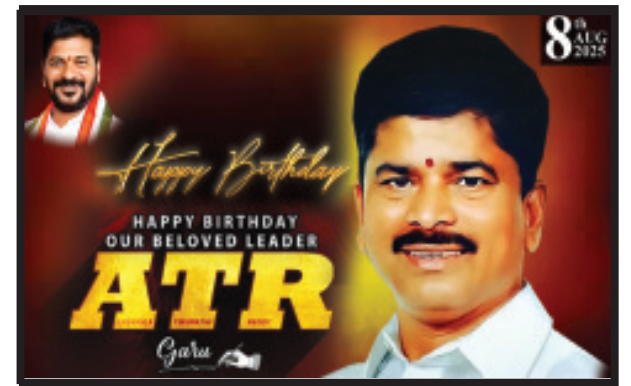




శుక్రవారం 08-08-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 114 రూ॥ 6.00

H
A
P
P
Y
B
I
R
T
H
D
A
Y
A
T
R
garu



8th AUG 2025

HAPPY BIRTHDAY
OUR BELOVED LEADER
ATR
Garu

Happy Birthday...



రఘువర్ధన్ రెడ్డి
కొనెనిమండలి ప్రెసిడెంట్



అనుతి శేఖర్
దువ్వాల మండలి ప్రెసిడెంట్



వెంకట్ రావు
దొర్లాబాద్ మండలి ప్రెసిడెంట్



జి.నల్లంబ గౌడ్
మండలి కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రెసిడెంట్ బొంబాయి



నందారం ప్రసాంత్
కొడంగల్ మండలి ప్రెసిడెంట్



గొల్ల నల్లంపా
మద్దూర్ మండలి ప్రెసిడెంట్



విక్రమ్ రెడ్డి
గుండూరు మండలి ప్రెసిడెంట్



మహేందర్ రెడ్డి
కొత్తపల్లి మండలి ప్రెసిడెంట్

మాట తప్పని మహనీయుడు..
శత్రువులెరుగని నాయకుడు... అలుపెరుగని ప్రజా సేవకుడు
శ్రీ ఎనుముల తిరుపతి రెడ్డి అన్న గారికి
జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

H
A
P
P
Y
B
I
R
T
H
D
A
Y
A
T
R
garu



శుక్రవారం 08-08-2025 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 21 సంచిక : 114 రూ॥ 6.00



పార్టీలు మారడం ప్యాషన్లపై పోయిందా?



- అధికారం ఎక్కడుంటే అక్కడ వాలిపోవడం అలవాటైంది
- నాయకులను చేసిన పార్టీలకు నమ్మక ద్రోహం నేర్చుకున్నారు
- గెలిచే దాక ఒక పార్టీ, గెలిచిన తర్వాత అధికారం గూటికి
- ప్రజా తీర్పును అవమానిస్తున్నారు
- ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని దెబ్బ తీస్తున్నారు
- రాజకీయాలంటే ప్రజలు అసహ్యించుకునేలా చేస్తున్నారు

- గెలిచినా అధికారం పంచన చేరాలనుకుంటున్నారు
- ఓడినా అధికారం నీడ కోరుకుంటున్నారు
- పదవులిచ్చిన పార్టీకి అన్యాయం చేస్తున్నారు
- తమను పట్టించుకోవడం లేదని సాకులు చెబుతున్నారు
- పార్టీలు మారి అదృష్టం కొద్దీ పదవులు పొందిన వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటున్నారు

- తమ గౌరవాన్ని తామే తగ్గించుకుంటున్నారు
- చరిత్ర హీనులుగా మిగిలేందుకు పోటీ పడుతున్నారు
- పార్టీ గాలిలో గెలిచిన వాళ్లు కూడా బలవంతులనుకుంటున్నారు
- ఓడిపోయి తమ తప్పు లేదని ఆత్మ వంచన చేసుకుంటున్నారు
- పార్టీలు మారడం ఎంత తప్పు ఈటెల రాజేందర్ లాంటి వాళ్లు చెప్పినా చెవికెక్కించుకోవడం లేదు
- తెలిసి తెలిసి తమ రాజకీయ గోతిని వాళ్లే తవ్వకుంటున్నారు

హైదరాబాద్, నేటిదాత్రీ:
తన బలమేమిటో తెలుసుకోలేని వారు నాయకుడే కాదు. తన బలహీనత తెలిసుకోకపోతే నాయకుడుగా ఎదగలేడు. ఇది రాజకీయాల్లో మూల సిద్ధాంతం. ప్రతి నాయకుడు తన బలవంతుడు అనుకోకపోతే రాజీనామా చేయాలి. ప్రతి నాయకుడు వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలవాలన్న తపన బలంగా లేకపోతే ముందుకు వెళ్లేడు. అయితే కొన్ని సార్లు పరిస్థితులు అనుకూలించచ్చు. అనుకూలించకపోవచ్చు. కాలం కలిసి వచ్చే వరకు ఎదురుచూసే వారి నిజమైన నాయకుడు. కొన్ని సార్లు కాలానికే ఎదురు వెళ్లే గాని భవిష్యత్తు చూడలేని వాళ్లు కూడా కొందరుంటారు. అదంతా ఆ సమయంలో తీసుకునే నిర్ణయం మీదనే ఆధారపడి వుంటుంది. అంతే తప్పు నాయకుడి మీద కాదు. ఈ విషయాన్ని ప్రతి నాయకుడు తప్పుకుంటే తెలుసుకోవాలి. కాని ఎవరికీ వారు మరీ అతి విశ్వాసంతో వుంటున్నారు. కాని తమ పార్టీ వల్లనే ఓ స్థాయికి ఎదిగిపోయిన సంగతి మర్చిపోతున్నారు. అందుకు నాయకులు తమకు ప్రాధాన్యత దక్కడం లేదనో, పదవులు రావడం లేదనో, గెలిచిన పార్టీలో చాలా మంది వుండడం లేదు. ఇది దేశ వ్యాప్తంగా ఓ వైరేగా మారిపోతోంది. పార్టీలు మారడం కూడా ఓ ప్యాషన్ అయిపోయింది. ఎక్కడ అధికారం వుంటే అక్కడ వాలిపోతున్నారు. అధికారంలోకి లేకపోతే బతకలేమన్నంతగా తమ వ్యవహారాలను మార్చుకుంటున్నారు. ప్రతిపక్షంలో వుండడానికి ఏ నాయకుడు సిద్ధపడడం లేదు. అధికారం చెలాయించడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ప్రతిపక్షంలో వుండాలంటే నిత్యం ప్రజలతో వుండాలి. ప్రజల కోసం కొట్లాడాలి. ఉద్యమాలు చేయాలి. కేసులు ఎదుర్కోవాలి. కార్యకర్తలకు డైర్యం చెబుతూ

వుండాలి. వచ్చిన ప్రతి వారిని ఆదరిస్తూ వుండాలి. అధికారం వున్నప్పుడు వున్న దర్పం లేకపోతే కూడా నాయకులు భరించలేకపోతున్నారు. ప్రతిపక్షంలో వుంటే పనులు రావడం లేదు. పైనులు అందడం లేదు. ఖర్చులకు నరిపోవడం లేదు. ఎన్నికల్లో పెట్టిన ఖర్చును సంతోషించుకోవాలంటే ప్రతిపక్షంలో సాధ్యం కాదు. బెడల్లపాలు ప్రజల కోసం పోరాటం చేసే ఓపికలేదు. ప్రభుత్వంలో తలబడి శక్తి లేదు. ఏదికీ ఎదురీడడం కాన్పి. సాఫీగా సాగితే చాలు. ఈ గొడవలు, ఇబ్బందులు, సమస్యలు వలయం కన్నా చూయిగా అధికార పార్టీలో వుంటే ఎలాంటి తలనొప్పి వుండదు. ఇది ఇప్పటికీ ఎన్నో ప్రాంతాల్లో అలాగే ఉంది. అది ఏ పార్టీలో వున్నా ఇదే అలాగే ఉంది. ఇంతకు మించి ప్రజల గురించి ఆలోచించే నాయకుడు కరువవుతున్నాడు. పార్టీ మారడానికి ఓ సాకు పెట్టుపెట్టుకుంటున్నారు. అభివృద్ధి పేరు పార్టీ మార్చుతున్నాను. నా ప్రజల సంక్షేమం కోసం కందువా మార్చుకుంటున్నాను. పార్టీ మారడమనే పెద్ద తప్పును, చిన్న మాటతో వదిలివేస్తుంటున్నారు. చేరబోయే పార్టీని పొదుగుతున్నారు. వీధులను పార్టీలో తనకు న్యాయం జరగలేదంటారు. గుర్తింపు లేదంటారు? పార్టీలో గుర్తింపు లేకుండానే రెండు మూడుసార్లు గెలిచిన సంగతి మర్చిపోతారు. పార్టీలు మారడం అనేది చాలా చిన్న విషయంగా తీసుకుంటున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే పార్టీలు

