ఆదివారం
08- 06- 2025
విజయనగరం : ప్రచురణ
సంపుటి : 02 సంచిక : 130
పేజీలు : 04, వెల రూ. 2రూ/
ఎడిటర్ : మజ్జి శివ కుమార్..

Published by :
Vizianagaram, Visakhapatnam, Srikakulam, Parvathipuram manyam, Anakapalli, Kurnool, Alluri, Guntur, Vijayawada, East & West Godavari,Tirupathi, Hyderabad

www.prajaswamyamtelugudaily.com
స్థాపితం : 2008
RNI No. APTEL/2008/24928
Postal Registration No. : VZM/22/2020-2022
Period of Renewal. : 01-01-2023 to 31-12-2025

ప్రజాస్వామ్యం
తెలుగు దినపత్రిక

PRAJASWAMYAM TELUGU DAILY (ANDHRA & TELANGANA)

న్యూస్ పేపర్స్ యాజమాన్యానికి శుభవార్త

అతి తక్కువ ధరలకే బ్లాక్ అండ్ వైట్, మల్టీకలర్ దినపత్రికలు, వార పత్రికలు, పక్ష పత్రికలు మరియు మాస పత్రికలు ప్రింటింగ్ చేయబడును
ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సదుపాయం కలదు
ఇట్లు
ప్రజాస్వామ్యం తెలుగు దినపత్రిక ప్రింటింగ్ యూనిట్
Cell : 93470 64455

నేను ఆపకుంటే భారత్, పాక్ మధ్య అణుయుద్ధం

భారత్-పాక్ మధ్య అణుయుద్ధాన్ని తానే నిలిపివేశానన్న డొనాల్డ్ ట్రంప్

వాణిజ్యం ఆపేస్తాననే బెదిరింపుతోనే ఇది సాధ్యమైందని వెల్లడి

ట్రంప్ వాదనలకు ఊహించని విధంగా మద్దతు పలికిన రష్యా

ఖండించిన భారత అధికారులు

అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడి వద్ద భారత్ తన వైఖరిని స్పష్టం చేసినట్లు వెల్లడి

గతంలోనూ ట్రంప్ ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు గుర్తు చేసిన విశ్లేషకులు

ఢిల్లీ : భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న సమయంలో తాను జోక్యం చేసుకుని అణు యుద్ధం సంభవించకుండా ఆపగలిగానని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మిగతా..2లో

భారీ ఎన్‌కౌంటర్.. ఐదుగురు మృతి, వీరిలో ఇద్దరు ఆడవాళ్లు

ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లాలో భారీ ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది.

భద్రతా బలగాల కాల్పుల్లో ఐదుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు.

మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళా మావోయిస్టులు ఉన్నారు.

ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లాలో భారీ ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. భద్రతా బలగాల కాల్పుల్లో ఐదుగురు మావోయిస్టులు మృతి చెందారు. మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళా మావోయిస్టులు ఉన్నారు.ేసుకున్నారు. మిగతా..2లో

వానకు తడిసిముద్దైన జంట నగరాలు.. మరో 5 రోజులపాటు దంచికొట్టుడే!

- గత రెండు మూడు రోజులుగా వాతావరణంలో మళ్లీ మార్పులు ప్రారంభమైనాయి.
- హైదరాబాద్ నగరమంతా వర్షం దంచికొట్టింది.
- తెలంగాణలో రాగల 5 రోజులపాటు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది.

హైదరాబాద్, జూన్ 7: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోకి నైరుతి రుతుపవనాల ఆగమనంతో

పార్టీ, ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెస్తే
ఎవరినైనా వదులుకుంటా

- పార్టీ నేతలతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్
- ఏడాది పాలనపై 12న నియోజకవర్గాల్లో విజయోత్సవ ర్యాలీలకు నిర్ణయం
- ఎన్డీయే పక్షాలు, అధికార యంత్రాంగంతో వచ్చే నాలుగేళ్లలో చేపట్టే కార్యక్రమాలపై అమరావతిలో సమీక్షా
- అధికారంలో ఉన్న మనల్ని ప్రజలు అన్ని రకాలుగా గమనిస్తుంటారు కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం

ఏడాదిలో స్పష్టమైన మార్పు చూపించామని,

అమరావతి : ఏడాది పాలనపై 12వ తేదీన నియోజకవర్గాల్లో విజయోత్సవ ర్యాలీలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతలకు పిలుపునిచ్చారు. మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు,

పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి కన్నుమూత..
సీఎం సంతాపం

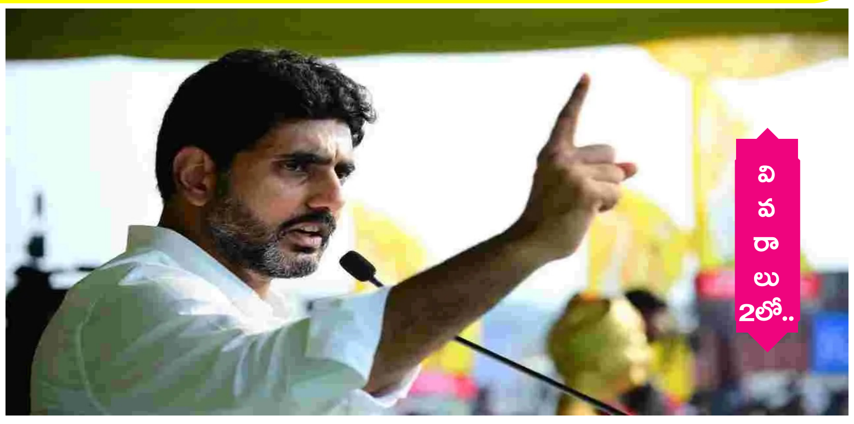
- ఏపీ టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి పల్లా సింహాచలం కన్నుమూశారు.
- ఆయన మృతి పట్ల సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సంతాపం తెలియజేశారు.
- పల్లా సింహాచలం మృతి పట్ల సీఎం చంద్రబాబుసహా, మంత్రులు, టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు సంతాపం

విశాఖపట్నం, జూన్ 7: టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావుకు పితృవియోగం కలిగింది. ఈరోజు (శనివారం) కేర్ ఆస్పత్రిలో

మహిళలను కించపరిస్తే సహించం..
లోకేష్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

అమరావతి ముమ్మాటికీ దేవతల రాజధానే అంటూ మరోసారి స్పష్టం

- అమరావతిపై విషం చిమ్మాలనుకుంటే అది తాడేపల్లి ప్యాలెస్‌లో పడుతుందని మంత్రి లోకేష్ అన్నారు.
- మహిళలను అవమానించిన వారు కాలగర్భంలో కలిసిపోవడం ఖాయమన్నారు.
- జై అమరావతి అని నినదించిన శాంతమూర్తుల పవిత్ర భూమి రాజధాని అని చెప్పుకొచ్చారు.



బీసీ సంక్షేమ మంత్రి ఎస్. సవిత
తీరుపై తీవ్ర చర్చ

- శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండలో ఓ అధికారి ఇచ్చిన బొకే విసిరివేత
- జూన్ 1న జరిగిన ఘటన, ఆలస్యంగా వెలుగు చూసిన వైనం
- నిత్యావసరాల పంపిణీ కార్యక్రమ సమీక్షలో ఈ ఘటన
- జిల్లా కలెక్టర్ చేతన్ సమక్షంలోనే మంత్రి అసహనం!

అమరావతి :ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎస్. సవిత ఓ అధికారిక కార్యక్రమంలో మిగతా..2లో

చిన్నస్వామి స్టేడియం తొక్కిసలాటపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి శోభా కరంద్లాజే ఆగ్రహం

- ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో 66 కోట్ల మంది వస్తే, బెంగళూరులో 2 లక్షల మందిని నిర్వహించలేకపోయారని విమర్శ
- సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంల ప్రచార ఆర్భాటమే ఘటనకు కారణమని ఆరోపణ
- సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం తక్షణమే రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్

దేశం మేలు కోరే ప్రతిపక్ష నాయకుడు కావాలి

- భారత్ ఐదవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అని..
- ప్రధానమంత్రి మోడీ పట్ల ఆయనకున్న ద్వేషం.. దేశం పట్ల ద్వేషంగా మారిందన్నారు.
- కాంగ్రెస్ పార్టీ అవాస్తవాలు ప్రచారం చేయడంలో మునిగిపోయిందన్నారు కిషన్ రెడ్డి.

ఢిల్లీ: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జి-7 సదస్సుకు ఆహ్వానించలేదంటూ అవాస్తవాలను కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రచారం చేసిందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కెనడాలో జరగనున్న

తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణకు ముహూర్తం ఫిక్స్

- తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణకు ముహూర్తం ఖరారైంది.
- మంత్రి వర్గ విస్తరణకు కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది.
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఇప్పటి వరకు 12 మంది కేబినెట్‌లో మంత్రులుగా ఉన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ "రిగ్గింగ్" కామెంట్స్‌పై ఎన్నికల సంఘం ఆగ్రహం..

ఢిల్లీ: కాంగ్రెస్ ఎంపీ, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యల్ని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం తీవ్రంగా ఖండించింది. గతేడాది మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు "రిగ్గింగ్" చేయబడ్డాయని ఆయన వ్యాఖ్యానించడాన్ని ఈసీ తోసిపుచ్చింది. ఓటర్లు మోసపోయారనే ఆరోపణలను ఎన్నికల సంఘం ఖండించింది. "ఓటర్లు ఏదైనా ప్రతికూల తీర్పు ఇచ్చిన తర్వాత, ఎన్నికల సంఘం రాజీపడిందని చెప్పడం ద్వారా దాని పరువు తీయడానికి ప్రయత్నించడం పూర్తిగా అసంబద్ధం" అని పోల్ సంఘం తన బలమైన పదాలతో కూడిన సమాధానంలో పేర్కొంది. మిగతా..2లో

రాష్ట్రానికి కల్పతరువు కాళేశ్వరం.. సూర్యాపేట, కోదాడ దాకా నీరు అందించాం

హైదరాబాద్: కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు రాష్ట్రానికి కల్పతరువని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా మొత్తం 20 లక్షల 33 వేల 572 ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తే, ఒక్క ఎకరాకు నీళ్లు ఇవ్వలేదని కాంగ్రెస్ నాయకులు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఒక ఏడాది కరువు వస్తే, ఎస్సారెస్పీకి కూడా నీళ్లను రివర్స్ పంపింగ్ చేశామన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై హరీశ్ రావు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. మిడ్ మానేర్ నుంచి ఎల్ఎండీకి నీళ్లు తెచ్చి, అక్కడి నుంచి ఎస్సారెస్పీ స్టేజ్ 1కు నీళ్లిచ్చామన్నారు. ఎస్సారెస్పీ స్టేజ్ 2లో తుంగతుర్తి, సూర్యాపేట, కోదాడ దాకా నీరు అందించామని చెప్పారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం కాళేశ్వరం నీళ్లు పంపించి పంటలు కాపాడిందని తెలిపారు. ఇది వాస్తవమైన రిపోర్టు అని, నీటి పారుదలశాఖ మిగతా..2లో

ప్రజాస్వామ్యం తెలుగు దినపత్రిక PRAJASWAMYAM TELUGU DAILY

నేను ఆపకుంటే భారత్, పాక్ మధ్య అణుయుద్ధం

మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. వాణిజ్యపరమైన ఒత్తిడి తీసుకురావడం ద్వారానే ఇరు దేశాల మధ్య ఘర్షణలు ఆగిపోయాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆశ్చర్యకరంగా, ట్రంప్ వాదనలకు రష్యా నుంచి మద్దతు లభించగా, భారత అధికారులు మాత్రం ఈ మధ్యవర్తిత్వ ఆరోపణలను తీవ్రంగా ఖండించారు. అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్‌తో ఈ విషయంపై తమ ఆందోళనలను నేరుగా తెలియజేశారు.

ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు, రష్యా సమర్థన

శుక్రవారం ఎయిర్ ఫోర్స్ వన్ విమానంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ, డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "మీకు తెలుసా, నేను ఒక పెద్ద సమస్యను పరిష్కరించాను, దాని గురించి ప్రజలు ఎక్కువగా మాట్లాడరు, నేను కూడా ఎక్కువగా చెప్పను. కానీ భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య అణు సమస్యను, బహుశా అణుయుద్ధాన్ని నివారించాను. నేను పాకిస్తాన్‌తో మాట్లాడాను, భారత్‌తో మాట్లాడాను, వారికి గొప్ప నాయకులు ఉన్నారు, కానీ వారు తీవ్రంగా ఘర్షణ పడుతున్నారు, అది అణుయుద్ధానికి దారితీసేది," అని ట్రంప్ తెలిపారు. ఘర్షణలు కొనసాగితే అమెరికాతో వాణిజ్యం నిలిపివేస్తామని హెచ్చరించిన తర్వాతే ఇరు దేశాలు దాడులు ఆపాయని ఆయన వివరించారు.

భారత్ తీవ్ర అభ్యంతరం

అయితే, అమెరికా అధ్యక్షుడి వ్యాఖ్యలు దౌత్యపరమైన ప్రతిఘటనకు దారితీశాయి. అమెరికాలో పర్యటిస్తున్న అఖిలపక్ష ప్రతినిధి బృందానికి నాయకత్వం వహిస్తున్న కాంగ్రెస్ ఎంపీ శశి థరూర్, ట్రంప్ మధ్యవర్తిత్వ వాదనలను అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ వద్ద నేరుగా ప్రస్తావించినట్లు తెలిపారు. "ఉపాధ్యక్షుడు వాన్స్‌తో సమావేశం అద్భుతంగా, చాలా స్పష్టంగా జరిగింది. మధ్యవర్తిత్వం అనే ఈ ప్రశ్నకు మా వైఖరిని స్పష్టంగా తెలియజేశామని నేను భావిస్తున్నాను, ఉపాధ్యక్షుడు వాన్స్ మా వాదనలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నారు," అని థరూర్ వివరించారు.

భారీ ఎన్‌కౌంటర్.. ఐదుగురు మృతి, వీరిలో ఇద్దరు ఆడవాళ్లు

యాంటీ-నక్సల్ ఆపరేషన్‌లో భాగంగా బీజాపూర్ జిల్లా నేషనల్ పార్క్ ప్రాంతంలో ఈ ఎన్‌కౌంటర్ చోటుచేసుకుంది. ఇప్పటివరకు, బీజాపూర్ జిల్లాలోని నేషనల్ పార్క్ ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న యాంటీ-నక్సల్ ఆపరేషన్ల సమయంలో భద్రతా దళాలు మొత్తం ఏడు మావోయిస్టు కార్యకర్తల మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నాయి. వీటిలో కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు గౌతమ్ అలియాస్ సుధాకర్, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు భాస్కర్ మృతదేహాలు ఉన్నాయి. బీజాపూర్ జిల్లాలోని నేషనల్ పార్క్ ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న నక్సల్ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో భాగంగా, 2025 జూన్ 5, 6, 7 తేదీలలో జరిగిన వివిధ ఎన్‌కౌంటర్‌ల తర్వాత మొత్తం ఏడుగురి మావోయిస్టు మృతదేహాలను గుర్తించారు. 05 జూన్ 2025న, కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు సుధాకర్ అలియాస్ గౌతమ్ మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తదనంతరం, 06 జూన్ 2025న, తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు భాస్కర్ మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తరువాత, 06, 07 జూన్ మధ్య సాయంత్రం జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌ల సమయంలో, మరో మూడు మావోయిస్టు మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జూన్ 07న, భద్రతా దళాలు, మావోయిస్టుల మధ్య జరిగిన కాల్పుల తర్వాత మరో రెండు మావోయిస్టు మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. భద్రతా దళాలు స్వాధీనం చేసుకున్న ఐదు గుర్తు తెలియని మావోయిస్టు మృతదేహాలను గుర్తించడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకోవడంతో పాటు, ఎన్‌కౌంటర్ జరిగిన ప్రదేశాల నుండి రెండు -47 రైఫిల్స్‌తో సహా పెద్ద మొత్తంలో ఆయుధాలు, మందుగుండు సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 1. సుధాకర్ అలియాస్ గౌతమ్ - కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు 2. భాస్కర్ - తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు . గుర్తు తెలియని ఇద్దరు మహిళా మావోయిస్టు కార్యకర్తలు . గుర్తు తెలియని ముగ్గురు పురుష మావోయిస్టు కార్యకర్తలు

వానకు తడిసిముద్దైన జంట నగరాలు.. మరో 5 రోజులపాటు దంచికొట్టుడే!

గత కొన్ని రోజులుగా అడపాదడపా వర్షాలు పడుతూనే ఉన్నాయి. అయితే గత రెండు మూడు రోజులుగా వాతావరణంలో మళ్లీ మార్పులు ప్రారంభమైనాయి. దీంతో పగలి ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరగంతో ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. భానుడి ప్రతాపం చూపుతుండడంతో జనాలు అల్లాడిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో శనివారం మధ్యాహ్నం వరకు ఎండ ఠారెత్తించినా.. మధ్యాహ్నం ఒక్కసారిగా వాతావరణం చల్లబడింది. హైదరాబాద్ నగరమంతా వర్షం దంచికొట్టింది. బోరబండ, అమీర్‌పేట, బంజారాహిల్స్‌లో మెహదీపట్నం తదితర ప్రాంతాల్లో వర్షం ధాటికి రహదారులు నీట మునిగాయి. శనివారం రాత్రి వరకు తెలంగాణలో పలు ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. ఆదిలాబాద్, కుమ్రంభీం ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, సూర్యాపేట, నల్గొండ, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాల్లో వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. మరోవైపు ద్రోణి ప్రభావంతో తెలంగాణలో రాగల 5 రోజులపాటు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. తెలంగాణలో జూన్ 11 (బుధవారం) వరకు వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. ఉరుములు, మెరుపులతో గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. ఇక పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 36 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. దక్షిణ మధ్య మహారాష్ట్ర నుంచి ఉత్తర ఇంటీరియర్ కర్నాటక, తెలంగాణ మీదుగా కోస్తా ఆంధ్ర వరకు సముద్రమట్టానికి 1.5 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఉపరితల ద్రోణి బలపడింది. ఉత్తర ఇంటీరియర్ కర్నాటక, పరిసర ప్రాంతాల్లో సముద్రమట్టానికి 3.1 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఉపరితల ఆవర్తనం బలహీనపడినట్లు తెలిపింది. దీని ప్రభావంతో రాబోయే ఐదు రోజుల్లో తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. ఈ మేరకు వాతావరణ కేంద్రం ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది.

దేశం మేలు కోరే ప్రతిపక్ష నాయకుడు కావాలి

జి-7 సదస్సుకు ప్రధానికి ఆహ్వానం లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సంబరాలు జరుపుకుందన్నారు. అయితే కెనడా ప్రధాని మార్క్ జే కార్నీ నరేంద్ర మోదీకి వ్యక్తిగతంగా ఆహ్వానించిన విషయాన్ని కిషన్ రెడ్డి హైలెట్ చేశారు. భారత్ ఐదవ అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అని.. వస్తువులు తయారీ, పంపిణీలో ఒక ముఖ్యమైన దేశం కాబట్టి జి-7 సదస్సులో పాల్గొనడం అవసరం అని కెనడా ప్రధాని పేర్కొన్నట్లు తన ట్వీట్‌లో ప్రస్తావించారు. రాహుల్ గాంధీ ప్రధాని మోదీపై ద్వేషంతో వ్యవహరించడమే కాకుండా, దేశ అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఎలా ప్రవర్తించాలన్న విషయంపై రాహుల్ గాంధీకి స్పష్టత లేక నకిలీ వార్తలను సర్కులేట్ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రధానమంత్రి మోడీ పట్ల ఆయనకున్న ద్వేషం.. దేశం పట్ల ద్వేషంగా మారిందన్నారు. భారత్ పురోగతి సాధించడం, అభివృద్ధి చెందడాన్ని రాహుల్ సహించలేకపోతున్నారని కిషన్ రెడ్డి ట్వీట్‌లో పేర్కొన్నారు. దేశం పలు అంశాల్లో విఫలం అవ్వాలని ఆయన కోరుకుంటున్నట్లు ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అవాస్తవాలు ప్రచారం చేయడంలో మునిగిపోయిందన్నారు కిషన్ రెడ్డి. భారతదేశ ఎన్నికల ప్రక్రియ గురించి.. ఎలక్షన్ కమిషన్ పలు సార్లు క్లారిటీ ఇచ్చినా.. రాహుల్ గాంధీ ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఎన్నికైన ప్రభుత్వాలను అణగదొక్కడానికి ప్రయత్నిస్తూ.. అవాస్తవాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని కిషన్ రెడ్డి ఫైర్ అయ్యారు. 'దేశానికి%్గ% అభివృద్ధిని ముందుకు తీసుకెళ్లే ప్రతిపక్షం, ప్రతిపక్ష నాయకుడు కావాలి' అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ "రిగ్గింగ్" కామెంట్స్‌పై ఎన్నికల సంఘం ఆగ్రహం..

ముర్షిదాబాద్ అల్లర్లు.. తండ్రీకొడుకుల హత్యలో 13 మంది నిందితులు..

దీనికి ముందు, రాహుల్ గాంధీ ది ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకుంటూ, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీకి అనుకూలంగా ఈసీ వ్యవహరించిందని, ఓటర్ల జాబితాలను నకిలీ ఓటర్లతో పెంచారని ఆరోపించారు. ఈ వాదనలపై ఈసీ స్పందిస్తూ.. మొత్తం ఓటింగ్ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా జరిగిందని, అన్ని రాజకీయ పార్టీల పోలింగ్ ఏజెంట్లు హాజరైనట్లు పేర్కొంది. అసాధారణ ఓటింగ్ గురించి కాంగ్రెస్ అధీకృత ఏజెంట్లు ఎప్పుడూ ఎటువంటి అభ్యంతరాలు లేదా ఫిర్యాదులు లేవనెత్తలేదని కమిషన్ పేర్కొంది. ఎన్నికల కమిషనర్లు, ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ నియామకాన్ని నియంత్రించే చట్టంలో సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిని ఎంపిక ప్యానెల్ నుంచి తొలగించడం ద్వారా కేంద్రాన్ని అనుకూల ఏర్పడిందని కాంగ్రెస్ ఎంపీ ఆరోపించారు. అయితే, రాహుల్ గాంధీ ఆరోపణలు ఆధారాలు లేనివని, గతేడాది మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన కొద్దిసేపటికే కాంగ్రెస్ లేవనెత్తిన అన్ని ఆరోపణలకు సమాధానం ఇచ్చినట్లు పోల్ ప్యానెల్ చెప్పింది. "ఎన్నికల కమిషన్ డిసెంబర్ 24, 2024న కి ఇచ్చిన సమాధానంలో ఈ వాస్తవాలన్నింటినీ బయటపెట్టింది, ఇది వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంది. ఇలాంటి అంశాలను మళ్లీ మళ్లీ లేవనెత్తుతూ ఈ వాస్తవాలన్నింటినీ పూర్తిగా విస్మరించినట్లు కనిపిస్తోంది" అని తెలిపింది.

