

VASANTH KUMAR

Director

QUALITY SERVICE SINCE 1997

OEAC No. E334

Victoria Consultants

Overseas Educational Services

(Australia, Canada, U.K, U.S.A., New Zealand)

1-10-3, Ashok Nagar, Hyderabad-50, INDIA

☎: 91(40) 27628194, 27674037

✉: victoria.ashoknagar@gmail.com

🌐: www.victoriaoverseas.com

PRAJA PRASHNA

తెలుగు దినపత్రిక

RNI : TELTEL/2021/80267

ప్రజాప్రశ్న

Host On Your Domain

Hosting / Admin Panel

Page Builder / Social Links

Responsive Design

Advertisement Spaces

Search Engine Optimization

XML Sitemap

Automatic Software Updates

Publish Your Newspaper/Website Online

Contact Us : 9666136456

సోమవారం, ఆగస్టు 4, 2025 వెల: 5 రూ./

హైదరాబాద్

ప్రజల వక్తాన ప్రశ్నించే పత్రిక

HYDERABAD

పథకాలు ఇక వారికే అమలు

ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం..!!

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్వూస్): తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటికే పలు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్న ప్రభుత్వం.. తాజాగా అర్హులైన వారికి కొత్తగా రేషన్ కార్డులు పంపిణీ ప్రారంభించింది. సంక్షేమ పథకాలకు రేషన్ కార్డు తప్పని సరి కావటంతో పెద్ద సంఖ్యలో లబ్ధిదారులు దరఖాస్తులు చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు కార్డులు అందటంతో వారంతా పథకాల కోసం ప్రభుత్వం వైపు చూస్తున్నారు. దీంతో, ప్రభుత్వం వీరికి పథకాలు అమలు కోసం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంది. కొత్త రేషన్ కార్డులు పొందిన వారికి ఉచిత విద్యుత్తు, రాయితీపై గ్యాస్ సిలిండర్ తదితర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు వర్తించనున్నాయి. పథకాలకు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా అవకాశం కల్పించింది. రేషన్ కార్డులు అందక పథకాలకు చాలా మంది అర్హులు దూరమయ్యారు. ప్రస్తుతం వారికి రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయడంతో లబ్ధిదారుల్లో కొత్త ఆశలు మొదలయ్యాయి. వీరితోపాటు గతంలో రేషన్ కార్డు కలిగి ఉండి పథకాలు పొందనివారు సైతం వాటికోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. దరఖాస్తుల స్వీకరణకు పురపాలక ఆఫీసులు, ఎంపీడీవో(మండల్ పరిషత్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫీసర్)

కనెక్ట్ డ్రవీకరణ పత్రాలు కొంటర్లతో సమర్పించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు చెబుతున్నారు. కాగా, మున్సిపల్ ఆఫీసుల్లో ప్రత్యేక ప్రజాపాలన కొంటర్స్ ఏర్పాటు చేశారు. ప్రజాపాలన సేవాకేంద్రం నిరంతర ప్రక్రియగా అధికారులు వెల్లడించారు. .

కాంగ్రెస్, బీజేపీ కుమ్మక్క రాజకీయం

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్వూస్): కాంగ్రెస్, బీజేపీల ఏకైక లక్ష్యం బీఆర్ఎస్ ను ఓడించడమేనని, ఈ రెండు పార్టీలు కలిసి తెలంగాణలో కుమ్మక్క రాజకీయాలు చేస్తున్నాయని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. తెలంగాణ భవన్ లో జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం, యూసఫ్ గూడా డివిజన్ బూత్ స్థాయి నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశం ఆదివారం నాడు జరిగింది. జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపినాథ్ సతీమణి సునీత ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మాగంటి గోపినాథ్ సేవలకు నివాళిగా జూబ్లీహిల్స్ లో మళ్ళీ బీఆర్ఎస్ జెండా ఎగరవేయాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు కేటీఆర్. ఇంటింటికీ వెళ్లి బీఆర్ఎస్ చేసిన మంచి పనులను ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ, మల్లికార్జున్ ఖర్గే ఎన్నికల ముందు తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా మోసం చేశారని ఆయన ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రజలను మళ్ళీ మోసం చేస్తోందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని, రేవంత్ రెడ్డి అసమర్థ పాలనతో విసిగిపోయిన అన్ని వర్గాలను కలుపుకుని, రాబోయే జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ను గెలిపించాలని కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో మాజీ హెచ్ఎం మంత్రి మహమూద్ అలీ, ఎమ్మెల్సీలు పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దానోజు శ్రావణ్ పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ భారీ భూకంపం

- బద్దలైన అగ్ని పర్వతం

రెవెన్యూ (ప్రశ్న స్వూస్): రెవెన్యూ భారీ భూకంపాలు వదలడం లేదు. అక్కడి కురిలే దీప్తుల్లో ఆదివారం భారీ ఎర్త్ క్వేక్ సంభవించింది. రిక్టర్ స్కేల్ పై దీని తీవ్రత 7.0 గా నమోదైంది. దీంతో పలు ప్రాంతాల్లో మరోసారి సునామీ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. భూకంపం వల్ల చాలా చోట్ల ఇళ్లు ఊగిపోయాయి. దీంతో, ప్రజలు భయపడి వీధుల్లోకి పరుగులు తీశారు. ఎర్త్ క్వేక్ కారణంగా ఎంతమేర నష్టం వాటిల్లిందనేది కచ్చితంగా తెలియరాలేదు. మూడు, నాలుగు రోజుల క్రితం కూడా రెవెన్యూలో ఇదే పరిస్థితి తలెత్తింది. అత్యంత శక్తివంతమైన ఎర్త్ క్వేక్ సంభవించింది. దీని తీవ్రత రిక్టర్ స్కేల్ పై 8.8గా నమోదైంది. భూ ప్రకంపనల చరిత్రలోనే ఇది ఆరో అత్యంత శక్తివంతమైన భూకంపంగా రికార్డైంది. రెవెన్యూలోని కామ్ చట్టా డ్విషంలో ఇది ఏర్పడింది. 1906లో ఈక్వెడార్లో, 2010లో చిలీలో ఇదే స్థాయిలో భూకంపం వచ్చినట్లు శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. కామ్ చట్టాలో ఎర్త్ క్వేక్ కారణంగా రెవెన్యూ, జపాన్, అమెరికా తీరాల్లో సునామీ హెచ్చరికలు జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మళ్ళీ ఇప్పుడు అలాగే జరిగింది. ఇదిలా ఉంటే.. కమ్మట్టా డ్విషకల్పుంలో అగ్నిపర్వతాలు బద్దలయ్యాయి. దాదాపు 600 సంవత్సరాలుగా నిద్రాణంగా ఉన్న క్రాఫెస్సినికోవ్ అగ్నిపర్వతం ఒక్కసారిగా విస్ఫోటనం చెందింది. దీంతో దాదాపు 6,000 మీటర్ల ఎత్తు వరకు బూడిద ఎగసిపడింది. అలాగే అత్యంత చురుగ్గా ఉండే క్వాకెస్నో అగ్నిపర్వతం కూడా బ్లాస్ట్ అయినట్లు రష్యన్ మీడియా వెల్లడించింది.

బనకచర్లను అడ్డుకొని తీరుతాం: ఉత్తమ్

భగ్యారం(ప్రశ్న స్వూస్): తెలంగాణకు నష్టం కలిగించేలా గోదావరి నదిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అక్రమంగా నిర్మించ తలపెట్టిన బనకచర్ల ప్రాజెక్టును తమ ప్రభుత్వం అడ్డుకొని తీరుతుందని నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టంచేశారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు వ్యతిరేకంగా ఎంతటి పోరాటానికైనా సిద్ధమని, రాజీ వదే ప్రస్తతే లేదని చెప్పారు. ఆదివారం ఆయన మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, పొన్నం ప్రభాకర్ తో కలిసి పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారంలో కొత్త రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేశారు అనంతరం రూ.45.15 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించతలపెట్టిన బణ్ణి భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ మాట్లాడుతూ.. ఏపీ అక్రమంగా నిర్మించతలపెట్టిన బనకచర్ల ప్రాజెక్టును తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నదని చెప్పారు.

కేసీఆర్ వల్లే ఏపీ ప్రభుత్వం బనకచర్ల ప్రాజెక్టు చేపట్టింది

టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్వూస్): మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ వల్లే ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం బనకచర్ల ప్రాజెక్టు నిర్మాణాన్ని చేపట్టిందని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. తెలంగాణ ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టి, పొరుగు రాష్ట్రానికి లబ్ధి చేకూర్చేలా కేసీఆర్ వ్యవహరించారని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. “గోదావరిలో 3 వేల టీఎంసీల మిగులు జలాలు ఉన్నాయి, వాటిని ఏపీ వాడుకోవచ్చు” అని గతంలో కేసీఆర్ స్వయంగా చెప్పారని గుర్తుచేశారు. తెలంగాణను పక్కనపెట్టి, రాయలసీమను రతనాల సీమా మారుస్తానని కేసీఆర్ హామీ ఇచ్చారని, ఆయన మాటలతోనే ఏపీ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలో ముందుకు వెళ్లిందని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తమ ప్రభుత్వంపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు.నిజామాబాద్ జిల్లాలో చేపట్టిన జనహిత పాదయాత్రలో భాగంగా జక్రాన్ పల్లి మండలం అర్ధంట్ గ్రామంలో జరిగిన కార్యక్రమ సమావేశంలో మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

రాష్ట్రపతితో మోడి, అమిత్ షా వరుస భేటీలు

న్యూఢిల్లీ: రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేపుతూ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా గంటల వ్యవధిలో విడివిడిగా సమావేశమయ్యారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం మోడీ రాష్ట్రపతితో భేటీ కాగా, సాయంత్రం అమిత్ షా రాష్ట్రపతి భవన్ లో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఒకే రోజున ప్రధాని, హోంమంత్రి రాష్ట్రపతితో భేటీ అవ్వడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఈ కీలక భేటీల్లో ఏయే అంశాలపై చర్చ జరిగిందనేది మాత్రం గోప్యంగా ఉంది. అయితే, ప్రస్తుతం జూలై 21న ప్రారంభమై ఆగస్టు 12 వరకు కొనసాగునున్న వర్షాకాల పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ భేటీలు జరిగాయి. ముఖ్యంగా, ఈ సమావేశాల్లో ‘అవరేషన్ సింధూర్’పై కీలక చర్చలు జరుగుతున్న సందర్భంలో, ప్రధాని, హోంమంత్రి రాష్ట్రపతి భేటీ ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. రెవెన్యూ మాకు ముఖ్యం- ట్రంప్ కు భారత్ రివర్స్ షాక్ “రెవెన్యూ మాకు ముఖ్యం- ట్రంప్ కు భారత్ రివర్స్ షాక్” సాధారణంగా, పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరుగుతున్నప్పుడు ప్రభుత్వ కీలక నిర్ణయాలు, బిల్లులు లేదా జాతీయ ప్రాముఖ్యత కలిగిన అంశాలపై రాష్ట్రపతికి సమాచారం అందించడం జరుగుతుంది. అయితే, విడివిడిగా భేటీ అవ్వడం, చర్చనియోంఁమైన ‘అవరేషన్ సింధూర్’పైనే ప్రధానంగా చర్చ జరిగి ఉండవచ్చని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ భేటీల వెనుక ఉన్న అసలు కారణాలు, వాటి తక్షణ ప్రభావం ఏమిటన్నది వేచి చూడాలి.

అన్ని నేరాలకు ఆమె కారణం

- షేక్ హసీనాపై తీవ్ర ఆరోపణలు - బంగ్లాదేశ్ లో విచారణ పురూ

బంగ్లాదేశ్ (ప్రశ్న స్వూస్): బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనాపై విచారణ మొదలైంది. అక్కడి టెంపర్ల గవర్నమెంట్ నియమించిన షీఫ్ ప్రాసిక్యూటర్ తాజాల్ ఇస్లాం ఈ విచారణను ప్రారంభించారు. అన్ని నేరాలకు హసీనా మూల కారణమని చెప్పారు. ఆమెకు హయ్యెస్ట్ పనిష్మెంట్ విధించాలని తెలిపారు. లాస్ట్ ఇయర్ హసీనా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పెద్దెత్తున నిరసనలు చెలరేగిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ ట్రైంలో హసీనా.. అమానమీరు రీతిలో నేరాలకు పాల్పడ్డారంటూ ఆమెపై అధికారికంగా అభియోగాలు నమోదయ్యాయి. నిరసనకారులపై షేక్ హసీనా వద్దతి ప్రకారం దాడులు చేయించారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. బక్రరాజ్యసమితి మానవ హక్కుల కార్యాలయం నివేదిక ప్రకారం 2024 జూలై నుంచి ఆగస్టు మధ్య జరిగిన హింసాత్మక సంఘటనల్లో దాదాపు 1,400 మంది చనిపోయినట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ కేసుల్లో హసీనాతో పాటు మాజీ హోం మినిస్టర్ అసదుజ్జమాన్ ఖాన్ కమల్, మాజీ డీజీపీ చౌదురి అబ్దుల్లా ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఉద్యమకారులను చంపించడం, హింసించడం వంటి నేరాలు వారిపై నమోదయ్యాయి. వీరిలో అబ్దుల్లా ఒక్కరే బంగ్లాదేశ్ లో కస్టడీలో ఉన్నారు. హసీనాతో పాటు ఖాన్ కమల్ దేశం విడిచి వెళ్లిపోయారు. ఈ కేసులో హసీనాకు గొప్ప శిక్ష వదనుంది.

