

[illegible]

నిజం చెపుతాం
Nijam Cheputham తెలుగు దినపత్రిక

LET'S COOK UP
 SOMETHING
 BEAUTIFUL

PURE INGREDIENTS
 RICH FLAVOURS
 BETTER LIVING

PRAVARA
 — SPICES & GRAINS —

GOOD FOOD STARTS WITH
GREAT INGREDIENTS

100% Natural
 Made with Love

Cumin Powder
 Premium Quality

Where flavours
 become memories.

9848581888

020-26000000

9848581888

020-26000000

సూర్యాపేట

ಬುಧವಾರಂ

15-07-2026

ఎడిటర్: కామక్ష్ కాంతయ్య

సంపుటి: 5

సంచిక:320

పేజీలు: 4

వెల: రూ.1/-



సూచన

■ ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకుల సీఈవోలతో ఆర్బిఐ గవర్నర్ సమావేశం

న్యూఢిల్లీ,జూలై 14,(నిజం చెప్పతాం) బ్యాంకింగ్ రంగంలో ఆర్బిఐషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఓపి) వినియోగాన్ని పెంచాలని, స్థిర ఆర్థికతను పటిష్ఠం చేసుకోవాలని లిజెన్స్ బ్యాంకింగ్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) గవర్నర్ సంచయ్ మహతాబ్ బ్యాంకులకు పిలుపునిచ్చారు. వినయంగాన్ని పెద్దపీట వేయాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ మాట్లాడుతూ, భారత బ్యాంకింగ్ రంగం అన్ని విభాగాల్లోనూ విస్తృతమైన వృద్ధిని సాధించిందని ప్రశంసించారు.



అమర్నాథ్ యాత్ర

■ 11 రోజుల్లో 2.75 లక్షల మందికి పైగా అమర్నాథ్ దర్శనం

■ జమ్మూ నుంచి మరో 5,335 మంది భక్తుల బ్యాచ్ పయనం

ఇంటర్వెయ్ న్యూస్,జూలై14

అమర్నాథ్ యాత్ర-2026 అత్యంత భక్తిక్రైస్తవత, విజయవంతంగా కొనసాగుతోంది. యాత్ర ప్రారంభమైన తొలి 11 రోజుల్లోనే 2.75 లక్షల మందికి పైగా భక్తులు పవిత్ర గహలోని హిమలింగాన్ని దర్శించుకున్నారని అధికారులు వెల్లడించారు. యాత్రికుల తాకిడి రోజురోజుకు క్రమంగా పెరుగుతోంది.మంగళవారం జమ్మూ నుంచి 5,335 మంది భక్తులతో కూడిన మరో బృందం కట్టడిట్టమైన భద్రత మధ్య బయలుదేరింది.



భారత్ చుట్టూ విదేశీ నిఘూ?

■ భారత్ చుట్టూ విదేశీ పౌరుల వరుస ఘటనలు

■ అమెరికన్, ఉక్రెయిన్ పౌరుల కేసులతో చర్చ

ఇంటర్నెట్ న్యూస్ జూలై 14

భారత్ తో పాటు దక్షిణాసియా ప్రాంతంలో విదేశీ పౌరులకు సంబంధించిన వరుస ఘటనలు భద్రతా వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇటీవల అమెరికా, ఉక్రెయిన్ కు చెందిన వ్యక్తుల అరిష్టలు, బంగ్లాదేశ్ లో అమెరికా ప్రత్యేక దళాల అధికారి అనుమానాస్పద మృతి వంటి పరిణామాలు ప్రాంతీయ భద్రతపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతున్నాయి.



అభివృద్ధికి రాజకీయాలతో సంబంధం లేదు

రాజకీయాలు
కేవలం ఎన్నికల
సమయానికే పరిమితం కావాలి:
సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

- వరంగల్, ఆదిలాబాద్ ఎయిర్పోర్ట్లను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నిర్మించాలని వినశి
- 2028 జూన్ 2 నాటికి వరంగల్ విమానాశ్రయం సిద్ధం చేయాలని కోరిన ముఖ్యమంత్రి
- కాకతీయ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా వరంగల్ ఎయిర్పోర్ట్ డిజైన్ ఉండాలని సూచన

హైదరాబాద్, జూలై 14, (నిజం చెప్పతాం)

అభివృద్ధిని రాజకీయాలతో ముడిపెట్టకూడదని, రాజకీయాల కేవలం ఎన్నికల సమయానికే పరిమితం కావాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామోహన్ నాయుడుతో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటుచేయనున్న వరంగల్ (మామూనూరు), ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయాలను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి కోరారు. ఉత్తర తెలంగాణలోని పలు జిల్లాలకు వరంగల్ కేంద్రంగా ఉంటుందని, కాకతీయ మెగా టెక్స్టైల్ పార్క్తో పాటు ఇతర పరిశ్రమల రాకతో నగరం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నందున విమానాశ్రయం ఎంతో కీలకమని ముఖ్య

మంత్రి... కేంద్రమంత్రికి వివరించారు. భూసేకరణ ప్రక్రియ పూర్తయినందున వెంటనే బెంగల్లు పిలిచి, 2028 జూన్ 2 నాటికి వసులన్నీ పూర్తి చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదిలాబాద్లో రక్షణ శాఖ ఆధీనంలోని ఎయిర్పోర్ట్తో పాటు పౌర విమానాశ్రయాన్ని కూడా నిర్మించాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. ఈ రెండు విమానాశ్రయాల్లోనూ విమాన శిక్షణా సంస్థలను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. హుస్సేన్ సాగర్ నుంచి ప్రకాశం బ్యారేజీ వరకు సీస్మిక్లు నడిపే అకాస్మి పరిశీలనలని కోరగా, దీనిపై తగిన ప్రతిపాదనలు అందజేయాలని కేంద్రమంత్రి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి రామోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. దేశంలోని ఏ రాష్ట్రం చేరునంత వేగంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం భూసేకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేసిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని అభినందించారు.



మీనాక్షి నటరాజన్ కు కడియం శ్రీహరిపై కొండా

సురేఖ ఫిర్యాదు

- శ్రీహరి తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారన్న సురేఖ
- సంయమనం పాటించాలన్న మీనాక్షి నటరాజన్

హైదరాబాద్, జూలై 14, (నిజం చెప్పతాం)

తెలంగాణ దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, స్వేచ్ఛ ఫున్ ఫూర్ ఎమెర్జెన్సీ కడియం శ్రీ హరి మధ్య వెలగోన్న వివాదం కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు మీనాక్షి నటరాజన్ వద్దకు చేరింది. మీనాక్షి నటరాజన్ తో మంత్రి కొండా సురేఖ భేటీ అయి కడియం శ్రీహరిపై ఫిర్యాదు చేశారు. ఎమెర్జెన్సీ తన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరిస్తున్నారని, అనవసర వివాదానికి లోకేటి లాగుతున్నారని మీనాక్షి దృఢీకరించి సీసకెల్లారు.

అధికారులు నాలుగు గోడలకే పరిమితం

కావొద్దు

- మంత్రులు, కార్యదర్శులతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశం
- సమస్య రాకముందే పసిగట్టాలి.. అదే సమర్థత అన్న చంద్రబాబు



అమరావతి, జూలై 14.

(నిజం చెప్పతాం)

“సమస్య వచ్చిన తర్వాత పరిష్కరించేమాదు మంచి అధికారి అయితే, అసలు సమస్యే తలెత్తకుండా ముందుచూపుతో పనిచేసేవాడు అదృతమైన అధికారి. ఆ కోణంలో అధికారులు పని చేయాలి” అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉన్నతాధికారులకు సుప్రమెన దిశానిర్దేశం చేశారు. క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాలు తెలియజాలంటే అధికారులు నాలుగు గోడలు దాటి ప్రజల్లోకి వెళ్లాలిందేనని, వినూత్న ఆలోచనలతోనే సుపరిపాలన క్షేత్రస్థాయి తీసుకువెళ్లగలమని హితవు పలికారు. మంగళవారం సచివాలయంలో మంత్రులు, ప్రభుత్వ కార్యదర్శులు, విభాగాధిపతులతో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సవనావేశంలో సీఎం మాటలారా, డిటా డ్రివెన్ గవర్నెన్సుతో రియల్ టైమ్ ఫలితాలు అకృపచడవ తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

ఉక్రెయిన్పై అణుదాడిని ఆపిన మోదీ



- ఉక్రెయిన్పై అణుదాడిని ప్రధాని మోదీ నివారించారన్న పోలండ్ మంత్రి
- రష్యాతో భారత్కు ఉన్న సంబంధాలే ఇందుకు కారణమని వ్యాఖ్య

జరగకుండా నివారించడంలో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కీలక పాత్ర పోషించారని పోలండ్ దిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి వ్లాడిస్లావ్ బియోషిల్ బార్లోస్కెన్కు ప్రశంసించారు. 2022 ఏప్రి నాటికి ఉక్రెయిన్పై అణుదాడికి రష్యా సిద్ధమవుతోందన్న ఆందోళనలు వ్యక్తమైన తరుణంలో, ప్రధాని మోదీ జోక్యం చేసుకుని రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ను ఒప్పించి ~గలిగారని ఆయన వెల్లడించారు. ఢిల్లీలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మూల్యూటజూ, “ప్రధాని మోదీ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విశేష గౌరవం పొందిన గొప్ప రాజనీతిజ్ఞుడు. భారత్కు రష్యాతో చారిత్రక, సుదీర్ఘ సంబంధాలు ఉన్నాయి.

