జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
ప్రజాజ్యోతి
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
NIZAMABAD EDITION

WANTED
గత 15 సంవత్సరాలుగా ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ ప్రజల సమస్యలే ధ్యేయంగా పోరాడుతున్న "ప్రజాజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రికకు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్, నియోజకవర్గ ఇంఛార్జీలు మరియు మండల రిపోర్టర్లు కావలెను.
అనుభవం కలిగిన రిపోర్టర్లు మరియు చక్కటి వార్తలు రాయగలిగే కొత్తవారికి కూడా అవకాశం కల్పించబడును.
ప్రజాజ్యోతి
సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు
9440231967, 7989694528

నిజామాబాద్ | సోమవారం 18 మే 2026 | సంపుటి : 16 | సంచిక : 104 | పేజీలు : 8 | వెల : 1/- | RNI No. TELTEL/2010/35558

విక్రం సంవత్సరం - పింగళ 2081, ఆషాఢము 3 ఇండియన్ సివిల్ క్యాలెండర్ - 1946, ఆషాఢము 17 పూర్ణిమంతా - 2081, ఆషాఢము 16 అమాంత - 2081, ఆషాఢము 3 తిథి శుక్లపక్షం తదియ నక్షత్రం పుష్యమి

Published from NIZAMABAD, WARANGAL, RANGAREDDY, KAMMAM, NALAGONDA http://www.prajajyothinews.com Mail: prajajyothidaily@gmail.com

ప్రభుత్వ భూమిపై రియాల్టర్ల కన్ను..!

- సర్వే నంబర్ 114/21 భూమిని కాజేయాలనే కుట్ర..?
- పేద మైనార్టీ కుటుంబానికి చెందిన ప్రభుత్వ పట్టా భూమిపై వివాదం
- డంపింగ్ యార్డ్ పేరిట భూమి స్వాధీనం చేసుకునే యత్నమంటూ బాధితుల ఆవేదన
- విచారణ జరిపి న్యాయం చేయాలని ప్రజాసంఘాల డిమాండ్

5

ఇస్రోజీవాడిలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

- చైతన్య యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో మోక్ష హాస్పిటల్ సేవలు
- గ్రామస్తులకు ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు
- ఉచిత మందుల పంపిణీ
- డాక్టర్ సురేష్ కంసోజి సేవలకు గ్రామ ప్రజల ప్రశంసలు

పేదవాడి ఫ్రిడ్జ్ మట్టి కుండ

రోజు రోజుకు ముదురుతున్న భానుది ఎండ తీవ్రతకు తట్టుకోలేక ప్రజలు వెలవెలబోతున్నారు. ఈ యొక్క వేసవి దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి కాస్త చల్లటి నీరు తాగి దాహార్తిని తీర్చుకుందాం అంటే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు

5

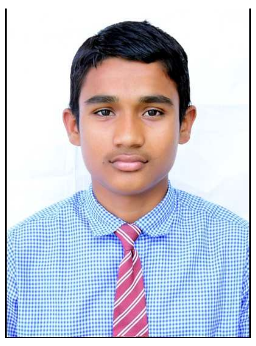
సిపిఐ (ఎంఎల్)మాస్ లైన్ ఆధ్వర్యంలో సిరికొండ తెలంగాణ చౌరస్తా లో మోడీ దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం

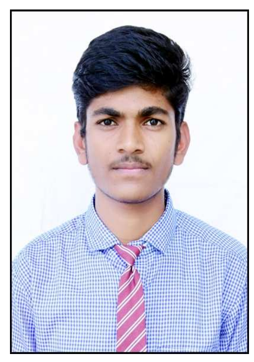
సిరికొండ (ప్రజా జ్యోతి)మే 17 పెరిగిన పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలపై బగ్గుమన్న ప్రజా సంఘాలు సిపిఐ (ఎంఎల్)మాస్ లైన్ ఆధ్వర్యంలో సిరికొండ తెలంగాణ చౌరస్తా లో నిరసన చేపట్టి, మోడీ దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం చేశారు సిపిఐ (ఎంఎల్) మాస్ లైన్ జిల్లా నాయకులు ఆర్ రమేష్ మాట్లాడుతూ : బిజెపి నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం 5 రాష్ట్రాల ఎన్నికల తర్వాత పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు మే 15ఉదయం 6 గంటలకు సామాన్యుడు నిద్రలేచేసరికి భారీగా పెట్రోల్, డీజిల్ పై,, 3.. రూపాయలు పెంచి అమల్లోకి తెచ్చి వాహనదారులకు భారీ షాక్ ఇచ్చినది .ఆయిల్ కంపెనీలు పశ్చిమాసియా యుద్ధం సంక్షోభం నేపథ్యం.. హార్మోజ్ జల సంధి మూసివేత కారణాలు చెబుతున్నప్పటికీ,, 2014లో బిజెపి నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం అధికారంలో కి వచ్చేనాటికి లీటరు పెట్రోలు 70 రూపాయలు ఉండగా.. 2026 నాటికి 114 రూపాయలకు,, డీజిల్ 60 రూపాయలు ఉండగా.. 98 రూపాయలకు పెంచి,, ఈ 12 సంవత్సరాల కాలంలో 25.30 కోట్ల రూపాయలు భారత దేశ ప్రజలపై భారం వేసింది. 145 కోట్ల ప్రజలపై, వ్యవసాయ రంగం, రవాణా, తదితర రంగాలపై ఆర్థిక భారం మోపి నిత్యావసర ధరలు మరింత పెరగడానికి దోహదం చేసి సామాన్యుడి జీవితం ఖరీదుగా మారిన పరిస్థితి. యుద్ధం రాక మునుపు అమెరికా దేశ అధ్యక్షుడు ట్రంప్.. రష్యా వద్ద ముడిచమురు కొనవద్దని నిర్బంధ ఆంక్షలు వేసి, దేశ

సార్వభౌమాధికారానికి భంగం కలిగేటట్లు వ్యవహరించిన ట్రంప్ పై..మోడీ మౌనం దేనికి సంకేతాలు అర్థం చేసుకోవాలి. ట్రంప్ నిర్బంధ ఆదేశాలతో చమురు దిగుమతి వలన భారత దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను సంక్షోభంలోకి నెట్టి.. ప్రజలపై మరింత ఆర్థిక భారం మోపి.. రానున్న కాలంలో పాకిస్తాన్ లాంటి ఆర్థిక పరిస్థితి రావచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.దీని వలన నిత్యావసర ధరలు మరింత పెరగడానికి దోహదపడతాయి .. , నరేంద్ర మోడీ వేసిన పన్నుల భారాన్ని రద్దు చేయాలని, ప్రజలంతా వ్యతిరేకించాలని , . పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తగ్గించాలని కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు లేనిపక్షంలో ఉద్యమాలను ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ(ఎంఎల్) మాస్ లైన్ డివిజన్ నాయకులు ఆర్ దామోదర్, ఎం సాయిరెడ్డి, మండల నాయకులు ఇ రమేష్, బి సర్పంచ్, గ్యామ గంగారాం, బి తిరుపతి, ఎల్.గోపి, ఎస్ అక్షయ్, ఎన్ చిన్నరాజన్న , గొర్రె రాజేశ్వర్, బి నాగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన గురుకుల కళాశాలలకు సత్యశోధక్ విద్యార్థుల ఎంపిక.

సిరికొండ (ప్రజ జ్యోతి)మే 17 సిరికొండ మండలం కేంద్రంలో సత్యశోధక్ పాఠశాలలో ముషీర్ నగర్ గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థులు తెలంగాణ రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ నివాస విద్యా సంస్థల సంఘం (౧+ఋౌ=జుxూ) ఆధ్వర్యంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్ (జూజు) ఇంటర్మీడియట్ ప్రవేశం కొరకు నిర్వహించిన ప్రవేశ పరీక్షలో ప్రతిభ కనబరిచిన సత్యశోధక్ పాఠశాలకు చెందిన నలుగురు విద్యార్థులు కె.రోహిత్, పి. నవ్య శ్రీ, డి. శ్రీజ, పి. సిద్ధార్థ్ లు ఎంపికైనారని తెలుపుటకు సంతోషిస్తున్నాము. పదవ తరగతి పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించే సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్ (జూజు) ఇంటర్మీడియట్ కళాశాలలలో ప్రవేశ పరీక్షలలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి రంగారెడ్డి జిల్లా రాజేంద్ర నగర్ ఐ.ఐ.టీ స్టడీ సెంటర్ కళాశాలకు కె. రోహిత్, వరంగల్ జిల్లా పెద్దమ్మగడ్డ గిరిజన కళాశాలకు పి. నవ్య శ్రీ, వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి గిరిజన కళాశాలకు డి. శ్రీజ మరియు వరంగల్ జిల్లా





యాకుబ్ పురా గిరిజన కళాశాలకు పి. సిద్ధార్థ్ లు ఎంపికైనారు. విద్యార్థులు సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ లెన్స్ గిరిజన గురుకుల కళాశాలలకు ఎంపికకావడం అభినందనీయమని పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య అన్నారు, ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో రాణించుటకు ఉన్నత చదువులను పట్టుదల, క్రమశిక్షణతో చదవడం అత్యంత అవసరమని, విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యం నిర్దేశించుకొని అంకితభావంతో కృషి చేయాలని ప్రిన్సిపాల్ ఆర్. నర్సయ్య విద్యార్థులకు సూచించారు.

విద్యా వారోత్సవాల్లో క్రీడా ప్రతిభ సన్మానం

జాతీయ స్థాయి హాకీ క్రీడాకారుడు తులసి కుమార్‌కు రూ.10 వేల నగదు బహుమతి

జడ్‌పీహెచ్‌ఎస్ గర్గుల్ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు నోముల మధుసూదన్ రెడ్డికి జిల్లా అధికారుల ప్రశంసలు

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా కామారెడ్డి కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం

కామారెడ్డి, రూరల్ మే **17 (ప్రజా జ్యోతి):** తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న విద్యా వారోత్సవాలు -- విద్య విజయోత్సవ కార్యక్రమాలు జిల్లావ్యాప్తంగా ఉత్సాహభరితంగా కొనసాగుతున్నాయి. విద్యార్థుల్లో విద్యా నైపుణ్యాలతో పాటు క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీయడం, గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహం అందించడం, ఉపాధ్యాయుల సేవలను గుర్తించడం వంటి లక్ష్యాలతో నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమాలు విశేష ఆదరణ పొందుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఘన సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా ప్రధాన కార్యనిర్వహణ అధికారి (సి ఈ ఓ) చందర్ జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎస్. రాజు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై క్రీడా రంగంలో విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచిన జడ్‌పీహెచ్‌ఎస్ గర్గుల్ పాఠశాల విద్యార్థి తులసి కుమార్‌ను, అలాగే ఆయనను జాతీయ స్థాయికి తీర్చిదిద్దిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు నోముల మధుసూదన్ రెడ్డి గారిని ఘనంగా సన్మానించారు. జాతీయ స్థాయి హాకీ పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచి కామారెడ్డి జిల్లాకు మంచి గుర్తింపు తీసుకువచ్చిన తులసి కుమార్‌కు అధికారులు అభినందనలు తెలియజేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతానికి చెందిన ఒక ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థి జాతీయ స్థాయిలో పోటీ పడడం జిల్లాకు గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. క్రీడా రంగంలో అతను చూపిన కృషి, పట్టుదల, క్రమశిక్షణ ఇతర విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి తులసి కుమార్‌కు ప్రోత్సాహకంగా రూ.10,000 నగదు బహుమతిని అందజేశారు. అధికారులు స్వయంగా నగదు బహుమతిని అందించి శాలువాతో సత్కరించారు. భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో మరింత ఉన్నత విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసి సరైన ప్రోత్సాహం అందిస్తే దేశానికి మంచి క్రీడాకారులు సిద్ధమవుతారని తెలిపారు. అలాగే జడ్‌పీహెచ్‌ఎస్ గర్గుల్ పాఠశాల వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు నోముల మధుసూదన్ రెడ్డి గారి సేవలను అధికారులు ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పనిచేస్తూ విద్యార్థులను క్రీడల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ఆయన చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందిస్తూ క్రమశిక్షణతో శిక్షణ ఇచ్చి జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లడం చిన్న విషయం కాదని కొనియాడారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తూ వారికి సరైన మార్గదర్శకత్వం అందిస్తున్న నోముల మధుసూదన్ రెడ్డి వంటి ఉపాధ్యాయులు విద్యాశాఖకు గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎస్. రాజు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యతో పాటు క్రీడలకు కూడా సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీయడమే లక్ష్యంగా విద్యా వారోత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని విద్యార్థులు అవకాశాలు లభిస్తే ఎలాంటి స్థాయికైనా చేరగలరని, తులసి కుమార్ అందుకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యనిర్వహణ అధికారి చందర్ మాట్లాడుతూ క్రీడలు విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక వికాసానికి ఎంతో అవసరమన్నారు. క్రీడల ద్వారా క్రమశిక్షణ, నాయకత్వ లక్షణాలు, జట్టు భావన పెరుగుతాయని చెప్పారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లో కూడా రాణించాలని సూచించారు. జిల్లాలోని ప్రతి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో క్రీడా వాతావరణాన్ని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు విద్యాశాఖ అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, క్రీడాభిమానులు పాల్గొన్నారు. తులసి కుమార్ సాధించిన విజయంపై గర్గుల్ గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థి జాతీయ స్థాయిలో రాణించడం పట్ల స్థానికులు గర్వం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు సరైన శిక్షణ, ప్రోత్సాహం అందుకుంటే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగలరని ఈ సన్మాన కార్యక్రమం మరోసారి నిరూపించిందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

గంజాయి వద్దు- గ్రౌండ్ చేరు నినాదంతో సిరికొండ ప్రీమియం లీగ్ క్రికెట్ మ్యాచ్ ప్రారంభం

సిరికొండ(ప్రజా జ్యోతి)మే 17 సిరికొండ మండల కేంద్రంలోని గంజాయి వద్దు- గ్రౌండ్ చేరు అనే నినాదంతో సిరికొండ ప్రీమియర్ లీగ్, క్రికెట్ టోర్నమెంటును ధర్పల్లి సిఐ బిక్షపతి యువత మత్తు పదార్థాలకు మద్యానికి దూరంగా ఉండి క్రీడల్లో రాణించాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ మారు మూల ప్రాంతమైన సిరికొండ యువతలో మంచి నైపుణ్యం క్రీడాకారులకు ఎల్లప్పుడూ తమ సహకారం ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో రూరల్ యూత్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు ఉమ్మాజీ నరేష్, సర్పంచ్ సాయిచరణ్, ఉప సర్పంచ్ గ్రామ శోభన్, క్రీడాకారులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

అంగరంగ వైభవంగా శ్రీ చౌడేశ్వరి మాత కళ్యాణ మహోత్సవ వేడుకలు...

