



వార్త వేకువ

తెలుగు దినపత్రిక నిజం వైపు నిరంతరం...

PRGI No: TGTEL/26/A2290

వార్త వేకువ
బిలేకర్లు కావాలను.
వార్త వేకువ తెలుగు దినపత్రిక
 తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాల్లో నియోజకవర్గం మరియు మండల స్థాయిలో వార్తల సేకరణ కొరకు రిపోర్టర్లు కావాలను. జిల్లాజంటి ఆసక్తిగల వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాము. ఆసక్తిగలవారు ఈ క్రింది నెంబర్ను సంప్రదించవచ్చును.
సెల్ - 9133444314

ప్రచురణ : రంగారెడ్డి ఎడిటర్ : ఆననగంటి అనిల్ కుమార్ సంపుటి : 01 సంచిక : 47 వెల : 4 పేజీలు : 08 మంగళవారం 16 - 06 - 2026

తెలంగాణ అమరవీరుల గుర్తింపులో జాప్యం

- ▶ ఢిల్లీలో పవన్ కల్యాణ్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- ▶ తెలంగాణ అమరవీరుల గుర్తింపులో జాప్యమెందుకని ప్రశ్న
- ▶ రాష్ట్రం ఏర్పడి 12 ఏళ్లు గడిచిందన్న పవన్ కల్యాణ్
- ▶ తెలంగాణ ఉద్యమ ఆకాంక్షల కోసం జనసేన పనిచేస్తుందన్న పవన్



వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 15:
 తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడింది 12 ఏళ్లు గడుస్తున్నా, ఉద్యమ అమరవీరులను సముచితంగా గుర్తింపి గౌరవించడంలో ఎందుకు జాప్యం జరుగుతోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం ఢిల్లీలో నిర్వహించిన పార్టీ సమావేశంలో ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో సుమారు 1,200 మంది ప్రాణత్యాగం చేశారని, వారి బలిదానాలు తనకు ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చాయని - **మిగతా 2 లో**

పశ్చిమాసియాలో శాంతికి మార్గం



- ▶ అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందాన్ని స్వాగతించిన ప్రధాని మోదీ
- ▶ అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కీలక ఒప్పందం కుదిరినట్లు ప్రకటన
- ▶ పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలకు తెర దించేందుకు అపగాహన
- ▶ హరూజ్ జలసంధిని తిరిగి తెరవనున్నట్లు ప్రకటించిన ట్రంప్

వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, జూన్ 15:
 పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు తెరదించుతూ అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కీలక ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ ప్రాంతంలో వివాదానికి ముగింపు పలికేందుకు ఇరు దేశాల మధ్య అపగాహన కుదరడానికై భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్వాగతించారు. ఈ ఒప్పందం అమలుతో పశ్చిమాసియాలో తిరిగి శాంతి, స్థిరత్వం నెలకొంటాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచం ఇంద్రుల మార్గంపై తీవ్రంగా కుదిరినట్లు, విస్తృత యుద్ధ భయాలకు కారణమైన ఈ వివాదం ముగింపు దిశగా సాగడం - **మిగతా 2 లో**

ఏపీ ప్రభుత్వంతో గూగుల్ జట్టు

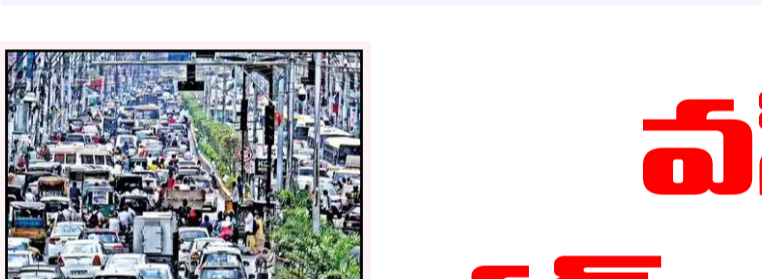


- ▶ ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటుకు నిర్ణయం
- ▶ గూగుల్తో కలిసి పనిచేసేందుకు ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు
- ▶ ఏఐ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ రంగాల్లో భాగస్వామ్యానికి అంగీకారం
- ▶ లాజిస్టిక్స్ రంగంలో పెట్టుబడులపై వైసీపీతో గ్రూప్తో చర్చలు
- ▶ ఏపీలో యూఎస్ హాబిటాట్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఏర్పాటుకు సీఎం ప్రతిపాదన

వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 15:
 ఆంధ్రప్రదేశ్లో సాంకేతికతతో పాటు ఇతర కీలక రంగాల్లో అభివృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, టెక్ దిగ్గజం గూగుల్ మధ్య కీలక ఒప్పందం కుదిరింది. ఇందులో భాగంగా ఇరువురినీ సమన్వయంతో ఒక ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు. రెండు రోజుల సింగపూర్ పర్యటనలో ఉన్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సోమవారం నాడు గూగుల్ ఆసియా-పసిఫిక్

కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్షి దాడి

- ▶ 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్షి ఢిల్లీలో దాడి
- ▶ సీట్ టీక, నిరంకుశంగా నిరసన తెలుపుతుండగా ఫలించి
- ▶ శ్రద్ధ మంత్రి రాజీవ్ రూపాచర్లతో అంధకారం
- ▶ అభిజిత్ మూలకానికి సంబంధించి టిడిఎలకు డిమాండ్
- ▶ యువతలో ఈ పార్టీకి ఆసక్తిలో భాగ మధ్యకు



వార్త వేకువ, ఢిల్లీ, జూన్ 15:
 యువతలో ఆసక్తిలో సంవలనంగా మాదిన 'కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ' (సీజీపీ) వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ - **మిగతా 2 లో**

వన్ ఫ్యామిలీ వన్ ఎంట్రప్రెన్యూర్

- ▶ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు
- ▶ తయారీ రంగాన్ని ప్రోత్సహించేలా వన్ ఫ్యామిలీ వన్ ఎంట్రప్రెన్యూర్ విధానం
- ▶ స్టార్టప్ వెంచర్ కాపిటలిస్టులతో నిర్వహించిన భేటీలో పాల్గొన్న సీఎం
- ▶ భూ సమీకరణ విధానం ద్వారా ప్రాజెక్టులకు భూములు ఇస్తున్నామని వివరించిన చంద్రబాబు
- ▶ భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థికశక్తి అని స్పష్టం



వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 15:
 స్టార్టప్ వెంచర్ కాపిటలిస్టులతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. సమావేశానికి సింగపూర్లోని భారత హైకమిషనరీ శిల్పక అంబలే, మంత్రి

వీ.నారాయణ, సింగపూర్ స్టార్టప్ వెంచర్ కాపిటలిస్టులు హాజరయ్యారు. ఇప్పుడు భారత్ నిద్రపోతున్న ప్రాంతం కాదు. భారత్ సంస్కరణలతో దూసుకుపోతున్న అతి పెద్ద ఆర్థికశక్తి అని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని మోదీ లాంటి అధునిక ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తి దేశాన్ని ఓ అద్భుతమైన వేగంతో అభివృద్ధి చేస్తున్నారని తెలిపారు. చైనా లాంటి దేశాలు ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించడానికి దశాబ్దాల కాలం పట్టిందన్న సీఎం వివరించారు. - **మిగతా 2 లో**

16 ఏళ్ల లోపు వారికి 'నో సోషల్ మీడియా'

- ▶ ట్రిటన్ ప్రభుత్వం సంవలన నిర్ణయం
- ▶ 16 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాపై నిషేధం విధించిన యూకే
- ▶ పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం, భద్రత అక్కసున్న ప్రధాని కీర్ స్టార్టర్
- ▶ టీకీటాక్, ఇన్స్టాగ్రామ్ సహా ప్రధాన ప్లాట్ఫామ్లకు పరిమితులు నిబంధనలు
- ▶ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిన స్వచ్ఛంద సంఘాలు - **మిగతా 2 లో**



హైదరాబాద్ స్ఫూర్తికి సాలార్ జింగ్ మ్యూజియం ప్రతీక



- ప్రభుత్వ బడుల్లో అల్పాహార పథకం ప్రారంభం**
- ▶ విద్యార్థులకు సీఎం రేషంట్ సంచేశం
 - ▶ వేసవి సెలవుల అనంతరం తెలంగాణలో పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం
 - ▶ ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు అల్పాహార పథకాన్ని ప్రారంభించిన సర్కార్
 - ▶ వారంలో మూడు రోజులు పాలు, మూడు రోజులు రాగి మాట్ల పంపిణీ
 - ▶ విద్యార్థులకు ఉపకాంక్షలు తెలుపుతూ సీఎం రేషంట్ చెక్కి ప్రత్యేక సంచేశం
 - ▶ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,269 పాఠశాలల్లో 1.44 లక్షల మందికి ప్రయోజనం

