

ఇటీవలే పేయర్స్ కు నాన్ రుణమోషీ

- రైతుల రుణాలు మాఫీ చేయాలని సంకల్పించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం..
- అబ్బిదారుల ఎంపికపై ముమ్మరంగా కసరత్తు
- రైతు రుణమాఫీ మార్గదర్శకాలపై అధికారుల కసరత్తు
- ఆదాయపన్ను చెల్లింపుదారులను రాజకీయ నేతలను, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను మినహాయించే అవకాశాలు
- రైతు రుణమాఫీకి అర్హత పొందే అబ్బిదారుల లెక్కలు తేల్చే పనిలో నిమగ్నమైన వ్యవసాయశాఖ అధికారులు

హైదరాబాద్

ఆగస్టు 15లోగా ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ రైతుల రుణాలు మాఫీ చేయాలని సంకల్పించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం... అందుకు తగ్గట్టుగా లబ్ధిదారుల ఎంపికపై ముమ్మరంగా కనరత్న చేసేస్తోంది. పేద రైతులెవ్వరూ నష్టపోకూడదంటూనే... అనర్హులకు సైతం ఒక్కపైనా ముట్టచెప్పుకొడదని సీఎం రేపంతోరెడ్డి అధికారులు గగ్గోళింపా పుచ్చుకున్నారు. దీంతో రైతు రుణమాఫీహర్షదర్శకకాలానికి ఆకారాలు కనరత్న చేస్తున్నారు. ఆదాయవస్తు చెల్లింపుదారులను రాజకీయ నేతలను, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను మినహాయించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే ఐటీ రిటర్న్స్ దాఖలు చేసే రైతులు, చిరు ఉద్యోగులను మాత్రం ఇందులో నుంచి మినహాయించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. రైతు రుణమాఫీకి అర్హత పొందే లబ్ధిదారుల లెక్కలు తేల్చే పనిలో నిమగ్నమైన వ్యవసాయశాఖ అధికారులు... పక్కపొండిగా మార్గదర్శకాలను సహించిస్తున్నారు.



టీబీజేపీ కొత్త బాన్ ఎవరు

నెలఖరుకే కొత్త సారథికి పగ్గాలు అప్పగించే ఛాన్స్
అందరికంటే ముందు రేసులో ఈటల రాజేందర్ ఉన్నా..

రఘునందన్, ధర్మపురి అర్వింద్ నుంచి గట్టి పోటీయే ఉంది
ముగ్గురిలో ఒకరికి ఛాన్స్ దక్కుతుందని ప్రచారం



హైదరాబాద్

ఈ నెలగారుకో కొత్త నారధికి వగ్గలు అప్పగించే ఛాన్స్ కనిపిస్తోంది. అందరికంటే ముందు రేసులో ఈటల రాజేందర్ ఉన్నా.. ఆయనకు రఘునందన్, ధర్మపురి అర్చింద్ నుంచి గట్టి పోటీయే ఉంది. ఈ ముగ్గురిలో ఒకరికి ఛాన్స్ దక్కుతుంది ప్రచారం జరుగుతున్న ట్వీట్..

ఎవరికివారు తమ బలాబాలలను పైకెక్కివేస్తే ముందు ఉంచుతున్నారు. ఇప్పటికే తెలంగాణలో ఓటీపీ తన ఉనికిని చాటిచూచి విస్మయం వచ్చింది. ఎన్నికలు ఏదైనా కమల



**సీఎం కేజ్రీవాల్
తాత్కాలిక బెయిల్
మంజూరు**

- 5 పరతులు విధించిన కోర్టు
- సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాల్కు ఎట్టకేలకు ఉపశమనం
- పరతులతో కూడిన మధ్యంతర బెయిల్ను సుప్రీంకోర్ట్ మంజూరు
- సీఎం కార్యాలయాన్ని సందర్శించడానికి వీలేదు
- గవర్నర్ అనుమతి లేకుండా అధికారిక పైల్డపై సంతకం చేయడానికి వీలేదని కోర్ట్ స్పష్టం

టార్గెట్
ఎందుకు మిస్సైంది

- పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో 14 సీట్లు టాగ్గెట్ పెట్టుకున్న కాంగ్రెస్
- అందుకు తగ్గట్టు పోస్టుమార్గం కోసం కురియన్ కమిటీని నియమించిన అధిష్ఠానం
- గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు విపక్ష పార్టీలు సైతం బలాన్ని పెంచుకున్నాయి..
- ఈ తరుణంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫలితాలపై పోస్టుమార్గం
- లోక్ సభ ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో ఆశించిన మేర ఫలితాలు సాధించకపోవడానికి కారణాలపై ఆరా
- రియన్ కమిటీ ముందు తమ ఓటమికి కారణాలు చెప్పుకునేందుకు అభ్యర్థులు పోటీ
- క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యవేక్షణ జరిపి నివేదికను హైకమాండ్ కు సమర్పించనున్న కురియన్ కమిటీ



హైదరాబాద్

లోక్ సభ ఎన్నికలు ముగిశాయి.. వీనిపై అధికారాన్ని చేపట్టింది.. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు వివక్ష పార్టీలు సైతం బల్యాన్ని పెంచుకున్నాయి.. ఈ తరుణంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఫలితాలపై హెచ్చుతగ్గుల మొదలుపెట్టింది. ఇటీవల జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో ఆజీవింపనైన మేర ఫలితాలు సాధించినప్పటికైనా కూడా కారణాలపై ఆరా తీసేందుకు ఎంపీల నియమించిన జేపీ కుర్రయిన నేతృత్వంలోని

నిజ నిర్ధారణ త్రుసభ్య కమిటీ హైదరాబాద్ చేరుకుంది. కమిటీ సభ్యులుగా పీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు నిరంజన్ స్వాగతం పలికారు. కురియన్తో పాటు రకీబుల్ హాస్సేన్, పర్వత్ సింగ్ లు ఈ కమిటీలో సభ్యులుగా ఉన్నారు. ఇమ్మార్లీ నుంచి మూడు రోజుల పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్లో పార్టీ స్పీచ్ ను తేలతూ వరుసగా భేటీ అవుతారు. రియన్ కమిటీ ముందు తమ ఓటమిని కారణాలు చెప్పుకునేందుకు అభ్యర్థులు పోటీ పడుతున్నారు. ప్రధానంగా సొంత



**జూన్ 25ను
'రాజ్యాంగ హత్యా దినం'గా
ప్రకటించిన కేంద్రం**

- ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించిన కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా
- ఎమర్జెన్సీని విధించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేశారన్న కేంద్రమంత్రి
- ప్రజాస్వామ్యం గొంతును, మీడియా గొంతును నొక్కేశారన్న అమిత్ షా

గులాబీ నేతల్లో మౌనం?

- ఫిరాయింపులతో భారత రాష్ట్ర సమితికి భయం
- ఒక్కొక్కరుగా ఎమ్మెల్యేలు చేజారిపోతున్నారు.
- ఇప్పటికే ఆరుగురు ఎమ్మెల్యేలు, ఆరుగురు ఎమ్మెల్సీలు కాంగ్రెస్ గూటికి చేరిపోయారు
- త్వరలో లెజిస్లేటివ్ పార్టీని విలీనం చేసుకుంటామంటూ కాంగ్రెస్ సవాల్



హైదరాబాద్
పదేళ్ల అధికారం తర్వాత ప్రతిపక్షంలో కూర్చున్న భారత రాష్ట్ర సమితికి ఫిరాయింపుల భయం వట్టుకుంది. ఒక్కొక్కరుగా ఎమ్మెల్యేలు చేబరిపోతున్నారు. ఇప్పటికే ఆరుగురు ఎమ్మెల్యేలు, ఆరుగురు ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్ గూటికి చేరిపోయారు. త్వరలో రెజిస్ట్రేషన్డ్ పార్టీని ఏలినందు చేసుకుంటుంటున్నట్లు కాంగ్రెస్ సమాల్ చేస్తోంది. ఇంకొకప్పుడు పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ చుట్టూ కేసుల ఉప్పు

బిగినసుకుటోంది. మరోపైపు ఎమెల్సీ కవిత ఇంకా బెయిల్ రాక జైల్లోనే ఉండాల్సిన పరిస్థితి. రాష్ట్రంలో కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న రెండు పార్టీలకు బీఆర్ఎస్ ప్రత్యర్థిగా ఉంది. దీంతో ఈ రాజున్న రోజులు మరింత పార్టీకి గడ్డుకాలంగా కనిపిస్తుందని పార్టీ మద్దతు గుసగుసలాడుతున్నాయి.ఇన్ని పరిణామాలు మధ్య పార్టీ కీలక నేతలు చేత రాజుకున్న పాపిష్టి రాజు వారం రోజుల పాటు ఢిల్లీలోనే మకాం వేశారు. కవిత మొయిల్ కోసం



అరుదైన కేసుల్లో
మాత్రమే బెయిల్
ఆదేశాలపై స్టే ఇవ్వాలి

- ఎటువంటి కారణం లేకుండా మెకానికల్ గా స్టే ఆదేశాలు ఉండరాదు
- అత్యంత అరుదైన కేసుల్లో మాత్రమే బెయిల్ రిలీఫ్ ను అడ్డుకోవాలి
- చాలా క్యాజువల్ గా బెయిల్ పై స్టే ఇచ్చి, నిందితుడి స్వేచ్ఛను అడ్డుకోరాదు
- ఉగ్రవాదం లాంటి కేసుల్లో నిందితులుగా ఉన్నవారిని సేతో అడ్డుకోవచ్చు

ఉపాధ్యాయులకు ఘనంగా వీడ్కోలు



గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: గుమ్మడిదల మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో బదిలీపై వెళ్లిన ఉపాధ్యాయులకు తోటి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు శనివారం ఘనంగా వీడ్కోలు వలికారు. పాఠశాలలో గత 4 సంవత్సరాలుగా విద్యార్థులకు విద్యాబోధన

అందించిన ఉపాధ్యాయులు బదిలీపై వెళ్లడంతో హెచ్ఎం సుబ్బలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో బదిలీపై వెళ్లిన 9మంది ఉపాధ్యాయులకు ఘనంగా పూలదండలతో సత్కరించారు. పాఠశాల అభివృద్ధిలో వారి సేవలను హెచ్ఎం కొనియాడారు.

ఘనంగా మేడ్చల్ జిమ్ భాస్కర్ జన్మదిన వేడుకలు..



తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి సవీన్ : మేడ్చల్ పహిల్వాన్ జిమ్ భాస్కర్ జన్మదినం ను పురస్కరించుకొని ఆయనకు వలుపురు ప్రజా ప్రతినిధులు, బంధుమిత్రులు, స్నేహితులు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు .శుక్రవారం రోజున వారి స్నేహితులు కన్నిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జన్మదిన వేడుకలను ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు. బంధుమిత్రులు, స్నేహితులు కేక్ కట్ చేయించి శాలువాలతో సత్కరించి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పుట్టినరోజు వేడుకలు మేడ్చల్ లో ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఇలాంటి జన్మదిన

వేడుకలతో పాటు . మరింత ఎత్తుకు ఎదగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం కొండపోచమ్మ, కొమురవెల్లి మల్లన్న దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలో కన్నిరెడ్డి . అశోక్. నరసింహ. తేజ రాజశేఖర్ గౌడ్. భూషణ్. శ్రీకాంత్ రెడ్డి. రంజిత్. సుధాకర్. సంత . సురేష్. మధు. తదితరులు పాల్గొన్నారు. వనమహోత్సవంలో నాటిన ప్రతి మొక్కను సంరక్షించాలని కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి ఆదేశించారు. పటాన్ చెరు మండలం రామేశ్వరం బండ గ్రామంలో శనివారం మొక్కలు నాటారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు ఇంటి ముందు మొక్కలు నాటి వన సంరక్షణకు కృషి చేయాలని చెప్పారు. అనంతరం కాలనీ ప్రజలతో మాట్లాడారు. గృహ జ్యోతి కింద జీరో బిల్లు వస్తుందా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

బదిలీపై వెళ్తున్న మహిళ ఉపాధ్యాయులకు సన్మానం



చౌట కుర్,వాస్తవ తెలంగాణ, ప్రతినిధి కృష్ణ కాంత్ ప్రతినిధి: సంగారెడ్డి జిల్లా చౌట కుర్ మండల పరిధిలోని తాడే దాన్ పల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల లో సుద్దీర్ కాలంగా విధులు నిర్వహించి ఇటీవల బదిలీపై వెళ్లిన మహిళా ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సన్మానించారు శుక్రవారం రోజున ప్రాథమిక పాఠశాలలో బదిలీ అయిన మహిళా ఉ

పాధ్యాయులకు వీడ్కోలు సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు మాట్లాడుతూ సమయపాలన పాటిస్తూ మా పిల్లలకు మంచి విద్యా బోధన అట, పాటలు, మంచి ప్రవర్తన నేర్పించిన ప్రధానోపాధ్యాయురాలు మీనాక్షి ఉ పాధ్యాయురాలు న్వరూప, ఉర్దూ ఉ పాధ్యాయురాలు సబియా,బదిలీపై వెళ్లడం చాలా బాధాకరంగా ఉందని అన్నారు, నూతన గా వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు కూడా విద్యార్థులకు మంచి విద్యా బోధన, క్రమశిక్షణ నేర్పాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు మీనాక్షి, న్వరూప, సబియా, నూతన ప్రధానోపాధ్యాయురాలు నసీమ ఫాతిమా,ఉ పాధ్యాయురాలు , మంగమ్మ విజయ,, అంగన్నాడి టీచర్ మంజుల, పరిశోధ మంజుల, రమేష్, విద్యార్థులు గ్రామస్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు,

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఎమ్మెల్యే అర్కేపూడి గాంధీ



కూకట్ పల్లి జూలై 13 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి శనివారం తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి , ప్రభుత్వ సలహాదారుడు వేమునరేందర్ రెడ్డి ఎమ్మెల్సీ మాజీ మంత్రివర్యులు పట్నం మహేందర్ రెడ్డి సమక్షంలో ఎమ్మెల్యే ఆరెక పూడి గాంధీ, కార్పొరేటర్లు రాగం నాగేందర్ యాదవ్ మంజుల రఘునాథ్ రెడ్డి , ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ , సీనియర్ నాయకులు మొవ్వ నత్తనారాయణ, మాజీ కౌన్సిలర్లు రవీందర్ రావు , మోహన్ గౌడ్ నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు . ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గాంధీ మాట్లాడుతూ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి బాసటగా నిలవన్నదే తన లక్ష్యం అని , శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజల సంక్షేమమే తన ప్రథమ కర్తవ్యంగా భావించి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడం జరిగినది అని, నియోజకవర్గ అభివృద్ధి తన ధ్యేయం అని , నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ,శ్రేయభిలాషుల అభిప్రం మేరకు చేరను అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్లు , మాజీ కార్పొరేటర్లు, సీనియర్ నాయకులు , కార్యకర్తలు,అభిమానులు, శ్రేయభిలాషులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రెండు లక్షల విలువైన గుట్కా పాన్ మసాలా స్వాధీనం



జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: బొల్లారంలోని జ్యోతి నగర్ కాలనీలోని కృష్ణ దుకాణంలో రెండు లక్షల విలువైన గుట్కా పాన్ మసాలాను స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు శనివారం స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితుడిని విచారణ కోసం జిన్నారం పోలీసులకు అప్పగించారు. జిల్లాలో ఎవరైనా నిషేధిత పాన్ మసాలా, గుట్కాలు విక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సీ రూపేష్ హెచ్చరించారు.

క్యాంటీన్లను పరిశీలించిన ఫుడ్ ఇన్స్ పెక్టర్



జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పటాన్ చెరు మండలం చిట్టూల్ లోని మహేశ్వరి ఇంజనీరింగ్, బీసీ గురుకుల పాఠశాల క్యాంటీన్లు జిల్లా ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ ధర్మేందర్ శనివారం అకస్మికంగా తనిఖీలు చేశారు. క్యాంటీన్లలో లోని పరిసరాలను పరిశీలించారు. ఆహార పదార్థాల శాంపిళ్లను సేకరించి ఇలా పంపించినట్లు ధర్మేందర్ తెలిపారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని సూచించారు.

