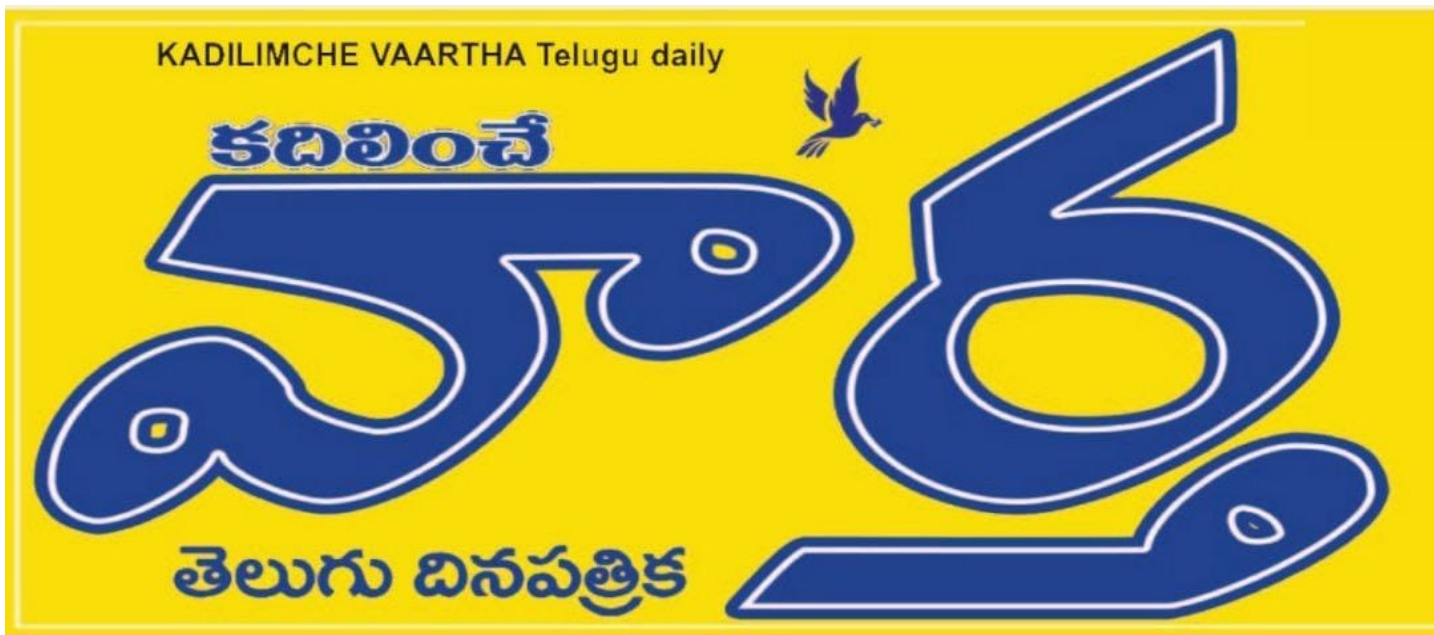




జోడు రమేష్ కుమార్
చీఫ్ బ్యూరో
☎ +91 995992 92159



సంపుటి : 05 సంఛిక : 354 పేజిలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ శుక్రవారం - 30 - మే - 2025

Ananthapuramu, Vijayawada, Tirupati, Visakhapatnam, tadepalligudem, Guntur, Kurnool, Nellore, Srikakulam, Rajamahendravaram, Kadapa, Ongole, Chittoor, Hyderabad, mahabubnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Nizamaba

నా కష్టం నాకోసం కాదు నన్ను నమ్మిన జనం కోసం

తప్పు చేసినవారిని శిక్షించే పని రెడ్ బుక్ దే



ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చేందుకే తెలుగుదేశం పార్టీ పుట్టిందని టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు తెలిపారు. రాయలసీమ గర్వనీ రాష్ట్రమంతా మార్పుగాని కడపలో జరుగుతున్న మహానాడు బహిరంగ సభలో సీఎం స్పష్టం చేశారు. జనసముద్రంతో కడప నిండిపోయిందని, రాష్ట్రంలో అన్ని చర్యలూ కడప వైపు దారి తీయటంతో సగం దిగ్బంధమైందని చెప్పారు. దేవుని గడపలో జరిగిన తొలి మహానాడు రెస్పాన్స్ అడిరి సూపర్ హిట్ అయిందని తెలిపారు. మంచి చేస్తే శాశ్వతంగా అందగా ఉంటామని కడప ప్రజలు చాటారన్నారు. ఇప్పటికే 10 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో 7 గెలిచి సత్తా చాటిన మనం 2029 ఎన్నికల్లో క్లీన్ స్వీప్ చేయాలని శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు.