యూపీలోని భారత్-నేపాల్ సరిహద్దులో అమెరికా పౌరుడు అరెస్ట్

■ ఎలాంటి పత్రాలు లేకుండా నేపాల్‌లోకి అక్రమంగా వెళ్లొందుకు ప్రయత్నం

■ థాయ్‌లాండ్‌లో పాస్‌పోర్ట్ పోయిందని, శ్రీలంక నుంచి భారత్ వచ్చానని వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 14
(నైజం చెప్పతాం)

సరైన ధ్రువీకరణ పత్రాలు లేకుండా భారత్‌కు చేరుకుని, ఇక్కడి నుంచి నేపాల్‌లోకి అక్రమంగా ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నించిన ఓ అమెరికా పౌరుడిని భద్రతా బలగాలు అదుపులోకి తీసుకున్నాయి. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మహారాజ్‌గంజ్ జిల్లా సోనాల్ సరిహద్దు వద్ద జూలై 11న ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన జోర్డాన్ బ్రౌన్ (36) అనే వ్యక్తిని సశస్త్ర సీమా బల్ సిబ్బంది అరెస్ట్ చేశారు. అతడిని విచారించగా, అతని వద్ద పాస్‌పోర్ట్, వీసా వంటి ఎటువంటి గుర్తింపు పత్రాలు లేవని తేలింది.

సింగరేణికి పట్టిన శని ఆ రెండు పాల్గొలే

- కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పాల్టీలు సింగరేణిని దోచుకున్నాయన్న కిషన్ రెడ్డి
- సింగరేణిని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టేశారని ఆరోపణ
- సింగరేణిని కాపాడుకోవడమే కేంద్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని వెల్లడి

హైదరాబాద్, జూలై 14 (నిజం చెప్పతాం)

తెలంగాణకు గుండెపప్పుడు లాంటి సింగరేణి సంస్థను గత బీఆర్ఎస్, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు కలిసి నిలుపునా ముంచేశాయని కేంద్ర బొగ్గుగనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి నిప్పులు చెరిగారు. కేసీఆర్ కుటుంబం, కాంగ్రెస్ పాలకులు పోటీపడి మరీ సింగరేణిని తమ సొంత ఖజానాలా వాడుకున్నారని మండిపడ్డారు. కార్మికుల చెమట వాసన తెలిసిన సంస్థను అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టి, ఇప్పుడు దాని భవిష్యత్తును పూర్తిగా అంధకారంలోకి నెట్టేశారని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తపేశారు. సింగరేణి నుంచి బొగ్గు కాసుగోలు చేసి, విద్యుత్ వాడుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆ సంస్థకు చెల్లించాల్సిన బకాయలను తుంగలో తొక్కిందన్నారు. గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం సుమారు రూ. 30 వేల కోట్ల బకాయలు పెట్టిపోతే, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్



ప్రభుత్వం దానికి మరో రూ. 24 వేల కోట్లు జోడించిందని మండిపడ్డారు. ఇలా మొత్తం రూ. 54 వేల కోట్ల కార్మికుల కష్టార్థిత్వాన్ని అప్పులపాలు చేసి, సంస్థను ఆర్థిక సంక్షోభంలోకి తోశారని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ తన హయాంలో సింగరేణి బోర్డును ఉత్తమ విగ్రహంగా మార్చి, బెందర్ల పేరుతో భారీ దోపిడీకి పాల్పడ్డారని విమర్శించారు.

రాష్ట్రాలు విడిపోయినా తెలుగు ప్రజలమంతా ఒక్కటే

‘వెంకట్రామయ్య గారి తాలూకా’ ప్రి లివ్డ్ వేడుకలో పాల్గొన్న కవిత

హైదరాబాద్,జూలై 14,(నిజం చెప్పతాం)

విప్లవ సినిమా నిర్మాతలకు తమ పార్టీ అందగా నిలుస్తుందని, భవిష్యత్తులో తమకు రాష్ట్రాన్ని నడిపించే అవకాశం లభిస్తే వారికి మేలు చేసేలా కొత్త సీని విధానాన్ని తీసుకొస్తామని కల్లుకుంట్ల కవిత అన్నారు. అదే సమయంలో ఇటీవలి ఎన్నికల్లో ఓ వ్యక్తిని ముఖ్యమంత్రిని చేసినంతగా



ప్రజాదరణ పొందిన పాటకు సంగీతం సమకూర్చిన చరణ్ ఆధ్వర్యంలో తనకు కాస్త కోపం ఉందని సరదాగా ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ, సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తి రేకెత్తించాయి.

ఏసీబీ వలల్లో అవినీతి తిమింగలం

పెద్దపల్లి మున్సిపల్ ఏకా ఇంట్లో నోట్ల కట్టలు!

హైదరాబాద్, జూలై 14, (నిజం చెప్పతాం)

పెద్దపల్లి జిల్లాలో అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు మంగళవారం జరిపిన దాడిలో ఓ అవినీతి అధికారి రెడీ హ్యాండ్‌గా పట్టుబడ్డాడు. పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ (ఏకా) పని చేస్తున్న కల్లెపల్లి నతీష్ కుమార్, ఓ కాంట్రాక్టర్ నుంచి రూ.2 లక్షలు లంచం తీసుకుంటుండగా ఏసీబీ అధికారులు వలపన్ని పట్టుకున్నారు.



ఎస్ఐఆర్ సవరణలో రాజకీయ పార్టీలు --అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి



: తహసీల్దార్ రాజేశ్వర్ రావు

మహబూబాబాద్, జూలై 14, జిల్లా ప్రతినిధి (నిజం న్యూస్) జిల్లాలో కొనసాగుతున్న ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితా (ఎస్ఐఆర్) సవరణ, డిజిటలైజేషన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేయాలని మహబూబాబాద్ తహసీల్దార్ రాజేశ్వర్ కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళిక మేరకు ఇప్పటికే బాత్ లెవల్ అధికారులు (బీఎల్వోలు), బాత్ సూపర్వైజర్లు, జిల్లాస్థాయి ప్రత్యేక అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో విధులు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. గుర్తింపు పొందిన అన్ని రాజకీయ పార్టీల బాత్ లెవల్ ఏజెంట్లు (బీఎల్వోలు) సిబ్బందికి సహకరించి ప్రతి ఓటరులో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలోని పది వార్డుల పోలింగ్ కేంద్రాలను ప్రత్యేక అధికారులు రాజేంద్రప్రసాద్, విజయలతో కలిసి పరిశీలించిన అనంతరం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో



రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు. బాత్ స్టాయిలో ఫారాల డిజిటలైజేషన్ సాధ్యం కాకపోతే ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్ డెస్కులను సంప్రదించాలని సూచించారు. పట్టణంలో ఆరు శాధిఖానాల్లో ఆరు హెల్ప్ డెస్కులు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. సహాయం కోసం వెంకన్న -- 9985265725, నగేష్ -- 9440628842 సంబద్ధను సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రతి ఓటరు తమకు అందిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాన్ని పూర్తిగా నింపి సంబంధిత బీఎల్వోకు లేదా కార్యాలయంలో సమర్పించాలని, లేనివక్షంలో ఓటు హక్కు కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నిర్ణీత గడువులోగా ఎస్ఐఆర్ సవరణ, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని అధికారులకు, రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ ప్రతినిధి ఎం. వెంకన్న, కాంగ్రెస్ ప్రతినిధి సురేష్ నాయుడు, బీజేపీ ప్రతినిధి శ్యాంసుందర్ శర్మ, టీడీపీ ప్రతినిధి పి. రామ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమానికి ప్రజలు, రైతులు సహకరించాలి..



జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

రామగుండం జూలై 14, (నిజం న్యూస్) రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమాన్ని దశలవారీగా అమలు చేస్తోందని, భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమానికి ప్రజలు, రైతులు సహకరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలో తొలి విడతలో ధర్మాంధ్ర మండలం పైడిచింతలపల్లి, పెద్దపల్లి మండలం నిమ్మనపల్లి, సుల్తానాబాద్ మండలం రెబ్బల్దేవ్పల్లి, రామగిరి మండలం పన్నూర్, మంథని మండలం మల్లాపల్లి గ్రామాల్లో భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమం ప్రారంభమై కొనసాగుతోందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆయా గ్రామాల్లో గ్రామ సరిహద్దుల నిర్ధారణ పనులు పూర్తవగా, గ్రామకంఠం సర్వే పనులు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే జూలై 15 నుంచి అంతర్గాం మండలం సోమనపల్లి, ఎలిగోడు మండలం లోకపేట, పెద్దపల్లి మండలం రంగంపల్లి, పాలకుర్తి మండలం



గూడిపల్లి, త్రిరాంపూర్ మండలం మంగపేట, ఓడెల మండలం గూడెం, మంథని మండలం అంగుళూరు, ముత్తూరు (మంథని) మండలం శుక్రవారంపేట గ్రామాల్లో భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ గ్రామాల్లో జూలై 14న గ్రామసభలు

నిర్వహించి ప్రజలకు కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి గ్రామంలో రీ-సర్వే చేపట్టే ముందు గ్రామసభ నిర్వహించి, భూ యజమానులకు కార్యక్రమం ఉద్దేశ్యం, విధివిధానాలను వివరించిన అనంతరమే సర్వే చేపడుతున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. సర్వే అండ్ బౌండరీ చట్టం-1923 నిబంధనల ప్రకారం రీ-సర్వే ప్రక్రియను పూర్తిస్థాయి పారదర్శకతతో నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. భూ రీ-సర్వే ద్వారా, భూ హద్దుల ఖచ్చితమైన నిర్ధారణ, భూ రికార్డుల సవరణ, భూ వివాదాల నివారణకు దోహదపడుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. సర్వే సమయంలో భూ యజమానులు తమ భూములకు సంబంధించిన వివరాలను పరిశీలించుకోవడంతో పాటు అవసరమైన పత్రాలతో అందజేయడంతో ఉండాలని సూచించారు. భూ రీ-సర్వే కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సంబంధిత గ్రామాల ప్రజలు, రైతులు గ్రామసభలకు హాజరై అధికారులు, సర్వేయర్లు, లెస్సెడ్ సర్వేయర్లకు పూర్తి సహకారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో.. విజ్ఞప్తి చేశారు.

రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తా

కాన్సిలర్ బి అజయ్ సారధి రెడ్డి

మహబూబాబాద్, జూలై 14, జిల్లా ప్రతినిధి (నిజం న్యూస్) రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని సీపీఐ మున్సిపల్ ఛైర్ లీడర్, 33వ వార్డు కాన్సిలర్ బి. అజయ్ సారధి రెడ్డి అన్నారు. మహబూబాబాద్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 33వ వార్డులో గల రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల కార్యాలయంలో మంగళవారం ఆయనను రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు.



ఈ సందర్భంగా రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు తమ సమస్యలను కౌన్సిలర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లగా, వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అజయ్ సారధి రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు రావాల్సిన ప్రయోజనాల సాధన కోసం అవసరమైతే ఉద్యమాలు చేపడతామని తెలిపారు. అలాగే 33వ వార్డులోని రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల కార్యాలయం పరిసరాల్లో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించడమే కాకుండా, భవిష్యత్తులో ఉద్యోగుల కోసం మెరుగైన భవన నిర్మాణానికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని పేర్కొన్నారు. అనంతరం రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల నాయకులు మైన నాగయ్య, వెంకటయ్య, ఈశ్వర్ మాట్లాడుతూ మానుకోట ప్రాంత ప్రజా పోరాటాల్లో బి. అజయ్ సారధి రెడ్డి ఒక దిక్కుచిలా

కేంద్ర బౌగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్

రామగుండం జూలై 14, (నిజం న్యూస్) సింగరేణి భరోసా యాత్రలో.. పాల్గొనేందుకు రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పెద్దపల్లి జిల్లాకు విచ్చేసిన కేంద్ర బౌగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డిని మంగళవారం అర్జీ-01 పరిధిలోని ఓ.సీపీ-05 పద్ధ రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు.



తెలంగాణ బౌగ్గు బ్లాక్లను సింగరేణి కేటాయించాలి..



12వ వేజ్ బోర్డును వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలి

తాడిచర్ల బ్లాక్-2 ను సింగరేణికి కేటాయించినందుకు కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి కి నాయకుల కృతజ్ఞతలు

రామగుండం జూలై 14, (నిజం న్యూస్) సింగరేణి లో “భరోసా యాత్ర” పేరుతో.. మంగళవారం సింగరేణి ఆర్టీ వన్ ఏరియా ఓ.సీపీ-5 కి విచ్చేసిన కేంద్ర బౌగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి కి సింగరేణి గుర్తింపు సంఘం విఠాయిని నాయకులు వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ వినతి పత్రం లో తెలంగాణలో ఉన్న బౌగ్గు గను లను వేలం పాట లేకుండా సింగరేణి సంస్థకే కేటాయించాలని, 12వ వేజ్ బోర్డు ఒప్పంద ప్రక్రియను



ప్రారంభించేందుకు తక్షణమే వేతన కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని, నాలుగు లేబర్ కోడ్ లతో సంబంధం లేకుండా గతంలో వలే 12వ వేజ్ బోర్డు వేతన ఒప్పందం చేయాలని డిమాండ్ చేయడం జరిగిందని నాయకులు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా సింగరేణికి తాడిచర్ల బ్లాక్-2 ను కేటాయించినందుకు కేంద్ర మంత్రి కి శాలువా కప్పి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వినతి పత్రం అందజేసి, కేంద్ర మంత్రి కి డిమాండ్ లను వెల్లడించిన వారిలో సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఏఐఐయూసీ ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లి ఎల్లా గౌడ్, కేంద్ర కార్యదర్శి కామ్రేడ్ కవ్వంపల్లి స్వామి, బ్రాంచి కార్యదర్శి రంగు శ్రీను లు ఉన్నారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఐయూసీ ఆర్టీ వన్ బ్రాంచి నాయకులు మాదన మహేష్, బోగ సతీష్ బాబు, ఎన్. వెంకట్ రెడ్డి, గండి ప్రసాద్, గుర్రం ప్రభుదాస్, మానాల్ శ్రీనివాస్, కారంపూరి వెంకన్న, చంద తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కేసు నమోదు చేయాలని పోలీసులకు బీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదు

జడ్పర్ల జూలై 14, (నిజం చెపుతాం) ముఖ్యమంత్రి అనుమలు రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీఆర్ఎస్ నాయకులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులపై చేసిన వ్యాఖ్యలు ద్వేషాన్ని రచ్చగత్తలా, హింసను ప్రేరేపించేలా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం ముఖ్యమంత్రిపై కేసు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మాజీ జడ్పీ వైస్ చైర్మన్ కొడంగల్ యాదయ్య మాజీ కౌన్సిలర్లు బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు



ఎంపీ మల్లు రవికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే అనిరుద్ రెడ్డి

జడ్పర్ల జూలై 13, (నిజం చెపుతాం) నాగర్ కర్నూల్ ఎంపీ డా. మల్లు రవి జన్మదినం సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జనంపల్లి అనిరుద్ రెడ్డి ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీకి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి ఆయనారోగ్యంతో ప్రజాసేవలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.



సీఎం రేవంత్పై జడ్పర్లలో బీఆర్ఎస్ నేతల ఫిర్యాదు

జడ్పర్ల జూలై 13, (నిజం చెపుతాం) మాజీ సీఎం కేసీఆర్ పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ జడ్పర్ల పోలీస్ స్టేషన్లో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఫిర్యాదు చేశారు. కార్యక్రమంలో మండల బీఆర్ఎస్ యువత అధ్యక్షుడు పల్లూరు వీరేష్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు బాలు, సోహల్, కార్మిక విభాగం అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎలినినో ప్రభావం ఎక్కువ ఉన్నందున ఆరుతడి పంటలు సాగు చేయాలి

జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి విజయ్ చందర్

వేలేరు జూలై 14 (నిజం న్యూస్) హన్మకొండ జిల్లా వేలేరు మండలం రైతు వేదికలో మంగళవారం రోజున రైతు నేత్రం కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి విజయ్ చందర్ పాల్గొని రైతులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఎలినినో వాతావరణం అనుకూలించక రైతులు నీరు తక్కువగా ఉపయోగించే ఆరుతడి పంటలు సాగు చేయాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి విజయ్ చందర్ సూచించారు. మినుములు, కంది, పెసర, కూరగాయల సాగు వైపు రైతులు ఎక్కువ మొత్తంలో సాగు చేయాలని సూచించారు వాతావరణం ఎలినినో ప్రభావం చేత వర్షాలు పడకుండా వర్షపాతం తక్కువగా నమోదవుతుంది. కావున రైతులు నీరు ఎక్కువగా అవసరం అయ్యే పరి సాగు తక్కువగా చేయాలని చెప్పడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వేలేరు మండలం వ్యవసాయ అధికారి కవిత, ఏకాట రాజశేఖర్, మరియు రైతులు పాల్గొన్నారు.