వన మహోత్సవంలో నాటిన మొక్కలు సంరక్షించాలి:కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి



పటాన్చెరు, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: వనమహోత్సవంలో నాటిన ప్రతి మొక్కను సంరక్షించాలని కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి ఆదేశించారు. పటాన్ చెరు మండలం రామేశ్వరం బండ గ్రామంలో శనివారం మొక్కలు నాటారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు ఇంటి ముందు మొక్కలు నాటి వన సంరక్షణకు కృషి చేయాలని చెప్పారు. అనంతరం కాలనీ ప్రజలతో మాట్లాడారు. గృహ జ్యోతి కింద జీరో బిల్లు వస్తుందా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

త్వరలో కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తి

పోలీసు శాఖలో త్వరలోనే కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తి చేపడతామని డీజీబీ డ్వారకా తిరుమలరావు తెలిపారు. రాయలసీమ జిల్లాల ఎస్సీలతో డీజీబీ సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై జరుగుతున్న అత్యాచారాలు, దాడులను అరికట్టేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. అలాగే గంజాయి నిర్మూలనపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించామన్నారు. గంజాయి తేని రాష్ట్రంగా ఏపీని మారుస్తామని వెల్లడించారు.

మహంకాళి అమ్మవారి దేవాలయంలో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి - చేగుంట,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి సోమ ప్రవీణ్

మెదక్ జిల్లా చేగుంట మండల్ పట్టణ కేంద్రంలో గల శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారి దేవాలయంలో సంద్రుగు ఆగం కుమారులు సతీష్, హరీష్, శ్రీకాంత్, ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న దుబ్బాక కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఈ కార్యక్రమం లో మండల్ అధ్యక్షులు వడ్డ నవీన్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు మసాయిపేట్ శ్రీనివాస్, జనరల్ సెక్రటరీ మొజామిల్, మహిళా జిల్లా ఉ పాధ్యక్షులు, కర్నూ లక్ష్మి,ఓ.బీసీ అధ్యక్షులు అన్నం ఆంజనేయులు, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు స్థాలిన్ నర్సిమలు, ఎస్సీ అధ్యక్షులు ఫకీర్ నాయక్, కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షులు చౌదరి శ్రీనివాస్, సినియర్ నాయకులు బాల్ రెడ్డి, సాయికుమార్ గౌడ్, మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ రాజానకు ప్రవీణ్ కుమార్, ఫరంజ్యోతి, ఉసెకె శ్రీనివాస్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి

- ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి



కూకట్ పల్లి జూలై 13 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శనివారం ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి ని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలో నెలకొన్న సమస్యల గురించి ఆయనకు వివరించారు. అనంతరం కాంగ్రెస్ నాయకులతో వేం నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను చూసి ఇతర పార్టీల చెందిన ప్రజా ప్రతినిధులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నారని దీని మూలంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు ఏమి ఇబ్బంది కలగదని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో పనిచేసిన వారికి విడుదలవారీగా పదవులు వస్తాయని, ఇతర పార్టీ నేతలు చేరినంత మాత్రాన ఎప్పుటి నుండో ఉన్న కాంగ్రెస్ నేతలకు పదవులు రావని అపోహ ఉండకూడదని ఈ సందర్భంగా తేల్చి చెప్పారు. కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం లో నెలకొన్న సమస్యల గురించి సంబంధిత

అధికారులకు సమాచారం అందించి సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు వారధిగా పనిచేయాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు భాక్ర ప్రెసిడెంట్ నాగిరెడ్డి, తూము వేణు , సంజీవరావు, మేకల మైకల్, లక్ష్మణ్ వైస్ చైర్మన్ మాజీ, గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వరరావు ,నసీల్ యాదవ్, రాఘవేంద్రరావు ,పుష్ప రెడ్డి, విట్టల్ రెడ్డి ,తూము సంతోష్ కుమార్, దిండి అరవింద్ రెడ్డి, శ్రీకాంత్ పటేల్, పులి శివ గౌడ్, ఫణీంద్ర కుమార్, డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ ప్రవీణ్ కుమార్, సతీష్ గౌడ్, మొయినుద్దీన్, రమేష్ ముదిరాజ్, మధు గౌడ్, మేకల రమేష్ కుమార్, రాజేంద్ర కుమార్, చున్ను భాష , మస్తాన్ రెడ్డి,సోపల్ మీడియా శేఖర్ , నచిన్ చటేల్, నాగమల్లేశ్వరరావు, శివ చౌదరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు .

6 క్వింటల్లా నకిలీ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు

- సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.

ఏం చేస్తున్నావ్ సంగారెడ్డి జిల్లా కంది మండలం జుల్మల్ గ్రామంలో 6 క్వింటాళ్ల నకిలీ అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు రూరల్ సీబి అశోక్ తెలిపారు. కంది మండలం ఇంద్రకరణ్ పోలీస్ స్టేషన్లో శనివారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు ఇంద్రకరణ్ ఎస్ఐ విజయ్ కుమార్, ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ ధర్మేందర్ తనిఖీల్లో నగలి అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు బయటపడినట్లు తెలిపారు. గ్రామాలలో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ను కొంతమంది నకిలీగా అమ్ముతున్నట్లు తమకు విచారణలో తేలిందని ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ ధర్మేందర్ తెలిపారు ఇలాంటి అప్పుడు ప్రజలు జాగ్రత్తగా



ఉండి అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు కొనకుండా అల్లం వెల్లుల్లి తీసుకొని పేస్టు చేసుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. నకిలీ అల్లం పేస్టును సీజ్ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు.

జేఎన్టీయూలో స్టూడెంట్ వాలంటరీ పోలీసింగ్ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి



కూకట్ పల్లి జూలై 13 (వాస్తవ తెలంగాణ ప్రతినిధి రంజిత్) కూకట్ పల్లి జేఎన్టీయూలో న్టూడెంట్ వాలంటరీ పోలీసింగ్ కార్యక్రమంలో పాలుగోన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమాజంలో ఉండే సమస్యలను మనమే గుర్తించి పరిష్కరించుకుంటే దుష్ప్రతిభలను నివారించుకోవచ్చు. సమాజంలో పెదధోరణులకు టెక్నాలజీ కూడా ఓ కారణంగా మారింది. పిల్లలను మొబైల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉంచితే చాలా సమస్యలను నివారించవచ్చు. కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం కాదమే చిన్నారుల మానసిక బలహీనతలను కారణం. చిన్నారుల మానసిక దృఢత్వానికి ఉ



మృడి కుటుంబం తోడ్పడుతుంది.. పిల్లలను మానసికంగా సంసిద్ధం చేర్చాలని అవసరం ఉంది.ఇందుకోసం పిల్లలకు సోషల్ పోలీసింగ్, కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ నేర్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై సీరియస్ గా దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది.స్కూల్స్,కాలేజెస్ లో సబ్జెక్ట్ నేర్పించడమే కాదు.మోరల్ పోలీసింగ్ కూడా నేర్పించాలి.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రీడలను ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించింది తెలిపారు.



ఘనంగా ఐవిఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు నారాయణ గుప్తా జన్మదిన వేడుకలు



తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : రాష్ట్ర ఐ వి ఎఫ్ ఉపాధ్యక్షులు తూప్రాన్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ కోడివ్యాక నారాయణ గుప్తా మరియు ఉన్నత పదవులు అలంకరించాలని దేవుణ్ణి కోరుతున్నట్లు తూప్రాన్ పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ మెట్టు బాలకృష్ణారెడ్డి వైస్ చైర్మన్ దీపక్ రెడ్డి మండల సర్పంచ్ ఫారం మాజీ అధ్యక్షులు భగవాన్ రెడ్డిలు తెలిపారు ఆయన జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా కేకును కట్ చేసి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు ప్రజాసేవ సామాజిక సేవలో ఎల్లప్పుడూ ముందుండే వ్యక్తి నారాయణ గుప్తా అని అన్నారు ఆదివారం అమావాస్య అన్నదాన కార్యక్రమాలతో పాటు ఇతర సేవా

కార్యక్రమాలలో పాల్గొని ఆపదలో ఉన్న వారిని ఆదుకునే వ్యక్తి అని మరియు ఉన్నత పదవులు అలంకరించాలని కోరుకుంటున్నాను ఆయన తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఐవిఎఫ్ ఉపాధ్యక్షులు కంటాల రాజేశ్వర గుప్తా చందా నారాయణ గుప్తా ఐవిఎఫ్ యూత్ అధ్యక్షులు నీల ప్రవీణ్ కుమార్, గుప్తా ఆర్యవైశ్య సంఘం యూత్ అధ్యక్షులు దేవత శ్రవణ్ కుమార్ ప్రధాన కార్యదర్శి నీతి సాగర్ విశ్వ రాజ్ 16వ వార్డ్ పార్టీ అధ్యక్షులు బుక్క విజయ్ శ్రీనివాస్ గుప్తా బాబి సందీప్ ప్రముఖ వ్యక్తులు సన్మానించారు

కోర్టు అదనపు భవనాన్ని ప్రారంభించిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి.



సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి: సంగారెడ్డి జిల్లా కోర్టులో అదనపు భవనాన్ని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి మాధవి దేవి శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ అదనపు భవనాల వల్ల కేసులు త్వరగా పరిష్కారం అవుతాయని తెలిపారు. అదనపు గదులు భవనాలు ఉండడంవల్ల న్యాయవాదులకు అనుకూలంగా ఉంటాయని ఆమె తెలిపారు వచ్చినటువంటి కేసులను పరిశీలించేందుకు విశాలమైన స్థలం ఉంటుందని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి భవాని చంద్ర, సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు.

మట్టిని తీరలిస్తున్న 2 టిప్పర్ లు సీజ్



తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : తూప్రాన్ పట్టణంలోకి ఎలాంటి ప్రభుత్వా అనుమతులు లేకుండా మట్టి అక్రమ రవాణా చేస్తున్న వే%శీ%గార్లి శ్రీనివాస్ కు చెందిన 2 మట్టి టిప్పర్ లను శుక్రవారం అగ్రరాత్రి పట్టుకొని సీజ్ చేశారు. పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్న పోలీసులు వాహనాలను ఆవి అనుమతి వత్రాలను అడగగా ఎలాంటి వత్రాలు లేకపోవడంతో రెండు వాహనాలను సీజ్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్ తరలించారు. తూప్రాన్ ఎస్పై శివానందం మాట్లాడుతూ తూప్రాన్ పట్టణ,మండల పరిధిలో ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా ఎవరైనా మట్టి తవ్వకాలు చేపట్టి రవాణా చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

పోండెం వీరయ్య ను అభినందించిన రవీందర్ నాయక్



పోండెం వీరయ్యను శనివారం హైదరాబాద్లో పరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఎస్సీ సెల్ చైర్మన్ రవీందర్ నాయక్ మార్గదర్శకం కలిసి పుష్పగుచ్చం అందజేసి శాలువాతో సత్కరించారు. గత పదేండ్ల బిఆర్ఎస్ పాలనలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టిన పోడే వీరయ్య పార్టీ అభివృద్ధికి, ప్రజల పక్షాన పోరాడడని గుర్తు చేశారు. ఫార్వర్డ్ కార్యరేషన్ అభివృద్ధికి, ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



శనివారం తాడ్వాయి మండలంలో 205.00 లక్షల రూపాయల సమగ్ర శిక్ష నిధులతో నూతనంగా నిర్మించిన కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయ తరగతి గదుల మరియు పసతి గృహ భవనాన్ని రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ , గ్రామీణ అభివృద్ధి , గ్రామీణ నీటి సరఫరా మరియు స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క , జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ డి.ఎస్ తో కలిసి ప్రారంభించారు.

ఘనంగా మెహేంది కార్నిమల్ కార్యక్రమం నిర్వహించిన సోమవారపు లావణ్య

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్,పెద్దపల్లి జిల్లా(సూర్యమొబైల్ రాజు)శనివారం రోజు స్థానిక జోహార్ నగర్ సరస్వతి విద్యా మందిర్ లో మెహేంది కార్నిమల్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా సరస్వతి నూల్ ప్రబంధనకారని సోమవారపు లావణ్య పాల్గొని పిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులకు సంన్మతి సంప్రదాయాల విలువలనుఅలాగే ఆషాఢ మాసంలో ఉన్నటువంటి గోరింటాకు విశిష్టతను మరియు పిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులకు కూడా నేర్పించడం జరిగింది మరియు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో ఎంత ఉ



త్వానంతో పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులు గోరింటాకు కార్యక్రమంలో పాల్గొని గోరింటాకు వారి చేతులకు పెట్టుకొని పిల్లల వారి తల్లిదండ్రులు ప్రతి ఒక్కరికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు సరస్వతి విద్యా మందిర్ కార్యదర్శి రవీందర్ శ్రీనివాస్ పర్య సుమాంజలి జ్యోతి అధిక సంఖ్యలో పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

బాధితులకు న్యాయం చేసి సాయిబాబా పైనాన్స్ పై చర్యలు తీసుకోవాలి

- మాజీ ఎంపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత
- విహెచ్ హనుమంతరావు

అధిక పక్షీ ఆశ చూపి మోసం చేసిన వ్యాపారి సాయి బాబా పైనాన్స్ పై రెవెన్యూ పోలీస్ యంత్రాంగం సమన్వయంగా పూర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని మాజీ ఎంపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత విహెచ్ హనుమంతరావు డిమాండ్ చేశారు శనివారం జిల్లా ఎస్సీ కార్యాలయంలో ఎస్సీ కలిసి ఆయన మోసాలపై వివరించారు అనంతరం జిల్లా కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వందలాదిమంది నుండి అధిక పక్షీ చూపుతూ వందల కోట్ల రూపాయలు చేసుకుని చేశారని ఆ నిధులని ఏ బినామీపై వ్యాపారాలు చేశారో పూర్తిస్థాయిలో విచారణ జరిపించి వాస్తవాలు తెలుసుకొని బాధితులకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. ప్రాజెక్టులలో భూములు కోల్పోయిన అనేకమంది భూనిర్వాసితులు ప్రభుత్వం ద్వారా అందిన పరిహారం మొత్తాన్ని అతని వద్ద ఉంచి అతడు చేసిన మోసానికి ఏం చేయాలో అర్థం కాలేనీ పరిస్థితుల్లో రైతులు ఉన్నారని అతని బంధువుల ఆస్తులపై కూడా నిఘా ఉంచి దోపిడీ నియంత్రించాలని కోరారు. డ్రగ్స్ మాఫియా కన్నా అధిక పక్షీ ఆశ చూపి డబ్బులు స్వాహా చేస్తున్న మాఫియా అధికంగా ఉందని ఏ విధంగా డ్రగ్స్ నియంత్రించాము అడేవిధంగా వీరి నుండి బాధితులను కాపాడాలని ఆయన కోరారు కేంద్ర మంత్రి ఆమిత్ షా కాంగ్రెస్ పార్టీ పై బురద



చదువుతున్నారని ఎమర్జెన్సీ తర్వాత అనేక వర్గాలూ కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించడం జరిగిందని తెలిపారు

బిజెపి పాలిత రాష్ట్రాలలో అనేకమంది హత్యకు గురవుతున్న ఎందుకు స్పందించడం లేదని నిలదీశారు ఈ సమావేశంలో సరసింహారెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, పాపిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

కానిస్టేబుల్ పాపారావు కుటుంబానికి గూడూరు సర్కిల్ పోలీస్ వారి ఆర్థిక సహాయం

గూడూరు సీబి గన్ మెన్ గా విధులు నిర్వహిస్తు ఇటీవల గూడూరు మండల కేంద్రంలో లార్డి ప్రమాదంలో మరణించిన ధనసరి పాపారావు (2018 బ్యాచ్) వారి అధికారులు మరియు తోటి సహోద్యోగులు పాపారావు కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని సదుద్దేశంతో గూడూరు సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ బాబురావు,ఎస్.బి నగేష్, కొత్తగూడ ఎస్.బి దిలీప్, గంగారం. ఎస్.బి రవి మరియు ఆయా పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది అంతా కలిసి రూ. 2లక్షల 10 వేల రూపాయలు విరాళాలు సేకరించి ఆ కుటుంబానికి తమ వంతు ఆర్థిక భరోసా కల్పించారు. దానికి సంబంధించిన చెక్కును ఈరోజు చూపూబాబాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్, ఐపీఎస్., చేతుల విరిచుగా వారి కుటుంబ సభ్యులకు



అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్సీ తిరుపతి రావు, సీబి బాబురావు, సీబి శరవయ్య, సీబి ఉపేందర్, ఎస్.బి.ఎస్. నగేష్, దిలీప్, రవి, కుటుంబసభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయ సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా కొత్త శ్రీధర్ రావు ఎన్నిక



ఉపాధ్యాయ సంఘం నాగర్ కర్నూలు జిల్లా అత్యవసర కార్యవర్గ సమావేశం జిల్లా కేంద్రం లోని జిల్లా సంఘ భవనంలో జిల్లా అధ్యక్షులు ఎస్ .మురళి గారి అధ్యక్షతన నిర్వహించడమైనది ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏం.వర్మత రెడ్డి పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశంలో ఇటీవల పదవి విరమణ చేసిన సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం సుదర్శన్ గారి స్థానంలో నూతనంగా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా కొత్త శ్రీధర్ రావు ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది.కే.శ్రీధర్ రావు ప్రస్తుతం జడ్పీహెచ్ఎస్ బల్లూర్ పార్శాలలో నూల్ అసిస్టెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. వీరు ఉద్యోగ ఆరంభం నుండి ఎన్నియూలో కొనసాగుతూ సంఘంలో వివిధ స్థాయిలలో అనేక బాధ్యతలు

నిర్వహిస్తూ సంఘానికి ఉపాధ్యాయులకు సేవ చేశారు.ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాస్థాయిలో ఉండే జెడ్పీ జిపిఎఫ్ పెండింగ్ బిల్లులు, పార్ట్ ఫైనల్ తదితర ఉపాధ్యాయుల సమస్యల సాధనకు కృషి చేస్తానని కే శ్రీధర్ రావు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పోకల నతీష్,రాష్ట్ర అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ ఈశ్వర్,రాష్ట్ర కార్యదర్శి కె రమేష్,రాష్ట్ర కార్యదర్శి లక్ష్మణరావు రాష్ట్ర సంఘ సభ్యులు సత్కారాయణ, హనుమంత రెడ్డి,జిల్లా నాయకులు మధుసూదన్ రెడ్డి ,కే సురేష్ బాబు, బాలస్వామి,రాజేష్ రామేశ్వరరావు,కరుణాకర్ రెడ్డి,వెంకటస్వామి,శ్రీనివాస ఆచార్యులు,నరసింహ నారాయణ, జమీల్ పాషా, జహంగీర్ పాషా, వివిధ మండలాల అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎంపీ సురేష్ కుమార్ శేఖర్.