మారి బాగుపడినా అది తాత్కాలికమే. కొంత కాలమే.. రాజకీయాల్లో ఏ పార్టీ శాశ్వతం కాదు. అధికారం అంతకన్నా శాశ్వతం కాదు. ఈ సంగతి తెలిసి కూడా పార్టీలు మారుతున్నారు. నాయకులను చేసిన పార్టీలకు నమ్మకం ద్రోహం చేస్తున్నారు. అలా పార్టీలను నిండా ముంచిన వారు చాలా మంది వున్నారు. మళ్ళీ తిరిగి, చివరి దశలో అదే పార్టీకి చేరిన వాళ్లు కూడా చాలా మంది వున్నారు. అప్పుడు పార్టీలోకి వచ్చామని మళ్ళీ బదాయిలు పోతారు. తమ నాలుకను ఎటు వైపైనా తీస్తే నాయకులు చాలా మంది తయారవుతున్నారు. టీకెట్ ఇచ్చేదాకా, గెలిచే దాక ఒక పార్టీ. ఆ పార్టీ గెలిస్తే చాలు. పోరపాటున ఆ పార్టీ ఓడిపోతే ఇక అంతే.. ఎప్పుడు అధికార పార్టీలోకి వెళ్తామా అని ఎదురుచూస్తుంటారు. ఈసారి ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన రెండు నెలల్లోనే పది మంది ఎమ్మెల్యేలు కారు దిగి, చెయ్యందుకున్నారుంటే నాయకులు ఎంత ఆనందంతో ప్రదర్శనలు అర్పించుకుంటున్నారు. అలా పార్టీలు మారిన వారిలో సీనియర్లు కూడా వుండడం విడ్డూరం. సీనియర్ ఎమ్మెల్యే అయిన సరే దానం 1999లో తొలిసారి ఎమ్మెల్యే అయ్యారు. 2004 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ టీకెట్ ఇవ్వలేదు. వెంటనే ఆయన తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరాడు. రాత్రికి రాత్రి టీకెట్ తెచ్చుకున్నారు. టీడీపీ నుంచి గెలిచారు. కాని ఆ పార్టీ ఓడిపోయింది. కాంగ్రెస్ గెలిచిన వెంటనే ఆయన టీడీపీకి, ఎమ్మెల్యే సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. కాంగ్రెస్ లోకి మళ్ళీ వెళ్లారు. ఇండిపెండెంటుగా పోటీ చేసి ఓడిపోయారు. 2009లో మళ్ళీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి గెలిచారు. 2014 ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారు. ముందస్తు ఎన్నికలు 2018 ముందు బిఆర్ఎస్ లో చేరారు. గెలిచారు. 2023లో కూడా కారుపార్టీ మీద గెలిచారు. కాని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే వెంటనే జెండా మార్చారు. కాంగ్రెస్ గూటికి చేరుకున్నారు. ఇలా పార్టీలు మారుడం అలవాటున్న నాయకులను కూడా రాజకీయ పార్టీలు ఆదరించకూడదు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అయినా సరే, రాహుల్ గాంధీ అయినా సరే పార్టీల వల్లనే నాయకులౌతారు. ఈ సంగతి తెలిసినా కొన్ని సార్లు నాయకులు తమ బలం వేరు అనుకుంటారు. కేసీఆర్ విషయానికి వస్తే ఆయనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వలేదని బైటకు వచ్చి రాజకీయ పార్టీ పెడితే ఎదిగేవారు కాదు. కాని ఆయన బైటకు వచ్చి తెలంగాణ గళం ఎత్తుకున్నారు. తనకు జరిగిన అన్యాయం తెలంగాణకు జరిగిన మోసంగా చిత్రీకరించగలిగారు. అందుకే కేసీఆర్ నిలబడ్డాడు. తెలుగుదేశం పార్టీ స్థాపకుడు ఎన్టీఆర్ కూడా అంతే. కాంగ్రెస్ పార్టీ మీద తిరుగుబాటులో తెలుగు జాతి ఆత్మగౌరవం తరమీదకు తెచ్చాడు. లేకుంటే ఆయన కూడా గెలిచేవారు కాదు. పార్టీ స్థాపించేవారు కాదు. అలా కొన్నిసార్లు ఇతర నాయకులు బాటను ఎంచుకొని కనుమరుగైన నాయకులు కూడా వున్నారు. తెలంగాణలో తేదేవో నుంచి బైటకు వచ్చిన నవ తెలంగాణ అని పార్టీ పెట్టిన దేవేందర్ గౌడ్ అద్రస్ లేకుండా పోయారు. తెలుగుదేశం నీడలో వున్నప్పుడు ఆయన నెంబర్ టూగా వెలుగొందారు. అదంతా పార్టీ పుణ్యమని మర్చిపోయారు. తాను బలవంతుడిననుకున్నారు. పార్టీలు మారడంలో కూడా కొన్ని సమయం, సందర్భాలు కూడా వుంటాయి. అవి కలిసి వస్తే నాయకులకు మరింత కాలం పదవులు కలిసి వస్తాయి. తెలుగుదేశం పార్టీ నుంచి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, నవీలా ఇంద్రారెడ్డి లాంటి వారికి కలిసివచ్చింది. అది వారి అదృష్టమే కాదు, పార్టీకి అనువైన కాలం కావడం తో రెండు విధాలు మేలు జరిగింది. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత తెలంగాణలో తెలుదేశం పార్టీ ఉనికి కష్టమనే విషయాన్ని తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ పసిగట్టారు. పార్టీ మారారు. అప్పుడు ఆ పార్టీలో వున్నా ఇప్పుడు ఆ పార్టీలో



మీ కట్టా శివ సుబ్బామ్యూజియం
సీతమ్మ నేటిదాత్రీ డిజిటల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్
8520007444

“నేటిదాత్రీ” 21వ వసంతోత్సవ తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”
“నేటిదాత్రీ” అక్షర ప్రయాణంలో “20 మైలు రాళ్లు” చాటుకొని ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని, శ్రద్ధ అరని అక్షరాల మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “21 వసంతం” లోకి దిగిజియంగా అడుగుడుకుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.
“నేటిదాత్రీ” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సహాయం, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ కట్టా శివ సుబ్బామ్యూజియం
సీతమ్మ నేటిదాత్రీ డిజిటల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్
9908658888, 8297779999



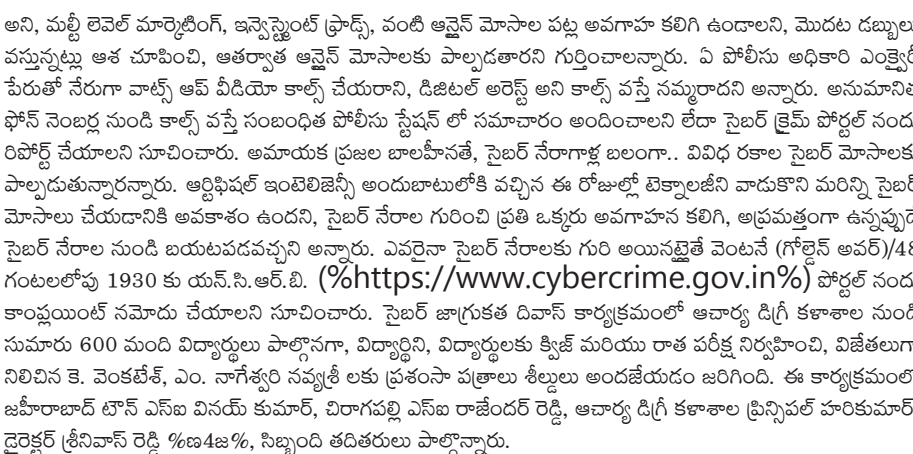
సంపుటి : 21 సంచిక : 114 రూ॥ 6.00

၀၉ ဇွန်

శుక్రవారం



దేస్సు, నేదీధాతి:నమ మాసాల మోసిన కన్న తల్లిదండ్రులు తన కూతురు క్షేమంగా ఉండాలని మంచి సంసార జీవితం గడపాలని.. కలలు కన్నా వారికి నిరాశే మిగిలిన సంఘటన బాలానగర్ మండల కేంద్రంలో బుధవారం రాతి చెరిగింది. ఎన్నె టెనిస్ వివరాల ప్రకారం.. మండలంలోనే ఓ తండ్డాకు ఉందిన యువకుడితో మహాబాటే నగర్ జిల్లా కేంద్రంలో నమీమంతుని ఓ తాండవం నడిపి అనే యువకుడితో బద్దేశ క్రితం పెళ్ళయిన వీరికి మూడేళ్ల పాప ఉంది. అయితే ఆ యువతి రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరంలో విద్వంసభ్యసించింది. ఆ సమయంలోనే ఆ యువతికి ఓ స్నేహం ఏర్పడింది. స్నేహం కాస్త ప్రేమగా మారింది. అనంతరం ఆమె మొదటి సారి అంతరిక్ష్టా.. బాలానగర్ మండలంలోని తండ్డాకు చెందిన యువకుడితో పెళ్లి చేశారు. సంసార జీవితం సాగేగా సాగితవున్న నమయంలో.. ఆ మహిళకు గతంలో మహేశ్వరంలో పరిచయమైన యువకుడికి ఇదేవలే పోలిస్ కానిస్టేబుల్ జాబు వచ్చింది. పాత పరిచయం విరహానిన మద్దె వున్నట్ల మళ్లీ చిగురించింది. వారి ప్రేమ కొనసాగుతూ.. వచ్చింది. ఇదేవలే ఆ కానిస్టేబుల్ డివిజింగ్ గ్యాంగ్ తో డబ్బులు కొనిట్టుతూ.. తన మహిళను సంప్రదించాడు. ఆమె చెప్పిన కన్న బంగారు నగలన సేద్యం ప్రియుడికి ఇచ్చింది. కుటుంబ సభ్యులు నిలదీయగా అనలు బండారం బయటపడింది. భయంతో కానిస్టేబుల్ తో ఇంట్లో నుంచి చెప్పకుండా వెళ్ళినాయింది. ఇద్దరు శ్రీశైలంలో బదు రోజుల క్రితం పెళ్లి చేసుకున్నారని భార్య కనిపించకపోవడంతో భర్త పోలిస్ స్టేషన్ తో ఫిర్యాదు చేశాడు పోలిస్లు మిషింగ్ కిను నమూరు చేశారు. బుధవారం మహిళను భర్తను పోలిస్ స్టేషన్లో విచారిచుదగా.. తను భర్త దగ్గరకు వెళ్ళనని చెప్పింది.