ఘనంగా శ్రావణమాస గడి మైనమ్మ తల్లి బోనాలు

భారీ సంఖ్యలో హాజరైన భక్తులు

మేడ్చల్ (ప్రశ్న న్యూస్) మేడ్చల్ పట్టణంలోని శ్రీ గడి మైనమ్మ తల్లి దేవాలయంలో శ్రావణ మాస బోనాలను అత్యంత భక్తి శ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించు శ్రీ గడి మైనమ్మ తల్లి, శ్రీ కోటగడ్డ మైనమ్మ తల్లి శ్రావణ మాస భవనాలను ఈ సంవత్సరం సైతం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. మేడ్చల్ తో పాటు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఇందుకోసం ఆలయాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. కిలోమీటర్ మేరకు విద్యుత్ దీపాలను అలంకరించారు. గడి మైనమ్మ తల్లి అమ్మవారిని అలంకరించి భక్తులకు దర్శనం కల్పించారు. తెల్లవారుజామున నుండే భక్తులు గడి మైనమ్మ దేవాలయం చేరుకొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. భక్తులతో గడి మైనమ్మ దేవాలయం కిటకిటలాడింది.

కాంగ్రెస్ నేతల ప్రత్యేక పూజలు

మేడ్చల్ మల్లాజ్ గిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి,మేడ్చల్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు మలిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మేడ్చల్ నియోజకవర్గం మేడ్చల్ పట్టణంలో కొలువైయున్న శ్రీశ్రీశ్రీ గడి మైనమ్మ తల్లి,శ్రీ శ్రీ శ్రీ కోటగడ్డ మైనమ్మ తల్లి



శ్రావణ మాస బోనాల జాతర సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులుగా మేడ్చల్ మల్లాజ్ గిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి,మేడ్చల్ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు మలిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ మల్లాజ్ గిరి జిల్లా అగ్రకల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ దుర్గం శివ శంకర్ ముదిరాజ్,మేడ్చల్ మల్లాజ్ గిరి జిల్లా అగ్రకల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ ఉదండపురం సత్యనారామణ,మేడ్చల్ మల్లాజ్ గిరి జిల్లా ఓబీసీ సెల్ అధ్యక్షులు గువ్వ రవి ముదిరాజ్, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మాజీ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు రామన్నగారి సంతోష్ గౌడ్,పెంజర్ స్వామి



యాదవ్,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు లవంగు రాకేష్ వంజరి,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ఎస్ ఎస్ యూ ఐ అధ్యక్షులు గుండ శ్రీధర్ కురుమ,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ ఎస్ సి సెల్ అధ్యక్షులు దండు శ్రీకాంత్ (చింటు),యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పిట్ల లక్ష్మణ్ ముదిరాజ్,బట్ల మధు,ఉదయ్ రెడ్డి,చెవిటి అచివాష్,పెగుడ శ్యాంరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేసీఆర్ తోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

- ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి



బదంగ్ పేట : తెలంగాణ రాష్ట్రం కేసీఆర్ ద్వారానే అభివృద్ధి జరుగుతుందని ప్రజలు నమ్ముతున్నారన్నారు ఎమ్మెల్యే పి సబితా ఇంద్రారెడ్డి అన్నారు. కేసీఆర్ సహకారంతో బదంగ్ పేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అభివృద్ధికి పెద్ద పీట వేశామని పేర్కొన్నారు. బదంగ్ పేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని నాయి సగర్ కాలనీలో సీసీ కెమెరాలను ఆమె ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఒక్క సీసీ కెమెరా వంద మంది పోలీసులతో సమానంగా, 24గంటలు నిఘా నేత్రంగా పనిచేస్తుందన్నారు. శాంతి భద్రతల విషయంలో సీసీ కెమెరాల పుటేజీల ఆధారంగా నిందితులను పట్టుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు.తీర్పులను వెలువరించడానికి పుటేజీలు కీలకంగా మారుతున్నాయన్నారు. ప్రతి కాలనీలలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. ముంపు ప్రాంతాల సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించాలన్న లక్ష్యంతో ఎస్ఎన్డీపీ నాలాలను ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. మహేశ్వరం నియోజక వర్గం అభివృద్ధికి కేసీఆర్ నాడు అన్ని మున్సిపాలిటీలకు రెండు వందల కోట్లు కెటాయిస్తే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ నిధులను రద్దు చేసిందని విమర్శించారు. రద్దు చేసిన నిధులను ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి ఎన్ని సార్లు విన్నవించినా పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు పెద్ద బావి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు రామిడి రాంరెడ్డి, పెద్ద బావి ఆనంద్ రెడ్డి, లిక్కి కృష్ణారెడ్డి, కాలని అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఏనుగు రామిరెడ్డి, గట్టు మైపాల్, సంతోష్ కుమార్, కర్రె బల్లంత్, శ్రీనివాస్, వెంకటేశ్, యశ్వంత్, శంకర్, భాస్కర్ తదితరులు ఉన్నారు.

శ్రీశైలం మల్లన్నను దర్శించుకున్న ప్రముఖులు..!



శ్రీశైలం : భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి అమ్మవార్లను ఆదివారం పలువురు ప్రముఖులు దర్శించుకున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ దంపతులు స్వామివారిని దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఆదివారం ఆలయ ప్రధాన గోపురం వద్దకు చేరుకున్న వారికి ఈవో శ్రీనివాసరావు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి అమ్మవార్లకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆ తర్వాత అమ్మవారి ఆశీర్వాదన మండపంలో వేద ఆశీర్వాదనం చేసి స్వామి అమ్మవార్ల చిత్రపటం, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. శేషవస్త్రంతో సత్కరించారు. అలాగే స్వామి, అమ్మవార్లను సందర్శించి జిల్లా కలెక్టర్ రాజకుమారి గజేయ దర్శించుకున్నారు. ఆలయం వద్దకు చేరుకున్న ఆమెకు ఈవో ఆలయ మర్యాదలతో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం మల్లికార్జున స్వామి, అమ్మవార్లకు దర్శనాల అనంతరం.. ఆశీర్వాదన మండపంలో అర్చకులు ఆశీర్వాదనం చేయారు.. ఈవో తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ప్రియుడితో కలిసి భర్తను చంపిన మహిళ..

ఏడాది తర్వాత వెలుగులోకి



న్యూఢిల్లీ: ఒక మహిళ తన ప్రియుడితో కలిసి భర్తను హత్య చేసింది. మృతదేహాన్ని కాలువలో వదేశారు. ఆ తర్వాత భర్త కనిపించడంలేదని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. అయితే ఏడాది తర్వాత అసలు విషయం బయటపడింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని అలీపూర్ లో నివసించే 42 ఏళ్ల ప్రీతమ్ ప్రధాన్ నేరస్థుడు. అతడిపై పదికి పైగా కేసులు సమోదయ్యాయి. 34 ఏళ్ల సోనియాను 20 సంవత్సరాల కిందట ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడు. 16 ఏళ్ల కుమారుడితోపాటు ఇద్దరు కుమార్తెలు వారికి ఉన్నారు. కాగా, నాలుగు కేసుల్లో నేరస్థుడు, క్యాబ్ డ్రైవర్ అయిన 28 ఏళ్ల రోహిత్ తో సోనియాకు వివాహేతర సంబంధం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో భర్త వేధింపులు, అతడి నేర ప్రవర్తన భరించలేక హత్య చేయాలని వారిద్దరూ ప్లాన్ చేశారు. 2024 జూలై 5న హఠాసానోని సోనివట్లో సోదరి ఇంట్లో ఉన్న సోనియాను ఢిల్లీకి తెచ్చేందుకు ప్రీతమ్ అక్కడకు వెళ్లాడు. ఈ సందర్భంగా వారిద్దరి మధ్య గొడవ జరుగడంతో అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు. ఈ నేపథ్యంలో తన భర్తను హత్య చేయాలని సోదరి మరిది విజయ్ కు రూ.50,000 ఇచ్చింది. మరోవైపు కొంతసేపటి తర్వాత ప్రీతమ్ మళ్లీ అక్కడకు వచ్చాడు. తనతో రావాలని భార్యను బలిపూరించాడు. దీంతో సోదరి ఇంట్లో ఉండమని చెప్పింది. ఆ రాత్రి టెల్లిఫోన్ సోనియా నిద్రించింది. ఇంట్లో నిద్రించిన ప్రీతమ్ ను విజయ్ హత్య చేశాడు. సమీపంలోని కాలువలో మృతదేహాన్ని వదేశాడు. ఈ వీడియోను సోనియాకు పంపాడు. ఆ తర్వాత దానిని ఢిల్లీ చేశాడు. కాగా, ప్రీతమ్ హత్య తర్వాత సోనియా ఢిల్లీ చేరుకున్నది. 2024 జూలై 20న భర్త కనిపించడంలేదని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. దీంతో కేసు సమోదా చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

అయితే అతడి గురించి ఏమీ తెలియలేదు. కొన్ని రోజుల తర్వాత ప్రీతమ్ ఆలోసు రూ.4.5 లక్షలకు సోనియా అమ్మేసింది. అలాగే భర్త మొబైల్ ఫోన్ ను ప్రియుడు రోహిత్ కు ఇచ్చింది. అయితే కొంతకాలం పాటు అతడు దానిని వినియోగించలేదు.మరోవైపు కాలువలో గుర్తు తెలియని మృతదేహాన్ని హఠాసాన పోలీసులు గుర్తించారు. అయితే అది ఎవరితో అన్నది తెలియలేదు. ఇదీవల ప్రీతమ్ మొబైల్ ఫోన్ ను సోనివట్లో వినియోగిస్తున్నట్లు తాజాగా ఢిల్లీ పోలీసులు గుర్తించారు. దీంతో ట్రేన్ చేసి రోహిత్ ను అరెస్ట్ చేశారు.కాగా, తనతో వివాహేతర సంబంధం వల్ల భర్త ప్రీతమ్ ను సోనియా హత్య చేయించిందని రోహిత్ తెలిపాడు. దీని కోసం విజయ్ కు ఆమె దబ్బులు ఇచ్చిందని చెప్పాడు. దీంతో సోనియాను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. పరాలిలో ఉన్న విజయ్ కోసం వెతుకుతున్నట్లు పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. హత్య జరిగిన ఏడాది తర్వాత ఈ కేసును చేధించినట్లు వెల్లడించారు.

పదేళ్ళలో ఇల్లు ఇవ్వలేని బీఆర్ఎస్..! విమర్శలకు అర్హులు కారు..!!

- వేములవాడ పట్టణాభివృద్ధిని

అడ్డుకుంటున్న బిఆర్ఎస్ నేతలు

- మా నాయకుడు ప్రజల్లో...!

మీ నాయకుడు జర్నలిలో...!!

- బిఆర్ఎస్ నాయకుల వ్యాఖ్యలను

కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం

- వేములవాడ పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ

అధ్యక్షులు : చంద్రగిరి శ్రీనివాస్ గౌడ్

వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) వేములవాడ పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు చంద్రగిరి శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ - శనివారం పట్టణంలో నిరుపేదలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆదీ శ్రీనివాస్ చేతుల మీదుగా 144 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పట్టాలు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని, దీనిపై బిఆర్ఎస్ నాయకులు అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ విమర్శలు చేయడాన్ని సహించలేమని అన్నారు.

“ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడితే చూస్తూ ఊరుకో.. బిఆర్ఎస్ నాయకులు తమ నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలి” అని ఆయన హెచ్చరించారు.

- ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీపై వివరాలు

- మొదటి విడతలో 144 లబ్ధిదారులకు పట్టాలు అందజేశారు.

- రెండవ విడతలో 600 పైచిలుకు, మూడవ విడతలో మిగతా లబ్ధిదారులకు పట్టాలు అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు.
- మున్సిపల్ పరిశీలనలో సుమారు 2000 పైచిలుకు ఇల్లు లేని లబ్ధిదారులు ఉన్నారని, అందరికీ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

- బిఆర్ఎస్ పాలనపై విమర్శలు

గత 10 ఏళ్లలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఇళ్ల విషయంలో విఫలమైందని, పేదల కోసం ఒక్క ఇల్లు కట్టించిన రికార్డు లేదని విమర్శించారు.
“దళిత బంధు, బీసీ బంధు పేరుతో సగం సగం దబ్బులు పంచుకున్నారా? అని ప్రశ్నించారు.

- కాంగ్రెస్ అభివృద్ధి పనులు

- రూ.150 కోట్లతో వేములవాడ రాజన్న ఆలయం అభివృద్ధి కొనసాగుతోందన్నారు.
- 47 కోట్లతో రోడ్డు వెడల్పు పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.
- బ్రిడ్జి రోడ్డు పనులను బిఆర్ఎస్ కావాలని అడ్డుకుంటోందని ఆరోపించారు.
-ప్రజలకు అందుబాటులో ఎమ్మెల్యే :ఆది శ్రీనివాస్
- మా నాయకుడు అనునిత్యం ప్రజల్లో ఉండి అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నారు.”మీ నాయకుడు జర్నలిలో ఉన్నాడని ఎద్దేవా



చేశారు.గతంలో ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేదా అని ప్రశ్నించారు.