- ▶ తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు
- ▶ సాలార్ జింగ్ మ్యూజియంకు 75 ఏళ్లు
- ▶ మ్యూజియం 75వ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న గవర్నర్, డిప్యూటీ సీఎం
- ▶ మ్యూజియం అభివృద్ధికి పూర్తి సహకారం అందిస్తామన్న భట్టి విక్రమార్కు
- ▶ ఈ నెల 21 వరకు ప్లాటినం జూబ్లీ ఉత్సవాలు నిర్వహణ

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 15:
 వేసవి సెలవుల అనంతరం తెలంగాణ వ్యాప్తంగా సోమవారం పాఠశాలలు పునఃప్రారంభమయ్యాయి. కొత్త విద్యార్థుల సంవత్సరం తొలి రోజు సునచే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు - **మిగతా 2 లో**

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 15:
 హైదరాబాద్ నగర స్ఫూర్తికి, సాంస్కృతిక సామరస్యానికి సాలార్ జింగ్ మ్యూజియం నిలువెత్తు నిదర్శనమని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు పేర్కొన్నారు. మ్యూజియం 75వ వార్షికోత్సవం, సాలార్ జింగ్, 137వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఆదివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. విభిన్న సంస్కృతులు, - **మిగతా 2 లో**

హైదరాబాద్ పై కేంద్రం వివక్ష చూపుతోంది

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- మెట్రో విస్తరణను కిషన్ రెడ్డి అడ్డుకుంటున్నారని
- కిషన్ రెడ్డి వల్లే మెట్రో సెకండ్ ఫేజీకు నిధులు విషయంలో ఇబ్బందులు
- హైదరాబాద్ కు అంతర్జాతీయ సౌకర్యాలతో రవాణా సదుపాయం ఉండాలనే మెట్రో లైలు నిర్మాణం
- రూ.15 వేల కోట్లతో పూర్తికావాల్సిన మెట్రో లైలు నిర్మాణం రూ.22 వేల కోట్లకు పెరిగిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడి



వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 15:
 మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పాలనలో ప్రజలు ప్రయాణించాల్సిన ప్రాంతాల్లో మెట్రో విస్తరణ జరగలేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ కు అంతర్జాతీయ సౌకర్యాలతో రవాణా సదుపాయం ఉండాలనే ఆలోచనతో గతంలోనే రేవంత్ కీలకమైన హైదరాబాద్ మెట్రో లైలు నిర్మాణం గురించి చర్చ జరిగిందని గుర్తు చేశారు. రూ.15 వేల కోట్లతో పూర్తికావాల్సిన మెట్రో లైలు నిర్మాణం రూ.22 వేల కోట్లకు పెరిగిందని తెలిపారు. మెట్రో లైలు నిర్మాణంలో హైదరాబాద్ కంటే ఇతర నగరాలు ముందుగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. సెకండ్ ఫేజీలో మెట్రో విస్తరణ అనుమతి కోసం కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చామని, - **మిగతా 2 లో**

ఎమ్మెల్యేపాయం, వెంకటేశ్వర్లు ని, మర్యాదపూర్వకంగా

కలిసిన సివిల్ సబ్జి డిప్యూటీ తహసీల్దార్ మైపతి రాజేశ్వరరావు



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : అక్షాపూర్ణ మండలంలో డిప్యూటీ తహసీల్దార్గా కొద్ది నెలలు విధులు నిర్వహించిన మైపతి రాజేశ్వరరావు, ఇటీవల సివిల్ సబ్జి డిప్యూటీ తహసీల్దార్ గా మణుగారు, మండలానికి బదిలీ కావడంతో మణుగారు పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం లో వీరపాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు, ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా, సివిల్ సబ్జి డిప్యూటీ తహసీల్దార్ మైపతి రాజేశ్వరరావు తన కొత్త ప్రాథమిక

గురించి ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లుతో చర్చించారు. మణుగారు ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో, బాధ్యత రహితంగా, వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా అందేలా కృషి చేయాలని అన్నారు. సివిల్ సబ్జి శాఖ ద్వారా ప్రజలకు అందే సేవలను ముందస్తు సమర్పనంతోగా అమలు చేయడంతో పాటు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చేరేలా అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు సూచించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించేందుకు అధికారులు కృషి చేయాలని, ప్రజా సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు.

రక్తదాత ప్రేరేపిత పురస్కారం అందుకున్న

యాదాద్రి భువనగిరి ఎఆర్ అదనపు ఎస్పీ వినోద్ కుమార్



భువనగిరి టౌన్ జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 14న స్వచ్ఛంద రక్తదాతలను, రక్తదాతలను ప్రోత్సహించే వ్యక్తులను సత్కరిస్తారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పోలీసు శాఖకు గర్వకారణంగా, తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ శివ్ ప్రకాష్ తక్కు గారి చేతుల మీదుగా రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ అందించిన “రక్తదాత ప్రేరేపిత పురస్కారం”ను యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఎఆర్ అదనపు ఎస్పీ వినోద్ కుమార్ అందుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ అక్షయ్ యాదవ్,

ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు 2025 అక్టోబర్ 21న భువనగిరి పోలీసు హెడ్ క్వార్టర్స్ నిర్వహించిన భారీ రక్తదాత శిబిరంలో అత్యధిక సంఖ్యలో రక్తదాతలు పాల్గొని రక్తదాతల చేసేలా ప్రోత్సహించినందుకు గాను ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం లభించింది. ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం అయినా జూన్ 14 2026 సందర్భంగా రాజ్ భవన్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డు ప్రధాన చేశారు యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఈ పురస్కారాన్ని సాధించడం పట్ల జిల్లా ఎస్పీ అక్షయ్ యాదవ్ ఐపీఎస్ హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అదనపు ఎస్పీ వినోద్ కుమార్ ను అభినందించారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల

సమావేశానికి తరలి వెళ్లిన నాయకులు



నూతనకర్... జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : అర్ధపల్లి మండల కేంద్రంలో జరిగే ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశానికి మండల కేంద్రం నుండి సోమవారం బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఛాలిగి తరలి వెళ్లారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పాలన అస్థిత్వం ఉందని వచ్చేది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని వారన్నారు పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి బిఆర్ఎస్ కార్యకర్త కృషి చేయాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ముప్ప మల్లయ్య యాదవ్ మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ కేంద్ర కమిటీ వెంకన్న బత్తుల సాయిల్ గౌడ్ గాడిదల మిగ్గరా జలగి సరిత కృష్ణ చురుకుడి లావణ్య మధుసూదన్ రెడ్డి మహేశ్వర్లు మల్లికార్జున్ ఉప్పల మొగుళ్ళ కుంకన్ పీర్ యాదవ్ వీరమల్ల యాదగిరి బద్దం వెంకటరెడ్డి బండి అనీల్ కిరణ్ సత్తిరెడ్డి తదితరులు వెళ్లారు

ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో అధిక ఫీజులు, పుస్తకాల బలవంతపు అమ్మకాలను

నిషేధించాలని కలెక్టర్ కు వినతి రాపోలు నవీన్ కుమార్



సూర్యపేట (నేరేదచర్ల) (వార్త వేకువ) : ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో అధిక ఫీజులు, పుస్తకాల బలవంతపు అమ్మకాలను నిషేధించాలని సూర్యపేట జిల్లా కలెక్టర్ కు తేజస్ నంద లాల్ కి బిఆర్ యన్ హాజర్బగ్గెర్ నియోజకవర్గ నాయకులు రాపోలు నవీన్ కుమార్ ప్రజా వాణి లో వినతి పత్రం అందిస్తూ హాజర్బగ్గెర్

నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ప్రైవేట్ స్కూలు ఇష్టానుసారంగా అధిక ఫీజులు వసూలు చేయడం జరుగుతుంది అని తల్లిదండ్రులను పుస్తకాలు, యూనిఫార్ములు కొనాలని బలవంతం చేయడం జరుగుతుంది అని పారదర్శకమైన ఫీజు విధానం, విద్యార్థులు తల్లిదండ్రుల హక్కులకు గౌరవం అని ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో అధిక ఫీజులు, పుస్తకాల బలవంతపు అమ్మకాలకు అడ్డుకట్ట వెయ్యాలని లేనియెడల బిఆర్ యన్ పార్టీ వక్షాన ఉద్యమం ఉధృతం చేస్తాం అని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో కలెక్టర్ గా వెంటనే ఆ ప్రైవేట్ స్కూల్ మీద చర్యలు తీసుకోవాలని బిఆర్ఎస్ గారిని ఆదేశించడం జరిగింది

ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీస్ లో అధికారులతో

సమీక్ష, మీడియా సమావేశం నిర్వహించిన

ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి



భువనగిరి టౌన్ జూన్ 14 (వార్త వేకువ) : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డి పై భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు... మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలో ధాన్యం కొనుగోలు

సజావుగా జరుగుతుంది... రాష్ట్రంలో 12 వేల కోట్ల రూపాయల తో రహదారులు, మరో 5 వేల కోట్ల రూపాయల తో పంచాయతీ రహదారుల నిర్మాణం జరుగుతుంది... గత పదేళ్లుగా పట్టించుకోని రహదారులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొత్తం 17 వేల కోట్ల రూపాయలను వెచ్చించి నూతన రహదారుల నిర్మాణం... విద్యార్థులకు సంక్షేమ హాస్టళ్లలో అన్నీ సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాం... 2 వేల కోట్ల రూపాయలతో విద్యార్థులకు కిట్లు అందజేస్తున్నాం...