పనపర్తి నెవీదాత్రీ
 ప్రధాన పాత్రలవారి కాకాలూ విద్యార్థులు వివిధ గ్రామాల నుండి వనపర్తి కి వస్తానని సకాలంలో లో ఆర్టీసీ బస్సులు విరిగిగా చర్చిలు తీసుకోవాల్సి ఆర్టీసీ డివిజన్ వినతిపత్రం అఖిలపక్ష కార్యకర్త అధ్యక్షములో వినతిపత్రం అందజేసారు

బీసీ బిల్లుపై పార్లమెంట్‌లో ఒత్తిడిపెంచండి



న్యూఢిల్లీ, నేటిధాత్ర:
బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు ఆమోదానికి పార్లమెంట్‌లో ఒత్తిడి పెంచాలని సీఎం రేవంత్ నేతృత్వంలోని బృందం కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేను కోరింది. తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రులు, టీఎస్పీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ దిల్లీలో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేను కలిశారు. పార్లమెంట్‌లోని రాజ్యసభ విపక్ష నేత ఛాంబర్‌కు వెళ్లిన సీఎం బృందం బీసీ పోరుబాట ధర్మా ఇతర కార్యక్రమాల గురించి ఖర్గేకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి వివరించారు. రాష్ట్రంలో కులగణన జరిగిన తీరు, ఆసెంబ్లీలో బిల్లుల ఆమోదం అంశాలను వివరించారు. బిల్లులను ఆమోదించాలని కోరుతూ రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్‌కు ప్రయత్నిస్తున్నామని చెప్పారు. జంతర్‌మంతర్ వద్ద నిర్వహించిన ధర్మాకు ఇండియా కూటమి పార్టీల ఎంపీలు సంఘీభావం తెలిపిన విషయాన్ని ఖర్గేకు సీఎం వివరించారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు తమ ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో కులగణన చేపట్టినది రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఆ సర్వే లెక్కల ప్రకారం బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది చెప్పారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ బిల్లు రూపొందించి రాష్ట్రపతికి పంపాం. ఆ రిజర్వేషన్లపై పోరాడేందుకే దిల్లీకి వచ్చాం. జంతర్ మంతర్ వద్ద మహా ధర్మా నిర్వహించి కేంద్రాన్ని

నిలదీశాం. గల్లీలో కాదం.. దిల్లీలోనే తేల్చుకుందామని దేశ రాజధానికి వచ్చాం. ఈ ధర్మాకు 100 మంది ఎంపీలు మద్దతు ఇచ్చారని సీఎం అన్నారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ రాకుండా మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నారని సీఎం రేవంత్ ఆరోపించారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ దక్కకపోవడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు బీజేపీ ఎప్పుడూ అన్యాయం చేస్తూనే ఉందని విమర్శించారు. రిజర్వేషన్లపై బీజేపీ నేతలు వితండ్లవాదం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై బీఆర్ఎస్ శిఖండి పాత్ర పోషిస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిన్నటి ధర్మాలో బీఆర్ఎస్ ఎందుకు పాల్గొనలేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ధర్మాలో పాల్గొనకపోగా అవహేళన చేసి మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్‌కు తెలంగాణ ప్రజలు గుణపాఠం చెబుతారని వ్యాఖ్యానించారు. కులగణనలో సంపూర్ణ వివరాలు సేకరించామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి వివరించారు. అన్ని వర్గాలకు సమన్వయం చేయాలన్నదే తమ లక్ష్యమని చెప్పుకొచ్చారు. బీసీలకు విద్య, ఉద్యోగ, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలని రెండు బిల్లులు తీసుకొచ్చామని పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్లు 50 శాతం మించకూడదని ఇకలా చట్టం చేసినదని, ఇకలా చేసిన చట్టాన్ని అధిగమించేందుకే ఆర్డినెన్స్ తీసుకొచ్చినట్లు చెప్పారు. 4 నెలలు గడుస్తున్నా బిల్లులను రాష్ట్రపతి ఆమోదించలేదని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం క్షేత్రస్థాయిలో అన్ని ప్రయత్నాలు చేసినట్లు తెలిపారు. శాసనసభలో ఏకగ్రీవ ఆమోదంతోనే చట్టాలను ఢిల్లీకి పంపామని పేర్కొన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్లపై జాతీయ స్థాయిలో పోరాడాలనే ఢిల్లీకి వచ్చామని రేవంత్ వెల్లడించారు. ధర్మాకు రాహుల్, ఖర్గే రాకపోవడంపై గట్టి బీదర్లలా కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడటం సరికాదన్నారు. కులగణన సర్వేపై కిషన్‌రెడ్డికి ప్రెజెంటేషన్ ఇస్తామని తెలిపారు. కిషన్‌రెడ్డి డేట్, -టైమ్, ప్లేస్ ఫిక్స్ చేస్తే.. కిషన్‌రెడ్డి అనుమానాలను అధికారులు నివృత్తి చేస్తారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హితవు పలికారు.

- ▶▶ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేకు సీఎం విసతి
- ▶▶ మంత్రులతో కలసి ఖర్గేతో భేటీ అయిన రేవంత్
- ▶▶ బీసీ బిల్లును బిజెపి, బీఆర్ఎస్ అడ్డుకుంటున్నాయని ఆరోపణ
- ▶▶ బీఆర్ఎస్ శిఖండిపాత్ర పోషిస్తుందని మండిపాటు

అమెరికా చదువులపై అనిశ్చితి

- ▶▶ వీసాల మంజూరులో జాప్యం
- ▶▶ అమెరికా పర్యటించే ఆర్థిక కష్టాలు



న్యూఢిల్లీ, నేటిధాత్ర:
అంతర్జాతీయ ప్రతిభకు అనుసాంతంలా విలసిల్లిన అమెరికా ఉన్నత విద్యావ్యవస్థ చారిత్రక విచ్చిన్నతను ఎదుర్కొంటున్నది. వలసలపై డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపుతుండటంతో ఇప్పటికే అమెరికాలోని

ప్రతిష్టాత్మక విశ్వవిద్యాలయాల్లో అడ్మిషన్లు పొందిన అనేక మంది అంతర్జాతీయ విద్యార్థులు ఈ విద్యా సంవత్సరానికి నకాలంలో వీసాల పొందలేక ప్రవేశాలకు దూరమవుతున్నారు.



బ్రహ్మాన్ మిస్సైల్‌కు ట్రంప్ భయపడ్డాడా? వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ నివేదికలో సంచలన విషయాలు..!

దేన్య, నేటిధాత్ర:
అపరేషన్ సింధూర్ సమయంలో పాకిస్తాన్‌లోని లక్ష్యాలపై భారత్ బ్రహ్మాన్ క్రూయిజ్ మిస్సైల్‌తో దాడి చేసినదని అమెరికాకు నిఘా వధుల సమాచారం అందింది. భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు ముందు తీవ్రపైతృ భారత్ బ్రహ్మాన్ మిస్సైల్‌తో అణ్వాయుధాలను అమర్చవచ్చని అమెరికా ఆందోళనకు గురైనట్లుగా వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ (%జిఓఓ%) నివేదిక పేర్కొంది. ఈ మిస్సైల్‌కు అణ్వాయుధాలను జోడిస్తే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందోనని ట్రంప్ జరిపాలన భరించలేక, బ్రహ్మాన్ క్షిపణికి న్యూక్లియర్ వార్ హెడ్స్‌ను మోసుకువెళ్లే సామర్థ్యం ఉందని అమెరికా నిఘా సంస్థలు భావించారని, ట్రంప్ పరిపాలనలోని ప్రస్తుత, మాజీ అధికారులు సైతం చెప్పినట్లుగా నివేదిక పేర్కొంది. పరిస్థితి మరింత దిగజారితే భారతదేశం ఈ క్షిపణులకు అణ్వాయుధాలను జోడించవచ్చని అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఆందోళనకు గురయ్యారని.. దాంతో పాకిస్తాన్ సైతం అణ్వాయుధాలతో దాడి చేయవచ్చని భావించారని.. ఈ భయం కారణంగానే వైస్ ప్రెసిడెంట్ జేడీ వాస్, విడేశాంగ మంత్రి మోర్గో రూపియాలను భారత్, పాక్ నేలతో మాట్లాడాలని కోరినట్లు నివేదిక తెలిపింది. బ్రహ్మాన్ క్షిపణిలో సాంప్రదాయ (అణ్వాయుధేతర) ఆయుధాలు మాత్రమే ఉన్నాయని భారత్ గతంలో ఎన్నోసార్లు క్లారిటీ చేసింది. వాటిని భారత స్వయం ఆర్మిలరీ రిజిమెంట్, వైమానిక దళం, నౌకాదళం మాత్రమే మిస్సైల్స్‌ని నిర్వహిస్తామన్నారు. అణ్వాయుధాలను మోసుకెళ్లగల క్షిపణులు స్టాటజిక్ ఫోర్స్ కమాండ్ (%హాఫీజ%) నియంత్రణలో ఉన్నాయి. బ్రహ్మాన్ క్షిపణిలో 200 నుంచి 300 కిలోల సాంప్రదాయ పేలుడు మరణాలను అమర్చవచ్చు. ఈ క్షిపణి చాలా ఖచ్చితత్వంతో వేగంగా దాడి చేయగలదు. వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ నివేదిక ప్రకారం.. భారతదేశం-పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్రిక్తత అణు యుద్ధంగా మారవచ్చని ట్రంప్ ఆందోళన చెందారు. పరిస్థితి చాలా తీవ్రంగా ఉందని, అమెరికా నేరుగా జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చిందని వైట్ హౌస్ భావించింది. ట్రంప్ తన వ్యక్తిగత సంబంధాలను ఉపయోగించి భారతదేశం, పాకిస్తాన్ నాయకులతో మాట్లాడి సంక్షోభాన్ని నివారించడానికి ప్రయత్నించారని వైట్ హౌస్

అధికారి ఒకరు చెప్పినట్లు నివేదిక పేర్కొంది. అయితే, బ్రహ్మాన్‌ని ప్రయోగించడం వల్లే భయపడ్డాడా? లేదా? అన్నది ఆ అధికారి చెప్పలేదని నివేదికతెలిపింది. వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ వాషింగ్టన్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయాన్ని ప్రశ్నించిన సమయంలో.. భారత్ 'మొదట ఉపయోగించకూడదు' అంటే తొలుత అణు దాడి చేయకూడదు అనే విధానాన్ని అనుసరిస్తుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. మే పాకిస్తాన్‌తో జరిగిన ఘర్షణ సమయంలో, భారతదేశం బ్రహ్మాన్ క్షిపణులతో అనేక కీలకమైన పాకిస్తాన్ సైనిక స్థావరాలపై దాడి చేసినదని ఆ నివేదిక పేర్కొంది. వీటిలో వైమానిక దళ రన్‌వేలు, బంకర్లు, వ్యోంగర్లు ఉన్నాయి. బ్రహ్మాన్ క్షిపణిని భారతదేశ బ్రహ్మాపుత్ర నది, రష్యా యుక్ల మోస్కా నది పేర్లను కలిపి పెట్టారు. ప్రపంచంలోని ఏకైక సూపర్‌సోనిక్ క్రూయిజ్ క్షిపణి. గంటకు 3450 కిలోమీటర్ల వేగంతో దూసుకువెళ్తుంది. ఈ క్షిపణిని 1998లో ప్రారంభమైన వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంలో భారత్‌కు చెందిన ఓడియో, రష్యాకు చెందిన ఎన్‌ఎస్‌ఎ్ మాషిన్‌క్రోయియేయా సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేశాయి. ఇప్పుడు భారతదేశంలో ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. శత్రు నౌకలపై దాడి చేయడం, భూమి, తీరప్రాంత భద్రతను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం వంటి వివిధ ప్రయోజనాల కోసం నావికాదళం, వైమానిక దళం, సైన్యం ఉపయోగిస్తున్నాయి. బ్రహ్మాన్‌ను అడ్డుకోవడం చాలా కష్టమే. ఇందులో రెండు ఇంజిన్లు ఉంటాయి. తొలి దశలో ఘన ఇంధన బ్యాస్ట్ మిస్సైల్ వేగంగా వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఆ తర్వాత రామ్‌జెట్ ఇంజిన్ క్రూయిజ్ దశలో పని చేస్తుంది. ఫైర్ అండ్ ఫూల్స్ వ్యవస్థ పని చేస్తుంది. టార్గెట్ చేసి ఫైర్ చేసిన తర్వాత మళ్లీ ప్రత్యేకంగా మార్గదర్శనం చేయబడని అవసరం ఉండదు. చాలా త్వరగా దిశను మార్చుకోవడంతో పాటు శత్రువుల రాడార్‌లను తప్పించుకొని దాడి చేస్తుంది.