ఇక వైఎస్సార్సీపీ అడ్డం గట్టాలే: పరిపాలన ఎలా చేయకూడదో వైఎస్సార్సీపీ పాలన ఓ కేస్ స్టడీ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. వైనాల్లో, గొడ్డలి పోట్లు మన రాజకీయం కాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు మంచి చేయటమే మన విధానమన్నారు. కైమోర్ మైన్స్ కే భయపడని నేను, సమస్యలకు భయపడతానా అని తెలిపారు. నా కష్టం నా కోసం కాదని, నన్ను నమ్మకున్న జనం కోసమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. పేద ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మార్చేందుకు ఇటుక ఇటుక పేర్చుతూ ముందుకెళ్తున్నామని వెల్లడించారు. కలసి కట్టుగా ఉంటే వైఎస్సార్సీపీకి ఇక అడ్డైన ఉండదని వ్యాఖ్యానించారు.

- మిగతా 2 లో

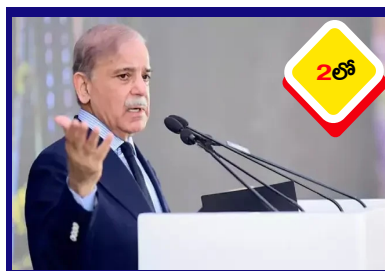
- అహంకారంతో విర్రవీగే వాడికి ప్రజలు ఎన్నికల్లో బుద్ధి చెప్పారు
- టీడీపీ అధికారం కోసం పుట్టిన పార్టీ కాదన్న చంద్రబాబు
- తెలుగుదేశం బీసీల పార్టీ, పార్టీకి వెన్నెముక వారే
- పరిపాలన ఎలా చేయకూడదో వైఎస్సార్సీపీ పాలన ఓ కేస్ స్టడీ
- 2029 ఎన్నికల్లో క్లీన్ స్వీప్ చేయాలని శ్రేణులకు పిలుపు
- వచ్చే మహానాడు నాటికి ప్రజల భూ సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తాం
- జూన్ 12లోగా కడప స్టేట్ ప్లాంట్ పనులు ప్రారంభమయ్యేలా చేసాం
- శభాష్ కడప, శభాష్ దేవుని గడప
- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



మాస్ జాతర మహానాడు అదిరిపోయిందని, కడప గడ్డపై తెలుగుదేశం జెండా రెండువలారు తోందని తెలుగుదేశం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. తెలుగుదేశం జెండా పీకేస్తామన్న వాళ్లు వారి పార్టీ కార్యాలయానికి టులెట్ బోర్డు

పెట్టుకున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీని లేకుండా చేస్తామన్న వాళ్లు అడ్డెన్ లేకుండా పోయారని విమర్శించారు. 94 శాతం డ్రైక్ రేట్తో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించామన్నారు. నేలపై ఉండి ప్రజలకు సేవ చేయనందుకే 151 టీట్లు - మిగతా 2 లో

- » సీబీఎన్ ప్రజలందరి ధైర్యం
- » తెలుగుదేశం పార్టీలో కార్యకర్తలే అధినేత
- » దేశంలో ఏ పార్టీ ఇవ్వని గౌరవం కార్యకర్తలకు టీడీపీ ఇస్తుందన్న లోకేశ్
- » కోటి మంది సభ్యులే పసుపు జెండా పవర్
- » కార్యకర్తల సంక్షమం కోసం రూ. 140 కోట్లు ఖర్చు పెట్టామని వెల్లడి
- » తెలుగుదేశం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, మంత్రి నారా లోకేశ్



మా సైన్యం మేల్కొనలేని భారత్ దాడి చేసింది

దాడులు జరిగిన విషయాన్ని పాకిస్థాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ అంగీకరించారు పాక్ సైన్యం మేల్కొనలేని కీలక సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా బ్రహ్మాన్ క్షిపణులతో భారత్ మెరుపు దాడులు అనేక ఉగ్ర సైనిక స్థావరాలు ధ్వంసం

రేషన్ డీలర్లూ.. నమ్మకాన్ని నిలబెట్టండి

- జూన్ 1 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రేషన్ దుకాణాల ద్వారా సరుకుల పంపిణీ
- కార్డుదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలి: డీలర్లకు మంత్రి నాదెండ్ల సూచన
- ప్రభుత్వ సమస్యకాన్ని నిలబెట్టాలని రేషన్ డీలర్లకు పిలుపు
- దివ్యాంగులు, వృద్ధులకు వారి ఇంటిపద్ధతి రేషన్ అందజేత
- విజయవాడలో ట్రయల్ రన్, సేవా శిబిరాన్ని పరిశీలించిన మంత్రి మనోహర్