దొర్లనంగా తమ భూమిని కాజేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట వృద్ధ దంపతుల నిరసన.

చట్టా పరిధిలో చర్యలు తీసుకుంటాం తహసీల్దార్ అరుణ.

కొనిజర్ల జూన్ 15(వార్త వేకువ) : ఆక్రమణదారుడు నుంచి తమ భూమిని కాపాడాలని తమ కుటుంబానికి రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తూ తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట నిరసనకు దిగారు ఇరువురు వృద్ధ దంపతులు. రెవెన్యూ కార్యాలయం వరకూ తమకు చట్టబద్ధమైన హక్కు ఉన్న భూమిని అజయ్ కుమార్ అనే వ్యక్తి దౌర్జన్యంగా ఆక్రమించేందుకు ప్రయత్నిస్తూ తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పెడుతున్నాడని బాధితులు కన్నీటి పర్యంతావుతున్నారు. తన బంధువు జిల్లా స్టాయిలో ఉన్నత పదవిలో ఉన్నాడని మీ అంతు చూస్తూ అంటూ బెదిరిస్తున్నాడని సదరు వ్యక్తి నుంచి తమకు ప్రాణహాని ఉందని రక్షణ కల్పించాలని స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఎదుట సోమవారం వృద్ధ దంపతులు ఇరువురు తమ బిడ్డలు అబ్బలతో కలిసి నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. బాధితులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, మండల పరిధిలోని గుబ్బుగర్ల గ్రామ రెవెన్యూ పరిధిలో మేకాళకుల గ్రామ సమీపంలో సర్వేనెంబర్ 454/ఇ /1/1 లో 2.04 ఎకరాల మీదా అమీర్ బికి తన తల్లి నుంచి వారసుల్లోగా సంక్రమించింది. సదరు భూమికి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్



పట్టణంలో పాస్ పుస్తకం తో పాటు ధరణి భూభారతి పాస్ పుస్తకాలు వచ్చాయి. ఈ భూమిని అజయ్ కుమార్ అనే వ్యక్తి దౌర్జన్యంగా ఆక్రమించుకున్నాడని బాధితులు ఆరోపించారు. దీనిపై పలుకు పోర్టు పోలీస్ స్టేషన్ ఫిర్యాదు చేసిన సివిల్ వ్యవహారం కావడంతో పోలీసులు పట్టించుకోవడంలోని దీంతో మరంత రెచ్చిపోతూ తమను నాన్న ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాడని తనకు అత్యంత సమీప

బంధువు జిల్లా స్టాయి అధికారి కావడంతో ఆయన పేరు చెప్పి మీ అంతు చూస్తానని బెదిరిస్తున్నాడని రెండు రోజుల క్రితం తమ ఇంటి పైకొచ్చి బండ బూతులు తిట్లీ చంపుతానని బెదిరించాడని విచారించి న్యాయం చేయాలని అధికారులను వేడుకున్నారు.

చట్ట పరిధిలో చర్యలు తీసుకుంటాం. తహసీల్దార్ అరుణ.

కృష్ణ సాగర్ గ్రామ పంచాయతీ ని సందర్శించిన ఏంపిడి బి.రామకృష్ణ



భద్రాద్రి జిల్లా బాగంపాడు జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : బాగంపాడు మండల పరిధిలో కృష్ణ సాగర్ గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం ను బాగం పాడు మండల నూతన ఎంపీవో బి . రామకృష్ణ సందర్శించి చటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎంపీవో మాట్లాడుతూ గ్రామ పంచాయతీలోని అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలని కోరారు. మరియు నూతన ఎంపీవో

రామకృష్ణ ని కృష్ణ సాగర్ సర్పంచ్ తాడివాణి, మరియు ఉపసర్పంచ్ మోహనరావు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలకవర్గ సభ్యులు, గ్రామపంచాయతీ సెక్రటరీ ఎం . నాగిరెడ్డి , గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాకేతపురి దాసాంజనేయ స్వామి ఆలయంలో అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం



భద్రాద్రి జిల్లా బాగంపాడు జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : బాగంపాడు మండలం సారపాక సాకేతపురి దాసాంజనేయ స్వామి వారి ఆలయంలో సోమవారం అమావాస్య సందర్భంగా అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు . ఉపయోగం నుండి స్వామివారికి అభిషేకము, వస్త్రాలకరణలు, అభిషేకము , ఆకుపూజ హనుమాన్ చాలీసా వంటి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం మధ్యాహ్నం అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు మాట్లాడుతూ సాకేతపురి దాసాంజనేయ స్వామి ఎంతో శక్తివంతుడని, కోరిన కోర్కెలు తీర్చి ఇస్తువేమని ఆయనకు తమలపాకు దండ, నింధారం సమర్పించిన ఎలాంటి కష్టాలు దరిచేరవు అని భక్తుల విశ్వాసం. అలాంటి స్వామి సేవలో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అన్నారు . ప్రతి మంగళవారం జరిగే హనుమాన్ చాలీసా పారాయణంలో భక్తులు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొనడం జరుగుతుంది. సాకేతపురి దాసాంజనేయ స్వామి ఆలయం అనేక ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు కేంద్రంగా నిలుస్తుంది , ఈ ఆలయ కేంద్రం ద్వారా అనేక ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు , మహిళా భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

“కైలాశేశ్వరుడి” సేవలో బిఆర్ఎస్ ఎల్పి వివ్, ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్.



కత్తులూర్ నియోజకవర్గం, జూన్ 15, (వార్త వేకువ) : 125 - గాజులూరిపాడు డివిజన్ మాచివరపల్లిలోని కైలాష్ పాల్స్ లోని కైలాశేశ్వరుడిని దర్శించుకున్న బిఆర్ఎస్ ఎల్పి వివ్, ఎమ్మెల్యే కేపీ.వివేకానంద్ స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఎమ్మెల్యే మొక్కువ నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంక్షేమ

సంఘం అధ్యక్షులు సందేశ్ రెడ్డి, మాజీ అధ్యక్షులు యాదయ్య, దేవాలయ చైర్మన్ వెంకటేశ్వర్ల రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీకాంత్ రెడ్డి, కమిటీ సభ్యులు భాస్కర్ మూర్తి, వసంత బాబు, ప్యాక్స్ డైరెక్టర్ పరుష త్రినివాస్ యాదవ్, డి.విజయ అధ్యక్షులు విజయలక్ష్మి రామ్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు కస్తూరి బాలరాజ్, అధ్యక్షిణి కమలాకర్, తెలంగాణ సాయి, మాసాఖాన్, ఇబ్రహీం బేగ్, చెల్ల వెంకటేశ్, తారా సీం, మసూద్, చిన్న చౌదరి, రాములు గౌడ్, దూలప్ప, నవీన్ దండగుల, ప్రసాద్, శ్రవణ్, గౌస్, జానకి, సయ్యద్ రంజాన్, భాస్కర్ ముద్దికే, రవికీర్తన్ యాదవ్, లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జి ఏచ్ ఏం సి కార్మికుల జీతాల్లో మామూలు వసూళ్లు చేస్తున్న సూపర్వైజర్లపై ఆరోపణలు.