రుద్రూర్, మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) : రుద్రూర్ మండల కేంద్రంలోని శ్రీ రామలింగ చౌడేశ్వరి ఆలయంలో ఆదివారం అమ్మవారి కళ్యాణ మహోత్సవ వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, భాజాభజంత్రిలతో మహిళలు మంగళ హరతులతో ప్రధాన వీధుల గుండా ఊరేగింపు నిర్వహించారు.అనంతరం ఆలయం వద్ద భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు,మహిళలు,చిన్నారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బక్రీద్ పండుగను దృష్టిలో ఉంచుకొని వాహనాల తనిఖీ నిర్వహించిన సీఐ

ఇందల్వాయి (ప్రజా జ్యోతి) మే. 17 ఇందల్వాయి టోల్ ప్లాజా వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక చెక్‌పోస్ట్‌ను ఏర్పాటుచేసిన డిచ్పల్లి సిఐ వినోద్ కుమార్ నేడు తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అక్రమంగా పశువులను రవాణా చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, చట్టప్రకారం కేసులు నమోదు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. పశువులను రవాణా చేసే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా సరైన పత్రాలు వెంట తీసుకురావాలని, వాటి లేని పక్షంలో చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. చెక్‌పోస్టుల వద్ద పోలీసులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రతి వాహనాన్ని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇందాల్వాయి ఎస్ఐ సందీప్ సిరికొండ ఎస్సై రామకృష్ణ ఆర్ఎస్ఐ బెటాలియన్ శ్రీనాథ్ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఏర్గట్ల లో అగ్ని ప్రమాదం

గ్నికి ఆహుతి అయిన ఫర్నిచర్, సామాగ్రి.

ప్రజా జ్యోతి, ఏర్గట్ల: మండల కేంద్రంలోని ఎస్సీ కాలనీలో బోడ భూమయ్య ఇంటిలో అకస్మాత్తుగా అగ్ని ప్రమాదం సంభవించి ఇంట్లోని సామాను దగ్ధమైనట్లు మండల తహసిల్దార్ మల్లయ్య తెలిపారు. ఇంటి యజమాని. హైదరాబాదులో నివాసం ఉండటంతో ఇంట్లో అగ్నిప్రమాదం సంభవించినట్లు అధికారులకు తెలియగానే విద్యుత్ కనెక్షన్ నిలిపివేసి మంటలు ఆర్పివేసినట్లు తెలిపారు. ఇంట్లోని ఫర్నిచర్, ఫ్రిడ్జ్, వస్తువులు కాలి బూడిద అయ్యాయనీ ఇంట్లో ఎవరు లేకపోవడంతో ఇలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని అగ్ని మాపకసిబ్బంది, అధికారులుస్థానిక ప్రజలు వెంటనే స్పందించి మంటలను అదుపు చేశారు. అన్ని ప్రమాదానికి కారణాలు తెలియరాలేదని తెలిపారు.

జనాభా సర్వే2026కు ప్రజలు సహకరించండి

తహసిల్దార్ మల్లయ్యలి

ప్రజా జ్యోతి, ఏర్గట్ల: జనాభా లెక్కలు 2026 కార్యక్రమము మండలంలో ప్రారంభం అయినది మండల తహసిల్దార్ జె.మల్లయ్య పత్రికా ప్రకటనలో తెలిపారు.ఇందులో భాగంగా మొదటగా గ్రామాలలో ఇండ్ల యొక్క స్థితిగతులు అనగా ఇండ్లు ఏ రకంగా నిర్మించుకున్నారు బిల్డింగు, పెంకుటిల్లు, గుడిసెలు, ఒక ఇంటిలో ఎన్ని కుటుంబాలు నివాసం ఉంటున్నారు, ప్రజల జీవన విధానం వంటకు గ్యాస్ వాడుతున్నారా కట్టెలు వాడుతున్నారా, త్రాగునీరు ఏ రకంగా వాడుతున్నారు, టాయిలెట్లు ఏ రకమైనవి వాడుతున్నారు, ఏ రకమైన డ్రైనేజీ సిస్టం ఉంది ఉంది మొదలగు విషయాలు సర్వే చేస్తున్నారు అని తహసిల్దార్ తెలిపారు. ఇట్టి సర్వే చేయుటకు గాను ఎన్యూమరేటర్లు/టీచర్లు మీ యొక్క ఇండ్ల కు వస్తున్నారు. కావున ఎన్యుమరేటర్లు/టీచర్లు మీ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు వారు అడిగిన విషయాలు చెప్పి వారికి సహకరించవలసినదిగా ప్రజలకు ఆయన తెలియజేశారు.గ్రామాలలో సర్పంచులు, ప్రస్తుత, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు ఇట్టి విషయంలో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి ప్రజలు టీచర్లకు అన్ని విషయాలు చెప్పవలసినదిగా సూచించగలరని ఆయన అన్నారు. ఈ సర్వే ద్వారా ప్రజల యొక్క ప్రస్తుత మౌలికమైన జీవన విధానము స్థితిగతులు ప్రభుత్వానికి తెలపడానికి దీని ద్వారా ప్రజల యొక్క మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధి చేయుటకు గాను సమాచారము ప్రభుత్వమునకు లభిస్తుందనీ తద్వారా ప్రజల మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధి చేయుటకు ఎలాంటి ప్రణాళికలు చేయాలో ప్రభుత్వం చేస్తుందని కాబట్టి మండలంలోని ప్రజలందరూ ఎలాంటి భయము, అనుమానాలు లేకుండా మీ జీవన స్థితిగతులు చెప్పి సర్వేకు వచ్చు టీచర్లకు సహకరించవలసినదిగా మండల ప్రజలను ఆయన కోరారు.

ఇస్రోజీవాడిలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

చైతన్య యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో మోక్ష హాస్పిటల్ సేవలు

గ్రామస్తులకు ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు

ఉచిత మందుల పంపిణీ

డాక్టర్ సురేష్ కంసోజి సేవలకు గ్రామ ప్రజల ప్రశంసలు

కామారెడ్డి రూరల్ మే 17 ప్రజా జ్యోతి కామారెడ్డి మండలం ఇస్రోజీవాడి గ్రామంలో చైతన్య యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఈరోజు నిర్వహించిన ఉచిత వైద్య శిబిరం ఘన విజయవంతమైంది. గ్రామ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలను అందించాలనే లక్ష్యంతో మోక్ష హాస్పిటల్ వారి సహకారంతో ఈ వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయగా, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై వైద్య సేవలను వినియోగించుకున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం గ్రామంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఉదయం నుంచే గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో వైద్య శిబిరానికి తరలివచ్చారు. చిన్నారులు, మహిళలు, వృద్ధులు, యువకులు ఇలా అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొని తమ ఆరోగ్య పరిస్థితులను వైద్యులకు వివరించి సలహాలు పొందారు. ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ సురేష్ కంసోజి గ్రామస్తులకు ప్రత్యేక వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలను పరిశీలించారు. రక్తపోటు, మధుమేహం, వైరల్ జ్వరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు తదితర సమస్యలపై వైద్య సూచనలు అందించారు. అవసరమైన వారికి ఉచిత మందులను పంపిణీ చేసి ఆరోగ్య పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలామంది ప్రజలు చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయని వైద్యులు పేర్కొన్నారు. సమయానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా అనేక వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించి నివారించవచ్చని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని, శుభ్రత పాటించాలని, పోషకాహారం తీసుకోవాలని డాక్టర్ సురేష్ కంసోజి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు మాట్లాడుతూ, తమ గ్రామానికి వచ్చి ఉచితంగా వైద్య సేవలు అందించిన మోక్ష హాస్పిటల్ వైద్య బృందానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో వైద్య ఖర్చులు అధికంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని అన్నారు. గ్రామాల్లో వైద్య సదుపాయాలు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులో లేకపోవడంతో చాలామంది సాధారణ వ్యాధులతోనే ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, ఈ తరహా సేవా కార్యక్రమాలు ప్రజలకు ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. గ్రామ సర్పంచ్ చిందం మల్లేష్ మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా చైతన్య యువజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వైద్య శిబిరం ఆదర్శప్రాయమని అన్నారు. గ్రామాల్లో సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజల్లో చైతన్యం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. యువత సమాజ సేవలో ముందుండటం అభినందనీయమని కొనియాడారు. ఉప సర్పంచ్ సిద్ధం స్వామి మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజలకు సేవ చేయాలనే సంకల్పంతో యువజన సంఘం చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం ఎంతో గొప్పదని అన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా గ్రామంలో ఆరోగ్య శిబిరాలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కోరారు. గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు అందరూ కలిసి పనిచేయాలని సూచించారు. చైతన్య యువజన సంఘ అధ్యక్షులు ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజలకు ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం తమ సంఘం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రజల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశామని, భవిష్యత్తులో రక్తదాన శిబిరాలు, విద్యా సహాయం, పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. యువత సమాజ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ చిందం మల్లేష్, ఉప సర్పంచ్ సిద్ధం స్వామి, గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు, చైతన్య యువజన సంఘ అధ్యక్షులు ప్రశాంత్, సంఘ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు. వైద్య శిబిరం విజయవంతం కావడంతో గ్రామ ప్రజలు నిర్వాహకులకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

వికలాంగుల సర్వే...

ప్రజా జ్యోతి .బోధన్ మే 17..నిజామాబాద్ జిల్లాబోధన్ డివిజన్ రెంజల్ మండలం దూపల్లి గ్రామంలో వికలాంగుల సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి కర్లం గంగాధర్ అధ్యక్షులుగా సర్వే నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వికలాంగుల కుల జాతీయ వేదిక నిజాంబాద్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఏషాల గంగాధర్. మాట్లాడుతూ గ్రామంలో సుమారు 70 మంది వికలాంగులు ఉన్నారని తేలిందన్నారు. వారికి ఉపాధి హామీపని కల్పించడం లేదని తెలిపారు. పనిని కల్పించడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని, వెంటనే వారికి పని కల్పించాలన్నారు. అంత్యోదయ రేషన్ కార్డులు, నెలకు 6000 పెన్షన్ ఇస్తామని ఇప్పటికీ ఇవ్వటం లేదు వాటిని అమలు చేయాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం 300 మాత్రమే పెన్షన్ ఇస్తుందని దాన్ని ఐదు వేలకు పెంచాలన్నారు. రెండు ప్రభుత్వాలు కలిపి నెలకు 11 వేల పెన్షన్ ఇవ్వాలి ఇల్లు లేని వారికి ఇల్లు నిర్మించుకోవడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఐదు లక్షల రూపాయలు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఐదు లక్షల రెండు ప్రభుత్వాలు కల్పి 10 లక్షలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. బ్యాక్లాగ్ పోస్టులను భర్తీ చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వాలు ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి పథకంలో ఐదు శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గాండ్ల రాజు, గంగాధర్, గోగు నవీన్, కోశాధికారి పులి మల్లయ్య, గోగు రాములు, సాయి, కార్యదర్శి. పోతరాజు నరేష్,సహాయ కార్యదర్శులు మమ్మాయి గంగయ్య. ధనూరి సాయిలు. కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు ఆలూరు గంగారెడ్డి యాటల మహేష్ ఆలూరి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ స్థాయి విద్యార్థి విజ్ఞాన మంథన్‌కు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధిగా చిన్నమల్లారెడ్డి ఉపాధ్యాయుడు

ఐ ఐ టి గాంధీనగర్‌లో నిర్వహించిన ప్రతిష్టాత్మక విజ్ఞాన పరీక్షలకు పరిశీలకుడిగా ప్రవీణ్ కుమార్

ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడికి అరుదైన గౌరవం

ప్రాంతానికి గర్వకారణం

కామారెడ్డి రూరల్ మే 17 ప్రజా జ్యోతి విద్యార్థుల్లో శాస్త్రీయ దృక్పథం, పరిశోధనా నైపుణ్యాలు, సృజనాత్మక ఆలోచనలను పెంపొందించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక "విద్యార్థి విజ్ఞాన మంథన్" జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధిగా చిన్నమల్లారెడ్డి బాలుర ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు ఎంపిక కావడం జిల్లాకు, ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థకు గర్వకారణంగా నిలిచింది. గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ విద్యాసంస్థ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐ ఐ టి) గాంధీనగర్‌లో ఈ నెల 16 మరియు 17 తేదీల్లో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న జాతీయ స్థాయి "విద్యార్థి విజ్ఞాన మంథన్" పరీక్షలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర పరిశీలకులుగా చిన్నమల్లారెడ్డి బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో భౌతిక రసాయన శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులుగా సేవలందిస్తున్న శ్రీ ప్రవీణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రతినిధిగా ఆయనకు అవకాశం రావడం పట్ల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామస్థులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలలో పలు దశల్లో నిర్వహించిన ప్రాథమిక, రాష్ట్ర స్థాయి పరీక్షల ద్వారా అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను ఈ జాతీయ స్థాయి విజ్ఞాన మంథన్‌కు ఎంపిక చేశారు. ప్రతి రాష్ట్రం నుంచి ఎంపికైన 12 మంది ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు ఈ పరీక్షల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. దేశ నలుమూలల నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులు విజ్ఞానశాస్త్రంపై తమ అవగాహన, తార్కిక ఆలోచన, పరిశోధనా దృక్పథాన్ని ఈ వేదికపై ప్రదర్శించడం విశేషంగా నిలిచింది. భౌతిక శాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం, జీవశాస్త్రం, గణితం, అర్థమెటిక్ రీజనింగ్ వంటి విభాగాల్లో నిర్వహించిన పలు దశల పరీక్షల ద్వారా అర్హత సాధించిన విద్యార్థులు మాత్రమే ఈ జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావడం ఈ కార్యక్రమ ప్రాముఖ్యతను మరింత పెంచింది. విజ్ఞానశాస్త్రంపై ఆసక్తి, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచన, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలను పరీక్షించే విధంగా ఈ పరీక్షలను రూపొందించారు. దేశ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే యువ శాస్త్రవేత్తలను గుర్తించి ప్రోత్సహించడమే ఈ విజ్ఞాన మంథన్ ప్రధాన లక్ష్యమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో పరిశోధనా దృక్పథం, సృజనాత్మకత, సాంకేతిక విజ్ఞానంపై ఆసక్తిని పెంపొందించేందుకు ఈ కార్యక్రమం ఎంతో దోహదపడుతోందని విద్యావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇలాంటి జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమాల్లో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు భాగస్వామ్యం కావడం ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థ ప్రతిష్టను మరింత పెంచుతోందని పలువురు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతానికి చెందిన ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు రాష్ట్ర ప్రతినిధిగా ఎంపిక కావడం పట్ల విద్యార్థుల్లో కొత్త ఉత్సాహం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ, "ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కూడా అపారమైన ప్రతిభ దాగి ఉంది. సరైన అవకాశాలు, మార్గదర్శకత్వం ఉంటే గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో సత్తా చాటగలరని ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిరూపిస్తున్నాయి. శ్రీ ప్రవీణ్ కుమార్ రాష్ట్ర ప్రతినిధిగా ఎంపిక కావడం చిన్నమల్లారెడ్డి పాఠశాలకు గర్వకారణం" అని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానాసక్తిని పెంపొందించేందుకు, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో ముందుకు రావాలనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో అవసరమని విద్యావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. భవిష్యత్తులో మరింత మంది గ్రామీణ విద్యార్థులు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించేందుకు ఈ విజ్ఞాన మంథన్ వంటి కార్యక్రమాలు ప్రేరణగా నిలుస్తాయని వారు తెలిపారు.