రాష్ట్రంలో జూన్ 1వ తేదీ నుంచి రేషన్ దుకాణాల ద్వారా నిత్యపర సరుకుల పంపిణీని తిరిగి ప్రారంభించనున్నట్లు రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం వకద్దండి ఏర్పాట్లు చేసిందని, రేషన్ డీలర్లు ప్రభుత్వ సమస్యకాన్ని నిలబెట్టి,

కార్డుదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సరుకులు పంపిణీ చేయాలని ఆయన కోరారు. జూన్ 1న పండుగ వాతావరణంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. శ్రేణులలో జరుగుతున్న సన్మానాలను - మిగతా 2 లో

ఆపరేషన్ సిందూర్ ముగియలేదు

- » పాక్ గడ్డపైకి వెళ్లి మూడుసార్లు దాడి చేశాం
- » ఆపరేషన్ సిందూర్ ఇంకా ముగియలేదన్న ప్రధాని
- » బంగాల్ భూమి నుంచి 140 కోట్ల మంది భారతీయుల తరపున 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఇంకా ముగియలేదు
- » 'వికసిత్ భారత్', అభివృద్ధి చెందిన, సంపన్న భారత్ను సాధించడం కోసం ఐక్యంగా ఉండాలి
- » ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ



'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఇంకా ముగియలేదని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించే వారికి భారత్ తగిన శాస్త్రీ చేసిందని హెచ్చరించారు. పాకీస్తే ఇప్పటికీ మూడుసార్లు వారి సొంతగడ్డపైనే దాడులు చేశామని గుర్తు చేశారు. బంగాల్లో అభివృద్ధిలో సీటీ గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించిన అనంతరం ప్రధాని మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఏప్రిల్ 22న వహల్లాంలో జరిగిన దారుణమైన ఉగ్రవాద దాడి యావత్ దేశాన్ని కుదిపేసింది. బంగాల్ అంతటా వ్యక్తమైన జాడ, ఆగ్రహాన్ని నేను అర్థం చేసుకోగలిగాను. మీ ఆగ్రహాన్ని

నేను గ్రహించగలిగాను. ఉగ్రవాదులు మా సోదరీమణులు నుదుటి నుంచి సిందూరాన్ని తుడిచివేయడానికి ధైర్యం చేశారు. కానీ మన సైనికులు ఆ సిందూర్ శక్తిని వారికి చాటి చెప్పారు. ఈ బంగాల్ భూమి నుంచి 140 కోట్ల మంది భారతీయుల తరపున 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఇంకా ముగియలేదని ప్రకటిస్తున్నాను. పాక్ సీమాంతర ఉగ్రవాద మౌలిక సదుపాయాలను నాశనం చేశాం. ఉగ్రవాదాన్ని పెంచి పోషిస్తున్న పాకిస్థాన్ ప్రపంచానికి చేసింది ఏమీ లేదు. ఉగ్రవాదం, సామూహిక హత్యలు పాక్ ఆర్మీ రాటుదేలింది. బహిరంగ యుద్ధం జరిగినప్పుడల్లా - మిగతా 2 లో

నన్ను కేసీఆర్ ను విడదీసే కుట్ర



- ❖ కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ❖ బీఆర్ఎస్ పార్టీ, నాయకులపై కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ❖ తన తండ్రిని, తనను విడదీయాలనే కుట్ర జరుగుతుందని ఆరోపణ
- ❖ బీజేపీకి బీఆర్ఎస్ ను గంపగుత్తుగా ఇచ్చేందుకు షాన్ జరుగుతుందంటూ వ్యాఖ్యలు

తనపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నా, పార్టీ స్పందించలేదని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం
కడుపులో బిడ్డను పెట్టుకొని ఉద్దమంలో సైనికురాలిలా పని చేశా
బీఆర్ఎస్ పార్టీ, నాయకులపై కేసీఆర్ కుమార్తె, ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే కవిత తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. తాను అంతర్గతంగా ఇచ్చిన ఫీడ్ బ్యాక్ ఎలా బీకెందని ప్రశ్నించారు. మిగతా 2 లో



**జూరాలకు భారీ ఇన్ ఫ్లో..
10 గేట్లు ఓపెన్ !**
జూరాల ప్రియదర్శిని డ్యామ్ కు భారీగా వరద ఎగువ నుంచి 80వేల క్యూసెక్కుల వరద నీరు వస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు
జూరాల డ్యామ్ పదిగేట్లు ఎత్తివేసి దిగువకు 82,000 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల

“స్థానిక” సమరాలికి సిద్ధం కావాలి!

