



జి.రామ్ కుమార్
చీఫ్ బ్యూరో
☎ +91 99592 92159

KADILIMCHE VAARTHA Telugu daily

కదిలిం చే

తెలుగు దినపత్రిక

TV6

NATIONAL NEWS CHANNEL

సంపుటి : 06 సంచిక : 94 పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/ ఆదివారం- 21 - సెప్టెంబర్- 2025

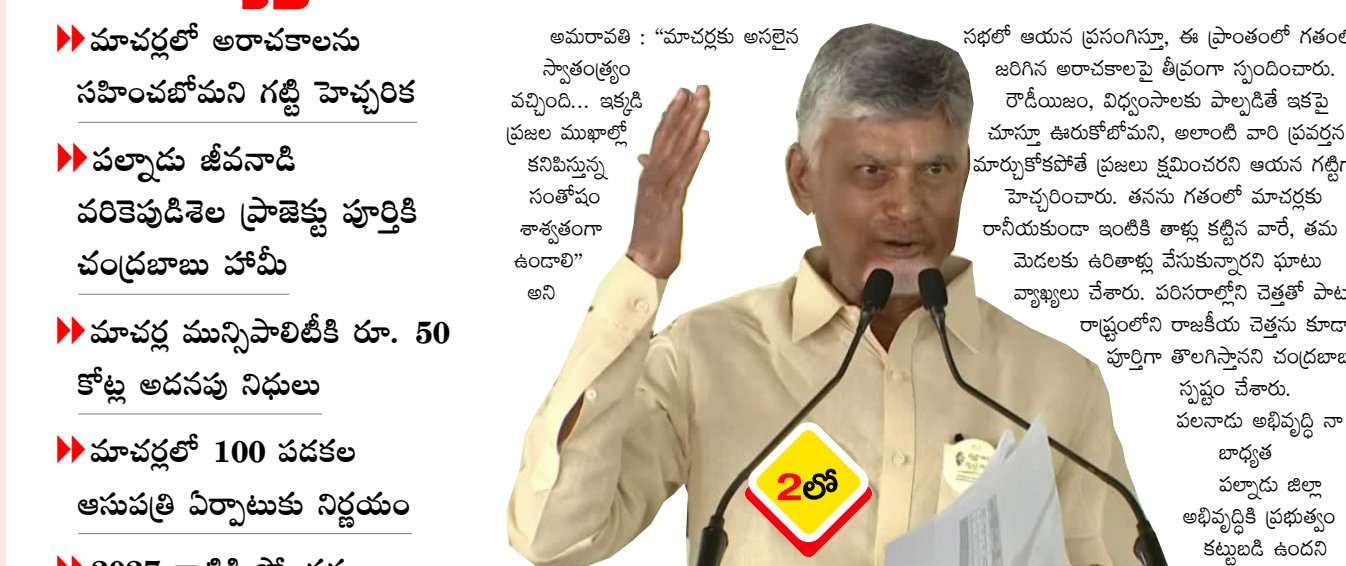
Ananthapuramu. Vijayawada. Tirupati. Visakhapatnam. tadepalligudem. Guntur. Kurnool. Nellore. Srikakulam. Rajamahendravaram. Kadapa. Ongole. Chittoor. Hyderabad. mahabubnagar.

కర్నూలు ఉల్లి రైతులకు శుభవార్త..
అండగా నిలిచిన కూటమి ప్రభుత్వం



ఉల్లి రైతులకు చంద్రబాబు సర్కార్ భరోసా..
హెక్టారుకు రూ.50,000 ఆర్థిక సాయం
24,218 మంది రైతులకు లబ్ధి చేకూర్చున్న ప్రభుత్వ నిర్ణయం
కిలో రూ.12 చొప్పున ఉల్లి కొనుగోలుకు సర్కార్ చర్యలు
జగన్ పాలనలో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారన్న దీక్షిపీ విమర్శ
రాయలసీమకు హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ ద్వారా
నీటిని విడుదల చేశామన్న తిక్కారెడ్డి
రైతు సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ ధ్యేయమని స్పష్టీకరణ
అమరావతి : రాష్ట్రంలో ఉల్లి ధరల పతనంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న కర్నూలు జిల్లా రైతులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం అండగా నిలిచిందని దీక్షిపీ కర్నూలు పార్లమెంట్ అధ్యక్షుడు పాలకుర్తి తిక్కారెడ్డి తెలిపారు. రైతుల కన్నీళ్లు తుడిచేందుకు హెక్టారుకు రూ.50,000 చొప్పున ఆర్థిక సాయం

మాచర్లలో స్వచ్ఛాంద్ర స్వర్ణాంధ్ర ప్రజావేదిక సభ



సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ, ఈ ప్రాంతంలో గతంలో జరిగిన అరాచకాలపై తీవ్రంగా స్పందించారు. రౌడీయజం, విద్యుంసాలకు పాల్పడితే ఇకపై చూస్తూ ఉరుకోబోమని, అలాంటి వారి ప్రవర్తన మార్చుకోకపోతే ప్రజలు క్షమించరని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. తనను గతంలో మాచర్లకు రానియకుండా ఇంటికి తాళ్లు కట్టిన వారే, తమ మెడలకు ఉరితాళ్లు వేసుకున్నారని ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. పరిసరాల్లోని చెత్తతో పాటు రాష్ట్రంలోని రాజకీయ చెత్తను కూడా పూర్తిగా తొలగిస్తానని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. పలనాడు అభివృద్ధి నా బాధ్యత పల్నాడు జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇచ్చారు. “పల్నాడులో తలసరి ఆదాయం తక్కువగా ఉంది.

అమరావతి : “మాచర్లకు అసలైన స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది... ఇక్కడి ప్రజల ముఖాల్లో కనిపిస్తున్న సంతోషం శాశ్వతంగా ఉండాలి” అని

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. శనివారం పల్నాడు జిల్లా మాచర్లలో నిర్వహించిన ‘ప్రజావేదిక’

సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తూ, ఈ ప్రాంతంలో గతంలో జరిగిన అరాచకాలపై తీవ్రంగా స్పందించారు. రౌడీయజం, విద్యుంసాలకు పాల్పడితే ఇకపై చూస్తూ ఉరుకోబోమని, అలాంటి వారి ప్రవర్తన మార్చుకోకపోతే ప్రజలు క్షమించరని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. తనను గతంలో మాచర్లకు రానియకుండా ఇంటికి తాళ్లు కట్టిన వారే, తమ మెడలకు ఉరితాళ్లు వేసుకున్నారని ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. పరిసరాల్లోని చెత్తతో పాటు రాష్ట్రంలోని రాజకీయ చెత్తను కూడా పూర్తిగా తొలగిస్తానని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. పలనాడు అభివృద్ధి నా బాధ్యత పల్నాడు జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి హామీ ఇచ్చారు. “పల్నాడులో తలసరి ఆదాయం తక్కువగా ఉంది.

తిరుమల పరకామణిలో వంద కోట్ల రూపాయల దోపిడీ జరిగిందన్న లోకేశ్



➤ **దొంగతనం వెనుక వైసీపీ నేతల హస్తం ఉందని ఆరోపణ**
➤ **మాజీ సీఎం జగన్, భూమనపై లోకేశ్ ఫైర్**
➤ **దోచిన సొమ్ముతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేశారని ఆరోపణ**
అమరావతి : గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమల శ్రీవారి పరకామణిలో వంద కోట్ల రూపాయలకు పైగా

పరాధీనతే మన నిజమైన శత్రువు
అన్న ప్రధాని మోదీ

- ❖ **అత్యధిక భారత్తోనే ప్రపంచంలో గౌరవం అని స్పష్టం**
- ❖ **విదేశీ డిప్లింగ్పై ఏటా రూ.6 లక్షల కోట్ల భారీ వ్యయం**
- ❖ **మన రక్షణ బడ్జెట్కు సమానమైన మొత్తమని వెల్లడి**
- ❖ **కాంగ్రెస్ విధానాలతోనే డిప్లింగ్ రంగం కుప్పకూలిందని విమర్శ**

ధిల్లి : భారతదేశానికి అసలైన శత్రువు ఇతర దేశాలపై ఆధారపడటమేనని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అన్నారు.

ట్రంప్ H-1B బ్లండర్ భారత్కు గోల్డెన్ ఛాన్స్

ట్రంప్ ఒక్క తప్పుతో భారత్కు సువర్ణ అవకాశం- భారత్‌యొక్క ఇంజనీర్లు, శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు, స్టార్టప్ ఫౌండర్స్ స్పెషలైజానికి తిరిగిచ్చే ఛాన్స్- భారత్ జిడిపీ 1 శాతం పెరిగే ఛాన్స్!

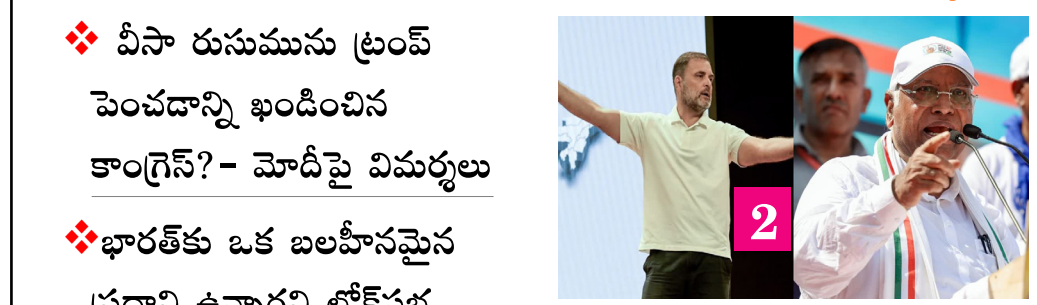
ధిల్లి: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న ఒక తప్పుడు నిర్ణయం భారత్‌కు కలిసిరావచ్చింది. హెచ్-1బీ వీసా ఫీజును రూ.6 లక్షల నుంచి రూ.88 లక్షలకు అమెరికా పెంచడం అనేది మన దేశానికి గోల్డెన్ ఛాన్స్‌గా మారనుందని నీతి ఆయోగ్ మాజీ సీఈఓ అమితాబ్ కాంత్ సహా పలువురు పరిశీలకులు అంచనా వేస్తున్నారు. మరోవైపు విదేశీ నిపుణుల రాకను నియంత్రిస్తే, దాని వల్ల అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థే బలహీనపడుతుందని అమెరికా కాంగ్రెస్ చట్టసభ సభ్యులు రాజా కృష్ణమూర్తి అంచనావేశారు. ఇక హెచ్-1బీ వీసా ఫీజు పెంపు వల్ల అమెరికా సాంకేతిక రంగంలో సంక్షోభం తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని జో బైడెన్‌కు సలహాదారుగా వ్యవహరించిన అజయ్ భూటోయా తెలిపారు. ఓవరాలోగా చూసుకుంటే ట్రంప్ చేసిన తప్పుదం వల్ల భారత్‌కు సువర్ణావకాశం వచ్చే అవకాశం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