జస్టిస్ యశ్వంత్ వర్మకు షాక్.. పిటిషన్‌ను తిరస్కరించిన సుప్రీంకోర్టు..!

దేన్య, నేటిధాత్ర:
జస్టిస్ యశ్వంత్ వర్మకు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం షాక్ ఇచ్చింది. ఆయన దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను గురువారం తిరస్కరించింది. త్రిసభ్య విచారణ కమిటీ దర్మాప్త నివేదికను సవాల్ చేసిన జస్టిస్ యశ్వంత్ తర్ఫ్ సవాల్ చేశారు. ఆయన ఇంట్లో నోట్ల కట్టలు దొరికిన ఘటనలో జస్టిస్ వర్మపై ఆరోపణలు పచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అంతర్గత విచారణ కోసం ముగ్గురు వైకోర్టు జడ్జిలతో గతంలో కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. జస్టిస్ వర్మ నివాసంలో నోట్ల కట్టలు దొరికింది వాస్తవమేనని త్రిసభ్య కమిటీ తేల్చి.. ఈ మేరకు సుప్రీంకోర్టుకు నివేదిక అందించింది. అయితే,

కమిటీ దర్మాప్త నివేదికను ఆయన సవాల్ చేశారు. పిటిషన్‌ను తిరస్కరించిన కోర్టు.. జస్టిస్ వర్మ ప్రవర్తన విశ్వాసాన్ని కలిగించడని.. ఆయన పిటిషన్‌ను విచారణకు పరిగణలోకి తీసుకోకూడదని ధర్మాసనం పేర్కొంది.



కూలిగ్ హెలికాప్టర్ ఇద్దరు మంత్రులు సహా 8 మంది మృతి



దేన్య, నేటిధాత్ర:
పశ్చిమాఫ్రికా దేశం ఘనా లో ఘోర ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. హెలికాప్టర్ కూలివతి ఇద్దరు మంత్రులు

సహా ఎనిమిది మంది మరణించారు. ఈ ఘటన బుధవారం చోటు చేసుకుంది.

జమ్ము కశ్మీర్ లో రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఉదంపూర్ జిల్లా కద్వా బసంత్‌గఢ్ ప్రాంతంలో సీఆర్‌పీఎఫ్ జవాన్లు వెళ్తున్న వాహనం ప్రమాదానికి గురైంది. అదుపుతప్పి లోయలోకి పడిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు జవాన్లు మృతి చెందారు. సుమారు 12 ప్రమాదానికి గురైన

సీఆర్‌పీఎఫ్ జవాన్లు వాహనం

మంది గాయపడ్డారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న స్థానిక పోలీసులు హుటాహుటిన ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. గాయపడిన జవాన్లను చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు ఉదంపూర్ అడిషనల్ ఎస్పీ సందిప్ భట్ తెలిపారు. ప్రమాద సమయంలో వాహనంలో 23 మంది జవాన్లు ఉన్నట్లు చెప్పారు.



రష్యా లగ్జరీ షిప్‌ను వేలం వేయనున్న అమెరికా సూపర్ యాచ్ ఖరీదు 325 మిలియన్ డాలర్లు..!

ఆగ్రరాజ్యం అమెరికా 325 మిలియన్ల విలువ లగ్జరీ సూపర్‌యాచ్ అయోడియా షిప్‌ను వేలం వేయబోతున్నది. ఈ నౌక రష్యాకు చెందింది కావడం విశేషం. ఉ క్రెయిన్ పై రష్యా దాడి తర్వాత అమెరికా దీన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నది. ఈ వేలం సెప్టెంబర్ 10 వరకు కొనసాగుతున్నది. ఉ క్రెయిన్ పై యుద్ధానికి ముగింపు పలకాలానికి రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ పై ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. మిత్రదేశాలతో పాటు రష్యాలోని ధనవంతులపై ఒత్తిడి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అమెరికా తెలిపింది. ఇందులో కొందరు పులిగిన దగ్గరగా ఉన్న వ్యక్తులు ఉన్నారు. యుద్ధాన్ని ఆపాలని పులిగిన ఒత్తిడి తీసుకురావాలని అమెరికా కోరుతోంది. రష్యన్ సూపర్‌యాచ్ అమెరికాను మూడేళ్ల క్రితం అమెరికా స్వాధీనం చేసుకుంది. ఈ సూపర్‌యాచ్‌ను ఫ్రాంకోయిన్ జారెట్టి రూపొందించారు. లోపలి భాగాన్ని పాలరాయితో తీర్చిదిద్దారు. ఈ యాచ్‌లో ఎనిమిది ఫ్లేట్ రూఫ్‌లు, ఒక బ్యూటీ సెలూన్, ఒక స్పా, డిష్, ఒక హెలిపాడ్, ఒక స్పిమ్మింగ్ ఫూల్, ఒక లిఫ్ట్ ఉంటుంది. ఇందులో 16 మంది ఆతిథ్యం, 36 మంది సిబ్బందికి వసతి ఉంటుంది. అమెరికా స్వాధీనం చేసుకున్న అమెరికా వాస్తవ యజమాని ఎవరో ఇప్పటి వరకు స్పష్టంగా తెలియదు. ఇది కేమెన్ దీవుల్లో ఉన్న మిల్ మాంస్ ఇన్స్టిట్యూట్‌లో లిమిటెడ్ పేరుతో రిజిస్టర్ అయ్యింది. ఈ యాచ్ నిజమైన యజమాని అధికారేత్తే, మాజీ రష్యన్ రాజకీయ నాయకుడు సులేమాన్ కెరిమాన్ ఆని అమెరికా చెబుతూ వస్తున్నది. ఆయన 2018 నుంచి యూఎస్ ఆంక్షలను ఎదుర్కొంటున్నాడు. కానీ, ప్రభుత్వ నియంత్రణలో ఉన్న రష్యన్ చమురు, గ్యాస్ కంపెనీ రోస్‌నెఫ్ట్ మాజీ అధ్యక్షుడు, చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ ఎడ్రెడ్ ఖుడెనాకోవ్ ఈ యాచ్ యజమానిగా చెప్పుకుంటున్నాడు. యాచ్ స్వాధీనంపై ఖుడెనాకోవ్ కోర్టులో అప్పీల్ చేస్తున్నాడు. యాచ్ నిజమైన యజమాని కెరిమాన్ పేరును దాచడమే దీని లక్ష్యమని యూఎస్ ప్రాసిక్యూటర్లు చెబుతున్నారు. ఈ యాచ్ స్వాధీనంపై ఖుడెనాకోవ్ కోర్టులో అప్పీల్ చేయనుండగా.. వేలం ఏమాత్రం సరికాదని.. చట్టపరంగా సవాల్ చేస్తామని ఆయన తీవ్రమైన న్యాయవాది న్యాయవాది ఆడమ్ ఖేర్ పేర్కొంటున్నాడు.



'వార్ 2' నుంచి హ్యాపీక్ రోషన్, ఎన్టీఆర్ స్పెషల్ సాంగ్ లివీట్

బాలీవుడ్ సటుడు హ్యాపీక్ రోషన్, టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'వార్ 2'. యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై అదిత్య చౌద్రా ఈ సినిమాకు నిర్వహించగా.. యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రాబోతున్న ఈ చిత్రానికి అయోన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఆగస్టు 14న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా వరుస ప్రమోషన్స్ చేస్తుంది చిత్రయూనిట్. ఇదిలావుంటే తాజాగా మూవీ నుంచి క్రేజీ అవేదేహను పంచుకున్నారు మేకర్స్. ఈ సినిమాలో హ్యాపీక్ రోషన్, ఎన్టీఆర్ కలిసి డ్యూన్స్ చేసిన సలామ్ అనాలి అనే పాట ప్రోమోను విడుదల చేశారు మేకర్స్. దూనియా సలామ్ అనాలి అంటూ సాగిన ఈ పాట ప్రస్తుతం ట్రోతలను ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ పాట ఫుల్ వీడియోను థియేటర్ లోనే చూడడంలా మేకర్స్ చెప్పుకోచ్చారు.

బ్యాడ్ గిర్ల్స్..కానీ మంచోళ్లు!

'కింగ్ డమ్' సినిమా చూసి అమ్మ గర్వంగా ఫీల్ అయ్యింది

అంచల్ గౌడ, పాయల్ చెంగప్ప, రోషిణి, యష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'బ్యాడ్ గిర్ల్స్'. 'కానీ చాలా మంచోళ్లు' ఉ పశ్చిమ. రోహన్ సూర్య, మెయిన్ కీలక పాత్రధారులు. మున్నా ధూలిపూడి దర్శకుడు. బుధవారం ఈ సినిమా టైటిల్, మోషన్ పోస్టర్స్ దర్శకులు చందూ మొండేటి, కృష్ణచైతన్య ఆవిష్కరించారు. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'ఎంతో మంది అమ్మాయిల నిజజీవిత కథలతో స్ఫూర్తిపొంది ఈ సినిమా తీశాను. తల్లిదండ్రులు అమ్మాయిలను అమ్మోరులా డైర్యంగా పెంచాలని చెప్పే కథ ఇది. పాఠశాల విద్యార్థినులకు స్వీయరక్షణ కల్పించేలా ఒక సబ్జెక్టును పెట్టాలి. ఇలాంటి అంశాల్ని చర్చిస్తూ సందేశాత్మకంగా సాగుతుంది' అన్నారు. ప్రతి ఫ్యామిలీ చూడాల్సిన చిత్రమిదని నిర్మాతలు పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: అనూప్ రూబెన్స్, సాహిత్యం: చంద్రబోస్, నిర్మాతలు: శశిధర్ నల్లా, సోమనర్సయ్య, రామిశెట్టి రాంబాబు, రావుల రమేష్, దర్శకత్వం: మున్నా ధూలిపూడి.