సంగారెడ్డి జిల్లా ఆందోల్ నియోజకవర్గం రాయికోడ్ గ్రామంలో విహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎంపీ సురేష్ శేఖర్. నూతన దంపతులకు ఆశీర్వదించిన జైరాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు సురేష్ కుమార్ శేఖర్ రాయికోడు మండలంలోని మహబూబ్ పూర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు లక్ష్మణ్ కుమార్తె విశాలాక్షి విజయ్ కుమార్ ల వివాహం శనివారం మండల కేంద్రమైన మసూరులో రంగ రంగ వైభవంగా వివా వేడుక జరిగినది. ఈ యొక్క వివాహ కార్యానికి ముఖ్యఅతిథిగా



హాజరైన నూతన పధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

ప్రజలకు నిత్యం అందుబాటులో కొన్నిలర్ పంగా హరిబాబు....

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మేడ్చల్ జిల్లా నాగరం మున్సిపాలిటీ 18 వ వర్డ్ లో నూతన ట్రాన్స్మార్టర్ ప్రారంభించినా కొన్నిలర్ పంగా హరిబాబు నూ కాలనీ వాసులు శాలువాతో సన్మానించారు. నిత్యం వర్డ్ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజా అవసరాలు గుర్తించి తక్షణమే నెరవేర్చడం లో కొన్నిలర్ పంగా హరిబాబు ముందుంటారని కాలనీ వాసులు అభిప్రాయపడ్డారు. లో ఓల్డ్ జో కాలనీ లలో చాలా సమస్యలు ఏదురయ్యని, కొత్త ట్రాన్స్మార్టర్ ఏర్పాటు చేసి కరెంట్ సమస్యలు తీర్చినందుకు కొన్నిలర్ పంగా హరిబాబు కూ, విద్యుత్ శాఖ వారికి వర్డ్



ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో కొన్నిలర్ పంగా హరిబాబు, లైన్ మెన్ శ్రీకాంత్, నవీన్, బాబూ మరియు కాలనీ అధ్యక్షులు విజయ్,ధనుంజయ్, లక్ష్మి ప్రసాద్, రమేష్, కిషోర్, చందన్, రమేష్ బాబు,కిరణ్, శంకర్ పాల్గొన్నారు.

కుక్కల దాడుల నుండి కాపాడండి సారూ

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ లిలిపుల్లో మండలంలోని ఇసోజిపేట గ్రామంలో వీధి కుక్కల దాడులు రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నాయి .విధి కుక్కల దాడులలో చిన్నారులు. గేదెలు. ఆవులు. గాయపడడం ప్రాణాలు కోల్పోవడం జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు మూడు ఆవులు నాలుగు మేకలు ముగ్గురు చిన్నారులు 5 మంది పెద్దలకు గాయాలు చేయడం జరిగింది. శివనోల్ చంద్రయ్య మనుమడు (కెవిన్) రెండు సంవత్సరాలు వాకిట్లో ఆడుకొనుచుండగా వెనక నుండి వచ్చి అతనిపై దాడి చేయడం మే కాకుండా 30 మీటర్ల వరకు ఎడ్మిక్లెక్లిన్ట్లు .బేగరి నరేందర్. చాకలి శంకర్. నీరుడి యాదగిరి స్థానికులు చెబుతున్నారు. సంబంధిత అధికారులు ఏం చేస్తున్నారో తెలియదు కానీ ఈ కుక్కల దాడుల నుండి మా గ్రామ ప్రజలను రక్షించవలసిన బాధ్యత అధికారులపై ఎంతైనా ఉందని మాజీ



ఉపసర్పంచ్ చాకలి ఎల్లయ్య అధికారులను కోరారు. ఈ విషయమై సంబంధిత అధికారులకు రెండు రోజుల్లో అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామని ఆయన అన్నారు. అంతే కాకుండా కుక్కలపై అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోతే వారం రోజుల్లో జిల్లా కలెక్టర్ గారికి వినతి వత్రం సమర్పిస్తామని ఆయన అన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో బేగరి రవికుమార్ .శివనోళ్ల గణపతి .కుమార్ బేగరి ప్రమోద్ బేదరి .మహేందర్ బేకరి. పంబళ్ల నాయుడు. నాయకుని వరుణ్ కుమార్ తలారి సుధాకర్ .బేగర్ శ్రీను బేగారిశేఖర్ .బేగరి ప్రశాంత్ బేగారి దిలీప్ కుమార్ మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ పెన్ననర్లకు బిగ్ న్యూస్

పెన్నన్ పంపిణీకి సంబంధించి ఏపీ ప్రభుత్వం ఒక ముఖ్యమైన అవేదేబ్ విడుదల చేసినట్లు తెలిసింది. పింఛన్ లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం కొత్త పాను పుస్తకాలు ఇవ్వనుంది. ప్రతి నెలా పింఛన్ తీసుకునేటప్పుడు.. ఈ పానిబుక్లో రాసుకుంటారు. ఒకచేత పుస్తకం

తీసుకురాకపోతే పింఛన్ డబ్బులు రావడం కష్టమవుతుంది.

కాబట్టి పింఛన్ దారులు పెన్నన్ తీసుకోవడానికి వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా పాను బుక్ తీసుకెళ్లాలి.

ఒకటో తేదీన వేతనాల చెల్లింపు ఉత్తీమాటే

ఈనెల 13 రోజులు గడిచినప్పటికీ మోడల్ స్కూల్స్ రెగ్యులర్ టీచర్స్ కు అందని జీతాలు ఔట్ సోర్సింగ్, హవర్ల్ టేచర్స్ పరిస్థితి కూడా అంతే ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో గెస్ట్ లెక్చరర్ల ఉద్యోగాల పొడిగింపు జూలై31 వరకే ఇవ్వడం దుర్మార్గం మేనిఫెస్టోలో చెప్పినట్లుగా 42వేల వేతనం చెల్లించాలి మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు డిమాండ్

హైదరాబాద్ : ఒకటో తేదీన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు వేతనాలు చెల్లిస్తున్నట్లు గొప్పలు చెప్పుకుంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, అచరణలో మాత్రం అలసత్వం ప్రదర్శిస్తున్నది. దీంతో ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లిస్తున్నమనే మాటలు కేవలం పత్రికా ప్రకటనలకు మాత్రమే పరిమితం అవుతున్నాయి. మోడల్ స్కూల్ టీచర్స్ కి గత 7 నెలల నుండి ఏ నెలలో కూడా 1 వ తేదీన వేతనాలు చెల్లించకపోవడం కాంగ్రెస్ మోసపూరిత వైఖరికి నిదర్శనం. ఈనెల 13 రోజులు గడిచినప్పటికీ మోడల్ స్కూల్స్ రెగ్యులర్



టీచర్స్ జీతాలు అందక అనేక ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ నెల 8 వ తేదీన నగం మంది ఉద్యోగులకు మాత్రమే వేతనాలు చెల్లించిన సర్కారు, రంగారెడ్డి, నిజామాబాద్, వనపర్తి, సూర్యపేట, సంగారెడ్డి, సిద్దిపేట, సిరిసిల్ల, పెద్దపల్లి మొత్తం 8 జిల్లాలో పని చేస్తున్న యెయ్యి మందికి పైగా రెగ్యులర్ టీచర్స్ కి ఇంకా వేతనాలు చెల్లించలేదు. వీరితో పాటు మోడల్ స్కూల్స్ లో పని చేసే ఔట్ సోర్సింగ్, హవర్ల్ టేచర్స్ (%ఎంఓ%) దాదాపు 2వేల మందికి ప్రభుత్వం వేతనాలు చెల్లించలేదు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా స్పందించి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులను గౌరవించి ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లించాలని బిఆర్ఎస్ పార్టీ వక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వ

విద్యతోనే స్వేచ్ఛ, సమానత్వం సాధ్యమవుతుంది: జూపల్లి కృష్ణరావు



హైదరాబాద్, జూలై 13: విద్యతోనే స్వేచ్ఛ, సమానత్వం సాధ్యమవుతుందని ఎవైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. రవీంద్రభారతిలో శ్రీ నారాయణ గురు ధర్మ ప్రచారణ సభ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సెంటినిల్ వేడుకలు - సర్వముత సమ్మేళనం కార్యక్రమానికి మంత్రి జూపల్లి ముఖ్యఅధిగా హాజరయ్యారు. కేరళకు చెందిన ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు, సంఘ సంస్కర్త శ్రీ నారాయణ గురు విగ్రహానికి పుష్పాంజలి ఘటించి, నివాళులర్పించాడు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి మాట్లాడుతూ.. సమాజంలోని మూడ విశ్వాసలను, కుల తత్వాన్ని నిరసించి, కులం కారణంగా కొన్ని వర్గాల

ప్రజలు అన్యాయానికి గురవుతున్నారని, వారికి ఆధ్యాత్మిక స్వేచ్ఛ, సామాజిక స్వాతంత్ర్యం ఉండాలని భావించిన గొప్ప వ్యక్తి నారాయణ గురు అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోదయం, సామాజిక మానవత్వాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రయత్నం చేశాడని, కాలానికి అనుగుణంగా మతాన్ని నారాయణ గురు సంస్కరించారని ఆయన చేసిన సేవలను కొనియాడారు. నారాయణ గురు ఆలోచనలకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. దశాబ్దాలు, శతాబ్దాలు గడిచినా సమాజంలో ఇంకా అంతరాలు తొలగిపోలేదని.. దీనికి మనషుల ఆలోచన ధోరణి, ప్రభుత్వాలే ప్రధాన కారణమని... వ్యవస్థలోని లోపాలను ఎత్తి చూపారు. మనిషి తనను తాను సంస్కరించుకుని సమాజాన్ని సంస్కరించడమే చదువు యొక్క అర్థం.. పరమార్థం అని, నేటి విద్య వ్యవస్థలో ఇది లోపించిందని, చదవేస్తే ఉన్న మతి పోయినట్లు తయారైందని అన్నారు. నేటి సమాజంలో నేరాలు, ఘోరాలు పెరిగిపోతున్నాయని, యువత ఆలోచన ధోరణిలో మార్పు రావాల్సిన అవసరం ఉందని, వారిని సన్మార్గంలో నడపాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ కమిషన్ మాజీ చైర్మన్ జస్టిన్ ఈశ్వరయ్య, డా.జయప్రకాష్ నారాయణ, మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్, శ్రీ నారాయణ గురు ధర్మ ప్రచారణ సభ ప్రెసిడెంట్ సాయబాబా గౌడ్, జనరల్ సెక్రటరీ ఉపేందర్, వైస్ ప్రెసిడెంట్లు మురళీ మహేశ్వర్, చెన్నయ్య, కోశాధికారి జంగయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నియోజకవర్గం పరిధిలోని యువ నాయకులు గుర్తం మచ్చెందర్ గారి జన్మదినం సందర్భంగా అశోక్ షెట్టర్ ఫామ్ హౌస్ లో శ్రేయోభిలాషుల మధ్య ఘనంగా 44వ పుట్టినరోజు జరుపుకోవడం జరిగింది అనంతరం ఏరియా అనువత్రిలో రోగులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు అదేవిధంగా బాలసదానంలో దళిత పిల్లలతో కేక్ కట్ చేసి వారికి పండ్లు అందించారు అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ బ్రహ్మ ద్వారా నియోజకవర్గంలోని సేవా కార్యక్రమాల చేపడతామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ వివిధ వాడలో ఉన్న సంఘాల నాయకులు వీరాభిమానులు శ్రేయోభిలాషులు జెడ్పీటీసీ నారాయణశేఖర్ లక్ష్మణయ్య, రవీందర్ నాయక్ జెడ్పీటీసీ, సరసింహారెడ్డి మరియు బాసిత్ సర్పంచులు మాజీ సర్పంచులు మరియు ఎంపీటీసీలు మరియు అనుముల తుకారాం టీం వీళ్ళందరూ పాల్గొన్నారు



నియోజకవర్గం కంగ్రి మండల మాజీ ఎంపీటీ సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు షాదుల్ గారు సిడిసి చైర్మన్ గా నియామకం అయిన సందర్భంగా జూహరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ కుమార్ షెట్టర్ గారికి వారి స్వగృహంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువా పూలమతో సన్మానం చేసి శు భాకాంక్షలు తెలిపిన సిడిసి చైర్మన్ షాదుల్ గారు మరియు వారి కుమారులు అసిఫ్, ఫారూఖ్,అరిఫ్ కూడా శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమం లో, తోనీఫ్,సోఫ్ రెహ్మాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా చిట్టి దేవేందర్ రెడ్డి పుట్టినరోజు వేడుకలు

కొండపాక మండల కాంగ్రెస్ శ్రేణులు శనివారం రోజు వెలికట్ల క్రాస్ రోడ్డులో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు, ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా డిసిసిబి చైర్మన్ చిట్టి దేవేందర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు . పేదల పెన్షన్లది , ఆవధ్యాంధవుడు, ప్రియతమ నాయకుడు చిట్టి దేవేందర్ అన్న నిండు సారోళ్ళ సుఖశాంతులతో గడుపుతూ, భవిష్యత్తులో మంచి మంచి పదవులు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షిస్తూ కేక్ కట్ చేసి స్పీట్లు పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలోకొండపాక మండల అధ్యక్షుడు వాసరి లింగారావు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఏర్దుల మల్లేశం, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వెంకటేశం, యూత్ అధ్యక్షులు పరుశరామ్ , పాక్స్ డైరెక్టర్ బారుగుల



సురేందర్ రావు, దుద్దెడ తాజా మాజీ సర్పంచ్ ఆరెపల్లి మహదేవ్ గౌడ్, ఎన్రెళ్ల రమేష్, హరీష్, ఆరి భాస్కర్, సిద్దులు, లక్ష్మణ్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ఎమెర్లాల్ మిఠాయి దుకాణం నిర్వాహకుల గుండాగిరి..!

సింద్రియ ఉ త్పుత్తులు అంటూ ఉదరగొట్టి పెద్ద పెద్ద మిఠాయి దుకాణాల మిఠాయి ధరలకు రెట్టింపు ధరలు పెట్టి ప్రజలను బురిడి కొట్టిస్తున్న పెరుగొప్ప ఎమెర్లాల్ మిఠాయి దుకాణం నిర్వాకాన్ని ఈ మధ్య ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు బయటపెట్టిన విషయం విధితమే! శుచీ శుభ్రత లేకుండా టాయిలెట్ల పక్కన దుర్గంధం పూరితమైన వాతావరణంలో ఎమెర్లాల్ దుకాణం కిచెన్ ఉ న్నట్లుగా గుర్తించారు.నిత్యం వందల సంఖ్యలో జనం ఎమెర్లాల్ ఇందిరాపార్క్ వద్ద ఉన్న దుకాణంలో మిఠాయిలు ఇతర తినుబండారాలు తీసుకువెళ్ళడం, సబ్వాన్ కలిపిన ఆవుపాలు సేవిస్తుంటారు.. వీళ్ళ కన్నువల్ల లో ఒకరైన బీసీ మహిళా సంఘం నాయకురాలు మట్టా జయంతి శుక్రవారం సాయంత్రం దుకాణానికి వెళ్లి పరిశుభ్రతపై ప్రశ్నించారు.. ఐతే ఆమె పై దాడికి యత్నించిన ఏమెర్లాల్ దుకాణం ప్రతినిధులు దశరథ్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి మహిళ అనికూడా చూడకుండా చేయి చేసుకున్నారు.ఈ దృశ్యాలు ఏమెర్లాల్ దుకాణంలోని సీసీ కెమెరాల్లో కూడా సమోదయ్యాయి.బాధితురాలి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన దోమల్ గూడ పీఎస్ పోలీసులు నిండితులిద్దరిని అదృష్టవశాత్తే తీసుకున్నారు. పైరెలియ మొదలెట్టిన ఏమెర్లాల్ యాజమాన్యం..తప్పును



కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నాలు మొదలెట్టిన ఎమెర్లాల్ నిర్వాహకులు వైఎస్ఆర్బీపీ నాయకుడు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు కృష్ణయ్య ను కలిసినట్లు తెలిసింది.