బీసీ సంక్షేమ మంత్రి ఎస్. సవిత తీరుపై తీవ్ర చర్చ

వ్యవహరించిన తీరు విమర్శలపాలైంది. శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో పర్యటించిన ఆమె, ఓ అధికారి అందించిన పూల బొకేను కోపంగా వెనక్కి విసిరికొట్టారు. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయి, దీనిపై పలువురు పలు రకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. ఈ సంఘటన జూన్ 1వ తేదీన శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా పెనుకొండలోని సీఎస్‌డీటీ (కాలేజ్ ఆఫ్ స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ టెక్నాలజీ)లో చోటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ, రేషన్ షాపుల పునఃప్రారంభంపై ఏర్పాటు చేసిన సమీక్షా సమావేశానికి మంత్రి సవిత హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఓ అధికారి ఆమెకు స్వాగతం పలుకుతూ పూల బొకే అందించే ప్రయత్నం చేయగా, మంత్రి సవిత తీవ్ర అసహనంతో ఆ బొకేను వెనక్కి విసిరేయడం వీడియోలో కనిపించింది. ఆ బొకే అక్కడే ఉన్న మంత్రి గన్‌మన్‌కు తగిలి కిందపడిపోయినట్లు వైరల్ అవుతున్న వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఈ ఘటన జరిగిన సమయంలో జిల్లా కలెక్టర్ చేతన్ కూడా అక్కడే ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఈ సంఘటనకు దారి తీసిన కచ్చితమైన కారణాలు ఏమిటన్నది ఇంకా తెలియరాలేదు. జూన్ మొదటి తేదీన జరిగిన ఈ ఉదంతానికి సంబంధించిన దృశ్యాలు కొన్ని రోజుల తర్వాత బయటకు రాగా, అవి సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం అవుతున్నాయి.

రాష్ట్రానికి కల్పతరువు కాళేశ్వరం..

అధికారులిస్తున్న నివేదిక అని వెల్లడించారు. కానీ కాంగ్రెస్ నాయకులు 50 వేల ఎకరాలే పారిందని దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 'తెలంగాణ ఏర్పడక ముందు గోదావరి జలాల సద్వినియోగానికి ఎవరూ కృషి చేయలేదు. 2007 నుంచి 2014 వరకు కేంద్రంలో, మహారాష్ట్రలో, ఏపీలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలే ఉన్నప్పటికీ తుమ్మడి హట్టి వద్ద ప్రాజెక్టు నిర్మాణం కోసం కేంద్రం నుంచి ఏ అనుమతి సాధించలేదు. బీఆర్ఎస్ పార్టీలో ఆలోచన చేసినం, తెలంగాణ పచ్చబడాలంటే గోదావరి జలాలే కావాలనుకున్నం. గోదావరి నది 1465 కిలోమీటర్లు ప్రవహిస్తుంటే, అందులో 750 కిలోమీటర్లు తెలంగాణలోనే ప్రవహిస్తున్నది.

పార్టీ, ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెస్తే ఎవరినైనా వదులుకుంటా

మొదటి పేజి తరువాయి

వివిధ స్థాయిల్లోని పార్టీ నేతలతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 12వ తేదీ సాయంత్రం ఎన్డీయే పక్షాలు, అధికార యంత్రాంగంతో వచ్చే నాలుగేళ్లలో చేపట్టే కార్యక్రమాలపై అమరావతిలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. ఏడాదిలో స్పష్టమైన మార్పు చూపించామని, అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించాలని చంద్రబాబు సూచించారు. వన్‌టైమ్ ఎమ్మెల్యేలుగా మిగిలిపోకూడదు: ప్రభుత్వ పనితీరు, పార్టీలో ప్రతి ఒక్కరి పనితీరుపై సర్వేలు చేయిస్తున్నానని, ప్రతి సమాచారాన్ని తెప్పించుకుంటున్నానని వివరించారు. బాగా పని చేసిన వారికి ప్రోత్సహిస్తానని, పార్టీకి, ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెస్తే ఎవరినైనా వదులుకుంటానని హెచ్చరించారు. మొదటి సారి గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలు మరింత బాధ్యతగా పని చేయాలని, ప్రజలు, కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉండాలని పలు సూచనలు చేశారు. ఎమ్మెల్యేగా గెలిచాం కదా అని ఎవరైనా ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్?కు పోతే వారికే ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుందని తేల్చిచెప్పారు. వన్ టైం ఎమ్మెల్యేలుగా మిగిలిపోకూడదు అనేది తన ఆలోచన అని అధినేత వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వాన్ని భరించలేకే మనల్ని గెలిపించారు: అధికారంలో ఉన్న మనల్ని ప్రజలు అన్ని రకాలుగా గమనిస్తుంటారు కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో రాష్ట్రమంతా నిరాశ, నిస్పృహ, చీకటి అలుముకుందని ధ్వజమెత్తారు. భయంకర పరిస్థితులను రాష్ట్ర ప్రజలు చూశారని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రం పేరు వింటేనే దగ్గరకు వచ్చే పరిస్థితి లేకుండా చేశారని మండిపడ్డారు. ఆర్థికంగా రాష్ట్రాన్ని అసమర్థ పాలనతో పాతాళానికి తొక్కేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయాలతోనే మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయన్న చంద్రబాబు, గత ప్రభుత్వాన్ని భరించలేకే ప్రజలు ఏకపక్షంగా ఓట్లువేసి గెలిపించారని స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే ఒక్కో ఎమ్మెల్యేతో ముఖాముఖి భేటీలు: శాశ్వతంగా ప్రజలు మనతో ఉండేలా చూసుకంటూ మరింత నమ్మకాన్ని కలిగించాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై సర్వేలు చేసి నివేదికలు తెప్పించుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. మంచి చేస్తే అభినందించి ప్రోత్సహిస్తానని, అవకాశాలు కల్పిస్తానని, తప్పు చేస్తే మాత్రం దూరం పెడతానని ఇందులో రాజీ లేదనే విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాలని తేల్చిచెప్పారు. ఏ ఒక్కరి చర్యల వల్ల వ్యవస్థకు నష్టం జరుగుతుంది అంటే అంగీకరించేది లేదని వెల్లడించారు. ఒకరిద్దరి వల్ల అక్కడక్కడా నష్టం కూడా జరుగుతోందని గుర్తు చేశారు. కొన్ని సందర్భాల్లో అడ్మినిస్ట్రేషన్?లో తప్పుల వల్ల, అధికారుల తీరు వల్ల కూడా ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు వస్తోందన్నారు. మంత్రులు ఈ విషయంలో మరింత బాధ్యతగా ఉండాలని సూచించారు. తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా తప్పు తప్పేనని హెచ్చరించారు. త్వరలోనే ఒక్కో ఎమ్మెల్యేతో ముఖాముఖి భేటీలు నిర్వహిస్తానన్నారు. ఈనెల 12 లేదా 14లోపే తల్లికి వందనం: రాక్షసుల్లా ప్రవర్తిస్తూ ఎవరు ఎంత అడ్డు పడినా రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణ యజ్ఞం ఆగదని వివరించారు. ఈ నెల 12 లేదా 14వ తేదీలోపే తల్లికి వందనం నగదు తల్లులకు అందిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. 5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు పాలనా అనుమతులు ఇచ్చామని, తద్వారా 4.5 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గోదావరి నదిపై కట్టిన ఏ ఒక్క ప్రాజెక్టునూ తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యతిరేకించలేదని చంద్రబాబు గుర్తు చేశారు. పోలవరం బనకచర్ల అనుసంధానంపై కొందరు సెంటిమెంట్‌ను రెచ్చగొట్టాలని చూస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ యోగా డే నిర్వహణలో పార్టీ శ్రేణులు భాగస్వాములై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

మహిళలను కించపరిస్తే సహించం.. లోకేష్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

మొదటి పేజి తరువాయి

అమరావతి, జూన్ 7: అమరావతి దేవతల రాజధాని కాదు అది వేశ్యల రాజధాని అంటూ సాక్షి టీవీ జర్నలిస్టు చేసిన వ్యాఖ్యలను మంత్రి నారా లోకేష్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. అమరావతి మహిళలను ఉద్దేశించి సాక్షి మీడియాలో వచ్చిన వార్తలపై సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా మంత్రి స్పందించారు. రాజధాని మహిళలను అవమానిస్తే కాలగర్భంలో కలిసిపోవడం ఖాయమంటూ హెచ్చరించారు. మహిళలను ఇంత ఘోరంగా అవమానిస్తారా అంటూ విరుచుకుపడ్డారు. అమరావతి ముమ్మాటికీ దేవతల రాజధానే అంటూ మంత్రి లోకేష్ స్పష్టం చేశారు.

లోకేష్ ట్వీట్

మహిళలను అవమానించిన వారు కాలగర్భంలో కలిసిపోవడం ఖాయమన్నారు. మహిళలను ఇంత ఘోరంగా మీడియా సాక్షిలో అవమానిస్తారా జగన్ అంటూ ప్రశ్నించారు. అమ్మల ఆత్మాభిమానం మీద, అమరావతి మీద విద్వేషంతో చేస్తున్న అసత్య ప్రచారం దిగజారుడుతనానికి పరాకాష్ట అంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆకాశంపై ఉమ్మేయాలనుకుంటే, అది మీ మీదే పడుతుందన్నారు. అమరావతిపై విషం చిమ్మాలనుకుంటే అది తాడేపల్లి ప్యాలెస్‌లో పడుతుందని తెలిపారు. అమరావతి ముమ్మాటికీ దేవతల రాజధానే అంటూ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. భూములను త్యాగాలు చేసిన అమ్మల అమరావతి అని అన్నారు. మూడు రాజధానుల కపట కుట్ర పొత్తిళ్లలో తంతుంటే, జై అమరావతి అని నినదించిన శాంతమూర్తుల పవిత్ర భూమి రాజధాని అని చెప్పుకొచ్చారు. జగన్ అనే సైతాన్‌ను తరిమేసిన అన్ని మతాల దేవతలు, దేవుళ్లు కొలువైన రాజధాని అమరావతి అని అన్నారు. కన్నతల్లిని, సొంత చెల్లిని తరిమేసిన దుర్మార్గుడికి మహిళల త్యాగాలు, గొప్పతనం ఏం తెలుస్తుంది అంటూ ఫైర్ అయ్యారు. మహిళల జోలికి వచ్చినా, ఆడపిల్లలను అల్లరి చేసినా, అఘాయిత్యాలకు పాల్పడినా వారికి అదే చివరి రోజు అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పదేపదే హెచ్చరిస్తున్నారన్నారు. విద్యార్థి దశ నుంచే మహిళలను గౌరవించేలా పాఠాలు బోధిస్తున్నామని తెలిపారు. మహిళల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసేలా మాట్లాడిన వారిని చట్ట ప్రకారం శిక్షిస్తున్నామన్నారు. అమరావతిపై విషం చిమ్మేందుకు జన్మనిచ్చిన అమ్మలను, జన్మంతా మనతో నడిచిన మహిళా లోకాన్ని కించపరిచిన జగన్ రెడ్డి గ్యాంగ్‌ను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో క్షమించమన్నారు. మహిళలను కించపరిచేలా చీర, గాజులు పెడతాం.. ఆడపిల్లలా ఏడొద్దు, తామేమి గాజులు తొడుక్కోలేదు.. వంటి మాటలు ఎవ్వరు మాట్లాడినా కూటమి ప్రభుత్వం ఊరుకోదని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర మహిళలను అవమానపరుస్తూ క్షమించరాని నేరానికి పాల్పడిన జగన్ రెడ్డి బేషరతుగా మహిళా లోకానికి క్షమాపణ కోరాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే రాష్ట్రంలో మహిళలని హింసించే మందుల్లేని మహమ్మారితో బాధపడుతున్న జగన్ మాయ రోగం పూర్తిగా నయం చేస్తామన్నారు. 'దేవతల రాజధాని అమరావతి.. దెయ్యం జగన్ పనిపడుతుంది' అంటూ మంత్రి ట్వీట్ చేశారు.