రిటర్న్స్? టు ఇండియా రానున్న మూడేళ్లలో హెచ్-1బీ వీసాల గడువు ముగిస్తే, లక్షలాది మంది భారతీయ టెక్, ఇటీ నిపుణులు స్పెషలైజానికి తిరిగిస్తారు. వీరంతా ప్రస్తుతం ఇంజినీర్లు, **మిగతా..2లో**

భారత్‌కు బలహీనమైన ప్రధాని వీసా రుసుము పెంపుపై కాంగ్రెస్ విమర్శలు

- ❖ **వీసా రుసుమును ట్రంప్ పెంచడాన్ని ఖండించిన కాంగ్రెస్ - మోదీపై విమర్శలు**
- ❖ **భారత్‌కు ఒక బలహీనమైన ప్రధాని ఉన్నారని లోక్‌సభ విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు.**

ధిల్లి : హెచ్-1బీ వీసాల దరఖాస్తు ఫీజును అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారీగా పెంచిన వేళ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ విమర్శలు గుప్పించింది. భారత్‌కు ఒక బలహీనమైన ప్రధాని ఉన్నారని లోక్‌సభ విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. 2017లో



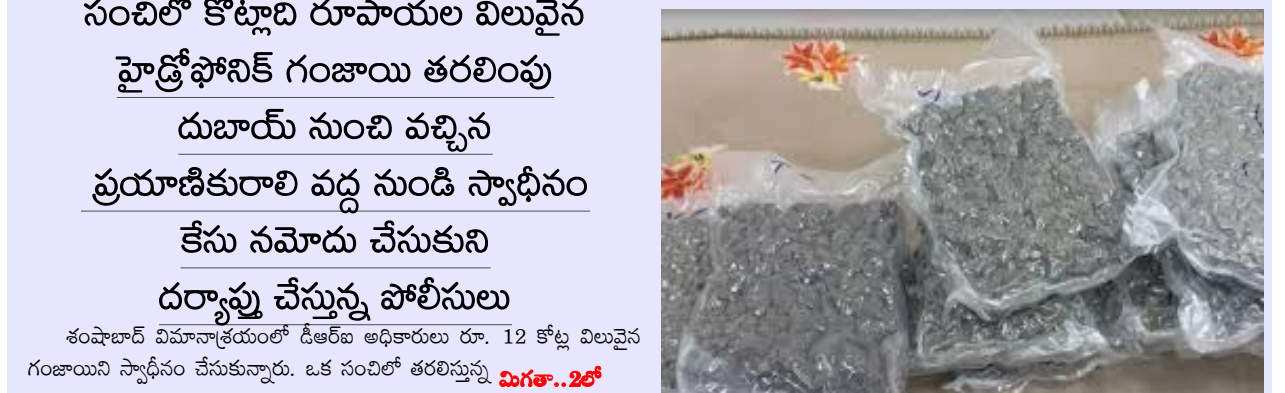
ఇప్పటికే పెట్టిన పోస్టు?ను ట్యాగ్ చేశారు. అప్పుడు వీసా సమస్యపై ట్రంప్‌తో డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో చర్చించనందుకు ప్రధాని ప్రశ్నించారు. ఇప్పుడు “నేను మళ్ళీ చెబుతున్నాను. దేశానికి బలహీనమైన ప్రధానమంత్రి ఉన్నారు” అంటూ రాహుల్ పోస్టు చేశారు.

బర్డ్ రిటర్న్ గిఫ్ట్ భారతీయులను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది!
అల్ కే బాల్ ట్రంప్ సర్కార్ నుంచి వచ్చిన బర్డ్ రిటర్న్ గిఫ్ట్ భారతీయులను ఆందోళనకు గురిచేస్తోందని

శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో రూ. 12 కోట్ల గంజాయి స్వాధీనం

సంచిత కోట్లాది రూపాయల విలువైన హైడ్రోఫోనిక్ గంజాయి తరలింపు దుబాయ్ నుంచి వచ్చిన ప్రయాణికురాలి వద్ద నుండి స్వాధీనం కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు

శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో డిఆర్ఐ అధికారులు రూ. 12 కోట్ల విలువైన గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఒక సంచిత తరలింపును **మిగతా..2లో**



తెలంగాణ ఆడబిడ్డలకు బతుకమ్మ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రేవంత్ రెడ్డి

ప్రకృతిని ఆరాధించే గొప్ప వేడుకగా అభివృద్ధన రాష్ట్ర ప్రజల ఐక్యతకు ఈ వండుగ నిదర్శనమన్న ముఖ్యమంత్రి

తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అని వెల్లడి

తొమ్మిది రోజుల పాటు వేడుకలు వైభవంగా జరపాలని ఆకాంక్ష హైదరాబాద్: తెలంగాణ ఆడబిడ్డలందరికీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బతుకమ్మ వండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రకృతిని, పూలను ఆరాధిస్తూ మహిళలు అత్యంత వైభవంగా జరుపుకునే ఈ వండుగ తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు, మహిళల ఔన్నత్యానికి ప్రతీక అని ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, బతుకమ్మ వండుగ తెలంగాణ ప్రజల ఐక్యతకు, కష్టసుఖాలను కలిసి వంచుకునే వారి సామూహిక జీవన విధానానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. **మిగతా..2లో**



తొక్కుకుంటూ వెళ్లాల్సిందే: కవిత



- **రాజకీయాల్లో ఎవరూ స్పేస్ ఇవ్వరన్న జాగృతి అధ్యక్షురాలు**
- **కాంగ్రెస్ లోకి వెళ్లే ఆలోచన తనకు లేదని స్పష్టత**
- **చింతమడకలో బతుకమ్మ సందరాల్లో పాల్గొంటానని వెల్లడి**

సుప్రీం తీర్పు తర్వాతే “స్థానిక ఎన్నికలు” ‘కవిత పార్టీ’పై సీఎం రేవంత్ ఏమన్నారంటే!



- **2018 ఎన్నికల్లో తెలంగాణలోనూ ఓట్ల చోరీ**
- **మీడియాతో ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి**
- **తెలంగాణలో స్థానిక ఎన్నికల నిర్వహణ విషయంలో వేచిచూస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు.**
- **రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై రైతుల్లో వ్యతిరేకత సృష్టించి తద్వారా బీఆర్ఎస్‌కు మేలు చేయాలనుకుంటోందని అన్నారు.**

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లు తమ ముందుకు వచ్చిన బిల్లులపై 90 రోజుల్లోపు నిర్ణయం తీసుకోవాలన్న సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుపై రాష్ట్రపతి స్పష్టత కోరిన నేపథ్యంలో బదుగురు సభ్యుల రాజ్యాంగ ధర్మాననం తుది తీర్పు వచ్చే వరకూ తెలంగాణలో స్థానిక ఎన్నికల నిర్వహణ విషయంలో వేచిచూస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలోని అధికార

నివాసంలో సీఎం విలేజర్లతో నిర్వహించిన చిల్డ్రెన్‌చాట్‌లో మాట్లాడారు. విద్య, ఉద్యోగాలు, స్థానిక సంస్థల్లో టీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే రెండు బిల్లులతోపాటు, రాష్ట్రంలో రిజర్వేషన్లపై ఉన్న 50 శాతం పరిమితిని తొలగిస్తూ పంపిన మరో బిల్లు ప్రస్తుతం రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము వద్ద పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని గుర్తుచేశారు. **మిగతా..2లో**

బస్సుల్లో ఆడవాళ్లు కొట్టుకుంటున్నట్లు బీఆర్ఎస్ దొంగ వీడియోలు..

మంత్రి సేతక్క తీవ్ర ఆరోపణలు



- **మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణంపై బీఆర్ఎస్ వాళ్లు కళ్లలో నిప్పులు పోసుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు.**
- **మహిళల బాగు కోరే ప్రభుత్వం రేవంత్ రెడ్డి ప్రజా ప్రభుత్వం అని, దొంగ వీడియోలను బీఆర్ఎస్ మాయ మాటలను మహిళలు నమ్ముడని సూచించారు.**

మిగతా..2లో



ఆయన ఓఆర్ఎస్ఎస్పై ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. ఆయన మొండి వైఖరి ఇలాగే కొనసాగితే ఆ యువతలే రేవెంట్ కూర్చున్న కర్ఫీని లాగి ఆయన్ను కూలదోసి రోజూ ఎంతో దూరంలో లేరు. మొయిన్ రద్దయిన సమీపంలో తర్రాఫ్ ఏం జరుగుతుందోనేనీ మొయిన్ ఆభ్యర్థులు, ఇప్పటికీ ఉన్న నోటిఫికేషన్ల నియమాకూల పూర్తి కొత్త నోటిఫికేషన్లు ఎప్పుడు ఇస్తారో? అని విగత ఆభ్యర్థులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ సమయంలో రేవెంట్ సర్కారు నిర్మాతృత్వంగా ప్యవహరిస్తుంటే తప్ప కూర్చుంటే, ఉడులు, తప్పకూర్చు ఆయనకు కాయావన చేస్తూ విద్యార్థుల జీవితాలతో, కేసులతో వ్యవహరిస్తూ మొయిన్ పరీక్షలను మళ్ళీ నిర్వహించడమా, లేదాతే ఆ నోటిఫికేషన్లను రద్దు చేసి కొత్త నోటిఫికేషన్ చేయడమా చేయాలి. ఆ తర్వాత ఓఆర్ఎస్ఎస్ పూయాలలోనే వేసిన గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 నోటిఫికేషన్ల ప్రకారం హాస్టలును భర్తీ చేయాలి. అనుసరించి జాబ్ క్యారియెడర్ చేయాలి.

చంద్రబాబు నాయుడు సతీమణినిభువనేశ్వరి ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన జడ్పీటీసీ లతా రెడ్డి



పులివెందుల కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: విజయవాడలోని సీఎం చంద్రబాబు నివాసంలో సీఎం చంద్రబాబు సతీమణి నారా భువనేశ్వరి ని పులివెందుల జడ్పీటీసీ మా రెడ్డి లతా రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు.లి ఈ సందర్భంగా నారా భువనేశ్వరి లి మాట్లాడుతూ, “పులివెందుల ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి, ప్రజల ఆభ్యున్నతి కోసం కృషి చేయండి. అభివృద్ధి ద్వారా ఆందరి నమ్మకాన్ని మరింత బలపరచండి. ఈ గెలుపు మీతో కాకుండా పులివెందుల ప్రజలకూ గర్వకారణం అయ్యింది.” అని అభినందనలు తెలిపారు.వాటిలో బాగంగా లిపులివెందుల జడ్పీటీసీ లలిమారెడ్డి లతా రెడ్డి మాట్లాడుతూ: “పులివెందుల ప్రజల ఆశీస్సులతోనే ఈ విజయాన్ని సాధించగలిగాను. నారా భువనేశ్వరి ఆందించిన ప్రోత్సాహం, ఆతీర్మాదాలు నాకు మరింత బాధ్యతను కల్పించాయి. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే నా లక్ష్యం. అభివృద్ధి సాధనకై నిరంతరం కృషి చేస్తాను.” అన్నారు.