విజయ్ దేవరకొండ కింగ్ డమ్ సినిమా ప్రి రిలీజ్ ఈవెంట్ లో ఓవర్ నైట్ స్టార్ గా మారిపోయాడు మలయాళం నటుడు వెంకిటే. టాలీవుడ్ లో చేసింది మొదటి సినిమానే అయిన తెలుగులో తన మొదటి స్టేజ్ లో అదరగొట్టాడు ఈ కుర్ర హీరో. ఇక కింగ్ డమ్ చిత్రంలో వెంకి విలన్ గా నటించాడు. మురుగన్ అనే పాత్రలో నటించిన ఇతడు తన నటనతో మంచి మార్కులు సంపాదించాడు. అయితే తన తొలి సినిమాతోనే తెలుగులో ప్రశంసలు అందుకుంటున్న ఈ హీరో కింగ్ డమ్ సినిమా చూసి తన అమ్మ గర్వంగా ఫీల్ అయినట్లు చెప్పుకోచ్చాడు. కేరళలోని రెండో పెద్ద థియేటర్ లో ఈ సినిమా చూడటానికి అమ్మ వెళ్లింది. థియేటర్ లో చాలా వరకు జనాలు వచ్చారని తెలిపింది. ఈ సినిమాలో నన్ను చూసుకోని అమ్మ ఫుల్ హ్యాపీగా ఫీల్ అవ్వడంతో ఏడ్చిందంటూ వెంకి చెప్పుకోచ్చాడు. గౌతమ్ తిన్నస్వారి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రం జూలై 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి టాక్ తో నడుస్తుంది. ఈ సినిమాను సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నాగవంశీ నిర్మించాడు.

ధనుష్ తో ప్రేమాయణం?

అనుష్క శెట్టి ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం 'ఘాటీ'. విక్రమ్ ప్రభు కీలక పాత్రధారి. క్రిష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని రాజీవ్ రెడ్డి, సాయిబాబు జాగర్లమూడి నిర్మిస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 5న విడుదలకానుంది. బుధవారం థియేట్రీకల్ ట్రైలర్ ను ఆవిష్కరించారు. ట్రిటీవ్ కాలంలో ప్రమాదకరమైన కొండప్రాంతాల్లో నివసించే ఘాటీ తెగ తాలూకు ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ ట్రైలర్ ఆసక్తికరంగా మొదలైంది. తొలుత నేర సామ్రాజ్యంలో భాగమైన అనుష్క ఆ తర్వాత తప్పు తెలుసుకొని వ్యవస్థపై తిరుగుబాటు చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో అమె ఓ క్రిమినల్ నుంచి లెజెండ్ గా మారే ప్రస్థానమే సినిమా కథాంశంగా అర్థమవుతున్నది. పవర్ ఫుల్ యాక్షన్ ఘట్టాలతో అనుష్క శెట్టి తన పాత్రకు జీవం పోసింది. విజువల్స్ ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: నాగవెల్లి విద్యాసాగర్, సంభాషణలు: సాయిమాధవ్ బుర్రా, రచన-దర్శకత్వం: క్రిష్ జాగర్లమూడి.

ఘాటీ ప్రపంచంలోకి



దక్షిణాది అగ్రనటుడు ధనుష్ తో మృణాల్ రాకూర్ ప్రేమలో ఉందనే వార్తలు ప్రస్తుతం ముంబయి సినీ పర్సాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి.

వీరిద్దరి డేటింగ్ పై అంగ్ల మీడియాలో కథనాలు స్తున్నాయి. ఈ జంట ప్రేమబంధానికి కొద్ది మాసాల క్రితమే బీజం పడిందని అంటున్నారు.

ఇటీవల జరిగిన 'సన్ ఆఫ్ సర్కార్ 2' ప్రిరీలీజ్

ఈవెంట్ కు ధనుష్ అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మృణాల్ తో చనువుగా ఉన్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. కొన్ని నెలల క్రితం చెన్నైలో జరిగిన ఓ సినిమా ఈవెంట్ లో ధనుష్, మృణాల్ మధ్య తొలిసారి పరిచయం ఏర్పడిందని, అక్కడే వీరి ప్రేమప్రయాణానికి తొలి అడుగులు చడ్డాయని అంటున్నారు. ధనుష్ సోదరీమణులు

కార్తీక, విమల గీత ఇన్స్టాగ్రామ్ లో మృణాల్ రాకూర్ ను ఫోలో కావడంతో డేటింగ్ వార్తలకు మరింత బలం చేకూరినట్లుంది. ధనుష్ తన కుటుంబ సభ్యులకు మృణాల్ రాకూర్ ను పరిచయం చేశారని అంగ్ల మీడియాలో వార్తలు వచ్చాయి. తమ ప్రేమబంధంపై ప్రస్తుతం ఈ జంట గోప్యతను పాటిస్తున్నారని, సరైన సమయంలో అందరికీ తెలియ పరిచే ఆలోచనలో ఉన్నారని సమాచారం. గత కొద్దిరోజులుగా మీడియాలో వస్తున్న డేటింగ్ వార్తలపై ఈ తారలిద్దరూ ఇప్పటి వరకూ స్పందించలేదు. దాంతో డేటింగ్ రూమర్స్ నిజమేనని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.

ఏ వయసు వారినా దరఖాస్తుకు ఆర్డర్లే అని
 తెలుపుతూ ప్రత్యేకంగా మా కాలేజీ నందు
 నిలిపివేసి, డ్రాఫ్టుని నివేరి, హెల్త్ శానిటరీ
 ఇన్స్ట్రక్టర్ ట్రేజీ లో క్లిష్టత తీసుకొని ప్రభుత్వ రంగ
 ప్రైవేటు నన్ను నందు ఉద్యోగి అవకాశాలు
 పొందవచ్చు ప్రత్యేకంగా భూభారతి చట్టం కింద
 సూతనంగా ఏర్పడుతున్న ఉద్యోగి అవకాశాలు
 అన్నిటికీ బదిలీ డ్రాఫ్టుని నివేరి విద్యార్థులు ఆర్డర్
 సానిటైజర్ తెలియజేసున్న ఉద్యోగి ఒక్కరిని ఈ
 అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని తక్షణమే
 క్లిష్టతలే జామీన్ కావాలని సూచించినందు అయినది
 పూర్తి వివరాలు కోసం సంప్రదించగలరు.
 6281536060 , 9182821574

కార్మికుల ప్రాణాలు పట్టణి సింగరేణి యాజమాన్యం



మందమరి మేటిధాత్రి

భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (మార్క్సిస్టు) మందిరాల జిల్లా కమిటీ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రమాదల నివారణకు సి అండ్ ఎండ్ చైర్మన్, డైరెక్టర్లు, సీట్టి టీఎం జోక్యం చేసుకోవాలి. ఓకే లక్ష్యం, ఓకే గమ్యం అనే నినాదం పేరుకేనా? అధికారులకు సిపిఎం సూటి ప్రశ్న నంకే రవి సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి గనిప్రమాదాలు, రక్షణ చర్యలు, పని ఒత్తిడి, వైద్య సౌకర్యాల కోసం సాగుతున్న లోపాలపై జిఎం కార్యాలయం వద్ద సీపీఎం నిరసన పర్వసల్ మేనేజర్ గార్ని విసతి పత్రం. ఎస్ సి ఎల్ మందమరి, శ్రీరాంపూర్, బెల్లంపల్లి ఏరియాలల్లో అన్ని విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న పర్వసెంటి, కాంట్రాక్టు కార్మికులు విధుల నిర్వహణలో అనేక ప్రమాదాలు జరిగి మరణించడం, గాయంపాలు కావడం జరుగుతుంది. తమ ఆవులను కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలు మానసికక్షోభకు గురై పోతున్నారు. సంస్థను లాభాలు జాబులో నడిస్తున్నా కార్మికుల ప్రాణాలను కాపాడడంలో సింగరేణి యాజమాన్యం తీవ్ర నిర్లక్ష్యాన్ని పాటిస్తున్నది. ఉత్పత్తి, లాభాల సాధిస్తున్నా కార్మికుల ప్రాణాలను కాపాడం కోసం రక్షణ వ్యవస్థలను పటిష్టం చెయ్యడం లేదు, రక్షణ సూత్రాలను యాజమాన్యం పాటించడం లేదు. పని ప్రదేశాల్లో ఎలాంటి అభ్యందలాలన్నాయో కార్మికులు, కార్మిక సంఘాలు చెప్పిన కూడ కనీసం వినడం లేదు, పట్టించుకోవడం లేదు. కాల పరిమితి నిండిపోయి, చెడిపోయిన యంత్రాలతో పని చేయిస్తు. ప్రమాదాలకు కారణం అవుతున్నారు. ప్రమాదంలో గాయపడ్డవారిని గవీలో నుంచి తీసుకురావడం కోసం కనీసం స్పెషల్ రేకపోవడం, అంబులెన్స్ లు అందుబాటులో లేకపోవడం, నిపుణులైన వైద్యులు లేకపోవడాన్ని చూస్తూనే సింగరేణిలో అటవీక రాజ్యం కొనసాగుతున్నట్లుగా కనిపిస్తున్నది. పని స్థలాల్లో స్వచ్ఛమైన గాలి అందకపోవడం, రక్షణ చర్యలు చేపట్టకపోవడం, ఉత్పత్తి, లాభాల కోసం షిఫ్ట్ ల సంఖ్యను పెంచడం, నాసి రకమైన రక్షణ పరికరాలతో బలవంతంగా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిల్లో కార్మికులను యంత్రాల్లాగా పని చేయించడం జరుగుతుంది. గడిచిన 2, 3 సం. రాల నుంచి నేటి వరకు అనేక ప్రమాదాలు జరిగి పలువురు పర్వసెంటి, కాంట్రాక్టు కార్మికులు మరణించడం, గాయం పాలుకావడం జరిగింది. ఇన్ని ప్రమాదాలు జరిగినా బాధ్యులపై చర్యలు లేవు, భవిష్యత్తులో జరగకుండా చెయ్యడం కోసం యాజమాన్యంలో చలనం లేదు. ఉత్పత్తి, లాభాల కోసం యాజమాన్యం ఎంతెంత శ్రద్ధ పెట్టుతున్నదో అంతంత ఎక్కువ శ్రద్ధ కార్మికుల ప్రాణాలను కాపాడం కోసం తక్షణమే రక్షణ వ్యవస్థలను బలోపేతం కోసం తగిన చర్యలు చేపట్టాలి. లేకుంటే ప్రతి మరణం, ప్రమాదం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఆదేశాలతో సింగరేణి యాజమాన్యం చేస్తున్న కుట్రలుగా కార్మికులు, ప్రజలు బావించ వల్లినీ వస్తుంది. సి. %ఎం ఎండ్ చైర్మన్, డైరెక్టర్లు, సీట్టి టీఎం, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల తక్షణమే స్పందించి కార్మికుల ప్రాణాలను కాపాడాలి డిమాండ్ చేస్తున్నాము. డిమాండ్ 1, జరిగిన ప్రమాదాలు, దాని కారణాలు, రక్షణ వ్యవస్థ పని తీరుపై హైకోర్టు సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ చేపట్టాలి. 2, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల కోసం తక్షణమే అన్ని పర్వసెంటి, కాంట్రాక్టు