- » సూచనప్రాయంగా వెల్లడించిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- » స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను జూలై, ఆగస్టు నెలలలో పూర్తి చేద్దాము
- » అభివృద్ధి.. సంక్షేమ పథకాల అమలు పట్ల ప్రజలు సంతృప్తికరంగా ఉన్నారు
- » ఎన్నికలకు వెళితే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల అన్నింటిలో ఘనవిజయం సాధించే అవకాశాలు ఉంటాయి ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు



స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను జూలై, ఆగస్టు నెలలలో పూర్తి చేద్దాము అని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గురువారం ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లా ఎమ్మెల్యేలతో వెల్లడించినట్లు సమాచారం..

ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాకు ప్రతిష్టాత్మక శ్రీపుల్ బడి ని మంజూరు చేసిన నేపథ్యంలో ఎమ్మెల్యేలు జి మధుసూదన్ - మిగతా 2 లో

వేసవిలో చేతులపై టాన్ పేరుకుందా.. రంగుని
మెరుగుపరిచేందుకు ఈ సింపుల్ టిప్స్ త్రై చేయండి..



వేసవిలో ముఖ్యంగా జగ్రత్తగా చూసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, చేతులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అటువంటి పరిస్థితిలో చేతులపై టాన్ ను తొలగించడానికి ఇంట్లో ఉన్న కొన్ని వస్తువులను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది చేతుల రంగును పెంచడమే కాదు వాటికి సహజమైన మెరుపును కూడా ఇస్తుంది. కనుక ఇంట్లోనే వస్తువులను టాన్ రిమూవర్ వాస్తే తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. వేసవి కాలం చాలా సమస్యలను తెస్తోంది. ముఖ్యంగా చర్మ సంరక్షణకు విరుద్ధానికి వచ్చే తీవ్రమైన సూర్యకాంతి, వేడి గాలుల కారణంగా చర్మం టాన్ అన్నదాని సర్దుసాధారణం. దీంతో ముఖ సంరక్షణపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించే వసం.. చేతుల విషయంలో కేరంగింపన వేసి దుస్తులను ముట్టేటప్పుడు, అవి పొడిగా, ముదురు రంగులో కనిపిస్తాయి. టానింగ్ తొలగించడానికి మార్బిల్లో అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే కొన్నిసార్లు అవి ఖరీదైనవి, కొన్నిసార్లు సహాయకాల కారణంగా ప్రజలు వాటిని ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి పరిస్థితిలో సరైనతీయైన, సులభమైన సమీపాధారం వంటిది ఏదానినా. ఇంట్లో దొరికే వచడాల్లోతే తయారుచేసిన మాన్యుల టానింగ్ ను తగ్గించడమే కాదు చర్మానికి పోషణనిచ్చి, స్కిన్ కు సహజ మెరుపును తిరిగి ఇస్తాయి. కనుక వేసవిలో టానింగ్ వల్ల ప్రభావితమైన చేతుల రంగును మెరుగుపరచడంలోనే సహాయపడే కొన్ని సులభమైన, ప్రభావవంతమైన ఇంట్లో తయారుచేసే మాన్యులను గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం..

వసగనిటి, పసుపు, పెరుగు మాన్యు వేసవిలో చేతులపై వచ్చే టానింగ్ ను తొలగించడానికి శనగపిండి మాన్యు ఒక అద్భుతమైన నివారణ. దీని సమీపాధార శనగపిండి, 1 చిటికెడు పసుపు, 1 చెండా పెరుగు కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. దీని తర్వాత చేతులకు కొన్ని వస్త్రాల నిమ్మరసం కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని చేతులకు రాసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత చేతుల కడుక్కోండి. ఈ మాన్యు ట్యానింగ్ ను తొలగించడమే కాదు చర్మాన్ని తేలుతూ కాదా ఉంచుతుంది.

కంటి నిండా నిద్ర పట్టట్లేదా..? ఇలా ఎందుకు
జరుగుతుందో తెలుసా..?



శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ ఈ సమయాలను తరచూ మార్చడం వల్ల శరీరం గందరగోళానికి గురి నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అందుకే ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలా మంది పడుకునే ముందు థోసే ను ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. ఇది మెదడును నిద్ర మోడి లోకి వేస్తోంది. ముఖైల్ ట్రేనీ నుండి వచ్చే నీటి రంగు కానీ నిద్రకు సహాయపడే హోరీస్ వల్ల ఉత్తేజిత్వం భరిస్తుంది. కాబట్టి పడుకునే ముందు కనీసం ఒక గంట పాటు ముఖైల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. రాత్రిపుటల కాఫీ, టీ వంటి కెఫెన్ షి ఉన్న డ్రింక్ లు తాగడం వల్ల నిద్రకు అటంకం కలుగుతుంది. కెఫెన్ మెదడును మరుగున ఉంచి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. అందుకే సాయంత్రం తర్వాత ఈ డ్రింక్ లను తగ్గించుకోవడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తిండి ఆజీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయడం ఉత్తమం. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్ర పట్టడానికి సహాయపడుతుంది. వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ వంటివి మనసుకు, శరీరానికి సాఫ్ట్ వాన్ షిస్తాయి. పగటిపుటల ఎక్కువ గంటల నిద్రపోతే రాత్రిపుటల నిద్ర పట్టదు. మధ్యాహ్నం సేపు విశ్రాంతి తీసుకోవలసివస్తుంది. 15 నుండి 20 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోవద్దు. సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత పడుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్లో పనిని ఒత్తిడి, పుణ్యతేజ ఒత్తిడి నిద్రను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మెదడుకు విశ్రాంతినిచ్చే పనులు చేయాలి. డ్వాంగు, యోగా, పాటలు వినడం, పుస్తకాలు చదవడం వంటివి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. నిద్రపోయే గది చాలా చల్లగా కానీ, చాలా వేడిగా కానీ ఉండకూడదు. గాలి బాగా వస్తేలా నువ్వుపోవాలి. అలాగే పడుకునే ముందు కూడా సాఫ్ట్ గుండెలకు ఉండాలి. ఇది నిద్రకు అటంకం లేకుండా చేస్తాయి. మధ్యం సేవించడం, పొగ త్రాగడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం వంటి అలవాటుల్ని నిద్రను దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని తగ్గించి తాజా మధ్య, కూరగాయలు, తేలిపిపాటి రాత్రి భోజనం వంటివి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాటలను పాటించడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. నిద్రలేమిని చిన్న సమస్యగా తీసుకోవలసియ్యదు. ఇది ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న కారణాలను గుర్తించి వాటిని సరిచేసుకుంటే మళ్లీ చక్కటి నిద్రను పొందవచ్చు.

హిందీ ప్రచారసభ హైదరాబాద్ జాతీయ స్థాయిలో
నిర్వహించబడే 90వ వార్షికోత్సవ
కార్యక్రమమునకు అతిథులుగా హాజరు కావాలని
మంత్రులను పాన్సం ప్రభాకర్, శ్రీధర్బాబు
ఆహ్వానించిన హిందీ ప్రచారసభ హైదరాబాద్
జనరల్ సెక్రటరీ ఎస్. గౌబువల్లి



రవాణా, బి.సి. వెల్ఫేర్ మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్, ఐ.టి. పరిశ్రమలు, శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఏ హిందీ ప్రచారకర్తల హైదరాబాద్ జనరల్ సెక్టటరీ ఎస్. గైబువల్లితో కూడిన ప్రతినిధుల బృందం చేరు చేరుగా భేటీ అయి సందర్శించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్.గైబువల్లి పాల్గొంటున్న మాట్లాడుచూ హిందీ ప్రచారనభ హైదరాబాద్ అధ్యక్షుర్యంలో నిర్వహించబడిన విభిన్న కార్యక్రమములలో స్వంతతర్ర భారత ప్రథమ రాష్ట్రపతి దామ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్, పూర్వ రాష్ట్రపతులు జ్ఞాని జైన్, శంకర్ దయల్ శర్మ, ఉప రాష్ట్రపతులు బి.డి.జిబ్బి, పూర్వ ప్రధానమంత్రి బి.వి.నరసింహారావు, లోక్సభ సోదర సూచకుని, భాషామంత్రి ఎం.టి.హాసన్, సుప్రీమ్ న్యూజ్ పాలు అనేక సందర్భాలు, కేంద్ర మంత్రులు హాజరై కార్యక్రమం విజయంతంత చేయడం జరిగినదని కాపాన మంత్రులు 90వ వార్షికోత్సవ కార్యక్రమంలో అతిథులగా హాజరై విజయంతంత చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా హిందీ ప్రచారనభ ప్రతినిధులకు మట్లాడుచూ కార్యక్రమమునకు హాజరు కావడానికి సానుకూలంగా స్పందిస్తూ హిందీ భాషేతర మంది హిందీ



భాషాభివృద్ధికు విశేష కృషి చేస్తూ 90 సంవత్సరాలూ పూర్తి చేసుకున్నా సందర్భంగా హిందీ ప్రచారనభివృద్ధి ప్రతినిధులకు మధ్యాహ్నం తిండివేసి, హిందీ ప్రచారనభివృద్ధి హైదరాబాద్ జనరల్ సెక్టరల్ ఎస్.గ్రేటర్ కమిటీ ప్రతినిధుల బృందం మంత్రిలకు ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమములో హిందీ ప్రచారనభివృద్ధి హైదరాబాద్ స్టేట్స్ అఫ్ ఇండియా కృతికాశోక్ భారతి, తెలంగాణ హిందీ ప్రచారనభివృద్ధి హైదరాబాద్ అధ్యక్షుడు కె.రామచంద్రన్, సెక్టరల్ ఏ.కె. రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హలో.. నేను మీ జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతున్నా..