మండల కేంద్రాలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు ఎంపిక సరైన పద్ధతిలో జరగలేదని కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు వాపోయారు

ప్రజా జ్యోతి, బాల్కొండ మే 17 బాల్కొండ నియోజకవర్గం 8 మండలాల అధ్యక్షుల నియామక ప్రక్రియలో నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి నిర్ణయం సరైనది కాదని మండల పార్టీ ఆద్వర్యంలో పత్రిక సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మండల అధ్యక్షులు బొదిరె స్వామి మాట్లాడుతూ పార్టీ కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు జెండా మోసిన వాళ్లే అసలు సైనికులు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కష్టకాలంలో చెమటోడ్చిన వాళ్లకు గౌరవం ఇవ్వకపోతే కార్యకర్తలు బాధపడతారని అన్నారు. ఇప్పుడు పదవుల దగ్గరకు వచ్చేసరికి అసలు కార్యకర్తలను మర్చిపోతే ఎలా? త్యాగం చేసిన వారిని పక్కన పెట్టి, అవకాశవాదులను ముందుకు తేవడం నిజమైన కాంగ్రెస్ వాదుల మనసును బాధిస్తోంది అని అంతేకాకుండా జెండా మోసిన చేతులకు గౌరవం ఇవ్వాలి అని అన్నారు. అలాగే పార్టీ కోసం కేసులు ఎదుర్కొన్న వారికి గుర్తింపు ఇవ్వాలి...పదవుల కోసం కాదు, సిద్ధాంతం కోసం పోరాడిన వారిని గౌరవించాల్సిన సమయం వచ్చిందని, ప్రజల మధ్య పార్టీని బతికించిన వారిని మరచిపోతే అది కార్యకర్తల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసినట్టే అని అన్నారు. అలాగే మెండోర ఉప సర్పంచ్ సీనియర్ నాయకులు కుంట రమేశ్ మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం కుటుంబాలను, వ్యాపారాలను, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కూడా పక్కన పెట్టి పోరాడిన నాయకులకు న్యాయం జరగాలి అని అన్నారు. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు జెండా మోసిన వారిని గుర్తించకపోతే రేపు పార్టీ కోసం ఎవరు నిలబడతారని అనడమే కాకుండా ఈ నియామకాన్ని మరొకసారి పునరాలోచించి నిర్ణయం వెనక్కు తీసుకోవాలని కోరారు.ం

అక్రమ ఇసుకపై చీతా ఫోర్స్ మెరుపు దాడి

ప్రజా జ్యోతి, బాల్కొండ మే 17 ఇసుక అక్రమ రవాణాపై చీత ఫోర్స్ మెరుపు దాడి -- 1 భారీ లారీ స్వాధీనం : పోలీస్ కమీషనర్ వెల్లడి ఆదివారం నాడు గౌరవనీయులు నిజామాబాద్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ పి. సాయి చైతన్య, ఐ.పి.ఎస్., ప్రత్యేక ఆదేశాల మేరకు, అక్రమ ఇసుక రవాణాను అరికట్టేందుకు చీత ఫోర్స్ బృందాలు జిల్లావ్యాప్తంగా కఠిన తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఈ చర్యల్లో భాగంగా సి.సి.ఎస్ ఏసీపీ ఇంచార్జ్ శ్రీ మస్తాన్ అలీ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది ఈరోజు వెల్పూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆకస్మికంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ తనిఖీలలో అనుమతులు లేకుండా అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్న ఒక భారీ 14 టైర్స్ లారీని గుర్తించి వెంటనే పట్టుకున్నారు. పోలీసుల ప్రాథమిక విచారణలో, ఆ లారీ ద్వారా ఇసుకను అనధికారికంగా తరలిస్తున్నట్లు అనుమానం వ్యక్తమైంది. వెంటనే వాహనాన్ని నిలిపివేసి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. డ్రైవర్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని వివరాలు సేకరించినట్లు సమాచారం. తరువాత పట్టుబడిన లారీని తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల కోసం సంబంధిత వెల్పూర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్.హెచ్.ఓ గారికి అప్పగించారు. కేసు నమోదు చేసి విచారణ కొనసాగుతున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

పోలీసుల హెచ్చరిక:

అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలు, రవాణా వంటి కార్యకలాపాలు చట్టరీత్యా నేరమని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి చర్యల్లో ఎవరు పాల్గొన్నా కఠిన చర్యలు తప్పవని, జిల్లా వ్యాప్తంగా నిరంతర నిఘా కొనసాగుతుందని అధికారులు హెచ్చరించారు. జిల్లాలో సహజ వనరుల సంరక్షణకు మరియు అక్రమ వ్యాపారాల నియంత్రణకు చీత ఫోర్స్ ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు

కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో ఇండ్ల గణనను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన అడిషనల్ చార్జ్ ఆఫీసర్ బట్టు రాజేశ్వర్

ప్రజా జ్యోతి, బాల్కొండ మే 17 ఇండ్ల గణన (హౌస్ లిస్టింగ్) ప్రక్రియలో భాగంగా, ఆదివారం అడిషనల్ చార్జ్ ఆఫీసర్ మరియు మండల విద్యాశాఖ అధికారి బట్టు రాజేశ్వర్ కిషన్ నగర్ గ్రామంలో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి పర్యవేక్షణ చేపట్టారు.వారు ప్రతి ఇల్లు, కుటుంబాల వివరాల నమోదు, మొబైల్ యాప్‌ల పనితీరు, మరియు గణకులు ఎన్యూమరేటర్లు నిబంధనల ప్రకారం పనిచేస్తున్నారా లేదా అని పరిశీలించారు.

మ్యాపింగ్ మరియు బ్లాక్స్: చార్జ్ ఆఫీసర్లు తమ పరిధిలోని ఇండ్లను బ్లాక్‌లుగా సరిగ్గా విభజించారో లేదో పరిశీలించారు. డిజిటల్ నమోదు: జనగణన పూర్తిగా డిజిటల్ పద్ధతిలో జరుగుతుండటంతో, ఎన్యూమరేటర్లు తమ మొబైల్ యాప్ ద్వారా డేటాను సేకరించడాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీ చేశారు.ఇండ్ల గణన ప్రక్రియలో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా, ప్రతి ఇంటినీ కచ్చితంగా లెక్కించేలా చూడాలని సిబ్బందికి స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చారు.గణన ప్రక్రియకు సంబంధించి ఏవైనా సందేహాలు లేదా సాంకేతిక సమస్యలు ఉంటే, సదరు సూపర్వైజర్లు ఎన్యుమరేటర్లు తనను సంప్రదించాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కిషన్ నగర్ గ్రామ సర్పంచ్ రామరాజు గౌడ్ ,సూపర్వైజర్ మాలెం సాయన్న ,ఎన్యుమరేటర్లు రాజారపు కీర్తి, రమాదేవి, రాజేందర్

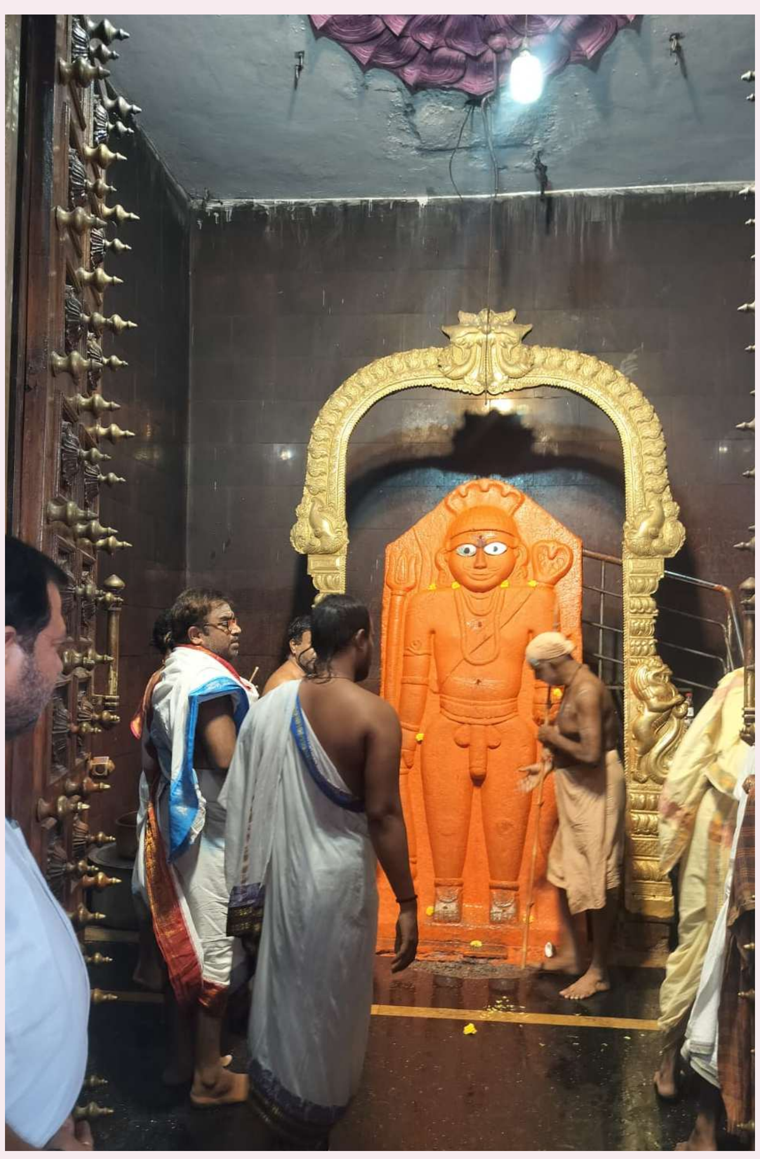
చదివిన పాఠశాల అభివృద్ధికి సహకారం

పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం

రామారెడ్డి మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) రామారెడ్డి మండల కేంద్రంలోని కన్నాపూర్ గ్రామంలోని పాఠశాలకు పూర్వ విద్యార్థులతో సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది.విద్యాభివృద్ధి దాతలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.వేసవి సెలవుల్లో భాగంగా పాఠశాలల్లో మూడు రోజుల క్రితం జరిగిన పాఠశాల అభివృద్ధి కోసం పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆదినారాయణ, యుపిఎస్ కన్నాపూర్ పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులతో సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది .ఈ సమావేశం లో పాఠశాల కు రంగులు వేయించమని గ్రామ ప్రజలను కోరడం జరిగింది.ఇట్టి విషయం పై స్పందించి ఈ పాఠశాలల్లో 2006 -2007లో ఏడవ తరగతి చదివినటు వంటి పూర్వ విద్యార్థులు ముందుకు వచ్చి మూడు భవనాలకు రంగులు వేయించడం జరిగింది. పూర్వ విద్యార్థులు, వార్డ్ సభ్యుడు ఎస్ సతీష్, సర్పంచ్ గొల్ల మహేష్ యాదవ్,కోటక్ మహేంద్ర బ్యాంక్ మేనేజర్ సిహెచ్ రణధీర్ రెడ్డి, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ సిహెచ్ విక్రమ్ రెడ్డి,వార్డ్ సభ్యుడు పి. హరీష్,పంచాయతీ కార్యదర్శి ఎస్ రమేష్, బస్వాపురం జువెలరీ క్యాషియర్ ఎస్ రాజేష్, ఎం. సంతోష్, ట్రాక్టర్ యూనియన్ మాజీ వైస్ అధ్యక్షుడు డి.రాజశేఖర్, హెచ్.డి.బి.బ్యాంక్ సహాయకులు సిహెచ్ గంగారాజం,బాలకృష్ణ,జీవదన్ హాస్పిటల్ సెక్రటరీ ప్రెసిడెంట్ పి.అనిల్ పెయింటింగ్ కే. నవీన్, ట్రాక్టర్ యూనియన్ క్యాషియర్ సి.హెచ్ రమేష్, కే. భాస్కర్,టి. నవీన్,నరేష్, ముందుకు వచ్చి ,సహాయం చేయడం జరిగింది.వీరికి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు అశోక్ ,తేజస్కర్ ,కాశీం పాఠశాల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలుపడం జరిగింది.ఇదే సహాయాన్ని మునుముందు కొనసాగించి పాఠశాల అభివృద్ధికి పాటుపడాలని వారిని కోరడం జరిగింది. పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచడానికి కూడా తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఉపాధ్యాయులకు వారు హామీ ఇవ్వడం జరిగింది.

కాలభైరవ ఆలయంలో లక్ష పుష్పార్చన

రామారెడ్డి మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) శ్రీ కాలభైరవ స్వామి ఇస్సన్నపల్లి-రామారెడ్డి ఆలయంలో ఆదివారం శ్రీ శ్రీ శ్రీ యతి వర మాధవనంద సరస్వతి స్వామి వారి ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని బ్రాహ్మణుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ సూక్త మహా రుద్ర పారాయణములు మరియు భక్తులచే లక్ష పుష్పార్చన కార్యక్రమం మరియు వేద పఠనం స్వామి వారికి అభిషేకం తదుపరి భక్తులకు బ్రాహ్మణులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించబడినది. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో దేవస్థాన కార్యనిర్వాహణ అధికారి బి. ప్రభు రామచంద్రం, అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ చింతల శంకర్, సభ్యులు దేవస్థాన అర్చకులు శ్రీనివాస్ శర్మ, వంశీ శర్మ, జూనియర్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మణ్,ఆఫీస్ సబార్డినేట్ నాగరాజు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొని ఈ యొక్క కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం జరిగినది.



గాంధారిలో ఆటపాటలతో రోడ్డు ప్రమాదాలపై అవగాహన

గాంధారి, మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంలో కళారూపాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. గాంధారి మండల కేంద్రంలో జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి (డిపిఆర్ఓ) ఆధ్వర్యంలో 'తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి' కళాకారులచే కళాజాతా కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కళాకారులు ఆటపాటలు, నృత్య ప్రదర్శనల ద్వారా రోడ్డు భద్రతా నియమాలను ప్రజలకు వినూత్నంగా వివరించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం ప్రాణాంతకమని హెచ్చరించారు. అతివేగం ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణమని తెలియజేస్తూ, మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదని పాటల రూపంలో అవగాహన కల్పించారు.కళాకారుల ప్రదర్శనలు స్థానిక ప్రజలను ఆకట్టుకోవడంతో పాటు రోడ్డు భద్రతపై ఆలోచింపజేసేలా సాగాయి.

