


WANTED

గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యలపై ధైర్యంగా తీరాడుకున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా ఛాన్సలర్, ఎయిజ్ కౌన్సిల్ ఇంఛార్జిలు మరియు మండల రిపోర్టర్లు శాసనాలు, అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు వకటి వార్తలు రాయగలిగే కొత్తవారికి కూడా అవకాశం కల్పించబడుతుంది.

ప్రజాజ్యోతి సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528



పూజారులకు నెలకు రూ.18 వేల జీతం

- ఎన్నికల హామీ ప్రకటించిన అరవింద్ కేజ్రీవాల్
- గురుద్వారాల గ్రంథాలకు కూడా నెలకు రూ.18,000 వేతనం
- పూజారులు నిస్వార్థంగా సమాజానికి సేవ చేస్తున్నారు
- వారి ఆర్థిక శ్రేయస్సును ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు
- రేపటి నుంచే రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను నేనే ప్రారంభిస్తాను
- మీడియా సమావేశంలో ఆవే అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాల్ ప్రకటన

జగన్ కు క్రెడిటు లో లేదు

- సీఎం చంద్రబాబు విసుర్లు
- ఐదేళ్లలో ఏం జరిగింది...ఇప్పుడు ఏం జరిగింది అని ప్రజలు చూస్తున్నారు
- జగన్ ఎప్పుడు ఏం చేస్తారనేది అతనికే తెలియదు
- క్రెడిటు లో లేని నాయకులు, హిడెన్ ఏజెండాతో మాట్లాడతారు
- తెలుగుతల్లికి జలహారతి... భారీ ప్రాజెక్టు పేరు ప్రకటించిన సీఎం చంద్రబాబు
- ఏపీ ప్రభుత్వం భారీ ఎత్తున తీసుకువస్తున్న గోదావరి-బసవర ప్రాజెక్టు
- ఏపీకి గేమ్ చేంజర్ అవుతుందన్న చంద్రబాబు
- నడుల అనుసంధానంతో ప్రతి ఎకరాకు నీళ్లు ఇస్తామని వెల్లడి



అమరావతి

వైసీపీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి కు క్రెడిటు లో లేదని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు విమర్శించారు. ఐదేళ్లలో ఏం జరిగింది...ఇప్పుడు ఏం జరిగింది అని ప్రజలు చూస్తున్నారు. జగన్ ఎప్పుడు ఏం చేస్తారనేది అతనికే తెలియదని ఎద్దేవా చేశారు. క్రెడిటు లో లేని నాయకులు, హిడెన్ ఏజెండాతో మాట్లాడతారని సెటైర్లు గుప్పించారు. వాస్తవాలు లేకుండా

జగన్ మాట్లాడతారని మండిపడ్డారు. అబద్ధాలతో రాజకీయం చేశారని.. ఇప్పుడు అలాకాదని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు 2025 నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇవాళ(సోమవారం) ఏపీ నవీనలయంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సీఎం చంద్రబాబు వరల్డ్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. మీడియా, పైనాన్స్, వ్యవస్థలు, వ్యక్తులు ఎన్నో ఇబ్బందులు వడ్డారని చెప్పారు. వాటర్ సెక్యూరిటీకి ఎంతో - మగతా3లో

పింఛనులలో స్పాజీ విధానం అమలు



- పింఛన్ల పంపిణీలో ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- స్పాజీ కేటగిరి కింద కొత్తగా 5,402 మందికి పింఛన్లు
- ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద అందించే సామాజిక భద్రత పింఛన్ల పంపిణీ ఎక్కువ మందికి లబ్ధి
- ఆరోధు నెలలకు ఒకసారి కొత్తగా పింఛన్లు మంజూరు చేసే ధోరణికి స్పష్టి
- ఇప్పటికే పింఛను తీసుకుంటున్న భర్త చనిపోతే వెంటనే భార్యకు ఏ నెలకు ఆ నెల పింఛను ఇచ్చే విధానాన్ని అమల్లోకి తెచ్చాం

అమరావతి

సామాజిక భద్రత పింఛన్ల పంపిణీలో ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ కీలక ప్రకటన చేశారు. స్పాజీ కేటగిరి కింద కొత్తగా 5,402 మందికి పింఛన్లు ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుంది. ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం కింద అందించే సామాజిక భద్రత పింఛన్ల పంపిణీ ఎక్కువ మందికి లబ్ధి చేకూర్చే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సరళీకృతం చేసినది అన్నారు. ఆరోధు నెలలకు ఒకసారి కొత్తగా - మగతా3లో

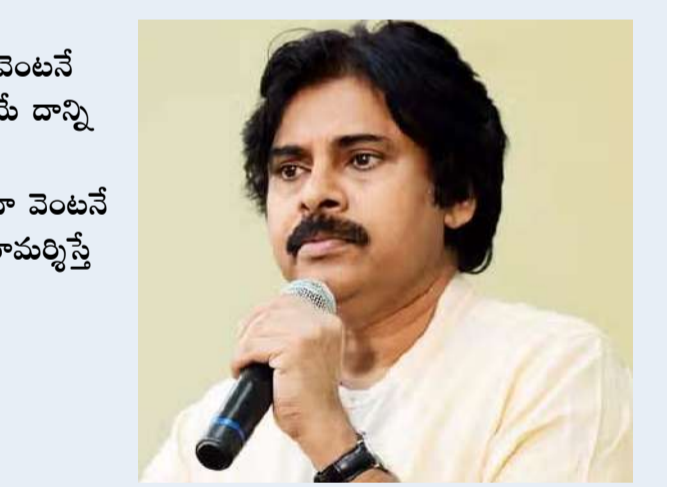
అల్లు అర్జున్ బెయిల్ పిటీషన్ వాయిదా



- ఇరుపక్షాల వాదనలు విన్న కోర్టు జనవరి 3కు తీర్పు వాయిదా
- రెగ్యులర్ బెయిల్ కోసం అల్లు అర్జున్ లాయర్లు ప్రయత్నం
- అల్లు అర్జున్ తరపున లాయర్ నిరంజన్ వాదనలు
- రెగ్యులర్ బెయిల్ వస్తే అల్లు అర్జున్ పోలీసుల విచారణకు సహకరించడని పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ తన వాదనలు

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ పాలన భేష్

- అసహనం రాద్ధాంతం చేయవద్దు
- అభిమాని రేవంత్ చనిపోయిన విషయం తెలిసిన వెంటనే బాధితులను పరామర్శించాలి కానీ, గోటితో పోయే దాన్ని గొడ్డలి దాకా తెచ్చుకున్నారని
- అల్లు అర్జున్ మాత్రమే కాదు, వాళ్ల టీమ్ అయినా వెంటనే ప్యూజీచెందిన వారి కుటుంబసభ్యులను కలిసి పరామర్శిస్తే సరిపోయేది
- చట్టం ఎవరికీ చుట్టం కాదని, జన్నీ స్థానంలో రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నా అరెస్ట్ చేస్తారు
- పవన్ కళ్యాణ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