అనంతపురం కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి
యాద్యద్భిక్తంగా నిజజిందీని అర్జిదారునికి ఫోన్ చేసిన జిల్లా
కలెక్టర్ డాక్టర్ బినోద్ కుమార్.బి.ఎ.ఎస్..
మీ సమస్య పరిష్కారమైతూ అంటూ అర్జిదారుడితో ఆరా..
గ్రామ వీఆర్డో, తహసీల్దార్లతో వివరాలు
అడిగి తెలుసుకున్న జిల్లా కలెక్టర్
నిజజిందీని అర్జికి సంబంధించి ల్యాండ్ గ్రాంట్ల పట్టు
ప్రకారం చర్యలు తీసుకుని.. సేవ్ చేశాడు పంపించాలని

తహసీల్దార్ కి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశం
సమస్య పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం మహించిన
వీఆర్టీసీకి షోకాట్ నోటీస్ జారీ..
పామిడి మండల తహసీల్దార్ కి కాన్వేన్షన్
నోటీస్ జారీ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశం
అనంతపురం, (కదిలివే ప్లాట్) 29: అనంతపురం కలెక్టర్ కి పిజిఐఆర్ఎస్ కమండర్ కలెక్టర్ సెంటర్ ని జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా నోటీస్ కుమార్.వి, ఐ.ఎ.ఎస్ ఆఫీస్ కంటా తనిఖీ చేశారు. బుధవారం సాయంత్రం మూడం గంటల్లో సెంటర్ కి వెళ్లి పిజిఐఆర్ఎస్ అర్బీల కారీ పరిష్కారంపై వివరాలను జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులు ఆడిట్ చేయనుకున్నారు. అంతంలో యాన్వేన్షన్ కంటా (గ్రూండ్) ఏ. పిజిఐఆర్ఎస్ అధికారుడికి జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా చేశారు. పామిడి మండల అనుంప



విజిలెంట్స్ లో తాను అప్పాజివేట నన్నె నంబర్ 178/ బిల్తో ఉన్న వివరంగా పొందటం తానిచెట్టు నాలుకానీ జీవనం సాగున్నప్పటికీ, వాడిని వేరొకరు ఆక్రమించుకున్నారని అర్థం అందించారు. ఈ విషయమై జిల్లా కలెక్టర్ రౌండుంగా నదరు అధ్యయనానికి ఫోన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తాను జిల్లా కలెక్టర్ అని, మీ భూమి ఎవరు లాక్కన్నారు, వారి పేరు, నన్నెంబర్, మీకు భూమి ఎలా వచ్చిందో? తానిచెట్టు వేసిన వారు ఎవరు, ఎన్ని సంవత్సరాలు ఎందు మీరు నాదరిస్తే ఉన్నారు, మీ భూమిని నంబరింగ్ వివరాలు ఉందా, అంటూ అన్ని వివరాలు అర్థీదారుడితో ఆరా తీశారు. అర్థీదారుని ఫోన్ లోనే ఉంది అని అక్కో జ్యోతిషాతో జిల్లా కలెక్టర్ ఫోన్లో మాట్లాడారు. మీకు నమస్సు గురించి అంతాహన నంబర్, ఎం చర్చలు తీసుకున్నారు అని ఆడగనా, నంబరింగ్ భూమి వారు, ఎంతో ఉందని తెలుపగా, ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ చట్టం ప్రకారం అర్థీదారుని చేయదానికి ఇతరులు చేయదానికి కూడా వచ్చుకూ లేదు, ఇంకొకరిని ఎలా చేయదానని జిల్లా కలెక్టర్ విలెర్డ్ తిని ప్రశ్నించారు. వారిని అలాగే ఉంది, వెంటనే పాపిడి తవ్వకాలు చేసి జిల్లా కలెక్టర్ ఫోన్లో మాట్లాడుతూ అర్థీదారుడు, అతని ఇద్దరు తర్వాత



పాలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు, భూమిలో వంట ఎందుకు చేయనివ్వారు, మీరు ఎందుకు వంట వేసేందుకు వదిలారు, అంటూ వివరాలూ ఆరా తీశారు. చట్ట ప్రకారం చేయాల్సిన పనిని చేయాలని తహసీల్దార్ ని జిల్లా కలెక్టర్ ఆడిట్ చేశారు. పొలంలో ఎవరు ఉండడానికి నిజమే లేదని, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇందుకు సంబంధించిన నివేదిక పంపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆడిట్ చేశారు.