- బిఆర్ఎస్ వ్యాఖ్యలపై హెచ్చరిక

“ప్రజలపై చులకనగా మాట్లాడే వారిని ప్రజలు భవిష్యత్తులో బహిరంగంగా తిరస్కరిస్తారు.
ఇప్పటికైనా బిఆర్ఎస్ నాయకులు మాటలు ఆదుపులో పెట్టుకోవాలి” అని స్పష్టం చేశారు.
ఈ సమావేశంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రొండి రాజు, వైస్ చైర్మన్ కనికరపు రాకేష్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సాగరం వెంకటస్వామి, పలువురు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అవిసె గింజలను రోజుకు ఎన్ని తినాలి..?

ఏ సమయంలోనీ తింటే మేలు జరుగుతుంది..?

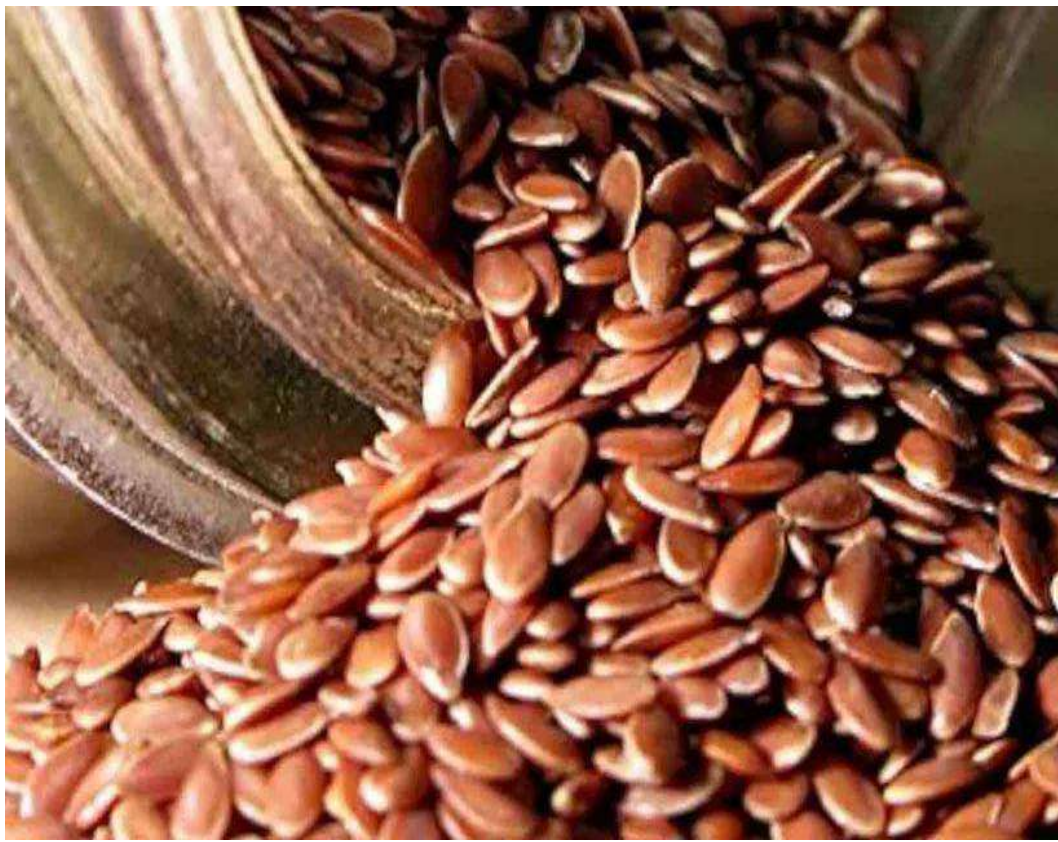
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాలు కలిగిన పదార్థాలు ఉండాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఈ క్రమంలోనే అలాంటి పదార్థాలు తినేందుకు మనకు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో అవిసె గింజలు కూడా ఒకటి. ప్రస్తుతం చాలా మంది గింజలను తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. కానీ ఏ గింజలను తినాలి, ఏ సమయంలో తినాలి, ఎంత తినాలి అనే విషయాలపై సరైన అవగాహన ఉండడం లేదు. అవిసె గింజలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. అయితే ఈ గింజలను రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్ల మోతాదులో లేదా 20 గ్రాముల వరకు తినవచ్చు. ఈ విత్తనాలను ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమయంలో లేదా సాయంత్రం స్నాక్స్ రూపంలోనూ తినవచ్చు. ఇలా ఈ గింజలను తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికీ..

అవిసె గింజలలో ఒమెగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అల్సా లినోలినిక్ యాసిడ్ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. రక్త నాళాల వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చాలా నెయ్యిగా జీర్ణం అవుతుంది. అందువల్ల షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ నియంత్రితంలో ఉంటాయి. ఈ గింజల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ ఈ గింజలను తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

అధిక బరువు తగ్గేందుకు..

అవిసె గింజలను తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెరు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును కూడా శరీరం శోషించుకోదు. దీంతో బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెయ్యిగా పెరుగుతాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రితంలో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అవిసె గింజల్లో అధికంగా ఉండే ఫైబర్



కారణంగా ఈ గింజలను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. పొట్టు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకుంటున్న వారు రోజూ అవిసె గింజలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం లభిస్తుంది.

మోతాదుకు మించరాదు..

అవిసె గింజల్లో లిగ్నన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే హార్మోన్లను సమతుల్యం

చేస్తాయి. హార్మోన్ల సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ఈ గింజలను రోజూ తింటే ఫలితం ఉంటుంది. అవిసె గింజలను రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్ల మోతాదులోనే తినాలి. అధికంగా తింటే మలబద్ధకం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అజీర్తి కూడా వస్తుంది. ఈ గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తింటే చాలా సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల పాటు నానబెట్టాల్సి ఉంటుంది. అవిసె గింజలను తింటే జీర్ణం అయ్యేందుకు నీళ్లను అధికంగా తాగాల్సి ఉంటుంది. రక్తాన్ని పలుకుగా చేసే మందులను వాడేవారు అవిసె గింజలను తినేముందు డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిది.

భోజనం చేసిన వెంటనే యోగా చేస్తే..!

యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి ఆరోగ్యానికి ఏ ధోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆహారానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఎలా ఉండాలి? ఆహారం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయం ఉండాలి? ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజువారీ కార్యకలాపాల్లో శారీరక వ్యాయామాన్ని భాగం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా చిన్నపాటి యోగాసనాలు ఆరోగ్యానికి చెప్పలేనంత మేలు చేస్తాయి. యోగా శరీర వశ్యతను పెంచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి ఆరోగ్యానికి ఏ ధోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆహారానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఎలా ఉండాలి? ఆహారం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయం ఉండాలి? అనే విషయాల గురించి సీనియర్ డైటీషియన్, డయాబెటీస్ నిపుణుడు డాక్టర్ నిషా జైన్ మాట్లాడుతూ.. యోగా చేయడానికి ముందు మీ కడుపు సాద్యమైనంత వరకు ఖాళీగా ఉండాలని అన్నారు. భోజనానికి, యోగాకు మధ్య కనీసం 8 నుంచి 10 గంటల గ్యాప్ నిర్వహించడం మంచిదని సూచించారు. సాయంత్రం త్వరగా భోజనం తినవచ్చు. ఆ తర్వాత ఆ మరుసటి రోజు ఉదయం పూట యోగా క్షేమంగా చేయవచ్చు. అయితే పగటిపూట యోగా చేస్తుంటే మాత్రం తినడానికి, యోగాకి మధ్య కనీసం 1 గంట గ్యాప్ అవసరమని చెప్పారు. అంటే భోజనం తిన్న 1 గంటలోపు యోగా చేయకుండా ఉండాలని అంటున్నారు. యోగా చేసే ముందు తేలికైన ఆహారాలు తినవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగా చేసే ముందు గ్రీన్ టీ, బ్లాక్ కాఫీ, ఆరటిపండ్లు, ఆపిల్స్ తినవచ్చు. సల్ఫర్, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటి ఆహారాలు తినవచ్చు. ఈ ఆహారాలు శరీరంలో నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. ఇది యోగా సమయంలో శరీరాన్ని మరుగ్గా ఉంచుతుంది కూడా. ముఖ్యంగా యోగా చేసే ముందు వేయించిన లేదా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం,



కడుపులో భారమైన అనుభూతి, వికారం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. యోగా చేసిన 30 నిమిషాల తర్వాత పుష్పలంగా నీరు తాగాలి. ఇది శరీరాన్ని తిరిగి హైడ్రేట్ చేస్తుంది. దీనితో పాటు, కొబ్బరి నీరు లేదా నిమ్మకాయ నీరు కూడా తాగవచ్చు. అలాగే యోగా తర్వాత ప్రోటీన్ ఆహారాలు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఉడికించిన గుడ్లు తినవచ్చు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే పాతిక ఏళ్లకే వృద్ధాప్యం..



కొంత మంది పాతికేళ్లకే నలభై ఏళ్ల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా అబ్బాయిల్లో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. నిజానికి.. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు అలవాట్లే వృద్ధాప్యానికి కూడా ఈ అలవాట్లే కారణమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాదు వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఏమి తింటారు అనే దాని నుంచి స్ట్రెస్ ని ఎలా ఎదుర్కొంటారు అనే దాని వరకు.. అన్ని అంశాలు మీ వయస్సు ఎంత వేగంగా క్షీణిస్తుందో నిర్ణయించగలవటం. అలాగే ఈ అలవాట్లు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై కూడా పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. ధూమపానం: వృద్ధాప్యాన్ని ప్రతిరోజున వేగవంతం చేసే విషయంలో ధూమపానం అత్యంత హానికరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. ఇది చర్మం స్థితిస్థాపకతను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. మదతలు, నిస్వేదనైన చర్మానికి దారితీస్తుంది. ఇది కాలేయంతో సహా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.మద్యం సేవించడం: అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల వృద్ధాప్య సంతోషాలు కనిపిస్తాయి. మద్యం చర్మాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. వాపుకు కారణమవుతుంది. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల కాలక్రమేణా కాలేయ పనితీరు దెబ్బతింటుంది.

అధిక వేడి: విటమిన్ డి కోసం సూర్యరశ్మి చాలా అవసరం. అయినప్పటికీ.. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య సూర్యరశ్మిని నివారించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది చర్మం వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. సన్ స్క్రీమ్ ఉపయోగించకపోతే, చర్మాన్ని సూర్య రశ్మి నుంచి కాపాడుకోవడానికి రక్షణ దుస్తులు ధరించకపోతే సూర్యరశ్మి వల్ల మచ్చలు, నన్నని గీతలు, ముడతలు చర్మంపై ఏర్పడి వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి.దీర్ఘకాలిక నిర్దులీకరణం: సరైన హైడ్రేషన్.. అంటే తగినంత నీరు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు వస్తాయి. తగినంత నీరు తాగకపోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారి, పొలుసులుగా మారి నిర్దీపంగా కనిపిస్తుంది.ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర తీసుకోవడం: చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు జీవక్రియను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా చర్మం సమస్యలు, వాపుకు కూడా కారణమవుతాయి.

ఇది చర్మం జీవం కోల్పోవడం, ముడతలు వంటి వృద్ధాప్య అకాల నంకీతాలకు దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి: వృద్ధాప్యానికి ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హాల్మోస్టాసు సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖంపై మచ్చలు లేదా కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు దారితీస్తుంది. ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి “భ్రమరి ప్రాణాయామం” చేయడం మంచి మార్గం.

ఉదయాన్నే ఈ తెల్లటి రసం తాగి చూడండి..



ప్రతి రోజు ఉదయం ఒక గ్లాసు తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. చాలా మంది ఉదయాన్నే కాఫీ, టీ తాగుతారు. వాటికి బదులు ఈ సహజ రసం తీసుకుంటే శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నరాలకు శక్తిని ఇస్తాయి. మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతాయి. దాంతో ఉదయాన్నే ఈ రసం తాగితే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆందోళన లేకుండా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఈ రసం మూత్రపిండాలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మాత్రంలో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్లు, మూత్రంలో రక్తం రావడం, ఫైల్స్ వల్ల రక్తం పోవడం లాంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. తెల్ల గుమ్మడికాయ రసం చల్లగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.అల్బర్తో బాధపడేవారు తెల్ల గుమ్మడికాయ రసాన్ని తేనెతో కలిపి ఉదయం తాగితే కడుపు లోపల గాయాలు తగ్గుతాయి. కడుపులోని పురుగులను బయటకు పంపిస్తుంది. కొత్త ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటుంది.బరువు తగ్గాలని అనుకునే వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ ఉదయం ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు నీరు బయటకు పోతుంది. ఇది బరువు తగ్గించడమే కాకుండా.. శరీరాన్ని తేలికగా, శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి కూడా ఇది చాలా మంచిది. ఈ రసం తాగితే శరీరం చల్లబడుతుంది. తేమగా మారుతుంది. వేసవిలో వేడి సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి పరిష్కారం.తెల్ల గుమ్మడికాయ రసాన్ని తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తాగితే రక్తం శుభ్రపడుతుంది, ఇది శరీరం లోపల అవయవాలకు సాయపడుతుంది. రక్తం కారడాన్ని నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. ఈ గుమ్మడికాయలో విటమిన్ బి, సి, కాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఫైబర్, ఐరన్, నీరు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పదార్థాలు. ప్రతి ఉదయం ఒక గ్లాసు తెల్ల గుమ్మడికాయ జ్యూస్ తాగడం మన శరీరానికి, మనసుకు చాలా మంచిది. ఇది ఒక చిన్న అలవాటు. కానీ దీని వల్ల చాలా గొప్ప ఫలితాలు ఉంటాయి.