మరో రూ.1,82,162 కోట్ల పెట్టుబడులు

2.63 లక్షల మందికి ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు క్లీన్ ఎనర్జీ పాలసీతో క్యూ కడుతున్న సంస్థలు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా గుడిపల్లిలో ఎలక్ట్రిక్ ట్రీ వీలర్ ట్రక్కులు, బస్సులు, బ్యాటరీ ప్యాక్ల గ్రీన్ ప్రాజెక్టు ఎస్ఐపీటీ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆమోదం



అమరావతి

రాష్ట్రంలో భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టే దుకు పెద్దపత్తున వస్తున్న సంస్థలకు భూకేటాయింపులతో సహా మౌలిక వసతులను శరవేగంగా కల్పించాలని, అదేవిధంగా



మహిళల రక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలి

- తమిళనాడు గవర్నర్ కు నటుడు విజయ్ వినతి
- రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని తాము ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నాం
- తమిళనాడులో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగింది
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరిన మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే రిలీఫ్ ఫండ్ను రిలీజ్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలి

పోలీస్ శాఖ అభివృద్ధికి బాటలు వేస్తాం

- గ్రేహౌండ్స్, ఆక్టోపస్, సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థలను నెలకొల్పటాం
- పోలీస్ అకాడమీ(అప్సా) శాశ్వత భవనాల నిర్మాణానికి భూసేకరణ పూర్తి అయింది
- నేర నియంత్రణే లక్ష్యం..పోలీసుల వసతులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాం
- హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత



అమరావతి:

కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు రాబట్టి పోలీస్ శాఖ అభివృద్ధికి బాటలు వేస్తామని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత తెలిపారు. గ్రేహౌండ్స్, ఆక్టోపస్, సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థలను నెలకొల్పటామని చెప్పారు. పోలీస్ అకాడమీ(అప్సా) శాశ్వత భవనాల నిర్మాణానికి భూసేకరణ పూర్తి అయిందని అన్నారు. నేర నియంత్రణే లక్ష్యం..పోలీసుల వసతులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపారు. జనవరి మొదటి వారంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో భేటీ అవుతామని చెప్పారు. పోలీసులకు అత్యాధునిక శిక్షణ కేంద్రాల - మగతా3లో

కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పి తన పదవికి రాజీనామా చేయాలి



గుంతకల్లు డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి (అనందరాజు): డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ గురించి రాజ్యసభలో అనుచిత వక్రాలు చేసిన కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని గుంతకల్లు పట్టణం నందు సిపిఎం, సిపిఐ, సిపిఐఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ.. పార్టీల ఆధ్వర్యంలో మొయిన్ రోడ్డు గాంధీ విగ్రహం దగ్గర నుండి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీ నిర్వహించి నిరసన తెలపడం జరిగింది. ఈ నిరసన కార్యక్రమానికి సిపిఎం పార్టీ పట్టణ కార్యవర్గ సభ్యులు జగ్గిలి రమేష్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ

పట్టణ కార్యదర్శి మారుతి ప్రసాద్, సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి వీరభద్రస్వామి, సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు జిలాన్ మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ రూపకర్త, నిర్మాత, ప్రపంచ మేధావి.. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురించి రాజ్యసభలో అవమానకర మైన, అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రాజీనామా చేయాలి. బేతరత్నగా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని దేశ ప్రజలంతా మతోన్మాదాన్ని వ్యతిరేకించి, మన రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుకోవాలన్నారు. ఇప్పటికైనా అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు బేతరత్నగా క్షమాపణ చెప్పి తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని

లేని పక్షంలో వామపక్ష పార్టీలు, మరియు ప్రజా సంఘాలు, దళిత, గిరిజన, బీసీ, మైనార్టీ, సంఘాలు ప్రజలతో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పట్టణ కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు సాకి నాగరాజు, కసాపురం రమేష్, రంగమ్మ, సిపిఐ పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి గోపీనాథ్, మహేష్, మండల కార్యదర్శి రాయల్ రాము, గౌస్, రామాంజనేయులు, సురేష్, సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు జిలాన్, మహబూబ్ బాషా, సిపిఎం పట్టణ కమిటీ సభ్యులు జ్యోతి, జాకీర్, ఓబులేసు, షాష, సూరి, లక్ష్మీబాయి, ఖాదర్, ఈరన్న, బద్వా మహిళా సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ కులగణన జాబితాలోని లోపాలను సవరించాలి..

పాతపట్నం మండల తహసీల్దార్ కి వినతిపత్రం సమర్పిస్తున్న మాలమహానాడు-నాయకులు..



పాతపట్నం డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. ఎస్సీ వర్గీకరణలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన జాబితాలోని వివరాలు పాతపట్నం మండలంలోని ప్రతి గ్రామములో తప్పులు తరచుకాగా ఉన్నాయని తెలియజేస్తూ జాబితాలోని లోపాలను సవరించి, కులగణన వివరాలను గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో ప్రదర్శించాలని పాతపట్నం మండల తహసీల్దార్ కి మాలమహానాడు-పాతపట్నం పక్షాన కోరడమైంది. 3ఈ కార్యక్రమంలో పాతపట్నం మాల మహానాడుసభ్యులు తొగిరి లక్ష్మీ నారాయణ (అధ్యక్షులు), నవగాన రత్నకుమార్ (ప్రధాన కార్యదర్శి), శిర్ల ప్రభాకరరావు (అధ్యక్షులు), యజ్ఞల భాస్కరరావు (సహచారులు) తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు..

చిత్రలేఖన ప్రదర్శనలో ఆదర్శ ఉపాధ్యాయుని ప్రతిభ.



పాతపట్నం డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్.. స్థానిక ఆదర్శ పాఠశాల పాతపట్నం లో వృక్షశాస్త్ర ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేస్తున్న అప్పలరాజు బల్లెడ నిన్న శ్రీకాకుళం శిశు వైద్య బృందం అలాగే జిల్లా పోలీస్ శాఖ నిర్వహించిన మహా సంకల్పం అనే కార్యక్రమంలో బుగిన ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్ అప్పలరాజు ప్రదర్శించిన మహిళలపై జరుగుతున్న దాడులను ఖండించే అంశం కు రెండవ స్థానం లభించింది. బహుమతిగా 3000 రూపాయల చెక్కు ప్రశంసా పత్రము, బంగారు పత్రం శ్రీకాకుళం వైద్య బృందం చేతుల మీదుగా అందుకున్నారు. అయితే ఆయనకు వచ్చిన 3 వేల రూపాయల నగదు బహుమతిని తిరిగి అదే సంస్థకు విరాళంగా అందజేసి పలువురు ప్రశంసలు పొందారు. తమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు పొందిన విజయం పట్ల ప్రిన్సిపల్ రత్నకుమారి, ఇతర ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ ఇతర సిబ్బంది హార్షం వ్యక్తం చేశారు.

వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో ర్యాలీ

అమిత్ షా బేతరత్నగా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి



గుంతకల్లు టౌన్ ప్రజా జ్యోతి: ఈరోజు గుంతకల్లు పట్టణం నందు సిపిఎం, సిపిఐ, సిపిఐఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ.. పార్టీల ఆధ్వర్యంలో మొయిన్ రోడ్డు గాంధీ విగ్రహం దగ్గర నుండి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీ నిర్వహించి నిరసన తెలపడం జరిగింది ఈ నిరసన కార్యక్రమానికి సిపిఎం పార్టీ పట్టణ కార్యవర్గ సభ్యులు జగ్గిలి రమేష్ అధ్యక్షత వహించారు ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి మారుతి ప్రసాద్, సిపిఐ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి వీరభద్రస్వామి, సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు జిలాన్ మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగ రూపకర్త, నిర్మాత, ప్రపంచ మేధావి.. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గురించి రాజ్యసభలో అవమానకరమైన, అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రాజీనామా చేయాలి. బేతరత్నగా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని దేశ ప్రజలంతా మతోన్మాదాన్ని వ్యతిరేకించి, మన రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుకోవాలన్నారు.. ఇప్పటికైనా అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు బేతరత్నగా క్షమాపణ చెప్పి తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని లేని పక్షంలో వామపక్ష పార్టీలు, మరియు ప్రజా సంఘాలు, దళిత, గిరిజన, బీసీ, మైనార్టీ, సంఘాలు ప్రజలతో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేస్తామన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పట్టణ కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు సాకి నాగరాజు, కసాపురం రమేష్, రంగమ్మ, సిపిఐ పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి గోపీనాథ్, మహేష్, మండల కార్యదర్శి రాయల్ రాము, గౌస్, రామాంజనేయులు, సురేష్, సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు జిలాన్, మహబూబ్ బాషా, సిపిఎం పట్టణ కమిటీ సభ్యులు జ్యోతి, జాకీర్, ఓబులేసు, షాష, సూరి, లక్ష్మీబాయి, ఖాదర్, ఈరన్న, బద్వా మహిళా సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మండల స్థాయి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన

పాతపట్నం డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్



పాతపట్నం డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్ స్థానిక ఆదర్శ పాఠశాల పాతపట్నంలో మండల విద్యాశాఖ అధికారుల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం మండల స్థాయి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శన ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలో మండలంలోని సుమారు 13 ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుండి 30 సైన్స్ ప్రాజెక్ట్ లు ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నాయి. ఇందులో మూడు విభాగాలు అనగా విద్యాద్రి వ్యక్తిగత, విద్యాద్రి నమూనా అలాగే ఉపాధ్యాయ వ్యక్తిగత ప్రాజెక్టుల ప్రదర్శన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఆదర్శ పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ రత్న కుమారి అధ్యక్షత వహించారు. జిల్లాస్థాయి సైన్స్ అధికారి కుమారు స్వామి జ్యూరీగా వ్యవహరించారు

హాస్పిటల్లో పనిచేసే శానిటేషన్ కార్మికుల జీవితాలతో చెలగాటమాడుతున్న వైద్య అధికారుల పై, కాంట్రాక్టర్ల పై చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కి ఏఐటీయూసీ వివతి

అనంతపురం డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి (అనందరాజు): అనంతపురం నగరంలోని ప్రభుత్వ హాస్పిటల్లో మెడికల్ కళాశాలలో, సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్లో పనిచేసే శానిటేషన్ వర్కర్లకు, సెక్యూరిటీ గార్డులకు పెండింగ్లో ఉన్న ఐదు నెలల వేతనాలు ఇవ్వాలని, కార్మికుల జీవితాలతో చెలగాటమాడు తున్న కాంట్రాక్టర్లపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని, పిఎఫ్, ఈఎస్ఐ కార్మికులకు చెల్లించాలని, కార్మికులకు పని ఒత్తిడి తగ్గించాలని, డిసెంబర్ 549 ప్రకారం కనీస వేతనం 16000 ఇవ్వాలని, కార్మికుల జీతాలపై నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నటువంటి వైద్య అధికారులపై, కాంట్రాక్టర్లపై చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రీవెన్స్ లోని జాయింట్ కలెక్టర్ కి ఏఐటీయూసీ నగర అధ్యక్షులు జి.వి.రజీవి వివతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటీయూసీ నగర కార్యదర్శులు వికే కృష్ణుడు, వివీ మెడికల్ ఎంప్లాయిస్ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా కీశాధికారి వెంకటేశ్, జిల్లా నాయకులు భార్గవి, రామాంజనేయులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.



పోటా పోటీగా టిడిపి పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు



మెలియాపుట్టి ప్రజా జ్యోతి డిసెంబర్ 30: పాతపట్నం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు ఆదేశాల మేరకు మెలియాపుట్టి మండలం పట్టుపురం, పాత మారేడు కోట, శేఖరాపురం, పూలసారి, దబ్బాగూడ, నడనంద్ర గ్రామంలో గత రెండు రోజులుగా తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాజీ ఎంపీపీ సలాన మోహనరావు, తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పట్టుపురం ఎంపీటీసీ ప్రతినిధి సంబాల వెంకటరావు ఆధ్వర్యంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని జోరుగా నిర్వహిస్తున్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ



అనుసరిస్తున్న విధానాలకు ఆకర్షితులై అధిక సంఖ్యలో స్వచ్ఛందంగా ప్రజలు తరలివచ్చి సభ్యత్వం నమోదు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎంపీపీ సలాన మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమం, పేదల ఆభ్యున్నతే లక్ష్యంగా కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. అనంతరం ఎంపీటీసీ ప్రతినిధి వెంకటరావు మాట్లాడుతూ బదుగు, బలహీన వర్గాలతో పాటు దిగువ, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో ఉన్న వారికి అండగా ఉండేందుకు ఈ

కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారని తెలిపారు. సభ్యత్వం తీసుకోవడం ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాన్ని వివరించారు. ఈ రెండు రోజులు చేపట్టిన సభ్యత్వ నమోదు లో ఎక్కువ మంది సభ్యత్వం నమోదు చేయించుకున్నారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బాధితులను ఆదుకుంటాం

రజాక్ దాతృత్వం అభినందనీయం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ ఫాతిమా బేగం కుటుంబానికి రూ. 10,000 అందజేశ

శ్రీకాకుళం ప్రజా జ్యోతి డిసెంబర్ 30: అగ్ని ప్రమాదంలో సర్వం కోల్పోయిన ఫాతిమా బేగం కుటుంబ సభ్యులను అన్ని విధాలా ఆదుకుంటామని శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ అన్నారు. రజాక్ కుటుంబ సభ్యులు అందజేసిన పదివేల రూపాయలు నగదును ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో సోమవారం బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ టిడిపికి రజాక్ లాంటి కార్యకర్తలు ఉండడం ఎంతో అభినందనీయమని కొనియాడారు. ప్రజలకు కష్టం వస్తే పార్టీ తరపున సాయం చేసేందుకు ముందుకు వచ్చిన రజాక్ ను ప్రశంసించారు. పార్టీ పట్ల అంతిం భావం, చిత్తశుద్ధితో పనిచేసే వారికి ఉన్నత పదవులు లభిస్తాయని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. సర్వం కోల్పోయి కట్టుబట్టలతో రోడ్డు మీద పడిన ఫాతిమా కుటుంబ సభ్యులను ఆదుకునేందుకు టిడిపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ముందుకు రావాలని ఆయన



పిలిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో రజాక్ కుటుంబ సభ్యులు ఎంపి రఫీ, టిడిపి మైనార్టీ నాయకులు పేకే నిజాముద్దీన్, బహదూర్ ఖాఫ్, మహమ్మద్ రఫీ, రెడ్డి గిరిజ శంకర్, ఎండు చిన్నారావు పంచెరెడ్డి అప్పలనాయుడు, ముద్దాడ రామకృష్ణ తదితరులు

కూటమి తోనే సమగ్రాభివృద్ధి

ప్రతీ ఒక్కరూ టీడీపీ సభ్యత్వం సమోదయ చేసుకోవాలి మాజీ ఎంపీటీసీ పొన్నాడ అప్పారావు

పొందూరు, డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి న్యూస్: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వం లో రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధి కూటమి తోనే సాధ్యమని మాజీ ఎంపీటీసీ పొన్నాడ అప్పారావు అన్నారు. ఆమడాలవలస ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ ఆదేశాల మేరకు పొందూరు మండలం తోలాపి గ్రామంలో టీడీపీ సభ్యత్వం సమోదయ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ టీడీపీ సభ్యత్వం తీసుకోవడం ద్వారా కుటుంబానికి రూ. 5 లక్షల వరకు ఆర్థిక భరోసా ను తెలుగుదేశం పార్టీ కల్పిస్తుందని తెలిపారు. 18 సంవత్సరాలు పై బడిన ప్రతీ ఒక్కరూ టీడీపీ సభ్యత్వం తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో, మాజీ సర్పంచ్ దుంపల సత్యం, సీటి సంఘం ఉపాధ్యక్షులు పప్పుల శ్రీనివాసరావు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ పప్పుల అప్పలనాయుడు, మాజీ ఎంపీటీసీ పొన్నాడ గంగారధర్, పొన్నాడ సూర్యనారాయణ, రిజైర్డ్ టీచర్ సీటి సంఘ సభ్యులు, మొదలవలస సూర్యనారాయణ, సీటి సంఘం సభ్యులు, పైడి లక్ష్మణమూర్తి, సీటి సంఘ సభ్యులు గురువ్రబెద్ది సనాపమ్మడు, పప్పుల మధుసూదన్ రావు, పాత్రుని చిన్న బాబు, పప్పుల అప్పలనాయుడు, మాజీ సీటి సంఘం సభ్యులు, మొదలవలస వల్లయ్య, పొన్నాడ రామకృష్ణ, పొన్నాడ శ్రీధర్, పేదాడ సూర్యరావు, పప్పుల సంజీవరావు, బొనిగిశేఖర్, పొన్నాడ రవికుమార్ పొన్నాడ సతీష్ కుమార్, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



గుంతకల్లు ప్రధాన రహదారిలో అక్రమాలు తొలగించి ట్రాఫిక్ సమస్యను పరిష్కరించాలని గ్రీన్స్ లో కలెక్టర్ కు సిపిఐ నాయకులు జగదీష్ వినతి



గుంతకల్లు డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి (ఆనందరాజు): గుంతకల్లు పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారుల్లో రోడ్డు వెడల్పు లేక ట్రాఫిక్ సమస్యలు నెలకొందని, ప్రధాన రహదారుల్లో అక్రమ కట్టడాలను తొలగించి వాహనాలు నింపుకునేందుకు, పాదచారులకు ట్రాఫిక్ సమస్యలు లేకుండా రోడ్లను వెడల్పు చెయ్యాలని సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన గ్రీన్ వెన్స్ లో సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డి జగదీష్ కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం ఇచ్చారు. జగదీష్ మాట్లాడుతూ గుంతకల్లు పట్టణంలో చాలా సంవత్సరాల క్రితం రోడ్డు ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పుడు ట్రాఫిక్ పెరిగి చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి ముఖ్య కూడలి రహదారులు అక్రమాలకు గురై గురించి పోయినవి దీనివల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు కావున హనుమాన్ సర్కిల్, బీరప్ప గుడి సర్కిల్, పొట్టి శ్రీరాములు సర్కిల్, ఎస్టీఆర్ సర్కిల్, గాంధీ చౌక్ సర్కిల్ ప్రధాన రహదారులలో ఏమైనా అక్రమాలు ఉంటే వాటిని తొలగించి రహదారులను విశాలంగా చేయుటకు అధికారులకు తగిన ఆదేశాలు ఇవ్వాలని తెలిపారు.

గుంతకల్ పట్టణంలో రోడ్డు విశాలంగా చేయండి

ఈరోజు గ్రీన్ వెన్స్ డే లో జిల్లా కలెక్టర్ కి వినతి పత్రం ఇస్తున్న సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కామ్రేడ్ డి జగదీష్



గుంతకల్ టౌన్ ప్రజా జ్యోతి : ఆనంతపురం జిల్లా గుంతకల్ పట్టణంలో రోడ్డు విశాలంగా లేవు చాలా సంవత్సరాల క్రితం చిన్న రోడ్లు ఏర్పాటు చేశారు అందువలన ట్రాఫిక్ పెరిగి చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతున్నది ముఖ్య కూడలి అక్రమాలకు గురై కుదించక పోయినవి దీనివల్ల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు, కావున గాంధీ చౌక్, ఎస్టీఆర్ సర్కిల్, పొట్టి శ్రీరాములు సర్కిల్, బీరప్ప గుడి సర్కిల్, హనుమాన్ సర్కిల్ ఇటువంటి సర్కిల్లో ఏమైనా అక్రమాలు ఉంటే వాటిని తొలగించి సర్కిల్ ను విశాలంగా చేయుటకు అధికారులకు తగిన ఆదేశాలు ఇవ్వండి అని మాట్లాడడం జరిగింది.

బీసీలపై చంద్రబాబు నాయుడు కు ఉన్న చిత్తశుద్ధి వెలకట్టలేనిది.

ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్ బీసీ సామజిక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తిని సిఎన్ గా నియమించడం హర్షనీయం మెలియాపట్టి ప్రజా జ్యోతి డిసెంబర్ 30: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతన ప్రధాన కార్యదర్శిగా బీసీ సామజిక వర్గానికి చెందిన సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారి కె.విజయానంద్ ని నియమించినందుకు ముఖ్యమంత్రి వర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన పాతపట్నం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు. రాష్ట్రంలో తొలిసారి బీసీని సి.ఎన్ గా నియమించడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీలని తేడాలేకుండా అర్హతలనే ప్రమాణికంగా చేసుకుని ఉన్నత స్థానాన్ని కల్పించడంలో చంద్రబాబు ముందుంటారని కొనియాడారు. గతంలో శ్రీకాకుళం జిల్లాకలెక్టర్ గా జిల్లాను అభివృద్ధి పధంలో నడిపించి, నేడు నూతన సిఎన్ గా నియమితులైన విజయానంద్ కి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



వావిలపల్లి హాస్టల్లో అసిస్టెంట్ కుక్ పోస్టులకు భర్తీలు



పొందూరు, డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్: పొందూరు మండలం వావిలపల్లి పేట మోడల్ స్కూల్ హాస్టల్ లో ఖాళీగా ఉన్న అసిస్టెంట్ కుక్ పోస్టులను భర్తీ చేయడం జరుగుతుందని మండల విద్యాశాఖ అధికారి జి రాజేంద్ర ప్రసాద్ పత్రికా ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ పోస్టులకు సంబంధించి జనవరి రెండవ తేదీ గురువారం నాడు తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో ఉదయం 10 గంటలకు ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఆసక్తి ఉన్న అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

బివి శేషాద్రి మృతిని నిర్వహిస్తూ న్యాయవాదులు విధులు బహిష్కరణ

గుంతకల్లు డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి (ఆనందరాజు): ఆనంతపురం నందు శ్రీ తోనే పోలీస్ స్టేషన్లో, సీఐ శాంతి లాల్ చాంబర్లో సీనియర్ న్యాయవాది బివి. శేషాద్రి అనుమానస్పదంగా మరణించడం పట్ల సోమవారం రాష్ట్ర జిల్లా వ్యాప్తంగా నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ న్యాయవాదులు విధులు బహిష్కరించారు. రాష్ట్ర జిల్లా పిలుపుమేరకు సోమ వారం గుంతకల్లు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు నందు న్యాయ వాదులు విధులు బహిష్కరించి, బివి శేషాద్రి అనుమానస్పదన పట్ల నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సదరు సీఐని సస్పెండ్ చేయాలని, దీనిపై పూర్తిగా విచారణ జరిపి తగిన చర్య తీసుకోవాలని ఎస్సీ ని న్యాయవాదులు డిమాండ్ తెలిపారు. న్యాయవాదుల ప్రాటెక్ట్ యాక్ట్ తీసుకురావాలని, న్యాయవాదులకు భద్రత లేకుండా పోయిందని, సందర్భంగా న్యాయవాదులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుంతకల్లు కోర్టు న్యాయవాదులు బివి. కృష్ణారెడ్డి, భాస్కర్ గౌడ్, వి.నాగ రాజు, లక్ష్మన్న, ఆర్ బి సాబ్, సత్యనారాయణ, గురు ప్రసాద్, జె సురేష్ కుమార్, శివరావు, చెన్నకేశవులు, హేమాద్రి, వెంకట్ నాయుడు, పత్తికొండ నాగరాజు, ఈదురు వలి, మద్దికేర వెంకటేశులు, లక్ష్మీనారాయణ, విద్యానాగెర్, రవీంద్ర కుమార్, తిమ్మప్ప పెంచలపాడు చంద్రశేఖర్, డి.సి శేఖర్, తాజా



డ్రీమ్, తలారి సురేష్, జయరాం, మస్తాన్, బి.వి. తిమ్మారెడ్డి, బహిష్కరించారు. నరసింహారావు శ్యామల, తదితరు న్యాయవాదులు పాల్గొని

మండల స్థాయి సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ పోటీలు



పొందూరు, డిసెంబర్ 30, ప్రజా జ్యోతి న్యూస్: పొందూరు మండల కేంద్రంలో స్థానిక ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు పాలి శెట్టి వెంకట రావు ఆధ్వర్యంలో మండల స్థాయి సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మండల విద్యాశాఖ అధికారి 2 ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. గ్రూపు విభాగంలో తొమ్మిది పాఠశాల నుండి ప్రాజెక్టు ప్రదర్శించారు. వ్యక్తిగత విభాగంలో 16 ప్రాజెక్టులు ప్రదర్శించారు. వ్యక్తిగత విభాగంలో జి అంజలి కేజీబీ ప్రథమ స్థానం, డి భవాని శంకర్ జి హెచ్ ఎస్ పొందూరు ద్వితీయ స్థానం, బి అనురాధ జడ్పీహెచ్ఎస్ లోలుగు తృతీయ స్థానం దక్కించుకున్నారు. గ్రూపు విభాగంలో వీ నందిని జడ్పీహెచ్ఎస్ లోలుగు ప్రథమ, కే రోహిణి జెడ్పీహెచ్ఎస్ తోలాపి ద్వితీయ, జి నిహారిక కేజీబీ తృతీయ స్థానం దక్కించుకున్నారు. వీటిలో ప్రథమ స్థానం గెలిచినవారు జిల్లా స్థాయి సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ పోటీలకు ఎంపికైనట్లు మండల విద్యాశాఖ అధికారి 2 పట్టాన రాజారావు తెలిపారు. నూతన ఆవిష్కరణలతో మెరుగైన ప్రదర్శనలు ఇవ్వాలని కోరారు.

ప్రధాన రహదారిని విస్తరించి ట్రాఫిక్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ కి ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు వినతి



గుంతకల్లు డిసెంబర్ 30 ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి (ఆనందరాజు): గుంతకల్లు పట్టణంలో ప్రధాన రహదారుల్లో ప్రజలకు చాలా అసౌకర్యంగా ఉన్నాయని రహదారులను విస్తరించి ప్రజలకు, వ్యాపారస్తులకు, వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా చూడాలని సోమవారం ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు తలారి వెంకటేశ్ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో గుంతకల్ మున్సిపల్ కమిషనర్ నయమ్ అహ్మద్ కి వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ పట్టణంలో ప్రముఖ వ్యాపార సంస్థలు కు మరియు ప్రముఖ హాస్పిటల్స్ కు ఫంక్షన్ హాల్లో బ్యాంకులకు, ప్రముఖ ట్రాన్స్ఫార్మ్ సమస్యలు, కేఫ్ రెస్టారెంట్లు, ఎవరికీ కూడా పార్కింగ్ స్థలాలు లేకున్నా. పాదచారులకు కేటాయిం చిన ఫుట్పాత్ స్థలాలను అక్రమించి శాశ్వత వ్యాపార సమదాయాలు నిర్వహిస్తున్న అక్రమ వ్యాపారులు. పై చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ సమస్యపై మరియు ఫుట్పాత్లను ఫుట్పాత్లు ఉన్న స్థలాలను అక్రమించు కొని అక్రమాలకు పాల్పడిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కమిషనర్ ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు ఎంపీ. నాగరాజు మాదిగ, పట్టణ కార్యదర్శి తమన్ మాదిగ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది పిచ్చి ఆకు అనుకుంటే మీరు తింగరోళ్లే..