అలాంటి వాళ్లకు తావులేదన్న మంత్రి

ఇక తిరుపతిలో ఓ వ్యాపారిని వైసీపీ నేత అనుచరులు బెదిరించిన దృశ్యాలను మంత్రి లోకేష్ ఎక్స్‌లో పోస్టు చేస్తూ.. కూటమి ప్రభుత్వంలో గూండాలు, రౌడీలకు చోటు లేదని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి అయిదేళ్ల అరాచక పాలనను భరించలేక ప్రజలు కూకటి వేళ్లతో పెకలించారని... అయితే ఏడాది గడిచినా వైసీపీ పిల్ల సైకోలు పాత వాసనలు వీడకుండా అక్కడక్కడా దుశ్చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని మంత్రి అన్నారు. తిరుపతిలో మోహనరావు అనే కారు స్పేర్ పార్టుల వ్యాపారి నుంచి వాటాల కోసం వైసీపీ నేత భూమన అభినయ్ అనుచరులు చైతన్య, సాయి, యశ్వంత్ విచక్షణారహితంగా దాడికి దిగారని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వంలో రౌడీలు, గూండాలు, సైకోలకు తావులేదన్నారు. అటువంటి వారిపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు జరిపి, నిందితులకు శిక్ష పడేలా చూడాలని పోలీసులను కోరుతున్నట్లు మంత్రి లోకేష్ ట్వీట్ చేశారు. వారిని కోరుతున్నాను.

పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి కన్నుమూత.. సీఎం సంతాపం

మొదటి పేజి తరువాయి

పల్లా శ్రీనివాస్ తండ్రి, మాజీ ఎమ్మెల్యే పల్లా సింహాచలం (93) కన్నుమూశారు. గత కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో కేర్ ఆస్పత్రిలోనే చికిత్స పొందుతున్నారు పల్లా సింహాచలం. పరిస్థితి విషమించడంతో ఈరోజు ఆస్పత్రిలోనే ఆయన తుది శ్వాస విడిచారు. పల్లా సింహాచలం మృతి పట్ల సీఎం చంద్రబాబుసహా, మంత్రులు, టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు సంతాపం తెలియజేశారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు.

సీఎం చంద్రబాబు సంతాపం

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాస్ తండ్రి పల్లా సింహాచలం మృతికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సంతాపం తెలిపారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని భగవంతుణ్ని ప్రార్థించారు. విశాఖపట్నం-2 ఎమ్మెల్యేగా 1994లో గెలిచి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సింహాచలం కృషి చేశారని కొనియాడారు. పల్లా కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం చంద్రబాబు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. సింహాచలం మృతికి చింతిస్తున్నా: డిప్యూటీ సీఎం పవన్ తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి, విశాఖ%-%2 మాజీ ఎమ్మెల్యే పల్లా సింహాచలం మృతి చెందారని తెలిసి చింతిస్తున్నానని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. సింహాచలం ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సుదీర్ఘ కాలంగా ప్రజా జీవితంలో ఉన్న ఆయన విశాఖ నగరం, పరిసర ప్రాంతాలలో సమస్యలపై పోరాడారన్నారు. ప్రజా పక్షం వహిస్తూ విశాఖపట్నం అభివృద్ధికి కృషి చేశారన్నారు. పితృ వియోగంతో బాధపడుతున్న పల్లా శ్రీనివాస రావు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు.

మంత్రి లోకేష్ ప్రగాఢ సంతాపం

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి, మాజీ ఎమ్మెల్యే పల్లా సింహాచలం మృతిపట్ల మంత్రి నారా లోకేష్ ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేశారు. 1989 నుంచి తెలుగుదేశం పార్టీకి ఆయన సేవలందించారన్నారు. 1994లో జరిగిన ఎన్నికల్లో విశాఖపట్నం-2 ఎమ్మెల్యేగా విజయం సాధించి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషి చేశారన్నారు. పల్లా సింహాచలం సౌమ్యుడిగా పేరుగాంచారని తెలిపారు. శాసనసభ్యుడిగా ప్రజలకు అన్ని విధాల అండగా నిలిచారని అన్నారు. వారి ఆత్మకు శాంతి కలగాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని... పల్లా కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి లోకేష్ తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

మంత్రి సవిత దిగ్భ్రాంతి

మాజీ ఎమ్మెల్యే పల్లా సింహాచలం మృతిపై మంత్రి సవిత దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. సింహాచలం ఆత్మకు శాంతి కలగాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పల్లా శ్రీనివాసరావు కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. భగవంతుడు వారికి మనోధైర్యం ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. టీడీపీ అభివృద్ధికి పల్లా సింహాచలం అందించిన సేవలు మరువలేనివన్నారు. సింహాచలం మృతి పార్టీకి, ప్రజలకు తీరని లోటన్నారు. ఎమ్మెల్యేగా సింహాచలం అందించిన సేవలను విశాఖ ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకుంటారని మంత్రి సవిత పేర్కొన్నారు.

మంత్రి నారాయణ సంతాపం

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు తండ్రి పల్లా సింహాచలం మృతికి మంత్రి నారాయణ సంతాపం తెలిపారు. సింహాచలం కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు.

చిన్నస్వామి స్టేడియం తొక్కిసలాటపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి శోభా కరంద్లాజే ఆగ్రహం

మొదటి పేజి తరువాయి

చిన్నస్వామి స్టేడియంలో జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనను ప్రయాగ్‌రాజ్ దుర్ఘటనతో పోల్చడంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి శోభా కరంద్లాజే తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం బెంగళూరులోని బీజేపీ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, "మీరు ప్రయాగ్‌రాజ్ ఘటన గురించి మాట్లాడుతున్నారు. అసలు అక్కడ ఎంతమంది గుమికూడారో మీకు తెలుసా? 66 కోట్లకు పైగా ప్రజలు ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు తరలివచ్చారు. అలాంటిది మీరు బెంగళూరులో కేవలం 2 లక్షల మందిని కూడా సరిగ్గా నిర్వహించలేకపోయారు. ముంబైలో ఇలాంటిదే ఒక ఉత్సవం జరిగింది... అక్కడ 10 లక్షల మందికి పైగా హాజరైనా ఒక్క మరణం కూడా సంభవించలేదు" అని కాంగ్రెస్ నేతలను ఉద్దేశించి అన్నారు. కేవలం 40,000 మంది మాత్రమే పట్టే చిన్నస్వామి స్టేడియంలో కార్యక్రమం నిర్వహించి, ఈ గందరగోళం సృష్టించారని, ఇది కేవలం ప్రచారం కోసమేనని శోభా కరంద్లాజే ఆరోపించారు. "ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఎవరికి ఎక్కువ పేరు వస్తుందనే విషయంలో సీఎం సిద్ధరామయ్య, డిప్యూటీ సీఎం శివకుమార్‌ల మధ్య పోటీ నెలకొంది. విధానసౌధ సమీపంలో జరిగే కార్యక్రమానికి అభిమానులను ఆహ్వానిస్తూ సీఎం 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసియేషన్ (కేఎస్‌సీఏ) జూన్ 3న తమ లెటర్‌హెడ్‌పై సిబ్బంది, పరిపాలనా సంస్కరణల శాఖ (డీపీఏఆర్) కార్యదర్శికి లేఖ రాస్తూ, సీఎం మరియు డిప్యూటీ సీఎం ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై ఆర్సీబీ ఆటగాళ్లను సత్కరించాలని అభ్యర్థించింది. ఇప్పుడేమో 'మాకేమీ తెలియదు' అంటున్నారు" అని ఆమె విమర్శించారు. "ముందు మేజిస్టీరియల్ విచారణకు ఆదేశించారు. సీఎంకు వ్యతిరేకంగా ఒక డిప్యూటీ కమిషనర్ విచారణ చేయగలరా అని మేము ప్రశ్నించాం. ఆ తర్వాత మీరు మైఖేల్ డి'కున్హా కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. కోవిడ్ కుంభకోణంపై విచారణకు డి'కున్హాను నియమించారు. ఆయన ఆ నివేదికను ఇంకా సమర్పించలేదు. మాకేమీ వ్యతిరేకత లేదు. రిటైర్డ్ న్యాయమూర్తులందరిలో ఆయన్నే ఎందుకు ఎంచుకున్నారు? మీ ఉద్దేశం ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించారు. "ఈ విషాదాన్ని కప్పిపుచ్చడానికే మేజిస్ట్రీరియల్ విచారణ, డి'కున్హా కమిషన్ దర్యాప్తులకు ఆదేశించారు. సుమోటోగా స్వీకరించాలని కర్ణాటక ప్రధాన న్యాయమూర్తికి నేను లేఖ రాశాను. దానిని స్వీకరించారు. కానీ సిట్టింగ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిని నియమించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఉంది" అని ఆమె అన్నారు. బెంగళూరు పోలీస్ కమిషనర్‌ను సస్పెండ్ చేయడాన్ని కూడా కేంద్ర మంత్రి తప్పుబట్టారు. "అసలు రాజీనామా చేయాల్సింది సీఎం సిద్ధరామయ్య, డిప్యూటీ సీఎం డీ.కే. శివకుమార్. సిట్టింగ్ జడ్జితో ఈ విషయంపై దర్యాప్తు జరిపించాలి. ఈరోజు ఆర్సీబీ యాజమాన్య సిబ్బందిని అరెస్టు చేశారు. మిమ్మల్ని ఎందుకు అరెస్టు చేయకూడదు?" అని ఆమె నిలదీశారు. "ప్రభుత్వం అధికారులపై నింద మోపలేదు. కార్యక్రమానికి అనుమతి నిరాకరించిన అధికారులను మీరు సస్పెండ్ చేశారు. తమ పిల్లలు, బంధువులను కార్యక్రమానికి తీసుకెళ్లడానికి ఒత్తిడి తెచ్చి కార్యక్రమం నిర్వహించిన వారికి శిక్ష లేదా" అని ఆమె నిలదీశారు. "స్టేడియంలో మధ్యాహ్నం 3.45 గంటలకు తొక్కిసలాటలో ప్రజలు చనిపోయారు, మీరు సాయంత్రం 4 గంటలకు కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. మరణాల గురించి బెంగళూరు నగర బాధ్యతలు కూడా నిర్వహిస్తున్న సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంలకు బాగా తెలుసు. అయినా విధానసౌధలో సంబరాలు కొనసాగాయి. అంటే, మీరు శవాలపై సంబరాలు నిర్వహించారు" అని శోభా కరంద్లాజే తీవ్రంగా ఆరోపించారు. "మీరే అనుమతి ఇచ్చి ఉంటే, పోలీసు అధికారులను ఎందుకు సస్పెండ్ చేశారు? ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలి. కావాలని పోలీసులు స్పష్టంగా చెప్పారు.

తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణకు ముహూర్తం ఫిక్స్

మొదటి పేజి తరువాయి

హైదరాబాద్, జూన్ 7: గత కొన్ని నెలలుగా తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణపై కొనసాగుతున్న ఊహాగానాలకు తెరపడింది. ఎట్టకేలకు మంత్రివర్గ విస్తరణకు కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. రేపు (ఆదివారం) తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణ జరుగనుంది. మంత్రివర్గంలో కొత్తగా ముగ్గురికి చోటు దక్కనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో పాటు ఇప్పటి వరకు 12 మంది కేబినెట్‌లో మంత్రులుగా ఉన్నారు. మరో ఆరు స్థానాలను భర్తీ చేయాల్సి ఉంది. అయితే ఏడాదిన్నరకు పైగా కేబినెట్ విస్తరణ జరగలేదు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఆశావాహుల సంఖ్య పెరిగింది. తమకు అవకాశం ఇవ్వాలంటూ అధిష్టానం చుట్టూ నేతలు తిరుగుతున్న పరిస్థితి. ఇటీవల మీనాక్షీ నటరాజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్‌గా నియమితులైన తర్వాత ఆశావాహులంతా కూడా ఆమె కలిసి మంత్రి పదవి కోసం వినతులు చేశారు. కొత్తగా ఎన్నికైన నేతలు, సీనియర్ నేతలు తమకు అవకాశం కల్పించాల్సిందిగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు, ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలను కలుస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మంత్రి వర్గ విస్తరణపై కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ సంకేతాలు ఇచ్చింది. రేపు మంత్రి వర్గ విస్తరణ ఉండే అవకాశాలు కన్పిస్తున్నాయి. దీనిపై ఈరోజు రాజ్‌భవన్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. మంత్రి వర్గ విస్తరణకు

సంబంధించి ఏర్పాట్లు చేయాల్సిందిగా రాజ్‌భవన్ వర్గాలను సీఎం కోరినట్లు తెలుస్తోంది. రేపు కేబినెట్ విస్తరణలో ముగ్గురికి చోటు దక్కే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ ముగ్గురు ఎవరనే దానిపై ఉత్కంఠ నెలకొంది. మంత్రి వర్గంలో చోటు దక్కించుకునేందుకు అనేక మంది పోటీ పడుతున్నారు. ఎస్సీ సామాజిక వర్గం నేతలు, రెడ్డి సామాజిక వర్గం నేతలు మంత్రి వర్గంలో స్థానం కోసం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటి వరకు ఎస్సీ సామాజికవర్గానికి కేబినెట్‌లో ప్రాధాన్యత లేదు. ముదిరాజ్‌లకు కచ్చితంగా అవకాశం ఇస్తానని గత ఎన్నికల సమయంలో సీఎం రేవంత్ హామీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అంతేకాకుండా మైనార్టీలకు కూడా కేబినెట్‌లో చోటు లభించలేదు. ఈ క్రమంలో రేపటి కేబినెట్ విస్తరణలో బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ సామాజిక వర్గాలకు చెందిన ఎమ్మెల్యేలకు చోటు లభించే ఛాన్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక రేవంత్ కొత్త టీం ఎవరనేది రేపు (మే 8) తెలిసే అవకాశం ఉంది.

ప్రజాస్వామ్యం తెలుగు దినపత్రిక PRAJASWAMYAM TELUGU DAILY

వాసుపల్లిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన

మహిళా విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి అనురాధ

విశాఖపట్నం : ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : మాజీ ఎమ్మెల్యే, దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ని మహిళా విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి రీసు అనురాధ శనివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఆశీలమెట్ట కార్యాలయంలో ఆయనకు శాలువా కప్పి సత్కరించగా, తిరిగి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ఆమెను ఘనంగా సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, వైఎస్ఆర్సిపి పార్టీ బలోపేతానికి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ రుణపడి ఉంటానని తెలిపారు. వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ కష్టపడి పని చేసే వారికి వైఎస్ఆర్సిపీ లో గుర్తింపు ఉంటుందన్నారు. మన పార్టీ అధినేత మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి సమక్షంలో మంచి గుర్తింపు తో పాటు సముచిత స్థానం లభిస్తుందని వాసుపల్లి తెలిపారు.

కేజీహెచ్ లో పోలీస్ అవుట్ పోస్ట్ తో పాటు పలు వార్డుల్లో

రోగుల నిరీక్షణ కు షెడ్లు ప్రారంభించిన : ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్

కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ బాగ్చీ, సూపరింటెండెంట్ శివానంద్

కేజీహెచ్ లో మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పనకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

ప్రైవేట్ హాస్పటల్ కు దీటుగా కేజీహెచ్ లో ఆధునిక సదుపాయాలు

విశాఖపట్నం ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : కేజీహెచ్ లో మార్చురీ వద్ద పోలీస్ అవుట్‌పోస్ట్, టెస్లా సెంటర్ వద్ద రోగుల నిరీక్షణ ప్రాంతం మరియు షెడ్లు, ఫార్మసీ వద్ద రోగుల నిరీక్షణ ప్రాంతం మరియు షెడ్లు జనసేన పార్టీ విశాఖపట్నం నగర అధ్యక్షులు, దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ బ్రాత బాగ్చి ఐ.పి.ఎస్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కేజీహెచ్ లో మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పనకు నిరంతర కృషి చేస్తున్నానని, ప్రణాళిక ప్రకారం మరిన్ని సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన నాటినుంచి కేజీహెచ్ ను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దడంలో స్థానిక వైద్య సిబ్బంది కృషి చేస్తున్నందుకు అభినందనలు తెలియజేశారు. కేజీహెచ్ లో వైద్య సిబ్బందికి, రోగులకు, రోగుల కుటుంబ సభ్యులకు నిరంతరం మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కేజీహెచ్ సూపర్డెంట్ శివానంద ఏం సి ప్రిన్సిపాల్, స్థానిక కార్పొరేటర్ అప్పల రత్నం, వార్డు జనసేన అధ్యక్షురాలు యజ్ఞశ్రీ, పలు విభాగాల అధిపతులు, సిఐ జీ.డి. బాబు పాల్గొన్నారు.

టిడిపి మండల పార్టీ అధ్యక్షురాలుగా..

రాజన శ్రీవాణి కొండ నాయుడు

రావికమతం, ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : రావికమతం మండల టిడిపి పార్టీ అధ్యక్షునిగా రాజాన శ్రీవాణి కొండనాయుడు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. దీంతో మండలంలో టిడిపి పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు, అభిమానులు అందరూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. మండలంలో టి. అర్జాపురం గ్రామానికి చెందిన రాజాన శ్రీవాణి రావికమతం మండల జడ్పిటిసి సభ్యురాలుగా ఐదేళ్లపాటు పనిచేయున్నారు. అదేవిధంగా ఆమె భర్త అయిన రాజాన కొండ నాయుడు టి. అర్జాపురం గ్రామ సర్పంచ్గా, రావికమతం మండల టిడిపి పార్టీ అధ్యక్షునిగా పనిచేశారు. అయితే ఇటీవల చోడవరం శాసనసభ్యులు కేఎస్ఎన్ఎస్ రాజు రావికమతం తిరుమల ఫంక్షన్ హాల్ లో రావికమతం మండలం క్రియాశీలక కార్యకర్తలు, నాయకులు తో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి అందరి అభిప్రాయం మేరకు రాజాన శ్రీవాణి కొండనాయుడును రావికమతం మండల టిడిపి పార్టీ అధ్యక్షురాలుగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా రాజాన శ్రీవాణి కొండ నాయుడు మాట్లాడుతూ మండలంలో ప్రతి కార్యకర్తకు అండగా అందుబాటులో ఉంటూ, ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న ప్రతి సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సజావుగా ప్రజలందరికీ అందే విధంగా చూస్తానని తెలిపారు. మన పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు, నాయకులు ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు రాకుండా అందరూ కష్టపడి మంచిగా పని చేయాలని, దానికి పార్టీ కార్యకర్తలు నాయకులు అందరూ సహకరించాలని వారు కోరారు.

విద్యార్థినులకు బహుమతులు

అందజేసిన పరిమి భువనేశ్వరి

ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : జీవీఎంసీ 1వ వార్డు జనసేన నాయకురాలు శ్రీమతి పరిమి భువనేశ్వరి తగరపువలస. కొండపేట లో వున్న బాలిక ఉన్నత పాఠశాల 10వ తరగతి లో ఉత్తీర్ణులై మొదటి రెండు స్థానాలలో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకున్న విద్యార్థినులకు శుక్రవారం బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా భువనేశ్వరి మాట్లాడుతూ ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు తయారయ్యాయని ఈ మధ్యకాలంలో పదవ తరగతి రిజల్ట్ లో ఎక్కువ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివిన విద్యార్థులకు అత్యధిక మార్కులు రావడం చాలా గొప్ప విశేషమని అన్నారు ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి కష్టపడి చదివి పాఠశాలలకు మరియు తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకువచ్చి ఉన్నత శిఖరాలను అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో పాటశాల ప్రిన్సిపల్ శ్రీమతి రోజా, భీమిలి సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీమతి గౌరి తో పాటు జనసేన కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అవంతిలో ఎమ్.బి.ఏ విద్యార్థులకు ఘనంగా వీడ్కోలు

ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : తగరపువలస అవంతి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో మేనేజ్మెంట్ స్టడీస్ చివరి సంవత్సరం చదువు పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు శుక్రవారం నాడు వీడ్కోలు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమములో ప్రిన్సిపాల్ డా. బి. మురళీకృష్ణ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ మేనేజ్మెంట్ విద్యానభ్యసించిన విద్యార్థులు ఉద్యోగ అన్వేషణలో ఉండాలన్నారు, ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో ఎప్పటికప్పుడు నైపుణ్యాలు మురుగుపరచుకోవాలి. భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవడానికి నిరంతరం కృషి చేయాలన్నారు. మానేజ్మెంట్ విభాగాధిపతి డా. యు. రాము మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ చదువుతోపాటు మంచి ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలని, తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలని, భవిష్యత్తులో అందరూ ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడాలని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గెట్ టుగెదర్ సెలబ్రేషన్స్ చేసినందుకు జూనియర్ విద్యార్థులను అభినందించారు. విద్యార్థులకు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవడం మరియు పరిశ్రమలు స్థాపన పైన కార్యక్రమంలో అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా చేసిన కేరింతలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి ఈ కార్యక్రమములో డైరెక్టర్ డా. ఎ. చంద్రశేఖర్ మానేజ్మెంట్ విభాగ అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

క్వారీ యజమానులకు కోట్లు.!! రైతులకు, ప్రజలకు తప్పని పాట్లు.!!

రాత్రింబవళ్లు ఇస్టారాజ్యంగా నిబంధనలకు

విరుద్ధంగా గ్రానైట్ క్వారీలు నిర్వహణ

భయభ్రాంతులకు గురవుతున్న

స్థానిక ప్రజలు, ప్రయాణికులు

జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్టీవో, మైనింగ్, రెవెన్యూ, పోలీస్

అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలి

రావికమతం (ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్): మండలంలో కవగుంట సమీపంలో గల ఉరలోవ కొండ పై ఉన్న గ్రానైట్ క్వారీ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పనిచేస్తున్న దీనిపైన పర్యవేక్షణ పూర్తిగా కరువైందని కవగుంట సర్పంచ్ దాసరి సూర్యకుమారి వరహాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రాత్రి, పగలు అన్న తేడా లేకున్నా విపరీతమైన బ్లాస్టింగ్లు పేల్చడంతో ఇల్లుల సన్ సైడ్ ల పై ఉన్న సామాగ్రి క్రింద పడటంతో ఒక్కసారిగా ప్రజలు భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారని, బ్లాస్టింగ్ ప్లాస్టింగ్ చేసినప్పుడు ఇల్లులు ఊగిపోయే పరిస్థితి నెలకొందన్నారు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగినట్లయితే ఇల్లులు పూర్తిగా భూకంపం రూపంలో మొత్తం కూలిపోయే పరిస్థితి నెలకొంటుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అలాగే గ్రానైట్ క్వారీ సమీపంలో గల నాటు పల్లపు జీరాయితి భూములు సైతం గ్రానైట్ బుగ్గి వలన, డస్ట్ వలన, చౌడు భూములుగా తయారయ్యి పంటల పండని పరిస్థితి నెలకొంది. అలాగే కొండపైన జీవించేటటువంటి వన్యప్రాణులు సైతం కొండపైన జీవనం సాగించే ప్రదేశాలలో పేలుడు పదార్థాలు, గ్రానైట్ తవ్వకాలు జరపడంతో కొండపైన జీవించలేక గ్రామాలలోకి సంచరించే పరిస్థితి నెలకొందన్నారు. అలాగే పర్యావరణం పూర్తిగా కోల్పోయింది అన్నారు. ప్రపంచ పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకు మొక్కలు నాటాలని చెప్పుకుంటున్న మనమే కొండలపైన ఉన్న మొత్తం చెట్లను, కొండలను పిండి చేస్తూ కోట్లాది రూపాయలు క్వారీ యజమానులు సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. జన జీవనానికి ఇబ్బందిని కలిగించే పరిస్థితి గ్రానైట్ అధికారులు, యజమానులు, ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వాడరాని పేలుడు పదార్థాలను కూడా పేల్చడం చాలా దారుణమన్నారు. ఈ పేలుళ్లకు క్వారీ సమీపంలో గల రావికమతం నుంచి ఘాట్ రోడ్డుకు వెళ్లే రోడ్డు ఈ క్వారీ సమీపము నుంచే ఉండటం వలన ఏ సమయంలో రాళ్లు పేలి ఎవరి నెత్తి పైన పడతాయేమో అని భయభ్రాంతులతో ప్రయాణికులు, పాదచారులు, ప్రయాణాలు సాగిస్తున్నారు. అలాగే క్వారీలలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఇవ్వాల్సిన సేఫ్టీ లను ఇవ్వలేదని, అలాగే పనికి తగ్గ వేతనాన్ని కూడా చెల్లించలేదని, పని ప్రదేశంలో కార్మికులకు ఎటువంటి ప్రమాదాలు వాటిల్లిన వారిని పట్టించుకునే పరిస్థితి కూడా లేకుండా పోతుందని, వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బంగారంలా ఉన్న రోడ్లు విపరీతమైన బరువుతో ట్రాలీ లారీలు తిప్పడం వలన రోడ్లు పూర్తిగా శిథిలావస్థకు చేరుకుంటున్నాయి అన్నారు. ప్రభుత్వం కొట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేసి రోడ్లను వేస్తుంటే గ్రానైట్ యజమానులకు పట్టి పట్టనట్టుగా వ్యవహరిస్తూ విచ్చల విడిగా రాత్రి, పగలు, అన్న తేడా లేకున్నా ట్రాలీ లను తిప్పి రోడ్లను పూర్తిగా సర్వనాశనం చేస్తున్నారన్నారు. ఇటీవల కాలంగా వేరువేరు చోట్ల ఇటువంటి పేలుడు పదార్థాల వలన అనేక మంది చనిపోయిన పరిస్థితుల్లో రెవెన్యూ, పోలీసు యంత్రాంగం మండలంలో జరుగుతున్న గ్రానైట్, అలాగే మెటల్ క్వారీలను పరిశీలించినట్లు, అక్కడ అన్ని సక్రమంగానే ఉన్నట్లు ప్రచారం చేసుకున్నారన్నారు. కానీ వాస్తవానికి అక్కడ పరిస్థితులు అలా లేవని వారు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ క్వారీలకు ఎలక్ట్రికల్ లైన్ సైతం ఏర్పాటు చేసుకొని క్వారీలను రాత్రింబవళ్లు ఇస్టారాజ్యంగా నడుపుతున్నారన్నారు. అటువంటి క్వారీల పైన తక్షణమే విజిలెన్స్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ అధికారులు, జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్టీవో, మైనింగ్ అధికారులు, రెవెన్యూ,పోలీస్ అధికారులు తక్షణమే వాటిపైన దాడులు నిర్వహించి ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. లేనిపక్షంలో క్వారీ వద్దనే ప్రజలతో శాంతియుత ధర్నా నిర్వహిస్తామని తదుపరి జిల్లా కలెక్టర్కు, ముఖ్యమంత్రికి, డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రికి, మైనింగ్ శాఖామంత్రి కి, మైనింగ్ రాష్ట్ర స్థాయి అధికారికి, కూడా పాక్స్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయడానికి ఎట్టి పరిస్థితులలో వెనుకాడ బోమని వారు హెచ్చరించారు.

మిషన్ గ్రీన్ భీమిలి ఆధ్వర్యంలో

సీడ్ బాల్స్ చల్లే కార్యక్రమం

ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవ సందర్భంగా "నావల్ అర్మమెంట్ ఇన్స్పెక్టరేట్" కళింగ మరియు "మిషన్ గ్రీన్ భీమిలి" సంయుక్తంగా భీమిలి లక్ష్మీ నరసిం స్వామి కొండపై సీడ్ బాల్స్ చల్లే కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించారు. సుమారు 32 జాతుల వివిధ రకాల 70,000 పైగా విత్తన బంతులను ఈ మెగా కార్యక్రమంలో చల్లడం విశేషం. పర్యావరణ సంరక్షణ కోసం గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా కృషి చేస్తున్న మిషన్ గ్రీన్ సభ్యులతో పాటు ఎన్ ఐ ఎ సివిలియన్స్, నావల్ సైలర్స్, డిఫెన్స్ సివిలియన్స్ మొత్తం అరవై ఐదు మంది ఈ మెగా సీడ్ బాల్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. చింత,వేప, కానుగ, సీతాఫలం, నేరేడు, రేగు, మర్రి, జామ తదితర ముప్పై రెండు రకాల విత్తనాలను చల్లడం జరిగిందని మిషన్ గ్రీన్ భీమిలి ప్రతినిధులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మిషన్ గ్రీన్ భీమిలి ప్రతినిధులు ముమ్మిడిశెట్టి ఆదిత్య, గుల్లల వెంకటేష్, కాళ్ళ సన్నీ, విజ్జపు సత్యనారాయణ, ముసునూరి సూర్య శ్రీనివాస్, కట్టమూరి వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుపరి పాలనకు ఏడాది

వైఎస్ఆర్సిపి పీడ విరుగుడై ఏడాది

జనసేన నాయకులు మాన్యల శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం : ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : ఎన్నో ఆటుపోట్లను ఎదుర్కొని అహర్నిశలు శ్రమించిన నాయకుడు, కష్టేఫలి అని నమ్మిన ధీరుడు, కనివిని ఎరుగని రీతిలో విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలో జనసేన జెండాని నిలబెట్టిన బలసాలి మన వంశీ కృష్ణ శ్రీనివాస్ గత ఏడాది జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో మన దక్షిణ నియోజకవర్గం నుండి ప్రాతినిధ్యం వహించి అఖండమైన మెజారిటీతో శాసనసభలో అడుగుపెట్టిన వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ శాసనసభ్యులుగా ఎన్నికై ఏడాది అయిన శుభ సందర్భంగా వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ కి శుభాభినందనలు తెలుపుకుంటున్నానని దక్షిణ నియోజకవర్గం జనసేన సీనియర్ నాయకులు మాన్యల శ్రీనివాస్ అన్నారు.?

హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ,

జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్.

అనకాపల్లి, ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : స్థానిక ఎన్టీఆర్ ఏరియా జిల్లా ఆసుపత్రి లో అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ఐ.ఏ.ఎస్ అధ్యక్షతన హాస్పిటల్ డెవలప్మెంట్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సమావేశం లో మాజీ మంత్రివర్యులు, శాసనసభ్యులు, ఆసుపత్రి కో- ఛైర్పర్సన్ కొణతాల రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు,ఈ సందర్భంగా మొదటగా నూతనంగా ఏర్పాటు ఐన హెచ్. డి. సి కమిటీ సభ్యులతో మెడికల్ సూపరింటెండెంట డా'' కె. కృష్ణ రావు ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఆసుపత్రి లో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పై కొణతాల రామకృష్ణ సూచనలు చేసారు.

అనకాపల్లి జిల్లా ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం నందు

ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ ప్రమాణస్వీకారం,

అనకాపల్లి,ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : ఏరియా ఆసుపత్రి లో ప్రమాణస్వీకారానికి చైర్పర్సన్ గా జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణ న్, వైస్ చైర్మన్ గా శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ, డైరెక్టర్లుగా డాక్టర్ డి డి నాయుడు, ఆళ్ల రామచంద్రరావు తాడి శాంతి కుమారి ,గొర్లి శేఖర్, ఉల్లింగల రమేష్ ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన అనకాపల్లి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ మాతా శిశు వార్డులు లోకి వెళ్లి గర్భిణీ స్త్రీలను హాస్పిటల్లో డాక్టర్లు చికిత్స ఏ విధంగా అందిస్తున్నారు అని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

నవధాన్య సాగు- భూసారం బాగు

/పాచిపెంట/ మన్యం జిల్లా..ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : నవధాన్యాలను సాగు చేసి 30 లేదా 40 రోజుల తర్వాత కలియ దున్నడం ద్వారా భూసారం ఎంతో మెరుగు పడుతుందని వ్యవసాయ అధికారి కే తిరుపతిరావు అన్నారు. హాజరు మరియు కంకణాపల్లి గ్రామాలలో గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు నాగమణి మరియు మోహన్ కృష్ణ ఆధ్వర్యంలో నవధాన్యాల సాగుపై ఏర్పాటు చేసిన గిరిజన రైతుల అవగాహన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ నవధాన్యాలు ఒక కొత్త శాస్త్రీయ విధానం అని వీటిని కలియ దున్నడం ద్వారా భూసారాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుచుకోవచ్చని గిరిజన రైతులు ముఖ్యంగా వరి పంటను కేవలం తమ ఇంటి అవసరాల కోసమే వినియోగిస్తారని కాబట్టి నవధాన్యాలు సాగు చేసి కలియదున్ని అనంతరం వరి పంటను నాటడం ద్వారా రసాయన ఎరువులు మరియు పురుగుమందులు వినియోగించకుండానే నాణ్యమైన పంట పండుతుందని కాబట్టి గిరిజన రైతులందరూ నవధాన్యాలను సాగు చేసుకోవాలని సూచించారు. జీడి మామిడి తోటల దిగుబడికి నవధాన్యాలను కలియదున్నాలని తెలిపారు. నవధాన్యాలు పశువుల మేతగా పనికి వస్తాయని పాలలో వెన్న శాతం పెరుగుతుందని అంతేకాకుండా 15 నుండి 20 రకాల వేరు వ్యవస్థలు భూమిలోనికి చేరడం వలన కొన్ని కోట్ల జీవ వైవిధ్యం వేర్ల చుట్టూ చేరి అత్యంత విలువైన పోషకాలను పంటకు అందిస్తాయని ఇది ఒక కొత్త శాస్త్రీయ విధానమని తెలిపారు. అలాగే కొర్ర మరియు చోడి విత్తనాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని 90% రాయితీపై గిరిజన రైతులకు అందిస్తున్నామని రాగులు కిలో 49 రూపాయలకు పైగా మద్దతు ధర లభిస్తుందని కాబట్టి చిరుధాన్యాల విస్తీర్ణాన్ని పెంచాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రకృతి సేద్య యల్ వన్ కొండేటి విజయ్ మరియు రైతులు పాల్గొన్నారు.

కేరింగి పంచాయతీ లో కలెక్టర్ గారి

ఆదేశాలతో సాగుతున్న ఎలక్ట్రికల్ పనులు

పాచిపెంట/ మన్యం జిల్లా.. ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : ఈ మధ్యకాలంలో కేరింగ్ పంచాయతీ రోడ్లో పరిశీలన నిమిత్తము వచ్చిన కలెక్టర్ గారికి, ఐటీడీఏ పీవో గారికి పంచాయతీ సర్పంచ్ సోము నచ్చయ్య,ఎంపీటీసీ సభ్యులు ఎలక్ట్రికల్ స్తంభాలు మార్చాలని ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కలెక్టర్ గారు స్పందిస్తూ ఎలక్ట్రికల్ డిపార్ట్మెంట్ కి వెంటనే ఆదేశాలు జారీ చేయడం జరిగిందని దాని పర్యవాసనమే ఈరోజు మాకు ఈ యొక్క ఎలక్ట్రికల్ స్తంభాలు మార్పులు జరుగుతున్నాయని సర్పంచ్ సోము నచ్చయ్య, ఎంపీటీసీ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కలెక్టర్ గారికి ఐటీడీఏ పీవో గారికి ఎలక్ట్రికల్ డిపార్ట్మెంట్ కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామని తెలిపారు.