జ్వరానికి అసలు కారణం ఏంటి..?

మన శరీరానికి చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తిని పరీక్ష చేసిన తర్వాత డాక్టర్ ఇది వైరల్ ఫీవర్ అని చెప్పడం మనం తరచూ వింటాం. కానీ అది వైరస్ వల్ల వచ్చిందని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి..? బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చినదా లేదా వైరస్ వల్ల వచ్చినదా అని ఎలా తెలుసుకోవాలి..? ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు తెలుసుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు ఈ రెండు జబ్బులు సూక్ష్మజీవుల వల్ల వస్తాయి. కానీ అవి శరీరంపై పని చేసే విధానం వేరుగా ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ సాంతంగా బతకగల ఒకే కణం జీవి. కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా శరీరానికి హానికరం కావు. కానీ కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా జబ్బులు కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు టిబి (ట్యుబర్క్యులోసిస్), యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, గొంతు నొప్పి లాంటివి ఈ రకానికి చెందుతాయి. ఇవి యాంటీబయోటిక్ మందులతో నయం అవుతాయి. వైరస్ లు చాలా చిన్న జీవులు. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత మంచి కణాలను ఆక్రమించి పెరుగుతాయి. వాటి వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, కోవిడ్ లాంటి జబ్బులు వస్తాయి. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కు యాంటీబయోటిక్స్ పని చేయవు.వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు కొన్ని లక్షణాలు ఒకేలా కనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు జ్వరం, గొంతు నొప్పి, అలసట, ఒళ్ళు నొప్పులు రెండింటిలోనూ రావచ్చు. కానీ వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు సాధారణంగా నెమ్మదిగా వస్తూ

5 నుంచి 10 రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. అయితే బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రోజురోజుకూ తీవ్రంగా మారతాయి. వాటిని పదిలేస్తే ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది.చాలా సార్లు డాక్టర్లు లక్షణాలను చూసి చెబుతారు. అయితే కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష లాంటివి అవసరం. కొన్నిసార్లు గొంతు ప్రావాన్ని కూడా చూడాలి. కొన్ని వైరల్ జబ్బులు పొక్కులు కనిపిస్తాయి.. ఉదాహరణకు అటలమ్పు, అమ్మవారు లాంటివి. కానీ కొన్నింటిని గుర్తించడానికి టెస్టులు అవసరం.. ఉదాహరణకు కోవిడ్, హెపటైటిస్. చికిత్స పూర్తిగా జబ్బుకు కారణాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలి. వైరస్ వల్ల వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ లకు ఎక్కువగా విశ్రాంతి, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం, కొన్ని ఉపశమనం ఇస్తే మందులు వాడటమే చేస్తారు. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు అయితే డాక్టర్ సూచన మేరకు యాంటీబయోటిక్స్ తీసుకోవాలి. కానీ వాటిని అనవసరంగా వాడకూడదు. అది రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ రెండు రకాల జబ్బులను కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలతో



ఆవవచ్చు. జబ్బుతో ఉన్నవారికి దూరంగా ఉండడం,గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం,చేతులు కడగకుండా ముఖాన్ని తాకకూడదు. మాస్క్ వాడటం, శుభ్రత పాటించడం ముఖ్యమైనవి. వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ల లక్షణాలు కొంతవరకు ఒకేలా కనిపించినా.. చికిత్స పూర్తిగా వేరుగా ఉంటుంది. సరైన పరీక్షల ద్వారానే సరైన వైద్యం అందుతుంది. అందుకే మనం జాగ్రత్తగా ఉండి.. ఏ లక్షణాలు కనిపించినా డాక్టర్లను కలిసి కారణాన్ని కచ్చితంగా తెలుసుకొని చికిత్స తీసుకోవాలి.

ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీరు తాగితే..?



మనకు సులభంగా దొరికే కూరగాయల్లో బెండకాయ ఒకటి. ఇది మన వంటకాల్లో తరచుగా వాడతాం. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు ఉన్న బెండకాయ నీళ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరానికి చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ దీన్ని తగ్గి గుండె మోతాదులో తీసుకోవాలి, ఎవరు తాగాలి, ఎవరు తాగకూడదు అన్నదానిపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. బెండకాయలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్ పేగుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అజీర్తి లాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బెండకాయలో గ్లూకోజు శరీరం తీసుకోకుండా తగ్గించే గుణం ఉంది. ఇది షుగర్ను అదుపులో ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెకు రక్తణ ఇస్తాయి. రక్తనాళాల్లో వాపు తగ్గి గుండె సంబంధిత సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. బెండకాయలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ %ఖ% లాంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు గట్టిగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ నీళ్లు తాగిన తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆకలి తగ్గి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది.

దాంతో బరువు అడుపులో ఉంటుంది. బెండకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముడతలు, మొటిమలు తగ్గడంలో సాయపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. వాంతులు, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం.. ఎక్కువ ఫైబర్ వల్ల కొందరికి అజీర్తి లాంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. అల్బర్టీ వచ్చే అవకాశం.. కొందరు బెండకాయకు అలర్జి కలిగి ఉంటారు. అలాంటి వారు ఈ నీటిని తాగకూడదు. ప్రక్కోత్త వల్ల అనాశర్యం.. బెండకాయలో ఉండే ప్రక్కోత్త వల్ల కొందరికి గ్యాస్, అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కిస్ట్లో రాకుండా ఉన్నవారు జాగ్రత్త.. ఇందులో ఉండే ఆక్సలేట్ పదార్థం రాళ్లు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. బెండకాయ నీళ్ల తయారీ విధానం: బరు తాజా బెండకాయలు తీసుకోండి. వాటి వివర్లు కట్ చేసి మధ్యలో చీల్చండి.వీటిని రెండు గ్లాసుల నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి.ఉదయం ముక్కలను తీసివేసి ఆ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. బెండకాయ నీళ్లు సహజంగా ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఒక మంచి మార్గం. కానీ దీన్ని రోజూ తీసుకునే ముందు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులను అలోచించుకోండి. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

చియా సీడ్స్, నల్లఎండు ద్రాక్ష

కలిపి నానపెట్టిన నీటితో ఇన్ని లాభాలా..?



వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎందుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష చియా సీడ్స్ కలిపి తయారు చేసిన వాటర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో ఫైబర్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ పెరిగి రక్తహీనత సమస్య తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుద్రాక్ష కూడా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కెర మరియు ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎందుద్రాక్ష స్వీట్ తినినప్పుడు కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొవ్వును వేగంగా కరిగిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజూ ఉదయం తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఎందుద్రాక్ష చియా విత్తనాలలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎందుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

రోజ్ వాటర్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

ప్రతి రోజూ వాడేస్తారు..!

రోజ్ వాటర్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు నిండివున్నాయి.. అందుకే దీనిని ఎక్కువగా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగిస్తారు. కానీ, మీకు తెలుసా.. ఈ రోజ్ వాటర్ తాగితే కూడా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. రోజు మనం రోజ్ వాటర్ తాగితే, శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో వివరంగా తెలుసుకుందాం.. రోజ్ వాటర్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి3, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం,రోజు తగిన మోతాదులో రోజ్ వాటర్ తాగితే, అది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రోజ్ వాటర్లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి3, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం,రోజు తగిన మోతాదులో రోజ్ వాటర్ తాగితే, అది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ప్రతిరోజూ రోజ్ వాటర్ తాగడం వల్ల కడుపు జీర్ణక్రియ పరిపూర్ణ స్థితిలో ఉంటుందని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. గొంతు నొప్పి ఉన్నవారు రోజ్ వాటర్ను తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవటం వల్ల సమస్య త్వరగా నయమవుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. రక్తపోటును నియంత్రించే ఉండడానికి రోజ్ వాటర్ ఉత్తమ ఎంపిక. శీతాకాలంలో మన రోగనిరోధక శక్తి తరచుగా

చేసుకోవాలనుకుంటే, ఖచ్చితంగా రోజ్ వాటర్ తాగాలని చెబుతున్నారు. రక్తపోటును నియంత్రించే ఉండడానికి రోజ్ వాటర్ ఉత్తమ ఎంపిక. శీతాకాలంలో మన రోగనిరోధక శక్తి తరచుగా బలహీనపడుతుంది. మీరు కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసుకోవాలనుకుంటే, ఖచ్చితంగా రోజ్ వాటర్ తాగాలని చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో శక్తివంతమైన క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ ను తొందరగా తగ్గిస్తాయి. అందుకే రోజ్ వాటర్ ను తరచుగా వివిధ సహజ, ఔషధ చికిత్సలలో ఉపయోగిస్తారు. కండక్లకు తగ్గించడానికి వాడే కంటి చుక్కలలో రోజ్ వాటర్ ను ఉపయోగిస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో ఉండే క్రిమినాశక, అనాల్జెసిక్



లక్షణాలు కంటి



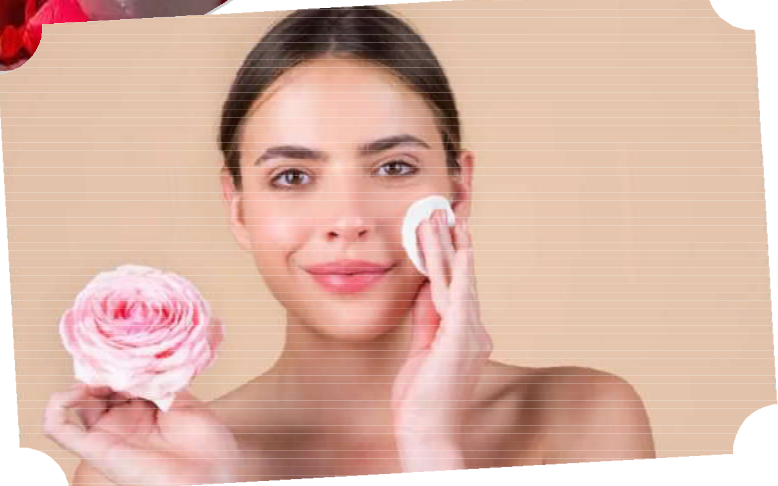
బలహీనపడుతుంది. మీరు కూడా మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం

వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. రోజ్ వాటర్ లో శక్తివంతమైన క్రిమినాశక లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మనల్ని



ఉపయోగిస్తారు. కండక్లకు తగ్గించడానికి వాడే కంటి చుక్కలలో రోజ్ వాటర్ ను ఉపయోగిస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ లో ఉండే క్రిమినాశక, అనాల్జెసిక్ లక్షణాలు కంటి వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. గులాబీ రేకులు, గులాబీ నూనెలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.

ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు సంభావ్య లిపిడ్ పెరాక్సిడేషన్ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.గులాబీ రేకులు, గులాబీ నూనెలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు సంభావ్య లిపిడ్



రక్షిస్తాయి. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్ ను తొందరగా తగ్గిస్తాయి. అందుకే రోజ్ వాటర్ ను తరచుగా వివిధ సహజ, ఔషధ చికిత్సలలో

పెరాక్సిడేషన్ నిరోధక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

బాదం పప్పుతో ప్రేమను వ్యక్తపరచండి..! ఆరోగ్యాన్ని కాపాడండి..!



ఆరోగ్యానికి బాదం పప్పు కాలిఫోర్నియా బాదం పప్పు పెట్టెతో ఈ రుచికరమైన నట్స్ అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. ఇవి ప్రేమ, శ్రద్ధ చూపించడానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గంగా ఉంటాయి.

పోషకాలతో నిండిన బాదం

15 ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉండే కాలిఫోర్నియా బాదంలో సమృద్ధిగా విటమిన్ %జు%, మెగ్నీషియం, డైటరీ ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్ సహజ వనరులు ఉంటాయి. నట్స్ రాజుగా పిలువబడే బాదం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు నిర్వహణకు కూడా సహాయపడుతుంది. అంతే కాక రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బాదం ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంలో సరళమైన, శక్తివంతమైన సాధనంగా నిలుస్తుంది.

బాలీవుడ్ నటి సోహా అలీ ఖాన్

బాలీవుడ్ నటి సోహా అలీ ఖాన్ తన దినచర్యలో బాదం ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తూ తెలిపారు. నాకు ప్రేమను చూపించడం అంటే నా ప్రియమైన వారి ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం. నా కుటుంబం నేను కాలిఫోర్నియా బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలతో సమృద్ధిగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటాము. ఈ పోషక దట్టమైన నట్స్ చిన్నప్పటి నుండి నా ఆహారంలో ఒక భాగం. నా కుమార్తె కూడా వాటి నుండి ప్రయోజనం పొందేలా చూసుకుంటాను.