లివర్ కడిగినట్లే క్లీన్

ఈ రోజు మంచి ఔషధ గుణాలు ఓ మొక్క గురించి తెలుసుకుందాం. గలిజేరు పల్లెటూర్లో ఉండేవారికి తెలుసు. పట్నాల్లో పెరిగినవారికి మాత్రం దీని గురించి అవగాహన ఉండదు. గలిజేరు పొలం గట్ట వెంబడి.. రోడ్ల పక్కన తీగలా పాకుతుంది. రెయినీ సీజన్లో మంచి ఇళ్ల మధ్య కూడా పెరుగుతుంది. గ్రామల్లో దీన్ని ఆకుకూర మాదిరిగా వండుకుని తింటారు. ఇందులో కూడా ఎర్ర గలిజేరు, తెల్ల గలిజేరు.. రెండు రకాలున్నాయి. ఆయుర్వేదం, ఇంటి వైద్యంలో ఈ మొక్కను విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకుకూర తినడం ఏమేం ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

కిడ్నీ సమస్యల ఖతం : ప్రస్తుతం కిడ్నీ సమస్యలతో చాలామంది సతమతం అవుతున్నారు. అలాంటివారు దీన్ని డైట్లో యాడ్ చేసుకుంటే సూపర్ ఔషధం అవుతుంది. ఈ ఆకు కిడ్నీలను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరు కూడా మెరుగ్గా ఉండేలా చూస్తుంది. గలిజేరులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇతర పోషకాలు యూరిన్ ప్రవాహాన్ని పెంచి కిడ్నీలో రాళ్లను బయటకు పంపడంతో బాగా హెల్త్ చేస్తాయి.

అలాగే ఒంటికి పట్టని నీరును

తగ్గిస్తుంది ఈ మొక్క. అలాగే మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్స్ కూడా గలిజేరు చెక్ పెడుతుంది. లివర్ కు ఎంతో మేలు : గలిజేరులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు బాగా ఉంటాయి. అలాగే.. ఇతర మినరల్స్ సైతం ఉంటాయి. దీన్ని తినడం ద్వారా లివర్ చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎదుర్కొనకుండాకు సాయపడుతుంది.

ఎముకల పటిష్టం : ఈ ఆకుకూరలో కాల్షియం మస్ట్ ఉంటుంది. దీన్ని తినడం ద్వారా బోన్స్ బలంగా తయారవుతాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఆర్థరైటిస్, కాళ్ల వాపు లక్షణాలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది అదేవిధంగా గలిజేరు ఆకుల్లో డయాబిటీస్?ను కంట్రోల్ చేసే గుణం ఉండటం.

చక్కని జీర్ణక్రియ : ఈ ఆకుకూరలో తింటే జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయంటున్నారని ఆయుర్వేద వైద్యులు. దీన్ని తినడం ద్వారా కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి మలబద్ధకం



సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఉంటుందంటున్నారు. అలాగే ఒంటికి నియంత్రించడానికి ఇందులోని పోషకాలు సాయపడతాయని చెబుతున్నారు. దీన్ని కూర వండుకుని తినొచ్చు. పప్పులో వేసుకోవచ్చు. కషాయం మాదిరిగా తీసుకోవచ్చు. లేదా ఆకులను ఎండబెట్టి పొడి చేసుకుని.. హాట్ వాటర్లో కలిపి తాగొచ్చు.

తాక్యేకదాని తీసి పారేస్తున్నారా? దీని రహస్యం తెలిస్తే భద్రంగా దాచేస్తారు

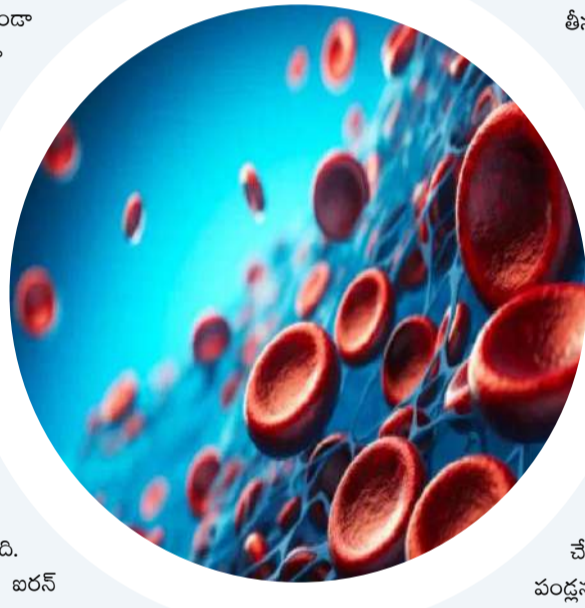


శీతాకాలంలో నారింజ పండ్లు పుష్పలంగా అందుబాటులోకి వస్తాయి. చాలా మంది జలుబు, దగ్గు వస్తుందని వీటికి దూరంగా ఉంటారు. విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉండే ఈ పండు తినడం చాలా మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. నారింజ పండ్ల కాదు, దాని గింజలు, తొక్క కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా నారింజ తొక్క (ఆరెంజ్ పీల్) శరీరానికి ఎలాంటి మేలు చేస్తుందో ఈ కింద తెలుసుకుందాం..

ఆరెంజ్ పీల్ లో పోషకాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఆరెంజ్ తొక్క చర్మం, శ్వాసకోశ సమస్యలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో నారింజ పండ్లను ఇంటికి తెచ్చుకుంటే, వాటి పై తొక్కను మర్చిపోకుండా తినాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇది శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలగజేస్తుంది. నారింజలో విటమిన్ సిపోషులు వివిధ పోషకాలు ఉంటాయి. నారింజ తొక్కలో ఉండే మినరల్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. దీని తొక్కలో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్పలంగా ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆందోళన మాయమవుతుంది. మూడే బాగుంటుంది. హ్యాండ్ వర్స్ తగ్గిస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి, చర్మం మెరిసేలా చేస్తుంది. నారింజ తొక్కలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలేట్, విటమిన్ బి6, కాల్షియం వంటి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నారింజ తొక్కలో పోషకాలు ఆరెంజ్ పీల్ లో పాల్గొనాల్సిన అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇందులో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. లిమోనెన్ వంటి రసాయన సమేకణాలు నిండుగా ఉంటుంది. ఈ పదార్థాలు క్యాన్సర్ ను నిరోధించగలవు. నారింజ తొక్క క్యాన్సర్తో పోరాడటంలో బలేగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే నారింజ తొక్కను ఎలా తింటారనేది అసలు ప్రశ్న.. దీన్ని నేరుగా తినడం శరీరానికి అంత మంచిది కాదు. నారింజ తొక్క రుచికి చేదుగా ఉంటుంది. ఇలా కాకుండా నేరుగా తినడానికి బదులు నారింజ తొక్కను వేడి నీటిలో వేసి బాగా కడగండి. ఆ తర్వాత నారింజ తొక్కలను చిన్న ముక్కలుగా కట్టేసి నలాడేలు, శాండ్విచ్ లు, స్యూతీస్ వంటి మెడలైన వాటిలో కలిపి నేరుగా తినవచ్చు. అంతేకాకుండా, నారింజ తొక్క పొడితో తీ తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఆరెంజ్ పీల్ జెల్లీని కూడా తయారు చేసి తినవచ్చు.

రక్తహీనత సమస్య ఉందా.. అయితే వీటిని తింటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది!