ప్రథమ స్థానంలో నిలిచిన సాహితి కి ఘన సన్మానం

ఇంటర్మీడియట్ లో 1000 కి 988 సాధించిన సాహితి

10 వేల రూపాయల నగదుతో సన్మానించిన జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రాజు

సదాశివనగర్, మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) సదాశివనగర్ మండల కేంద్రంలో ఉన్న తెలంగాణ ఆదర్శ పాఠశాల కళాశాల కు చెందిన సాహితి ఇంటర్మీడియట్ లో జిల్లా స్థాయిలో అత్యున్నత మార్కులు సాధించినందుకు సాహితిని సన్మానించినట్లు ఆదర్శ పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ రాజారెడ్డి. ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ మా కళాశాలకు చెందిన సాహితి. ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాటలను వింటూ సమయం వృధా చేయకుండా కళాశాలలో ఇంటి ఆవరణలో కష్టపడి చదివి జిల్లా స్థాయిలో అత్యున్నత స్థాయిలో చేరుకుందని అన్నారు. 1000 కి 988 మార్కులు సాధించిన సాహితీ. మాట్లాడుతూ మా కళాశాల ఉపాధ్యాయ బృందం చెప్పిన పాఠాలు వింటూ సమయం వృధా చేయకుండా చదివాను అందుకే 988 మార్కులు సాధించాను అన్నారు. మార్కులు సాధించినందుకు బోధించిన ఉపాధ్యాయుల సూచనలు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్డాయి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా జిల్లా పరిషత్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ శ్రీ చందర్, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రాజు 10 వేల రూపాయల నగదు బహుమతితో సన్మానించినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ ప్రోత్సాహానికి మా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఉపాధ్యాయ బృందం మా తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో అత్యున్నత స్థానం సాధించాను అన్నారు.

పేదలకు అండగా ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్

అనారోగ్య బాధితుడికి రూ.2 లక్షల ఎల్వోసీ మంజూరు

గాంధారి, మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) గాంధారి మండలంలోని నేరల్ తాండ గ్రామానికి చెందిన బస్సీ దేవి సింగ్ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ అత్యవసర శస్త్రచికిత్స అవసరమని వైద్యులు సూచించారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో చికిత్స చేయించుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ దృష్టికి సమస్యను తీసుకెళ్లారు.దీనిపై ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ వెంటనే స్పందించి ప్రభుత్వ తరఫున చికిత్స నిమిత్తం రూ.2 లక్షల ఎల్వోసీ (లెటర్ ఆఫ్ క్రెడిట్) మంజూరు చేయించారు. దీంతో బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో నేరల్ తాండ సర్పంచ్ బస్సీ రవీందర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు బస్సీ బంతియా, వార్డు సభ్యులు బస్సీ ఇందల్ సింగ్, మంజ జోర్ సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్ద శేకర్‌గాలో పేకాట స్థావరంపై దాడి

జుక్కల్ ఆర్సి ప్రజా జ్యోతి మే 17 మద్నూర్ మండలం పరిధిలోని పెద్ద శేకర్‌గా గ్రామ శివారులో పేకాట ఆడుతున్న వారిపై పోలీసులు దాడి నిర్వహించారు. ఈ దాడిలో ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ఎస్సై మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు.

పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, గ్రామ శివారులో కొంతమంది వ్యక్తులు పేకాట ఆడుతున్నట్లు సమాచారం అందడంతో ఎస్సై మోహన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు దాడి చేపట్టారు. ఘటన స్థలంలో నుంచి రెండు మొబైల్ ఫోన్లు, ఏడు ద్విచక్ర వాహనాలు, రూ.3,610 నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టుబడిన వారిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మండలంలో ఎలాంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు నిర్వహించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సై హెచ్చరించారు.

బోధన్ పట్టణ అధ్యక్షులుగా అంకు దాము నియమకం..

ప్రజా జ్యోతి బోధన్. మే. 17. బోధన సమితి నియోజకవర్గ పరిధిలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల పట్టణ అధ్యక్షుల సంబంధించి తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ టిపిసిసి అధ్యక్షుడు బి మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మీ అరుణ అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు కట్టుపల్లి నగేష్ రెడ్డితో సంప్రదించి ఆమోదించిన ఈ జాబితా ప్రకారం బోధన్ మండలానికి డి నాగేశ్వరరావు సాలురా మండలా బుచల్వార్ రవి ఎడపల్లి మండలానికి పులి శ్రీనివాస్ నవ్పేట్ కు శ్రీనివాస్ గౌడ్ కు మోబిన్ కాన్ అలాగే బోధన్ టౌన్ అధ్యక్షునిగా లను వచ్చేలా నియమించారు నూతనంగా నియమితులైన వీరంతా అట్టడుగు స్థాయి నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓలోపితానికి విశేషంగా కృషి చెయ్యాలని ఆ ప్రకటనలో ఆకాంక్షించారు

జిల్లా టాపర్ సుదీప్తికి కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా సత్కారంలి

సిరికొండ(ప్రజా జ్యోతి)మే 17 జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన- ప్రగతి ప్రణాళికలో నిర్వహించిన విద్య ఎస్ఎస్సి-2026 జిల్లా స్థాయిలో మొదటి స్థానం సాధించిన సిరికొండ జడ్పీహెచ్ఎస్ విద్యార్థిని మాలెపు సుదీప్తిని,జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి , అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా, రాష్ట్ర వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కమిషన్ సభ్యుడు గడుపు గంగాధర్ రూ 10 వేల బహుమతి, ప్రశాంతపత్రం అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ హెచ్ఎం సతీష్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు

అర్ధరాత్రి ఎర్తింగ్‌కు నీళ్లు పోసిన ఉపసర్పంచ్.

కరెంటు కష్టాల నుంచి గ్రామస్తులకు ఉపశమనం కల్పించిన గుత్తికొండ సురేష్.

నవీపేట్, మే 17 (ప్రజాజ్యోతి) మండలంలోని రాంపూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని లక్ష్మీ కిసాన్ ఫారం గ్రామంలో తీవ్ర విద్యుత్ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించేందుకు ఉపసర్పంచ్ గుత్తికొండ సురేష్ వినూత్నంగా స్పందించారు. ఎండాకాలంలో విద్యుత్ అంతరాయాలు అధికమవడంతో గ్రామస్తులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. గత కొంతకాలంగా గ్రామంలో ఎర్తింగ్ సమస్య కారణంగా తరచూ విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోతుండగా, విషయం తెలుసుకున్న ఉపసర్పంచ్ గుత్తికొండ సురేష్ స్వయంగా అర్ధరాత్రి వరకు గ్రామంలో తిరిగి ఎర్తింగ్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో బకెట్లతో నీళ్లు పోశారు. రాత్రి రెండు గంటల వరకు శ్రమించి విద్యుత్ సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేయడం గ్రామస్తులను ఆకట్టుకుంది. ప్రజా సమస్యలను తమ సమస్యలుగా భావిస్తూ స్పందించిన ఉపసర్పంచ్ సేవా భావాన్ని గ్రామస్తులు అభినందిస్తున్నారు. ప్రజాప్రతినిధిగా కాకుండా సాధారణ వ్యక్తిలా కష్టపడుతూ గ్రామ ప్రజలకు అండగా నిలవడం అభినందనీయమని గ్రామస్థులు పేర్కొన్నారు.

తనను ఎలా తొలగిస్తారంటూ యోగేష్ మంచివార్ ప్రశ్న

యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడిపై తీవ్ర విమర్శలు

జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు యోగేష్ మంచివార్ తనను పార్టీ పదవి నుంచి ఎలా తొలగిస్తారంటూ ప్రశ్నించారు. ఆదివారం బిచ్కుంద మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మధుసూదన్ రెడ్డి తనపై కావాలనే దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.కొందరు నాయకులను వెంటబెట్టుకుని తనను ఉపాధ్యక్ష పదవి నుంచి తొలగించినట్లు ప్రచారం చేయడం సరైన విధానం కాదన్నారు.

తనపై జరుగుతున్న ప్రచారంతో పార్టీ ప్రతిష్ట దెబ్బతింటోందని, కొందరు నాయకులు కావాలనే తన ఇమేజ్‌ను డ్యామేజ్ చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ విషయమై ఇప్పటికే రాష్ట్ర కార్యవర్గానికి ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు. తన ఫిర్యాదుపై స్పందించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సంబంధిత అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారని చెప్పారు.పార్టీ నియమాలను అతిక్రమించిన వారిపై తప్పకుండా క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. గత ఎనిమిదేళ్లుగా పార్టీ బలోపేతం కోసం కష్టపడి పనిచేస్తున్నానని, తన ప్రతిష్టను దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలను ఇకనైనా మానుకోవాలని హితవు పలికారు. క్రమశిక్షణ చర్యలు పూర్తయ్యే వరకు తాను వెనక్కి తగ్గబోనని స్పష్టం చేశారు.

చిగురు తింటే లేదిక 'చింత'

రామారెడ్డి మే 17 (ప్రజా జ్యోతి) చింత చిగురు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే అస్సలు వదలద్దు పల్లెటూళ్లలో ఉచితంగా లభిస్తుందేమో కాని పట్టణాల్లోదీని ఖరీదు ఎక్కువ ప్రతీ ఏటా చైత్ర, వైశాఖ మాసంలో చింత చెట్లు చిగురిస్తాయి. దీనిని ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కూర వండుకుని తిన్నా పచ్చిగా తిన్నా ఎలాగైనా సరే తినేయొచ్చు. రుచి వగరు, పులుపుగా ఉంటుంది. చింత చిగురులో డైటరీ ఫైబర్(పీచు పదార్థం) పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో ఇది సహజ సిద్ధమైన ఆక్సేటివ్‌గా పని చేస్తుంది. ఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటంతో చింతచిగురు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. ఈ చిగురును ఉడికించిన నీటిని పుక్కిలిస్తే గొంతునొప్పి, మంట, వాపు తగ్గుతాయి. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ గుణాలు చింత చిగురులో ఉండటమే ఇందుకు కారణం.

కడుపులో నులి పురుగుల సమస్యతో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు చింత చిగురుతో చేసిన వంటలు తినిపిస్తే ఫలితం ఉంటుంది. జీర్ణాశయ సంబంధ సమస్యలను తొలిగించడంలో చింత చిగురు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ చిగురులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠపరుస్తాయి.

చింత చిగురు ముఖ్యంగా పోషకాలు కలిగిన ఆహారంగా, ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది. చింత చిగురును కూరగా, పచ్చడిగా చేసుకోవచ్చు. ఇంకా చిగురులో ఎండు చాపలు, రొయ్యలు, బొమ్మిడీలు కలిపి వండుకుంటే కూర రుచిగా ఉంటుంది. తరచూ చింత చిగురును తింటే ఎముకలు ధృడత్వాన్ని సంతరించుకుంటాయి. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారు చింత చిగురును తమ ఆహారంలో తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. గుండె జబ్బులను చింత చిగురు దరిచేరనీయదు. శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడమే గాక, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. చింత చిగురును ముద్దగా చేసి

పేదవాడి ఫ్రిడ్జ్ మట్టి కుండ

రామారెడ్డి మే17 (ప్రజా జ్యోతి) రోజు రోజుకు ముదురుతున్న భానుది ఎండ తీవ్రతకు తట్టుకోలేక ప్రజలు వెలవెలబోతున్నారు. ఈ యొక్క వేసవి దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి కాస్త చల్లటి నీరు తాగి దాహార్తిని తీర్చుకుందాం అంటే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు.

పేదవాడి ఫ్రిడ్జ్ కుండా..!

నీరు తాగడం వలన ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో

ఫ్రిజ్ వాడటం వల్ల పర్యావరణానికి హానికరం ఎందుకంటే దీని నుంచి వెలువడే వాయువులు వాతావరణంలో కలిసి పోతాయి. అంతేకాదు ఇది ఎక్కువ విద్యుత్తును వినియోగిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లను ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యర్థాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే మట్టి కుండలోని నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది సహజంగా చల్లగా, శుభ్రంగా, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. మట్టి కుండలో నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ఇతర

ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసా...!

రిఫ్రిజిరేటెడ్ నీరు త్రాగడానికి చల్లగా , సరదాగా అనిపించవచ్చు కానీ ఆ నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. చాలా చల్లటి నీరు జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచిన నీటిని తరచుగా ప్లాస్టిక్ సీసాలు లేదా కంటైనర్లలో నిల్వ చేస్తారు. ఇవి దీర్ఘకాలిక ఉపయోగం తర్వాత నీటిలోకి హానికరమైన రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. అదే సమయంలో మట్టి కుండలోని నీరు త్రాగడం అనేది పాత అలవాటు మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యానికి., పర్యావరణానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని చల్లదనం, మట్టి సువాసన హృదయాన్ని ప్రశాంతపరుస్తుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మట్టికుండలోని ఇప్పటికీ సైన్స్ దృక్కోణంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ రోజు మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయి.

మట్టి కుండ నీటి లక్షణాలు..!

నేలలో ఉండే కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు నీటిలో కరిగి, నీటిని మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుస్తాయి. ఈ నీరు జీర్ణక్రియను సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని పి హెచ్ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. కుండలోని బంక మట్టి నీటిని సహజంగా ఫిల్టర్ చేస్తుంది. నీటిని శుభ్రంగా , బ్యాక్టీరియా లేకుండా ఉంచుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో గొంతు నొప్పి, అలసట వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఇది ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

సహజంగా చల్లగా..!

రుచికరంగా

మట్టి కుండలోని నీరు విద్యుత్ లేదా ఫ్రిజ్ లేకుండా స్వయం చాలకంగా చల్లగా ఉంటుంది. ఇది వేసవిలో గొప్ప ఉపశమనం ఇస్తుంది. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే నీరు చాలా చల్లగా లేదా చాలా వేడిగా ఉండదు. అంతేకాదు మట్టి వాసన, తేలికపాటి రుచి నీరు తాగుతున్న సమయంలో భిన్నంగా ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఇది ఏ ప్లాస్టిక్ లేదా స్టీల్ బాటిల్‌లో కనిపించదు.

పర్యావరణానికి కూడా మంచిది..!

మట్టి పాత్ర పూర్తిగా సహజమైనది. ఇది ఉపయోగించిన తర్వాత ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా మట్టిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం లేదు. ఇది విద్యుత్తును కూడా ఆదా చేస్తుంది. అంతేకాదు ఇది చౌకైనది, మన్నికైనది, పర్యావరణ అనుకూలమైనది, మీరు గ్రామంలో ఉన్నా లేదా నగరంలో ఉన్నా.. మట్టి కుండలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

ఆరోగ్యం పర్యావరణం కు..!