బెంగుళూరులో రేన్సర్ 11వ అంతర్జాతీయ సదస్సు

సైన్స్ విభాగంలో లయోలా కాలేజ్ ప్రొఫెసర్ కి రెండవ బహుమతి



పులివెందుల కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: బెంగళూరులోని రేనా యూనివర్సిటీలో సెప్టెంబర్ 17 నుండి 19 వరకు నిర్వహించిన రేన్సర్ 11వ అంతర్జాతీయ సదస్సు సైన్స్ విభాగంలో పులివెందుల లయోలా కాలేజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జడయే కిరణ్ రెండవ బహుమతిని అందుకున్నారు. రీజనల్ నెట్వర్క్ ఆన్ పావర్టీ ఎరాడికేషన్ మరియు యూనివర్సిటీ మలేషియా కెలాంటన్ సెక్రటేరియట్ గా నిర్వహించిన సదస్సులో అసియా ఖండానికి చెందిన 9 దేశాల నుండి శాస్త్రవేత్తలు పాల్గొన్నారు. దాదాపు 200 పరిశోధనా పత్రాల ప్రదర్శన కొనసాగిన రైస్ సైన్స్ విభాగం 4%-5% అధ్యాపక వర్గం కేటగిరీలో రెండవ బహుమతిని లయోలా డిగ్రీ కాలేజ్, పులివెందుల, వైఎస్సార్ జిల్లా, జూలజీ విభాగం అనిస్టెల్ ప్రొఫెసర్ డా. వి. జడయే కిరణ్ అందుకున్నారు. ఈ అవార్డును ప్రొ. డాట్ డా. జిబ్రహీం చె ఒమర్ (సులేషియా యూనివర్సిటీ కెలాంటన్ మాజీ వైస్ ఛాన్సలర్) మరియు ప్రొ. ఆలోయ్యురీ మా. ఎ. మారనన్ (షాన్ టేద యూనివర్సిటీ ఫిలిప్పీన్స్) అందజేశారు. డా. వి. జడయే కిరణ్ ప్రతిష్టాత్మక విజయంపై కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఫారదర్ జోజ్ రెడ్డి, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఫారదర్ వన చిన్నప్ప ,సహచర అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు హార్దం వ్యక్తం చేస్తూ హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ దేశాల శాస్త్రవేత్తలు రేనా యూనివర్సిటీ మేనేజ్మెంట్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దసరా బ్రహ్మాత్మవమలు చూతము రారండి



సింహాద్రిపురం కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: సింహాద్రిపురం గ్రామ పరిధిలో అశ్వీజ మాసం శుద్ధ పక్ష పాడ్యమి నుండి అశ్వీయుజ మాసం శుక్ల పక్షమ వరకు జరుగు శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దసరా బ్రహ్మాత్మవం వేడుకలకు గ్రామ ప్రజలు భక్తిచ్రైత్రలోతో హాజరై దేవదేవుని కరుణాకటాక్షములు పొందాలని పిలుపునిచ్చారు. దసరా బ్రహ్మాత్మవాలలో భాగంగా ప్రతినిత్యం మహాగణపతి స్వామి వారి మూలవిలా్ కు పంచామృతాభిషేక మరియు నూతన వస్త్రాలంతరణ అభ్యేతర మంత్రపుష్ప నిరాజనములు గణపతి హేమం తదితర నిత్య కార్యక్రమంలో పాటు బ్రహ్మాత్మవాల సందర్భంగా ప్రతిరోజూ దేవదేవుడు వివిధ అలంకారాలలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చునని అవేదిధంగా దసరా రోజు స్వామివారి కల్యాణోత్సవములు, అన్నదాన కార్యక్రమములు మరియు గ్రామోత్సవములు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నారని కావున పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని స్వామివారి అనుగ్రహం పొందవలెనని ఆలయ కమిటీ పిలుపునిచ్చారు.

సింహాద్రిపురం గ్రామంలో కొలువై ఉన్నఆంజనేయునికి విశేష పూజలు



తదితరులు పాల్గొన్నారు

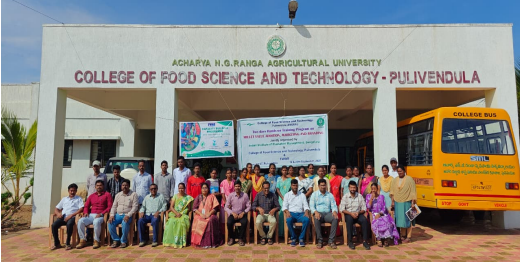
నారాయణ కళాశాల నందు ఘనంగా ముందస్తు దసరా వేడుకలు



పులివెందుల కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: స్థానిక నారాయణ పాఠశాల నందు ముందస్తు దసరా వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏ జి ఎమ్ కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథి గా పాల్గొని ముందుగా అమృతారికి పూా మాా వేసి కొబ్బరికాయ కొట్టి తీర్చి ప్రసాదాలు స్వీకరించి అమృతారి ఆశీస్సులు తీసుకుని ఈ దసరా పండుగ యొక్క విశిష్టత గురించి వివరించి ఒక్కొక్క రోజు అమృతారు మనకు తొమ్మిది రూపాల్లో దర్శనము ఇస్తుందని వివరించారు ప్రతి ఒక్కరి మీద ఆ అమృతారి ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉంటాయని ఆకాంక్షించారు, అనంతరం విద్యార్థులు అమృతారి తొమ్మిది రూపాల వేషధారణ ఆహూతులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ హరిత రెడ్డి మాట్లాడుతూ దసరా పండుగ మనకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉన్న పండుగ అని అందరూ భక్తి శ్రద్ధలతో చేసుకోవాలని అప్పడే ఆ అమృతారి కలాక్షం మనకు లభిస్తుంది అని వివరించారు , ఈ కార్యక్రమంలో ఇ చాంక్స్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ అంజనా దేవి , ఇ కిడ్స్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్ శ్రాపణి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు మరియు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు

చిరుధాన్యాల విలువ జోడింపు, మార్కెటింగ్ మరియు బ్రాండింగ్” శిక్షణ తరగతులు.

పులివెందులకడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: మీదపులివెందులలోనున్న ఆహార విజ్ఞాన శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక కళాశాలలో “చిరుధాన్యాల విలువ జోడింపు, మార్కెటింగ్ మరియు బ్రాండింగ్” అనే అంశం మీద రెండు రోజులు అనగా 19 మరియు 20 సెప్టెంబర్ తేదీలలో శిక్షణా కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డాక్టర్ ఎమ్. మాధవ పాల్గొన్నారు. అసోసియేట్ డీన్ డాక్టర్ ఎమ్. మాధవ మాట్లాడుతూ చాలా దూరం నుంచి వచ్చిన అల్లూరి సీతారామరాజు మరియు విజయనగరం రైతులకు అభినందనలు తెలియచేసి, రైతులతో మాట్లాడారు. చిరుధాన్యాలు, పండ్లు పండిస్తున్న రైతులు ఇటువంటి శిక్షణా కార్యక్రమాలు హాజరుకావటం వలన పండ్లు మరియు చిరుధాన్యాలు ప్రాసెసింగ్ వర్ధతులు తెలుసుకోవడం ఎంతో ఉపయోగకరం అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శిక్షణ పొందటానికి అల్లూరి సీతారామరాజు మరియు విజయనగరం జిల్లాల ఎఫ్.బి.ఓ లకు చెందిన 29 మంది రైతులు విచ్చేసారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం ఆహార విజ్ఞాన శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక కళాశాల, పులివెందుల మరియు ఐ.ఐ.ఓ.యం, బెంగళూరు, ఫ్రెండ్స్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ వరల్డ్ బ్యాంకింగ్ సొసైటీ సంయుక్తంగా పులివెందుల ఆహార విజ్ఞాన శాస్త్ర సాంకేతిక కళాశాలలో నిర్వహించారు. శిక్షణ



కార్యక్రమాలలో భాగంగా కళాశాలలో ఉన్న పండ్లు నుంచి జున్నో బాటిలింగ్ ఆటోమేటిక్ యంత్రాలు, చిరుధాన్యాల శుభ్రపరిచే యంత్రాలు, చిరుధాన్యాల నుండి రన్ను, పిండి చేసే యంత్రాలును ఉపయోగించి శిక్షణా కార్యక్రమానికి వచ్చిన రైతులు ప్రత్యక్షంగా ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే ప్రక్రియలో పాల్గొన్నారు. అలాగే రకరకాల పండ్లతో కస్టర్డ్ డ్రింక్, జలో జేరా డ్రింక్, జామ, జెల్లీ, రకరకాల చిరుధాన్యాల విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయ విధాన ప్రక్రియలో కూడా స్వయంగా రైతులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు ఇంజనీర్ నజ్మా, డాక్టర్ సాయి శ్రీనివాస్ కళాశాలలో ఉన్న రైప్రెహెడ్ బిజినెస్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ లో ఉన్న యంత్రాల పనితీరును వివరిస్తూ సాంకేతిక సమాచాాన్ని రైతులకు



ఆందించారు. ఐ.ఐ.ఓ.యం. బెంగళూరుకు చెందిన డాక్టర్ నవీ రహూల్ చిరుధాన్యాల మార్కెటింగ్ మరియు వాటి బ్రాండింగ్ అనే అంశం మీద రైతులకు వివరించారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డాక్టర్ ఎమ్. మాధవ, కళాశాల రైప్రెహెడ్ బిజినెస్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ అధికారి ఇంజనీర్ నజ్మా, ఐ.ఐ.ఓ.యం. బెంగళూరుకు చెందిన డాక్టర్ నవీ రహూల్, కళాశాల అధ్యాపకులు డాక్టర్ రాజేష్, డాక్టర్ సాయి శ్రీనివాస్, డాక్టర్ జాకిర్ ఖాషా, పీడి డాక్టర్ రాజశేఖర్, అల్లూరి సీతారామరాజు మరియు విజయనగరం జిల్లాల ఫ్రెండ్స్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ వరల్డ్ బ్యాంకింగ్ సొసైటీ సభ్యులు, ఎఫ్.బి.ఓ లకు చెందిన 29 మంది రైతులు, కళాశాల రెండవ సంవత్సర విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు

అగ్రికల్చర్ ఎడి ప్రభాకర్ రెడ్డి



వేంపల్లె కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: వర్షాలకు దెబ్బతిన్న పంటల వివరాలను ప్రభుత్వం ధృష్టికి తీసుకెళ్లడం కోసం పంటలను పరిశీలిస్తున్నామని పులివెందుల వ్యవసాయ శాఖ ఎడి ప్రభాకర్ రెడ్డి చెప్పారు. శనివారం మండలంలోని కుమ్మూంవల్లి గ్రామ పరిధిలో వర్షం ధాటికి నెల కూరిన పరి పంటను, టమాటా, బెండ పంటలను మండల వ్యవసాయ అధికారి శివశంకర్ రెడ్డితో కలిసి పులివెందుల ఎడి ప్రభాకర్ రెడ్డి పరిశీలించారు. అలాగే రైతులను సంప్లెంట్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు అధిక వర్షానికి దెబ్బతిన్న పరి పంటల పొలాలను పరిశీలించి నివేదికను తయారు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. అధిక వర్షాల కారణంగా మండల వ్యాప్తంగా సాగు చేసిన పరి పంట వంద ఎకరాల్లో దెబ్బతిన్నట్లు ఆంచనా చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. క్షేత్ర స్థాయిలోకి వెళ్లి పంటలను పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు. దెబ్బతిన్న పం, బెండ, పంకాయ, టమాటా పంటల వివరాలను రైతుల నుండి సేకరించి ప్రభుత్వానికి, జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు నివేదిక పంపించి రైతులకు పరిహారంలో తగిన న్యాయం చేస్తామని చెప్పారు. రైతులు పండించిన పంటలకు ఇప్పటికే పంట సమయ వక్రియకు అనుసంధానం చేసినట్లు వ్యవసాయ శాఖ ఎడి శివశంకర్ రెడ్డి చెప్పారు. అధిక వర్షంతో పంట నష్టం జరిగిన ప్రతి రైతుకు న్యాయం చేసేందుకు వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది తో ఆయన గ్రామాలకు వెళ్లి రైతుల వివరాలను సేకరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఎఫ్. సురేష్ తో పాటు వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేడు వేంపల్లెలో ఉచిత వైద్య శిబిరం



వేంపల్లె కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: మానవత సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నేడు ఆదివారం ఉచిత వైద్య శిబిరంలో కీళ్ళు, ఎముకలు, నరమల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వర్తకలు చేయడం జరుగుతుందని మానవతా వైర్లెస్ చక్రపాణిరెడ్డి చెప్పారు. ఆలాగే కంటి వర్తకలు కూడ చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కాబట్టి ఈ అవకాశాన్ని వేంపల్లె మండల ప్రజలతో పాటు ఆయా మండలాల్లోని ప్రజలు కూడ ఉచిత వైద్య శిబిరానికి సన్నిహియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

బిందు హాస్పిటల్, తిరుపతికి చెందిన శ్రీ వెంకటేశ్వర అరవింద్ కంటి ఆసుపత్రి సహకారంతో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. ఉచిత వైద్య శిబిరంలో కీళ్ళు, ఎముకలు, నరమల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వర్తకలు చేయడం జరుగుతుందని మానవతా వైర్లెస్ చక్రపాణిరెడ్డి చెప్పారు. ఆలాగే కంటి వర్తకలు కూడ చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కాబట్టి ఈ అవకాశాన్ని వేంపల్లె మండల ప్రజలతో పాటు ఆయా మండలాల్లోని ప్రజలు కూడ ఉచిత వైద్య శిబిరానికి సన్నిహియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

జీతాలు ఇవ్వాలంటూ

పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా



వేంపల్లె కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: వేంపల్లె గ్రామ పంచాయతీలో పని చేస్తున్న కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వాలంటూ శనివారం కార్మికులు పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా చేపట్టారు. పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా చేసిన పాఠశుర్లు కార్మికులు అందరూ చెప్పిలో పుష్ప పెట్టుకొని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామ పంచాయతీలో పని చేస్తున్న పాఠశుర్లు కార్మికులు అందరికీ 5 నెలలుగా జీతాలను అధికారాలు చెల్లించక పోవడంతో తమ కుటుంబాలు రోడ్డున పడినట్లు కార్మికులు వాపోయారు. పని చేయించుకోవడం తప్పా కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వడంలో అధికారులు నిరక్త్యం పవొస్తున్నట్లు ఆరోపించారు. జీతాలు రాక పోవడం వలన దసరా పండుగ నాడు పన్నులు ఉండాల్సిన పరిస్థితి నెలకొందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కార్మికులకు గత పది రోజులుగా వేతనాలు ఇవెగో ఇవెగో మేస్తామంటూ అధికారులు కలయాపన చేయడం సరికాదని కార్మికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్వచ్ఛబాడెక్, స్వచ్ఛ ఆంధ్ర, స్వచ్ఛ దివస్ ప్రచార అర్బాటులపై ఉన్న శ్రద్ధ కార్మికుల వేతనాలు చెల్లించడంలో అధికారులకు ఎందుకు లేదని ప్రశ్నించారు. జీతాలు చెల్లించక పోవడంతో పాటు గత 15 నెలల పిఎఫ్ డబ్బులు కూడ ఇవ్వలేదని చెప్పారు. ఈ ధర్నా కార్యక్రమంలో పాఠశుర్లు కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

చైతన్య పాఠశాలలో ముందస్తు దసరా వేడుకలు



వేంపల్లె కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: వేంపల్లె చైతన్య పాఠశాల ఆవరణంలో ముందస్తు దసరా వేడుకలు అనంగరం వైభవంగా నిర్వహించారు. శనివారం స్థానిక శ్రీచైతన్య పాఠశాలలో చేపట్టిన ముందస్తు దసరా వేడుకలు ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులతో సందడిగా నెలకొంది. పాఠశాల ఆవరణం అంతా పూలతో, మామిడి తొలలతో, రంగురంగుల రంగోలీలతో అలంకరించారు. దసరా ముందస్తు వేడుకలు ప్రత్యేక పూజలతో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ చక్రపాణిరెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం విద్యార్థులు చేపట్టిన సాంస్కృతిక, భక్తి గీతాలు, నాటికలతో కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ప్రతి ప్రదర్శనలోనూ దసరా పండుగలోని ధర్మం చెబుస్తే గెలుస్తుందనే స్ఫూర్తిదాయక సందేశాన్ని విద్యార్థులు ప్రతిబింబించారు. అనంతరం కరస్పాండెంట్ చక్రపాణిరెడ్డి మాట్లాడుతూ దసరా పండుగలో దాగి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక, సాంప్రదాయ విలువలను విద్యార్థులు పాటించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు చదువులోనే కాకుండా, మంచి నడవడికతో ఎదిగి సమాజానికి ఉపయోగపడే పౌరులుగా ఉండాలని సూచించారు. విద్యార్థుల్లో ఆనందం నింపడం కోసమే ముందస్తు దసరా వేడుకలను పాఠశాలలో నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. విద్యార్థుల ప్రభోధన గుర్తించి పాఠశాల యాజమాన్యం బహుమతులు అందజేశారు.

సంక్షేమ పథకాలు కాంగ్రెస్ వారికేనా

ప్రజా సంఘాల జేసీసీ జిల్లా చైర్మన్ మాదాని సురేష్

జిజెపి మాజీ మండల అధ్యక్షుడు ఇర్నాడ్ల నదానందం!

అఖిలపక్షం ఆధ్వర్యంలో ఎంపీడిఓ కార్యాలయం ముట్టడి!

గ్రామసభల ద్వారానే లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయాలని డిమాండ్!

సానుకూలంగా స్పందించిన ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్ రెడ్డి!

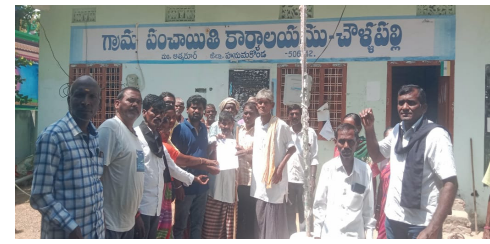


అత్యుక్తార/కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: ప్రభుత్వ పథకాలన్నీ కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు కార్యక్రమాలకే అమలు చేస్తూ నిరుపేదలైన అర్ధులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని ప్రజాసంఘాల జేసీసీ జిల్లా చైర్మన్ మాదాని సురేష్,భారతీయ జనతా పార్టీ మాజీ

మండల అధ్యక్షుడు ఇర్నాడ్ల నదానందం ఆరోపించారు. శనివారం మండలంలోని నాగవల్లపల్లికి చెందిన ఇందిరమ్మ ఇర్నాడ్ల,ఎన్నీ కార్పొరేషన్ రుణాలతో పాటు రాజేష్ యువ వికాసం మరియు ఇతర సంక్షేమ పథకాలకు దరహాను చేసుకున్న ప్రజలు లబ్ధిదారుల ఎంపికలో తమకు అన్యాయం జరుగుతుందని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు,కార్యక్రమాలకే సంక్షేమ పథకాల కట్టడమే అర్ధులకు అన్యాయం చేస్తున్నారని అఖిలపక్షం ఆధ్వర్యంలో ఎంపీడిఓ కార్యాలయాన్ని ముట్టడించి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరాధారు చేసి అర్ధులకు న్యాయం చేయాలని ఎంపీడిఓ ఆఫీస్ ముందు ధర్నా నిర్వహించారు.విషయం తెలుసుకున్న ఎన్పై తిరుపతి సంఘటన స్థలానికి వచ్చి ఆందోళనకారులను శాంతింప చేశారు.ఈ సందర్భంగా మాదాని సురేష్,ఇర్నాడ్ల నదానందం మాట్లాడుతూ లబ్ధిదారుల ఎంపిక పారదర్శకంగా,గ్రామసభల ద్వారా మాత్రమే జరగాలని,అవకతవలకపై సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులందరిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.అనంతరం అర్బులైన నిరుపేదలకు న్యాయం చేయాలని ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్ రెడ్డికి వినిపితవ్రం సమర్పించారు.సానుకూలంగా స్పందించిన ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్రెడ్డి మాట్లాడుతూ అవకతవలకపై సమగ్ర విచారణ జరుపుతామని అర్బులందరికీ న్యాయం చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మ సమాజ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బాగాజీ రజనీకాంత్,గ్రామ అధ్యక్షుడు మాదాని సుధాకర్, బిజెపి గ్రామ అధ్యక్షుడు పోగుల యాదగిరి,మాజీ సర్పంచ్ మాదాని సాబయ్య, నాయకులు గడ్డం స్వామి,మోరే ఐలయ్యలతో పాటు దరఖాస్తుదారులు మాదాని బిక్షపతి,గిన్నాపుర వైలు,మాదాని కట్టమట్టు,మాదాని సారయ్య,గిన్నాపుర శ్రీలత,మాదాని సుమలత, మాదాని సునీత, మాదాని ప్రేమ,మాదాని సుకన్య, మాదాని స్వస్తి, మాదాని సరీత,మాదాని అనూప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికలాంగులు, చేయూత పెన్షన్