రాష్ట్రంలో జనాబుదారితనం, పారదర్శకతలే నిప్రభుత్వం నడుస్తుంది

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎక్కడ చూసినా అవినీతి చీకటి ఒప్పందాలు ప్రజాపాలన పేరు తో రాక్షస పాలన నడుస్తోంది బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర రెడ్డి

హైదరాబాద్ జూలై 13 ():రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎక్కడ చూసినా అవినీతి చీకటి ఒప్పందాలు చేస్తూ... రాష్ట్రాన్ని అవినీతి మాయం చేస్తుందని బీజేపీలో నేత ఏలేటి మహేశ్వర రెడ్డి ఆరోపించారు. శనివారం అసెంబ్లీలోని మీడియా సమావేశ మందిరం లో మీడియా తో మాట్లాడుతూ రాష్ట్రం లో జనాబుదారితనం, పారదర్శకత లేని ప్రభుత్వం నడుస్తుందని విమర్శించారు.ప్రజా దర్బార్ కనబడకుండా పోయిందని,ప్రజాపాలన పేరు మీద రాక్షస పాలన నడుస్తోందని విమర్శించారు. రేపంత బాబా 11 మంది దొంగల పాలన కొనసాగుతుందన్నారు.అనేక %డి , = ,ఖ% లతో అవినీతి నిండింది. మేఘ కృష్ణ రెడ్డి కి 12వందల 70 కోట్ల 60 లక్షల ఇచ్చారుగతంలో మేఘ మీద మిర్రియలు , కారాలు సురావుఅయన్ని జైలు కు పంపిస్తాను అన్నావు కదాఅదే మేఘ కృష్ణ రెడ్డి కి 40 శాతం ఎక్కువతో బెండర్లు ఇచ్చారుకేంద్ర అమృత్ నిధులు గ్లోబల్ బెండర్లు లేకుండా ఇచ్చారుఇవే గ్లోబల్ బెండర్లు పెడితే 30 శాతం తక్కువ కు చేసేందుకు కంపెనీలు ముందుకి వస్తాయిఇందులో 12 వందల

లేరా?రాష్ట్రంలో పట్టవగలే దొంగలు పడ్డారప్రభుత్వం వాళ్ళతో కుమ్మకా అయ్యిందా?మీ అవినీతిని వదిలే ప్రసక్తి లేదు ఈ అవినీతి బెండర్లు కేన్సిల్ చేయాలిగ్లోబల్ బెండర్లు పిలవాలి కేన్సిల్ చేస్తే 12 వందల కోట్లు రాష్ట్ర ఖజానా కి మిగులుతాయిరాష్ట్ర ఖజానా ను దోస్తున్న వారు సీఎం దోస్తులా?రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆస్థాన గుత్తేదారులా?ఇద్దరు మీ చుట్టాలు ఉంటే ...ఒక్కరూ అండ్ల కాంట్రాక్టర్ (మేఘ) ఉన్నారుసమాధానం చెప్పకుంటే వదిలే ప్రసక్తి లేదు వారం రోజుల్లో బెండర్లు కేన్సిల్ చేయకుంటే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేసి ఆందోళన చేపడతాం.సీఎం సొంత నియోజకవర్గానికి అలాకేట్ చేసిన 4వేల కోట్లు మేఘ కృష్ణ రెడ్డి కి గిఫ్ట్ ఇచ్చారుదాన్ని మేఘ డిజైన చేస్తున్నారదీని కోసం ఒక మంత్రి రాఘవ కంపెనీ, సీఎం తమ్ముడి కంపెనీ కేవెన్ఆర్ పోటీలో ఉందిపట్ల పగలే దొంగలు దొంగలు ఉర్లు పంచుకున్నట్లు ప్రజా సామ్యును దోచుకుంటున్నారరేపు కొందగల్ ఎత్తిపోతల పథకం కాంట్రాక్టు ను కూడా గ్లోబల్ బెండర్ చేయాలిందే నన్నారు.

వివాదంలో ఉన్న భూసమస్యను పరిష్కరిస్తాం -ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి.లక్ష్మణ్

కొన్ని సంవత్సరాల నుండి వివాదంలో ఉన్న భూసమస్యను పరిష్కరిస్తామని ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి.లక్ష్మణ్ హామి ఇచ్చారు.శనివారం బీర్పూర్ మండలం చిన్న కొల్వాయి గ్రామ గిరిజనులకు, ధర్పురి మండలం అరేపల్లి గ్రామస్థులకు వివాదంగా ఉన్న 110 ఎకరాల చిన్న కొల్వాయి భూ సమస్యపై ఆర్డీవో మధు సూదన్,తహశీల్దార్ కృష్ణ చైతన్య,ఇరు మండలాల రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి చిన్న కొల్వాయి గ్రామంలోని ఆ భూమిని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ కొన్నేళ్ల నుండి పెండింగ్ లో భూ సమస్య పరిష్కారం కోసం రెవిన్యూ అధికారుల సహకారంతో ఇరు వర్గాల వారికి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా భూ సమస్యను పరిష్కరిస్తామని దానికి అందరూ సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేముల.రాజేష్, నింపా రాజు. ప్రసాద్, చిలుముల.లక్ష్మణ్, కుంట.నందకర్, రాందేని.



మొగిలి,ఒజ్జల.లక్ష్మణ్,అసోట్టి, శ్రీనివాస్, గుడ్ల,రవి,గాజు.సాగర్,చివీరశెట్టి,రాజేష్,రాపర్తి,రమణ,కట్ట,భువ నేశ్వర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసులంటే ప్రజల్లో గౌరవం పెరిగేలా ప్రతి ఒక్కరూ పని చేయాలి

-గూడూరు ఎస్సె సగేష్



అందుబాటులో ఉండి చట్ట పరిధిలో సమస్యలు పరిష్కరిస్తూ వారి మన్ననలు పొందే లాగా పని చేయడం పోలీసు ప్రధాన లక్ష్యం అని గూడూరు ఎస్సె సి.హెచ్ సగేష్ అన్నారు.శనివారం రోజున స్థానిక సిబ్బంది తో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సె మాట్లాడుతూ సిబ్బంది, ఫంక్షనల్ వర్కికల్స్ పనితీరు మెరుగుపర్చడం ద్వారా ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించాలని అన్నారు.మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్ ఆదేశాలమేరకు మహబూబాబాద్ జిల్లా పరిధి అన్ని పోలీస్ స్టేషన్స్ లలో సిబ్బందితో ఫంక్షనల్ వర్కికల్స్ పనితీరు పై మీటింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది.ఇందులో

ముఖ్యంగా ఫంక్షనల్ వర్కికల్స్ వనీతిరు మెరుగు పరచడానికి చేయవలసిన వసూలు గురించి సిబ్బంది తో చర్చించారు.100 డయల్ ఫిర్యాదుల పట్ల వేగవంతమైన స్పందన ఇస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని, పోలీస్ స్టేషన్ వరిధిలో బీట్లు, పెట్రోల్స్ సైకిల్ పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తూ నేరాలను నియంత్రించే బాధ్యతను పోలీసు సిబ్బంది ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా ఉంటూ తమ తమ విధాలు క్రమశిక్షణతో నిర్వహించాలనిసైబెర్ నేరాల పట్ల

ప్రజలతోపాటు యువతను అప్రమత్తం చేయాలనిగంజాయి, గుడుబా పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని పోలీసులంటే ప్రజల్లో గౌరవం పెరిగేలా ప్రతి ఒక్కరూ పని చేయాలని చర్చించడం జరిగింది.

గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా? మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని సందర్శించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని సమ్మతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంతేతంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో



పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వప్నమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్లు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉండనడానికి సంతేతం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయట. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు, మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో చుట్టి సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్కాలు ట్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని సిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు .3. క్యారెట్ గుజ్జుతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు



సహాయపడతాయి . పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్లానీ మట్టి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

వెయిట్ లాగ్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోఫల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో నందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోఫల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెన్సెబిల్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉందంటూ ఆదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోఫల్ మీడియా యాక్టర్స్ కూడా ఉండనున్నారుని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి అంజీ అండ్ బరెలెక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్టాస్ లోకి ఎంటర్ కానుంది అట. ఇక ఈ అమ్మడు హాస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్లతో



అదరగొడుతుంది. వచ్చేరాని తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షినికి సోఫల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యాటీ ఏ పోస్ట్ పెట్టినా చిటికెలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలో కి తీసుకుంటే తమ చోార్పు రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్బాస్ ట్రీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సండే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇబ్బు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో పండుగ వాతవరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్ ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్ కు కడగటం మంచిదేనా? కడగాలా? వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే? కోడి మాంసాన్ని కడిగి వండటం కంటే దానిని తీసకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంటుంది. చికెన్ ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కనున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుందంటుంది. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారంటుంది. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడయ్యాలా చేస్తుందంటుంది. అందువలన అన్నలే చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారని నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బోలోలో వేసి, చికెన్ మీద చిటికెడు పసును, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంటుంది. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్ ను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టుకూడదంటుంది. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంటుంది. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా..ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటికే ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు దామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగట్టి చర్మం పొడి బారలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్లాజైన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా



వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై వృద్ధాప్య సంతేతాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిహైడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

శిశువుకు తల్లి స్తర్ష వేలగ కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్గం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్, నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్ ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేర్ అనేది చాలా మంచిదంటుంది, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.కాగా, అసలు కంగారు కేర్ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్వర్గ బిడ్డకు తగలదం వలన పిల్లలు చాలా హెల్మిగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై తల పక్కకు చూసే విధంగా పడుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుందంటుంది. కంగారు కేర్ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాజెక్టు లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేర్ తీసుకోవాలి.ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్



ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ బేబీ తన తల్లి స్వర్గకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేర్ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారూ కేర్ శిశువు వృద్ధయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రిణలోకి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్వర్గ వల్ల శిశువులో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరంపు, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

వర్షం నీరు తాగొచ్చా..

వానాకాలం ప్రారంభమైంది. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. రెండు, మూడు మంచి వానలు పడడంతో ఎండ నుంచి ప్రజలు ఉపశమనం పొందుతున్నారు. వర్షాలు ఎక్కువగా పడి చెరువులు నిండితే నీటి కొరత భాద పోతుంది. కొందరు వర్షపు నీటిని నిల్వ చేసి తాగుతుంటారు. వర్షపు నీరు తాగొచ్చా? ఇవి మన శరీరానికి మంచిదా.. కాదా? అయితే, దీని గురించి నిపుణులు పలు పరిశోధనలు చేసి షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడించారు. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. వర్షం నీరు మనుషులకు అంత మంచిది కావు.. ఒక వేళ మంచిది అయితే ఏళ్ల తరబడి వానలు కురుస్తున్న సమయంలో నీటిని దాచుకునే వాళ్ళు, వీటిలో సూక్ష్మ కణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఈ కణాలు మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి. ట్యాప్ వాటర్ కంటే వర్షం నీటిలో ఆల్కలైన్ ఉధిరకంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ నీటి వల్ల మీరు ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయని పరిశోధనలు చేసి నిపుణులు వెల్లడించారు. వర్షపు నీటిని తాగడానికి



తప్ప ఇంట్లో పనుల కోసం చక్కగా వాడవచ్చు. వంట గదిలో పాత్రలు శుభ్రపరచడం, బట్టలు ఉతకడం, ఇంటిని క్లీన్ చేయడం, మెక్కులకు నీటిని పోయడం వంటి వాటిని ఉపయోగించవచ్చు. గర్భిణీలు, ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ తక్కువగా ఉన్నవారు, బీపీ సమస్యలు ఉన్న వారు వర్షపు నీటిని దగ్గరకు కూడా రానివ్వకూడదు.

భోజనానికి బదులు చిరుతిక్కు!..

- ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు

మనం రోజు మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవద్దని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు.ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాలలో తినేస్తుంటారు.కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారని నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ : చాలా మంది ఆహారం లేదా ఇతర పనులకు వెళ్లివచ్చుడు లంచ్ టైమ్ లో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్వీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని అవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్ లో తినాలని, స్పాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెప్తున్నారు.రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకనే, ఓపిక లేకనే, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనే రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకెళ్తుంటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. సలాడ్స్ : లంచ్ లో అన్నం



లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్ లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ప్రూట్స్ : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డైటీ లంచ్ ను మినహాయిస్తూనే లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానో వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్న భోజనానికి కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకెట్డ్ ఫుడ్, అయిల్ ఫుడ్, పిజ్జా, బగ్గర్ల వంటివి మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారని నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.



శంకర్ డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ ఏంటో తెలుసా!

తమిళ దర్శక దిగ్గజం శంకర్ మరో భారీ సినిమాకు తెరదీశారు. వెంకటేశన్ రచించిన 'వేల్పూరి' నవల ఆధారంగా ఓ చారిత్రిక సినిమాను ఆయన తెరకెక్కించనున్నారు. దాదాపు రూ.1000 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తో.. మూడు భాగాలుగా ఈ సినిమాను నిర్మించనున్నారని కోలీవుడ్ టాక్.ప్రముఖ తమిళ దర్శకుడు శంకర్.. భారీ చిత్రాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ అనే సంగతి తెలిసిందే. భారతీయ సినిమాల్లో తనకంటూ ఓ స్థానాన్ని దక్కించుకున్న ఈయన.. కమర్షియాలికు పెద్ద పీట వేస్తూనే మెసిజ్ ఒరియెంటెడ్ సినిమాలను అందిస్తూంటారు. దాదాపు ఆయన సినిమాలు అన్నీ భారీ స్థాయిలో కమర్షియల్ సక్సెస్ను అందుకున్నాయి. ప్రస్తుతం కమల్లాసన్తో భారతీయుడు 2 తెరకెక్కించారు. అలాగే రామ్మరెడ్డి ఆర్నీ 15 తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాల తర్వాత ఆయన ఏకంగా రూ. 1000 కోట్ల బడ్జెట్తో భారీ చిత్రాన్ని రూపొందించనున్నట్లు సమాచారం. ఆ వివరాలను ఆయనే స్వయంగా చెప్పుకొచ్చారు. అది ఆయన డ్రీమ్ ప్రాజెక్టు అన్నారు. ఈ చిత్రంలో సూర్య లీడ్ రోల్ పోషిస్తారని.. కేజీఎఫ్ స్టార్ యష్, బాలీవుడ్ నటుడు రణవీర్ సింగ్లు కీలక పాత్రలు పోషిస్తారని ప్రచారం జరుగుతోంది.అయితే ఈ ప్రాజెక్ట్లో శంకర్ తొలుత హీరోగా అనుకున్నది ఇళయ దళపతివిజయ్ అని వార్తలు వస్తున్నాయి. కొద్దిసేల క్రితమే ఆయనకు శంకర్ కథను వినిపించగా, దీనికి విజయ్ అంగీకారం తెలిపినట్లుగా తెలుస్తోంది. అనంతరం చిత్ర నిర్మాత ఈ ప్రాజెక్ట్ను సన్ పిక్చర్స్ కి అప్పగించారు. కానీ అది పట్టాలెక్కలేదు. ఇదే సమయంలో విజయ్ తన "దళపతి 67", "దళపతి 68" సినిమాలకు కమిట్మెంట్ ఇచ్చిన నేపథ్యంలో శంకర్ ప్రాజెక్టుకు డేట్స్ సర్దుబాటు చేయలేకపోయాడు.