కత్తులూర్ నియోజకవర్గం, జూన్ 15, (వార్త వేకువ) : కత్తులూర్ నియోజకవర్గం జోన్లోని కొంపల్లి మున్సిపల్ సర్కిల్ అవురుప కాటానిలో పనిచేస్తున్న జి ఏచ్ ఏం సి పారిశుధ్య కార్మికుల జీతాలను సంబంధ ప్రతినిధి మామూలు వసూలు చేస్తున్నారని సూపర్వైజర్ మొగులయ్యపై కార్మికులు తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. అంతేకాకుండా, వ్యాపార సముదాయాలు, అపార్టీమెంట్ల వద్ద

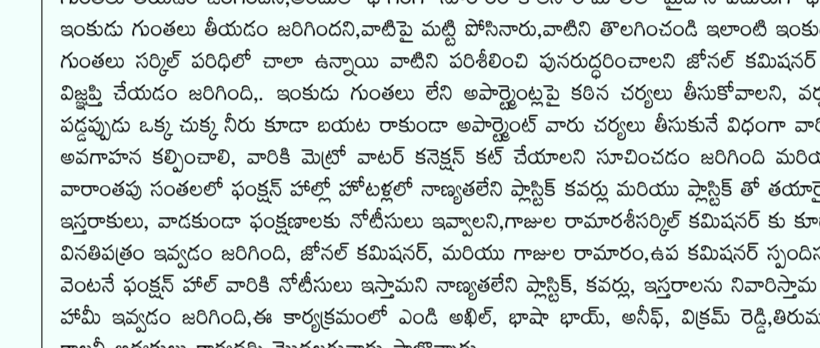
కూడా విస్తరించిగా ఆక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారని కార్మికులు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం కట్టగిట్టి ఈ ఆక్రమ వసూళ్లు కొనసాగుతున్నాయని వారు ఆరోపించారు. కార్మికులను అనేక విధాలుగా వేధింపులకు గురిచేస్తూ, వారికి రావాల్సిన వారాంతపు సెలవులు (షిఫ్ట్ ఆఫ్) కూడా ఇవ్వడం లేదని వాపోయారు. ఉదయం 6 గంటలకు హాజరు సమయం చేయాలి ఉండగా, ఈరోజు ఉదయం 5:40 గంటలకే హాజరు కేంద్రానికి చేరుకున్న తొమ్మిది మంది కార్మికులకు హాజరు సమయం చేయకుండా ఇంటికి పంపించారని ఆరోపించారు. సూపర్వైజర్ మొగులయ్య కార్మికుల పట్ల శాడిస్టుగా వ్యవహరిస్తున్నాడని, అతన్ని వెంటనే అక్కడి నుంచి తొలగించి కొత్తవారైన చర్యలు తీసుకోవాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ కు ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు కార్మికులు తెలిపారు. “మేము 18 సంవత్సరాలుగా ఎలాంటి ఫిర్యాదులు లేకుండా క్రమశిక్షణలో వీధులు నిర్వహిస్తున్నాం. అయితే ఇదే పని మా పట్ల అసహన వేధింపులు పెరిగాయి. వేసవి కాలంలో కూడా అదనపు సమయం ఇవ్వడం జరుగుతోంది. ఆయన మాట వినని వారిని లక్షంగా చేసుకుని ఇబ్బందులు పెడుతున్నారు. ఇలాంటి సూపర్వైజర్లు ఉంటే పని చేయడం కష్టంగా మారుతుంది” అని కార్మికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయాన్ని పై అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు తమ యూనియన్ నాయకుల ద్వారా కూడా ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు కార్మికులు పత్రికా ప్రతినిధికి తెలిపారు.

ప్రజావాణిలో జోనల్ కమిషనర్ కు విజ్ఞప్తి.



కుత్తులూర్ నియోజకవర్గం, జూన్ 15, (వార్త వేకువ) : గతంలో తీసినటువంటి ఇంకుడు గుంతలను పునరుద్ధరించాలని, ఇంకుడు గుంతలు తీయకపోతే భవిష్యత్తులో 3 వేల అడుగుల తోరువేసిన మూడు చుక్కల నీరు రావని తెలియజేయడం జరిగింది, మూత్రం పోస్తే మూసి ఉన్నది చాలి పోతుందని ఎక్కువ చూసినా సినీ లోషు, కాల్కి మట్టి పంటని పరిస్థితి, మున్సిపాలిటీగా ఉన్నప్పుడు వందలాది ఇంకుడు గుంతలు తీయడం జరిగిందని, అందులో భాగంగా సూరారం కాలనీ రామ్ లీలా మైదాన్ ఎదురుగా భారీ ఇంకుడు గుంతలు తీయడం జరిగిందని, వాటిని పరిస్థితి మట్టి పోసివారు, వాటిని తొలగించండి. ఇలాంటి ఇంకుడు గుంతలు సర్కిల్ పరిధిలో చాలా ఉన్నాయి వాటిని పరిశీలించి పునరుద్ధరించాలని జోనల్ కమిషనర్ కి విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. ఇంకుడు గుంతలు లేని అపార్టీమెంట్ల వద్ద కలిపి చర్యలు తీసుకోవాలని, వర్షం వచ్చినప్పుడు ఒక్క చుక్క నీరు కూడా బయట రాకుండా అపార్టీమెంట్ వారు చర్యలు తీసుకునే విధంగా వారికి అవగాహన కల్పించాలి, వారికి మెట్రో వాలర్ కనెక్షన్ కట్ చేయాలని సూచించడం జరిగింది మరియు వారాంతపు సంతలలో ఫంక్షన్ హోల్ హోల్లో నాణ్యతలేని ప్లాస్టిక్ కవర్లు మరియు ప్లాస్టిక్ తో తయారైన ఇసుకాకులు, వాడకుండా ఫంక్షనలకు నోటీసులు ఇవ్వాలి, గాజుల రామారాజునగర్ కమిషనర్ కు కూడా వెనకీవెనకీ ఇవ్వడం జరిగింది, జోనల్ కమిషనర్, మరియు గాజుల రామారం, ఉప కమిషనర్ నుండిస్తూ మినీ ఫంక్షన్ హోల్ వారికి నోటీసులు ఇవ్వాలని నాణ్యతలేని ప్లాస్టిక్, కవర్లు, ఇసుకను సహించిస్తూ ని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది, ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపి ఆఖిల్, భాషా భామి, అనీస్, విక్రమ్ రెడ్డి, తిరుమల కాలనీ అధ్యక్షులు కార్యదర్శి మొదలగువారు పాల్గొన్నారు.

మొహర్రం ఏర్పాట్లకు పాశం గోపాల్ రెడ్డి ఆర్థిక సహాయం



గుర్రంపాడు జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : గుర్రంపాడు మండల కేంద్రంలోని పాత ఊరిలో త్వరలో జరిగే మొహర్రం పండుగను పురస్కరించుకుని బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు పాశం గోపాల్ రెడ్డి ఉదారత చాటుకున్నారు. పండుగ చేయకల నిర్వహణ కోసం స్థానిక పీర్ కొట్లం మరమ్మత్తు వసూలు ఆయన తన వంతు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. గ్రామస్థులు పండుగను ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా, భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ సహాయం అందించినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ మండల నాయకులు మేముల యాదయ్య, మున్సి ప్రతినిధులు అమీర్, షరీఫ్, షాబు, స్థానిక నాయకులు నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. తమ పండుగ ఏర్పాట్లకు ఆర్థిక సాయం అందించినందుకు పాశం గోపాల్ రెడ్డి మున్సి పెద్దలు ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

అల్పవైతన పేదలకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ పంపకం చేయాలి



ప్రజా సంఘాల నాయకులు మండలంలోని చిల్లూరుట్ల గ్రామంలో 12 సంవత్సరాల క్రితం బిఆర్ఎస్ హయాంలో నిర్మించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను ఈరోజు ఉదయం నీరు పేద ప్రజల ఆక్రమించడానికి ప్రయత్నం చేశారు ప్రభుత్వ అధికారులు హుజూరాబాద్ చేరుకుని సేవలను అందించే ప్రయత్నం చేశారు ఇచ్చి ఇచ్చి పంపిణీ

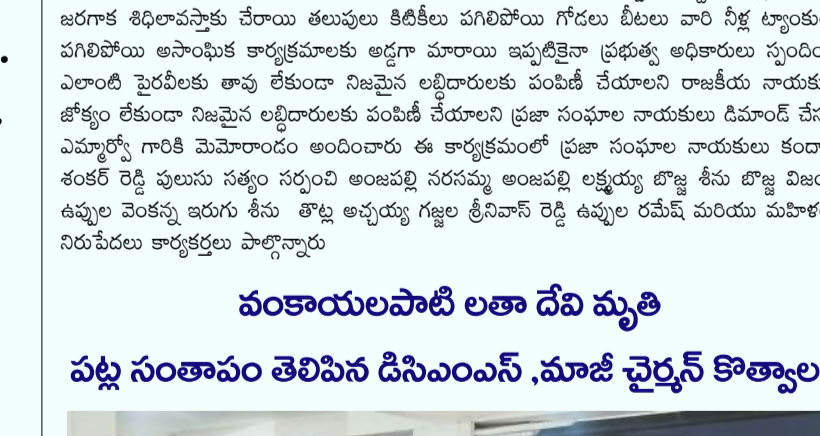
వంకాయలపాటి లతా దేవి మృతి

పట్ల సంతాపం తెలిపిన డి.సి.ఎం.ఎస్, మాజీ చైర్మన్ కొత్తూరు,



జరగాక శిధిలపాటు చేరాయి తలుపులు కిడికిలు పగిలిపోయి గోడలు బీటలు వారి నిజ్జ్ క్లాంకులు పగిలిపోయి అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు అడ్డుగా మారాయి ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వ అధికారులు స్పందించి ఎలాంటి పైరవీలకు తావు లేకుండా నిజమైన అధికారులకు పంపిణీ చేయాలని రాజకీయ నాయకులు జోక్యం లేకుండా నిజమైన అధికారులకు పంపిణీ చేయాలని ప్రజా సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేస్తూ ఎమ్మెల్యే గారికి మెమోరాండం అందించారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా సంఘాల నాయకులు కందాల ఎంకర్ రెడ్డి పులుసు సత్యం సర్పంచి అంజలబిల్లి లక్ష్మయ్య బొజ్జి శేను బొజ్జి విజయ ఉప్పల వెంకన్న ఇరుగు శేను తొట్ల అప్పయ్య గజ్జల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉప్పల రమేష్ మరియు మహిళలు నిరుపేదలు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