యూనియన్లతో, నిపుణులతో, సీనియర్ కార్మికులతో సమావేశాలు ఏర్పాటు చెయ్యాలి. 3, ప్రమాదాలకు బాధ్యులుగా స్థానిక అధికారి, సీట్టి అధికారి, ఏరియా జనరల్ మేనేజర్లపై చర్యలు తీసుకోవాలి. 4, డిజిఎంఎం తో జరిగి త్రిసభ్య కమిటీ సమావేశంలో అన్ని కార్మిక సంఘాలను, కాంట్రాక్టు కార్మిక సంఘాలను పిలవాలి. 5, ప్రతి షిఫ్ట్ లో సీట్టి అధికారులను నియమించాలి. 6, పని ప్రదేశాల్లో పటిష్టమైన రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. 7, ప్రతి విభాగం వద్ద ప్రాథమిక వైద్యంతో పాటు, అంబులెన్స్ లు, స్పెషల్ రక్షణ, అక్సిజన్, ఫస్ట్ యిట్ స్పెషల్ ఏర్పాటు చెయ్యాలి 8, బెల్లంపల్లి, రామకృష్ణ పూర్ ఏరియా ఆసుపత్రిలో అన్ని రకాల వైద్య నిపుణులతో పాటు, తగినంత సిబ్బందిని నియమించాలి. 9, ఉత్పత్తి, లాభాల కోసం కార్మికులు, వారి కుటుంబాలు, ప్రాణాలు, సంక్షేమం మానే అనే విధంగా యాజమాన్యం వ్యవహరించాలి. 10, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అంబులెన్స్ తో పాటు డాక్టర్లను ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతానికి పంపించాలి. 11, కార్మికులకు రక్షణ మరియు సంక్షేమానికి నిధులను పెంచాలి. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు నంకే రవి సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు గోమసా ప్రకాష్, బోడెంకి చందు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు దూలం శ్రీనివాస్, గుమసా అశోక్, సామల ఉమ రాణి. నాయకులు దాగం శ్రీకాంత్, జి.మహేందర్, సిదం సమృత్తి, రి.మూడేవి, నిర్మల సిదం జంగు బాయి, కె.రాజేశ్వరి, రాజలింగం, పోషం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోలల నుంచి రాష్ట్రపైకి మురికిగీరు

- పట్టించుకోని మున్సిపల్ అధికారులు..
- రామాయంపేటలో వింత పరిస్థితి!



రామాయంపేట అగస్టు 7 నేటి ధాత్రి (మెదక్)

సాధారణంగా మురికిగీరు రోడ్ల నుండి మోలల (డ్రైనేజీ లైన్) వైపు పోవాలి. కానీ రామాయంపేట పట్టణంలో మాండ్ల దివికి విరుద్ధంగా, మోలల నుంచే మురికిగీరు రోడ్లపైకి వస్తుండడం నిజంగా వింత మరియు అందోళన కలిగించే విషయం. నిన్నటి వర్షానికి మోలల నిండిపోయి మురికిగీరు రోడ్ మీదికి పొంగిపొర్లిన ఫలన ప్రజలను తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురిచేసింది. ఈ మురికిగీరు పొంగిపొర్లి ప్రాంతాల్లో ప్రజలు నిత్యపనరాలకు అవసరమైన కూరగాయల మార్కెట్ల ఉండడం గమనార్హం. ఫలితంగా మురికి నీటిలో నానిన పరిస్థితుల్లో ప్రజలు కొనుగోళ్లు చేయాల్సి రావడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం అధికంగా ఉంది. కాలరా, టైఫాయిడ్, డెంగ్యూ వంటి జల వ్యాధుల ప్రమాదం రాకముందే అప్రమత్తమవ్వాని అవసరం ఉందని స్థానికులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. స్థానిక నివాసితుడు ఒడ్డి స్వామి మాట్లాడుతూ, “ఇది రామాయంపేటలో సాంప్రదాయ మార్గాలకు విరుద్ధమైన పరిస్థితి. మోలల నుంచి రోడ్లపైకి నీరు రావడం అంటే డ్రైనేజీ వ్యవస్థ పూర్తిగా విఫలమైపోయి ఉన్నట్లు అవుతోంది. ప్రజలు ఆ మార్గంలో నడవలేక, సిగ్గుపడే స్థితికి వచ్చారు” అని అన్నారు. ఇకపోతే, డ్రైనేజీ సమస్యతో పాటు రోడ్ల వెడల్పు కూడా ఒక ప్రధాన సమస్యగా మారింది. మున్సిపల్ నిబంధనల ప్రకారం ప్రధాన రహదారుల వెడల్పును పెంచడం, డ్రైనేజీ లైన్లను పునరాంశులను చేయడం ద్వారా ఈ సమస్యకు స్థిర పరిష్కారం దొరుకుతుందని ప్రజలు ఆశిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు రామాయంపేట మున్సిపాలిటీ అధికారులను తక్షణమే స్పందించి, మోలల పునర్వర్ణన, రోడ్ల విస్తరణ వనులకు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యం రక్షిస్తే ఉండుకొని వర్షాకాలం ముగించేలోగా శుభ్రమైన పరిసరాలను కల్పించాలన్నదే స్థానికుల ఆశ.

మండల్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ముందస్తు రక్షాబంధన్

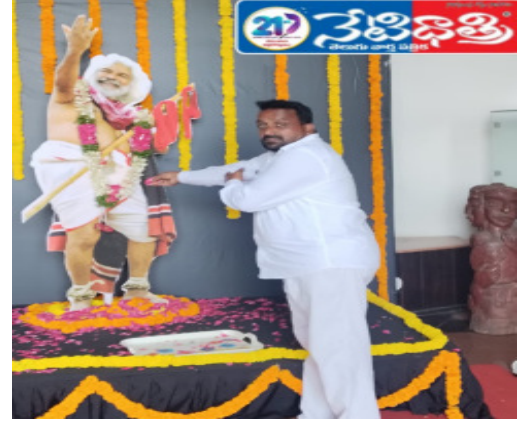


ఇబ్రహీంపట్నం. నేటిధాత్రి మండలంలో కోమటి కొండపూర్ గ్రామంలో ప్రాథమికస్థానలో పాఠశాలలో రాష్ట్ర పార్లమెంటు ని పురస్కారమును కొని విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు ముందస్తుగా రాష్ట్ర కడుతుా నేను, నీకు రక్త, నీవు రాక్షసుమిద్రం దేశానికి రక్షా” అంటూ వాగ్దానం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు గడ్డం శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర అసనా రక్షణ బంధం అన్నకు గానీ, తమ్మునికి గానీ ప్రేమ నూచకంగా సోదరి కట్ట రాష్ట్ర అని పిలిచే ఒక పట్టిని కట్టడం ఈ వందగు ప్రాధాన్య విశేషం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు సుధారాణి, విశాల్, నర్మద, శేక్స్పిర్, రాణి, లు పాల్గొన్నారు.

గద్దర్ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించిన కామ్రేడ్ చంద్రగిరి శంకర్

భూపాలపల్లి నేటిధాత్రి

హైదరాబాదులో రవీంద్రభారతిలో ప్రజా యుద్ధ నౌక గద్దర్ మూడో వర్ధంతి సందర్భంగా చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించిన ఏబి ఎఫ్ టీయు కార్మిక నాయకుడు కామ్రేడ్ చంద్రగిరి శంకర్ ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజా విప్లవ నాయకుడు గద్దర్ ఆశయాలను నేటి యువత కొనసాగించాలని కామ్రేడ్ చంద్రగిరి శంకర్ అన్నారు. గద్దర్ తన ఎ ఆటపాటలతో సమాజాన్ని చైతన్యపరిచి చివరి శ్వాస వరకు ప్రజల వక్షాన నిలిచి తరతరాలకు ఉద్యమ స్ఫూర్తిని అందించిన పోరాట యోధుడు ప్రజాయుద్ధనౌక గద్దర్ అని అన్నారు ఆయన చేసిన సేవలు మరువలేనివి అని అన్నారు.