రాంచరణ్ ఆర్నీ 16లో కన్నడ స్టార్ హీరో

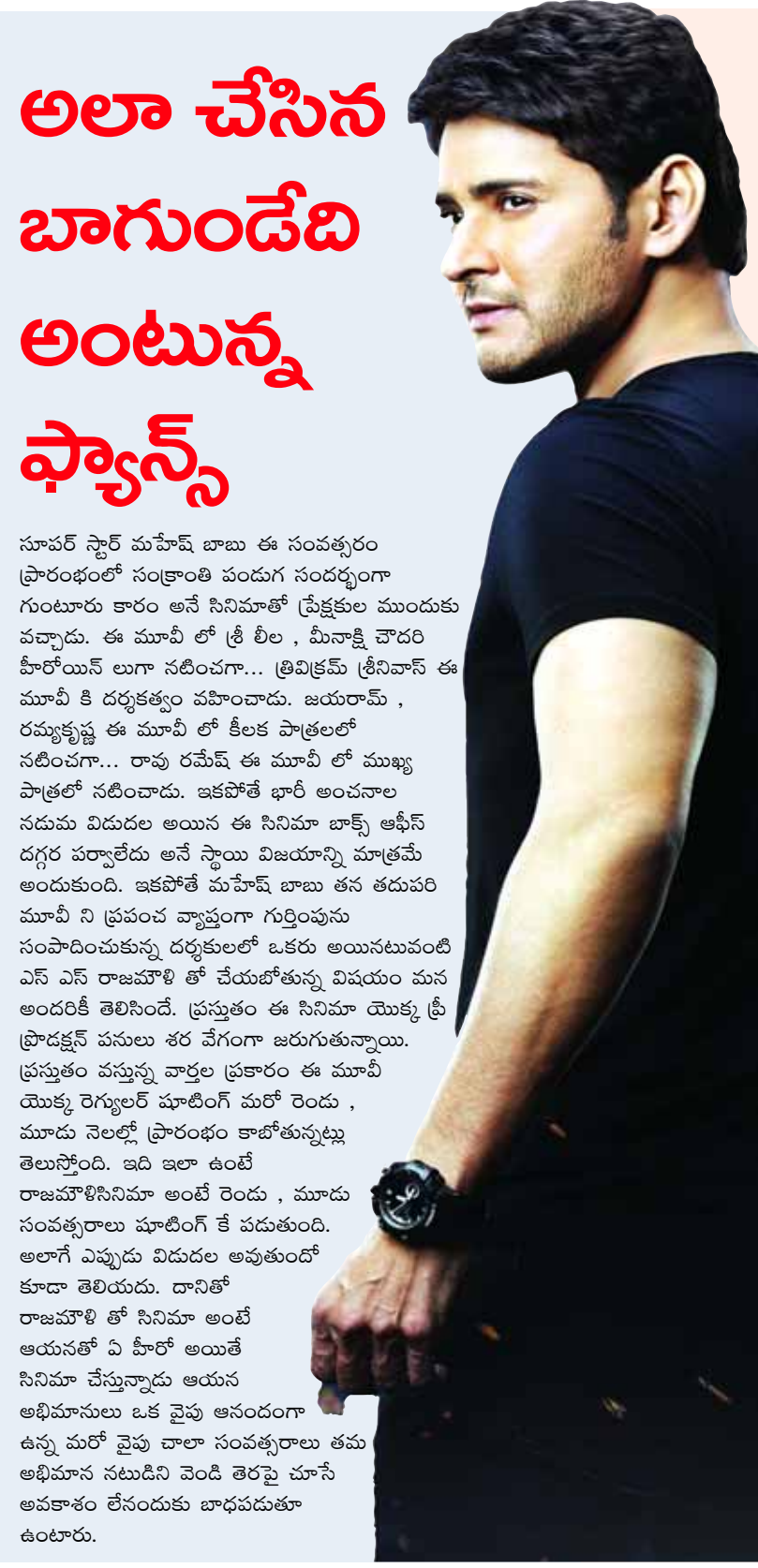
బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రాంచరణ్ ఉప్పెన ఫేం బుచ్చిబాబు సాన దర్శకత్వంలో ఆర్నీ 16 చేస్తున్నాడని తెలిసిందే. ఆర్నీ 16 హైదరాబాద్లో పూజా కార్యక్రమాలతో గ్రాండ్గా లాంఛ్ కూడా అయింది. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ భామ జాన్వీకపూర్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. దేవర తర్వాత జాన్వీకపూర్ నటిస్తోన్న రెండో తెలుగు సినిమా ఇది. చాలా రోజుల తర్వాత మేకర్స్ స్టూడియోస్ న్యూస్ను అందరితో పంచుకున్నారు. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ కన్నడ స్టార్ హీరో శివరాజ్కుమార్ భాగమయ్యాడు. ఆర్నీ16లో ఆయన ఇమేజ్ను ప్రతిబింబించే పవర్ ఫుల్ రోల్లో శివరాజ్కుమార్ కనిపించబోతున్నారు. ఆర్నీ 16 టీంలోకి శివరాజ్కుమార్కు స్వాగతం అంటూ స్పెషల్ లుక్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ లుక్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ఇంతకి ఈ స్టార్ యాక్టర్ను ఎలా చూపించబోతున్నాడన్నది సర్వత్రా ఉత్సాహ రేకెత్తిస్తోంది. స్పృష్ట్ ద్రామా నేపథ్యంలో రాబోతున్న ఆర్నీ 16 చిత్రానికి మ్యూజిక్ సెన్సేషన్ ఏఆర్ రెహమాన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సౌరీ అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో కథానుగుణంగా రాంచరణ్ ఉత్తరాంధ్ర మాండలికంలో మాట్లాడనున్నాడని ఫిలింనగర్ సర్కిల్ఇన్సైడ్ టాక్. ఈ చిత్రాన్ని సుకుమార్ రైటింగ్స్-మైత్రీ మూవీ మేకర్స్-వృద్ధి సినిమాస్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నాయి.



బాలయ్య ఫ్యాన్స్ కి గుడ్ న్యూస్?



బాలీవుడ్ హీరో నందమూరి బాలకృష్ణ ఎప్పుడూ కూడా చాలా ప్రత్యేకమైన అని చెప్పువచ్చు.. అటు సినిమాలలో ఇటు రాజకీయాలలో కూడా ప్రత్యేకమైన విషయాలు చూపిస్తూ ఉంటారు..హిందూపురం నియోజకవర్గం నుంచి ఇటీవలే మూడవసారి కూడా ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి రాజకీయాలలో తిరుగులేరని కూడా మరొకసారి నిరూపించుకున్నారు బాలయ్య. అలా ఒకపక్క తన నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులు చేసుకుంటూనే మరొకపక్క సినిమాలలో కూడా నటించి ఉన్నారు. బాలకృష్ణ నిరంతరం పనిచేస్తూనే అటు పార్టీ సభ్యులకు ఇట్లు అభిమానులకు సైతం దగ్గరగా ఉండనే ఉంటారు. ఆగస్టు 30వ తేదీ విషయానికి వస్తే .. బాలయ్య ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి 50 ఏళ్లు పూర్తి అవుతుందట. 1974 ఆగస్టు 30న విడుదలైన తాతమ్మకల అనే సినిమాతో బాలయ్య తన తండ్రి దివంగత నటుడు నందమూరి తారక రామారావు దర్శకత్వంలోనే నటించారు. ఈ సినిమాలో నందమూరి హరికృష్ణ కూడా నటించడం జరిగింది. ఆగస్టు 30వ తేదీన ఈ సినిమా విడుదల 50 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుంటుందట. భానుమతి రామకృష్ణ ఈ చిత్రంలో కీలకమైన పాత్రలో నటించారు. అప్పటినుంచి బాలయ్య ఒక అరుదైన రికార్డు సాధించారని చెప్పువచ్చు. బాలయ్య ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి 50 ఏళ్లు అవుతున్న కథానాయకుడు గానే సినిమాలు చేశారు.. ఇలా చేయడం మరి ఇతర నటులకు కూడా సాధ్యం కాలేదు ఇది కేవలం బాలయ్యకు మాత్రమే సాధ్యమైనది.. ప్రముఖ నిర్మాత టీ ప్రసన్న కుమార్ బాలకృష్ణ తన మొదటి సినిమా నుంచి ఇప్పటివరకు ఎక్కువ విరామం లేకుండా నటిస్తూనే ఉన్నారు. ఇది ఒక ఇండస్ట్రీలో అరుదైన రికార్డు అని కూడా తెలియజేశారు.



అలా చేసిన బాగుండేది అంటున్న ఫ్యాన్స్

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా గుంటూరు కారం అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. ఈ మూవీ లో శ్రీ లీల , మీనాక్షి చౌదరి హీరోయిన్ లుగా నటించగా... త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ ఈ మూవీ కి దర్శకత్వం వహించాడు. జయరామ్ , రమ్యకృష్ణ ఈ మూవీ లో కీలక పాత్రలలో నటించగా... రావు రమేష్ ఈ మూవీ లో ముఖ్య పాత్రలో నటించాడు. ఇకపోతే భారీ అంచనాల నడుమ విడుదల అయిన ఈ సినిమా బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర పర్ఫామెన్స్ అనే స్థాయి విజయాన్ని మాత్రమే అందుకుంది. ఇకపోతే మహేష్ బాబు తన తదుపరి మూవీ ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపును సంపాదించుకున్న దర్శకులలో ఒకరు అయినటువంటి ఎస్ ఎస్ రాజమౌళి తో చేయబోతున్న విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా యొక్క ట్రీ ప్రొడక్షన్ పనులు శర వేగంగా జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం వస్తున్న వార్తల ప్రకారం ఈ మూవీ యొక్క రిగ్యులర్ షూటింగ్ మరో రెండు , మూడు నెలల్లో ప్రారంభం కాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇది ఇలా ఉంటే రాజమౌళిసినిమా అంటే రెండు , మూడు సంవత్సరాలు షూటింగ్ కే పండుకుంది. అలాగే ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో కూడా తెలియదు. దానితో రాజమౌళి తో సినిమా అంటే ఆయనతో ఏ హీరో అయితే సినిమా చేస్తున్నాడు ఆయన అభిమానులు ఒక వైపు అనందంగా ఉన్న మరో వైపు చాలా సంవత్సరాలు తమ అభిమాన నటుడిని వెండి తెరపై చూసే అవకాశం లేనందుకు బాధపడుతూ ఉంటారు.

తారాగణం: కమలేహాసన్, సిద్ధార్థ్, రకుల్ప్రీత్ సింగ్, ప్రియా భవానీ శంకర్, నెదుముడి చేబు, బాబీ సింహ, సముద్రఖని, వివేక్, కాలిదాస్ జయరాం తదితరులు
సినిమాటోగ్రఫీ: రవివర్మన్
సంగీతం: అనిరుధ్ రవిచంద్రన్
నిర్మాణ సంస్థ: లైకా ప్రొడక్షన్స్, రెడ్ జాయింట్
నిర్మాత: సుభాస్కర్
దర్శకత్వం: శంకర్
'భారతీయుడు' చిత్రం అప్పట్లో పెద్ద సంచలనం.



కమలేహాసన్ 'భారతీయుడు-2'

1996లో వచ్చిన ఈ సినిమా భారతీయ వ్యవస్థలో పేరుకుపోయిన అవినీతిపై స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు సేనాపతి సాగించిన పోరాటం నేపథ్యంలో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. భారీ నిర్మాణ విలువలు, కమలేహాసన్ ద్విపాత్రాభినయం, ఏ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీతం ప్రధానాకర్షణలుగా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయం సాధించింది. ఈ నేపథ్యంలో 'భారతీయుడు-2' చిత్రంపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ హైప్ క్రియేట్ అయింది. అనేక అవాంతరాలను దాటుకొని దాదాపు ఆరేళ్ల పాటు చిత్రీకరణ జరుపుకున్న ఈ చిత్రం భారీ స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. అవినీతిపై యుద్ధం చేయడానికి మళ్లీ తిరిగొచ్చిన సేనాపతి ఎంత మేరకు తన లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నాడు? తొలిభాగం తాలూకు అంచనాలను ఈ సినిమా అందుకుందా? అనే విషయాలను సమీక్షలో తెలుసుకుందాం.

కథ గురించి..
చిత్ర అరవిందన్ (సిద్ధార్థ్)కు సామాజిక స్పృహ ఎక్కువ. సొంతంగా యూట్యూబ్ ఛానల్ నిర్వహిస్తూ సమాజంలో జరుగుతున్న అవినీతి ఘటనలను ప్రజలకు తెలియజేస్తూ వారిని చైతన్యపరుస్తుంటాడు. ఉద్యోగం కోసం ఓ మహిళ ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన అతన్ని కలవరపరుస్తుంది. అందుకు కారకులైన వారిని శిక్షించాలంటూ అరవిందన్ చేసే పోరాటం ఫలించదు. దీంతో తీవ్ర నిరాశకు లోనైన అతను 'భారతీయుడు' మళ్లీ రావాలంటూ సోషల్మీడియా ద్వారా విప్లవంగా ప్రచారం చేస్తాడు. ఈ నేపథ్యంలో తైవాన్ రాజధాని తైపీలో ఉంటున్న భారతీయుడు (సేనాపతి) ఇండియాకు తిరిగొస్తాడు. భారీ స్థాయిలో అవినీతికి పాల్పడుతున్న కొందరు బడా బాబులను అంతమొందిస్తాడు. అదే క్రమంలో అవినీతికి వ్యతిరేకంగా యువతలో చైతన్యం నింపుతూ రహస్యంగా తన కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తుంటాడు. ఈ నేపథ్యంలో యాంట్ కరష్న్ బ్యూరోలో పనిచేస్తున్న అరవిందన్ తండ్రి (సముద్రఖని) సైతం అవినీతి ఆరోపణలతో అరెస్టై అవుతాడు. దీంతో మనస్తాపానికి గురైన అతని భార్య ఆత్మహత్య చేసుకుంటుంది. తన కుటుంబంలో ఇంతటి విషాదానికి కారణం సేనాపతీయేనని అరవిందన్ అతనిపై కోపం పెంచుకుంటాడు. ఇండియన్ గోబ్యాక్ అంటూ ప్రచారాన్ని ప్రారంభిస్తాడు? ఈ క్రమంలో ఏం జరిగింది? అవినీతిని అంతమొందిస్తానని తిరిగొచ్చిన సేనాపతిపై సామాన్య ప్రజలు కూడా తిరగబడటానికి కారణమేమిటి? భారతీయుడి అసలు లక్ష్యం ఏమిటి? అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానంగా మిగతా చిత్ర కథ నడుస్తుంది.

కథా విశ్లేషణ..
తొలిభాగంలో మాదిరిగానే ఈ సినిమాలో కూడా అవినీతి సమస్యపైనే దర్శకుడు ప్రధానంగా దృష్టిపెట్టారు. నాటికి, నేటికీ వ్యవస్థలో ఎలాంటి మార్పులు జరగకపోగా అవినీతి మరింత వ్యవస్థీకృతం కావడంతో

సేనాపతి సరికొత్త మిషన్తో దేశంలో అడుగుపెడతాడు. దేశంలోని అవినీతి ఘటనలు, ఉద్యోగ నియామకాల్లో జరుగుతున్న అక్రమాలను చూపిస్తూ కథను ఆరంభించిన విధానం ఆకట్టుకుంటుంది. అయితే ఇవే తరహా సంఘటనలను 'భారతీయుడు' చిత్రంలో చూసి ఉండటంతో స్క్రీన్ షేల్లో ఏ మాత్రం కొత్తదనం కనిపించదు. సమకాలీన సమస్యలను చర్చించినప్పటికీ వాటిని అవిష్కరించిన విధానం మాత్రం రొటీన్గా అనిపిస్తుంది. సినిమా అసంతం సేనాపతి అవినీతికి పాల్పడ్డ రాజకీయనాయకులు, బడా వ్యాపారవేత్తను బార్గెట్ చేస్తూ వారిని తనదైన పద్ధతిలో అంతం చేస్తుంటాడు. తొలి భాగం మొత్తం ఆ ఎపిసోడ్స్ తోనే కథను నడిపించాడు దర్శకుడు శంకర్. ఎక్కువగా సంభాషణల ద్వారా సేనాపతి తన అవినీతి నిర్మూలన అణిండా గురించి ప్రజలకు చెబుతుంటాడు. కాంటింపరరీ టైమ్స్ లో అవినీతి ఏ స్థాయిలో ఉందో చెప్పడానికి దర్శకుడు శంకర్ చేసిన ప్రయత్నం బాగానే ఉందనిపించినా.. ఆ సన్నివేశాలను తీర్చిదిద్దిన విధానం కొత్తగా అనిపించదు. ఇక ఈ సినిమాలో కూడా శంకర్ తనదైన స్థాయి భారీ నిర్మాణ హంగులు, అద్భుతమైన విజువల్స్ తో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించే ప్రయత్నం చేశారు. తైపీలో సేనాపతి అరంగేట్ర సన్నివేశాలను చూపించిన విధానం బాగుంది. ప్రీల్యుజ్ మ్యాక్స్ ఫుట్టాల్లో కథ మలుపులు తీసుకోవడంతో ఆకర్షి నుంచి సన్నివేశాలన్నీ ఆసక్తికరంగా మారుతాయి. కమలేహాసన్ పై చిత్రీకరించిన భారీ యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ హైలైట్ గా నిలిచాయి. కమలేహాసన్ లుక్స్, మ్యాసరిజమ్స్ కూడా ప్రేక్షకుల్ని మెప్పిస్తాయి. ల్యుక్సెరిమాక్స్ లో వచ్చే ట్వీస్ట్ మూడో భాగంపై ఆసక్తిని పెంచేలా ఉంది. కథలో ఆకర్షకత్వా మంచి ఎమోషన్స్ వందాయి. దేశంలో అవినీతి ఎంత వ్యవస్థీకృతమైపోయిందో, దానిని నిర్మూలించడానికి ఎలాంటి కార్యచరణ అవసరమో అనే అంశాలను దర్శకుడు శంకర్ తనదైన పంధాలో అవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశాడు. మొత్తంగా ఈ సినిమా ద్వారా నేటి యువతలో అవినీతి గురించి అవగాహన పెంచే ప్రయత్నం చేయడం అభినందనీయం.