దారుల పెన్షన్ పెంపు కోరుతూ వినతిపత్రాలు



అత్యుక్తారు కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: మానుషకొండ జిల్లా అత్యుక్తారు మండల పరిధిలోని నీరుకుల్లా, పెంచికలపేట, కామవర, పెద్దాపల్లి, అక్కంపేట, చల్లపల్లి గ్రామాలలో వికలాంగులకు నెలకు ?6,000, చేయూత పెన్షన్ దారులకు ?4,000 పెన్షన్ మంజూరు చేయాలని

డిమాండ్ చేస్తూ వినతిపత్రాలు సమర్పించారు.పచ్చలీ మందకృష్ణ మాదిగ పిలుపు మేరకు విహెచ్ఐఎస్, సిపిహెచ్ఐఎస్, ఎమ్మార్ఐఎస్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శులకు వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్ఐఎస్ అత్యుక్తారు మండల అధ్యక్షులు సద్దునూరి రఘు మాదిగ, విహెచ్ఐఎస్ మండల కన్వీనర్ హార్దం చిరంజీవి, ఎమ్మార్ఐఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి వేల్పుల గణేష్ మాదిగ, ఉపాధ్యక్షులు హర్దం సుధాకర్ మాదిగ, హెచ్ఐఎస్ పెద్దాపురం కమిటీ అధ్యక్షుడు సిద్దాశ్ రాజమౌళి, అక్కంపేట కమిటీ అధ్యక్షులు సిలువేరు రాజయ్య, పెద్దాపూర్ ఎమ్మార్ఐఎస్ కమిటీ అధ్యక్షులు ఎల్లెటి అనిల్ మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ పులివెందుల మనందరి బాధ్యత మునిసిపల్ కమీషనర్ రాముడు



పులివెందుల కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: పులివెందుల మునిసిపల్ కమీషనర్ రాముడు మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛాధర్మ స్వచ్ఛాధర్మ కార్యక్రమం లో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు పులివెందుల పట్టణం లో ఆకు పచ్చ ఆంధ్రప్రదేశ్ కార్యక్రమం శనివారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో భాగంగా ద్వారా కార్యాలయం ప్రాంగణం లో దాదాపు 600 మొక్కలు నాటి ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా మునిసిపల్ కమీషనర్ వైస్ చైర్మన్ హాఫీజ్, రాష్ట్ర హాజీ హాస్ రైరెక్టర్ మహబూబ్ బాషా, స్పెషిలత్ అమృత హాసం సేవాసమితి అధ్యక్షులు రాజు లు మొక్కలు నాటి, నీరు పోసి ప్రారంభించారు. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ పులివెందుల ప్రతిజ్ఞ చేశారు. అనంతరం మునిసిపల్ పరిధిలోని రింగ్ రోడ్డు శుభ్రం చేశారు. అలాగే రోడ్ లకు ఇరువైపులా ఉన్న చెత్త చెదారాలు, పిచ్చి మొక్కలు తొలగించారు. ఈ సందర్భంగా కమీషనర్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛ పులివెందుల కోసం పరిసరాలను శుభ్రం చేసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యత గా ఉంటూ స్వచ్ఛ పులివెందుల కోసం పాటుపడాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ చైర్మన్ హాఫీజ్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ సమతుల్యత, పర్యావరణ సంరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటి సంరక్షించడం అలవచుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర హాజీ హాస్ రైరెక్టర్ మహబూబ్ బాషా మాట్లాడుతూ పరిసరాల పరుశుభ్రత కోసే ప్రతి కుటుంబం ఆరోగ్య గా ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో కో ఆప్షన్ మెంబర్ చంద్రమౌళి,కొన్నెరే లు ఖాదర్, రాజశేఖర్ రెడ్డి ద్వారా సిబ్బంది, మునిసిపల్ డి ఈ లు, శానిటరీ ఇన్ స్పెక్టర్ లు సిబ్బంది, సీడీఎస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీరుకుళ్ళ శివ శివాని హైస్కూల్లో బతుకమ్మ వేడుకలు



అత్యుక్తార/కడిలించే వాప్ర/ సెప్టెంబర్ 20: నీరుకుల్లా శివ శివాని హైస్కూల్లో బతుకమ్మ వేడుకలను ఆహ్లాదకరంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థినులు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను అలంకరించి, సంప్రదాయ గీతాల సదుమ భవనంగా ఉత్సాహాన్ని జరిపారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రాంగణం పూల వాసనలతో, విద్యార్థుల కిలకిలావాలతో కళకళలాడింది.ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తూ బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణ సాంస్కృతిక గౌరవానికి ప్రతీక

అని, ఈ తరఫు వేడుకలు విద్యార్థుల్లో సంప్రదాయాల పట్ల గౌరవభావాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ బతుకమ్మ వేడుకల్లోవిద్యార్థులు ఆటపాటలతో ఆనందంగా పాల్గొన్నారు. పాఠశాల వాతావరణం బతుకమ్మ పూల సోమంగాతో, సాంస్కృతిక వల్లాలతో నిండిపోయింది.

సిటీమాల్ కు కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి 18 నెలలు గడుస్తున్న ఒక్క ఆటంక కు నిధులు ఆపలేదు

వైసీపీ నాయకులు: అంబకపల్లి నారాయణ స్వామి, కో ఆప్పన్ చంద్రమౌళి



పులివెందుల కదిలిచే వార్త/ సెప్టెంబర్ 20: జగన్ మోహన్ రెడ్డి రాజీనామా గురించి కాకుండా, పులివెందుల నడిబొడ్డున శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి స్వామిగారి దీపిడి అధికారం లోకి వస్తే పాదా ను కొనసాగిస్తామని చెప్పి ఇప్పుడు మాట తప్పిన చంద్రబాబు ను రాజీనామా చేయమని పులివెందుల దీపిడి నాయకులు ఒత్తిడి చేస్తే బాగుంటుంది పులివెందుల ప్రాంతం తిరిగి అభివృద్ధి చెందాలంటే మళ్ళీ ముఖ్యమంత్రి గా జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు వస్తే తప్ప ఈ చంద్రబాబు ప్రభుత్వం పులివెందుల అభివృద్ధికి ఒక్క పైసా కూడా ఇవ్వరు అని, దీపిడి నాయకులు కల్లబొమ్మ మాటలు చెప్పకుండా నిధులు తెచ్చే మార్గం ఆలోచిస్తే బాగుంటుంది అని డిమాండ్ చేశారు. సిటీమాల్ నిర్మిస్తున్న కేసిపీ ఇన్ఫ్రా కంపెనీ కి 10 కోట్ల బిల్లు బకాయిలు చెల్లించకుండా కాలయాపన చేస్తూ దీపిడి నాయకులు లేనిపోని అవాస్తవాల ప్రచారం చేస్తూ వట్టం గడుపుతూ ఉన్నారని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం లోకి వచ్చిన తరువాత మంత్రి నారాయణ గారు పులివెందుల మోడల్ టౌన్ అధికారులను రెండు మార్లు పిలిపించుకుని నిధులు ఇవ్వకుండా, చంద్రబాబు పులివెందులకు నిధులు ఇవ్వడం అన్నారు అంటూ పులివెందుల ను అవమానించి ఖాళీ చేతులతో వెనక్కు పంపిన ఘనత మీ దీపిడి నాయకులది పులివెందుల ఈ స్థాయిలో అభివృద్ధి చెందడానికి వైసీపీ కుటుంబానికి చెందిన ఇద్దరు ముఖ్యమంత్రులే కారణం అని, పులివెందుల ప్రాంత ప్రజలకు వైయస్ కుటుంబానికి మద్దతు ఉన్న అనుబంధమే ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి ప్రధాన కారణమని, పులివెందుల అంటే వైఎస్ కుటుంబం, వైయస్ కుటుంబం అంటే పులివెందుల అనే రీతిలో ప్రజలు విస్మయిత తో ఉన్నారని తెలియచేశారు. కార్యక్రమం లో నియోజకవర్గ ఛీఫ్ విభాగం కన్వీనర్ కార్తీక్, సీనియర్ మీడియా కన్వీనర్ జిహీ పాల్గొన్నారు.

ఆదిత్య యూనివర్శిటీలో స్టార్ట్ ఇండియా ఇంటర్నల్ హాకీకథాన్ - 2025



గండేపల్లి కదిలిచే వార్త/ సెప్టెంబర్ 20: భారత ప్రభుత్వం మినీస్ట్రీ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ అధ్యక్షుర్యంలో ఆదిత్య యూనివర్శిటీ ప్రాంగణం లో స్టార్ట్ ఇండియా ఇంటర్నల్ హాకీకథాన్ 2025 ఘనంగా నిర్వహించినట్లు డిప్యూటీ ప్రో. ఛాన్సలర్ డా. మేడపాటి శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థులకు తమ ఆవిష్కరణలను ప్రదర్శించే అదృశ్యమైన వేదికగా నిలిచింది. ఈ హాకీకథాన్లో సుమారు 200 బృందాల విద్యార్థులు పాల్గొని, తమ స్వజాతీయత మరియు విస్తృత ఆలోచనలు ప్యానెల్ ముందు ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగం ప్రభుత్వం యొక్క వివిధ శాఖల నుండి వచ్చిన సమస్యలను పరిశీలించి విద్యార్థులు వివిధ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి సమస్యలకు పరిష్కారాలను కనుగొన్నారు. ఆదిత్య యూనివర్శిటీ నుండి 100 పరిష్కారాలను మినీస్ట్రీ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ స్టార్ట్ ఇండియా హాకీకథాన్ నిస్సాధన చేయడం విశేషం అని డా. ఎం. శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. ప్రో. వైస్ ఛాన్సలర్ డా. రమేష్ అధిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి విస్తృత హాకీకథాన్ కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థులలోని సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహిస్తామని, అంతేకాక, ప్రభుత్వ శాఖలు మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు పరిష్కారాలు కనుగొనేందుకు గొప్ప వేదికలాగా మారతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖపట్నం సీనియర్ జోన్ చైర్మన్ డి. వి. ఎస్. నారాయణ రాజు, ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, హాకీకథాన్ ను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా. నంజీవరావు, కో-ఆర్డినేటర్ చక్రవర్తి, రమణ మూర్తి, డా. సాయి కృష్ణ, మరియు చరణ్ నంజీవే పాల్గొన్నారు. ఈ హాకీకథాన్ ద్వారా విద్యార్థులకు తమ స్వజాతీయత సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించడంలో గొప్ప విజయం సాధించారు. ఆదిత్య యూనివర్శిటీ భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించి, విద్యార్థుల అవకాశాలు విస్తరించేందుకు కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యే నెల్లూ ఆధ్వర్యంలో పారిశుధ్యకార్మికుల ఘన సత్కారం మెడికల్ కిట్లు పంపిణీ