గౌడ యాదవ మహిళపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు..!

జక్కిడి శివచరణ్ రెడ్డి, ప్రభాకర్ రెడ్డిపై కేసులు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేయాలని గౌడ--యాదవ సంఘాల డిమాండ్

మహబూబాబాద్, జూలై 14, జిల్లా ప్రతినిధి (నిజం న్యూస్) మహబూబాబాద్ జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలో గౌడ సంఘాలు, యాదవ సంఘాలు, బహుజన రాజ్యాధికార సమితి అధ్యక్షులతో మంగళవారం నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ యూత్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జక్కిడి శివచరణ్ రెడ్డి, ప్రభాకర్ రెడ్డి గౌడ సమాజం, యాదవ మహిళపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని ఆరోపిస్తూ, వారిని పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేయడంతో పాటు క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే నేషనల్ అవార్డు గ్రహీత, మోకు దెబ్బ జిల్లా అధ్యక్షుడు, బీసీ-ఎస్సీ-ఎస్టీ జేసీసీ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్, బహుజన రాజ్యాధికార సమితి రాష్ట్ర కన్వీనర్ ముంజాల రాజేందర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, గౌడ సమాజం, యాదవ మహిళ ఈ శ్వరముట్టై అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిపై

ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. బాధ్యులు గౌడ, యాదవ సమాజాలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని, లేకపోతే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ నిరసనలో తెలంగాణ గౌడ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు జెరిపోతుల వెంకన్న గౌడ్, యాదవ నాయకులు చిత్ర రిసోన్స్ యాదవ్, మల్లయ్య యాదవ్, గడ్డం అగర్వాల్ గౌడ్, పెద్ది వెంకన్న గౌడ్, గండి వీరేందర్ గౌడ్ తదితర గౌడ, యాదవ, బీసీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.



సింగరేణికి గొప్ప వరం తాడిచర్ల-2 బ్లాక్



జనరల్ మేనేజర్ (కో ఆర్డినేషన్ మరియు మార్కెటింగ్) టి.శ్రీనివాస్

రామగుండం జూలై 14, (నిజం న్యూస్)సింగరేణి సంస్థకు కొత్త గనుల ఆవశ్యకత అత్యంత తీవ్రంగా ఉన్న దశలో కొత్తగా తాడిచర్ల-2 బ్లాక్ కు మైనింగ్ లీజు అనుమతులు లభించడం సింగరేణికి ఒక వరం లాంటిదని జనరల్ మేనేజర్(కో ఆర్డినేషన్ మరియు మార్కెటింగ్)టి. శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ సింగరేణి భవన్ లో..ముంగళవారం ఉదయం జరిగిన తాడిచర్ల-2 బ్లాక్ సాధన విజయోత్సవ సమావేశంలో ఆయన ప్రసంగించారు.సింగరేణిలో పాత గనులు మూతబడుతున్న నేపథ్యంలో కొత్త గనులను ప్రారంభించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని,రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న ప్రత్యేక చొరవతో గత ఏడాది నైన్ బొగ్గు బ్లాక్ కు పూర్తి అనుమతులు సాధించి ఉత్పత్తి కూడా ప్రారంభించామని, ఇప్పుడు



మైనింగ్ లీజు పొందిన తాడిచెర్ల-2 బ్లాక్ ను కూడా అసతి కాలంలో ప్రారంభించనున్నామని తెలిపారు.ఇంకా సింగరేణి ప్రాంతంలో ఉన్న ఇతర బొగ్గు బ్లాక్ లు కూడా సింగరేణికి వచ్చే విధంగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని,కొత్త బ్లాక్ ల రాకతో సింగరేణికి పూర్వ వైభవం దక్క నున్నదని తెలిపారు.తాడిచర్ల-2బ్లాక్ నుండి ప్రతి ఏడాది కనీసం 60 లక్షల టన్నుల బొగ్గును ఉత్పత్తి చేసే అవకాశం ఉందని ఈ విధంగా 45 సంవత్సరాల పాటు ఈ గని లో ఉత్పత్తి కొనసాగుతుందని తెలిపారు.ఈ గని కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఏ.రేవంత్ రెడ్డి,రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మరియు ఇంద్ర సాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్కుకు, అనుమతులు మంజూరు చేసిన కేంద్ర బొగ్గు,గనుల శాఖ మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. హైదరాబాద్ సింగరేణి భవన్ లోని వివిధ విభాగాల ఉద్యోగులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నర్సరీ మొక్కలను పరిశీలించిన హనుమకొండ జిల్లా డిఎల్సీఓ గంగ భవాని

వేలేరు జూలై 14(నిజం న్యూస్)హనుకొండ జిల్లా వేలేరు మండలం మేజర్ గ్రామపంచాయతీ లో సర్పంచ్ బిల్లా యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తుంటుండే, నర్సరీ ని పరిశీలించిన హనుమకొండ జిల్లా డిఎల్సీఓ గంగాభవాని మరియు వేలేరు మండల ఎంపీడిఓ కిషన్ నాయక్ ,ఈ సందర్భంగా డి ఎల్ పి ఓ మరియు ఎంపీడిఓ మొక్కల పెంపకం మరియు నర్సరీ నిర్వహణ



మొక్కల పెంపకం కోసం సర్పంచ్ యాదగిరి తీసుకున్నటువంటి చర్యలకు గాను, వేలేరు సర్పంచ్ బిల్లా యాదగిరిని జిల్లా అధికారి అభినందించినారు.ఈ కార్యక్రమంలో వేలేరు ఎంపీఓ , బుచ్చి రెడ్డి ఏపీవో, విజయలక్ష్మి , ఎంఈఓ,చంద్ర మొగిళి, గొల్లకిష్టం పల్లె సర్పంచ్ శ్రీనివాస్,టీఎ ,ప్రతీవ్ పాల్గొన్నారు.

పుట్టినరోజు సందర్భంగా విద్యార్థులకు సేవా కానుకలు అందించిన ప్రధానోపాధ్యాయులు

- 80 స్ట్రీట్ ఫ్లెట్లు, మిరాయిల పంపిణీ

- త్వరలో సోక్స్ డ్రెస్సులు, పాఠశాలకు బీరువా, మైక్ సిటీ అందజేత

నాగారం, జూలై 14.నిజం చెబుతానాగారం మండలంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, పసుసూరులో ఎఫ్ఎస్ఐ ప్రధానోపాధ్యాయులుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎర్ర హరికిషన్ తన జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని విద్యార్థులకు సేవా కార్యక్రమాల నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని విద్యార్థిని, విద్యార్థులందరికీ 80 స్ట్రీట్ ఫ్లెట్లు మరియు మిరాయిలు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పెద విద్యార్థులందరూ ప్రతిరోజూ పాఠశాలకు హాజరై క్రమశిక్షణతో చదువుకుని ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థులు చక్కగా చదివితే భవిష్యత్తులో వ్యక్తిగతంగా, అలాగే దాతల సహకారంతో మరిన్ని కానుకలు, ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేస్తామని తెలిపారు.ఇంకా రెండు రోజులలో విద్యార్థులందరికీ సోక్స్



డ్రెస్సులను దాతల సహకారంతో అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అదేవిధంగా పాఠశాల అవసరాల కోసం పెద్ద బీరువా మరియు మైక్ సిటీ కూడా దాతల సహకారంతో అందించనున్నట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు కె. సైదులు, ఎనగండుల శివకుమార్, బత్తుల కళమ్మ, గడిపల్లి రాజు, కనకం వెంకన్న, కొరదల రాములు, జక్కి శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొని ఎర్ర హరికిషన్కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. విద్యార్థులు కూడా ఆయన సేవా కార్యక్రమాలను అభినందించారు

డివైఎఫ్ఐ పోరాట ఫలితమే..!

మండల కేంద్రంలోని మెయిన్ రోడ్డు పక్కన డ్రైనేజ్ పనులు ప్రారంభం.....

మేకచెరువు జూలై 14 నిజం చెబుతానమేకచెరువు మండల కేంద్రంలో ప్రధాన రహదారి పక్కన డ్రైనేజ్ లేక ప్రజలు ఎన్నో రోజులుగా తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యపై డివైఎఫ్ఐ జిల్లా ఉ పాధ్యక్షుడు భావన ఆదినారాయణ ఆధ్వర్యంలో పలుమార్లు అధికారులకు వినతిపత్రాలు అందజేయడంతో పాటు అందోళనలు నిర్వహించారు. ప్రజల సమస్యపై నిరంతరం ఒత్తిడి తీసుకురావడంతో అధికారులు స్పందించి మంగళవారం డ్రైనేజ్ పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజల



సమస్యల పరిష్కారమే డివైఎఫ్ఐ లక్ష్యం అని. ఎక్కడ సమస్య ఉంటే అక్కడ డివైఎఫ్ఐ ఉంటుంది. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం భవిష్యత్తులో నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తామని ఆయన అన్నారు.