నటీనటుల పర్ఫార్మాన్స్
కమలేహాసన్ నటన గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. సేనాపతి పాత్రలో మరోసారి తెరపై మ్యాజిక్ చేశాడు. తనదైన నటనతో వన్ మ్యాన్ షోగా నిలిచారు. చిత్ర అరవిందన్ పాత్రలో సిద్ధార్థ్ చక్కగా ఒదిగిపోయాడు. ఆయన స్క్రీన్ టైమ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంది. ల్యుక్సెరిమాక్స్ సీన్స్ లో సిద్ధార్థ్ అద్భుతమైన నటనను ప్రదర్శించాడు. రకుల్ప్రీత్ సింగ్ పాత్రకు అంతగా ప్రాధాన్యం దక్కలేదు. ప్రియా భవానీ శంకర్ కొన్ని సన్నివేశాల్లో ఆకట్టుకుంది. సీబీఐ ఆఫీసర్ గా బాబీ సింహ, ప్రతినాయకుడు సకలకా వల్లభన్ నద్దణ పొందియోనా ఎస్.జే.సూర్య తమదైన యాక్టింగ్ తో మెప్పించారు. సముద్రఖని తనదైన సహజ నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. ఇక సాంకేతికంగా అన్ని విభాగాల్లో అత్యున్నత ప్రమాణాలు కనిపించాయి. రవివర్మన్ సినిమాటోగ్రఫీ హైలైట్ గా నిలిచింది. నిర్మాణ పరంగా ఎక్కువ రాజీ పడకుండా భారీ వ్యయంతో సినిమాను తెరకెక్కించారు. అనిరుధ్ రవిచంద్రన్ సంగీతం ఫరార్లేదనిపించింది. దర్శకుడు శంకర్ తనదైన శైలి గ్రాండియర్ తో సినిమాను తెరకెక్కించాడు. అయితే కథలోని ఎమోషన్స్ పై మరింత దృష్టిపెడితే బాగుండేది.

షన్ పాయింట్స్
భిన్న గెటప్పలో కమలేహాసన్ యాక్టింగ్
కథలో చర్చించిన అవినీతి అంశాలు
చక్కటి విజువల్స్, భారీ నిర్మాణ విలువలు
మైనస్ పాయింట్స్
రొటీన్ గా సాగిపోయే సన్నివేశాలు
స్క్రీన్ షేల్లో కొత్తదనం లోపించడం
అంతగా ఆకట్టుకోని సంగీతం

ఆరోగ్యం

మీరు తప్పక భుజించవలసిన ఏడు ప్రోబయోటిక్ ఆహార పదార్థాలు!

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): మీకు ఎప్పుడైనా కడుపులో ఇబ్బంది లేదా యోనిలో ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగినట్లయితే, అప్పుడు మీరు ఎంత అసౌకర్యంగా భావించారో, కదా!

ఒక పూర్వాతన భారతీయ సామెత ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి యొక్క ఉదర ఆరోగ్యం సరిగా లేనట్లయినా లేదా ప్రత్యుత్పత్తి భాగాలలో ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నా, అవి ఇతర అనారోగ్యములకు దారితీస్తాయి. అనేక శాస్త్రీయ సిద్ధాంతాలు, పైన చెప్పిన సామెత నిజమని తెలియజేస్తున్నాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యము కాపాడుకుంటే, మీ సంపూర్ణ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లీకనుక జీర్ణ వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం అత్యవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటే, జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతోపాటు, మీ ప్రేగులలో నివసించే ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించేలా చర్మంల మీనుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యము. అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు తినేటప్పుడు, ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా కాలనీలు నశించి, జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతాయి. అదే రకమైన ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా, యోనిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి యోని యొక్క లైనింగ్ లో కూడా ఉంటుంది. ప్రోబయోటిక్స్, ప్రేగులు మరియు యోని యొక్క లైనింగ్ లో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేయడానికి చాలా అవసరమని మనందరికీ తెలిసిందే! మనమందరం కేవలం పెరుగు మాత్రమే మనకు అందుబాటులో ఉన్న సహజ ప్రోబయోటిక్ ఆహారం అని అనుకుంటాం. కానీ, ప్రోబయోటిక్స్ కలిగి ఉన్న అనేక ఇతర ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. 1. బంగాళాదుంపలు బంగాళాదుంపలు అక్కడ అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన కూరగాయలలో ఒకటి. చాలామందికి ఇష్టమైన కూరగాయ ఇదన్న వాస్తవం మనకు తెలిసినదే ! అయితే, బంగాళాదుంపలను రోజూ తినడం వలన, మరి

ముఖ్యంగా బంగాళాదుంపల వేపుడు తినడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. వచ్చి లేదా ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. వండిన బంగాళాదుంపలను కొన్ని నిమిషాలు పాటు చల్లబరిచి వాటిని తినడం వలన మీ ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి పెరుగువడతుంది, వండి, చల్లార్చిన బంగాళాదుంపలలో ప్రోబయోటిక్ రూపంలో ఉండే పిండిపదార్థం ఉంటుంది. 2. పండ్ల పండు: మనలో ఎక్కువమంది పండిన పండ్లను తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఎందుకంటే, అవి రసంతో కూడుకుని, మృదువుగా మరియు రుచిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా, మరి అరటి పండు విషయానికి వస్తే, మనలో చాలామంది వాటిని సరిగా వండి, సమపురంగులో ఉండాలని కోరుకుంటారు. అయితే, అధ్యునాల ప్రకారం వెలుపలకు ఇంకా ఆకుపచ్చగా ఉన్న పండాని అరటిపండు సహజ ప్రోబయోటిక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగులు మరియు యోనిలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని పెరుగుపరుస్తుంది. 3. స్రావ్య స్రావ్య అనేది ఒక రకమైన వంటకం. దీనిని చక్కగా తురిమిన క్యాబేజీని, ఊరగాయలను తయారుచేసేట్లుగా పులియబెట్టి చేస్తారు. , దీనివలన ఫర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ జరిగి, ఆ సమయంలో, ఆరోగ్యకరమైన లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల, ఈ పదార్థాన్ని తిన్నప్పుడు, దానిలోని లాక్టిక్ ఆమ్లం, ప్రేగులలో మరియు యోని కుహరంలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. కనుక స్రావ్య లేదా ఒక అద్భుతమైన సహజ ప్రోబయోటిక్ అని చెప్పుకోవచ్చు. 4. దార్క్ చాక్లెట్స్ పిల్లలు మరియు పెద్దలు అందరికీ కూడా చాక్లెట్ అంటే విపరీతమైన ప్రేమ ఉంటుంది, నిజమా? కాదా? దార్క్ చాక్లెట్, ఒక ఆరోగ్యకరమైన చాక్లెట్. ఇది బరువు కోల్పోవడం సహా క్రుంగబాటు, అందోళన, వెుదలైన అనేక అనారోగ్యాల చికిత్సలో తోడ్పడుతుంది. అంతేకాకుండా, దార్క్ చాక్లెట్ కూడా సహజ ప్రోబయోటిక్ గా పనిచేస్తుంది, ఇది ప్రేగుల యొక్క గోడలలోకి శోషించబడి, ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. 5. వెల్లుల్లి వెల్లుల్లి మన వంట గదులలో మసాలా తయారీకి ఉపయోగపడే ఒక సహజ పదార్థం మరియు ఇది ఆహార పదార్థాలకు రుచిని జోడిస్తుంది.



అంతేకాకుండా, వెల్లుల్లిలో అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. సాధారణ జలుబు, దగ్గు, ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు నొప్పులు తగ్గించడం, పాటుత్వాన్ని పెరుగుపరచడం వంటి వసులు చేస్తుంది. అలాగే, వెల్లుల్లి మరొక సహజ ఆహారం. ఇది ప్రేగులలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తి పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. 7. ఊరబెట్టిన అలివీ ఊరబెట్టిన అలివీ లను, ఉప్పు లేదా వినగర్ ద్రావణంలో అలివీ పండ్లను ఊరబెట్టి తయారు చేస్తారు. ఈ విధంగా చేస్తే, అలివీ లు దీర్ఘకాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఈ పద్ధతి పాటించడం వలన అలివీ లకు ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. ఈ అలివీ లకు ప్రేగులలో మరియు యోనిలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని పెరుగుపరచే సామర్థ్యం ఉన్నందున, వీటిని అద్భుతమైన సహజ ప్రోబయోటిక్ గా చెప్పుకోవచ్చు.

ప్రాసెస్ చేయబడిన ఉత్పత్తి అలాకాకుండా, ప్రాసెస్ చేయబడిన తాజా చీజ్ లో ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నందున, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. అంతేకాక, ఈ చీజ్ కూడా ఒక అద్భుతమైన ప్రోబయోటిక్ ఆహారం. ఇది ప్రేగులలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తి పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. 7. ఊరబెట్టిన అలివీ ఊరబెట్టిన అలివీ లను, ఉప్పు లేదా వినగర్ ద్రావణంలో అలివీ పండ్లను ఊరబెట్టి తయారు చేస్తారు. ఈ విధంగా చేస్తే, అలివీ లు దీర్ఘకాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఈ పద్ధతి పాటించడం వలన అలివీ లకు ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. ఈ అలివీ లకు ప్రేగులలో మరియు యోనిలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా ఉత్పత్తిని పెరుగుపరచే సామర్థ్యం ఉన్నందున, వీటిని అద్భుతమైన సహజ ప్రోబయోటిక్ గా చెప్పుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గడం కోసం ప్రజలు చేసే 5 ప్రధాన తప్పులు ఇవి

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): అనేకమందికి ఊబికాయం అనేది జీవితంలోనే ప్రధాన సమస్యగా ఉంటుంది. తెలిసి, తెలియని అనేక కారణాలు ఊబికాయానికి హేతువులుగా ఉన్నాయి. మనలో అనేకులు జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉంటారు. దీన్ని కలిగి ఉండడం, భరించడం ఎంత కష్టమో, తగ్గించుకోవడం కూడా అంతే కష్టంగా ఉంటుంది. కొందరు పట్టుదలతో ప్రణాళికా బద్ధంగా వ్యవహరిస్తూ ఫలితాలను పొందగలుగుతున్నారు, కానీ కొందరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సరైన ఫలితాలు పొందలేకపోగా అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్నారు కూడా.

మరియు సమాజంలో కొందరి హేళనల కారణంగా ఆత్మన్యూనతకు గురికావడం, క్రమంగా డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనవలసిన పరిస్థితులు కూడా దాపురిస్తుంటాయి. కొన్ని త్యజించడం, కొన్నిటికి అలవాటు పడడం మూలంగా, ఒక ప్రణాళికాబద్ధమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే ప్రణాళిక సరిపోవచ్చు. క్రమంగా ఒక్కోసారి అన్ని రకాల ప్రయత్నాలను చేసినా ఫలితం రాకపోవచ్చు. కానీ ఇక్కడ తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, మీ పట్టుదల, క్రమ శిక్షణలో కాదు తప్పు, మీరు అనుసరిస్తున్న మార్గాల్లో ఏదో తెలియని అంశం మిమ్మలను వెనక్కి లాగుతూ ఉంది.

ముఖ్యంగా క్రింద పొందుపరచబడిన 5 ప్రధాన అంశాలు కారణాలుగా ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 1) ప్రధానంగా నిద్రలేమిమీకెవరైనా చెప్పారా ఎక్కువగా నిద్రపోవడం కారణంగా బరువు పెరుగుతారని? క్రమంగా మీరు నిద్ర తక్కువగా పోవడం వంటి చర్మాలకు ఉపక్రమిస్తున్నారా?. అయితే వెంటనే ఈ అలవాటుకు స్వస్తి పలకండి. తక్కువ నిద్రను కలిగి ఉన్నారంటే, మీరు ఎక్కువ అలసటను కలిగి ఉన్నారనే అర్థం. ఈ పరిస్థితి మీకు కార్యోపాధేయ్ (పిండి పదార్థాలు) మీదకు మనసు వెళ్ళేలా చేస్తుంది. క్రమంగా మీరు తీసుకునే ఆహారం, మీ బరువు తగ్గలన్న కోరికను భగ్నం చేయవచ్చు. ఇక రెండవ కారణం, నిద్ర లేమి కారణంగా 2 ప్రధానమైన హార్మోన్ల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. లెప్టిన్ హార్మోన్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని ప్రేరేపించగా, అవసరం కన్నా తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం జరుగుతుంది. మరియు గ్రెలిన్ హార్మోన్ ఆహారం, మీ బరువు ప్రేరేపించేది. ఉంటుంది, క్రమంగా అవసరానికి మించిన ఆహారాన్ని తీసుకునేలా ఉసిగొల్పుతుంది. ఈ హార్మోన్ల అసమతుల్యం, మీ ఆహారప్రణాళికపై ప్రధానంగా ప్రభావాన్ని



చూపిస్తుంది. కావున రోజూకే కనీసం 6 నుండి 7 గంటల నిద్ర ఉండేలా ప్రణాళిక చేసుకోవాలి. 2) ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని కూడా అయిష్టంగా తీసుకోవడంకా ప్రపంచంలో స్థానంబాగా బరువు తగ్గలన్న ఆహారం, సహజంగా ఉన్న ఆహారం సమాజంలోని హేళనల నుండి మొదలవుతుంది. ఇది నిజం. ఆత్మన్యూనతకు లోనై న త్వర ఫలితాలకోసం, సత్వర నిర్ణయాలకు పూనుకుని సరైన ప్రణాళిక లేక శరీరాన్ని మనసను అస్వస్థం చేసుకుంటున్న అనేక మంది భాధితులు మన చుట్టూతానే ఉన్నారు. బరువును కోల్పోవాలన్న కోరితో ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం, క్రమంగా ఆహారమంటేనే విరక్తిని ప్రదర్శించడం జరుగుతుంటుంది.

ఇష్టమైన ఆహారం కళ్ళ ముందు ఉన్నా కూడా తీసుకోదానికి సిద్ధంగా ఉండరు. ఇటువంటి అలవాట్లు మీకు అధించిన ఫలితాన్ని ఇష్టకపోగా, సరైన పోషకాలు శరీరానికి అందక ప్రతికూల పరిస్థితులు కలిగి సూచనలు కూడా ఉన్నాయి. 3)

మీ కేలరీలను ట్రాక్ చేస్తున్నారా అనలుమీరు బరువు తగ్గలని ఆలోచిస్తున్నారా? అయితే మీ ఆహార ప్రణాళిక పట్ల మీకుంటూ ఒక అవగాహన ఉండాలి. మీరు తీసుకునే ఆహారంలోని కాలరీల సంఖ్య ట్రాక్ చేయడంతో పాటు, వ్యాయామం, మరియు ఇతర కార్యకలాపాల ద్వారా ఖర్చయ్యే కాలరీల సంఖ్య గురించి సరైన అంచనా ఉండాలి. లేనచో కాలరీలు అనాధారణంగా పెరగడం లేదా తగ్గడం కారణంగా సరైన ఫలితాలను పొందలేరు. కావున మంచి ఆహార ప్రణాళిక పాటించడంతో పాటు, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామాన్ని కూడా కలిగి ఉండాలి. వీలయితే వారానికోసం బరువును చూసుకోవడం, కాలరీ ట్రాక్ బాండ్లను ధరించడం వంటి వాటి ద్వారా అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. కొందరు ఈ స్కాల్డ్ బాండ్స్ సరిగ్గా కాలరీలను ట్రాక్ చేయరు అని అంటారు. ఈ ప్రపంచంలో ఏ డివైజ్ కూడా కాలరీలు, స్టెప్ కొంటింగ్ విషయంలో ఖచ్చితత్వాన్ని చూపలేవు. కానీ, మన శరీరం పట్ల ఒక అవగాహన వచ్చేందుకు ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. 4) మీరు అల్పాహారం దాటవేస్తున్నారా ఒక తెలివైన పాత సామెత, 'రాజా/రాణి

వంటి అల్పాహారం, ఒక యువరాజు/రాకుమారి వంటి భోజనం మరియు ఒక పాపర్ వంటి డిస్కర్డ్ తీసుకోవాలి' అని. అల్పాహారం నిజానికి రోజూలోని అతి ముఖ్యమైన భోజనం. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు మీరు ప్రాథమికంగా 6 నుండి 8 గంటలు మీ శరీరాన్ని ఆకలితో ఉంచవలసి వస్తుంది. కావున శరీరం తిరిగి శక్తిని పొందే క్రమంలో అల్పాహారం ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.

అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం మూలంగా వ్యాయామం చేయడానికి శక్తి మరియు ప్రేరణ కూడా ఉండదు. క్రమంగా ఆలోచనలు మందగించడం, లేదా పరిస్థితులకు తగ్గట్లు సరిగా స్పందించడం వంటివి చేయలేరు. మరియు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా తగ్గముఖం పడుతాయి. కావున, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందాలంటే అల్పాహారం తప్పని సరి(మీ ఆహార ప్రణాళిక మీకు సరిపడలేదేమో చూస్తోంది) బరువు తగ్గలన్న ఆలోచన రాగానే ఇంటర్మిట్, న్యూన్ పేషెంట్, మాగజైన్స్, సన్నిహితుల సూచనలు వంటి అనేక మూలాల ద్వారా అనేక ఆహారప్రణాళికల గురించి తెలుసుకోవడం, క్రమంగా ఒకదాన్ని ఎంచుకుని అనుసరించడం వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ ఇక్కడ ఒకే ఒక్క విషయం విస్మరింపకుంటారు. ఆ ఆహార ప్రణాళిక మీకు సరిపోతుందా లేదా అని? ఆహార ప్రణాళిక అనేది, శరీర తత్వాలు, వాతావరణ పరిస్థితులు, స్థల మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాధులు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, మొదలైన అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. వీటన్నిటిని దృష్టిలో ఉంచుకునే ఆహార ప్రణాళికను ప్రారంభించాలి.

లేనిచో ఆ ప్రణాళిక మీకు సరిపడకపోవడం, ప్రతికూల సమస్యలు రేకెత్తడం వంటివి జరిగే అవకాశాలున్నాయి. ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకేలా ఉండరు కాబట్టి, వారి బరువు తగ్గింపు ప్రణాళికలు కూడా ఒకేలా ఉండవు. కావున న రైన ఆహారప్రణాళిక కోసం ఒక మంచి ఆహార నిపుణుని సంప్రదించడం మేలు. ఇటువంటి అనేక ఆరోగ్య సంబంధ విషయాల కోసం, ఖాళీని పేజీని తరచూ సందర్శించండి.

ఆలీవ్ ఆయిల్తో మేకప్..ప్యాకప్

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్) మేకప్ వేసుకోవడం ఈజీనే. ముఖానికి మేకప్ వేసుకున్నప్పుడు ఎంత అందంగా ఉన్నా... దాన్ని తొలగించాలంటే మాత్రం కొంచెం కష్టమైన పనే. మరి మేకప్ వని సులువుగా తొలగించాలంటే ఈ డిప్సను ఫాలో అయితే సరిపోతుంది. మేకప్ వని సులువుగా తొలగించడానికి ప్రతినారి కెమికల్స్ ఉపయోగిస్తే ముఖం మీద మచ్చలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండా ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే పాలతో సులభంగా మేకప్ వని తీసేయవచ్చు. పాలల్లో రెండు చుక్కలు అలివ్ నూనె కలిపి దాన్ని దూదితో తుడిస్తే చాలు మేకప్ చాలా ఈజీగా పోతుంది. ఇంకొన్ని చిట్కాలు... వంటనోదా, తేనె కలిపి మేకప్ వని శుభ్రపరుచుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా వాడటం వల్ల చర్మంపై తేమ, మృదుత్వాన్ని కోల్పోకుండా చేస్తుంది. అలాగే వాటర్ ఫ్రూప్ మేకప్ తొలగించడం కూడా కష్టమే. దాన్ని తొలగించాలంటే చాలా టైమ్ పడుతుంది. అలాంటప్పుడు కాబ్బురినూనెలో తేనెని కలిపి ముఖానికి రాసుకోని పదినిమిషాలు ఉంచి, ఆ తర్వాత నీళ్లతో కడుక్కుంటే సరిపోతుంది.

స్క్వాకింగ్, డ్రింకింగ్ మానేయాలా..?



మధ్యపానం, ధూమపానంతోపాటు జంక్ ఫుడ్ అధికంగా తినడం కూడా ఓ వ్యసనమేనని సైంటిస్టులు ఇది వరకే చెప్పారు. అయితే ఈ అలవాట్లను ఎవరూ అంత త్వరగా మానేలేరు. ఎంత వ్యధనుకన్నా వాటిని తీసుకుంటూనే ఉంటారు. అయితే అలాంటి వారు నిత్యం పచ్చని ప్రకృతి వాతావరణంలో కొంత సేపు గడిపితే ఆ అలవాట్లు నుంచి శాశ్వతంగా విముక్తి పొందవచ్చని సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

నిత్యం మధ్యం సేవించేవారు, పొగ అధికంగా తాగేవారు, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినేవారు ఆయ అలవాట్లు నుంచి బయటపడాలంటే.. నిత్యం పచ్చని ఆహారకరమైన వాతావరణంలో కొంత సేపు గడిపితే చాలని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. ఈ మేరకు.. నేమరల్ ఎన్వైరాన్మెంట్స్ అండ్ కార్మింగ్: ది మెడియేటింగ్ రోల్ ఆఫ్ నెగెటివ్ అఫ్ఫెక్ట్. అనే ఓ అధ్యయనంలో సైంటిస్టులు వివరాలను వెల్లడించారు. పచ్చని ప్రకృతిలో నిత్యం గడపడం వల్ల చెడు అలవాట్ల వైపు ఎవరూ ఆకర్షితులు కారని, వాటివైపు చూడడం మానేస్తారని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల ఆయా వ్యసనాల నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చని వారు అంటున్నారు. కనుక ఎవరైనా సరే.. నిత్యం కొద్ది సేపు పచ్చని ప్రకృతిలో గడిపితే చెడు అలవాట్ల బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చని సైంటిస్టులు సూచిస్తున్నారు.

కార్మన్డైయాక్సైడ్ ను ఆహారంగా మార్చేశారు!

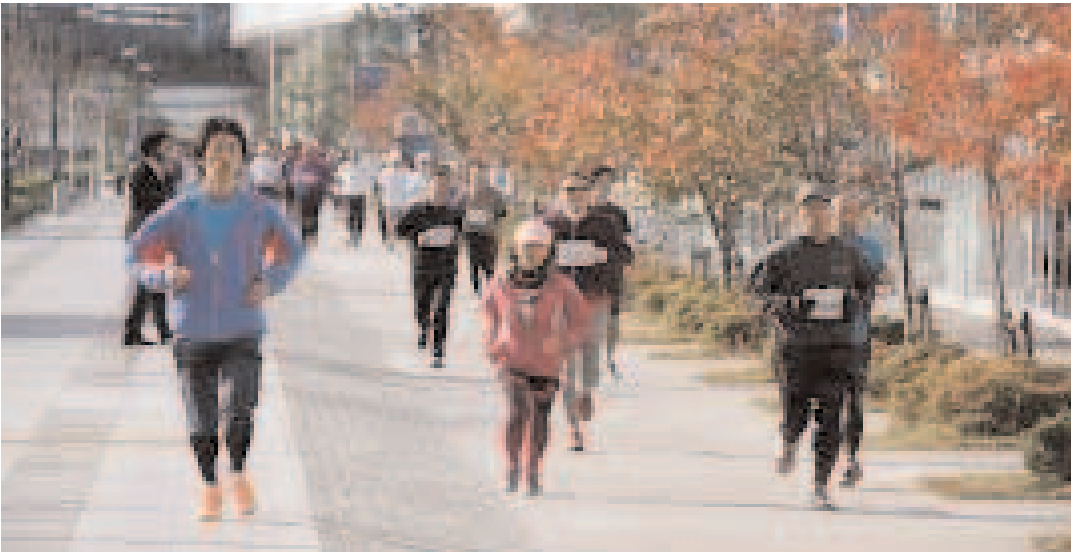


కార్మన్డైయాక్సైడ్ పేరు చెబితేనే... విషమాయువు అన్న భావన మన మనసులో మెదలుతుంది. ఇది నిజం కూడా. అయితే ఈ విషం నుంచే శరీరానికి పుష్టినిచ్చే ప్రోటీన్లను ఉత్పత్తి చేసేందుకు సోలార్ ఫుడ్స్ అనే కంపెనీ ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. గాల్లోంచి సేకరించే కార్మన్డైయాక్సైడ్ ను సోలిన్ అనే ప్రోటీన్ గా మార్చేందుకు ఈ కంపెనీ ఓ విసూత్మమైన టెక్నాలజీని రూపొందించింది. ఆకు కూరలు, కాయగూరల వంటి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ల కంటే సోలిన్ ప్రోటీన్ వందరెట్లు ఎక్కువ వాతావరణ అనుకూలమని ఈ పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న శాస్త్రవేత్త, సోలార్ ఫుడ్స్ సీఈఓ పసి వైనిక్యా తెలిపారు. సోలార్ ఫుడ్స్ అభివృద్ధి చేసిన ప్రక్రియలో మొట్టమొదటగా నీటిని హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్లుగా విడగొడతారు.

ఇందులోని హైడ్రోజన్ కు కార్మన్డైయాక్సైడ్, పొటాషియం, సోడియం, కొన్ని ఇతర పోషకాలను చేరుస్తారు. ఫలితంగా తయారైన పదార్థాన్ని సూక్ష్మజీవులకు ఆహారంగా ఇచ్చినప్పుడు 50 శాతం ప్రోటీన్ తోపాటు 25 శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు, పదిశాతం వరకూ కాల్షియం ఉంటాయి. వ్యవసాయంతో విమాత్రం సంబంధం లేకుండా ఈ ప్రోటీన్ ఉత్పత్తి కావడం గమనార్హం. అన్న సమ్యంగా సాగితే ఇంకో రెండేళ్లలో సోలిన్ ప్రోటీన్ అందరికీ అందుబాటులోకి వస్తుందని అంచనా. ప్రోటీన్ షేక్ లేదా పెరుగులాంటి పానీయం రూపంలో దీన్ని అందుబాటులోకి తెస్తామని పసి వైనిక్యా తెలిపారు.

జపాన్‌లో లాఫ్ రూల్

టోక్యో : రోజులో మీరు ఎంత సేపు నవ్వుతారు..? అసలు నవ్వుతారా..? ఈ ప్రశ్నలు చాలా సిల్లీగా అనిపిస్తుండొచ్చు. కానీ మనకున్న రకరకాల ఒత్తిళ్ల నుంచి పైసా ఖర్చు లేకుండా బయటపడే మార్గం నవ్వుడం మాత్రమే. అందుకే లాఫింగ్ ఎక్స్‌సైజ్‌లు చేయండి అంటూ చాలా మంది ఎక్స్‌పర్ట్స్ సలహాలు ఇస్తున్నారు. బలవంతంగా అయినా కాసేపు నవ్వు కోండి అని చెబుతున్నారు. జపాన్ ఈ విషయంలో ఓ అడుగు ముందుకు వేసింది. “చచ్చినట్టు నవ్వాల్సిందే” అని కొత్త రూల్ తీసుకొచ్చింది. ఆ దేశంలో ఇప్పుడదో చట్టం కూడా అయిపోయింది. పౌరులంతా రోజుకి కనీసం ఒక్కసారిగా కచ్చితంగా నవ్వి తీరాల్సిందే. అలా చేస్తే గుండెపోటు ముప్పు తగ్గిపోతుందట. అందుకే ఇలా కండిషన్ పెట్టింది.నార్త్ జపాన్‌లో యమగట్లో ఆర్మినెన్స్ కూడా పాన్ చేసింది ప్రభుత్వం. స్థానిక యూనివర్సిటీలో నవ్వుపై పరిశోధనలు చేసి, గుండెపోటు తగ్గిస్తుందని కన్ఫిడెన్స్ చేసుకున్నాకే ఈ ఆర్మినెన్స్ ఇచ్చారు అధికారులు. గత వారమే ఈ నిబంధన తీసుకొచ్చారు. నిజాని కి బదెళ్ల క్రితమే ఓ హెల్త్ జర్నల్‌లో ఇందుకు సంబంధించిన ఓ ఆర్టికల్ పబ్లిష్ అయింది. “నవ్వుతో కలిగే ప్రయోజనాలు” అనే టాపిక్‌పై లోకల్‌గా యమగట యూనివర్సిటీలో రీసెర్చ్ జరిగింది. ఇంత రీసెర్చ్ జరిగిన తరవాతే రూల్ తీసుకొచ్చారు. రోజుకోసారి నవ్వుడం ద్వారా మానసికంగా, శారీరకంగా కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ప్రజలకు అర్థం అవుతుందనే ఉద్దేశంతోనే ఈ నిబంధన తీసుకొచ్చినట్లు ప్రభుత్వం వివరణ ఇస్తోంది. అటు వర్క్ ఫ్లెసెస్‌లోనూ ఈ రూల్‌ని కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆదేశాలు అందాయి. పని వాతావరణం ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండాలని తేల్చిచెప్పారు. అంతే కాదు. ప్రతి నెల 8వ రోజుని “దే ఆఫ్



లాఫ్‌ర్”గా జరుపుకోనున్నారు. అయితే..ఈ రూల్‌పై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొందరు మంచిదే అంటుంటే మరి కొందరు ఇదేం రూల్ అని మండి పడుతున్నారు. నవ్వులా వద్దా అన్నది వ్యక్తిగత ఇష్టమని, రాజ్యాంగం కల్పించే హక్కుని కాదని బలవంతంగా నవ్వుమంటారా అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. నవ్వుడం ఎంత ముఖ్యమైనప్పటికీ కొంత మంది లోలోపలే వ్యూహిగా ఫీల్ అవుతారని, అలాంటి వాళ్ళూ నవ్వులని ఒత్తిడి తీసుకురావడం సరికాదని వాదిస్తున్నారు. అంతే కాదు. ఆరోగ్య కారణాల వల్ల నవ్వులేని వాళ్ళకి ఈ రూల్ నుంచి మినహాయింపు ఇవ్వాలనే అంటున్నారు.నవ్వుడం ఎంత

మంచిదే అయినా ఇలా బలవంతం చేసి నవ్విందడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగముండదని తేల్చి చెబుతున్నారు. అంతకు ముందు రీసెర్చ్ కోసం 17 వేల మందిపై స్టడీ చేశారు. వాళ్లందరూ ఎప్పుడెప్పుడు ఎంత సేపు నవ్వుతారో అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కొన్నేళ్ల పాటు వాళ్ల హెల్త్ రికార్డ్స్ ని ట్రాక్ చేశారు. వారంలో కనీసం ఓసారిగా నవ్వున వాళ్ళలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు చాలా అరుదుగా కనిపించాయి. నెలకోసారి నవ్వే వాళ్ళలో కొన్ని సమస్యలు కనిపించాయి. ఈ రీసెర్చ్ ఆధారంగానే ప్రభుత్వం అక్కడ నిబంధన తీసుకొచ్చింది.

శంభు హైవేను ఎలా మూసేస్తారు..