నూతనకర్ జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : మండలంలోని చిల్లూరుట్ల గ్రామంలో 12 సంవత్సరాల క్రితం బిఆర్ఎస్ హయాంలో నిర్మించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను ఈరోజు ఉదయం నీరు పేద ప్రజల ఆక్రమించడానికి ప్రయత్నం చేశారు ప్రభుత్వ అధికారులు హుజూరాబాద్ చేరుకుని సేవలను అందించే ప్రయత్నం చేశారు ఇచ్చి ఇచ్చి పంపిణీ



భద్రాద్రి జిల్లా జూన్ 15 (వార్త వేకువ) : పాల్వంచ పట్టణ కేంద్రంలో సాన్లెటి మాజీ ఉపాధ్యక్షులు వంకాయలపాటి మురళీకృష్ణ (లేలు) సమీపంలో వంకాయలపాటి లతా దేవి అనారోగ్యంతో మరణించారు. పాల్వంచ పట్టణ పరిధి అయ్యప్ప నగర్ లోని వారి నివాసంలో బౌతికకాయానికి డి.సి.ఎం.ఎస్, మాజీ చైర్మన్, రాష్ట్ర మార్కెట్ మాజీ డైరెక్టర్, పాల్వంచ సాన్లెటి అధ్యక్షులు కొత్తూరు శ్రీనివాసరావు నివాళులు అర్పించారు. వారి కుటుంబ సభ్యులకు సంతాపం, ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు పైడిపల్లి మహేష్, సల్లపల్లి సత్యం, కాపా శేను, పట్టణ ప్రముఖులు పద్మి కొండ లక్ష్మిపతి, కట్లా, వెంకటనారాయణవరమాల శ్రీను. షషీ, పేద భక్తుని గాంధీ, నరసింహారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ పండు చిన్నగా ఉన్నా చేసే మేలు మాత్రం

చాలా పెద్దది వైరస్లు కూడా దగ్గరికి రావు



ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ వల్ల తెల్లరక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి బాగా పని చేస్తుంది. దీని వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లనుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. లీచీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో కణజాలను రక్షిస్తాయి. శ్రీ రాడికల్స్ దాడికి గురైన కణాలు బలహీనపడకుండా చూస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల పుష్కల్యం అలస్యం అవుతుంది. లీచీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. ఆజీర్ణి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపు హాయిగా ఉంటుంది. కడుపు నుంచి వెలువడే జ్వాలలు సమతుల్యంగా పని చేస్తాయి. ఫలితంగా జీవక్రియ సరిగా సాగుతుంది. లీచీ వండ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి రక్తంలో ఉండే చెడు కొలిస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తాయి. బీజీ స్థాయిని నియంత్రించడంలో ఉంచుతాయి. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఈ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గే వారు తినేందుకు మంచి ఆప్షన్. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. శక్తి తగ్గుకుండా ఉండేలా చేస్తుంది. లీచీ తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఇందులో కాపర్, బరన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు రక్తం ద్వారా సపోజిట్ అణువుల చక్కగా జలగీలా చేస్తాయి. శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తం సరిగ్గా చేరుతుంది. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు లీచీ మంచి పరిష్కారం. ఇందులో నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల శరీరం తేమగా ఉంటుంది. అలసట అనిపించదు. శరీరం ప్రెషగా ఉంటుంది. లీచీలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగిస్తుంది, కాంతిని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మోటితాయి, ఇతర చర్మ సమస్యలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి. లీచీ వండ్లు తినడం వల్ల మన శరీరానికి చాలా మంచి జరుగుతుంది. ఇందులో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు సరైన మోతాదులో ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని రోజూ తినడం చాలా మంచిది. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే లీచీ పండ్లను అందరూ తరచుగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా



సపోటా పండు ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండును ఆహారంలో చేర్చితే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, పోషకాలు అందుతాయి. జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. చర్మం, కళ్ళు, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అన్ని వయసువారు ఈ పండును నిత్యం తీసుకోవచ్చు. సపోటా తీయగా రుచిగా ఉండే పండు. ఇది ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ సపోటా తింటే రోగాలు దరిచేరవు. శరీరానికి కావలసిన శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఈ పండు తినవచ్చు. సపోటాలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి రక్షణగా పని చేస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. సపోటా లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం ఉండే వారికి ఇది చాలా మంచిది. అజీర్ణం సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆహారం సరిగ్గా అరిగిలా సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి సపోటాలో పుష్కల్యంగా ఉంటాయి. చర్మం తేలికగా కళ తప్పకుండా ఉండటానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు సహాయపడతాయి. సపోటాలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. బీజీ ఎక్కువగా ఉండే వారు తినడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం బాగుండటానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే సపోటా తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. పని చేసే శక్తి పెరుగుతుంది. రోజంతా చురుకైన ఉంటుంది. చర్మం సహాయపడుతుంది. అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. సపోటాలో గైనిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల చర్మంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇంతో అవసరం. చూపు బలంగా అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువగా తిన్నా తక్కువగా అనిపిస్తుంది. ఈ పండులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, బరన్ ఉండటం వల్ల ఎముకలకు బలం వస్తుంది. దంతాలు గట్టిగా మారతాయి. శరీర నిర్మాణం బలంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగిన వారికి ఇది మంచిది. సపోటాలో విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్ బాగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. చూపు బలంగా ఉండేందుకు ఇవి సహాయపడతాయి. కంటి పొడి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఎక్కువగా స్టీప్ చూస్తున్న వారికి ఈ పండు మేలు చేస్తుంది.

వేసవిలో డీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాలి



వేసవి వేడిని తట్టుకోవడానికి సహజమైన చల్లదనాన్ని అందించే ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం చాలా ఉపయోగకరమైనది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే కాకుండా జీర్ణం, నిద్ర, ఒత్తిడి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరికీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్ తప్పకుండా తీసుకోవాలి

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే పండ్లు, కూరగాయలూ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం ముఖ్యమైనది. ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి మంచిగా చలువ కలుగుతుంది. వేడి కారణంగా కలిగే అనేక సమస్యలకు ఇది ఉపశమనం ఇస్తుంది. కీరదోసకాయ రసం తీసుకుంటే పున మెదడు చురుకైనా పని చేస్తుంది. మనసు ఏకాగ్రతగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. చదువు నేర్చుకునే విద్యార్థులు దీనిని తాగితే మంచి ఫలితం పొందగలరు. మొబైల్, టీవీ, పని ఒత్తిడి వల్ల ఆలోచనలు తారుమారుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ రసం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎప్పుడూ టెన్షన్తో ఉండి వ్యక్తులు కీరదోసకాయ రసం తాగితే మానసిక ప్రశాంతత పొందగలరు. ఇది శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీరదోసకాయ రసంలో ఉండే పీచు, నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, కాస్తాపేషన్ వంటి సమస్యలంటే దీనిని తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. చిన్నపిల్లలకూ పెద్దలకూ కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో ఉన్న ఖనిజాలు ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఎముకలు బలహీనమవుతుంటే కీరదోసకాయ రసం సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా మహిళలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తుంది. గుండెకు మేలు కలిగించే పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది గుండె సంబంధిత రుగ్మలకు నివారణకు తోడ్పడుతుంది. కీరదోసకాయ రసం కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారు దీన్ని తాగితే శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. శారీరక శ్రమ పెరిగినప్పుడు ఈ రసం తాగితే అలసట తగ్గుతుంది.