రిఫ్రిజిరేటెడ్ నీరు సౌకర్యాన్ని అందించవచ్చు, కానీ అది ఆరోగ్యానికి ,పర్యావరణానికి హాని కలిగిస్తుంది. అదే సమయంలో మట్టి కుండలో ఉంచిన నీరు త్రాగటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది పర్యావరణాన్ని కాపాడటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. దీని చల్లదనం ,సహజ ఖనిజాలు మీ శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. మీ దినచర్యలో సులభమైన , సహజమైన మార్గాన్ని జోడించాలనుకుంటే మట్టి కుండ నుండి నీరు త్రాగడం ప్రారంభించండి. ఈ చిన్న అడుగు మీ ఆరోగ్యానికి, ప్రకృతికి పెద్ద ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది.

ప్రభుత్వ భూమిపై రియాల్టర్ల కన్ను..!

సర్వే నంబర్ 114/21 భూమిని కాజేయాలనే కుట్ర..?

పేద మైనార్టీ కుటుంబానికి చెందిన ప్రభుత్వ పట్టా భూమిపై వివాదం

డంపింగ్ యార్డ్ పేరిట భూమి స్వాధీనం చేసుకునే యత్నమంటూ బాధితుల ఆవేదన

విచారణ జరిపి న్యాయం చేయాలని ప్రజాసంఘాల డిమాండ్

కామారెడ్డి రూరల్, మే 17 (ప్రజా జ్యోతి ప్రతినిధి): కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రానికి సమీపంలోని పాత రాజంపేట శివారులో క్యాసంపల్లి రోడ్డుకు ఆనుకొని ఉన్న విలువైన ప్రభుత్వ భూములపై రియాల్టర్ల కన్ను పడిందనే ఆరోపణలు తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ముఖ్యంగా 132/133 కేవీ విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ పరిసర ప్రాంతంలో వ్యవసాయానికి అనుకూలంగా ఉన్న సర్వే నంబర్ 114/21లోని భూమిపై కొందరు ప్రభావశీలులు కన్నేశారని బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మైనార్టీ వర్గానికి చెందిన ఒక నిరుపేద కుటుంబానికి గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా జీవనాధారంగా ఉన్న సుమారు ఐదు ఎకరాల భూమి ప్రస్తుతం వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ భూమిని కుటుంబ సభ్యులు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సాగు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారని, అయితే ఇటీవల ఆ భూమిపై వివిధ రూపాల్లో ఒత్తిళ్లు పెరుగుతున్నాయని వారు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఆ భూమిలో సుమారు రెండు ఎకరాల వరకు డంపింగ్ యార్డ్ కోసం కేటాయించారని, దీంతో కుటుంబం తీవ్రంగా నష్టపోయిందని బాధితులు చెబుతున్నారు. మిగిలిన భూమి అయినా తమకు రక్షితంగా ఉంటుందని భావించిన

సమయంలో, ఇప్పుడు ఆ భూమిపై కూడా కొందరు వ్యక్తులు కన్నేసి ప్రభుత్వ అవసరాల పేరిట స్వాధీనం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బాధితుల వివరాల ప్రకారం, ఈ భూమి వంశపార్యంగా వారసులకు చెందాల్సిన భూమిగా గుర్తింపు పొందింది. అనంతరం సంబంధిత రికార్డుల్లోని పార్ట్-బి నుండి తొలగించి, 2019 సంవత్సరంలో ప్రభుత్వం అధికారికంగా పట్టా మంజూరు చేసినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వమే పట్టా ఇచ్చిన భూమిపై ఇప్పుడు అనుమానాస్పద పరిస్థితులు నెలకొనడం పట్ల వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల భూమి విలువలు భారీగా పెరగడంతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులు మరియు కొందరు మధ్యవర్తులు ఈ ప్రాంతంలోని భూములపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని స్థానికులు చర్చించుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా సబ్‌స్టేషన్, ప్రధాన రహదారి మరియు అభివృద్ధి చెందుతున్న కాలనీలకు సమీపంగా ఉండటంతో ఈ భూమికి భారీ డిమాండ్ ఏర్పడినట్లు సమాచారం. డంపింగ్ యార్డ్ విస్తరణ పేరుతో మిగిలిన భూమిని కూడా స్వాధీనం చేసుకునే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, అధికారులు సరైన విచారణ చేయకపోతే పేద కుటుంబం పూర్తిగా రోడ్డున పడే పరిస్థితి వస్తుందని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ భూములు, పట్టాలు మరియు రికార్డుల విషయంలో పారదర్శకత పాటించాలని, పేదల హక్కులను కాపాడాలని వారు కోరుతున్నారు. ఇప్పటికే బాధిత కుటుంబ సభ్యులు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు మరియు అధికారులను కలిసి తమ సమస్యను వివరించినట్లు సమాచారం. అయినప్పటికీ ఇప్పటివరకు స్పష్టమైన హామీ లభించలేదని వారు వాపోతున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై రెవెన్యూ శాఖ, మున్సిపల్ అధికారులు సమగ్ర విచారణ జరిపి, ప్రభుత్వ పట్టా పొందిన పేద కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని ప్రజాసంఘాలు, స్థానిక నాయకులు మరియు గ్రామస్తులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అలాగే భూముల విషయంలో అక్రమ జోక్యాలు, కబ్జాలు, ఒత్తిళ్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

చిగురుమామిడిలో కొనుగోలులో జాప్యం.. రోడ్లపై ధాన్యం కుప్పలు

చిగురుమామిడి : ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలలో సక్రమంగా కొనుగోలు జరగకపోవడంతో రైతులు రోడ్లపైనే ధాన్యం కుప్పలతో నిరీక్షించాల్సి వస్తుంది. 15 రోజుల నుండి కొనుగోలు కేంద్రాలలో ధాన్యాన్ని విక్రయించేందుకు రైతులు ఎదురు చూస్తున్నారు. చిగురుమామిడి మండలంలోని ముల్కనూరు, రామంచ, గాగిరెడ్డిపల్లి, గునుకులపల్లి, ఇందుర్తి, సుందరగిరి, బొమ్మనపల్లి, రేకొండ తదితర గ్రామాల్లో రైతులు ధాన్యాన్ని రోడ్లపై పోసి ఎదురుచూస్తున్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద కొందరు నిర్వాహకులు హమాలీలతో కుమ్మక్కై వారికి అనుకూలమైన రైతులకు ధాన్యం కోనుగోలు చేయడం జరుగుతుందని పలు గ్రామాల రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇందులో అధికార పార్టీకి చెందిన ఒక నాయకుడు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తూ జిల్లా స్థాయి అధికారులను మచ్చిక చేసుకున్నాడని ఆరోపణలు వినబడుతున్నాయి.

మహారాష్ట్రలో సిరిసిల్ల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్ కు అరుదైన గౌరవం

ఆత్మీయ సత్కారం చేసిన అఖిల భారత పద్మశాలీ సంఘం, భజరంగ్ ధళ్, ఎస్‌డీవీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు

ఎంత ఎదిగినా మూలలను మర్చిపోను : మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్

రాజన్న సిరిసిల్ల మహారాష్ట్రలోని భీవండిలో ఇటీవలే నూతనంగా ఎన్నికైన సిరిసిల్ల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్ కు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కౌన్సిలర్ గా గెలుపొందడంతో పాటు మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గా ఎన్నికైన విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలో తొలిసారిగా మహారాష్ట్రలోని భీవండిలో ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా తొలిసారిగా విచ్చేసిన సిరిసిల్ల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్ కు అక్కడితెలంగాణ ప్రజలు, పద్మశాలీసంఘాల నేతలు ఘన స్వాగతం పలికారు.తెలంగాణ సమాచారం అనంతరం భీవండి అఖిల పద్మశాలీ సంఘం, భజరంగ్ దళ్ సభ్యులు, ఎస్‌డీవీ ఫౌండేషన్ సభ్యులు జ్ఞాపికలను అందించి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. ఏ స్థాయికి ఎదిగినా మన మూలాలను మర్చిపోకూడదని, పద్మశాలీ బిడ్డ ఈ స్థాయికి రావడం సంతోషంగా ఉంది అంటూ భీవండి సమాజం కురిపించిన ఈ ప్రేమ, చేసిన సన్మానం తన జీవితంలో మరిచిపోలేనిదని పేర్కొన్నారు. భీవండి అఖిల పద్మశాలీ సంఘం, బజరంగ్ దళ్, ఎస్‌డీవీ ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అందరి నమ్మకాన్ని ఎప్పటికీ నిలబెట్టుకుంటానని వారికి భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు పుట్టపర్తి రామకృష్ణ, మల్లేశం, రాజేష్, కొంక మల్లేశం, రాజేశం, గాజేంగి రాజు, గడ్డం మహేందర్,లక్ష్మీనారాయణ, దేవయ్య, మల్లేశం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో అంగన్వాడీ టీచర్ల భర్తీ.. కరీంనగర్ జిల్లా శిశు సంక్షేమ అధికారిని సరస్వతి

చిగురుమామిడి : కరీంనగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో ఖాళీగా ఉన్న అంగన్వాడీ టీచర్ల భర్తీని ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు త్వరలోనే భర్తీ చేయనున్నట్లు జిల్లా శిశు సంక్షేమ అధికారిణి మార్త సరస్వతి అన్నారు. చిగురుమామిడి మండలంలోని లంబాడిపల్లె గ్రామంలో అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 61 అంగన్వాడీ టీచర్లు 232 ఆయా పోస్టులు భర్తీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. రిజర్వేషన్లు ఆధారంగా ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ చేయున్నామని చెప్పారు. ముందుగా 61 అంగన్వాడీ టీచర్ల భర్తీ అనంతరం ఆయాల పోస్టులను పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించారు. జిల్లావ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు పౌష్టికాహారం అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. లంబాడిపల్లి లో నిరుపయోగ ఉంటున్న నిరుపయోగంగా ఉంటున్న అంగన్వాడీ కేంద్రంలో రాబోయే విద్యా సంవత్సరానికి ఇన్‌చార్జి అంగన్వాడి టీచర్లతో అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని నడిపిస్తున్నామని, ఇందుకు గ్రామస్తులు పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందించాలని సూచించారు. అనంతరం గ్రామపంచాయతీ వద్ద గ్రామస్తులతో మాట్లాడారు. గ్రామం నుండి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని సర్పంచ్ కాటం సంపత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. వీరి వెంట సీడీపీవో శ్రీలత, సూపర్వైజర్ ఇస్రాత్ సుల్తానా, ఉప సర్పంచ్ నక్క ఓదేలు, పంచాయతీ కార్యదర్శి పద్మావతి, అంగన్వాడీ టీచర్లు వరలక్ష్మి, అనురాధ, ధనలక్ష్మి, వార్డు సభ్యులు ఉన్నారు.

నంది మేడారంలో ధాన్యం కొనుగోళ్ల జాప్యంపై కేంద్రాన్ని సందర్శించిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు

త్వరితగతిన తూకం చేసి తరలించాలి

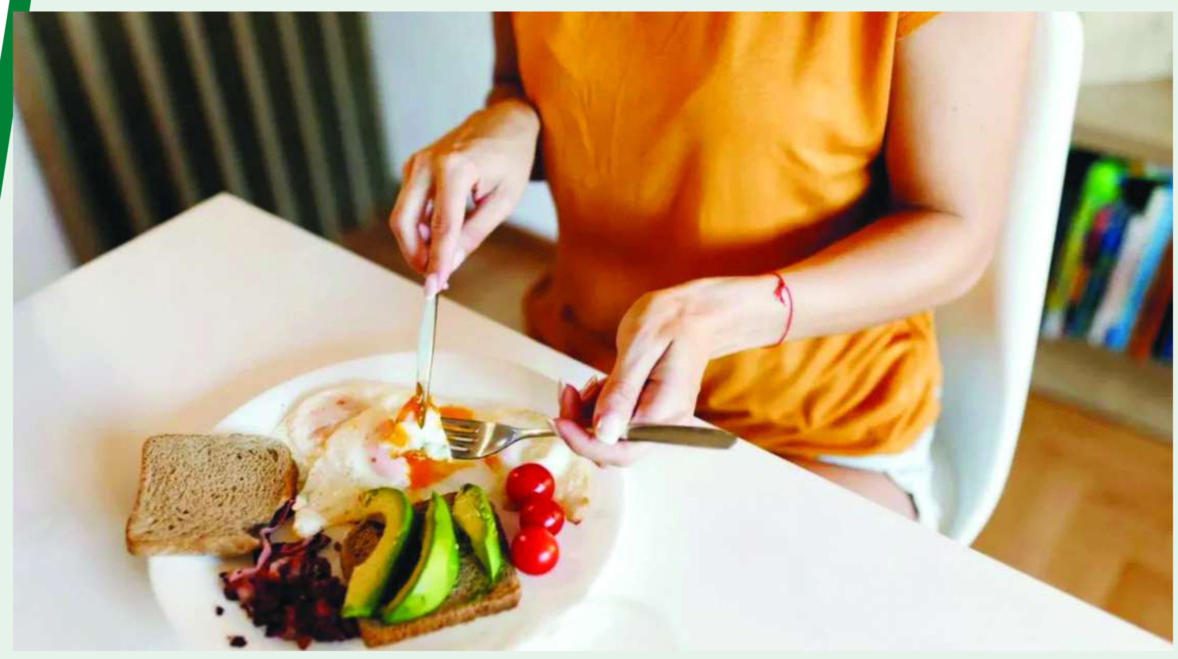
ఎప్పటికప్పుడు రైతులకు డబ్బులు చెల్లించాలని పార్టీ నాయకుల డిమాండ్

ధర్మారం : పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం మండలం నంది మేడారం గ్రామంలో ఏర్పాటుచేసిన కొనుగోలు కేంద్రంలో వరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల జాప్యంపై ఆగ్రహిస్తూ ఆదివారం బీఆర్ఎస్ నాయకులు కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. కేంద్రంలో తూకం చేయకుండా పేరుకుపోయిన ధాన్యం కుప్పలను వారు పరిశీలించారు. రైతులతో ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడారు. రైతులు తమ బాధలను బీఆర్ఎస్ నాయకులతో ఏకరువు పెట్టారు. రోజుల తరబడి దాన్యం కొనుగోళ్ల కోసం తాము ఎదురు చూస్తున్నామని వివరించారు. తేమ శాతం నిర్ధారణ అయినప్పటికీ కూడా ధాన్యం తూకం చేయడం లేదని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రంలో ధాన్యం నింపడానికి గోనె సంచులు ఇవ్వడం లేదని రైతుల ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ మాజీ మండల శాఖ అధ్యక్షుడు రాచూరి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ వడ్లు కొనుగోలును త్వరిగతన కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వర్షా కాలం సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ధాన్యం తడిచి రైతులు నష్టపోయే అవకాశం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ధాన్యం తూకంలో ఎలాంటి కోతలు లేకుండా కొనుగోలు చేస్తామని రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను తుంగలో తొక్కి కోతను విధిస్తున్నారని శ్రీధర్ విమర్శించారు. కోతలు లేకుండా వడ్ల కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నంది మేడారం ప్యాక్స్ వైస్ చైర్మన్ సామంతుల రాజమల్లయ్య, మాజీ ఎంపీటీసీ మిట్ట తిరుపతి, పార్టీ గ్రామ ప్రధాన కార్యదర్శి పులి నవీన్,నాయకులు దేవి రమణ, నేరేళ్ల లచ్చన్న, పుర్ర గంగన్న, మందపల్లి శివయ్య, సాన సత్తయ్య, మిట్ట రాజయ్య, శ్రీమంతుల విజయ్, బొడ్డు నర్సయ్య,రమణవేణి మల్లేశం, మేకల బాలకుమార్, బొంతల నర్సింగం, యండి రహీం, బొంకురీ రాజమల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇలా అయితే అనారోగ్యం వచ్చినట్టే