జగన్ పేట కదిలిచే వార్త/ సెప్టెంబర్ 20: పారిశుధ్య కార్మికుల సేవలు వెలకట్టలేమని వారు లేనిదే ప్రశ్నార్థిగా లేదని, కొవిడ్ సమయంలో ప్రాణాలను కూడా రెక్కలేదుకు విధిలు నిర్వహించిన తీరు మరుచలేనిదని ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల వెల్లూ అన్నారు. స్వచ్ఛతాపా సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం రాజమండ్రి లోక్ లోని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ ఆవరణలో జగన్ పేట మండలం లో 102 మంది పారిశుధ్య కార్మికులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి ఘన సన్మానం, మెడికల్ కిట్లు పంపిణీ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఎమ్మెల్యే నెల్లూ శాసనసభ కిట్లు తోపాటు జ్యోతుల వెల్లూ ఫౌండేషన్ ద్వారా స్ట్రీట్ వాలర్ బాటిల్ అందజేశారు. అనంతరం పారిశుధ్య కార్మికులందరికీ భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. జగన్ పేట మండలం ఎంపీటీసీ చంద్రశేఖర్ అధ్యక్షతన అగిగిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల వెల్లూ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛతాపా సేవా కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పారిశుధ్య కార్మికులకు మనోధర్మం కల్పించేలా వారికి అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు చేయించి వారిని ఘనంగా సత్కరించి వారికి శాసనసభ కిట్లు పంపిణీ చేయాలని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ కార్యక్రమం తీసుకున్నామని అన్నారు. అదేవిధంగా ప్రతి పంచాయతీలను పారిశుధ్య కార్మికుల జీతాలు పెంచి అందించాలని నెలకొని ఆలోచించారు. దీనికి కావాల్సిన వస్తువులను తీసుకొస్తాను. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ వి ఎస్ అప్పలరాజు, ఆడపా భరత్, ఆర్వవైత్తై రైరెక్టర్ కొత్తకొండ బాబు, ఎంపీటీ అత్తులూరి నాగబాబు, ఆసుపత్రి సూపర్వైజర్ డాక్టర్ ప్రదీప్, అడపాల వెంకటేశ్వరరావు, పైడిపాల సూరిబాబు, బురి సత్తిబాబు, ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ రైరెక్టర్ పాండ్రంగి రాంబాబు, లక్ష్మిరెడ్డి సూర్యవతి, బిన్ను చినబాబు, రేణు బుర్రె రాజు, ఉప్పలపాటి బుర్రెబ్బ, మండలపాక అప్పన్న ధోర, రాము సాయి, సర్పంచి లక్ష్మణరావు, కంటే రామారావు, సుంకరి సీతారామయ్య, బిక్కిన బాబి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనంతపురం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తోడ్పాటునందించండి

కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ కు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ విజ్ఞప్తి సూతన కలెక్టర్ తో ఎమ్మెల్యే మర్యాదపూర్వక భేది పలు అంశాలపై చర్చించుకున్న కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి



అనంతపురం అర్బన్ కదిలిచే వార్త/ సెప్టెంబర్ 20: అనంతపురం అర్బన్ నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి తోడ్పాటునందించాలని సూతన కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ కు ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ విజ్ఞప్తి చేశారు. నాలుగు రోజుల శ్రీతం జిల్లా కలెక్టర్ గా వచ్చిన ఓ.ఆనంద్ ను ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కలెక్టర్ లోని ఆయన ఛాంబర్ కు వెళ్లి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి, తాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. జిల్లాకు ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానం పలికారు. అనంతరం సగం తో పాటు నాలుగు పంచాయతీల పరిధిలోని అంశాల గురించి చర్చించారు. ముఖ్యంగా జిల్లా కేంద్రం కావడంతో ఇక్కడ పంచాజిక, ఆర్థిక, వ్యాపార ఇతర అంశాలపై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలోని పలు కార్యక్రమాల గురించి ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్, కలెక్టర్ ఆనంద్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అందరే గ్రాండ్ డ్రైనేజీ, నదిమీ వంక, మరువ వంకల ప్రాజెక్ట్ వాల్స్, రోడ్లు, డ్రైనేజీల నిర్మాణాలు వంటి వాటిని కలెక్టర్ కు వివరించారు. అలాగే ప్రస్తుతం డంపింగ్ యార్డ్ లో కెత్తను తొలగించే ప్రక్రియ గురించి కూడా మాట్లాడారు. నియోజకవర్గంలో చేపట్టబ్బిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు మీ సహకారం కావాలని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి విజ్ఞప్తి చేశారు. అన్ని అంశాలపై కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించారు. అందరం కలిసి జిల్లా కేంద్రాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడామని కలెక్టర్ ఆనంద్ తెలిపారు.

బెంగళూరులో సెంట్రల్ సిల్వ్ బోర్డు



76వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎంపీ జి.అంబికా లక్ష్మీనారాయణ అనంతపురం కదిలిచే వార్త/ సెప్టెంబర్ 20: సెంట్రల్ సిల్వ్ బోర్డు 76వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలు బెంగళూరు నగరంలోని డాక్టర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో ఘనంగా జరిగాయి. దేశం నలుమూలల నుండి సిల్వ్ రైతులు, నేతస్థులు, సిల్వ్ రీలర్లు, శాస్త్రజ్ఞులు, అధికారులు, సూతనంగా సెలెక్ట్ అయిన 120 మంది సైంటిస్ట్ లు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకలో ముఖ్య అతిథిగా అనంతపురం ఎంపీ జి.అంబికా లక్ష్మీనారాయణ పాల్గొని సెరికల్చర్ ఎగ్జిబిషన్ ను ప్రారంభించి ప్రధానం చేశారు. - ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ పట్టు పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో 75 ఏళ్ల సేవలను కొనియాడారు. భారత పట్టు ఎగుమతులు 3 లక్షల నుంచి 2,365 కోట్లకు పెరగడం గర్వకారణమని అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రైతుల సంక్షేమం కోసం కింద సెరికల్చర్ ను చేర్చాలని, కిలో పట్టుగుల్లుకు



ఇచ్చిన 50 రూపాయల ప్రోత్సాహకాన్ని మళ్ళీ ప్రారంభించాలని కేంద్ర,



రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోచారు. అలాగే సిల్వ్ సమగ్ర 2 పథకం కింద పెద్ద నిర్మాణానికి ఆర్థిక సహాయాన్ని 12 లక్షల రూపాయలకు పెంచి 50%-25%-25% భాగస్వామ్యంలో రైతులకు మరింత మద్దతు ఇవ్వాలని సూచించారు. పట్టుపురుగు శాస్త్రం మనకు ఉపాధి మాత్రమే కాదు, జీవన విలువలకూ ప్రతీక అని గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో



లోకేంద్ర నభ్యులు డా.కె.సుధాకర్, టెక్నెట్ మంత్రిత్వ శాఖ



జాయింట్ సెక్రటరీ (సిల్వ్) పద్మిని సింగ్, సెంట్రల్ సిల్వ్ బోర్డు మెంబర్ సెక్రటరీ శివకుమార్ ఉన్నతాధికారులు, దేశం నలుమూలల నుండి వచ్చిన శాస్త్రవేత్తలు, రైతులు, నేతస్థులు, ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

బో వెల్ అసోసియేషన్ కు ప్రత్యేకంగా భవన్ ఏర్పాటు చేస్తాం

శ్రీవెంకటేశ్వర బోర్ వెల్ అసోసియేషన్ ని అభినందించిన ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి చనియోను కార్మికుల కుటుంబానికి 3లక్షల ఆర్థిక సాయం ఎక్కడ ఏ కష్టం వచ్చినా వీరు ముందుంటున్నారన్న ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీ మేరకు అసోసియేషన్ భవన్ నిర్మిస్తామన్న ఎమ్మెల్యే



సాయం చెక్కును ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి, జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటశివుడు యూడన్ ల చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బోర్ వెల్ అసోసియేషన్ ను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ అసోసియేషన్ 19ఏళ్ల శ్రీతం ఏర్పడింది.. అప్పటి నుంచి తెలుగుదేశం పార్టీకి అనుబంధంగా పని చేస్తోందన్నారు. కరోనా సమయంలో పేదలకు కూరగాయరలు, నిత్యవసరాలు అందజేశారన్నారు. నడిమిపంక పొంగి వరదలు వచ్చిన సమయంలో పెద్ద ఎత్తున సేవా కార్యక్రమాలు చేశారన్నారు. ఎవరికి కష్టం ఉన్నా వీరు సాయం అందిస్తున్నారన్నారు. ఇప్పుడు కార్మికుల పక్షాన నిలబడటం హర్షించదగ్గ విషయమన్నారు. వడ్డెర్ల కులవృత్తుల సమస్యల పరిష్కార విషయంపై ఆసెంబ్లీలో చర్చిస్తామన్నారు. ఈ అసోసియేషన్ కు స్థలం తో పాటు ఒక భవనం నిర్మించాలని కోరారు..



ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీ మేరకు అధికారులతో మాట్లాడి త్వరలోనే దీనిని నిర్మిస్తామని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశంవత జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సుధాకర్ యూడన్, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి వన్నారప్ప, టిడిపి అంగన్వాడీ పార్లమెంట్ అధ్యక్షురాలు దలవాయి రమాదేవి, డైరెక్టర్లు పోతుల లక్ష్మీనరసింహులు, పి ఎల్ ఎస్ మూర్తి, టిఎస్సెయస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు గుర్రం నాగభూషణం, దత్తాత్రేయ ఆలయ కమిటీ చైర్మన్, టిడిపి నాయకుడు రాయల్ మధు, డైన్ సాధికార సమితి రాష్ట్ర నాయకుడు చేపల హరి, బోర్ వెల్ అసోసియేషన్ సభ్యులు కిషోర్, చిన్న వెంకటరామడు, శ్రీనివాసులు, వెంకటేశ్, పోలన్న, రమేష్, రాము వడ్డెర్ల కుటుంబ సభ్యులు, టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

47వ డివిజన్ లో స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి

నెలొఖరులోపు స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులు పంపిణీ పూర్తవుతుందన్న ఎమ్మెల్యే జీఎస్సీ తగ్గింపుతో పేద, మధ్య తరగతి వర్గాలకు మేలు..