తెరువాలంటూ హర్యానాకు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ : దేశ రాజధాని ఢిల్లీ శివారు ప్రాంతమైన హర్యానాలోని శంభు హైవేను మూసివేయడాన్ని సుప్రీంకోర్టు తప్పుపట్టింది. హైవేను ఎలా బ్లాక్ చేస్తారని ప్రశ్నించింది. శంభు సరిహద్దు హైవేను తెరువాలని, ట్రాఫిక్‌ను అనుమతించాలని హర్యానా ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. కనీస మద్దతు ధరతోపాటు తమ డిమాండ్ల కోసం ఫిబ్రవరి 13న ఛలో ఢిల్లీకి రైతు సంఘాలు పిలుపునిచ్చాయి. దీంతో రైతులను నిలువరించేందుకు శంభు సరిహద్దును హర్యానా ప్రభుత్వం మూసివేసింది. ఘర్షణల నేపథ్యంలో హైవేకు అడ్డుగా సిమెంట్ బారికేడ్లు, ఇసుక తీగలు ఏర్పాటు చేసింది. భారీగా పోలీసులను మోపారించింది. దీంతో రైతులు నాటి నుంచి అక్కడే మకాం వేశారు. కాగా, శంభు సరిహద్దును తెరువాలని, ఏడు రోజుల్లో ట్రాఫిక్‌ను పునరుద్ధరించాలని హర్యానా ప్రభుత్వాన్ని పంజాబ్, హర్యానా హైకోర్టు ఆదేశించింది. జూలై 10న ఈ మేరకు తీర్పు ఇచ్చింది. హైకోర్టు ఆదేశాలను రైతులు స్వాగతించారు. దేశ రాజధానికి తమ పాదయాత్రను తిరిగి ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. మరోవైపు హైకోర్టు ఆర్డర్‌ను



సుప్రీంకోర్టులో హర్యానా ప్రభుత్వం అప్పీల్ చేసింది. జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయానీలతో కూడిన ధ్వీసభ్య ధర్మాసనం శుక్రవారం దీనిపై విచారణ జరిపింది. ‘ఒక రాష్ట్రం హైవేను ఎలా అడ్డుకుంటుంది? ట్రాఫిక్‌ను నియంత్రించాల్సిన బాధ్యత ఉంది. దానిని తెరువాలని మేం చెబుతున్నాం. కానీ వాహనాల కదలికలను నియంత్రించండి’ అని జస్టిస్ ఉజ్జల్ భుయాన్ అన్నారు. హర్యానా ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాదికి ఈ మేరకు సూచించారు.

జూన్ 25ను ‘రాజ్యాంగ హత్యా దినం’గా ప్రకటించిన కేంద్రం

కేంద్రంలోని సరేంద్రమోడి ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. జూన్ 25ను రాజ్యాంగ హత్యా దినంగా ప్రకటించింది. 1975 జూన్ 25న అనాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ ఎమర్జెన్సీని ప్రకటించారు. కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా ఎక్స్ వేదికగా కేంద్రం నిర్ణయాన్ని ప్రకటించారు. ఎమర్జెన్సీని విధించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య అత్యుచ హత్య చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో లక్షల మందిని జైళ్లలో పెట్టారన్నారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో మీడియా గొంతు కూడా నొక్కారన్నారు. ఎమర్జెన్సీ చీకటి రోజుల నాటి అమానవీయ హింసను భరించిన వారందరికీ ప్రతి సంవత్సరం ఆ రోజు నివాళులు అర్పించనున్నట్లు తెలిపారు. 1975 జూన్ 25న ఇందిరాగాంధీ తన నియంతృత్వ పాలనతో దేశంలో అత్యయిక్ష్మతని విధించి ప్రజాస్వామ్యం గొంతును నులిమేశారన్నారు. కారణం లేకుండానే లక్షలాది మందిని



జైల్లో పెట్టారన్నారు. ఆ చీకటి రోజులకు నిరసనగా ఇక నుంచి ప్రతి సంవత్సరం రాజ్యాంగ హత్యా దినంగా నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఎమర్జెన్సీపై డిశ్ శివకుమార్ కీలక వ్యాఖ్యలు



ఎమర్జెన్సీకి నిరసనగా జూన్ 25న రాజ్యాంగ హత్యా దినంగా పాటించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించడంపై కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డిశ్ శివకుమార్ స్పందించారు. ఎమర్జెన్సీ అనంతరం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ దేశాన్ని పాలించిందని, ఇందిరా గాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ, మన్మోహన్ సింగ్, పీవీ నరసింహారావు ప్రధానులుగా వ్యవహరించారని గుర్తుచేశారు. ఈ దేశ ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్ల విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించారని డిశ్ శివకుమార్ చెప్పుకొచ్చారు. కాగా, 1975 జూన్ 25న నాటి ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ ఎమర్జెన్సీ విధించిన రోజును ఇకపై ఏటా సంవిధాన్ హత్యా దినంగా పాటించాలని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా శుక్రవారం ప్రకటించారు. జూన్ 25ను సంవిధాన్ హత్యా దినంగా కేంద్రం ప్రకటించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని అమిత్ షా ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. ఎమర్జెన్సీ చీకటి రోజుల్లో లక్షలాది మందిని కటకటాల్లోకి నెట్టారని బీజేపీ ఆరోపిస్తోంది. ఎమర్జెన్సీ రోజులకు నిరసనగా సంవిధాన్ హత్యా దినాన్ని పాటించాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఇందిరా గాంధీ ఎమర్జెన్సీ విధించి దేశంలో చీకటి అధ్యాయానికి తెరలేపారని ప్రధాని సరేంద్ర మోడి సహా బీజేపీ అగ్రనేతలు పీలుచిక్కినప్పుడల్లా కాంగ్రెస్‌పై విరుచుకుపడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. రాజ్యాంగాన్ని ఏమాత్రం ఖాతరు చేయని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇప్పుడు రాజ్యాంగం పట్ల ప్రేమ ఒలకబోస్తోందని పలు సందర్భాల్లో కాషాయ నేతలు కాంగ్రెస్‌పై భగ్గుమన్నారు.

సీఎం కేజ్రీవాలీ తాత్కాలిక బెయిల్ మంజూరు..

న్యూఢిల్లీ : దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన ఢిల్లీ మద్యం కుంభకోణం వ్యవహారంలో మనీల్యాండరింగ్ ఆరోపణలపై అరెస్ట్ అయిన సీఎం అరవింద్ కేజ్రీవాలీకు ఎట్టకేలకు ఉపశమనం లభించింది. షరతులతో కూడిన మద్యంతర బెయిల్‌ను సుప్రీంకోర్టు శుక్రవారం మంజూరు చేసింది.



మొత్తం 5 షరతులతో సుప్రీంకోర్ట్ బెయిల్ విధించింది. సీఎం కార్యాలయాన్ని సందర్శించడానికి వీల్లేదని, గవర్నర్ అనుమతి లేకుండా అధికారిక ప్రెక్షన్ల సంతకం చేయడానికి వీల్లేదని కోర్ట్ స్పష్టం చేసింది. బెయిల్ కోసం రూ.50,000 వ్యక్తిగత హాచికట్ చెల్లించాలని పేర్కొంది. ఇక ఢిల్లీ మద్యం కుంభకోణం కేసుకు సంబంధించి ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయకూడదని, సాక్షులలో ఎవరితోనూ మాట్లాడకూడదు లేదా కేసుతో సంబంధించిన ఫైల్స్ జోలికి వెళ్ళేద్దని స్పష్టం చేసింది. కాగా ఈ మధ్యంతర బెయిల్‌ను పొడిగించవచ్చు లేదా ఎక్కువ మంది సభ్యులతో కూడిన బెంచ్ రికార్డ్ చేయవచ్చునని సుప్రీంకోర్ట్ పేర్కొంది. కాగా ఈడీ కేసులో బెయిల్ దొరికినప్పటికీ ఆరున జైలు నుంచి బయటకు వచ్చే అవకాశం కనిపించడం లేదు. ఈ బెయిల్ లభించడానికి కొన్ని గంటల ముందే ఇదే ఎక్సెక్ షా పాలసీ వ్యవహారంలో సీబీఐ కేసులో కేజ్రీవాలీ జ్యుడిషియల్ కస్టడీని కోర్ట్ పొడిగించింది. దీంతో ఆరున జైలు నుంచి బయటకు వచ్చే అవకాశం కనిపించడం లేదు.

అరుదైన కేసుల్లో మాత్రమే

బెయిల్ ఆదేశాలపై స్టే ఇవ్వాలి



న్యూఢిల్లీ: బెయిల్ ఆదేశాలపై స్టే ఇవ్వడాన్ని కోర్టులు తగ్గించుకోవాలని, ఎటువంటి కారణం లేకుండా మెకానికల్‌గా స్టే ఆదేశాలు ఉండరాదు అని సుప్రీంకోర్టు తెలిపింది. అయితే అత్యంత అరుదైన కేసుల్లో మాత్రమే బెయిల్ రిలీఫ్‌ను అడ్డుకోవాలని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. జస్టిస్ అభయ్ ఎస్ ఓకా, జస్టిస్ అగస్త్యన్ జాడ్వీ హామిల్తో కూడిన ధర్మాసనం ఓ కేసులో ఈ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది. చాలా క్యాజువల్‌గా బెయిల్‌పై స్టే ఇచ్చి, నిందితుడి స్వేచ్ఛను అడ్డుకోరాదు అని ధర్మాసనం తెలిపింది. ఉగ్రవాదం లాంటి కేసుల్లో నిందితులుగా ఉన్నవారిని స్టేతో అడ్డుకోవచ్చు అని, కానీ ప్రతి కేసులో నిందితుడి స్వేచ్ఛను హరించలేమని, ఇది ప్రమాదకరంగా మారుతుందని, అప్పుడు ఆర్టికల్ 21 పరిస్థితి ఏంటని సుప్రీం బెంచ్ ప్రశ్నించింది. మనీల్యాండరింగ్ కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న పర్సొందర్ సింగ్ ఖురానా చేసిన పీటీవన్‌పై సుప్రీం ఈ తీర్పును ఇచ్చింది. పర్సొందర్ కేసులో ట్రయల్ కోర్టు ఇచ్చిన బెయిల్ ఆదేశాలపై ఢిల్లీ హైకోర్టు స్టే విధించింది. దీంతో ఆ నిందితుడు సుప్రీంను ఆశ్రయించారు. చాలా క్యాజువల్ పద్ధతిలో బెయిల్ ఆదేశాలపై స్టే ఇవ్వరాదు అని కోర్టులకు సుప్రీం ఆదేశించింది. హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలపై షాక్ వ్యక్తం చేసిన సుప్రీం.. ఒకవేళ ఆ వ్యక్తి ఉగ్రవాది కానప్పుడు, అతనికి స్టే విధించాల్సిన అవసరం ఏమి ఉందని జస్టిస్ ఓకా తెలిపారు.

స్మృతి ఇరానీని ఎవరూ దూషించవద్దు

ఇటీవలి సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో కేంద్ర మాజీ మంత్రి స్మృతి ఇరానీ అమేధీ నుంచి పోటీ చేసి ఓటమిపాలయ్యారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి క్రికెట్ లాల్ శర్మ చేతిలో ఆమె పరాజయం చవిచూశారు. కాగా, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ నేడు ఆసక్తికర ట్వీట్ చేశారు. గెలుపోటములు జీవితంలో



భాగమని పేర్కొన్నారు. స్మృతి ఇరానీ పట్ల అసహ్యకరమైన భాష ఉపయోగించడం మానుకోవాలని హితవు పలికారు. ‘స్మృతి ఇరానీ కానీ, మరే నేతపై అయినా సరే, అవమానకరమైన పదజాలంతో విమర్శలు చేయవద్దని నేను ప్రతి ఒక్కరినీ కోరుతున్నా’ అంటూ రాహుల్ గాంధీ ట్వీట్ చేశారు. ఇతరులను అవమానించడం, బాధపెట్టడం అనేది బలం కాదు... బలహీనతకు సంతకం అని పేర్కొన్నారు. స్మృతి ఇరానీ ఎట్టకేలకు ఢిల్లీలో తాను నివాసం ఉంటున్న ప్రభుత్వ బంగ్లాను ఖాళీ చేశారు. దీనిపై కాంగ్రెస్ పర్సాల్ నుంచి వ్యంగ్యాప్రసాద, విమర్శలు వచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో రాహుల్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.

‘మోడి ప్రభుత్వ ప్రకటనపై ఘాటుగా స్పందించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ



న్యూఢిల్లీ : దేశంలో మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ ఎమర్జెన్సీ విధించిన జూన్ 25వ తేదీని ఇకపై సంవిధాన్ హత్య దినోత్సవంగా జరపాలని నిర్ణయించినట్లు మోడి ప్రభుత్వం శుక్రవారం ప్రకటించింది. ఈ ప్రకటనపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తనదైనదైవిలో స్పందించింది. జూన్ 4వ తేదీని ‘మోడి ముక్తి దినా’గా జరుపుకోవాలని హస్తం పార్టీ పిలుపునిచ్చింది. దేశంలో ఇటీవల సార్వత్రిక ఎన్నికల పోలింగ్ వివిధ దశల్లో జరిగింది. ఆ ఎన్నికల ఫలితాలు జూన్ 4వ తేదీన వెలువడ్డాయి. అయితే ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ కేవలం 240 స్థానాల్లో మాత్రమే విజయం సాధించింది. దాంతో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు 293 మంది సభ్యులు కావాల్సి ఉంది. ఆ క్రమంలో ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు బీజేపీ తన ఎన్నియే భాగస్వామ్య పక్షాలపై ఆధార పడాల్సి వచ్చింది. అలా మోడి ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో జూన్ 25వ తేదీపై కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా ప్రకటనపై కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత, కేంద్ర మాజీ మంత్రి జైరాం రమేష్ పైవిధంగా స్పందించారు. అంతేకాదు.. మోడి ప్రస్తుత పాలనలో దేశంలో అప్రకటిత ఎమర్జెన్సీ కొనసాగుతుందన్నారు. పదేళ్ల క్రితమే కపటత్వంతో అప్రకటిత ఎమర్జెన్సీని భారత ప్రజలపై జీవశాస్త్రీతర ప్రధానమంత్రి విధించారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే 2024, జూన్ 4వ తేదీన నిర్ణయాత్మకంగా.. వ్యక్తిగతంగా.. రాజకీయంగా.. నైతికంగా సరేంద్ర మోడి ఓటమిపాలైయ్యా రన్నారు. ఆ క్రమంలోనే జూన్ 4వ తేదీన ఇకపై మోడి ముక్తి దినా జరుపుకోవాలని జైరాం రమేష్ తన ట్వీట్‌లో స్పష్టం చేశారు. అంతేకాదు.. భారత రాజ్యాంగం, అందు లోని సూత్రాలు, విలువలతోపాటు రాజ్యాంగ సంస్కృతిపై ఓ క్రమపద్ధతిలో ఈ జీవ శాస్త్రీతర ప్రధాన మంత్రి దాడి చేస్తున్నారంటూ మోడిపై మండిపడ్డారు. మనుస్మృతి స్ఫూర్తి ప్రేరణతో రూపొందించలేదనే కారణంతో జీవశాస్త్రీతర ప్రధానమంత్రితోపాటు ఆయన పరివారం భారత రాజ్యాంగాన్ని వ్యతిరేకిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ జీవశాస్త్రీతర ప్రధానమంత్రికి డెమోక్రసీ అంటే డెమో క్రుపీ అని అర్థమైనట్లుగా ఉందని జైరాం రమేష్ తన ట్వీట్‌లో ప్రధాని మోడిపై వ్యంగ్య బాణాన్ని సంధించారు.

నేను సీఎం కావడం కొందరికి ఇష్టం లేదు

- మా ప్రభుత్వంలోనూ తప్పులు జరిగాయి..
- అధ్వానంగా మారిన ముదా
- అవినీతిపై దర్యాప్తు చేపట్టిన బిఎస్ అధికారులు

బెంగళూరు: మైసూరు నగరాభివృద్ధి సంస్థ ముదా అధ్వానంగా మారందని దారిలోకి తీసుకువస్తానని సీఎం నిర్దరామయ్య వెల్లడించారు. శుక్రవారం మైసూరులోని నివాసం వద్ద ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. ఇదే సందర్భంగా మీడియా తో మాట్లాడుతూ.. ‘ముదా అవినీతిపై ఇద్దరు బిఎస్ అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారన్నారు. సమగ్ర నివేదిక వచ్చాక చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. బీజేపీ పాలనలోనే కాకుండా తమ ప్రభుత్వంలోనూ తప్పులు జరిగాయని వాదించి

సరిచేస్తానన్నారు. రాష్ట్ర బీజేపీ నేతలకు తాను రెండోసారి ముఖ్యమంత్రి కావడమే ఇష్టం లేదన్నారు. తనపై లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నారన్నారు. చట్టపరంగా విచారణ సాగుతున్న వివాదంపైనా రోజూ పనిగట్టుకుని ఆరోపణలు చేస్తున్నారన్నారు. తన భార్య పార్వతి పేరిట ఇంటి స్థలం కేటాయించడం అక్రమమే కాదన్నారు. బీజేపీ వ్యవధిలోనే తన భార్యకు ఇంటి స్థలం మంజూరు చేశారన్నారు. స్థలం వచ్చినప్పుడు తాను ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్నానన్నారు. ముదా తప్పు చేసి ఆతర్వాత పరిహారంగా స్థలం ఇచ్చిందన్నారు. భూమి కోల్పోయిన మేం స్థలం పొందడం తప్పు ఎలా అవుతుందని ప్రశ్నించారు. తమకు ఇచ్చిన స్థలం వారే వాపసు తీసుకుని వడ్డీతో కలిపి రూ.62 కోట్లు కేటాయించాలని



డిమాండ్ చేశారు. తాను రెండోసారి సీఎం కావడాన్ని జీర్ణించుకోలేని కొందరు కుట్ర వస్తుతున్నారని మండిపడ్డారు.