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ ముందుగా గుర్తొచ్చేది పండ్ల రాజు మామిడి పండు. ఆ రుచికి, సువాసనకు ఎవరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. అయితే మామిడి పండ్లను ఆస్వాదించే క్రమంలో మనం చేసే కొన్ని చిన్న చిన్న పొరపాట్లు మన ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. చాలామంది మామిడి పండు తిన్న వెంటనే దాహంగా అనిపించి నీళ్లు తాగుతుంటారు. ఇది చూడటానికి సాధారణ విషయంగా అనిపించినప్పటికీ, శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను ఇది తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కేవలం రుచి కోసం పండును ఆస్వాదించడమే కాదు, దానిని ఎలా తినాలో కూడా తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. మామిడి పండ్లలో చక్కెర శాతం, పీచు పదార్థం అంటే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మనం పండు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల పొట్టలోని జీర్ణరసాలు పలుచబడిపోతాయి. దీనివల్ల మామిడి పండులోని పోషకాలను శరీరం గ్రహించే వేగం మందగిస్తుంది. ఫలితంగా జీర్ణ ప్రక్రియ ఆలస్యమై ఆహారం పొట్టలో అలాగే ఉండిపోయి గ్యాస్ లేదా అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది. అందుకే మామిడి పండు తిన్న తర్వాత కనీసం అరగంట పాటు నీటిని ముట్టుకోకపోవడమే శ్రేయస్కరం. మామిడి పండు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రధాన ఇబ్బందుల్లో కడుపు నొప్పి ఇంకా విరేచనాలు ముఖ్యమైనవి. నీరు జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల పనితీరును అడ్డుకోవడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక పొట్టలో గందరగోళం మొదలవుతుంది. ఇది వికారం లేదా కడుపులో ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారిలో ఈ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామిడి పండులోని ఫ్రక్టోజ్ (సహజ చక్కెర) నీటితో కలిసినప్పుడు బ్యాక్టీరియా చర్య వేగవంతమై ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మామిడి పండు తిన్న తర్వాత కనీసం ముప్పై నుండి నలభై నిమిషాల వరకు వేచి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయంలో జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి పండులోని విటమిన్లు ఇంకా ఖనిజాలు రక్తంలో కలుస్తాయి. ఆ తర్వాత నీళ్లు తాగడం వల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అలాగే మామిడి పండ్లను రాత్రి పూట కంటే ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల అవి మెరుగ్గా జీర్ణమవుతాయి. పండు తినే ముందు దానిని గంట పాటు నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల అందులోని వేడి తగ్గి చర్మానికి ఎటువంటి అలర్జీలు రాకుండా ఉంటాయి. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ అద్భుతమైన పండును ఆస్వాదించేటప్పుడు ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల మనం ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లలో క్రమశిక్షణే మనల్ని దీర్ఘకాలిక రోగాల నుండి కాపాడుతుంది. మామిడి పండు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగే అలవాటు మీకు ఉంటే వెంటనే దానిని మార్చుకోండి. రుచితో పాటు ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యం కాబట్టి నియమాలను పాటిస్తూ ఈ వేసవిని ఆనందంగా గడపండి. మన శరీరానికి ఏది అవసరమో.. ఎప్పుడు అవసరమో గుర్తించి మెలగడమే అసలైన విజ్ఞత.

వెయిట్‌లాస్‌కు మ్యాజిక్ ఫార్ములా?



అతిగా వ్యాయామం చేయకుండానే బరువును అదుపులో ఉంచుకునే అద్భుత ఫార్ములా '30-30-30'. ఉదయం నిద్రలేచిన అరగంటలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, ఆపై 30 నిమిషాల వ్యాయామంతో జీవక్రియను వేగవంతం చేసే ఈ సింపుల్ టెక్నిక్ ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో అధిక బరువు అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్య. బరువు తగ్గాలనే ఆత్రుతతో చాలా మంది క్రాష్ డైట్లు పాటించడం, అతిగా వ్యాయామాలు చేయడం లేదా సర్జరీల వైపు మొగ్గు చూపడం వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే ఇటువంటి పద్ధతులు శరీరానికి మేలు చేయడం కంటే అనారోగ్య సమస్యలనే ఎక్కువగా తెచ్చిపెడతాయి. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ అని గుర్తించాలి. దీని కోసం ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా, ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో పనిచేసే '30-30-30' రూల్ ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పద్ధతి ప్రధానంగా మూడు అంశాల చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇది సరళంగా ఉన్నప్పటికీ జీవక్రియపై అద్భుతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నియమం ప్రకారం.. ఉదయం నిద్రలేచిన 30 నిమిషాల లోపు 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత 30 నిమిషాల పాటు తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు చేయాలి. చివరగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో 30 శాతం క్యాలరీలు తగ్గించాలి. ఈ పద్ధతి కేవలం కొవ్వును కరిగించడమే కాకుండా రోజంతా ఆకలిని నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా సాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హింసించకుండానే క్రమపద్ధతిలో బరువు తగ్గడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. పాలు, కోడిగుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, మొలకలు లేదా మాంసాహారం వంటి వాటిని అల్పాహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే కడుపు నిండుగా అనిపించి ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయదు. దీనివల్ల మధ్యలో అనవసరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. అల్పాహారం తీసుకున్న తర్వాత 30 నిమిషాల పాటు నడక, జాగింగ్ లేదా ఈత వంటి తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాలు చేయాలి. దీనివల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. కండరాలు బలంగా తయారై శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. బరువు తగ్గడంలో క్యాలరీల పాత్ర చాలా కీలకం. మనం ఖర్చు చేసే శక్తి కంటే ఎక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం వల్ల అవి శరీరంలో కొవ్వుగా మారిపోతాయి. అందుకే రోజువారీ క్యాలరీల ఆహారంలో 30 శాతం తగ్గించి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరం తన అవసరాల కోసం పేరుకుపోయిన పాత కొవ్వును ఇంధనంగా వాడుకుంటుంది. ఈ రూల్ పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఇది డయాబెటిస్ ముప్పును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా స్థిరంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ విధానం ఒక సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమం తప్పని వ్యాయామం కలిస్తేనే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. ఈ 30-30-30 రూల్ మనల్ని క్రమశిక్షణతో ఉంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి పునాది వేస్తుంది. కఠినమైన డైట్లు లేకపోయినా ఫలితం నెమ్మదిగా మొదలై దీర్ఘకాలంలో స్థిరంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న వారు ఈ చిన్న మార్పును తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన మార్పును చూడవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని గుర్తించి సరైన పద్ధతిలో అడుగులు వేయండి. మన శరీరాన్ని మనం గౌరవిస్తూ సంరక్షించుకోవడం కంటే మించిన సంతోషం మరొకటి ఉండదు.

రాత్రి భోజనంలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది?

నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కారణంగా లేనిపోని చిక్కుల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యగా రాత్రివేళల్లో భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. నేటి కాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. తరచుగా మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కారణంగా లేనిపోని చిక్కుల్లో పడుతుంటాం. అవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ముఖ్యగా రాత్రివేళల్లో భోజనంలో అన్నం, చపాతీలలో ఏది తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందో చాలా మందికి సరైన అవగాహన ఉండదు. చాలా కుటుంబాల్లో చపాతీ, అన్నం లేకుండా భోజనం సంపూర్ణం కాదు. చపాతీ, అన్నం తినేంత వరకు అది భోజనంలా అనిపించదు. కొందరు చపాతీని ఆరోగ్యకరమైనదిగా భావిస్తే, మరికొందరు అన్నం తేలికైనదని, సులభంగా జీర్ణమవుతుందని అనుకుంటారు. ఈ రెండు ఆహారాలలో ఏది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది? దేనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది అనే ప్రశ్న చాలా మందిలో తలెత్తుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి తక్కువ సమయం పడుతుంది. కానీ చపాతీ తినడం కూడా మంచిదే. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అన్నం జీర్ణం కావడానికి సాధారణంగా 1 నుండి 2 గంటల సమయం పడుతుంది. అన్నంలో అధిక మొత్తంలో పీచుపదార్థం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అన్నం శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది. అందుకే అనారోగ్యంతో లేదా బలహీనంగా ఉన్నవారికి తరచుగా అన్నం తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇది కడుపును తేలికగా ఉంచి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జీర్ణక్రియకు తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్ మంచిది. మరింత ప్రయోజనకరమైనది. కాబట్టి రాత్రి పూట చపాతీ బదులు బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. చపాతీ పగటి వేళల్లో తీసుకుంటే మంచిది.

పండుతోపాటు గింజలను కూడా తినేస్తున్నారా?

వేసవి కాలం రాగానే అందరికీ ముందుగా గుర్తొచ్చే పండు పుచ్చకాయ. శరీరానికి కావాల్సిన నీటిని అందిస్తూ, ఉష్ణతాపం నుండి ఉపశమనం కలిగించే ఈ రసవంతమైన పండును సామాన్యుల నుండి సెలబ్రిటీల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడతారు. అయితే వేసవిలో పుచ్చకాయ తింటున్నప్పుడు గింజలను పారేస్తున్నారా? అయితే మీరు ఒక గొప్ప పోషకాహారాన్ని వృథా చేస్తున్నట్లే. పుచ్చకాయ తినేటప్పుడు చాలామంది గింజలను వేరు చేసి పారేస్తుంటారు. పోషకాల నిధి.. డైటీషియన్ రంజనా సింగ్ ప్రకారం, పుచ్చకాయ గింజల్లో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ఐరన్ జింక్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడమే కాకుండా, కండరాల బలోపేతానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఎంతో తోడ్పడతాయి. అయితే ఈ పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించాలంటే గింజలను నమిలి తినడం చాలా ముఖ్యం. గింజలను నమలకుండా నేరుగా మింగేయడం వల్ల వాటిలోని పూర్తి ప్రయోజనాలను మనం పొందలేము. అంతేకాకుండా, వీటిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఎలా తీసుకోవాలి? నిపుణుల సూచనలు పుచ్చకాయ గింజలను నేరుగా పండుతో పాటు నమిలి తినవచ్చు లేదా వాటిని సేకరించి ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించుకుని చిరుతిండిగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వేయించిన గింజలు రుచిగా ఉండటమే కాకుండా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అయితే ఏ వస్తువైనా మితంగా తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యం. పుచ్చకాయ గింజలను కూడా మోతాదుకు మించి తీసుకోకూడదు. సాధారణ ఆరోగ్యవంతులకు ఇవి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, వీటిని తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి? పుచ్చకాయ గింజలు సురక్షితమైనవే అయినప్పటికీ, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు అంటే గ్యాస్, ఎసిడిటీ లేదా అజీర్తితో బాధపడేవారు వీటిని అధికంగా తీసుకోకూడదు. గింజలు కడుపులో భారంగా అనిపించేలా చేసే అవకాశం ఉంది. చిన్న పిల్లలు వృద్ధులు వీటిని నమలకుండా మింగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అలాగే కిడ్నీలో రాళ్లు లేదా మినరల్స్ అసమతుల్యత ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకునే ముందు ఖచ్చితంగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ పుచ్చకాయ గింజలను మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే, వేసవిలో ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలను సహజంగానే పొందవచ్చు.

బిజినెస్

హోర్ముజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ సంచలన నిర్ణయం.. టోల్ టాక్స్ వసూళ్ల కోసం కొత్త చట్టం..!