అమావాస్య వేళ శ్రీ కట్ట మైసమ్మ--పోచమ్మ తల్లి ఆలయంలో భక్తి వెల్లివిరిసింది.. అన్నప్రసాదం

స్వాతి రాధోద్ పుట్టినరోజు వేడుకల సందర్భంగా

దేవాలయ అభివృద్ధికి రూ.51 వేల విరాళం

షాద్ నగర్ జూలై 14(నిజం చెబుతాం)అమావాస్య సందర్భంగా షాద్ నగర్లోని శ్రీ కట్ట మైసమ్మ--పోచమ్మ తల్లి దేవాలయంలో మంగళవారం ప్రత్యేక పూజలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాతలు పాతాళవత్ తులసిరామ్ రాధోద్, జమున, సునీత, కార్తీక్ రాధోద్, రాజ్ కుమార్ రాధోద్, స్వాతి రాధోద్ కుటుంబ సభ్యులు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా పాతాళవత్ తులసిరామ్ రాధోద్ కుమార్తె స్వాతి రాధోద్ పుట్టినరోజు వేడుకలను అమ్మవారి సన్నిధిలో కుటుంబ సభ్యులు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. అలాగే



దేవాలయం ఎదురుగా ప్లాట్ కొనుగోలు చేసి ఆలయ అభివృద్ధికి వినియోగించేందుకు రూ. 51,000 విరాళాన్ని తులసిరామ్ రాధోద్ ప్రకటించి అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు, అన్నప్రసాదం స్వీకరించాలని అన్నదాత పాతాళవత్ తులసిరామ్ రాధోద్ కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ రోమియా రమేష్, గౌరవ అధ్యక్షులు నల్లమోని శ్రీధర్, నల్లమోని భిక్షపతి, రఘునాథ్ యాదవ్, యాదగిరి యాదవ్, దంగు శ్రీనివాస్ యాదవ్, అల్వాల దర్బన్ గౌడ్, జీటి సంతోష్ కుమార్, జంగా రాజు, అందే రాజేష్, మంచిరాల సురేష్, ఎడెల్లి శ్రీనివాస్, బైరమాణి కృష్ణ, చీమిర రవి యాదవ్, మల్లేష్, సుధాకర్ గౌడ్, అ.వి.ఎన్. రాము, చక్కటి వెంకటేష్ యాదవ్, తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు హాజరై అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు.

ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి సంరక్షించాలి

నాగారం,జూలై 14.నిజం చెబుతానాగారం మండలం ఫణిగిరి గ్రామంలో సోమవారం సర్పంచ్ ఎర్ర సావిత్రి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం పక్కన చెట్టు మొక్కను నాటారు.అనంతరం మొక్కకు నీరు పోసి దాని సంరక్షణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా ఎర్ర సావిత్రి యాదగిరి మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా మొక్కలు నాటాలని, నాటిన మొక్కలను సంరక్షించి పెద్ద చెట్టుగా పెంచాలని అన్నారు. పచ్చదనం పెరిగితే స్వస్థమైన గాలి, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం అందుబాటులో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.గ్రామాన్ని మరింత హరితవసంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ



కార్యక్రమంలో నాగారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వెంకట బిక్షం, నరసింహారెడ్డి, బత్తుల కరుణాకర్, సత్తయ్య, శ్రీను, గ్రామ కార్యదర్శి సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిత్యం రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలో ప్రమాదకరంగా ఉన్న విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్



హుజూర్ నగర్, జూలై 14 (నిజం చెబుతాం) పట్టణంలోని నిత్యం జనసంచారం ఎక్కువగా ఉండే ప్రధాన ప్రాంతంలో ఉన్న విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ప్రమాదకర పరిస్థితిలో ఉండటంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు అనుసంధానమైన విద్యుత్ కేబుళ్లు కాలిపోయినట్లు కనిపించడంతో పాటు, బహిష్కరంగా వేలాడుతూ ఉండటం వల్ల ఎప్పుడైనా ప్రమాదం సంభవించే అవకాశం ఉందని ప్రజలు భయపడుతున్నారు.ఈ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ సమీపంలో టీ స్టాళ్లు దుకాణాలు రాకపోకలు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతం కావడంతో చిన్నారులు వృద్ధులు వ్యాపారులు ఎప్పటికప్పుడు ఈ మార్గంలో సంచరిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ సంబంధిత విద్యుత్ అధికారులు ఇప్పటివరకు సరైన చర్యలు తీసుకోకపోవడం ప్రజల్లో అసంతృప్తికి కారణమైంది. స్థానికుల కథనం ప్రకారం ట్రాన్స్



ఫార్మర్ నుండి పొగలు రావడం కేబుళ్లు కాలినట్లు కనిపించడం తరచూ జరుగుతోందని తెలిపారు. వర్షకాలం ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో ఈ పరిస్థితి మరింత ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశముందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అత్యవసర చర్యలు తీసుకోవాలి...

ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు తక్షణమే మరమ్మత్తు చేయాలని ప్రమాదకరంగా ఉన్న కేబుళ్లను మార్చాలని అవసరమైతే భద్రతా కంచె ఏర్పాటు చేసి ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.నిత్యం రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలో ఇలాంటి ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ఎందుకు నిర్లక్ష్యంగా వదిలేశారు కాలిపోయిన కేబుళ్లను ఇప్పటివరకు ఎందుకు మార్చలేదనిపదైనా ప్రమాదం జరిగిన తర్వాతే అధికారులు స్పందిస్తారా.

వేడుకగా ఎమ్మెల్యే మండుల సామెల్ జన్మదినోత్సవం

- భారీ కేక్ కట్ చేసి మిరాయిలు పంచిన

కాంగ్రెస్ నాయకులు

నాగారం, జూలై 14.నిజం చెబుతాం తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మండుల సామెల్ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మంగళవారం నాగారం మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎమ్మెల్యే జన్మదిన వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించారు.నాగారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కన్నెబోయిన వెంకట బిక్షం ఆధ్వర్యంలో భారీ కేక్ ను కట్ చేసి నాయకులు,కార్యకర్తలు, మిరాయిలు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా వెంకట బిక్షం మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే మండుల సామెల్ ప్రజా సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు.ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందిస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఎమ్మెల్యేకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఆయురారోగ్యాలతో,



దీర్ఘాయుష్యతో ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే అవకాశం కలగాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాసుగంటి నరసింహారెడ్డి, ఎర్ర యాదగిరి, బయ్యారీ వెంకటేష్, విలమకంటి సోమయ్య, బిక్కి శీను, సర్పంచులు వంగూరు దామోదర్, బుక్క శీను, వడ్డే వెంకన్న, అంబటి శ్రీనివాస్, ఉప సర్పంచ్ భాను ప్రకాష్ యాదవ్, లక్ష్మీకాంత్ రామ్ రెడ్డి, సాయికుమార్, తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు

మహిళల ఆత్మగౌరవ సమస్యపై జిల్లా కలెక్టర్ కు అన్నా వినతి



జహీరాబాద్, జూలై 14: నిజం చెబుతాం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ ఎండి ఫజలుద్దీన్: మహిళల ఆత్మగౌరవం, భద్రత దృష్ట్యా జహీరాబాద్ పట్టణంలో పాటు సంగారెడ్డి జిల్లాలోని ప్రజా శౌ చాలయాల పరిస్థితిని మెరుగుపరచాలని కోరుతూ జహీరాబాద్ నియోజకవర్గ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు అన్నా సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ కలెక్టరేట్ లో కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. జహీరాబాద్ పట్టణంలోని పలు ప్రజా శౌ చాలయాలు చిరు వ్యాపారుల ఆక్రమణలతో కనిపించకుండా

పోయాయని, ఉన్న మరుగుదొడ్లు కూడా సరైన నిర్వహణ లేక ప్రజలకు ఉపయోగపడే స్థితిలో లేవని పోలోలతో సహా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. పట్టణంలో అవసరమైన ప్రాంతాల్లో కొత్త శౌ చాలయాలు నిర్మించడంతో పాటు ప్రస్తుతం ఉన్న వాటిని మరమ్మత్తులు చేసి పరిశుభ్రంగా నిర్వహించాలని ఆమె కోరారు. ప్రతిరోజూ వివిధ గ్రామాల నుంచి సుమారు 20 నుంచి 30 వేల మంది జహీరాబాద్ కు వస్తున్నప్పటికీ, ముఖ్యంగా మహిళలకు తగిన శౌచాలయ సౌకర్యాలు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో లేకపోవడంతో కొందరు మహిళలు ఇంటి నుంచి బయలుదేరే ముందు నీరు కూడా తాగుకుండా వస్తున్న పరిస్థితి నెలకొన్నట్లు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ సానుకూలంగా స్పందించి, జిల్లాలోని ప్రజా శౌచాలయాల పరిస్థితిని మెరుగుపరిచేలా సంబంధిత మున్సిపల్ కమిషనర్లు, అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