వంట చేయడానికి ఎక్కువ టైమ్ పడుతోందా ఈ కిచెన్ హ్యాక్స్ తెలిస్తే నిమిషాల్లో రెడీ

ఉద్యోగం చేసే ఆడవారికే కాదు ఇంటి పట్టుకు ఉండే లేడీస్ కూడా ఈ పేరు వింటే కంగారు పడతారు. అదే ఈ రోజు ఏం వంట చేయాలి? అని.. వంట చేయడం అంత సులభం కాదు. అందులోనూ ఇంట్లో కాలేజీలు, ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు ఉంటే ఇక ఆ హడావిడి మామూలుగా ఉండదు. ముందే వచ్చిందంటే మొదలయ్యే ఈ హంగామా మళ్ళీ వారాంతం వరకు అడవారిని పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. అందుకే ఈ టిప్స్ పాటిస్తే మీ వంట సమయం చాలా తేలికగా మారుతుంది... గంటల తరబడి కిచెన్ లో చెమటలు కక్కుతూ వంట చేయడం భారంగా మారుతోందా? అయితే, వంటగదిలో రోజూవారీ వసులను సులభతరం చేసేందుకు కొన్ని సృజనాత్మక కిచెన్ హ్యాక్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవాలి. ఈ హ్యాక్స్ సాధారణ పద్ధతులతో సమయాన్ని అదా చేయడమే కాకుండా వంట చేసే సమయాన్ని సంతోషంగా మార్చతాయి.

ఉల్లిపాయలను సులభంగా కట్ చేయడం

ఉల్లిపాయలను కత్తిరించేటప్పుడు కళ్ళు మందే సమస్యను తప్పించుకోవడానికి ఒక సులభమైన ఉపాయం ఉంది. ఉల్లిపాయలను కట్ చేయడానికి ముందు వాటిని పది నిమిషాల పాటు శ్రీజలలో ఉంచితే, కళ్లలో నీరు రాకుండా సులభంగా కత్తిరించవచ్చు. ఈ డ్రిక్ వంటగదిలో సమయాన్ని అదా చేయడమే కాకుండా ఇబ్బందిని తగ్గిస్తుంది.

టమాటాల తొక్క తీయడం

టమాటాలను సానెలు లేదా కూరల కోసం ఉపయోగించేటప్పుడు తొక్క తీయడం కొంత శ్రమతో కూడుకున్న పని. దీన్ని సులభతరం చేయడానికి, టమాటాలను ముందుగా ముప్పై సెకన్ల పాటు వేడి నీటిలో ముంచి, ఆ తర్వాత చల్లని నీటిలో వేయాలి. ఈ పద్ధతితో తొక్క సులభంగా ఊడిపోతుంది, సమయం మరియు శ్రమ రెండూ అదా అవుతాయి.

వెల్లుడి సులభంగా ఒలిచే ఉపాయం

వెల్లుడి తొక్క తీయడం చాలా మందికి కష్టమైన పనిగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, వెల్లుడి గుడ్డను పది నుండి పదిహేను సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్లో ఉంచితే తొక్క మరియు శ్రమ రెండూ అదా అవుతాయి.



సులభంగా వచ్చేస్తుంది. ఈ సులభమైన డ్రిక్ వంటలో వేగాన్ని పెంచుతుంది.

మరియు కూరగాయల రుచిని కాపాడుతుంది.

మసాలాలను తాజాగా ఉంచడం

మసాలా పొదులు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండాలంటే వాటిని సరైన రీతిలో నిల్వ చేయడం ముఖ్యం. మసాలాలను గాలి చొరబడని దబ్బాలలో ఉంచి, ఫ్రీజ్లో నిల్వ చేస్తే వాటి సుగంధం మరియు రుచి ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటాయి. ఈ హ్యాక్ మీ వంటలకు రుచిని జోడిస్తూ సమయాన్ని అదా చేస్తుంది.

అరటిపండ్లను తాజాగా ఉంచే డ్రిక్

అరటిపండ్లు త్వరగా పాడవుకుండా ఉండాలంటే, వాటి కారలను ప్లాస్టిక్ ర్వాప్తో చుట్టడం ఒక సులభమైన ఉపాయం. ఈ హ్యాక్ అరటిపండ్లను ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఆహార వృథాను తగ్గిస్తుంది.

గుడ్డను సులభంగా ఒలిచే పద్ధతి

ఉడికించిన గుడ్డను ఒలిచేటప్పుడు పెంకు సులభంగా రావాలంటే, గుడ్డను ఉడికించిన వెంటనే చల్లని నీటిలో వేసి, నీటిలో కొద్దిగా టేకింగ్ సోదా కలపాలి. ఈ పద్ధతి గుడ్డు పెంకును సులభంగా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, సమయాన్ని అదా చేస్తుంది.

కూరగాయలను వేగంగా ఉడికించడం

కూరగాయలను త్వరగా ఉడికించడానికి, వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, వేడి నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికించడం ఉత్తమం. ఈ పద్ధతి వంట సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది

పలిగడపున చెంచా నెయ్యి చేసే అద్భుతం ఈ వ్యాధులన్నింటికీ చెక్



నెయ్యి, భారతీయ వంటకాల్లో ఒక అద్భుతమైన పదార్థం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన నూనెవుడగా విలువపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది నుండి రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం వరకు అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ అలవాటు అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను, ఎవరు దీనిని తీసుకోకూడదనే విషయాలను వివరిస్తుంది. ఈ సమాచారం ఆరోగ్యవంతులైన జీవనశైలి కోసం మీకు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరుస్తుంది. నెయ్యిలోని బ్యూటైరిక్ ఆమ్లం గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది జీర్ణ ఎంజైమ్ల ప్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.

వివరిస్తుంది. ఈ సమాచారం ఆరోగ్యవంతులైన జీవనశైలి కోసం మీకు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరుస్తుంది. నెయ్యిలోని బ్యూటైరిక్ ఆమ్లం గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది జీర్ణ ఎంజైమ్ల ప్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం

నెయ్యిలో విటమిన్లు మరియు ఒమీగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఇన్ఫ్లమేషన్ పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు సీజనల్ జబ్బులను నివారించడంలో మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

నెయ్యిలోని మీడియం-చైన్ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు త్వరగా శక్తిగా మారతాయి. ఉదయాన్నే నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది, ఇది రోజంతా చురుకుదనాన్ని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మెదడు స్పష్టతను మెరుగుపరచడంతో పాటు, అలసటను తగ్గిస్తుంది.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం

నెయ్యిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చర్మాన్ని పోషిస్తాయి. డ్రిస్టెన్ మరియు వ్యూట్టాఫ్యూ సంతోకాలను తగ్గిస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం చర్మానికి సహజమైన గ్లోస్ అందిస్తుంది. అదే విధంగా, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఎవరు నెయ్యి తీసుకోకూడదు?

ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, అధిక కొలిస్ట్రాల్, లేదా లాక్టోస్ ఇంటాలరెన్స్ ఉన్నవారు నెయ్యి అతిగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. అలాగే, అధిక బరువు లేదా మధుమహం ఉన్నవారు నెయ్యిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ అలవాటును ప్రారంభించే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం

ఏ విటమిన్ తక్కువైనా మీ జుట్టుకు తిప్పలు తప్పవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవి తీసుకోవాలి

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన విటమిన్స్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ప్రక్రియలలో పాటు జుట్టు కురుళ్లను బలంగా ఉంచేందుకు కూడా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పొడిబారిన జుట్టు సమస్యతో బాధపడేవారు జింక్ ఉపయోగాన్ని తప్పనిసరిగా గుర్తించాలి. జుట్టు మృదువుగా మారే ప్రక్రియలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జింక్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే జుట్టు బలహీనంగా మారుతుంది, అందుకే జింక్ ఉండే ఆహారాలను నిత్యం తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ సి లాగే విటమిన్ ఇ కూడా జుట్టుపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్ ను తగ్గించే శక్తి ఉంటుంది. ఇది జుట్టు కురుళ్లను రక్షిస్తుంది. దెబ్బతిన్న కురుళ్లు మళ్ళీ బలంగా మారేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. విటమిన్ డి సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు జుట్టు ఎదుగుదల మెరుగవుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు కూడా దీన్ని సమర్థించాయి. కొత్త కురుళ్లు తలపై ఏర్పడేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డి అందుతుంది. జుట్టు పునరుజ్జ్వలం, ఊడలం లాంటి సమస్యలకు విటమిన్ లోపాలే కారణమవుతాయి. అలాంటి లోపాలను సరిదిద్దేందుకు కొన్ని సప్లిమెంట్స్ అవసరం అవుతాయి. వీటిని దాక్షిణ్య సూచన మేరకు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్స్ ద్వారా శరీరంలో అవసరమైన విటమిన్స్ సమతుల్యంగా చేరతాయి. జుట్టుకు మేలు