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అన్ని రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ తోపాటు ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు లభించాలి. అప్పుడే ఎలాంటి రోగం రాకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల విటమిన్లు లేదా మినరల్స్ వల్ల పలు లోపాలు ఏర్పడుతుంటాయి. దీంతో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. అలాంటి వాటిల్లో రక్తహీనత కూడా ఒకటి. రక్తహీనత సాధారణంగా ఐరన్ లోపం వల్ల తలెత్తే సమస్య. ఇది అత్యంత సహజసిద్ధమైంది. చాలా మందికి రక్తహీనత వస్తూనే ఉంటుంది. ఇక స్త్రీలలో అయితే రక్తహీనత వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే రక్తం తయారు అయ్యేందుకు ఐరన్ ఎంతో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కనుక ఐరన్ ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. ఐరన్ లోపాన్ని రక్త కణాలు తయారు కావు. దీంతో రక్తహీనత సమస్య వస్తుంది. అయితే ఏయే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ లోపం సమస్యను అధిగమించవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



వీట్ రూట్ జ్యూస్..
వీట్ రూట్ జ్యూస్ ను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే తీసుకోవడం వల్ల కూడా శరీరానికి ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. వీట్ రూట్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రక్తాన్ని తయారు చేయడంలోపాటు శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో వీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ లెవల్స్ సైతం తగ్గుతాయి. కనుక వీట్ రూట్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే దానిమ్మ పండ్ల రసం కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూకూ ఒక దానిమ్మ పండ్లను తినవచ్చు. లేదా ఒక గ్లాస్ దానిమ్మ పండ్ల జ్యూస్ తాగవచ్చు. ఇందులోనూ ఐరన్ సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు తయారయ్యేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కనుక రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లను తింటుంటే.. లేదా జ్యూస్ అయినా తాగవచ్చు.

విటమిన్ బి12..
పాలు, పాల ఉత్పత్తులలో విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. అలాగే ట్రోన్ రైస్, పుట్ట గాదుగుల్లో, మటర్, చికెన్, ప్రాన్స్, చేపలు, కోడిగుడ్లలోనూ విటమిన్ బి12 ఉంటుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు అయ్యేందుకు సహాయ పడుతుంది. కనుక విటమిన్ బి12 అందేలా చూసుకోవాలి. అంటే.. ఆయా ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే.. దీంతో ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు అవుతాయి. అలాగే వీటిల్లో ఐరన్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్తం పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. దీంతో రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక పాలకూరలో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక రోజూ ఆహారంలో పాలకూరను చేర్చుకోవాలి. దీంతో జ్యూస్ తయారు చేసి తాగితే రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. పాలకూరను తినడం వల్ల విటమిన్ కె కూడా లభిస్తుంది. ఇది రక్తం శుభ్రంగా గడ్డకట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో గాయాలు అయినప్పుడు తీవ్ర రక్త ప్రాపం జరగకుండా ఆవవచ్చు.

కరివేపాకు..
రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపునే గుప్పెడు కరివేపాకులను తింటుంటే.. వీటిని నేరుగా తినడం ఇష్టంలేనివారు వీటి పొడిని మజ్జిగలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా తాగినా కూడా ఐరన్ లభిస్తుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే ఆహారంలో భాగంగా తోటకూర, గోంగూర, చుక్కూర వంటి ఆకుకూరలను తింటుంటే.. ఇవి కూడా ఐరన్ ను కలిగి ఉంటాయి. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తం తయారయ్యేందుకు అవసరమైన పదార్థాలు కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తాయి. రోజూ అవసరమైన జ్యూస్ తాగవచ్చు. వీటిల్లో లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. రోజూకూ ఒక యాపిల్ ను తింటున్నా కూడా ఎర్ర రక్త కణాలు తయారు అయ్యేలా చేయవచ్చు. దీంతో రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా పలు ఆహారాలను తింటే ఐరన్ లోపం సమస్యను అధిగమించవచ్చు. దీంతో రక్త హీనత తగ్గుతుంది.

కొబ్బరికాయలను దేవుడికి భక్తితో సమర్పిస్తుంటారు. అయితే కొబ్బరికాయలను కొట్టిన తరువాత చాలా మంది కొబ్బరిచిప్పలను ఎండబెడుతుంటారు. అనంతరం అందులోని కొబ్బరిని వంటల్లో వాడుతుంటారు. ఇక మార్కెట్లో మనకు ఎండు కొబ్బరి కూడా లభిస్తుంది. వీటిని కూడా మనం వాడుతుంటాం. చాలా మంది ఎండు కొబ్బరిని మసాలా పంటకాలు లేదా స్వీట్స్ తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. అయితే వాస్తవానికి ఎండు కొబ్బరి ఎన్నో పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ చిన్న ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తిన్నా చాలా ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. రోజూ ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

షుగర్ లెవల్స్..
రోజూ చిన్న ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఎండు కొబ్బరిలో ఉండే సమేకణాలు మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. ఫలితంగా షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. అలాగే ఎండు కొబ్బరిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడి శుభ్రంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా గ్లూకోస్, మలబద్ధకం, అసిడిటీ. కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టలో ఆసాకర్యం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అలాగే వికారంగా ఉండడం, వాంతి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఎండు కొబ్బరిని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి..
ఎండు కొబ్బరిలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని తిన్నే మనకు బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. దీంతో ఇన్ ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. అలాగే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండు

కొబ్బరిని తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. దీని వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఆకలి నియంత్రిణలో ఉంటుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఫలితంగా ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఎండు కొబ్బరిని రోజూ కొద్దిగా తిన్నా చాలా మూత్రాశయ ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. మాత్రం సాఫీగా జారి అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..
ఎండు కొబ్బరిని తింటే శరీరంలోని ఎల్ డి ఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్) తగ్గుతుంది. హెచ్ డి ఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇక ఎండు కొబ్బరిని తింటే కాల్షియం, మాంగనీస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను



రోజూ చిన్న ఎండు కొబ్బరి ముక్కను తింటే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?



ఆమెతో పనిచేస్తే.. మాయలో పడిపోవాల్సిందే..

అలియాపై జిగ్రా దర్శకుడి ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్

‘అలియాభట్ ఓ మాయ.. ఒక్కసారి ఆమెతో పనిచేస్తే ఆ మాయలో ఎవరైనా పడిపోవాల్సిందే. ఆమె ఆరా మనల్ని కూడా కమ్మేస్తుంది.’ అంటున్నారు దర్శకుడు వాసన్ బాల. ఇటీవలే అలియాతో ఆయన ‘జిగ్రా’ సినిమా తెరకెక్కించారు. ఫలితం ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోయినా.. అలియాతో పనిచేశానన్న తృప్తి మాత్రం ‘జిగ్రా’ వల్ల లభించిందని ఆయన అన్నారు. ‘‘జిగ్రా’’ సీరియస్ సబ్జెక్ట్. ఆ కథలో కామెడీ లేదు. కానీ సెట్ అంతా ఎప్పుడు కామెడీగా ఉండేది. కారణం అలియాభట్. తను నవ్వుతూ అందర్నీ నవ్విస్తూ ఓ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయడం అలియా స్పెషాలిటీ. ఆమెతో ఒక్కసారి పనిచేశాక.. మళ్లీ ఇంకొకరితో పనిచేయడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే తనే గుర్తుకొస్తుంటుంది..’’ అంటూ మాట్లాడారు వాసన్ బాల. దీనిబట్టి అలియా మాయ ఏ రేంజ్ లో ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.