ప్రపంచ చమురు రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన హోర్ముజ్ జలసంధి వేదికగా అంతర్జాతీయ రాజకీయాలు తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపుతున్నాయి. ఈ జలసంధి గుండా ప్రయాణించే నౌకల కోసం త్వరలోనే ఒక సరికొత్త వ్యవస్థను అమలు చేయనున్నట్లు ఇరాన్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ కొత్త నిబంధనల ప్రకారం, జలసంధిని దాటే నౌకలపై ప్రత్యేకంగా 'టోల్ పన్ను' విధించనున్నారు. యుద్ధ నష్టాలను భర్తీ చేయడానికి, తమ సముద్ర తీర రక్షణ వ్యయాన్ని రాబట్టుకోవడానికే ఈ కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. ఇరాన్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు ఇబ్రహీం అజీజీ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. నౌకాయానం మరింత క్రమబద్ధీకరించడానికి ఇరాన్ ఒక కొత్త ట్రాఫిక్ నిర్వహణ వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టనుంది. ఈ వ్యవస్థ ద్వారా నౌకల కోసం ప్రత్యేక నిర్దేశిత మార్గాలను సృష్టించనున్నారు. అలాగే సముద్ర మార్గంలో కల్పించే నిర్దిష్ట సేవలకు గానూ ప్రత్యేక రుసుములను వసూలు చేస్తారు. అయితే, ఈ సౌకర్యాలు మరియు మార్గాలు కేవలం వాణిజ్య నౌకలకు, ఇరాన్‌తో స్నేహపూర్వక సహకారం అందించే దేశాలకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయని అజీజీ స్పష్టం చేశారు. దీని అర్థం, ఇరాన్ తన శత్రు లేదా ప్రత్యర్థి దేశాల నౌకలపై భవిష్యత్తులో కఠినమైన ఆంక్షలు విధించే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు ఇరాన్ ఉపాధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ రెజా ఆరెఫ్ మాట్లాడుతూ, తమ శత్రు దేశాలకు చెందిన సైనిక పరికరాలను లేదా సైనిక నౌకలను హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా వెళ్ళడానికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించబోమని తేల్చి చెప్పారు. ఇరాన్ పార్లమెంటు డిప్యూటీ స్పీకర్ అలీ నిక్జాద్ మరియు ఎంపీ అలీరెజా అబ్బాసి సంయుక్తంగా స్పందిస్తూ.. దేశ భద్రత, అంతర్జాతీయ చట్టాలు, పొరుగు దేశాల హక్కులను దృష్టిలో ఉంచుకునే ఈ కొత్త చట్టాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. శత్రు దేశాల కోసం సైనిక పరికరాలను మోసుకెళ్లే నౌకలపై అదనపు ఆంక్షలతో పాటు భారీ జరిమానాలు, రుసుములు విధిస్తామని హెచ్చరించారు. ప్రపంచం ఇప్పుడు ఒక సరికొత్త భౌగోళిక-రాజకీయ వ్యవస్థ వైపు పయనిస్తోందని ఇరాన్ పార్లమెంటు స్పీకర్ మొహమ్మద్ బఘర్ ఘాలిబాఫ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ పరిణామాల మధ్య, ఇరాన్ సైనిక విభాగానికి చెందిన ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ హోర్ముజ్ జలసంధికి సంబంధించిన ఒక కొత్త మ్యాప్‌ను విడుదల చేసింది. ఈ పటంలో ఇరాన్ తీరానికి అత్యంత సమీపంలో నౌకల కోసం ఒక కొత్త, సురక్షితమైన మార్గాన్ని చూపించారు. ఇది అంతర్జాతీయ నౌకాయానాన్ని తమ పూర్తి నియంత్రణలోకి తెచ్చుకునే వ్యూహంలో భాగమనే విమర్శలు వస్తున్నాయి. కాగా, ఈ ఉద్రిక్తతలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఇరాన్ త్వరలోనే శాంతి ఒప్పందానికి రాకపోతే, ఆ దేశం తీవ్రమైన ఆర్థిక, సైనిక పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. హోర్ముజ్ సంక్షోభంపై చైనా అనుసరిస్తున్న దౌత్య వైఖరికి రష్యా సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. ఈ ప్రాంతంలో శాశ్వత కాల్పుల విరమణే ఏకైక పరిష్కారమని రష్యా దౌత్యవేత్త మిఖాయిల్ ఉల్యనోవ్ పేర్కొన్నారు. అమెరికా, ఇరాన్‌ల మధ్య ప్రత్యక్ష చర్చలు, శాశ్వత కాల్పుల విరమణ ద్వారానే హోర్ముజ్ సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించగలమని చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ కూడా అభిప్రాయపడ్డారు. మరోవైపు, హోర్ముజ్ జలసంధిలో ఇరాన్ సాగిస్తున్న దాడులను, సముద్ర మార్గాల్లో మందుపాతరల అమరికను తక్షణమే నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బహ్రెయిన్, అమెరికాలు సంయుక్తంగా ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఒక కీలక తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాయి. ఈ పరిణామాలు గల్ఫ్ ప్రాంతంలో యుద్ధ మేఘాలను మరింతగా పెంచుతున్నాయి.

తక్కువ బడ్జెట్‌లో సొంతిల్లు.. ఖర్చు తగ్గించే బెస్ట్ మార్గాలు!

సొంత ఇల్లు నిర్మించుకోవడం అనేది ప్రతి ఒక్కరి కల. కానీ ప్రస్తుతం.. సిమెంట్, ఇనుము, ఇసుక, కార్మిక చార్జీలు వంటి నిర్మాణ సామగ్రి ధరలు భారీగా పెరగడంతో ఇల్లు కట్టుకోవడం చాలా ఖరీదైన వ్యవహారంగా మారింది. అయినప్పటికీ.. సరైన ప్రణాళిక, ఖర్చుపై నియంత్రణ, తెలివైన నిర్ణయాలతో తక్కువ బడ్జెట్‌లో కూడా మంచి ఇల్లు నిర్మించుకోవచ్చు. ఇప్పుడు తక్కువ డబ్బుతో ఇల్లు ఎలా కట్టుకోవచ్చో వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఇల్లు నిర్మాణంలో మొదటి అడుగు బడ్జెట్ నిర్ణయించడం. మీ ఆదాయం, సేవింగ్స్, బ్యాంక్ లోన్ సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఎంత వరకు ఖర్చు చేయగలమో ముందే నిర్ణయించుకోవాలి. చాలా మంది ప్లాన్ లేకుండా పనులు ప్రారంభించి మధ్యలో ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. అందుకే ముందుగానే.. నిర్మాణానికి సంబంధించిన పూర్తి అంచనా తయారు చేసుకోవాలి.

చిన్న ప్లాన్‌తో ప్రారంభించడం మంచిది

తక్కువ బడ్జెట్‌లో ఇల్లు కట్టాలంటే.. మొదట చిన్న ఇంటి డిజైన్ ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. అవసరానికి మించి పెద్ద హాల్‌లు, ఎక్కువ బెడ్‌రూమ్‌లు, ఖరీదైన ఎలివేషన్లు పెట్టుకుంటే ఖర్చు భారీగా పెరుగుతుంది. భవిష్యత్తులో అవసరం పెరిగితే పై అంతస్తు లేదా అదనపు గదులు నిర్మించుకోవచ్చు.

సింపుల్ డిజైన్

ఇంటి డిజైన్ ఎంత క్లిష్టంగా ఉంటే.. నిర్మాణ వ్యయం అంత పెరుగుతుంది. కాబట్టి సాదాసీదా డిజైన్, సింపుల్ ఎలివేషన్, తక్కువ మలుపులు ఉన్న నిర్మాణం ఎంచుకోవడం మంచిది. దీని వల్ల సిమెంట్, ఇనుము, కార్మిక ఖర్చులు తగ్గుతాయి.

నిర్మాణ సామగ్రి కొనుగోలులో జాగ్రత్త

సిమెంట్, ఇనుము, ఇటుకలు వంటి మెటీరియల్స్‌ను ఒక్కోసారి కొనే బదులు, హోల్‌సేల్‌గా కొనుగోలు చేస్తే తక్కువ ధరలో లభిస్తాయి. అలాగే.. స్థానికంగా లభించే నాణ్యమైన మెటీరియల్స్ వాడితే ట్రాన్స్‌పోర్ట్ ఖర్చు కూడా తగ్గుతుంది. కానీ చవక కోసం నాసిరకం వస్తువులు కొనడం మాత్రం మంచిది కాదు.

కార్మిక ఖర్చులను నియంత్రించడం

నిర్మాణంలో లేబర్ ఖర్చు కూడా పెద్ద భాగం. కాంట్రాక్టర్‌కు పూర్తిగా అప్పగించకుండా, మెటీరియల్స్ మీరు కొనుగోలు చేసి కూలీలకు రోజువారీ చెల్లింపులతో పని చేయిస్తే కొంత వరకు ఖర్చు తగ్గుతుంది. అయితే పనిపై పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి.

అవసరమైన చోట మాత్రమే లగ్జరీ

ఇంటి నిర్మాణంలో.. మార్బుల్ ఫ్లోరింగ్, ఫాల్స్ సీలింగ్, ఖరీదైన వుడ్‌వర్క్, డిజైనర్ టైల్స్ వంటి వాటికి ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుంది. ప్రారంభ దశలో అవసరమైన వాటికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. తరువాత ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడితే ఇంటిని అప్‌గ్రేడ్ చేసుకోవచ్చు.

ప్రభుత్వ పథకాలు వినియోగించుకోవాలి

ప్రభుత్వం అందించే గృహ పథకాలు, సబ్సిడీ హోమ్ లోన్స్, ్రాహీూ వంటి పథకాల గురించి తెలుసుకోవాలి. అర్హత ఉంటే వీటి ద్వారా వడ్డీ భారం కొంత తగ్గుతుంది.

ఎలక్ట్రిక్, వాటర్ ప్లానింగ్

ఇల్లు నిర్మాణ సమయంలోనే విద్యుత్ వైరింగ్, నీటి పైపులు, డ్రైనేజ్ వ్యవస్థలను సరిగ్గా ప్లాన్ చేస్తే భవిష్యత్తులో మరమ్మతుల ఖర్చు తగ్గుతుంది. మొత్తం మీద.. తక్కువ డబ్బుతో ఇల్లు కట్టుకోవడం అసాధ్యమైన పని కాదు. అయితే సరైన ప్రణాళిక, ఖర్చుపై నియంత్రణ, అవసరాలకు తగ్గ డిజైన్, నాణ్యమైన మెటీరియల్స్ వినియోగం ద్వారా తక్కువ బడ్జెట్‌లో కూడా అందమైన, బలమైన ఇల్లు నిర్మించుకోవచ్చు. తొందరపడకుండా ప్రతి దశను ఆలోచించి ముందుకు వెళితే సొంతింటి కల సాకారం అవుతుంది.

20 నిమిషాల్లో ఛార్జ్.. 683 కి.మీ రేంజ్.. మహీంద్రా ఎలక్ట్రిక్‌పై రూ.2 లక్షల డిస్కౌంట్..!

భారతీయ ఆటోమొబైల్ మార్కెట్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు క్రేజ్ రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మహీంద్రా సంస్థ తన సరికొత్త ఎలక్ట్రిక్ కార్లను ఎక్కువ మంది వినియోగదారులకు చేరువ చేయడానికి మే 2026లో అదిరిపోయే డిస్కౌంట్ ఆఫర్లను ప్రకటించింది. ఈ భారీ ఆఫర్ లభిస్తున్న కార్ల జాబితాలో మహీంద్రాకు చెందిన మోస్ట్ స్టైలిష్ ఎలక్ట్రిక్ ఎస్‌యూవీ 'మహీంద్రా బిఈ 6' ముందు వరుసలో ఉంది. కంపెనీ తన వీ2025 మోడల్స్ పై క్యాష్ డిస్కౌంట్ రూపంలో ఏకంగా రూ. 2 లక్షల వరకు బంపర్ డిస్కౌంట్ ఆఫర్ చేస్తోంది. అయితే ఈ ఆఫర్ పరిమిత స్టాక్‌కు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ఆఫర్ 31 మే 2026 వరకు మాత్రమే వాలిడ్ అవుతుందని కంపెనీ స్పష్టం చేసింది. మరికొన్ని డీలర్‌షిప్‌ల వద్ద ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్ లేదా యాక్సెసరీస్ రూపంలో అదనపు బెనిఫిట్స్ కూడా పొందే అవకాశం ఉంది. కొత్తగా వచ్చే వీ2026 మోడల్స్‌పై డిస్కౌంట్లు చాలా తక్కువగా లేదా అసలు ఉండకపోవచ్చు. అందుకే కారు కొనే ముందు మీ దగ్గరలోని డీలర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది. మిడ్-సైజ్ ఎలక్ట్రిక్ ఎస్‌యూవీ సెగ్మెంట్లో స్టైలిష్ డిజైన్, పవర్‌ఫుల్ పర్ఫార్మెన్స్, లాంగ్ రేంజ్‌తో వచ్చే దీజు 6 కారుకు ఈ ఆఫర్ మరింత 'వాల్యూ ఫర్ మనీ'గా మారుస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. ఈ కారు ధర, రేంజ్, ఫీచర్ల వివరాలపై ఓ లుక్కేద్దాం..

ధరల వివరాలు:

మహీంద్రా దీజు 6 ఎక్స్-షోరూమ్ ధర రూ. 18.90 లక్షల నుండి ప్రారంభమై, టాప్ వేరియంట్ కోసం రూ. 28.49 లక్షల వరకు ఉంటుంది. ఆన్-రోడ్ ధర (ఢిల్లీ) సుమారు రూ. 20-30 లక్షల మధ్య ఉండవచ్చు. బ్యాటరీ, ఛార్జర్ ఆప్షన్లను బట్టి ధరలలో మార్పులు ఉంటాయి. ప్రస్తుతం వీ2025 స్టాక్‌పై లభిస్తున్న రూ. 2 లక్షల డిస్కౌంట్ వల్ల ఈ కారు మరింత తక్కువ ధరకే లభించనుంది.

శశాంక్ పోరాటం సరిపోలే.. పంజాబ్‌పై విజయంతో ప్లే ఆఫ్స్‌లో ఆర్సీబీ..!

డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు ప్లే ఆఫ్స్‌కు దూసుకెళ్లింది. ధర్మశాలలో పంజాబ్ కింగ్స్(్రాబఅయిఎ ఖఅఅస్త్రం)పై అదిరే విజయంతో నాకౌట్‌లో అడుగుపెట్టిన తొలి జట్టుగా అవతరించింది. వెంకటేశ్ అయ్యర్(73 నాటౌట్), విరాట్ కోహ్లీ(58)లు అర్ధ శతకాలతో ప్రత్యర్థి ముందు భారీ లక్ష్యాన్ని నిలిపిన బెంగళూరు రసిక్ దార్(3-36), భువనేశ్వర్(2-38) కృషితో 23 పరుగులతో గెలిచింది. శశాంక్ సింగ్(56) ఒంటరి పోరాటం చేసినా పంజాబ్‌కు వరసగా ఆరో ఓటమి తప్పించలేకపోయాడు.

భారీ ఛేదనలో తొలి ఓవర్లోనే ప్రియాన్ష్ ఆర్య(0)ను ఔట్ చేసిన భువనేశ్వర్(2-38).. డేంజరస్ ప్రభ్‌సిమ్రన్ సింగ్(2)ను వెనక్కి పంపి పంజాబ్‌కు షాకిచ్చాడు. ప్రభ్‌సిమ్రన్ ఆడిన బంతిని స్లిప్‌లో పడిక్కల్ రెప్పపాటులో క్యాచ్ అందుకోగా పంజాబ్ 18వద్ద రెండో వికెట్ కోల్పోయింది. కూపర్ కొన్నొల్లీ(37), కెపట్?న్ శ్రేయాస్ అయ్యర్(1)లు.. ఆదుకునే ప్రయత్నం చేయబోయారు. కానీ, రసిక్ దార్(3-36) సూపర్ డెలివరీతో అయ్యర్ వికెట్ కీపర్ జితేశ్ చేతికి దొరికాడు. పవర్ ప్లేలోనే కష్టాల్లో పడిన జట్టును సూర్యాన్ష్ షెడ్గే(35)తో కలిసి గెలిపించాలనుకున్న కూపర్ నాలుగో వికెట్‌గా వెనుదిరిగాడు. షెపర్డ్ ఓవర్లో పెద్ద షాట్ ఆడి బౌండరీ వద్ద బెథెల్ చేతికి చిక్కాడు. కాసేపటికే షెడ్గే ఔటవ్వగా.. ఇంప్యాక్ట్ సబ్ స్టోయినిస్(37), శశాంక్ సింగ్(56)లు దూకుడుగా ఆడారు. సుయాశ్ ఓవర్లో శశాంక్ మూడు సిక్సర్లతో 13 ఓవర్లకు స్కోర్ 120 దాటింది. కానీ, బెంగళూరు బౌలర్లు, ఫీల్డర్లు బౌండరీలు ఇవ్వలేదు. స్టోయినిస్‌ను హేజిల్‌వుడ్ ఎల్బీగా వెనక్కి పంపి పంజాబ్ ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. చివరి ఓవర్లో 33 రన్స్ అవసరమవ్వగా రెండో బంతికి శశాంక్ ఔటయ్యాడు. అంతే ఆర్సీబీ 23 పరుగుల తేడాతో గెలిచి దర్జాగా ప్లే ఆఫ్స్ దూసుకెళ్లింది.