రామాయంపేట సీట్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం వద్ద చెరువుల తలపిస్తున్న రాష్ట్ర పరిస్థితి



రామాయంపేట, నేటి ధాత్రి (మెదక్)

రామాయంపేట పట్టణంలోని సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం వద్ద రోడ్ల పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. వర్షాకాలం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఈ ప్రాంత రోడ్లు చెరువులను తలపించే స్థితిలో ఉన్నాయి. వర్షపు నీరు నిలిచిపోయి భారీగా గుంతలు ఏర్పడటంతో రాకపోకలు ప్రమాదకరంగా మారాయి. ముఖ్యంగా రిజిస్ట్రేషన్, వివాహ సంబంధిత పనుల కోసం వచ్చిన ప్రజలు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారు. ప్రజల అభిప్రాయాల ప్రకారం, సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయం అనేది రోజూ వందలాది మంది ప్రజలు సందర్శించే ప్రధాన కార్యాలయం. అయితే అక్కడి రోడ్ల పరిస్థితి మూలంగా వృద్ధులు, మహిళలు, చిన్నపిల్లలు

నడవడానికే ఇబ్బందిగా మారిందని వాపోతున్నారు. కొంతమంది ప్రజలు పొలిమేరల మధ్య నడిచేలా మారిందని చెబుతున్నారు. స్థానిక నివాసితుడు ఒడ్డి స్వామి మాట్లాడుతూ, “ఇంతటి ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద రోడ్ల పరిస్థితి ఇంత దయనీయంగా ఉండటం బాధాకరం. ప్రజల సమస్యను పరిగణనలోకి తీసుకొని అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలి” అని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు రామాయంపేట మున్సిపాలిటీ మరియు రోడ్లు %ఎం% భవనాల శాఖ (%ఎండ్%) అధికారులను రంగంలోకి దిగి, అక్కడి రోడ్లను సీన్ రోడ్లుగా మార్చాలని, సమర్థవంతమైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. తాత్కాలికంగా అయినా గుంతలు పూడ్చి ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలంటున్నారు.

సి.ఐ.టి.యూ ఆధ్వర్యంలో చేనేత జాతీయ దినోత్సవం

- వర్మర్ టూ ఓనర్ పథకాన్ని వెంటనే పూర్తి చేసి కార్మికులకు అందించాలి
- (త్రిష్ట) నేతన్న పొదుపు పథకానికి సంబంధించిన డబ్బులు వెంటనే కార్మికుల ఖాతాలలో జమ చేయాలి
- చేనేత - పవర్ హౌస్ కార్మికుల సంక్షేమానికి వెల్ఫేర్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలి
- కార్మికులందరికీ డిమాండ్ రూపాయల పెన్షన్ అమలు చేయాలి



సిరిసిల్లా టౌన్ : (నేటిధాత్రి)

సిరిసిల్లా పట్టణ కేంద్రంలోని ఈరోజు అగస్టు - 7 జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ పవర్ హౌస్ వర్మర్స్



- ఆ జాగ్రత్తగా బస్సును నడిపిన మాస్టర్ మైండ్ స్కూల్ డ్రైవర్
- ఇవన్నీ కామన్ అంటున్న స్కూల్ యాజమాన్యం అడ్డుకున్న బీజేపీ నేతలు
- గతంలో నిబంధనలు పాటించలేదని ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోని విద్యాధికారి

ఎల్లారెడ్డిపేట (రాజన్న సిరిసిల్లా) నేటిధాత్రి

ప్రైవేట్ పాఠశాల యాజమాన్యాల నిబంధన అతిక్రమణలు తారా స్థాయికి చేరుతున్నాయి. వివరాలికి వెళ్తే ఎల్లారెడ్డిపేట మండల కేంద్రంలోని మాస్టర్ మైండ్ స్కూల్ యాజమాన్యం స్కూల్ బస్ నడవడానికి ఎలాంటి అనుభవం లేని కొత్తగా లైసెన్స్ తీసుకున్న డ్రైవర్లతో బస్సును నడిపిస్తూ పిల్లల ప్రాణాలను వణంగా పెడుతున్నారు. పాఠశాల బస్సు నడపాలంటే ఒక సంవత్సరం నుండి మూడు సంవత్సరాల అనుభవం కలిగిన వారిని పెట్టడంలో నిబంధనలను అతిక్రమిస్తూ ఇష్టం రీతిలో యాజమాన్యం ప్రవర్తిస్తున్నారు. గురువారం రోజున ఉదయం పిల్లలను ఎక్కించుకొని పాఠశాల వైపు అతివేగంగా వస్తున్న బస్సును గమనించిన బీజేపీ మండల నాయకులు అబి ప్రశ్నించగా డ్రైవర్ కు లర్నింగ్ లైసెన్స్ ఉందని అది కూడా కార్ని రోజుల క్రింద అమ్మి చేసి ఉందని దానిని చూసి యాజమాన్యాన్ని

రామాయంపేటలో కోటి రూపాయల సీసీ రోడ్ల పనులకు శంకుస్థాపన

రామాయంపేట, నేటి ధాత్రి

రామాయంపేట మండల కేంద్రంలోని మూడవ మరియు నాలుగవ వార్డుల్లో రోడ్ల అభివృద్ధి పనులకు రూ. 1 కోటి వ్యయంతో చేపట్టిన సీసీ రోడ్ల పనులను గురువారం నాడు ప్రారంభించారు. ఈ పనులు మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు ఆదేశాల మేరకు, డిజిసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చౌదరి సుప్రభాత రావు ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. వార్డుల్లో రోడ్ల పరిస్థితి గత కొంతకాలంగా తీవ్రంగా దెబ్బతినిన సందర్భంలో ఈ అభివృద్ధి పనులు ప్రజల్లో హిర్యాకీరకాలు నింపాయి. ఈ సందర్భంగా చౌదరి సుప్రభాత రావు



మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడమే మా ప్రాధాన్యం. రోడ్లపనుల ద్వారా ప్రాథమిక సౌకర్యం మెరుగువుతుంది. ఇది రామాయంపేట అభివృద్ధిలో మరో ముందడుగు అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

దిగ్వాల్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల భూమి పూజ

జీవారాబాద్ నేటి ధాత్రి: కోహార్ మండలం లోని దిగ్వాల్ గ్రామంలో ప్రజపాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి భూమి పూజ జరిగింది. పేదవారికి సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చడమే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యమని అత్యు కమిటీ చైర్మన్ పట్టే రామలింగా రెడ్డి గురువారం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలు అందజేశారు. భూమి పూజలో పాల్గొని పనులు ప్రారంభించారు.



ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యం మీ సొంతం

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంతోపాటు వ్యాయామం కూడా చేయాలన్న విషయం తెలిసిందే. వ్యాయామం వల్ల శరీరానికి శారీరక శ్రమ లభిస్తుంది. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే వ్యాయామం విషయానికి వస్తే చాలా మంది చేసేది వాకింగ్ అని చెప్పవచ్చు. అయితే వాకింగ్‌లోనూ పలు రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ కూడా ఒకటి. అంటే కాళ్లకు ఏమీ ధరించకుండా చేసే వాకింగ్ అన్నమాట. దీని వల్ల మన పాదాలు నేరుగా భూమికి తాకుతాయి. దీంతో భూమిలో ఉండే సహజసిద్ధమైన విద్యుత్ శక్తి మనలో ప్రసారం అవుతుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చెప్పులు లేదా ఘాస్ లేకుండా వాకింగ్ చేస్తే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి..
బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేస్తే పాదాలు, కాళ్ల కండరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీంతో ఆయా భాగాలు మరింత శ్రమిస్తాయి. ఫలితంగా ఆయా భాగాలకు మరింత వ్యాయామం అవుతుంది. ఆయా భాగాల్లో మొత్తం 29 రకాల కండరాలు ఉంటాయి. అవన్నీ యాక్టివేట్ అవుతాయి. ఎముకలు, కీళ్లు, లిగ్మెంట్స్ దృఢంగా మారుతాయి. దీంతో పాదాలు, మడమలకు బలం లభిస్తుంది. గాయాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల మోకాళ్లు, తుంటి, వెన్నెముకకు సైతం వ్యాయామం అవుతుంది. ఆయా భాగాల్లో ఉండే కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. దీంతో శరీరం సరిగ్గా బ్యాలెన్స్ కూడా అవుతుంది. మాటి మాటికి తూలిపడిపోయే పరిస్థితి ఉన్నవారు ఇలా బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నవారు..
బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్‌నే గ్రౌండింగ్ లేదా ఎర్రింగ్ అని కూడా అంటారు. దీని వల్ల భూమికి మన పాదాలు నేరుగా తాకుతాయి. గడ్డి, మట్టి లేదా ఇసుకలో వాకింగ్ చేయవచ్చు. దీని వల్ల నాడీ మండల వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కార్టినోల్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఇలా వాకింగ్ చేయడం వల్ల నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ వల్ల మెదడుకు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. దీని వల్ల మెదడులో ఉండే నాడులు ఉత్తేజం చెందుతాయి. దీంతో మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..
బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ వల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. భూమి నుంచి పాదాల ద్వారా ఎలెక్ట్రాన్స్ మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. శ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తాయి. బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం సహజసిద్ధంగా సడిచే భంగిమకు అలవాటు పడుతుంది. దీంతో పాదాలకు ఇన్ ఫ్లెక్షన్స్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. పాదాల కదలికలు సైతం సరిగ్గా ఉంటాయి. పాదాల వాపుల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ నుంచిదే అయినప్పటికీ ఇలా వాకింగ్ చేసేవారు జాగ్రత్తలను పాటించాలి.



నడిచే దారిలో పడుచైన వస్తువులు లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే గాయాలు అవుతాయి. కొన్ని ప్రదేశాల్లో బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ ఉండేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి ప్రదేశాల్లో బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేయకూడదు. బేర్ర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేస్తే కొందరు అపొకర్యానికి గురవుతారు. అలాంటి వారు కూడా దీన్ని పాటించకూడదు.

వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఇలా తయారు చేసి తాగండి



వెల్లుల్లిపాయలను మనం రోజూ పంటల్లో వేస్తుంటాం. వీటి వల్ల పంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. వెల్లుల్లి పంటకాలకు రుచిని అందించడమే కాదు, మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా ఇస్తుంది. అందుకనే రోజూ ఉదయం 2 వచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తినాలని చెబుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి ఘాటుగా ఉంటుంది కనుక దాన్ని తినడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ వెల్లుల్లి రెబ్బలను నీటిలో వేసి మరిగించి డికాఫ్‌నోల్ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఇందులోనే అవసరం అనుకుంటే రుచి కోసం కాస్త తేనె కలిపి తాగవచ్చు. ఈ వెల్లుల్లి రెబ్బల డీని రోజూకు ఒక కప్పు మోతాదులో తాగాలి. దీన్ని తాగడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. మనకు కలిగే పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలో వెల్లుల్లి ఎంతగానో పనిచేస్తుంది.