నేడు సాలూరులో అత్యాధునిక వసతులతో

నీహల్ మల్టీ స్పెషాలిటీ నూతన హాస్పిటల్ ప్రారంభం

సాలూరు/ మన్యం జిల్లా..ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి హాజరై రిబ్బన్ కత్తిరించి ప్రారంభించిన మాజీ డిప్యూటీ సీఎంరాజన్న దొరగారు సాలూరు పట్టణంలో అత్యాధునిక వసతులతో నూతనంగా నిర్మించబడిన నీహల్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ నేటి ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ డిప్యూటీ సీఎం%ు% గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు,వైసీపి పొలిటికల్ అడ్వైజర్ కమిటీ సభ్యులు శ్రీ పీడిక.రాజన్నదొర గారు హాజరయ్యారు.ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన మాజీ డిప్యూటీ రాజన్నదొర గారికి డాక్టర్ బంకురుఅప్పలనాయుడు, డాక్టర్ ద్రాక్షాయణి దంపతులు స్వాగతించారు.మాజీ డిప్యూటీ సీఎం రాజన్నదొర గారు ఆసుపత్రిని సందర్శించి గదులను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా అతిథిగా విచ్చేసిన మాజీ డిప్యూటీ సీఎం రాజన్నదొర గారికి డాక్టర్అప్పలనాయుడు,ద్రాక్షాయణి దంపతులు సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సాలూరు నియోజకవర్గ వైసీపీ నాయకులు,కార్యకర్తలు,అభిమానులు,స్నేహితులు,పట్టణ ప్రజలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షైనింగ్ స్టార్ అవార్డు కి పి. నవదీప్ సూర్య ఎంపిక.

అనకాపల్లి, ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : మునగపాక మండలం నాగులాపల్లి గ్రామం జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ లో చదువు చున్న నవ దీప్ సూర్య ని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పదవ తరగతి లో ప్రతిభవంతులైన విద్యార్థులకు షైనింగ్ స్టార్స్ అవార్డు కి ఎంపిక చేసి ప్రకటించారు. దీనికి గాను విద్యార్థికి 20వేల రూపాయలు నగదు, సర్టిఫికెట్ అనకాపల్లి జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి, జిల్లా కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా ఈనెల 9వ తేదీన అందజేస్తారని ఒకప్రకటన ద్వారా తెలియజేసారు.ఈ ప్రకటన చూసిన స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయులు కె. శంకరరావు, విద్యా కమిటీ సభ్యులు, తల్లి దండ్రులు, గ్రామస్థులు అభినందనలు తెలియజేసారు.

ఈదురు గాలులతో భారీ వర్షం,

చెరువులు తలపిస్తున్న పెరుగుబజా ర్ ఏరియా రహదారులు.

అనకాపల్లి, ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 : భారీగా ఈదురు గాలులతో భారీ వర్షం కురిసింది. దీనితో ఎక్కడ బడితే అక్కడ రహదారులు జలమయమై రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది.గతంలో రోడ్లు అభివృద్ధి చేయు నిమిత్తం రహ దారులకు ఇరువైపులా ఉన్న దుకాణాలు, ఇండ్లు కూల్చి వేశారు. దీనితో పాటు రోడ్లు తవ్వి వదిలి వేశారు. ఈ వర్షానికి ఎక్కడ నీరు అక్కడే నిలిచి పోయి రహదారులు అన్నీ చెరువులు తలపించి రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. దీనితో కూటమి ప్రభుత్వం అయినా చొరవ తీసుకొని రోడ్లు అభివృద్ధి చేసి, పాదచారుల, వాహనచోదకుల ఇబ్బందులు తీరుస్తారని ఎదురు చూస్తున్నారు.

కీరదోస ఎలా తినాలి తొక్క తీశా తీయకుండానా

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది.. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి చక్కని పరిష్కారం కీరదోస. చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తింటారు. కొంతమంది తొక్క తీయకుండానే అలాగే తింటారు. కానీ కీరదోస అసలు ఎలా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో చాలా మందికి తెలియదు.

1 / 5

సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.సాధారణంగా కీరదోస తొక్కలు తీసి తింటే రుచిగా ఉంటుంది. నిజానికి, తొక్క భాగం ఎక్కువ పోషకమైనదట. దోసకాయ తొక్కలలో ఫైబర్, విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, సిలికా వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

2 / 5

కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. కీరదోస తొక్క చేదుగా, కాస్త గట్టిగా కూడా ఉంటుంది. పైగా సాగు సమయంలో ఉపయోగించే పురుగుమందులు వీటిపై ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి చాలా హానికరం. ఈ కారణంగా రసాయనాల ప్రభావాలను నివారించడానికి చాలా మంది కీరదోస తొక్క తీసి తినేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు.

3 / 5

అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది. అయితే వీటిపై ఉండే రసాయనాలు పోవాలంటే చల్లటి నీటిలో బాగా కడిగి, కొద్దిగా ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడాతో శుభ్రం చేస్తే పురుగుమందులు తొలగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు తొక్కతోనే తినడం పూర్తిగా సురక్షితం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దోసకాయలను తొక్క తీయకుండా తినడం వల్ల అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. లోపలి భాగాన్ని మాత్రమే తినడం ద్వారా నీరు, కొద్ది మొత్తంలో ఫైబర్ మాత్రమే లభిస్తుందట. అందువల్ల కీరదోస తినడానికి ముందు వాటిని బాగా కడగడం మంచిది.

4 / 5

దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి. దోసకాయ తొక్క తీయాలా.. వద్దా.. అనేది పూర్తిగా మీ ప్రాధాన్యత, శుభ్రపరిచే పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు కీరదోస పూర్తి పోషకాలకు పొందాలనుకుంటే, ఆరోగ్యానికి 100 శాతం ప్రయోజనాలను పొందాలనుకుంటే, దానిని బాగా కడిగి తొక్క తీయకుండా తినండి.

రెగ్యులేటర్, కాలువ పనులు ప్రారంభం.

అనకాపల్లి, **ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 :** ఎలమంచిలి నియోజకవర్గం. మునగపాక మండలం. పాటిపల్లి. మునగపాక కృష్ణంరాజు ఛానల్. కుమార్ పురం కాలువ. శాసనసభ్యులు. సుందరపు విజయ్ కుమార్ ఆదేశాలతో . ఏషియన్ పెయింట్స్. ఆధ్వర్యంలో. సి . ఎస్ . ఆర్ నిధులనుండి. రెగ్యులేటర్. కాలువ మరమ్మతు పనులు. ఈరోజు ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో. ఏషియన్ పెయింట్స్ ప్రతినిధులు. జనరల్ మేనేజర్ . అనిల్ . దొడ్డి శ్రీనివాసరావు. టెక్కలి పరశురాం. దాడి ముసలి నాయుడు. ఏ . వి . సత్యనారాయణ. మొల్లేటి సత్యనారాయణ. ఆడారి గోవింద్. ఆడారి కుమార్. ఆవ కాలువ చైర్మన్ ఆనంద్ సన్యాసి నాయుడు. మల్ల కాళేశ్వరరావు. ఆడారి భాస్కర్ రావు. మూర్తి. పరశురాం. జగదీష్. ఆడారి గణేష్. పోలమరశెట్టి మురళి. దోబాసి అప్పలనాయుడు. కర్రి రాజు. ఆడారి త్రిమూర్తులు. తదుపరి కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా అభివృద్ధికి మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలే కీలకం.

కలెక్టర్ డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబెద్కర్,

గ్రోత్ సెంటర్ లోసుధీర్ పాలిమర్స్ ని

ప్రారంభించిన కలెక్టర్ అంబెద్కర్, ఎమ్మెల్యే బేబినాయనా

విజయనగరం, **ప్రజాస్వామ్యం న్యూస్ జున్ 07 :** జిల్లా అభివృద్ధి చెందాలంటే చదుకున్న మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలు కొత్త పరిశ్రమలు పెట్టడానికి ముందుకు రావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబెద్కర్ అన్నారు. శనివారం బొబ్బిలి గ్రోత్ సెంటర్లో సుధీర్ పాలిమర్స్ పరిశ్రమను ఆయన ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర లో కొత్త తరహాలో పి.ఎమ్.ఈ.జి.పి పథకం ద్వారా ప్లాస్టిక్ గ్రాన్యూల్ పరిశ్రమను ప్రారంభించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని 2024,25 సంవత్సరంలో ఉత్తరాంధ్ర లొనే ఇది మొదటి పరిశ్రమ అని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతన పారిశ్రామిక విధానం తో ఉత్సాహంగా ఉండే యువతను ప్రోత్సహిస్తుందని ఆయన అన్నారు. బొబ్బిలి ఎమ్మెల్యే బేబినాయన మాట్లాడుతూ బొబ్బిలి గ్రోత్ సెంటర్లో కొత్త తరహా ప్లాస్టిక్ పరిశ్రమ ప్రారంభించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని బొబ్బిలి గ్రోత్ సెంటర్ లో మరిన్ని మౌలిక సదుపాయాలు

కల్పించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని, ఇప్పటికే జిల్లా అధికారులు తగిన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారని అన్నారు ఈ ప్రారంభోత్సవం లో డి.ఆర్.డి.ఏ.పీడీ కళ్యాణ చక్రవర్తి, లోక్ సత్తాపార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జి, పరిశ్రమ నిర్వహకురాలు ఆళ్ల జ్యోతి,శిరీష,ల తో పాటుగా ఆర్డీవో బొబ్బిలి, మండల తహశీల్దార్ వివిధ రంగాల ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు

మర్చిపోకుండా ఉండేందుకు జపనీస్ వాడే మైండ్ ట్రిక్స్ తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే

తెలివితేటలు, క్రమశిక్షణ వంటి పదాలు చెప్పగానే ముందుగా గుర్తొచ్చేది జపాన్ దేశమే. వీరి ఇంటిలిజెన్స్ ను ఉపయోగించి చేసే తయారు చేసే టెక్నాలజీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరుంది. అయితే, వీరు ఏ విషయాన్నైనా మర్చిపోకుండా ఎలా గుర్తుపెట్టుకుంటారు అనేది అంతుచిక్కని విషయం. అందుకోసం వీరు కొన్ని టెక్నిక్స్ ను ఉపయోగిస్తారట. వీటివల్లే వారు అంత తెలివిగా ఉంటారంటారు. అవేంటో చూద్దాం. మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచేందుకు షిచిడా పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధానంలో సమాచారాన్ని రంగుల బొమ్మలు లేదా కథల రూపంలో ఊహించుకోవడం జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక జాబితాను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని ఒక సజీవ కథగా మార్చి, మెదడు సృజనాత్మక భాగాన్ని ఉత్తేజపరచడం ద్వారా గుర్తుంపు సులభమవుతుంది. ఈ పద్ధతి జపాన్ విద్యా విధానాల్లో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తుంటారు.ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్‌ట ఎన్-బ్యాక్ టెక్నిక్ మెదడు గుర్తుంచుకునే సామర్థ్యాన్ని, ఏకాగ్రతను పెంచే మానసిక వ్యాయామం. ఈ పద్ధతిలో ఒక వరుసలోని అంశాలను కొన్ని దశల ముందు నుంచి గుర్తుచేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, రెండు లేదా మూడు అంశాల ముందు ఉన్న వాటిని గుర్తుంచుకోవడం. ఈ విధానం ద్వారా క్రమంగా మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి, సమాచారాన్ని త్వరగా గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

చంకింగ్ (కాంజీ నేర్చుకునే శైలి)

సంక్లిష్ట సమాచారాన్ని చిన్న, సులభమైన భాగాలుగా విభజించడం చంకింగ్ పద్ధతి యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. జపాన్ కాంజీ అక్షరాలను నేర్చుకునే విధానం నుంచి ఈ టెక్నిక్ పుట్టింది. ఉదాహరణకు, ఒక పెద్ద సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవాలంటే, దానిని చిన్న సమూహాలుగా విభజించి నేర్చుకోవడం ద్వారా మెదడుకు సులభతరం అవుతుంది. ఈ విధానం సమాచారాన్ని వ్యవస్థీకరించడంలో సహాయపడుతుంది.