మాక్స్ హెల్త్కేర్ డైటెటిక్స్ రీజనల్ హెడ్

మాక్స్ హెల్త్కేర్ డైటెటిక్స్ రీజనల్ హెడ్ రితికా సమాధూర్ వాటి పోషక విలువను నొక్కి చెప్పారు. నేను ఎల్లప్పుడూ బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చాలని భావిస్తాను. అవి డయాబెటిస్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటివి జీవితంలో వ్యాధులను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. కార్ప్ హైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల రక్తంలో చక్కెర ప్రభావాన్ని బాదం తగ్గిస్తుందని, అదేవిధంగా ఇన్సులిన్ స్థాయిలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు చూపుతున్నాయి.

ఫిట్నెస్ నిపుణుడు యాన్సిన్ కరాచీవాలా

ఫిట్నెస్ నిపుణుడు యాన్సిన్ కరాచీవాలా కూడా బాదంను రోజువారీ చిరుతిండిగా సమర్పిస్తున్నారు. బాదంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు నిండి ఉన్నాయి. ఇవి శక్తి స్థాయిలను పెంచి కండరాల నిర్వహణకు అవసరమైన ప్రోటీన్ ను అందిస్తాయి. ఇవి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఖచ్చితమైన చిరుతిండిగా తీసుకుంటే మంచిది.

న్యూట్రీషన్, వెల్నెస్ కన్సల్టెంట్

న్యూట్రీషన్, వెల్నెస్ కన్సల్టెంట్ పీలా కృష్ణస్వామి వాటి బహుముఖ ప్రజ్ఞను హైలైట్ చేస్తుంది. బాదం ఆరోగ్యానికి గొప్ప బహుమతి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని, బరువు నిర్వహణను, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఆహారం మన మొత్తం శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది కాబట్టి.. నేను ఎల్లప్పుడూ బాదంను సమతుల్య భోజన ప్రణాళికలో చేర్చాలని సిఫార్సు చేస్తాను.

నటి శ్రియా శరణ్

నటి శ్రియా శరణ్ బాదం పట్ల తన ప్రేమను పంచుకుంది. బాదం మంచి ఆరోగ్యానికి విప్లవం. ఇది నాకు చిరుతిండి. నేను ఎల్లప్పుడూ నాతో ఒక పెట్టెను తీసుకెళ్తాను. శక్తివంతంగా ఉండటానికి, నా బరువును నిర్వహించడానికి బాదంని తింటాను.

చర్మ నిపుణుడు, కాస్మెటాలజిస్ట్ డాక్టర్

చర్మ నిపుణుడు, కాస్మెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ గీతికా మిట్టల్ వాటి చర్మ సంరక్షణ ప్రయోజనాలను ఎత్తి చూపారు. బాదంలో విటమిన్ %జు%, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్య నిరోధక లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. బాదంను రోజు తీసుకోవటం వల్ల చర్మ ఆకృతి మెరుగుపరుతుంది. అదేవిధంగా %జు% నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది.

నటి వాణి భోజన్

దక్షిణ భారత నటి వాణి భోజన్ వేడుకలలో బాదంను ఖచ్చితంగా చేర్చుతానని చెప్పారు. నేను ఆరోగ్యకరమైన డ్రీట్లను తయారు చేయడం ద్వారా వాలెంటైన్స్ డేను ప్రత్యేకంగా చేయాలని నమ్ముతున్నాను. బాదం రుచికరమైనది, కరకరలాడేది, దాదాపు దేనితోనైనా బాగా కలిసిపోతుంది. నాకు ఇష్టమైన డెజర్ట్లలో ఒకటి చాక్లెట్, బాదం మిల్క్. ఇది రుచికరమైనది, పోషకమైనది కూడా.

ఆయుర్వేద నిపుణుడు మధుమిత కృష్ణన్ వాటి సంపూర్ణ ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ ఇలా అన్నారు. ఆయుర్వేదం ఎల్లప్పుడూ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి బాదంను వాడాలని చెప్పింది. ఇవి చర్మపు మెరుపును పెంచుతాయి. జీవశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి ఆలోచనాత్మకమైన బహుమతిగా నిలుస్తాయి. న్యూట్రీషన్స్ డాక్టర్ రోహిణి పాటిల్ రోజువారీ ఆహారంలో వాటిని చేర్చడాన్ని సమర్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నేను ఎల్లప్పుడూ నా క్లయింట్లకు బాదం వంటి సహజమైన ఆహారాలతో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తాను. ICMR-NIN డైటరీ మార్గదర్శకాలు కూడా మంచి ఆరోగ్యం కోసం పోషకమైన రోజువారీ చిరుతిండిగా బాదంను గుర్తించాయి. ఈ వాలెంటైన్స్ డేలో సాధారణ బహుమతులకు మించి.. కాలిఫోర్నియా బాదం యొక్క క్యూరేటెడ్ బాక్స్ ను ఎంచుకోండి. వాటి సంపుటికరమైన కరకరలాడే, సమృద్ధిగా ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మీ ప్రత్యేకమైన వారికి ప్రేమ, శ్రద్ధ చూపించడానికి వాటిని అర్థవంతమైన మార్గంగా నిలుపుతాయి.

పొద్దున్నే ఖాళీ కడుపుతో వటిని తిన్నారో.. కైలాసానికి టికెట్ కన్నార్తే అయిపోయి!

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొన్ని ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని వైద్యులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇవి శరీరానికి తీవ్రహాని కలిగిస్తాయి. సాధారణంగా ఉదయం నిద్ర లేచానే చాలా మందికి టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది చాలా సాధారణం. కానీ వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. టీ, కాఫీలలో టానిన్లు, కెఫిన్ వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కడుపులో ఆమ్లాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఇది వాపు, అల్సర్లు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను కలిగిస్తాయి. కొంతమందికి ఖాళీ కడుపుతో టీ తాగడం వల్ల వికారం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇది టీ లేదా కాఫీ తాగే వారికే కాదు, కొంతమంది ఉదయం నిద్రలేచానే స్వీట్లు వంటి నూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇలా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారాలు తినకూడదో? ఆ వివరాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

పరగడుపున స్వీట్లు తింటే ఏమవుతుంది?

సాధారణంగా చాక్లెట్, టీపి స్నాక్స్ ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. వాటిలో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. ఈ రకమైన పదార్థాల వినియోగం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ప్రమాదకరం. అంతేకాకుండా, ఖాళీ కడుపుతో చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతారు.

పెరుగు తినడానికి ఉత్తమ సమయం ఏది?

పెరుగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తినకూడదు. పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపులో ఆమ్లాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది కడుపులో మంటును కూడా కలిగిస్తుంది. భోజనం తర్వాత లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు పెరుగు

తీసుకోవడం మంచిది.సాధారణంగా, ఖాళీ కడుపుతో ట్యూబైట్స్ తీసుకోకూడదు. ఇవి కడుపులోని ఆమ్లంతో కలిసిపోయి కడుపు పొరను దెబ్బతీస్తాయి. దీనివల్ల అల్సర్లు, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. డాక్టర్ సూచించినట్లయితే కొన్ని ప్రత్యేక ట్యూబైట్స్ మాత్రమే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి. కానీ సాధారణంగా ఆహారం తిన్న తర్వాతే ట్యూబైట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండ్లు తినకూడదు అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండ్లు తింటే, రక్తంలో మెగ్నీషియం స్థాయి అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె దెబ్బతింటుంది. ఉదయం కాకుండా మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత లేదా సాయంత్రం వేళ అరటిపండ్లు తినడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో టమోటాలు తినడం మంచిది కాదు

టమోటాలను ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. వాటిలో టానిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది కడుపులో ప్రవించే ఆమ్లంతో కలిసిపోయి నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, పంటల్లో వీటిని ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో కారంగా ఉండే ఆహారం తినొద్దు ఖాళీ కడుపుతో కారంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల కడుపులో మంట, అల్సర్లు వస్తాయి. కారంగా ఉండే ఆహారాలలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ కడుపు పొరను చికాకుపెడుతుంది. దీనివల్ల కడుపులో నొప్పి, మంట వస్తుంది.

శీతల పానీయాలు తాగొద్దు

ఖాళీ కడుపుతో కాలే డ్రింక్స్ తాగడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలు వస్తాయి. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ లో కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపులో గ్యాస్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల కడుపులో



ఉబ్బరం, నొప్పి వస్తుంది. ఈ కారణాలన్నింటి దృష్ట్యా ఉదయం వేళ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి ఇడ్లీ, దోస, పొంగల్ వంటి తేలిక పానీ ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.





కుర్రోళ్ళకు గాలం వేస్తున్న అందాల భామ

షార్ట్ ఫిలిమ్స్ నుంచి వెండి తెరకి వచ్చిన బ్యూటీ ప్రియాంక జువాల్యర్. విజయ్ దేవరకొండ టాక్సీవాలా మూవీలో హీరోయిన్ గా ఓ మెరుపు మెరిసింది. ఆ తర్వాత గమనం, ఎస్ఆర్ కల్యాణమండపం, తిమ్మరుసు సినిమాల్లో నటించింది. వీటిల్లో రెండు మూవీస్ హిట్టయినా అమ్మడుకు మళ్ళీ అవకాశాలు రాలేదు. ఓటీటీల్లో నటించినా... సినిమాల లేక ఖాళీగా ఉంటోంది. అందుకే సోషల్ మీడియాలో అందాల పంచుతూ కుర్రోళ్ళ మనసుకు గాలం వేస్తోంది. ప్రియాంక జువాల్యర్ రోజు రోజుకీ ఫోటలతో గ్లామర్ డోస్ పెంచేస్తున్నా... పాపం నిర్మాతలు మాత్రం దయచూపించడం లేదు..

భాగ్యశ్రీ బోర్న్ కు బంపర్ ఆఫర్.. 800 కోట్ల ప్రాజెక్ట్ లో ఛాన్స్



లేటెస్ట్ ఫిల్మ్ కింగ్డమ్ తో ఫామ్ లోకి వచ్చిన యంగ్ బ్యూటీ భాగ్యశ్రీ బోర్న్ సూపర్ ఛాన్స్ కొట్టేసింది. మిస్టర్ బచ్చన్ మూవీలో టాలీవుడ్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ.. అంతకు ముందు హిందీలో యారియాన్ 2, చందు ఛాంపియన్ సినిమాలతో నార్త్ ఆడియెన్స్ లోనూ మంచి క్రేజ్ దక్కించుకుంది. ఇప్పుడు కింగ్ డమ్ మూవీతో హిట్ కొట్టేసింది. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో దర్శక నిర్మాతల చూపు ఈ ముద్దుగుమ్మపై పడింది. ఈ క్రమంలో ఈ భామకు భారీ ఆఫర్ తగిలింది. ఏకంగా ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ - అట్లీ కాంబో లో రూపుదిద్దుకోబోతున్న %నూనా22ఇనా%6 ప్రాజెక్ట్ లో భాగ్యశ్రీని సెలెక్ట్ చేశారని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ ప్రాజెక్ట్ ఏకంగా 800 కోట్ల రూపాయల బడ్జెట్ తో రూపుదిద్దుకోబోతోందట. ఇలాంటి మూవీలో ఛాన్స్ కొట్టేసినందుకు భాగ్యశ్రీ ఫుల్ ఖుషీగా ఉందట.

నార్త్ అమెరికాలో ప్రి-సేల్స్ లో 'వార్ 2' \$100Kతో రికార్డ్



YRF పై యూనివర్స్ నుంచి రాబోతోన్న 'వార్ 2' సినిమా రిలీజ్ కు ముందే రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. 'వార్ 2' సినిమాకు సంబంధించి నార్త్ అమెరికాలో ప్రి-సేల్స్ లో ఇప్పటికే \$100K దాల్చు క్రాస్ అయింది. (ప్రి సేల్స్ తోనే 'వార్ 2' సరికొత్త రికార్డులు క్రియేట్ చేస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. కేవలం ఏడు గంటల్లోనే ఈ ఘనతను 'వార్ 2' సాధించింది. హృతిక్ రోషన్-ఎస్మితర్ క్రేజ్ కు ఇదే నిదర్శనం అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఇక ఇదే మైలురాయిని చేరుకోవడానికి ఎస్మితర్ 'దేవర' సినిమాకి 11 గంటల 37 నిమిషాలు పట్టింది. అయితే ఇప్పుడు మళ్ళీ వార్ 2తో ఎస్మితర్ తన రికార్డును తానే తిరగరాశారు. అయ్యాన్ ముఖర్జీ డైరెక్ట్ చేసిన 'వార్ 2'లో కియారా అద్వానీ హీరోయిన్. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన 'ఊపిరి ఊయలలాగా' అనే సాంగ్ సోషల్ మీడియాని ఊపేస్తోంది. ఆగస్టు 14న హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో క్రేజ్ కు ఇదే నిదర్శనం అని చెప్పుకోవచ్చు.