వస్తుందన్నారు. ప్రభుత్వం మెడికల్ కళాశాలను ఎక్కడా ప్రైవేటీజేషన్ చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. పిపిటి మోడల్లో మెడికల్ కళాశాల నిర్మించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిర్ణయం తీసుకున్నారన్నారు. ఇది మొత్తం ప్రభుత్వం చేతుల్లోనే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేశ్ సాధారణంలో 10 లక్షల కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు వచ్చాయన్నారు. రానున్న 15



నెలల్లో పిపిటి ప్రపంచంలోనే నెంబర్-1 నిలిచేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం అర్బన్ తహసీల్దార్ హరికుమార్, నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్

గార్లదినై మండల పరిధిలో క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ సుడిగాలి పర్వతం.... పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న కలెక్టర్.



సూచించారు. మొక్కలు నాటడం వల్ల వర్షావన వాతావరణం బాగుంటుందన్నారు. అనంతరం మొక్కల పంపిణీ, గ్రామపంచాయతీలో చేసే పారిశుధ్య కార్యక్రమాల స్పీడ్ కిట్ లను పంపిణీ చేశారు. అలాగే అర్బన్ లెట్టిదారులకు స్వార్థ రైన్ కార్డులను



పంపిణీ చేశారు. అంతకుముందు గార్లదినై పంచాయతీ పరిధి లోని జంబుదినై గ్రామానికి చెందిన రైతు శ్రీ అంతరంగిరెడ్డి పండ్లతోటను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతు సాగు చేసిన మూడి తోటను జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అలాగే సాగు వివరాలను ఆరా తీశారు. అలాగే ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా జమ్మలదినై కొట్లాల గ్రామానికి చెందిన గోసుల అదినారాయణ నిర్మించుకున్న గోకులం పెద్దను అందలో రైతు పెంచుకుంటున్న ఎనుములు పొట్టే పారాన్ని పరిశీలించారు. ఫారంపాడు ను ఏమేరకు రైతులు భూగర్భ జలాలు ఏ విధంగా వినియోగించుకుంటున్నారన్న అంశాలను వారి గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా



వర్షపాత నీరు నిల్వ ఉంచడం వల్ల భూగర్భ జలాలు పెరుగుతాయని గ్రామస్థులకు కలెక్టర్ సూచించారు. అనంతరం పశువుల పెట్ నిర్మాణంపై సమీక్ష చేసి పశువుల సంరక్షణకు పశు గూడెం లతో

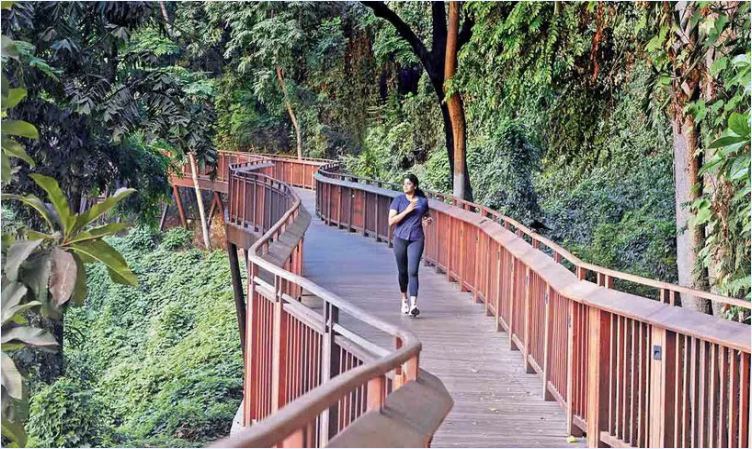


ఉపయోగపడుతుందన్నారు. శాశ్వత మేత పొదల పెంచడం పశు వులకు సంవత్సరకాలం పశువులకు మేత అందుబాటు తదితర అంశాలపై చర్చించి పలు సూచనలు చేశారు. అనంతరం కంపొస్ట్ పిట్ భూమి పూజ చేసి సేంద్రియ ఎరువుల తయారీ ప్రాముఖ్యతను రైతులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంక్ అధ్యక్షులు ముందీమధుగు కేశవరెడ్డి, జడ్పీ సీఈవో శివశంకర్, ద్వారా పి.డి .సలిం బాషా, గుంతకల్లు అడ్డీ డి.ఓ కేశవ నాయుడు, మండల స్థాయి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెక్కులు జప్తి పూజాకాండలు తెలపడం జరిగింది.అలాగే విద్యా హక్కు చట్టం అమలు చేయాలని, అంబేద్కర్ గురుకుల పాఠశాలల కొరత నమస్సుకు పరిష్కారం చూపాలని,సాంఘిక సేవకై గోవల్డ్స్ హాస్పిటల్ లో విద్యార్థులకు మేనే,కాన్సాటిక్ చార్జెస్ పెంచాలని కోరడం జరిగింది.అందుకు ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు సరోష్,మనోధర,గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వ్యాయామం.. బహుదూరం!



అమ్మాయిలకు వ్యాయామం.. అనేది అందని ద్రాక్షగానే మిగులుతున్నది. కుటుంబ కట్టుబాట్లు, ఆభివ్రత.. వారిలో వ్యాయామంపై అసక్తి తగ్గిస్తున్నది. 'బ్రిమ్ యూజ్ ఇన్ ఇండియా-2024' నివేదిక.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఫిట్‌నెస్‌లో మహిళలు-పురుషుల మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని బయటపెట్టింది. ఇందులో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 4,50,000 మందికి పైగా ప్రజలను అధ్యయనం చేశారు. 1529 సంవత్సరాల మహిళల్లో 3.9 శాతం మంది మాత్రమే రోజువారీ క్రీడలు, వ్యాయామంలో పాల్గొంటున్నట్లు గుర్తించారు. అదే పురుషులలో 14.8 శాతం మంది నిత్యం అటలతోపాటు వ్యాయామం ద్వారా ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకుంటున్నారు. ఇక వ్యాయామం చేసే సమయంలోమా లింగ అంతరం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. యువతులు రోజుకు సగటున 46 నిమిషాల చొప్పున వర్సపుట్టుకు తీటయిస్తున్నారు. అదే పురుషులు 64 నిమిషాలు జీవలు, గ్రౌండ్‌లలో గడుపుతున్నారు. ఈ 18 నిమిషాల అంతరం మరి ఎక్కువగా కనిపించపోవచ్చు. కానీ, వారాలు, నెలల్లో.. ఆడవాళ్ళ ఫిట్‌నెస్‌లో గణనీయమైన వ్యత్యాసానికి దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. క్రీడలు, ఫిట్‌నెస్ కంటే మహిళలు ఎక్కువగా ఇంటి పనులు, పిల్లల సంరక్షణకే పరిమితమై పోతున్నారు. ఇంటి పెద్దలతోపాటు సాంస్కృతిక నిబంధనలు కూడా వారికి వ్యతిరేకంగానే ఉన్నాయి. 13 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత లాభితులు బహిరంగ వ్యాయామాలు, అటలకు దూరం అవుతున్నారు. అదే సమయంలో చాలా కుటుంబాలు అబ్బాయిలను అటల్లో ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అమ్మాయిలు మాత్రం ఇంట్లోనే ఉండాలి, చదువులపై దృష్టిపెట్టాలిని ఒత్తిడి చేస్తున్నాయి. మెట్రో నగరాల్లో ఈ మనస్తత్వం ఇప్పుడిప్పుడే మారుతుండగా.. చిన్నస్థాయి పట్టణాలు, పల్లెల్లో ఈ విపక్ష ఇంకా తీవ్రంగానే ఉన్నది. ఇక బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భద్రత లేకపోవడం కూడా మహిళల ఫిట్‌నెస్‌పై దృష్టి పెట్టలేకపోవడానికి మరో కారణం. పార్కులు, ఆట స్థలాల్లో ఆధిపత్యమంతా పురుషులే! దాంతో, చాలామంది మహిళలు బహిరంగంగా వ్యాయామం చేయడం సురక్షితం కాదని భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తెల్లవారజామున, రాత్రిపూట.. వారు వ్యాయామానికి దూరం అవుతున్నారు. అయితే, ఫిట్‌నెస్ కాపాడుకోవడం అనేది.. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఊబికాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఒత్తిడి ప్రమాదం తగ్గుతుందని అంటున్నారు. యుక్తవయసులో ఫిట్‌నెస్ బలహీనంగా ఉంటే.. అది వారి జీవితాంతం వెంటాడుతూనే ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజువారీ వ్యాయామం.. మహిళల జీవనశైలి వ్యాధులను నివారించడంతోపాటు వారి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెప్పుకొస్తున్నారు.

మిత్ర పురుగులతో మేలు



పెరటి తోటలను ఆశించే వీడపీడలను నివారించడానికి రసాయన మందులనే ఆశ్రయించాల్సిన అవసరంలేదు. మొక్కలకు మేలుచేసే మిత్ర పురుగులను ఆకర్షిస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా.. కొన్నిరకాల తెగళ్ళను నియంత్రించి, తోటను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సాలె పురుగులు, తూసెగలు, పైలెట్ నల్లులతోపాటు కొన్నిరకాల ఈగలు కూడా వంటలకు మేలు చేస్తాయి. మొక్కలకు హానిచేసే రకరకాల కీటకాలను నివారించడంలో ఇవి సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పేనుబంక, దోపలు, తెల్లదోప వంటి హానికర పురుగులను తిని మొక్కలను కాపాడతాయి. అయితే, రసాయన మందులు ఎక్కువగా వాడితే.. మిత్రపురుగులు కూడా చనిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. వ్యాట్లీ, వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి, సేంద్రియ పద్ధతులను పాటించండి. దీనివల్ల రసాయనాల అవశేషాలు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు చేతికి అందుతాయి. ఇక కొన్నిరకాల పక్షులు కూడా వీడపురుగులను తింటాయి. వాటికోసం తోటల్లో పక్షిస్థానాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. తోటలో మొక్కల వైవిధ్యాన్ని పెంచడం కూడా ఓ చిట్కా! తోటలోకి మిత్ర పురుగులను ఆకర్షించే కొన్ని మొక్కలను నాటండి. సొంపు, కొత్తిమీర, మెంతులు నాటడం వల్ల లేడిగొట్ట, హెనావర్మ్లై లాంటి ఈగలు వస్తాయి.

సూపర్ బ్రెయిన్ కోసం యోగా.. బాబా

రాందేవ్ సలహాలు పాటిస్తే అద్భుతాలు పక్కా

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో స్కాల్‌లంటే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత అనేది చాలా అవసరం. వీటిని కొన్ని ఈజీ పద్ధతులతో పెంచుకోవచ్చని బాబా రామ్‌దేవ్ చెబుతున్నారు. దీన్ని కోసం కొన్ని ఆసనాలను సూచించారు. వీటిని ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే మెదడు కార్యకలాపాలను నేరుగా పెంచుతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..



అనేకవిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు వదులైన మెదడు చాలా అవసరం. ఈ సేవధ్యంలో యోగా గురువు బాబా రాందేవ్ కొన్ని సులభమైన పద్ధతులను సూచించారు. రోజూ యోగా, ప్రాణాయామం చేయడంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకుంటే మెదడు శక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరుసుకోవచ్చని ఆయన చెబుతున్నారు.

మెదడుకు పడును పెట్టే యోగసనాలు

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి యోగాలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు ఉన్నాయి. బాబారామ్‌దేవ్ ప్రత్యేకంగా సూపర్‌బ్రెయిన్ యోగా అనే వ్యాయామాన్ని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది చాలా సులభంగా అనిపించినా, మెదడును శక్తివంతం చేయడానికి గొప్ప మార్గం. పిల్లలకు ఇది చదువులో ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.. పెద్దలలో మానసిక అలసటను తగ్గిస్తుంది.

సూర్య సమస్థానం: మెదగుైన రక్త ప్రసరణ కోసం

రామ్‌దేవ్ ప్రకారం.. సూర్య సమస్థానం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన యోగా. రోజూ కొన్ని రౌండ్లు సూర్య సమస్థానాలు చేస్తే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అంది, చురుగ్గా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఫ్లష్-అప్స్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా శరీరం, మనస్సు రెండింటినీ బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రాణాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి బలోపేతం

మెదడు ఆరోగ్యానికి శ్వాస వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యం. లోతైన శ్వాస, కపాలాభయి, అలోమఠిమ-విలోమ ప్రాణాయామం వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించి, మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

ఆహారంపై శ్రద్ధ ముఖ్యం

యోగా, ప్రాణాయామంతో పాటు సరైన ఆహారం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని స్వామి రామ్‌దేవ్ సూచించారు. మీ ఆహారం పోషకాలు లేకపోతే మెదడు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయదు తాజా పండ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి మెదడుకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం ముఖ్యం. దీప్తాదేవ్ వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గుతుంది. యోగా, ప్రాణాయామం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తేనే ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని, తగినంత నిద్ర పోవడం కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మెదడుపై ప్రత్యేక ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనపరుస్తాయి.

యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తింటే ఏమవుతుంది..?

యాపిల్ పండ్లు మనకు ఏదాని పోషకాన్ని అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లలోనూ అనేక రకాలు ఉంటాయి. మనకు మన దేశంలో పండే యాపిల్స్ తోపాటు విదేశీ యాపిల్స్ కూడా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయితే యాపిల్ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాలని అవసరమే ఉండదని అంటుంటారు. అయితే యాపిల్ పండ్లను నిజంగా రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఎక్కువ తినకూడదా..? యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి..? వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వీటికి నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు అధికం..

యాపిల్ పండ్లలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఉన్న చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించి డయాబెటిస్ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పైబర్ కారణంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం కారణంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంచుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. యాపిల్ పండ్లు బరువు తగ్గుటకునే వారికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, పైబర్, నీరు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది



బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ సమస్యకు..

యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పైబర్ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో వేగంగా కలవకుండా నిరోధించవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా నియంత్రించే ఉంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తినే వారిలో టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పెక్టిన్ కారణంగా ఇది ప్రీబయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల యాపిల్ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. యాపిల్ పండ్లలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కారణంగా కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల వృద్ధాప్య భాయలు తగ్గుతాయి. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు.

ఎన్ని తినాలి..?

యాపిల్ పండ్లను తింటే మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా మారుతారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఒక యాపిల్ పండులో 95 క్యాలరీల శక్తి ఉంటుంది. 25 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4.4 గ్రాముల పైబర్, 19 గ్రాముల సహజనిద్రమైన చక్కెరలు, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.3 గ్రాముల కొవ్వులు ఉంటాయి. యాపిల్ పండ్లను తినడం వల్ల అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి, ఎ, కెలతోపాటు పొటాషియం వంటి పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. ఇక యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక్కటే తినాలా..? ఇంకా ఎక్కువ తినకూడదా..? అంటే.. సాధారణంగా రోజుకు 2 వరకు యాపిల్ పండ్లను తినవచ్చు. దీని వల్ల ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు కలగవు. కానీ యాపిల్ పండ్లలో ఉండే పైబర్ కారణంగా ఈ పండ్లు కొందరికి సులభంగా జీర్ణం కావు. కనుక అలాంటి వారు యాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒకటి తింటే మంచిది. ఇలా ఈ పండ్లను తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఇండియా, మోదీ నాకు మంచి సన్నిహితులే: డోనాల్డ్ ట్రంప్



లండన్: వాణిజ్య యుద్ధం సేవధ్యంలో అమెరికా, భారత్ మధ్య సంబంధాలు బలహీనపడ్డ విషయం తెలిసిందే. అయితే ప్రధాని మోదీపై మాత్రం ట్రంప్ తన ప్రశంసలను అవడం లేదు. ప్రధాని మోదీకి తాను సన్నిహితంగా ఉన్నట్లు ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన మోదీ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆయనతో ఫోన్ లో మాట్లాడినట్లు ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఇండియాకు చాలా దగ్గరగా ఉన్నానని, ప్రధాని మోదీ కూడా తనకు దగ్గరి వ్యక్తే అని, ఫోన్ లో మాట్లాడి బర్త్ డే విషెస్ చెప్పినని, తమ మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు పేర్కొన్నారు. యాకే ప్రధాని కిర్ స్టార్మర్ తో కలిసి నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ట్రంప్ ఈ విషయాన్ని చెప్పడం గమనార్హం. రష్యే వద్ద ఇంగ్లండ్ కొంటున్న భారత్ పై ఆదనపు సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు జడివల ట్రంప్ పేర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. భారతీయ ఉత్పత్తులపై దిగుమతి సుంకాలను అమెరికా 50 శాతానికి పెంచడంతో రెండు దేశాల మధ్య ప్రస్తున్న వాణిజ్య యుద్ధం సాగుతోంది. అయితే ద్విపార్టీక చర్చల ద్వారా వాణిజ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకోనున్నట్లు టీఫ్ ఎకనామిక్ అడ్వైజర్ వీ అనంత శాగ్ త్వరనే తెలిపారు.

ఈ సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ లో దేన్నయినా సరే రోజూ తాగండి..

మీ లివర్ క్లీన్ అవుతుంది..!

నిమ్మరసం, అల్లం..

లివర్ ను క్లీన్ చేసేందుకు గాను ఉపయోగపడే సహజసిద్ధమైన డ్రింక్స్ ఏమిటో, వాటిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. లివర్ క్లీన్ అయ్యేందుకు గాను నిమ్మరసం, అల్లం రసం ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ డ్రింక్ ను తయారు చేసేందుకు గాను ముందుగా ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని సీజ్ ను తీసుకోవాలి. అందులో సగం నిమ్మకాయ ముక్కను పూర్తిగా బిందాచి. అందులోనే కొద్దిగా అల్లం రసం కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఉదయం పరగరుపునే సేవించాలి. తరువాత 30 నిమిషాలు వేచి ఉండి డ్రైక్ ఫ్రెష్ చేయాలి. ఇలా రోజూ ఈ డ్రింక్ ను ఎప్పుడొకప్పుడు తయారు చేసి తాగడం వల్ల లివర్ లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెల్లిపోతాయి. లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. నిమ్మరసం, అల్లం రసంలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్ ను క్లీన్ చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్..

లివర్ ను క్లీన్ చేసేందుకు పసుపు, బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఒక చిన్న బీట్ రూట్ ను తీసుకుని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. అనంతరం ఆ ముక్కలను మిక్సీలో వేయాలి. అందులోనే కొద్దిగా పసుపు వేసి కలపాలి. తరువాత జ్యూస్ లా పట్టాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లను కలుపుకోవచ్చు. ఇలా తయారు చేసిన మిశ్రమంలోంచి ఒక కప్పు మోతారు జ్యూస్ ను తీసుకుని ఉదయం

పరగరుపునే సేవించాలి. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. లివర్ క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్లాటి లివర్ ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తాగుతుంటే లివర్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఫ్లాటి లివర్ నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు.

డాంఢెలియన్ వేరు..

డాంఢెలియన్ అనే మొక్కకు చెందిన వేర్లు కూడా లివర్ ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ మొక్కకు చెందిన ఎండబెట్టిన వేర్లు మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తాయి. వీటిని తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నీటిని తీసుకుని అందులో ముందుగా నిద్దం చేసుకున్న డాంఢెలియన్ మొక్క వేరు ముక్కను వేసి సరైన మంటపై 10 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని వడకట్టి తాగివాలి. ఈ మొక్క వేరు వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. షిష్టాశయంలో పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఈ వేరుతో డిశాఫ్స్ తయారు చేసి రోజూ తాగుతుంటే లివర్ ను క్లీన్ గా ఉంచుకోవచ్చు. లివర్ కు చెందిన అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ డ్రింక్స్ అన్నీ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు వీటిని తాగడం మంచిది.

ఏంటి ఈ ఉల్లిపాయలను తింటే క్యాన్సర్ వస్తుందా?.. తెలిస్తే వెంటనే మానేస్తారు?

ఉల్లిపాయ.. ఇది లేనిదే ఇంట్లో వంటచేయడమే కుదరదు. ఎందుకంటే ఉల్లిపాయను ప్రతిరోజూ ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగించి. చాలా ఇళ్లలో గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేవంటే వంటచేయడమే మానేస్తారు. అలా ఉంటుంది వాటి క్రేజ్. కానీ ఈ ఉల్లిపాయల్ని కొన్నింటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆహారంలో మనం ఉల్లిపాయను ఉపయోగిస్తాం. ఇవి లేకుండా కూరగాయలు చేస్తే అసలు టీక్స్ ఉండదు. చాలా ఇళ్లలో, గృహిణులు ఉల్లిపాయలు లేకుండా వంట చేయమంటే అసలు కూరదగిన మొహం మీదే చెప్పేస్తారు. అలా ఉంటుంది వీటి క్రేజ్ మరీ. అయితే కొన్ని సార్లు ఉల్లిపాయలపై నల్ల మచ్చలు రావడం, లేదా బూజు పట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటి వాటిని తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అప్పుడు మీరు విన్నది నిజమే వీటిని తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయో తెలిస్తే.. అలాంటి వాటిని తినడం మీరు ఇప్పుడే మానేస్తారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. కొందరు ఉల్లిపాయలో డెబ్బతిన్న భాగాన్ని, అంటే నల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రాంతాన్ని తొలగించి, మిగిలిన భాగాన్ని మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇలా చేయడం చాలా పెద్ద తప్పు. ఈ రకమైన బూజు ఎక్కువగా ఉల్లిపాయ లోపలి భాగంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. దీనిని గుర్తించడం చాలా కష్టం అని వారు చెప్పున్నారు.