స్పేస్డ్ రిపిటీషన్

సమాచారాన్ని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవడానికి స్పేస్డ్ రిపిటీషన్ అనేది ఒక శక్తివంతమైన పద్ధతి. ఈ టెక్నిక్‌లో సమాచారాన్ని నిర్దిష్ట వ్యవధులలో (ఉదాహరణకు, 1 రోజు, 3 రోజులు, 7 రోజులు) పునరావృతం చేయడం జరుగుతుంది. భాషా నేర్చుకోవడంలో ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా పునరావృతం చేయడం వల్ల మెదడు సమాచారాన్ని బలంగా నిలుపుకుంటుంది.

మైండ్ మ్యాపింగ్ (బుజాన్ శైలి)

మైండ్ మ్యాపింగ్ అనేది సమాచారాన్ని దృశ్య రూపంలో రూపొందించే పద్ధతి. ఒక కేంద్ర ఆలోచన చుట్టూ సంబంధిత విషయాలను చిత్రం లేదా రేఖాచిత్రం రూపంలో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా ఈ టెక్నిక్ పనిచేస్తుంది. ఈ విధానం సమాచారాన్ని వ్యవస్థీకరించడంతో పాటు, దానిని సులభంగా గుర్తుంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. జపాన్ విద్యార్థులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు.

పురుసాటో జ్ఞాపక టెక్నిక్

పురుసాటో టెక్నిక్ సమాచారాన్ని మనసుకు సుపరిచితమైన స్థలాలు లేదా వ్యక్తిగత జ్ఞాపకాలతో అనుసంధానం చేసే పద్ధతి. ఉదాహరణకు, మీ సొంత ఊరిలోని ఒక ప్రదేశంతో సమాచారాన్ని జోడించడం ద్వారా భావోద్వేగ సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. ఈ భావోద్వేగ అనుబంధం మెదడులో సమాచారాన్ని ఎక్కువ కాలం నిలిపి ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడానికి డైట్ చేస్తున్నాం పొరపాటున కూడా తొద్దు

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా అధిక బరువు ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో బరువు తగ్గేందుకు తినే ఆహారం విషయంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నారు. స్పెషల్ డైట్ ని ఫాలో అవుతారు. డైట్ లో పండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరమైనదని భావిస్తారు. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడవు. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మీ డైట్‌లో ఏ పండ్లను చేర్చుకోకూడదో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. బరువు తగ్గడానికి డైటింగ్ ప్రారంభించినప్పుడు మొదట తినే ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను చేర్చుకోవడంపై దృష్టి పెడతారు. అందులో పండ్లను ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికగా భావించి ప్రతిరోజూ వాటిని తినడం ప్రారంభిస్తారు. పండ్లలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండటమే కాదు శరీరానికి మేలు చేసే ఫైబర్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. అయితే అన్ని రకాల పండ్లు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడవని మీకు తెలుసా? అవును కొన్ని పండ్లలో సహజ చక్కెర , కేలరీలు ఉంటాయి. అవి మీ బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. తరచుగా ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నామని భావిస్తూ కొన్ని రకాల పండ్లను తీసుకుంటారు. ఈ రోజు డైటింగ్ చేసేవారు ఏ ఏ పండ్లకు దూరంగా ఉండాలో తెలుసుకుందాం..

అరటిపండ్లు: అరటిపండ్లలో అధిక మొత్తంలో చక్కెర, కేలరీలు ఉంటాయి. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 100-120 కేలరీలు, అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఎవరైనా డైటింగ్ చేస్తుంటే శరీరంలో కేలరీల సమతుల్యతను పాడు చేస్తుంది.

ద్రాక్ష: ఇవి తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిలో చాలా సహజ చక్కెర ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువ పరిమాణంలో తింటే బరువు తగ్గడానికి బదులుగా పెరుగుతారు. అలాగే ఇవి త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కనుక మీకు త్వరగా ఆకలి అనిపిస్తుంది. అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అజర్‌బైజాన్, టర్కీదేశాలను బహిష్కరించాలని భారతీయులు పిలుపు..

పుచ్చకాయ: పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాదు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని అర్థం ఇది త్వరగా చక్కెరగా మారుతుంది. ఇన్సులిన్ స్పైక్‌లకు కారణమవుతుంది. కనుక పుచ్చకాయ బరువు తగ్గడాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

మామిడి పండు: సాధారణ డైట్ తీసుకునే వారికి వేసవి పండ్లు తగినవి కావు. మామిడి పండ్లలో చాలా సహజ చక్కెర, కేలరీలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పండిన మామిడి పండ్లు బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని నెమ్మది చేస్తాయి. కనుక వీలైతే, వీటిని డైట్ చేసేవారు దూరం పెట్టండి.

పైనాపిల్: పైనాపిల్‌లో కూడా అధిక మొత్తంలో ఫ్రక్టోజ్ ఉంటుంది. ఎవరైనా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే పరిమిత పరిమాణంలో తినండి. దీనిని భారీ మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ఏ పండ్లు తినాలంటే

డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అన్ని రకాల పండ్లను మానేయల్సిన అవసరం లేదు. పండ్లను తెలివిగా ఎంచుకుని తినాలి. డైటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఆపిల్, బొప్పాయి, జామ, బెర్రీలు, నేరేడు పండ్లను తినవచ్చు. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా..ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.

కంటి దురద ఈ వ్యాధికి ప్రారంభ సంకేతం బీ కేర్ ఫుల్ బ్రదర్

వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి అసౌకర్యానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జీల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని.. ఇటీవలి కాలంలో కళ్ళు దురద సాధారణ సమస్యగా మారింది. వేసవి, శీతాకాలంలో పొడి గాలితోపాటు దైనందిన జీవనశైలి అలవాట్లు కంటి అసౌకర్యానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ఇది కేవలం అలెర్జీల వల్ల మాత్రమే కాదు, అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కూడా. దానికి కారణమేమిటో అర్థం చేసుకుని దానికి సరైన చికిత్స చేయడం వల్ల కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కళ్ళు దురదకు కారణమేమిటి? వాటిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలను నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

అలెర్జీ

దుమ్ము లేదా ఇతర అలెర్జీ కారకాలు కళ్ళలో దురద, ఎరుపు, నీరు కారడానికి కారణమవుతాయి.

పొడి కళ్ళు

కళ్ళు తగినంత నీటిని ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లేదా కన్నీళ్లు చాలా త్వరగా పొడి బారినప్పుడు దురదగా మారుతాయి. స్క్రీన్‌ల ముందు ఎక్కువ సమయం గడపడం, ఎయిర్ కండిషనింగ్ ఉపయోగించడం లేదా తక్కువ తేమ ఉన్న వాతావరణంలో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల కూడా ఇది సంభవించవచ్చు.

ఇంటర్ పాఠ్యపుస్తకాలు మారుతున్నాయ్.. కొత్త సిలబస్ ఇదే!

కంటి ఇన్ఫెక్షన్

కండ్లకలక వంటి బాక్టీరియల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటానికి కారణమవుతాయి.

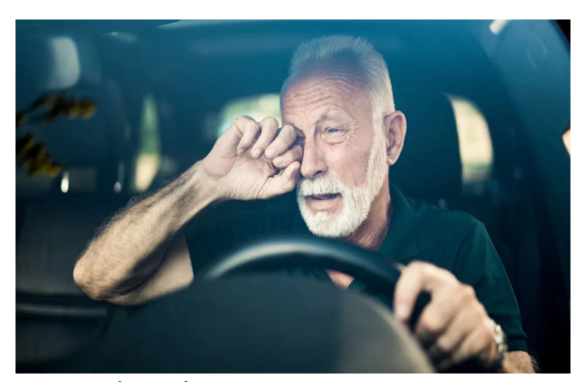
కాంటాక్ట్ లెన్సులు

కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోవడం, ఎక్కువసేపు వాటిని ధరించడం వల్ల కళ్ళు దురద లేదా అసౌకర్యంగా ఉంటాయి.

పర్యావరణ కారకం కాలుష్యం, పొగ లేదా ఇతర రసాయనాలు కళ్ళను చికాకు కలిగిస్తాయి. వేసవి ఎండ వేడి లేదా శీతాకాలపు చల్లని గాలి కళ్ళ చికాకు, దురదకు కారణమవుతాయి.

మందుల దుష్ప్రభావాలు

కొన్ని మందులు కళ్ళు ఎండిపోయి దురదకు కారణమవుతాయి. బ్లెఫారిటిస్ (కనురెప్పల వాపు), తామర లేదా థైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలు కూడా కళ్ళ దురదకు కారణమవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో



డయాబెటిస్ లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా కళ్ళను ప్రభావితం చేస్తాయి. కొన్నిసార్లు వేడి వస్తువులను తిన్న తర్వాత కూడా దురద, కళ్ళు ఎర్రబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సందర్భంలో పుష్కలంగా నీరు తాగడం, టీ- కాఫీ వంటి పానీయాలు తీసుకోకపోవడం మంచిది. సమస్య తీవ్రమైతే వైద్యుడిని తప్పనిసరిగా కలవాలి.

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు

ఎండిన నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా ఇకపై పారేయకండి ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు

నిమ్మకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కానీ తాజా నిమ్మకాయల కంటే ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా? అవును.. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో విటమిన్ సి , ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, విటమిన్ బి12 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయట. ఈ పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. అందుకే మీరు ఇంట్లో ఎండిన నిమ్మకాయలను పారేస్తుంటే.. ఈరోజే వాటిని పారేయడం మానేయండి. ఎందుకంటే ఎండిన నిమ్మకాయ ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఎండిన నిమ్మకాయలను బయటపడేస్తున్నారా? ఇకపై పారేయకండి.. ఇలా వాడితే బోలెడన్ని లాభాలు.. ఎండిన నిమ్మకాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అజీర్ణం, పేగు సంబంధిత రుగ్మతలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం లేదా ఇతర జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలోని విటమిన్ సి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్‌ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. వాతావరణంలోని మార్పులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలను తక్కువ మొత్తంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ అంశాలు మన చర్మానికి మంచివి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం శుభ్రంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. చర్మంపై ఉన్న మచ్చలు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలోని పొటాషియం కంటెంట్ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా ఆకలి తగ్గుతుంది. అతిగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు సహజ నిర్విషీకరణకారిగా పనిచేస్తాయి. అవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడం ద్వారా శరీరాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, జీర్ణ రసాయనాలను కూడా అందిస్తాయి.

దీన్ని ఎలా తినాలి?

ఎండిన నిమ్మకాయలను నేరుగా తినవచ్చు లేదా చాట్స్‌లో లేదా ఇతర వంటకాలకు జోడించడం ద్వారా తినవచ్చు. వీటిని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీ ఆరోగ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. ఇంటర్ పాఠ్యపుస్తకాలు మారుతున్నాయ్.. కొత్త సిలబస్ ఇదే!

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోవద్దు

EDITED PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY M. SIVAKUMAR, PRAJA SWAMYAM TELUGU DAILY, PLOT NO 138 PAVANI NAGAR, CANTONMENT, VIZIANAGARAM-535003. (AP) PRINTED AT JAYAM GRAPHICS, OFF-SET PRINTERS, PLOT NO. 138, PAVANI NAGAR, CANTONMENT. VIZIANAGARAM 535003, (AP) Cell 97032 07611, E-mail pldnewsvzm@gmail.com. RNI No. PTEL/2008/24928 Poster Regd. No. VZM/22/2020-2022