విద్యుత్ షాక్ తో ఆవు మృతి

మాడ్చల జూలై 14(నిజం చెబుతాం):మాడ్చల మండల పరిధిలోని అవురుపల్లి గ్రామానికి చెందిన చింతపల్లి అంజయ్య వ్యవసాయ పొలంలో ప్రమాదవశాత్తు విద్యుత్ షాక్ తో ఆవు మృతి చెందిన సంఘటన మంగళవారం తెల్లవారుజామున చోటుచేసుకుంది.పాడి రైతు చింతపల్లి అంజయ్య తెల్లవారుజామున వ్యవసాయ పొలం వద్దకు వెళ్లి చూడగా ఆవు విద్యుత్ షాక్ తో మృతి చెందినట్లు గుర్తించి సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు అందజేయడంతో పాటు పశువైద్యాధికారికి ఫిర్యాదు చేయడంతో అందుబాటులో ఉన్న



గోపాలమిత్ర ద్వారా ఆవు మృతిపై వివరాలు తీసుకున్నారు.రైతుకు అందగా ఉన్న ఆవు మృతి వల్ల సుమారు లక్ష యాభై వేల రూపాయల నష్టం జరిగినందున బాధితుడు చింతపల్లి

అంజయ్యను ప్రభుత్వపరంగా ఆదుకునేందుకు అధికారులు చొరవ చూపాలని గ్రామస్థులు,బాధిత రైతు కోరుతున్నారు.

వానాకాలంలోనూ ‘డ్రై ఐస్’ సమస్య..



వర్షాకాలంలో గాలిలో తేమ పెరిగినా కళ్లు పొడిబారే సమస్య తగ్గదన్న నిపుణులు

అల్లజ్జీలు, ఏసీ వాడకం, కాలుష్యం వంటివి ‘డ్రై ఐస్’ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయని వెల్లడి

కంప్యూటర్లు, ఫోన్ వాడకం పెరగడం వల్ల కళ్లు పొడిబారే ప్రమాదం ఎక్కువ

నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం, తరచూ కళ్లు ఆర్పడం వంటివి సమస్యను నివారించగలవన్న నిపుణులు

వర్షాకాలం రాగానే, మండతున్న వేసవి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లటి వాతావరణం, పచ్చదనం మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. గాలిలో తేమ శాతం పెరగడం వల్ల కళ్లు పొడిబారే (డ్రై ఐస్) సమస్య కూడా తగ్గుతుందని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, ఇది కేవలం ఒక అపోహ మాత్రమేనని, వర్షాకాలంలో కంటి ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలని కంటి వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తరచూ మారే వాతావరణ పరిస్థితులు, గాలిలో పెరిగే అల్లర్ల కారకాలు, ఇళ్లలో ఏసీల వాడకం, కాలుష్యం, దుమ్ము, పెరిగిన స్ట్రేస్ టైమ్ వంటి అనేక అంశాలు కంటి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు.కంటి వైద్య నిపుణుల ప్రకారం.. ‘డ్రై ఐ డిసీజ్’ అనేది కేవలం శీతాకాల సమస్య కాదు. ఏడాది పొడవునా ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలోనూ ఇది ఇబ్బంది పెట్టగలదు. దీనికి గల కారణాలను అర్థం చేసుకుని, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా కంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఏమిటీ ‘డ్రై ఐ’ డిసీజీ?

కళ్లు తగినంత కన్నీటిని ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు లేదా ఉత్పత్తి అయిన కన్నీరు వేగంగా ఆవిరైపోయినప్పుడు ‘డ్రై ఐ డిసీజ్’ వస్తుంది. కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, స్పష్టమైన చూపుకు, ఇన్నెక్షన్ నుంచి రక్షణ కల్పించడానికి కన్నీటి పొర (టియర్ ఫిల్మ్) చాలా అవసరం. ఈ పొర దెబ్బతిన్నప్పుడు కళ్లలో మంట, దురద, ఎరుపెక్కుడం, కళ్లలో ఇసుక పడినట్లు అనిపించడం, కళ్ల నుంచి అధికంగా నీరు కారడం, చూపు మసకబారడం, కళ్లు అలసిపోవడం, వెలుతురును చూడలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. విచిత్రంగా కళ్లు పొడిబారినప్పుడు చికాకుకు ప్రతిస్పందనగా అధికంగా నీరు కారడం కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలలో ఒకటి.

వర్షాకాలంలో సమస్య ఎందుకు తీవ్రమవుతుంది?

గాలిలో తేమ ఉన్నప్పటికీ, అనేక పర్యావరణ అంశాలు కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. 1. వాతావరణంలో ఆకస్మిక మార్పులు: వర్షాకాలానికి ముందు, ఆ సమయంలో వాతావరణంలో తేమ శాతం వేగంగా మారుతుంది. ఒకరోజు పొడిగా, వేడిగా ఉంటే మరుసటి రోజు చల్లగా, తేమగా ఉంటుంది. ఈ ఆకస్మిక మార్పులు కన్నీటి పొర స్థిరత్వాన్ని దెబ్బతీసి, ఇప్పటికే డ్రై ఐస్ సమస్యతో బాధపడేవారిలో లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. 2. అల్లర్ల కారకాల పెరుగుదల: వానాకాలం ఫంగస్, బూజు, దుమ్ము పురుగులు పెరగడానికి అనువైన పరిస్థితులను కల్పిస్తుంది. ఈ అల్లర్ల కారకాలు కంటి ఉపరితలాన్ని చికాకుపరిచి డ్రై ఐస్ లక్షణాలను పెంచుతాయి. చాలామంది దీనిని సాధారణ అలర్జిక్ పొరబడతారు. 3. ఏసీల వాడకం: వర్షాకాలంలోనూ ఉక్కిరిపోతే కారణంగా చాలామంది ఇళ్లలో, ఆఫీసుల్లో ఎక్కువ గంటలు ఏసీలు వాడుతుంటారు. ఏసీలు గదిలోని తేమను తగ్గించి, గాలిని పొడిగా మారుస్తాయి. దీనివల్ల కన్నీరు వేగంగా ఆవిరైపోయి కళ్లు పొడిబారతాయి. 4. కాలుష్యం, దుమ్ము: భారీ వర్షాలు కురవడానికి ముందు నగరాల్లో కాలుష్యం, నిర్మాణాల వల్ల దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రేణువులు కళ్లకు చికాకు కలిగించి, సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తాయి.

స్ట్రేస్ టైమ్ సమస్యను రెండింపు చేస్తుంది

కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్ఫోన్లు లేదా టీవీల వైపు ఎక్కువసేపు ఏకాగ్రతతో చూడటం వల్ల కనురెప్పలు ఆర్పే వేగం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఇది డ్రై ఐస్ సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. దీనిని నివారించడానికి ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి, 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చూచాలి (20-20-20 రూల్). దీనివల్ల కళ్లకు విశ్రాంతి లభించి, రెప్పలార్పడం సహజంగా జరుగుతుంది.

రుచిగా తింటూనే లివర్‌ను కాపాడుకోండి.. కాలేయాన్ని కాపాడే 7 బెస్ట్ స్నాక్స్ ఇవే!

ఆధునిక జీవనశైలి, గంటల తరబడి కూర్చోని పనిచేయడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల కలిగే ఈ సమస్యను సరైన సమయంలో గుర్తించి, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోకపోతే తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది. అయితే, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినడం ద్వారా ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రుచికి రాజీ పడకుండానే కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని భరోసా ఇస్తున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో హార్వర్డ్ కాలేయ వ్యాధి నిపుణుడు డాక్టర్ సారథ్ సేథి ఫ్యాటీ లివర్‌ను అదుపులో ఉంచేందుకు సహాయపడే ఏడు అద్భుతమైన స్నాక్స్ గురించి వివరించారు. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఈ స్నాక్స్‌ను తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా శక్తివంతంగా ఉండటంతో పాటు జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుందని ఆయన తెలిపారు.

డాక్టర్ సారథ్ సేథి సూచించిన 7 ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్:

- నట్స్, విత్తనాలు: బాదం, వాలెనట్స్, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, చియా, అవినె గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కాలేయంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే, వీటిని ఉప్పు లేకుండా చప్పిగా లేదా డ్రై-రోస్ట్ చేసి తినడం మంచిదని డాక్టర్ సేథి సూచించారు.
- పనీర్ లేదా మొజ్జారెల్లా చీజ్: పనీర్, మొజ్జారెల్లా చీజ్‌లో ప్రోటీన్, కాల్షియం అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. ఇవి కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇవ్వడమే కాకుండా, కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడతాయి. వీటిని నేరుగా చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని తినవచ్చు.
- అవకాడో: అవకాడోలో మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని చెడు కొవ్వులను తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండే

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంటే ఏమిటి.. ఇవి శరీరంలో ఏం చేస్తాయి.. ఎలా పొందాలి..?

ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా జీవించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. జీవితకాలాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించడం మన చేతుల్లో లేకపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, పోషకాహారం ద్వారా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల శరీర కణాలను రక్షించడంతోపాటు వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా శరీరంలో వాపులను తగ్గించడం, కణాల పనితీరును మెరుగుపరచడం ద్వారా వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించేందుకు కూడా తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

నట్స్, పండ్లు, గింజలు..

డాల్చి, చాక్లెట్, దానిమ్మ, గుమ్మడికాయ గింజలు, కొత్తిమీర, బూబెర్రెస్, వివిధ రకాల నట్స్, రాజ్మా, క్రాన్‌బెర్రెస్, గోజీ బెర్రెస్, టమాటాలు వంటి ఆహారాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందుతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు భిన్న రకాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. బీటా కెరోటిన్ కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తే, లైకోపీన్ పురుషుల ప్రోస్టేట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఫ్లేవనాయిడ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. స్పిరులినా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే టీ, కాఫీల్లో ఉండే పాలిఫెనాల్స్ కొవ్వుల ఆక్సీకరణను తగ్గించి, శరీరంలో వాపులను

నియంత్రించడంలో దోహదపడతాయి. నారింజ, బెర్రెస్ వంటి పండ్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ తోపాటు పాలిఫెనాల్స్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంతోపాటు శరీరాన్ని ఇన్‌ఫ్లేక్షన్ నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

తేనె..

తేనెను కూడా ఆయుర్వేదంలో అత్యుత్తమ సహజ ఆహార పదార్థంగా పరిగణిస్తారు. ఇందులో ఉండే సహజ ఖనిజాలు, జీవ ఎంజైమ్‌లు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించేందుకు కూడా కొంతవరకు దోహదపడతాయి. అయితే ఈ ఆహారాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయకారిగా ఉంటాయి గానీ, ఇవి ఏ వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స కావు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా ప్రత్యేక ఆహార నియమాలు పాటించాల్సిన వారు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల నలహతోనే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే.. వీటితో ఎన్నో ఉపయోగాలు..

కళ్లు పొడిబారడం (డ్రై ఐ సిండ్రోమ్) ప్రస్తుతం చాలా మందిలో కనిపిస్తున్న సాధారణ సమస్య. ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్, మొబైల్ స్క్రీన్‌లను చూడటం, ఏసీ గదుల్లో ఎక్కువ సమయం గడపడం, వయస్సు పెరగడం, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు లేదా పోషకాల లోపం వంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. దీనివల్ల కళ్లలో మంట, ఎర్రబడటం, మసకగా కనిపించడం, కనురెప్పలు అతుకుపోయినట్లు అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అయితే కొన్ని సహజమైన చిట్టాలు, సరైన ఆహారపు అలవాట్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. కళ్ల ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యారెట్, బొప్పాయి, మామిడి, పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు, పసుపు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగు

కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. అలాగే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కళ్లలో సహజంగా కన్నీటి ఉత్పత్తి మెరుగుపడి పొడిబారడం తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది.

ఈ చిట్టాలను పాటించాలి..

కొబ్బరి నూనె కూడా డ్రై ఐ సమస్యలో కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ, తేమను కాపాడే గుణాలు కళ్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. రెండు నుంచి మూడు చుక్కల కొబ్బరి నూనెను కళ్ల చుట్టూ నెమ్మదిగా రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు మసాజ్ చేసి, చర్మం పూర్తిగా పీల్చుకునే వరకు వదిలేయాలి. అయితే నూనె నేరుగా కంటిలో పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కీరదోస ముక్కలను కళ్లపై ఉంచడం కూడా ఉపశమనం

కలిగించే చిట్టాల్లో ఒకటి. చల్లగా ఉంచిన కీరదోస ముక్కలను 15 నిమిషాల పాటు కళ్లపై ఉంచితే మంట, దురద, ఎర్రదనం తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కీరదోసలో ఉండే విటమిన్ ఎ కళ్లకు పోషణ అందించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ ఒక గిన్నె పెరుగు తినడం కూడా కళ్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పెరుగులో విటమిన్ డి, విటమిన్ బి, విటమిన్ ఎ వంటి పోషకాలు ఉండటంతో కళ్లకు అవసరమైన పోషణ అందించి పొడిబారడం వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎక్కువ సేపు పోస్ లేదా కంప్యూటర్ చూస్తే..

కళ్లను తరచూ రెప్పవేయడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన అలవాటు. రెప్పవేయడం వల్ల సహజంగా కన్నీటి పొర కంటి ఉపరితలంపై సమానంగా వ్యాపించి తేమను నిలబెడుతుంది. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్ లేదా మొబైల్‌ను ఎక్కువసేపు ఉపయోగించే వారు ప్రతి కొద్ది నిమిషాలకు ఒకసారి రెప్పవేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచిన మెత్తని వస్త్రంతో కళ్లకు కాపడం పెట్టడం కూడా మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. మెత్తని వస్త్రాన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి అదనపు నీటిని పిండి, కళ్లపై ఏడు నుంచి ఎనిమిది నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్ల చుట్టూ రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి సహజమైన తేమ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. అయితే కళ్లు పొడిబారడం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, తీవ్రమైన నొప్పి, చూపు తగ్గడం లేదా ఇతర అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఇంటి చిట్టాలపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా వెంటనే నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.

మిరియాల పొడి చల్లుకుని తింటే సరిపోతుంది. 7. స్టీప్డ్ ఎడమామ (సోయా బిక్యూల్లు): మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఎడమామ ఫ్యాటీ లివర్‌తో బాధపడేవారికి ఒక గొప్ప స్నాక్. ఇందులో హానికరమైన కొవ్వులు దాదాపుగా ఉండవు. సోయాలో ఉండే కొన్ని సమ్మేళనాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపును తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

“నాకిద్దరు కూతుళ్లు ఉన్నారు.. ఉద్యోగం ఇవ్వండి”

‘లెనిన్’ సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి భాగ్యలక్ష్మి బోర్స్ ఆజాగా చిన్ననాటి జీవితంలోని కష్టాలను గుర్తు చేసుకుంటూ భావోద్వేగ వ్యాఖ్యలు చేసింది. తాను పుట్టిన వెంటనే తండ్రి ఉద్యోగం కోల్పోయారని, ఆ తర్వాత కుటుంబం ఎన్నో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నట్లు చెప్పింది. తమది దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబమని, చిన్నప్పటి నుంచి తల్లిదండ్రులు తమ కోసం ఎంత కష్టపడ్డారో కళ్ళారా చూశానని తెలిపిందిఇంట్లో ప్రతి రూపాయిని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఖర్చు చేసేవారని భాగ్యలక్ష్మి చెప్పింది. రూ.10 పచ్చిమర్రి, రూ.10 పాలకూర కొనుగోలు చేసిన వివరాలనూ నోటోబుక్ లో రాసుకునేవారని, ఒక వారం రూ.300 ఖర్చయితే తర్వాతి వారం ఎలా గడపాలా అని తల్లిదండ్రులు ఆలోచించేవారని గుర్తు చేసుకుంది. చిన్నతనంలో డబ్బు విలువ తెలియకపోయినా, పిల్లగోకొట్టి తల్లిదండ్రుల కష్టాలు

అర్థమయ్యాయని వివరించింది. తన జీవితంలో ఎన్నటికీ మర్రిపోలేని ఓ సంఘటనను భాగ్యలక్ష్మి గుర్తు చేసుకుంది. “నాకు ఇద్దరు కూతుళ్లు ఉన్నారు.. దయచేసి నాకు ఉద్యోగం ఇవ్వండి” అంటూ తన తండ్రి ఒకరి వద్ద వేడుకున్నారని తెలిపింది. చిన్న వయసులో తండ్రిని ఆ స్థితిలో చూడటం చాలా బాధ కలిగించిందని చెప్పింది. అప్పుడే ఆయన మళ్ళీ ఎప్పుడూ అలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారని, జీవితంలో తాను సాధించాలనుకున్న ప్రతి లక్ష్యం వెనుక తల్లిదండ్రులే ప్రేరణగా ఉన్నారని వెల్లడించింది. బేరంగాబాద్ కు చెందిన భాగ్యలక్ష్మి బోర్స్ కొంతకాలం నైజిలియాలో చదువుకుని, తర్వాత ముంబైలో మోడలింగ్ ప్రారంభించింది. బాలీవుడ్ లో చిన్న పాత్రలతో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమెకు రవితేజ సరసన నటించిన ‘మిస్టర్ బచ్చన్’ సినిమా మంచి గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది.

‘వీరభద్రుని రహస్యం’ (జీ 5) సిరీస్ రివ్యూ!