చేసే విటమిన్స్ లో విటమిన్ బి7 కూడా ముఖ్యమైనది. ఇది కురుళ్ల బలాన్ని పెంచుతుంది. జుట్టు ఎదుగుదలలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బెనాటిన్ అనే రూపంలో ఈ విటమిన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఐరన్ అవసరమైతే ముందుగా ఐరన్ తీసుకోవాలి. ఐరన్ తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపం వల్ల ఐరన్ సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవచ్చు. జుట్టు ఎదుగుదలకు ఇది అవసరం. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. విటమిన్ సి జుట్టు కురుళ్లను కాపాడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కురుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. జుట్టు పాడవుకుండా చూసుకుంటుంది. జుట్టు బాగా పెరగాలంటే కురుళ్లు బలంగా ఉండాలి. కాబట్టి విటమిన్ సి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్లు సరైన మోతాదులో

శరీరానికి చేరేట జుట్టు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఏ విటమిన్ తక్కువైనా జుట్టు సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే దాక్షిణ్య సలహాతో సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే జుట్టు బలంగా, పొడిబారిన జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అమావాస కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇప్పుడే తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నాయో వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా ప్రతి రోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్లో ఓట్స్ తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా తప్పక తెలుసుకోండి



ఓట్స్లో ఉండే బీటా-గ్లూకాన్ అనే కలిగి ఫైబర్లు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ ఉదయం ఫూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఇటీవల

కాలంలో ఓట్స్ వాడకం బాగా పెరిగింది. చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో ఓట్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారు. పైగా పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా ఓట్స్ మంచివని చెబుతున్నారు. ఓట్స్లో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, పొటాషియం, ఐరన్, విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే ఓట్స్ ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్ ఫాస్ట్ చాలా మంది ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, మంచివి ఓట్స్ ని రోజూ తింటున్నారా? అయితే ఈ విషయాల తప్పక తెలుసుకోండి.. ఓట్స్ లో ఫాస్ఫోరస్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 5 వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె బీటా-గ్లూకాన్ అనే కలిగి ఫైబర్లు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ ఉదయం ఫూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఓట్స్లోని కలిగి ఫైబర్లు రక్తంలో గ్లూకోజ్ తోడ్పడని సమర్థిస్తాయి. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయ పడతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. ఇది రోజుం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కలిగి, కరగని ఫైబర్లు ఓట్స్లో ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఓట్స్ను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కేలరీలు తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. తద్వారా

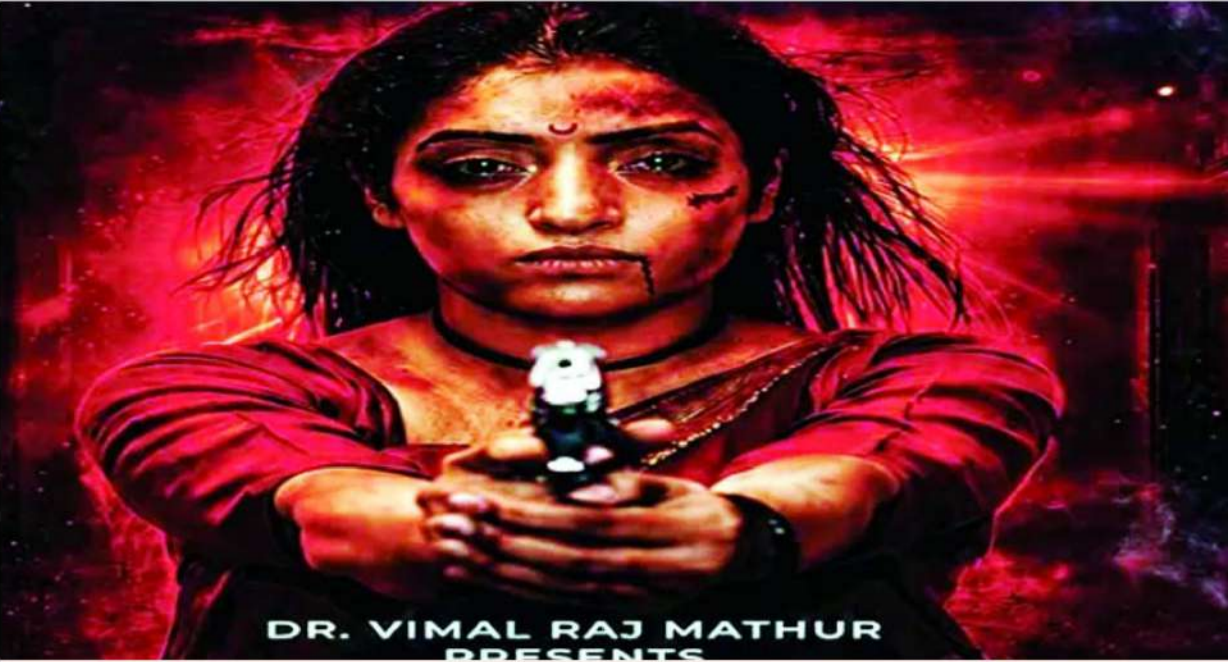
బరువు నియంత్రించడం ఉంటుంది. రోజూ ఉదయాన్నే అల్పాహారంలో భాగంగా ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్లో సహజమైన అనేక సమస్యలకు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలైన ఎక్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి వాటిని దూరం చేస్తాయి





అందం అభినయం ఉన్న అవకాశాలు మాత్రం లేవు..

అందం, అభినయం ఉండి అవకాశాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న భామల్లో రజినా కాసాండ్రా ఒకరు. తమిళ, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో నటించిన ఈ అమ్మడు ఇప్పటికీ సారైనా అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తుంది. తెలుగులో నటించిన శివ మనసులో శృతి సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. అందం, అభినయం ఉండి అవకాశాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న భామల్లో రజినా కాసాండ్రా ఒకరు. తమిళ, తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో నటించిన ఈ అమ్మడు ఇప్పటికీ సారైనా అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తుంది. తెలుగులో నటించిన శివ మనసులో శృతి సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈ సినిమాలో తన నటనతో ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది రజినా కాసాండ్రా. శివ మనసులో శృతి సినిమా తర్వాత రాజీవ్ లవ్ స్టోరీ , కొత్త జంట సినిమాల్లో నటించిన పాత్రల ద్వారా గుర్తింపు పొందింది. తెలుగులో చివరిగా ఉత్సవం అనే సినిమాలో నటించింది ఆ తర్వాత పెద్దగా ఎక్కడా కనిపించలేదు. రజినా కాసాండ్రా.. ఈ అమ్మడి గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాలని అవసరం లేదు. ఈ అందాల భామ తన గ్లామర్ తో పాటు నటన పరంగానూ మెప్పిస్తుంది. తాజాగా రజినా కాసాండ్రా ముస్లిం కుటుంబంలో పుట్టి క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరించడానికి గల కారణాన్ని వెల్లడించింది. నటి రజినా కాసాండ్రా 1990 డిసెంబర్ 13న చెన్నైలో జన్మించింది. 9 సంవత్సరాల వయస్సులో, ఆమె పిల్లల టీవీ ఛానల్ లో యాంకర్ గా తన కెరీర్ ప్రారంభించింది. ఆమె ముద్దుముద్దు మాటలు అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షించాయి. తెలుగుతోపాటు తమిళ తోపాటు కన్నడ భాషలోనూ సినిమాలు చేసింది. అలాగే బాలీవుడ్ లోనూ నటించింది ఈ బ్యూటీ. హీరోయిన్ గానే కాదు స్పాషల్ సాంగ్స్ లోనూ మెప్పించింది. మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన ఆచార్య సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ లో కనిపించింది. కాగా రజినా సినిమాల్లోకి రాక ముందు చిన్న వయసులోనే ఓ పిల్లల టీవీ ఛానల్ లో యాంకర్ గా చేసింది. 14 సంవత్సరాల వయస్సులో రజినా కాసాండ్రా ప్రసన్న, లైలా జంటగా నటించిన తమిళ చిత్రం 'కంద నాన్ మూ'లో లైలా చెల్లెలుగా నటించింది. ఆ తర్వాత హీరోయిన్ గా మెప్పించింది. ప్రస్తుతం హిందీలో జెట్ అనే సినిమా చేస్తుంది రజినా. పరుసగా సినిమాలు చేసినప్పటికీ ఈ బ్యూటీకి అంతగా సక్సెస్ అందుకోలేకపోయింది. సోపల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది.



బలమైన సందేశంతో 'అభయ'.. 4 భాషల్లో రిలీజ్!