అధికారులపై చర్యలు :

— త్యాగం గ్రహించి వస్తుం ప్రకారం చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకున్నందుకు ఆపాజీపేట విశ్రాంతి క్షేత్రం కి సౌకాశ్య నోటీస్ జారీ చేయాలని పీజీఆర్ఎస్ తహసీల్దార్ ని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ మంలం తహసీల్దార్ కి కాన్స్ కి జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ అక్రీ కి సంబంధించి 22 రోజుల లోపల నిబంధితకడ భూమిని ఉన్న ఇద్దరు కూడా భూమిలో ఉండనని పీజీఆర్ఎస్ తహసీల్దార్ చర్యలు జరిగినందుకు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిజీఆర్ఎస్ తహసీల్దార్ పాటిల్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



వెల్తుల్లి ఒక అద్భుతమైన జైషధ గుణాలు కలిగిన పదార్థం. రాత్రి పడుకునే ముందు వచ్చి వెల్తుల్లిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది ఒడిడిని తగ్గించడంతో పాటు నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, బరువు

నియంత్రణలోనూ సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని రాత్రి పడుకునే ముందు తిండి మన శరీరానికి ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. వెల్లుల్లిలో ఉండే సహజ గుణాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి మన శరీరాన్ని, మనసును రిలాక్స్

చేస్తుంది. ఒక్కడిని తగ్గించి నిద్ర సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మెదడు నాణీ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావం చూపి గాఢమైన నిద్ర పట్టడానికి చేస్తుంది. నిద్రలేమిలో బాధపడిన వారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్లి శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇన్సులీన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. తగ్గని ఉన్నవారికి ఇది సహజ జీవదృగ్ధిని పని చేస్తుంది. రోజూ మగని మోహదూరం తీసుకుంటే రక్తంలో సక్రమ స్థాయిలు అందువు అంటారు. పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల గుండె జబ్బులు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యూబీజాక్యూరీయల్, యూబీవైరల్, యూబీఎంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడతాయి. తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చే వారికి ఇది ఒక రక్షణ కవచంలా చేస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి శరీరంలో కొవ్వును వేగంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీని మెటబాలిజంను పెంచి బరువు తగ్గిలనుకునే వారికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇతరని దయంఘ్రితంం వల్ల ఎక్కువగా తినే అలవాటు తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు

ఒకటి లేదా రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో
 బాధలు కలుగుతాయి. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్ధతి. అయితే ఏవైనా
 అనుహ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

ಮಹಿಳಾ ಮಣುಲಕು
ಅಗ್ರತಾಂಬೂಲಮಿನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

▶▶ పోరాట పటిమ గల యువతుల

వైపు పచ్చజెండా

▶▶ విద్యావంతులకు పెద్దపీట

▶▶ తెలుగుదేశంలో మహిళల జోష్

అనంతపురం, కదిలివే వార్త, మే 29 : తెలుగుదేశం పార్టీ మహిళలకు రాజకీయాల్లో ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. పార్టీలో మహిళా నాయకులకు కీలక పదవులు ఇవ్వడం ద్వారా వారి నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తోంది. మహిళలు రాజకీయ నిర్ణయాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా సమాజంలో మార్పు తీసుకురావచ్చని బలంగా నమ్ముతోంది తెలుగుదేశం. దానికి నిదర్శనం 2024 ఎన్నికల సందర్భంగా తెలుగు దేశం జాతీయ యువ నేత నారా లోకేష్ యొక్క సఫలీకృతమైన అత్యధిక యువ ఎమ్మెల్యేలు గెలుపేనని పేర్కొనవచ్చు. యువతకు అందులో నాయకా కత్త వారికి ఎమ్మెల్యే స్థానాలు కేటాయించి రాష్ట్రంలో రాజకీయ పార్టీల రికార్డు బద్దలు కొట్టేలా అత్యధిక ఎమ్మెల్యే స్థానాలలో విజయశీతలం ఎగురవేశారు. దాని ఫలితమే నేడు గ్రామ గ్రామాన మహిళలకు చేరుచై రాజకీయాల్లో మహిళల భాగస్వామ్యం పెంచేందుకు కృషి చేస్తోంది తెలుగు దేశం. మహిళల రాజకీయ నిర్ణయాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా సమాజంలో మార్పుకు దోహదపడుతుందని, తెలుగుదేశం పార్టీ మహిళలకు రాజకీయాల్లో అవకాశాలు కల్పించడం ద్వారా వారి సాధికారతను పెంచింది. తెలుగుదేశం పార్టీలో మహిళా నాయకులు కీలక పాత్ర పోషిస్తే దిశగా, మహిళా విధానాలు మరియు కార్యక్రమాల రూపకల్పనలో చురుకుగా పాల్గొనేలా ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందిస్తున్నారని తెలిసింది. తెలుగు మహిళలను శక్తివంతం చేయడం: నాయకత్వానికి ఒక నూతన యుగం పార్టీ యువ నాయకుడు నారా లోకేష్ మహిళా సాధికారతను ప్రోత్సహించడంలో మరియు యువతలకు సమగ్రత మరియు పోరాట స్ఫూర్తితో అవకాశాలను అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