మిస్టర్ ట్రైల్ నేపథ్యంలో రూపొందిన ఒక వెబ్ సిరీస్ ఇప్పుడు ‘జీ 5’ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ పైకి వచ్చింది. అని .. రఘు కుంచె .. అనూరాధ .. కమల్ ప్రధానమైన పాత్రలను పోషించిన ఈ సిరీస్ కి, భీమాగాని శ్రీవర్ధన్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించాడు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో నడిచే ఈ సిరీస్, మొత్తం 60 ఎపిసోడ్స్ గా రూపొందినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం 10 ఎపిసోడ్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంతవరకూ కథ ఎలా నడిచిందనేది ఇప్పుడు చూద్దాం. అది ‘వీరభద్రపురం’ అనే ఒక మారుమూల గ్రామం. అడవిని ఆనుకుని ఉన్న గ్రామం అది. ఆ గ్రామానికి యోగానందం(రఘు కుంచె) పెద్దగా ఉంటాడు. అతని తల్లి నాంచారమ్మ (అనూరాధ) పరమ గయ్యాలి. వడ్డీ వ్యాపారం చేస్తూ ఆస్తులు కూడబెడుతుంది. యోగానందం కొడుకు కార్తికేయ .. కూతుళ్లు కల్పన .. మరొకరు కావ్య. పట్నంలో మెడిసిన్ పూర్తి చేసిన కల్పన, అక్కడి నుంచి వస్తూ తన స్నేహితురాలైన ‘వెన్నెల’ (అని)ని వెంటబెట్టుకుని వస్తుంది.

‘లెనిన్’పై మెగాస్టార్ ప్రశంసలు..



అక్కినేని అఖిల్ హీరోగా నటించిన ‘లెనిన్’ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి కలెక్షన్లు రాబడుతూ విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర పరిశ్రమకు చెందిన ప్రముఖుల నుంచి ప్రశంసల వెల్లువ కొనసాగుతోంది. తాజాగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి కూడా చిత్రబృందాన్ని ప్రశంసించారు. ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా ‘లెనిన్’ యూనిట్ ను అభినందిస్తూ ఒక సందేశాన్ని పంచుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ‘లెనిన్’ చిత్రంపై అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వస్తోందని, ఈ విషయం తనకు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తోందని చిరంజీవి తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. ఒక సినిమా విజయం సాధించడమే కాకుండా, అందరి నుంచి గొప్ప ప్రశంసలు అందుకోవడం మరింత సంతోషాన్నిస్తే విషయమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విజయం సందర్భంగా చిత్రబృందం మొత్తానికి ఆయన తన



హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ముఖ్యంగా అఖిల్ అక్కినేని నటన గురించి చిరంజీవి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. “అఖిల్ నాకు మరో కొడుకులాంటి వాడు. ప్రతి సినిమాతో నటడిగా మరింత పరిణతి సాధిస్తూ, ఎదుగుతున్న ఆతడిని ఇలా చూడటం చాలా ఆనందంగా ఉంది” అంటూ మెగాస్టార్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ఈ భారీ విజయం అఖిల్ కెరీర్ లో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చడానికి నాంది కావాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే, తన చిరకాల మిత్రుడు నాగార్జునకు కూడా చిరంజీవి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. అక్కినేని కుటుంబానికి ఇంతటి ఆనందాన్ని అందించిన ఈ విజయం వెనుక ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసలకు అర్హులని అన్నారు. దర్శకుడు మురళీ కిశోర్ అబ్బూరు, కథానాయక భాగ్యలక్ష్మి బోర్స్, నిర్మాతలు, ఇతర సాంకేతిక నిపుణులకు కూడా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

వైరల్ అవుతున్న ‘రామాయణం’ ఏబి టైలర్

కృత్రిమ మేధ (ఏబి) సాంకేతికతతో రూపొందించిన ‘రామాయణం’ ఫ్యాన్ మేడ్ టైలర్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఈ వీడియోలో శ్రీరాముడిగా మహేశ్ బాబును, రావణుడిగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ను చూపించడంతో నెటిజన్లు నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. బాలీవుడ్ దర్శకుడు నితేశ్ తివారీ ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న ‘రామాయణ్’ చిత్ర అధికారిక టైలర్ విడుదల కావడానికి కొద్ది రోజుల ముందే ఈ ఏబి వీడియో వెలుగులోకి రావడం విశేషం. ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్ రూపొందించిన ఈ టైలర్ లో మహేశ్ బాబు (రాముడు), జూనియర్ ఎన్టీఆర్ (రావణుడు), కీర్తి సురేశ్ (సీత), జాన్వీ కపూర్ (మందోదరి)లను ఏబి పరిజ్ఞానంతో అత్యంత నచ్చం గా ఆవిష్కరించారు. ముఖ్యంగా



సీతావహరణం సమయంలో రాముడి వేదనను, పరమ శివభక్తుడిగా రావణుడిని చూపించిన తీరు ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. వాస్తవానికి, నితేశ్ తివారీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ‘రామాయణ్’ చిత్రంలో రణబీర్ కపూర్ రాముడిగా, సాయి పల్లవి సీతగా, కన్నడ స్టార్ యశ్ రావణుడిగా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతోనే సాయి పల్లవి బాలీవుడ్ అరంగేట్రం చేస్తుండటం గమనార్హం. అలాగే హనుమంతుడిగా నన్నీ



సంయుక్త నే రామ్ హీరోయిన్!

వరుస అవకాశాలు, విభిన్న పాత్రలతో అరిస్తూ కెరీర్ లో విజయవంతంగా ముందుకు సాగుతున్న అందాల తార సంయుక్త మీనన్. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి శర్వానంద్ తో కలిసి ‘నారీ నారీ నడుమ మురారి’ సినిమాతో పలుకరించిన ఈ భామ ప్రస్తుతం చేతిలో నాలుగైదు ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉంది. ముఖ్యంగా సంయుక్త ప్రధాన పాత్ర లో నటిస్తున్న లేడీ ఓరియంటెడ్ మూవీ ‘ది బ్లాక్ గోల్డ్’ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ మూవీ షూటింగ్ మంథనిలో ఇటీవలే ముగిసింది. బొగ్గు గనుల నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ యాక్షన్ ఫిల్మ్ సంయుక్త కెరీర్ లో ఓ మైలురాయి చిత్రంగా గుర్తుండిపోతుందని టీమ్ భావిస్తోంది. ఇంకా ‘స్వయంభు’, ‘మహారాగ్ని’ వంటి క్రేజీ ప్రాజెక్టుల్లోనూ నటిస్తోంది. ఇదిలావుండగా, సంయుక్త మరో క్రేజీ ఆఫర్ ను అందుకున్నట్లు సమాచారం. రామ్ పోతినేని హీరోగా నటిస్తూ స్వీయ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమాను రూపొందిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సైకాలజికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా రూ పొందుతున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రస్తుతానికి ‘రాపో23’ అనే వర్సింగ్ టైటిల్ తో ప్రచారంలో ఉన్న ఈ సినిమాలో సంయుక్త హీరోయిన్ పాత్రకు ఎంపికైందని టాక్. ఈ పాత్ర కోసం టీమ్ ఇంతకుముందు నివేదా పేతురాజ్ ను సంప్రదించిందని, ఆమె డేట్స్ సర్దుబాటు కాకపోవడంతో మేకర్స్ సంయుక్తను పైసల్ చేతారని తెలుస్తోంది.

100 కోట్ల బంగారం



ఇటీవల సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన యాక్షన్ ఫ్యామిలీ డ్రా మా ‘మా ఇంటి బంగారం’ విడుదల విశేషంగా ప్రేక్షకాదరణ దక్కించుకున్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద అధికారికంగా రూ.100 కోట్ల మార్కును దాింది. తద్వారా భారతీయ సినిమా చరిత్రలోనే రూ పొందిన మహిళా ప్రధాన చిత్రాల్లో అతిపెద్ద కమర్షియల్ విజయాల్లో ఒకటిగా తన స్థానాన్ని మరింత బలపరచుకుంది. ఈ చిత్రం తన బడ్జెట్ పై 300 శాతం పైగా రికవరీ సాధించడం విశేషం. తెలుగులో ఇప్పటివరకు వచ్చిన మహిళా ప్రధాన సినిమాల్లోనే అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా ఇది నిలిచింది. మహిళా ప్రధాన సినిమాల్లోనే 2.5 మిలియన్స్ డాలర్స్ కలెక్షన్స్ తో అత్యధిక ఓవర్సీస్ వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగానూ నిలిచింది. అంతేకాకుండా భారతదేశంలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన సోలో మహిళా ప్రధాన చిత్రాల్లో మా ఇంటి బంగారం 6వ స్థానాన్ని దక్కించుకుంది. ఈ సినిమా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒకేసారి విడుదలైంది. సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, గుల్షన్ దేవయ్య, దిగంత్ మంచార్, గౌతమి, శ్రీముఖి, ఆనంద్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమాకు వసంత్ మారింగంటి, రాజ్ కే నిడిమెరూ కథను అందించా.. బీబీ నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. రాజ్, సమంత, హిమాంత్ కలిసి ట్రాలాలా మూవీంగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.