యోగిత భోసాలె ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతోన్న మహిళా సాధికారిక చిత్రం 'అభయ'. ఎన్ఎస్ఐ లిస్టింగ్ మీడియా అండ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంస్థ గ్రాడియెంట్ ఇన్స్ట్రైన్మెంట్ లిమిటెడ్ కు చెందిన ప్రముఖ నిర్మాత డా. విమల్ రాజ్ మాథుర్, ఆర్.డి.జి ప్రొడక్షన్స్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ కు చెందిన శ్రీ రూపేష్ డి. గోపాల్ సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు యూసెఫ్ ముజామ్మిల్ సుర్తి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమా తెలుగు, హిందీ, మరాఠీ, తమిళ భాషల్లో రూపొందుతోంది. ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. పోస్టర్ చూస్తుంటే మహిళా సాధికారికతపై రూపొందుతోన్న పవర్ ఫుల్ ప్రాజెక్ట్ అదని అర్థమవుతోంది. ఈ సందర్భంగా గ్రాడియెంట్ ఇన్స్ట్రైన్మెంట్ లిమిటెడ్ అధినేత, నిర్మాత డా.విమల్ రాజ్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ "అభయ" కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదు.. సమాజానికి బలమైన సందేశం. ఈ మూవీ ద్వారా తరతరాలూగా ఎందరికో ప్రేరణగా నిలుస్తోన్న మహిళల శక్తి, పట్టుదలను సెట్రోట్ చేసుకోబోతున్నాం. సినిమా నాలుగు భాషల్లో రిలీజ్ కానుంది. ఈ రోజు పోస్టర్ ను విడుదల చేయటం ఆనందంగా ఉంది. సినిమాకు సంబంధించిన వివరాలను త్వరలోనే తెలియజేస్తాం" అన్నారు. ప్రొడక్షన్స్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ అధినేత, నిర్మాత శ్రీ రూపేష్ డి. గోపాల్ మాట్లాడుతూ "అభయ" టైటిల్ పోస్టర్ ను విడుదల చేయటం ఆనందంగా ఉంది. ఈ మూవీ ఒక అర్థవంతమైన సందేశాన్ని అందించడమే కాకుండా, బలమైన కథనం, అద్భుతమైన నటీనటులతో రూపొందింది. ఈ ప్రేరణాత్మక సినిమాటిక్ అనుభవాన్ని త్వరలోనే దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రావటానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాం" అన్నారు. ఈ చిత్రంలో యోగిత భోసాలె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోన్న ఈ సినిమాలో ఇంకా మోహన్ జోషి, గజేష్ యాదవ్, కమలేష్ సావంత్, అనికేత్ కేలేకర్, రోహిత్ కోకటి, ఉషేష్ బోర్కె, డా.సంజీవ్ కుమార్ పాటిల్, హర్ష నికమ్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



ప్రభాస్ తో బాలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ భారీ ప్లాన్ .. ఫ్యాన్స్ లో అంచనాలు

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ ప్రస్తుతం భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత బిజీ హీరోగా కొనసాగుతున్నారు. 'బాహుబలి'తో దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన రెబల్ స్టార్, 'సలార్', 'కల్కి 2898' వంటి భారీ చిత్రాలతో తన మార్కెట్ ను మరల విస్తరించారు. ఇలాంటి సమయంలో ప్రభాస్ కు సంబంధించిన ఓ కొత్త వార్త ఫిలింనగర్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. బాలీవుడ్ లో పరుస విజయాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్, ప్రభాస్ తో ఓ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ తెరకెక్కించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్ కు సంబంధించి ప్రాథమిక స్టాయి చర్చలు కూడా జరిగినట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. అధికారిక ప్రకటన ఇంకా వెలువడకపోయినా, ఈ వార్త సోపల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. భారీ యాక్షన్, దేశభక్తి నేపథ్య కథలు, ఎమోషనల్ డ్రామాలు అద్భుతంగా తెరకెక్కించడంలో ఆదిత్య ధర్ కు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఆయన దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రాలు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. మరోవైపు ప్రభాస్ స్ట్రీమ్ ప్రెజెంట్స్, భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు, పాన్ ఇండియా ఇమేజ్ కు ప్రత్యేక ఫ్యాన్ బేస్ ఉంది. ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్ లో సినిమా వస్తే అది కేవలం ఇండియాలోనే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కూడా భారీ అంచనాలు సృష్టించే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ప్రభాస్ ను ఒక కొత్త యాక్షన్ అవతారంలో ఆదిత్య ధర్ చూపిస్తే బాక్సాఫీస్ వద్ద కొత్త రికార్డులు సమాదయ్యే అవకాశముందని చర్చ జరుగుతోంది. అయితే ఈ క్రేజీ కాంబో వెంటనే పట్టాలెత్తే అవకాశాలు కనిపించడం లేదు. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ చేతిలో ఇప్పటికే పలు భారీ ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. దర్శకుడు హను రాఘవపూడి తెరకెక్కిస్తున్న 'ఫౌజీ' చిత్రంలో ప్రభాస్ నటిస్తున్నారు. వీరియూడిక్ యాక్షన్-లవ్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో ఇమాన్స్ ఇస్మాయిల్ హీరోయిన్ గా కనిపించనున్నారు. అలాగే దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి వంగా తెరకెక్కించనున్న 'స్పిరిట్' కూడా ప్రభాస్ కెరీర్ లో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా భావిస్తున్నారు. మరోవైపు 'కల్కి 2898' వాణ్ సీక్వెల్, 'సలార్ 2' చిత్రాలు కూడా నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. దీంతో ప్రభాస్ షెడ్యూల్ వచ్చే రెండేళ్ల వరకు పూర్తిగా బిజీగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

అవకాశాలు పుల్లు హిట్లు మాత్రం నిల్లు.. సాలిడ్ సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న శ్రీలీల

అందాల భామ శ్రీలీల.. తెలుగు సినీప్రియులకు పరిచయం అక్కర్లేని పేరు. చేసింది తక్కువ సినిమాల్లో అయిన విపరీతమైన క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది ఈ అందాల భామ. తెలుగులో పెళ్లి సందంబ సినిమాతో కథానాయికగా ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. తొలి సినిమాతోనే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. అందాల భామ శ్రీలీల.. తెలుగు సినీప్రియులకు పరిచయం అక్కర్లేని పేరు. చేసింది తక్కువ సినిమాల్లో అయిన విపరీతమైన క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది ఈ అందాల భామ. తెలుగులో పెళ్లి సందంబ సినిమాతో కథానాయికగా ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. తొలి సినిమాతోనే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ తర్వాత ధమాకా సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంది. ఈ సినిమాలో తన నటనతో ఆకట్టుకుంది శ్రీలీల. ఈ మూవీ తర్వాత తెలుగులో శ్రీలీలకు వరుస ఆఫర్స్ కుక్క కట్టాయి. ధమాకా సినిమా తర్వాత అనేక ప్రాజెక్ట్స్ చేసినప్పటికీ ఆ స్థాయిలో హిట్లు మాత్రం రాలేదు. కానీ వరుసగా ఆఫర్స్ మాత్రం అందుకుంటుంది. అందం, అభినయంతోపాటు ఎనర్జీటిక్ డ్యాన్స్ తో ఆకట్టుకుంది. దీంతో తెలుగులో వరుస అవకాశాలు అందిపుచ్చుకుంది. ఓవైపు స్టార్ హీరోలకు జోడిగా నటిస్తూ.. మరోవైపు కుర్రహీరోలను సరసన నటించింది. అయితే కొన్నాళ్లుగా ఈ బ్యూటీ నటించిన చిత్రాలు తెలుగులో ఫ్లాప్ అవుతున్నాయి. దీంతో ఇప్పుడు ఈ బ్యూటీ సరైన క్రేజ్ కోసం వెయిట్ చేస్తుంది. అయితే వరుసగా ఫ్లాపులు వస్తున్నప్పటికీ శ్రీలీల దీమూర్డ్ మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఇటీవలే పరాక్రమి సినిమాతో కోలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది. శివకార్తీయన్ హీరోగా నటించిన ఈ సినిమా కూడా ఫ్లాప్ అయ్యింది. తెలుగులో ఈ అమ్మడు ఇప్పటివరకు పది సినిమాల్లో నటించింది. వాటిలో హిట్ అయినవి రెండే రెండు సినిమాలు అందులో ఒకటి ధమాకా అయితే మరొకటి భగవంత్ కేసరి సినిమా.. అయితే భగవంత్ కేసరి సినిమా బాలయ్య భారాలోకి వెళ్లిపోయింది. ఇటీవలే పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్ సినిమాలో నటించింది. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా కూడా ఫ్లాప్ అయ్యింది. దాంతో ఈ అమ్మడికి తెలుగులో ఆఫర్స్ తగ్గాయి. ప్రస్తుతం శ్రీలీల అవకాశాల కోసం ఎదురుచూస్తుంది. ఇక సోపల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. రెగ్యులర్ గా ఫోటోలు, వీడియోలు షేర్ చేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది శ్రీలీల. ఈ చిన్నదాని ఫోటోలకు ఫిదా అవుతున్నారు కుర్రకారు.