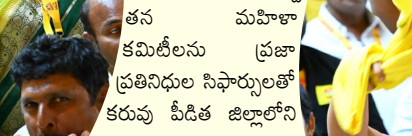
తెలుగు మహిళల్లో కొత్త

ఉత్సాహం

ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా మహిళా శక్తిని వ్యాప్తి చేయడమే పార్టీ లక్ష్యం, మరియు రాజకీయ ప్రవేశానికి పచ్చజెండా ఊపినట్లు కనిపిస్తోంది.



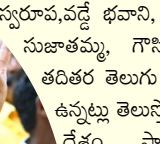
మహిళా కమిటీలు:
నాయకత్వానికి ఒక
వేదిక



తెలుగు దేశం పార్టీ
 తన మహిళా
 కమిటీలను ప్రజా
 ప్రతినిధుల సిఫార్సులతో
 కరువు పీడిత జిల్లాలోని
 అనంతకు మార్గాలని
 యోజిస్తోంది. ఈ చర్య పార్టీని
 అట్టడుగు స్థాయి నుండి బలోపేతం
 చేయడం మరియు సమగ్రత మరియు
 పోరాట స్ఫూర్తిగల మహిళా నాయకులను
 కనుగొని, వారికి వర్గాలు అందించాలని లక్ష్యంగా

పెట్టుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే వార్తాకీ
మొదటి నుంచి వీశేడ నేపలందర్శన, వారి జెండా,
అజెండా మొత్తం తెలుగుదేశపు స్థానీ
గెలుపు కోసం అపార్థిక ప్రయత్నం
మధ్య తరగతి కుటుంబానికి
చెందిన చరిత్ర వైపు దృష్టి
సారిస్తూ నవీన్ గా
న మావారం నుంచి తనం,
అందరినీ కలుపుకుపోయే
మనస్తత్వం, విద్యావసతులు
కావడం చరిత్ర ఎన్నికకు
సూచకం అవుతుందని

అతిశయోక్తి లేదు. అయితే ఆమెకు అధిష్టానం రాష్ట్ర
బాధ్యతలిస్తున్నదా, జిల్లాకు పరిమితం చేస్తుందా లేదా
నగర పదవితో నరిపెదుతుందా అనేది స్పష్టంగా
తెలియాలి. ఉంది. ఏదేమైనా సరే ప్రస్తుతం
అనంతచగిరిలో వాడీచేదీగా ఉన్నాడాయ పట్టణ జరుగుతున్న
తరుణంలో సరిత పేరు ప్రముఖంగా విసబడడం విశేషం. యువనవీత



లోకేష్ పరిశీలనలో చరితతో పాటు తేజస్విని, స్వర్ణధర్,వద్రే భవాని, వియ్యాలక్రీష్ణమ్మ, వసుంధర, సుజాతారా, గోనియ్య, రామచంద్రమ్, కవిత తదితర తెలుగు మహిళల షేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆయితో చరిత తెలుగు దేశం పార్టీ కోసం చనినప్పటికీ విద్యావంతురాలిగా మరియూ పార్టీ విధులలో కోసం అవినీతిరంగా కృషి చేస్తున్న తెలుగు మహిళా కమిటీలో ఆమెకు పెద్ద స్థానం ఇవ్వాలని చాలా మంది ఓడిదీ సయూకారులు విశేషశ్రద్ధ సహకారం.

కొత్త తరం నాయకులు

నాయకత్వ పాత్రలు పోషించడానికి అభిరుచి
మరియు పోరాట స్ఫూర్తి ఉన్న యువతుల కోసం



తెలుగుదేశం పార్టీ వెతుకుతోంది. పార్టీ యువ నాయకుడు నారా లోకేష్ మహిళా సాధికారతను ప్రోత్సహించడంలో మరియు యువతలకు అవకాశాలు కల్పించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ప్రజా ప్రతినిధుల ఆశీస్సులతో కమిటీలో ఏ తెలుగు మహిళలకు స్థానం లభిస్తుందో వేచి చూడాల్సి ఉంది.