“ఓజి” లిరికల్ సాంగ్ రిలీజ్.. పూనకాలు లోడింగ్

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా ప్రియాంక అరుణ్ మోహన్ హీరోయిన్ గా దర్శకుడు సుజీత్ తెరకెక్కించిన భారీ ప్రాజెక్ట్ “ఓజి”. డీవీవీ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై డీవీవీ దానయ్య ఓజీ సినిమాను ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో బాలీవుడ్ నటుడు ఇహ్సాన్ హాఫీజ్ విలన్ గా నటిస్తున్నాడు. ఈ సినిమాపై ఉన్న అంచనాలు కోసం ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఆ రేంజ్ హైవే దీనిపై ఉంది. మరి ఈ సినిమా నుంచి మోస్ట్ అవైటెడ్ గా ఉన్న ఫస్ట్ సాంగ్ ఫైర్ స్ట్రాం ఈజ్ లిరికల్ వీడియోని మేకర్స్ నిన్న సాయంత్రం విడుదల చేస్తున్నట్టుగా కన్ఫర్మ్ చేశారు. కానీ ట్విస్ట్ ఇస్తూ మధ్యాహ్నమే రిలీజ్ విడుదల చేసేసారు. ఈ సాంగ్ మాత్రం నెక్స్ట్ రెటెలో ఉందని చెప్పాలి. సుజీత్ టీకింగ్, పవన్ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ సాంగ్ లో అదిరిపోయాయి. ఇక ధమన్ కూడా అదే రీతిలో క్రేజ్ ద్యూటీ చేసాడని చెప్పాలి. టాలీవుడ్ జాన్ విక్ స్టైల్ లో తన మార్క్ బీట్స్ తో ధమన్ దుమ్ము లేపాడు. వీటితో పాటుగా మధ్యలో జావనీస్ ర్యాప్ ఇంకో హైలైట్. అంతే కాకుండా సినిమా నుంచి వచ్చిన హంగ్రీ చీతాకి ఓ సైప్లల్ వెర్షన్ ని కూడా ప్లాన్ చేయడం మరింత తేజ్రీగా ఉందంటున్నారు ఫ్యాన్స్. ఈ సినిమాతో పవన్ బాక్సాఫీస్ ను పేక్ చేయడం భాయం అని ఫిల్మ్ నగర్ టాక్.



లైఫ్ లో ఫస్ట్ టైం నేషనల్ అవార్డ్.. పుల్ ఖుషి అవుతున్న బాద్ షా

71వ నేషనల్ అవార్డుల్లో బెస్ట్ యాక్టర్ నేషనల్ అవార్డ్ ను బాలీవుడ్ బాద్షా షారుఖ్ ఖాన్, బెల్లత్ ఫెయిల్ మూవీ హీరో యాక్టర్ విక్రాంత్ మస్సీ షేర్ చేసుకున్నారు. 2023 లో వచ్చిన ఈ సినిమాలకు నేషనల్ అవార్డ్ ప్రకటించింది జ్యూరీ. షారుఖ్ నటించిన జవాన్ సినిమాలో అతని నటనకు గాను బెస్ట్ యాక్టర్ గా ఎంపిక చేశారు. అలాగే బెల్లత్ ఫెయిల్ లో అద్భుతమైన నటించినకు విక్రాంత్ మస్సీకి కూడా అవార్డ్ ప్రకటించారు. గతంలో షారుఖ్ ఎన్నో గొప్ప సినిమాల్లో నటించి.. కోట్లమంది హృదయాలను గెలుచుకున్నాడు. అప్పుడెప్పుడు రాని నేషనల్ అవార్డ్ ఈమధ్య వచ్చిన జవాన్ సినిమాకు రావడంపై సినీ లవర్స్ షాకవుతున్నారు. ఎందుకంటే జవాన్ ఒక మంచి సినిమానే కానీ ఒక విధంగా అది రెగ్యులర్ కమర్షియల్ సినిమాలానే ఉంటుంది. వాటికన్నా షారుఖ్ డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్ తో చేసిన సినిమాలు అంతకుముందు చాలా వచ్చాయి. వాటిని పోలుస్తూ జవాన్ సినిమాకు షారుఖ్ బెస్ట్ యాక్టర్ అవార్డ్ రావడం పట్ల సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు చేస్తున్నారు నెటిజెన్లు. అయితే ఈ విమర్శల మధ్య అవార్డ్ వచ్చినందుకు షారుఖ్ ఖాన్ ఫ్యాన్స్ తో తన హ్యాపీనేస్ ను షేర్ చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు మాటల్లో నా ఆనందాన్ని చెప్పలేను.. మీ అందరి ప్రేమ వల్ల నా హృదయం ఉప్పొంగుతుంది. జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే



క్షణాలు ఇవి. ఈ అవార్డుకి తనని ఎంపిక చేసిన జ్యూరీ మెంబర్స్ కు కృతజ్ఞతలు. జవాన్ సినిమా యూనిట్ కి థాంక్స్. అట్లీ ఈ సినిమాను ఎంతో కష్టపడి చేశాడు. ఈ సినిమాకు జాతీయ అవార్డ్ వస్తుందని అతను నమ్మకంతో చెప్పాడు. ఇక నాతో కలిసి పనిచేస్తున్న తన టీం కు, నా యాక్టింగ్ కి ఇబ్బంది రాకుండా ఫ్యామిలీ పిల్లలు ఎంతో సహకరిస్తారని అన్నారు షారుఖ్. ఇక మీదట ఇంకా మంచి సినిమాలు చేస్తానని హామీ ఇస్తున్నా అన్నారు బాద్ షా. ప్రస్తుతం

షారుఖ్ కింగ్ సినిమా చేస్తున్నారు. అలాగే డైరెక్టర్ సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ తో మరో యాక్షన్ డ్రామాలో నటించబోతున్నట్టు సమాచారం. అలాగే, రాజ్ కుమార్ హిరానీతో 'దంకి 2'పై చర్చలు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఇవే కాకుండా ఓ సౌత్ డైరెక్టర్ తో పాన్ ఇండియా మూవీకి సిద్ధమవుతున్నారని సమాచారం. ఇలా బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో జోష్ మీదున్న షారుఖ్ కు ఈ నేషనల్ అవార్డ్ మరింత బూస్ ఇచ్చినట్టైంది.

రెచ్చిపోయిన అనసూయ.. చెప్పు తెగుబ్బ అంటూ ఫైర్

అందాల యాంకర్ అనసూయ టీవీ షోలు, సినిమాలతో ఎంత బిజీగా ఉంటుందో ప్రత్యే కంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. యాంకర్ గా టీవీ షోల్లో రాణించిన అనసూయ ఇప్పుడు సినిమాల్లో నటిస్తోంది. ఇలా సినిమాలు, టీవీ షోలతో పాటు సోషల్ మీడియాలోనూ యాక్టివ్ గా ఉంటుంది అనసూయ. రెగ్యులర్ గా తన మూవీ అప్డేట్స్ తో పాటు పర్సనల్ లైఫ్ విశేషాలను, ఫోటోలను కూడా షేర్ చేసుకుంటుంది. అలాగే తనపై నెగిటివ్ కామెంట్స్, ట్రోల్స్ చేసేవారి పై కూడా ఫైర్ అవుతుంటుంది. లేటెస్ట్ గా అనసూయ ఓ షాపింగ్ మాల్ ఓపింగ్ కు వెళ్ళింది. షాపింగ్ మాల్ ఓపింగ్ తర్వాత అక్కడున్నవాళ్లతో మాట్లాడుతుండగా.. కొందరు ఆకతాయిలు అసభ్యకర కామెంట్స్ చేశారు. దాంతో అన సూయకు పట్టరాని కోపం వచ్చింది. దాంతో సహనం కోల్పోయిన అనసూయ చెప్పు తెగు ద్ది.. అంటూ సీరియస్ అయ్యింది. మీ ఇంట్లో ఆడవాళ్లను ఇలానే కామెంట్స్ చేస్తారా.? మీ ఇంట్లో మీ అమ్మ, చెల్లి, భార్యను ఇలా కా మెంట్స్ చేస్తే ఊరుకుంటారా అంటూ సీరియస్ అయ్యింది. మీరు చిన్న పిల్లలు మీ ఇంట్లో మీకు ఇదే నేర్పించారా.? అంటూ వాళ్లని చెడా మడా తిట్టింది. ఈ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది.



అక్రమ మట్టి రవాణాపై కఠిన చర్యలు తప్పవు

- జిల్లా కలెక్టర్ : సందివ్ కుమార్ ఝా

- వేములవాడ ఆర్టీఓ రాధాభాయి ని అభినందించిన కలెక్టర్

వేములవాడ, (ప్రశ్న న్యూస్) రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో అక్రమంగా మట్టిని రవాణా చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ సందివ్ కుమార్ ఝా ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో హెచ్చరించారు. వేములవాడ అర్బన్ మండలంలోని శాత్రాజుపల్లి గ్రామంలో అక్రమంగా మట్టిని రవాణా చేస్తున్న ట్రాక్టర్లను వేములవాడ ఇంచార్జి ఆర్టీఓ రాధాబాయి సీజ్ చేసినందుకు కలెక్టర్ ఆమెను అభినందించారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పనుల కోసం మాత్రమే ప్రభుత్వం ఇసుక, మట్టి తరలించేందుకు అనుమతులు ఇచ్చిందని, ఈ పేరుతో అక్రమాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.క్షేత్ర స్థాయి తనిఖీల్లో 4 ట్రాక్టర్లు, జేసిబీలు పారిపోయాయని, ఒక ట్రాక్టర్ను సీజ్ చేశామని ఆర్టీఓ రాధాబాయి తెలిపారు. జిల్లాలో ఎవరైనా అక్రమ ఇసుక, మట్టి రవాణా చేస్తే కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని కలెక్టర్ సందివ్ కుమార్ ఝా హెచ్చరించారు.



వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన



మంధని(ప్రశ్న న్యూస్) ఆర్యవైశ్య సంఘం పెద్దపెల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు నలమాన్ ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన వచ్చింది. ఆదివారం మంధని పట్టణం ఆర్యవైశ్య కళ్యాణ మండపంలో హైదరాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ సోమాజిగూడ వారి సౌజన్యంతో జిల్లా ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ శిబిరాన్ని జిల్లా అధ్యక్షుడు నలమాన్ ప్రభాకర్ ప్రారంభించారు. పట్టణంలోని వివిధ ప్రాంతాల ప్రజలు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించుకున్నారు. అవసరమైన వారికి వైద్య సిబ్బంది మందులు పంపిణీ చేశారు. ఈ మేగా వైద్య శిబిరంలో డాక్టర్లు గైసరాజుజిస్ట్, కార్డియాలజిస్ట్, ఆర్థోపెడిక్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ, జనరల్ ఫిజిషియన్ పాల్గొని సేవలందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు కోలేటి రమేష్, జనరల్ సెక్రటరీ ఎల్లంకి లింగమూర్తి, కోశాధికారి ఎల్లంకి రాజేందర్, పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు ఎల్లంకి వంశీధర్, మహిళ కార్యవర్గ విభాగం అధ్యక్షురాలు రాచన్న తిరుమల, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్నేహానికి మించినది ఏది లేదు

-వాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు అంకరి కుమార్



మంధని(, ప్రశ్న న్యూస్) లోకంలో స్నేహానికి మించిన బంధం ఏదీ లేదని వాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అంకరి కుమార్ అన్నారు. ఆదివారం అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని వాకర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో డ్రెండ్స్‌లో బ్యాండ్లను పంపిణీ చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రక్తసంబంధీకులు బంధువులు మాత్రమే కాకుండా అన్ని సమయాల్లో అందగా నిలిచేది స్నేహితుడు మాత్రమేనని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఒక మంచి స్నేహం జీవితంలో ఎన్నో మలుపులకు కారణం అవుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా వాకర్స్ ఒకరికి ఒకరు డ్రెండ్స్‌ని బ్యాండ్ కడుతూ సేను నీకు రక్త నీవు నాకు రక్త మనమిద్దరం దేశానికి రక్త అంటూ అలిగించడం చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వాకర్స్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి నాంపల్లి రమేష్, ఆర్డ్రెజెర్ సెక్రటరీ గంధం అంజిబాబు, వాకర్స్ పోతరాజు సమయ్య, లక్ష్మకుల నాగరాజు, తగదం రాజు, చిట్టిమల్ల సంతోష్, రావికంటి మనోహర్, కొండ్ర శ్రీనివాస్, తాటి సమయ్య గౌడ్, శ్రీనివాస్, కమ్మగోని రవి కుమార్ గౌడ్, రెడ్డి రాజేష్, మాచిడి జనార్ధన్, నల్ల సతీష్, రాజుబాబు, ఆకుల వేణు, మాచిడి వీరనంకర్ గౌడ్, కొమరోజు శ్రీనివాస్, పుల్లె వెంకటం, ఎల్లంకి రామూర్తి, నాంపల్లి రమేష్, వేల్పుల గట్టయ్య, మంధని లక్ష్మణ్, గాదె బోయిన శ్రీనివాస్ తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలు అభివృద్ధి పనులకు సహకారం అందించండి

మంత్రిని కోరిన మాజీ సర్పంచ్

మంధని (ప్రశ్న న్యూస్) రామగిరి మండలం లొంక కేసారం గ్రామంలోని ఎస్సార్‌సీ డి83 బ్రిడ్జి వెదల్పు కోసం సహకారం అందించమని మంత్రి శ్రీధర్ బాబును కోరిన తాజా మాజీ సర్పంచ్ ఎం.డి మంజూర్. రాష్ట్ర ఐటీ మంత్రి దుర్గిళ్ల శ్రీధర్ బాబును శనివారం తన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. తమ గ్రామంలోని ప్రజలకు ఎన్ ఆర్ ఎస్ పి డి 83 కెనాల్ బ్రిడ్జిపై వెళ్లాలంటే ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, ముఖ్యంగా రైతులు, ప్రజలు స్పృశాన వాటికకు వెళ్లాలంటే వెదల్పు తక్కువ ఉన్న బ్రిడ్జిపై వాహనాలు వెళ్లేటేని పరిస్థితి నెలకొన్న తరుణంలో ప్రజలు పడుతున్న బాధలను గ్రహించి బ్రిడ్జి వెదల్పు డి.సి కే ప్రధాన కారణం అని తెలుసుకున్నారు. కాగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ను బ్రిడ్జి వెదల్పు కు సహకారం అందించి నిధులు మంజూరు చేయాలని వినతి పత్రం ద్వారా కోరారు. అభివృద్ధి కేరాఫ్ ఆద్రెస్ గా నిలిచిన శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో ఇప్పటికే గ్రామంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో కీలకంగా ఉన్నటువంటి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తన నియోజకవర్గంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి మంధని నియోజకవర్గాన్ని ఇప్పటికే నలుమూలల అన్ని విధాల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారన్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ నిత్యం ప్రజల సంతోషం కోసం ఆరాటపడి గొప్ప నాయకుడు మనకు దొరకడం అధ్యుష్టంగా భావిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.



రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు సంఘం

కార్యదర్శిగా వారాల దేవయ్య నియామకం

వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు సంఘం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం ఆదివారం శంషాబాద్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా,వేములవాడ పట్టణానికి చెందిన వారాల దేవయ్యను మున్నూరుకాపు రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా సంఘం అధ్యక్షులు పుట్లం పురుషోత్తం రావు నియమిస్తూ, నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారాల దేవయ్య మాట్లాడుతూతనపై నమ్మకంతో రాష్ట్ర కార్యదర్శి పదవి బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర కార్యవర్గానికి వారాల దేవయ్య కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ నియామకంతో వేములవాడ ప్రాంతీయ మున్నూరు కాపు సంఘ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేసి, దేవయ్యకు అభినందనలు తెలిపారు.



రాజన్న ఆలయ విభాగాల

పర్యవేక్షణలో ఈఓ రాధాబాయి

- ఆలయ ఇంచార్జి ఈఓ : రాధాభాయి

- పదార్థాల నాణ్యత, రికార్డుల నిర్వహణపై

ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి



వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) వేములవాడ శ్రీ రాజ రాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలోని పలు విభాగాలను ఇంచార్జి ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి రాధాబాయి ఆదివారం పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మెయిన్ టెంపుల్, ప్రసాద తయారీ, ప్రసాద విక్రయ విభాగం, ప్రోటోకాల్ విభాగం, సెంట్రల్ గోదాం, బుకింగ్ కౌంటర్, ప్రచార శాఖ, భక్తుల సమాచార కేంద్రాల్లో నిర్వహణ తీరును సమీక్షించారు.అధికారులు, సిబ్బందితో సమావేశంలో ప్రసాదాల తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాల నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆమె సూచించారు. స్వామివారికి నివేదించే ప్రసాదం శుద్ధి, ప్రమాణాల్లో ఎలాంటి లోపం చోటుచేసుకోకూడదని ఆదేశించారు.సెంట్రల్ గోదాంలో సరుకుల నిల్వలు, రిజిస్టర్ నిర్వహణ, టికెట్ కౌంటర్లలో లావాదేవీలు, సమాచార కేంద్రాల్లో భక్తులకు అందే సేవలను సమీక్షించారు. టికెట్ల జారీ విధానం సక్రమంగా కొనసాగాలని, ఉద్యోగులంతా సమయపాలన పాటించాలని స్పష్టం చేశారు.భక్తుల సమాచార కేంద్రంలోని సిబ్బంది భక్తులతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, ప్రసాద నాణ్యతలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఈఓ రాధాబాయి ఆదేశించారు. ప్రతి విభాగంలో రికార్డుల నిర్వహణ సరైన విధంగా కొనసాగించాలని ఈఓ సూచించారు.

రాజన్న సేవలో మహారాష్ట్ర రవాణా శాఖ

కమీషనర్ ఐవేక్ భీమన్వర్



వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర రవాణా శాఖ కమీషనర్ వివేక్ భీమన్వార్ ఆదివారం తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఆలయంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, కోడెముక్కులు చెల్లించుకున్నారు. అనంతరం నాగిరెడ్డి మండపంలో వేద పండితులు వారికి వేదోక్త ఆశీర్వాదాలు అందజేశారు. అనంతరం ఆలయ అధికారులు, సిబ్బంది కమీషనర్ ను ఆత్మీయంగా స్వాగతించి ఆలయ విశేషాలను వివరించారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్టీసీ బస్సుల

యాత్రా ప్యాకేజీ ద్వారా దైవ దర్శనం

రాజన్నాలయ ఇంచార్జి ఈఓ : రాధాభాయి



వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) పవిత్ర శ్రావణమాసం సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ (టీజిఆర్టీసీ) భక్తుల సౌలభ్యం కోసం ప్రత్యేక యాత్రా ప్యాకేజీ బస్సులను నడుపుతోంది. ఈ ప్యాకేజీ కింద హైదరాబాద్ బస్ డిపో,మియాపూర్ డిపో నుండి ప్రతిరోజు బస్సులు బయలుదేరి పుణ్యక్షేత్రాలైన కొమరవెల్లి, వేములవాడ, కొండగట్టు,ధర్మపురి అంధులకు యాత్రికులను తీసుకువెళ్లాయని ఆర్టీసీ అధికారులు తెలిపారు. ఉదయం నగరం నుండి బయలుదేరిన బస్సులు అదే రోజు నాయంత్రిం తిరిగి హైదరాబాద్ చేరుతాయి. దీర్ఘదూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే భక్తులకు ఈ సేవ ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుందని వారు పేర్కొన్నారు.ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం వేములవాడ రాజన్న దర్శనార్థం విచ్చేసిన భక్తులు స్వామివారి ని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయ ఈఓ రాధాభాయి మాట్లాడుతూ, “పుణ్యక్షేత్రాలకు భక్తుల రద్దీ పెరుగుతున్న సమయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్టీసీ చేస్తున్న ఈ ఏర్పాటు భక్తులకు గొప్ప వరం. భక్తులు ఈ సౌకర్యాన్ని విస్తృతంగా వినియోగించుకోవాలి” అని అన్నారు. ఈ యాత్రా ప్యాకేజీతో శ్రావణమాసంలో భక్తులకు రాజన్న దర్శనం మరింత సులభమైంది.

ఘనంగా శ్రావణమాస శివపాద నృత్యనీరాజనం - 2025

వేములవాడ రాజన్న ఆలయంలో జాతీయస్థాయి సంగీత,నృత్యోత్సవం



వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) శ్రీ లంబోదర కల్చరల్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో, దక్షిణ కాశీగా పేరుపొందిన వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం ప్రాంగణంలో ఆదివారం 79వ నేషనల్ లెవెల్ మ్యూజిక్, డాన్స్ ఫెస్టివల్ “శ్రావణమాస శివపాద నృత్యనీరాజనం - 2025”ను ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తి స్ఫూర్తిని కలిగించే ఈ ఉత్సవంలో దేశం నలుమూలల నుండి విచ్చేసిన ప్రసిద్ధ నాట్య గురువులు, కళాకారులు, చిన్నారులు పాల్గొని శ్రీవారి పాదాలకు నృత్యార్చన చేశారు. వివిధ సాంప్రదాయ నృత్యరూపాలు ప్రదర్శించడంతో ఆలయ ప్రాంగణం భక్తి, కళల సంద్రంలా మారింది.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి రాధాభాయి కళాకారులను సన్మానిస్తూ, “సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కాపాడే ఈ విధమైన ఉత్సవాలు భక్తి, కళల సమన్వయానికి ప్రతీకలు” అని అభిప్రాయపడ్డారు. భక్తులు, సందర్శకులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కళాకారుల ప్రదర్శనలను ఆస్వాదించారు.శ్రావణమాసం ప్రత్యేక సందర్భంలో నిర్వహించిన ఈ ఉత్సవం భక్తులకు మరపురాని అనుభూతిని అందించింది.

షా నగర్ కు భారీగా తరలివెళ్లిన

బోయినిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ నేతలు



బోయినిపల్లి, (ప్రశ్న న్యూస్) చొప్పరండి నియోజకవర్గం, రామడుగు మండలం షానగర్ గ్రామంలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు,పొన్నం ప్రభాకర్, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఆదివారం విచ్చేస్తున్న సందర్భంగా చొప్పరండి నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు డాక్టర్ మేడిపల్లి నత్యం పిలుపు మేరకు బోయినిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు భారీ సంఖ్యలో తరలివెళ్లారు.

మందకృష్ణ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో

అసెంబ్లీ ముట్టడికి సిద్ధం కావాలి

- పెన్నన్ పెంపు కోసం అసెంబ్లీ ముట్టడిని విజయవంతం చేయాలి

- ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు : అవుసూరి ప్రభాకర్



బోయినిపల్లి, (ప్రశ్న న్యూస్) వికలాంగులు, వృద్ధులు, ఒంటరి మహిళలు, చేనేత కార్మికుల పెన్షన్ హక్కుల సాధన కోసం ఈ నెల 13న హైదరాబాద్‌లో జరగనున్న అసెంబ్లీ ముట్టడి కార్యక్రమానికి బోయినిపల్లి మండలానికి చెందిన పెన్నన్ దారులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు అవుసూరి ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం మండల కేంద్రంలో వికలాంగులు,వృద్ధులు, వితంతువులు,ఒంటరి మహిళలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో హామీ ఇచ్చినట్లు పెన్షన్లను పెంచడంలో విఫలమైందని విమర్శించారు. వృద్ధులు,వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు,చేనేత కార్మికులకు రూ.4000, వికలాంగులకు రూ.6000 పెన్షన్ ఇప్పటివరకు అందించడం లేదని తెలిపారు. ఈ హక్కుల సాధన కోసం మందకృష్ణ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అసెంబ్లీ ముట్టడిలో ప్రతి పెన్నన్ దారుడు చురుకగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ఘనవిజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు ఖానాపూర్ లక్ష్మణ్, ఎలగందుల భిక్షపతి, జిల్లా కో-కన్వీనర్ కత్తెరపాక రవీందర్, అత్తెనపల్లి పరకు రాములు,కన్నం సాగర్, ఇల్లందుల రాజు,కొంకటి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానవ జీవితంలో మైత్రీ బంధాన్ని మించింది లేదు

- ప్రజలకు అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

- కాంగ్రెస్ పార్టీ షాజాల్ నగర్ గ్రామార్థులు : కొండవేని తిరుపతి

వేములవాడ,(ప్రశ్న న్యూస్) అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం వేములవాడ రూరల్ మండలం,షాజాల్ నగర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొండవేని తిరుపతి ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, స్నేహం అనేది మానవ జీవితంలో అమూల్యమైన బంధం అని పేర్కొన్నారు. స్నేహం ద్వారా సమాజంలో ప్రేమ,ఐకమత్యం, సహకారం పెంపొందుతాయని ఆయన అన్నారు. నిజమైన స్నేహితులు ఒకరికి ఒకరు ఎల్లప్పుడూ అందగా ఉంటారని,ఈ బంధాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ విలువైనదిగా భావించాలని పిలుపునిచ్చారు.అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ స్నేహితులతో అనుబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు.



మంధని హమాల్ సంగమం కార్యవర్గం నియామకం

హమాల్ కార్మిక సంఘ సభ్యులు హార్షం వ్యక్తం చేశారు



మంధని (ప్రశ్న స్కూన్)మంధని హమాల్ సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికయ్యారు. ఆదివారం మంధని పట్టణం హమాల్ సంఘం కార్యాలయంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని కార్మికులు ఎన్నుకున్నారు. ఎన్నికల అధికారిగా కోశెట్టి సురేష్ పువహరించారు. అధ్యక్షుడిగా మిట్ట గట్టయ్య, ఉపాధ్యక్షుడిగా రంగు కొమురయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శిగా నాంపల్లి మల్లేష్, సహాయ కార్యదర్శిగా మర్రిపెల్లి రాజు, ఆర్థిక కార్యదర్శిగా గుర్రాల సమ్యయ్య, కార్యవర్గ సభ్యులుగా బిరుదు శంకర్, మండల శ్రీనివాస్, నరేష్ రవి, ఓడుపుల మహేష్, కొత్త రవి, బుక్క పుల్లయ్య, లక్ష్మం రాజేందర్, కొట్ల మల్లయ్య, ఉడుత రవి, కలుకు అనిల్, మేడ రవిల ఎన్నికయ్యారు. నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడు మిట్ట గట్టయ్య మాట్లాడుతూ... కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నం చేస్తామని, కార్మికుల సంక్షేమం ధ్యేయంగా పనిచేస్తామని వారు తెలిపారు. ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులకు హమాల్ కార్మికులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

స్నేహ బంధం అమూల్యం - ఐల శివరాం

బోయినపల్లి,(ప్రశ్న స్కూన్) అంతర్జాతీయ స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా బోయినపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఐల శివరాం మండల ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ “స్నేహం అనేది మన జీవితానికి శక్తినిచ్చే అమూల్యమైన అనుబంధం. స్నేహితులు ఉంటే కష్టాలు తేలికవుతాయి ,సంతోషాలు రెట్టించవుతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్నేహితులను స్మరించుకొని, బంధాలను మరింత గాఢం చేసుకోవాలి” అని అన్నారు. స్నేహం పునాది సమృద్ధం, నిస్వార్థం, పరస్పర గౌరవమని గుర్తుచేస్తూ సమాజంలో మైత్రీ బంధాన్ని పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని శివరాం పిలుపునిచ్చారు.