సపోటా పండ్లలో అనేక పోషకాలు

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అందులో భాగంగానే మనకు ఏదాది పొడవునా లభించే పండ్లతోపాటు సీజన్లను బట్టి లభించే పండ్ల కూడా మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల పండ్లను చాలా మంది తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. అలాంటి పండ్లలో సపోటా పండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది వీటిని తినరు. కానీ సపోటా పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. సపోటా పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక



పోషకాలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల సపోటా పండ్లను తింటే సుమారుగా 140 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 34 గ్రాములు, చక్కెరలు 15 గ్రాములు, ఫైబర్ 9 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 1 గ్రాము, కొవ్వులు 2 గ్రాములు లభిస్తాయి.

మన వంటల్లో చింతకాయలను ఉపయోగిస్తే ఎక్కువ మేలు

చింత పండును మనం వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. పప్పు, చారు, సాంబార్ వంటి వంటలతోపాటు పులిహోర, స్వీట్లు, పులసు వంటి వంటల్లోనూ చింత పండును వేస్తుంటారు. ఇది చాలా పుల్లగా ఉంటుంది కనుక వంటల్లో వేసి పులుపు కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. చింత పండును వేస్తే వంటలకు చక్కని రుచి వస్తుంది. అయితే మీకు తెలుసా..? చింత పండు కన్నా చింత కాయల్లోనే అధిక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు చింతకాయల్లో ఉంటాయి. చింతపండు కన్నా చింతకాయలను ఉపయోగిస్తేనే ఎక్కువ మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. చింత కాయలను నేరుగా తినలేరు. కానీ వీటిని వంటల్లో ఉపయోగించవచ్చు. వీటితో పచ్చడి, సూప్, కర్రలు, పులిహోర వంటివి చేసి తినవచ్చు. దీంతో పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

అధికంగా విటమిన్ సి..
చింతపండులో కన్నా చింతకాయల్లోనే విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. అందువల్ల చింత పండు కాస్త తియ్యగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కానీ కాయ మాత్రం చాలా పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకు అందులో ఉండే విటమిన్ సి నే కారణం అని చెప్పవచ్చు. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠంగా మారుస్తుంది. కణాలకు జరిగే సప్టాన్ని

నివారిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ఐరన్‌ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. మహిళలకు చింతకాయలు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. అందుకనే గర్భంతో ఉన్న మహిళలను చింతకాయలు తినాలని చెబుతుంటారు. వారికి కూడా ఆ సమయంలో పుల్లగా ఏమైనా తినాలని అనిపిస్తుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో చింతకాయలను తింటే మేలు జరుగుతుంది.

మలబద్ధకానికి చెక్..
చింతకాయలను తింటే పైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. చింత పండులో ఇది తక్కువగా ఉంటుంది. చింతకాయలను తింటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గిపోతుంది. చింతకాయల్లో కార్బోనేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి గ్యాస్, పొట్ల ఉబ్బురాన్ని తగ్గిస్తాయి. చింతకాయలు సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్‌గా కూడా పనిచేస్తాయి. ఎంతటి తీవ్ర మలబద్ధకాన్ని అయినా సరే తగ్గిస్తాయి. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. చింతకాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చింత పండు కన్నా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే కాయల్లోనే అధికంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కాయ పండుగా మారే కొద్దీ అందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శాతం తగ్గుతుంది. చింతకాయల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల మాదిరిగా

పనిచేస్తాయి. ఇవి శ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గేలా చేస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

వాపులు, నొప్పులకు..
చింతకాయల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. చింతకాయల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ కాయల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు షుగర్‌ను నియంత్రిస్తాయి. అందువల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ కాయల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. చింతకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్‌ను సంరక్షిస్తాయి. ఈ కాయల్లో ట్రా సయన్డైన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపి లివర్‌ను క్లీన్ చేస్తాయి. దీంతో లివర్ పనితీరు



మెరుగు పడుతుంది. ఇలా చింతకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే కొందరికి ఈ కాయలను తింటే గ్యాస్ సమస్య రావచ్చు. అలాంటి వారు చింతకాయలకు దూరంగా ఉండాలి.

దానిమ్మ ఆకుల నీళ్లను రోజూ తాగితే ఎన్నో లాభాలు..

దానిమ్మ పండ్లు మనకు ఏదాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. చూసేందుకు ఈ పండ్లు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. చాలా మంది ఈ పండ్లను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే దానిమ్మ పండ్లు మాత్రమే కాదు, దానిమ్మ ఆకులు కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ విలువలు ఉంటాయి. దానిమ్మ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతుంటే ఎంతో లాభం కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ నీళ్లను తాగడం వల్ల పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని అంటున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందించడంతోపాటు రోగాల నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. దానిమ్మ ఆకుల నీళ్లను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగినా అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు.

నిద్రలేమి సమస్యకు..
దానిమ్మ ఆకుల నీళ్లను తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు పొట్లలో ఉండే అసౌకర్యాన్ని తొలగిస్తాయి. కడుపు నొప్పి నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. ఈ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను తాగితే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అజీర్ణ, గ్యాస్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దానిమ్మ ఆకుల నీళ్లను తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. దానిమ్మ ఆకుల్లో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ ఆకులు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

చర్మ సంరక్షణకు..
దానిమ్మ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ,



యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ ఆకులతో ప్లేన్స్‌ను తయారు చేసి రాస్తూంటే చర్మంపై కలిగే అసౌకర్యం, దురద, గజ్జ, తామర, మొటిమలు వంటి చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. చర్మం వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే ఎరుపుదనం పోతుంది. దానిమ్మ ఆకుల నీళ్లను తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. దీంతో కణాలు పునరుత్తేజం చెందుతాయి. ముఖ్యంగా చర్మం వుదువుగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో క్యాన్సర్, గుండె పోటు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

షుగర్ నియంత్రణకు..
ఈ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. శ్రీ డయాబెటిస్ లేదా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ నీళ్లు మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ నీళ్లను తాగుతుంటే షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. దానిమ్మ ఆకులతో నీళ్లను తయారు చేసిన తరువాత గోరు వెచ్చిగా ఉన్నప్పుడు సేవించాలి. అవసరం అనుకుంటే రుచి కోసం తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకోవచ్చు. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు ఈ నీళ్లను తాగకూడదు. చిన్నారులకు ఈ నీళ్లను తాగించకూడదు. అల్లెలీలు ఉన్నవారు కూడా ఈ నీళ్లను తాగడం మంచిదికాదు. దానిమ్మ ఆకులు చాలా శుభ్రంగా ఉండేవి తీసుకుని నీళ్లను తయారు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా ఈ నీళ్లను తాగితే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

బాదం టీ తో అనేక లాభాలు

రోజూ ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి వట్టి నిద్రించే వరకు చాలా మంది టీ, కాఫీలను సేవిస్తుంటారు. టీ, కాఫీలను బాదం పండ్ల మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. శరీరం ఉత్తేజంగా మారుతుంది. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. తల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే టీ, కాఫీలను అతిగా తాగడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. అందుకు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను తాగాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి వాటిల్లో బాదం టీ కూడా ఒకటి. బాదం పాలతో లేదా బాదం పొడితో బాదం టీని తయారు చేస్తారు. ఇది రుచిగా ఉండడమే కాదు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా బయట కాకుండా ఇంట్లో బాదం టీని తయారు చేసి తాగితే దాంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. బాదంపప్పును పోషకాలకు గనిగా చెబుతారు. అందువల్ల బాదం టీ ని తయారు చేసి తాగితే రుచికి రుచి, పోషకాలకు పోషకాలను పొందవచ్చు.

చర్మ సంరక్షణకు..
బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. విటమిన్ ఇ శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. దీంతో సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే జ్వరం నుంచి కూడా త్వరగా కోలుకుంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను చాళనం చేసే శక్తి విటమిన్ ఇ కి ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని సైతం సంరక్షిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే ముడతలు మృదులు చేసి తొలగిస్తుంది. దీంతో చర్మం మృదువుగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

మెదడు ఆరోగ్యానికి..
బాదంపప్పులో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా మారుతారు. కండరాల నొప్పుల నుంచి



ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట కాలి పిత్తలు పట్టుకుపోయే వారు బాదం టీని తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ టీని చక్కెర లేకుండా సేవిస్తే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. టీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. బాదంపప్పులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ పప్పులో పాలీ అనోకాపరేటెడ్, మోనో అనోకాపరేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వును కరిగిస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు.

ఎముకల దృఢత్వానికి..
ఈ టీని తాగితే ఫైబర్ కూడా అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేలా చేస్తుంది. కొందరు భోజనం చేసిన తరువాత టీ తాగుతుంటారు. అది తాగితే అసిడిటీ వస్తుంది. కానీ బాదం టీని సేవిస్తుంటే ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. అజీర్ణ నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ టీలో క్యాల్షియం కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా మారుస్తుంది. బాదం టీలో అనేక బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి మెటబాలిజంను మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. బాదంపప్పులో ఉండే విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. కనుక మీరు రోజూ తాగే టీ, కాఫీలకు బదులుగా బాదం టీని తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



తెలుగు సినీ వర్క్స్ కాపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ లిమిటెడ్. Dr. M. ప్రభాకర రెడ్డి “చిత్రపురి కాలనీ ”



CHITRAPURI



“Sapphire Suite”

285 Luxury Flats

Per Sft- 6,999/- (All Included)



“ Chitrapuri Cultural Center ”



అనిల్ కుమార్ వల్లభనేని

అధ్యక్షులు: తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీ అసోసియేషన్ ఫిరార్షన్. అధ్యక్షులు: చిత్రపురి కాలనీ సెక్టర్-1 తెలుగు సినీ & టీవీ జూనియర్ అర్బన్ యూనియన్



ప్రదీప్ కుమార్ యాదవ్
పైస్ ప్రెసిడెంట్



P.S.N. చౌదరీ
సెక్టర్



బి. లలిత
క్రికెటర్



కాదంబలి కిరణ్
కమిటీ మెంబర్



మహేశ్వరి రెడ్డి
కమిటీ మెంబర్



అనిల్ కుమార్ వల్లభనేని
కమిటీ మెంబర్



కిరణ్ రామకృష్ణ ప్రసాద్
కమిటీ మెంబర్



రేణు బట్
కమిటీ మెంబర్



దీప్తి వాజ్ వాయి
కమిటీ మెంబర్



అనిత సమ్మగడ్డ
కమిటీ మెంబర్