‘గేమ్ ఛేంజర్’

ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కు చీఫ్ గెస్ట్ గా ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం!

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తేజ్ దిగ్గజ దర్శకుడు శంకర్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న తాజా చిత్రం గేమ్ ఛేంజర్. ఈ సినిమాను అగ్ర నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మిస్తుండగా.. ధమన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న విషయం తెలిసిందే. రామ్ చరణ్ - శంకర్ - దిల్ రాజు కాంబినేషన్ లో ఈ సినిమా వస్తుండటంతో మూవీపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా.. ప్రీ రిలీజ్ వేడుకను ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నిర్వహించబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ను టీం ఇన్వైట్ చేయనున్నట్లు గత కొన్ని రోజులుగా వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. అయితే ఇదే విషయంపై నిర్మాత దిల్ రాజు నేడు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ తో మంగళగిరి జనసేన కార్యాలయంలో భేటీ అయ్యాడు. దిల్ రాజు గేమ్ ఛేంజర్ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కి చీఫ్ గెస్ట్ గా పవన్ రాజులని దిల్ రాజు కోరడంతో జనసేనాని ఒకే చెప్పినట్లు తెలుస్తుంది. ఇక ఈ ప్రీ రిలీజ్ వేడుకను జనవరి 04న రాజమండ్రిలో నిర్వహించబోతున్నట్లు సమాచారం.



ముస్లిం నుంచి క్రైస్తవ మతాన్నికీ మారడానికి కారణం ఇదే

రజీనా కసాండ్రా.. ఈ అమ్మడి గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. రజీనా పులింది ముస్లిం కుటుంబంలో కానీ ఆ తర్వాత క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరించింది. తాజాగా రజీనా కసాండ్రా ముస్లిం కుటుంబంలో పుట్టి క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరించడానికి గల కారణాన్ని వెల్లడించింది. నటి రజీనా కసాండ్రా 1990 డిసెంబర్ 13న చెన్నైలో జన్మించింది. 9 సంవత్సరాల వయస్సులో, ఆమె పిల్లల టీవీ ఛానెల్ లో యాంకర్ గా తన కెరీర్ ప్రారంభించింది. ఆమె ముద్దుమద్దు మాటలు అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షించాయి. 14 సంవత్సరాల వయస్సులో, నటి రజీనా కసాండ్రా నటుడు ప్రసన్న లైలా జంటగా నటించిన తమిళ చిత్రం ‘కంద నాన్ మూ’లో లైలా చెల్లెలుగా నటించింది. ఆ తర్వాత 2012లో తెలుగులో ‘శివ మనసుల శ్రుతి’ సినిమాతో హీరోయిన్ గా ఎండ్రి ఇచ్చింది రజీనా కసాండ్రా. ఈ చిత్రంలో తన నటనకు సైమా ఉత్తమ తొలి నటి అవార్డును గెలుచుకుంది. 2019లో ‘ఏకీ లక్ష్మీ కో దేకా దో’ సినిమాతో హిందీలో అడుగు పెట్టింది. ఇలా తమిళ్, తెలుగు, హిందీ భాషల్లో సినిమాలు చేసింది. తమిళంలో పెద్దగా విజయం సాధించకపోయినా తెలుగులో మంచి క్రేజ్ తెచ్చుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. నటి రజీనా కసాండ్రా ప్రస్తుతం మిజ్ తిరుమేని దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా చేస్తుంది. ఈ చిత్రంలో అజిత్ కుమార్ హీరోగా నటిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రం పొంగల్ పండుగకు ముందు 2025 జనవరిలో విడుదల కానుంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో నటి రజీనా ముస్లిం పుట్టిన తర్వాత క్రీస్టియన్ గా ఎందుకు మారినని చెప్పుకొచ్చింది. ఇది ఇంటర్వ్యూలో వైరల్ అవుతోంది. మా నాన్న ముస్లిం, అమ్మ క్రీస్టియన్. వీరిద్దరూ ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. అలా పుట్టినప్పటి నుంచి 6 ఏళ్ల వరకు ముస్లిం అమ్మాయిగానే పెరిగాను. ఆ తర్వాత మా తల్లిదండ్రులు విడాకులు తీసుకుని విడిపోవడంతో నేను మా అమ్మ దగ్గరే ఉండాలి వచ్చింది. మా అమ్మకు ఇస్లాం గురించి ఏమీ తెలియదు. కాబట్టి ఆమె నన్ను క్రైస్తవ మతాన్ని అనుసరించమని అడిగాడు. ఆ తర్వాత నేను చర్చిలో బాప్టిజం పొంది క్రైస్తవ మతంలోకి మారానని ఆ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపింది రజీనా.



చెంచుల యువరాణిగా ప్రీతి ముకుందన్.. ‘కన్నప్ప’ నుంచి ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

ఒకవైపు ఫ్యామిలీ గౌరవాలతో సతమవుతున్న మంచు ఫ్యామిలీ.. మరోవైపు తమ కలల ప్రాజెక్ట్ కన్నప్పను పూర్తి చేసే పనిలో పడింది. మంచు కుటుంబం నుంచి వస్తున్న మోస్ట్ ప్రెస్టిజియస్ ప్రాజెక్ట్ కన్నప్ప దాదాపు రూ.100 కోట్ల బడ్జెట్ తో వస్తున్న ఈ సినిమాను కలెక్షన్ కింగ్ మంచు మోహన్ బాబు నిర్మిస్తుండగా.. మంచు విష్ణు కథానాయకుడిగా నటిస్తున్నాడు. హిస్టారికల్ కం మైథాలజీ బ్యాక్ డ్రావ్ లో వస్తున్న ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ తో పాటు బాలీవుడ్, కోలీవుడ్ అగ్ర తారలు నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి మహాభారతం సీరియల్ ఫేమ్ ముఖేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే ఈ మూవీ నుంచి మంచు మోహన్ బాబు, మంచు విష్ణులతో పాటు పలువురు అగ్ర కథానాయకుల ఫస్ట్ లుక్ లను పంచుకున్న చిత్రబృందం తాజాగా ఈ సినిమాలో కథానాయికగా నటిస్తున్న ప్రీతి ముకుందన్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేసింది. ఈ సినిమాలో ప్రీతి కన్నప్ప ఇష్టసఖి, చెంచుల యువరాణి నెమలి పాత్రలో నటిస్తుంది. “అందరిలో నహజం.. తెగింపులో సాహసం.. ప్రేమలో అసాధారణం.. భక్తిలో పారవశ్యం.. కన్నప్పకి సర్వస్వం చెంచుల యువరాణి నెమలి అంటూ” ప్రీతి ముకుందన్ ఫస్ట్ లుక్ ను పంచుకుంది