భగవంతుని నామస్మరణ తో మనసు ప్రశాంతత నిస్తుంది: యశ్వంత్



అంబర్ పేట (ప్రశ్న స్కూన్) అంబర్ పేట లింగాయత్ సమాజ్ వారి ఆధ్వర్యంలో అంబర్ పేట మున్సిపల్ కాలనీ సాయుజ్ఞా మందిరంలో నిర్వహించిన లింగపూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొని గురువుల ఆశీర్వాదం తీసుకున్న అంబర్ పేట కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ యశ్వంత్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భగవంతుని నామస్మరణ చేయడం ద్వారా మనసు ప్రశాంతమవుతుందని, దైవ నామ నామస్మరణ ద్వారా ఏకాగ్రతను సాధించవచ్చు అని ఈ సందర్భంగా యశ్వంత్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివ స్వామిజీ, మల్లికార్జున్, మరియు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

యాదవ మహాసభ ములుగు జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా రమేష్ యాదవ్



వాజేడు (ప్రశ్న స్కూన్) ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం పేరూరు గ్రామానికి చెందిన నల్ల గానీ రమేష్ యాదవ్ ను ములుగు జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కూరకుల నాగ భూషణం యాదవ్ నియమిస్తూ నియామక ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో గొల్ల కురుమలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పోరాడుతూ పరిస్థితులను రమేష్ యాదవ్ పట్ల అభిమానం అతని పని తనం చూసి రమేష్ యాదవ్ కు జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఇవ్వడం సమంజసం గా భావించి ఈ పదవిని రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కూరకుల నాగభూషణం యాదవ్ ములుగు జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా నియమించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా రమేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ జాతి సమస్యలపై పోరాటం చేస్తానని జిల్లా లో మన జాతి లో ఎవరికీ కష్టం వచ్చినా ముందు వరుసలో నిలబడి సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ముందుంటానని రమేష్ యాదవ్ తెలిపారు నా పై నమ్మకం తో ఈ పదవి ఇచ్చినందుకు జిల్లా అధ్యక్షులు సర్గావుల వెంకటేశ్వర్లు యాదవ్ కి జిల్లా అధ్యక్షులకు రాష్ట్రప్రధాన కార్య దర్శి ఏష్ బోయిన సాంబయ్య యాదవ్ కు జిల్లా కార్యదర్శి కోర్ రవి యాదవ్ లకు వాజేడు నుండి మద్దతు తెలిపిన అనుముల సంజీవ్ యాదవ్ కు రమేష్ యాదవ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

భాజపా కేంద్రప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు -ప్రగతి పై అవగాహన దిశగా “ఇంటింటికి బీజేపీ” -బోయినపల్లి మండలంలో ఇంటింటికి బీజేపీ ప్రచారం - భాజపా మండలాధ్యక్షులు : ఎడవల్లి వరశురాం

బోయినపల్లి,(ప్రశ్న స్కూన్) భాజపా కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశ ప్రజలకు అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, దేశ ప్రగతిని చాటి చెప్పే దిశగా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు నిర్వహిస్తున్న “తెలంగాణలో ఇంటింటికి బీజేపీ” కార్యక్రమంలో భాగంగా బోయినపల్లి మండల కేంద్రంలో ఆదివారం భారీ స్థాయిలో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం మండల అధ్యక్షులు ఎడవల్లి వరశురామ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా భాజపా మండల అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో దేశం అన్ని రంగాలలో వేగవంతమైన అభివృద్ధి సాధిస్తుందని ,కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాలు, ప్రజలకు అందించిన సౌకర్యాలు గురించి ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి తెలియజేయడమే ఈ ప్రచారం లక్ష్యం అని అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైనది, ఈ విషయాన్ని ప్రజలకు వివరించి బీజేపీపై నమ్మకం పెంచేలా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మండలాధ్యక్షులు గుడి రవీందర్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు కాత్తం తిరుపతి రెడ్డి, జువ్వెంతుల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గంగాధర్ గౌడ్, గంగాధర్ చారి, ఇబ్రదుల బాలయ్య, రాజురి కిరణ్ రామ్మికుమార్, హనుమంత రెడ్డి, ముసుకు విజయేందర్ రెడ్డి, ఇబ్రదుల వరశురాములు, రాచర్ల రాజీందర్, జాగిర్ వేణు, శ్రీనివాస్, రజనీకాంత్, నరేష్, వినయ్, బోయిన ప్రసాద్, మోడీ నిఖిల్ తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



దమ్మాయిగూడ మునిసిపల్ అధికారుల అండతో యాదేచ్చగా అక్రమ నిర్మాణాలు

- తమ సొంత స్థలాలలో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా అక్రమ నిర్మాణాలు చేసుకోవచ్చని బాహటంగానే తెలుపుతున్న కమిషనర్ వెంకటరెడ్డి
- ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి రుసుము చెల్లించవలసిన అవసరం లేదని మీడియా ముఖముగా తెలుపుతున్నారన్నారు
- అధికారులు సొంత ప్రయోజనాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని ఇదే నిదర్శనం
- అధికారుల అండతో విచ్చలవిడిగా అక్రమ నిర్మాణాలు



లేక ప్రభుత్వాన్ని కి రావాల్సిన ఖజానాను తమ జేబులోకి నింపుకోవడానికి చేస్తున్నారా తెలియడం లేదని ఫిర్యాదు చేసిన మేము ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం జరగదని మీడియా ముఖంగా తెలపడం జరిగిందని అన్నారు. ఇలాంటి అధికారులు ఉన్నంతకాలం అక్రమ నిర్మాణాలు జోరుగా కొనసాగుతాయని



దమ్మాయిగూడ(ప్రశ్న స్కూన్) దమ్మెగూడ మున్సిపల్ పరిధిలో అధికారుల అండదండలతో తమ స్థలాలలో యదేచ్చగా అక్రమ నిర్మాణాలు చేసుకోవచ్చని మున్సిపల్ చట్టంలో ఆ విధంగా ఉందని ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్న మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటరెడ్డి తెలిపారు. వివరాల్లోకి వెళితే దమ్మెగూడ మున్సిపల్ పరిధిలో యదేచ్చగా అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయని మీడియా ప్రతినిధులు ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదు చేసిన స్థల యజమానులు యదేచ్చగా అధికారుల అండదండలతో అక్రమ నిర్మాణాలు చేసుకోవచ్చని ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి రుసుములు చెల్లించవలసిన అవసరం లేదని తెలుపుతున్నారని మీడియా ప్రతినిధుల ముందే బహిరంగంగా తెలుపడం విద్వజ్జరంగా ఉందని మీడియా ప్రతినిధులు తెలిపారు. తమ సొంత స్థలాలలో నిర్మాణాలు చేసుకోవచ్చని మున్సిపల్ చట్టంలో ఆ విధంగా వేసులుబాటు కల్పించిందని ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారా

వేములవాడలో నేడు ప్రైవేట్ పాఠశాలల బండ్- ట్రస్సా హెచ్చరిక

- అనుమతులు లేని విద్యా సంస్థలపై కఠిన చర్యలు

తీసుకోవాలని బండ్ కు పిలుపునిచ్చిన ట్రస్సా



వేములవాడ,(ప్రశ్న స్కూన్) వేములవాడ పట్టణంలో అనుమతులేకుండా నడుస్తున్న ఆరు ప్రైవేట్ పాఠశాలలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ ట్రస్సా (తెలంగాణ రిక్వెజ్ట్ స్కూల్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్) ఆధ్వర్యంలో నేడు సోమవారం బండ్ కు పిలుపునిచ్చింది.ట్రస్సా తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో కూడా కొన్ని పాఠశాలలు అనుమతులు లేకుండా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ విషయంపై జూన్ నుండి జిల్లా విద్యాధికారులు, కలెక్టర్, ఆర్డీ వరంగల్ వరకు వలుమార్చు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో బండ్ నిర్ణయం తీసుకున్నామని వెల్లడించింది. జూలై 28న ప్రజావాణి సమావేశంలో కూడా జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసినా, ఐదు రోజులైనా స్పందన రాకపోవడం ట్రస్సా అసంతృప్తికి కారణమైంది. ట్రస్సా హెచ్చరించినట్లు, అనుమతి లేని పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు స్టడీ సర్టిఫికేట్, యుడిబిఎస్ కోడ్,ఆపార్ ఐడి వంటి అధికారిక ప్రక్రియల నుండి దూరమవుతారని, ఇది వారి భవిష్యత్తుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని పేర్కొంది. అలాగే, ఈ సమస్యను వత్తికరించి పాఠశాలల మధ్య వివాదంగా చూపే కొన్ని మీడియా ప్రయత్నాలను ట్రస్సా ఖండించింది."విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం, సమాజహితం కోసం ఈ బండ్ చేపడుతున్నాం," అని ట్రస్సా సృష్టం చేస్తూ, తల్లిదండ్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, మీడియా అందరూ ఉద్యమానికి మద్దతు ఇవ్వాలని ట్రస్సా కోరింది.

పండుగ సాయన్న కలలు కన్నా బహుజనుల రాజ్యాధికారం సాధిద్దాం: గడ్డం సాయికిరణ్

బహుజనులు ఏకమైతే రాజ్యాధికారం మనదే

నేటి యువత పండుగ సాయన్న ను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి



ఉప్పల్ (ప్రశ్న స్కూన్) హల్దిగూడ డివిజన్ వెంకటే రెడ్డి నగర్ బస్టాండ్ లో తెలంగాణ రాబిన్ హూడ్, ప్రజల వీరుడు, పాలమూరు ముద్దుబిడ్డ పండుగ సాయన్న జయంతి ని అంగరంగ వైభవంగా రామంతపూర్ ముదిరాజ్ సంఘం ఐక్యవేదిక వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పిసరి శంకర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథి గా బిజెపి పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడు గడ్డం సాయికిరణ్, సోమశేఖర్ గౌడ్ విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా గడ్డం సాయికిరణ్ మాట్లాడుతూ పండుగ సాయన్న కలలు కన్నా రాజ్యాధికారాన్ని సాధించాలని పోరాటం భౌతిక దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా మాత్రమే కాదు, సామాజిక న్యాయం కోసం రాజ్యాధికారం లో బీసీలకు న్యాయమైన వాటా కోసం సాగిన పోరాటమని పేర్కొన్నారు. బహుజనులు రాజ్యాధికారం దిశగా ఆడుగులు వేయాలన్నదే పండుగ సాయన్న లక్ష్యమని అన్నారు. పండుగ సాయన్న కలలను నిజం చేయవలసిన సమయం ఆసన్నమైందని బహుజనుల మందరం ఏకమైతే రాజ్యాధికారం మనదే అవుతుందని, మన హక్కులను మనం సాధించుకుందామని, 42 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుకై బహుజనులు పార్టీలకతీతంగా పోరాడవలసిన సమయం ఆసన్నమైందని ఈ సందర్భంగా గడ్డం సాయికిరణ్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీసరి శంకర్ మాట్లాడుతూ ఆనాటి నిరంకుశ నిజాం అధికారాలను ప్రశ్నిస్తూ బహుజన రాజ్యాన్ని స్థాపించడానికి వందుగ సాయన్న ప్రయత్నించాడని భూస్వాములను దొరలను దోచుకొని ఆ సొమ్మును పేద ప్రజలకు పంచాడని బహుజనులు రాజ్యాధికారం సాధించాలని కలలు కన్నా పండుగ సాయన్న కలలను నెరవేర్చాలని, నేటి యువత పండుగ సాయన్న ను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముదిరాజ్ సంఘం ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు కొంపల్లి ఉపేందర్, మరియు ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు సురేష్ కనకయ్య చంద్రకాంత్, మురళీకృష్ణ, కల్వాల లింగం,ప్రవీణ్ కుమార్, కృష్ణ, గడ్డం నరసింహ,విజయ్ భాస్కర్, శశి, నరసింహ, రాము, అన్నేష్, మహేందర్,మరియు వివిధ కుల సంఘాల నాయకులు పాఠపల్లి హనుమంతరావు, చెల్లోజు ఎల్లా చారి, అవుల సుధాకర్, వెంకట్ నాయి, అనిల్ గౌడ్, సుధా గాని మల్లేష్ గౌడ్, నరేష్ గౌడ్, వినయ్ గౌడ్, తోట శ్రీనివాస్,యాద ఉపేందర్, బిల్లా కంటి చిన్న యాదయ్య,ఎందపల్లి సుదర్శన్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, నర్సింగ్, శ్రీనివాస్ ప్రసాద్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.