కోహ్లీ, అయ్యర్ అర్ధశతకాలు

ప్లే ఆఫ్స్‌కి అడుగు దూరంలో నిలిచిన రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు భారీ స్కోర్ కొట్టింది. పంజాబ్ కింగ్స్ బౌలర్లకు చుక్కలు చూపిస్తూ ధర్మశాలలో వెంకటేశ్ అయ్యర్(73 నాటౌట్), విరాట్ కోహ్లీ(58) అర్ధ శతకాలతో కదం తొక్కారు. పడిక్కల్(45)తో విరాట్ కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పగా.. ఆ తర్వాత అయ్యర్, టిమ్ డెవిడ్(28)లు ఉతికేశారు. దాంతో, పంజాబ్ ముందు కఠినమైన లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది బెంగళూరు.

స్పోర్ట్స్

సాత్విక్ - చిరాగ్ జోడీకి చుక్కెదురు.. రన్నరప్‌గానే స్వదేశానికి!

థాయ్‌లాండ్ ఓపెన్ ఫైనల్లో భారత డబుల్స్ ద్వయం సాత్విక్ సాయిరాజ్ చిరాగ్ శెట్టి కి చుక్కెదురైంది. సెమీస్‌లో సంచలన విజయంతో టైటిల్ పోరుకు దూసుకెళ్లిన ఈ జోడీకి లియో రాలీ కర్నాండో -- డానియెల్ మార్టిన్(ఇండోనేషియా) చెక్ పెట్టారు. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో గట్టిగా పోరాడినా భారత జంటకు ఓటమి తప్పలేదు. కెరీర్లో తొలిసారి వీరి చేతిలో సాత్విక్ చిరాగ్ జోడీ ఓటమి ఎదురైంది. థామస్ కప్‌లో కాంస్యంతో మెరిసిన సాత్విక్ సాయిరాజ్ -- చిరాగ్ శెట్టి ద్వయం థాయ్‌లాండ్ ఓపెన్‌లో టైటిల్ చేజార్చుకుంది. ఈ సీజన్‌లో తొలి ఫైనల్లో చెలరేగుతారనుకుంటే ఉసూరుమనిపించింది. సెమీఫైనల్లో మలేషియా షట్లర్లపై అదిరే విజయంతో టైటిల్‌పై ఆశలు రేపినా చివరకు రన్నరప్‌తో సరిపెట్టుకుంది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో ఇండోనేషియా జోడీ లియో రాలీ కర్నాండో -- డానియెల్ మార్టిన్ ధాటికి భారత జంట చేతులెత్తేసింది. తొలి సెట్‌ను మరీ దారుణంగా 12-21తో కోల్పోయిన సాత్విక్ -- చిరాగ్ రెండో సెట్‌లో గట్టిగానే ప్రతిఘటించారు. ప్రత్యర్థితో పోటీపడి పాయింట్లు సాధించారు. కానీ, మార్టిన్ జంప్ స్మాష్‌లతో విరుచుకుపడగా రెండు పాయింట్ల తేడాతో భారత ద్వయం కంగుతిన్నది. వరస సెట్లలో విజయంతో లియో -- డానియెల్ జోడీ టైటిల్‌ను తన్నుకుపోయింది.

‘పెద్ది’ ట్రైలర్‌కు కౌంట్‌డౌన్ ప్రారంభం.. స్పెషల్ అప్‌డేట్ ఇచ్చిన రామ్ చరణ్

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, యంగ్ బ్యూటీ జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం పెద్దిపై అంచనాలు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సన తెరకెక్కిస్తున్న ఈ స్పోర్ట్స్ డ్రామా చిత్రం ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేక ఆసక్తిని సృష్టించింది. విడుదలైన పోస్టర్లు, గ్లింప్స్, పాటలు సినిమాపై భారీ హైప్ తీసుకొచ్చాయి. ఇప్పుడు అభిమానులు అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న అంశం పెద్ది ట్రైలర్. ఈ ట్రైలర్ విడుదల కోసం సినీ అభిమానులు ఎంతో ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్న సమయంలో చిత్రబృందం మరో భారీ అప్డేట్ ఇచ్చింది. ఇప్పటికే ముంబైలో ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించిన మేకర్స్, తాజాగా ఈ ఈవెంట్‌కు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రామ్ చరణ్ స్వయంగా ఓ ప్రత్యేక గ్లింప్స్ ద్వారా అభిమానుల్లో మరింత ఉత్సాహం నింపారు. “ఇప్పటివరకు మీరు పాటలు, గ్లింప్స్ చూశారు.. ఇక ఇప్పుడు అసలు బ్లాస్ట్ చూడబోతున్నారు” అంటూ అభిమానుల్లో ఆసక్తిని పెంచేలా రామ్ చరణ్ సందేశం ఇచ్చారు. ఈ మాటలతో సోషల్ మీడియాలో పెద్ది ట్రైలర్‌పై చర్చలు మరింత పెరిగిపోయాయి. ముంబైలోని జియో వరల్డ్ డ్రైవ్ వేదికగా ఈ గ్రాండ్ ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ జరగనుంది. మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి కార్యక్రమం ప్రారంభం కానున్నట్లు సమాచారం. భారీ స్థాయిలో అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు పాల్గొనే అవకాశమున్న ఈ ఈవెంట్‌పై ఇప్పుడు ప్రత్యేక ఆసక్తి నెలకొంది. స్పోర్ట్స్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ పాత్ర చాలా పవర్‌ఫుల్‌గా ఉండబోతుందని సినీ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్‌లో గ్రామీణ నేపథ్యంలో కనిపించిన చరణ్ లుక్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ఇక ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విజేత సంగీత దర్శకుడు ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఆయన అందించిన పాటలకు ఇప్పటికే మంచి స్పందన లభించింది. అలాగే బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ కూడా సినిమాకు ప్రత్యేక బలంగా నిలుస్తుందని చిత్రబృందం భావిస్తోంది. భారీ బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని వృద్ధి సినిమాస్ నిర్మిస్తోంది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రూపొందుతున్న పెద్ది జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ట్రైలర్ విడుదలతో సినిమా అంచనాలు మరింత పెరుగుతాయా? అభిమానులు ఆశిస్తున్న స్థాయిలో ఈ ట్రైలర్ ఉండబోతుందా? అన్న ఆసక్తి ఇప్పుడు అందరిలో కనిపిస్తోంది.

తెలుగు క్రికెటర్‌తో శ్రీలీల డేటింగ్..!

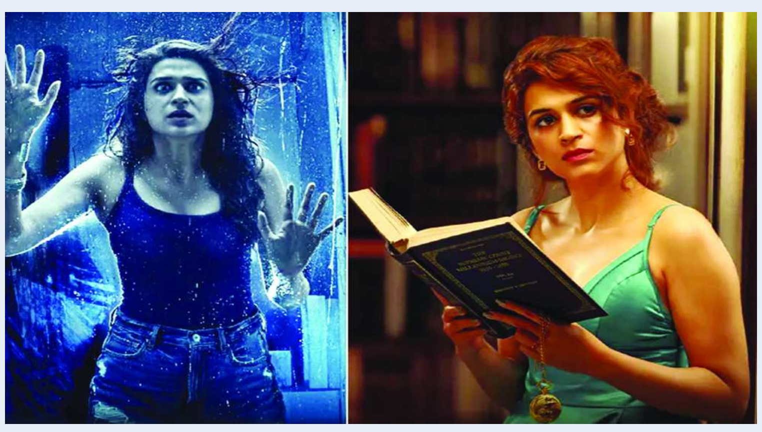
కన్నడ ముద్దుగుమ్మ, హీరోయిన్ శ్రీలీల గురించి టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఈ ముద్దుగుమ్మ స్టార్ హీరోల సరసన మెప్పించింది. ఈ ఏడాది పరాశక్తి చిత్రంతో తమిళ సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టిన ఈ కన్నడభామ ప్రస్తుతం ధనుష్‌కు జంటగా కనిపించనున్నారు. తెలుగులో స్టార్ హీరోయిన్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఇక సినిమాల సంగతి పక్కనపెడితే.. ఈ ముద్దుగుమ్మపై గతంలో రూమర్స్ వినిపించాయి. బాలీవుడ్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్‌తో డేటింగ్‌లో ఉందంటూ వార్తలొచ్చాయి. వినాయక చవితి వేడుకల కోసం ఆమె తన తల్లితో కలిసి ముంబయిలోని కార్తీక్ ఇంటికి వెళ్లడంతో పుకార్లు వైరలయ్యాయి. అదే సమయంలో తనకు డాక్టర్ కోడలు కావాలని కార్తీక్ ఆర్యన్ తల్లి చెప్పడంతో మరింత ఆజ్యం పోసింది. కానీ వీటిపై ఎవరూ కూడా క్లారిటీ ఇవ్వలేదు.

తాజాగా శ్రీలీలపై మరోసారి డేటింగ్ రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో గుప్పుమంటున్నాయి. ఈ సారి ఏకంగా టీమిండియా క్రికెటర్‌తో శ్రీలీల డేటింగ్‌లో ఉందంటూ కథనాలొస్తున్నాయి. మన తెలుగువాడు, యంగ్ క్రికెటర్‌తో డేటింగ్ చేస్తోందని కథనాలు మొదలయ్యాయి.

ఏడాదిగా రూమర్స్..

శ్రీలీల, తిలక్ వర్మ ప్రేమలో ఉన్నారని గతేడాది నుంచి సోషల్ మీడియాలో పెద్దఎత్తున ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇటీవల వీరిద్దరూ కలిసి కనిపించారని వార్తలు రావడంతో రూమర్స్‌కు మరింత బలం చేకూరుతోంది. దాదాపు ఆరు నెలల క్రితమే శ్రీలీల తన తల్లితో కలిసి తిరుమలను సందర్శించింది. అదే సమయంలో తిలక్ వర్మ కూడా అక్కడే ఉన్నట్లు సమాచారం. ఆ తర్వాత ధర్మశాలలో పంజాబ్ కింగ్స్, ముంబయి ఇండియన్స్ మధ్య జరిగిన ఐపీఎల్ మ్యాచ్ సందర్భంగా శ్రీలీల, ఆమె తల్లితో పాటు ముంబయి ఇండియన్స్ ఆటగాళ్లతో కలిసి కనిపించడంతో రూమర్స్ మరింత బలపడుతున్నాయి. అయితే తమపై వస్తున్న వార్తలపై ఇప్పటి వరకు ఎవరు కూడా స్పందించలేదు.

‘త్రికాల’గా వస్తున్న శ్రద్ధాదాస్.. రిలీజ్ డేట్ ఫిక్స్!



భారతీయ సనాతన ధర్మంలో దాగి ఉన్న రహస్యాలను ఆధారంగా చేసుకుని రూపొందిన మైథలాజికల్ ఫిక్షనల్ థ్రిల్లర్ ‘త్రికాల’ మే 29న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. హీరోయిన్ శ్రద్ధదాస్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మాస్టర్ ఫేమ్ మహేంద్రన్, అజయ్, సీనియర్ నటి ఆమని కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి మణి తెల్లగూటి కథ, దర్శకత్వం వహించగా, రాధిక--శ్రీనివాస్ నిర్మించారు. చాగంటి ప్రొడక్షన్ ఎల్ఎల్‌బి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయబోతుంది. ఇటీవలి కాలంలో మైథలాజికల్ టచ్‌తో వచ్చిన థ్రిల్లర్ చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ లభిస్తుండటంతో ‘త్రికాల’పై కూడా ఇండస్ట్రీలో ఆసక్తికర చర్చ మొదలైంది. ఆధునిక సాంకేతికతతో రూపొందించిన హైక్వాలిటీ వీఎఫ్ఎక్స్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన బలం కానుందని చిత్రబృందం చెబుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, ప్రచార చిత్రాలు, పాటలకు ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. ముఖ్యంగా మాస్టర్ మహేంద్రన్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు, అజయ్ పవర్‌ఫుల్ పాత్ర, శ్రద్ధాదాస్ కొత్త లుక్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచాయి. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మణి తెల్లగూటి మాట్లాడుతూ...“ప్రపంచంపై చీకటి కమ్ముకున్న సమయంలో వెలుగుగా అవతరించే శక్తి చుట్టూ ‘త్రికాల’ కథ తిరుగుతుంది. భారతీయ సనాతన ధర్మంలో దాగి ఉన్న కొన్ని ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్‌తో మిళితం చేసి తెరకెక్కించాం. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, పాటలకు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ప్రేక్షకులకు ‘త్రికాల’ ఒక కొత్త అనుభూతిని అందిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది” అని తెలిపారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ... సరికొత్త కాన్సెప్ట్‌తో, మైథలాజికల్ టచ్‌తో రూపొందిన ‘త్రికాల’ ప్రతి వర్గం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికత, ఆసక్తి.. వంటి అంశాలు కలిసిన ఈ కథ ప్రేక్షకులకు కొత్త ఫీలింగ్ ఇస్తుంది’ అని పేర్కొన్నారు.ఈ సినిమాకు హర్షవర్ధన్ రమేశ్వర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

రజినీకాంత్ జైలర్ 2లో గెస్ట్ రోల్స్‌లో ఎవరెవరు కనిపించబోతున్నారంటే..?

సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ క్రేజీ లైనప్‌లో ఒకటి జైలర్ సీక్వెల్ జైలర్ 2 కోలీవుడ్ డైరెక్టర్ నెల్సన్ దిలీప్‌కుమార్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ మూవీలో తలైవా టైటిల్ రోల్‌లో నటిస్తున్నాడని తెలిసిందే. సీక్వెల్‌కు సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఇప్పుడు మూవీ లవర్స్‌ను ఖుషీ చేస్తోంది. జైలర్ 2లో ముత్తువేల్ పాండ్యన్ (తలైవా పాత్ర పేరు) మరింత పవర్ ఫుల్ రోల్‌లో చూపించబోతున్నాడట. నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ మైండ్ బ్లోయింగ్ స్క్రీన్ ప్లే ఐడియా ప్రేక్షకులను సర్‌ప్రైజ్ చేయనుందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. ఫస్ట్ పార్ట్ ముత్తువేల్ పాండ్యన్ పదవీ విరమణకు ముందు జీవితాన్ని చూపించే ప్రీక్వెల్‌గా ఉండనుండగా.. సెకండాఫ్ పూర్తి స్థాయి సీక్వెల్‌గా రానుందట. జైలర్ 2లో పాపులర్ డైరెక్టర్ కమ్ యాక్టర్ ఎస్ జే సూర్య విలన్‌గా కనిపించబోతున్నాడని సమాచారం. గెస్ట్ అప్పీరియన్స్ రోల్స్‌లో మోహన్ లాల్, విజయ్ సేతుపతి, శివరాజ్ కుమార్ కనిపించనున్నారని టాక్. ఫస్ట్ పార్టులో విలన్‌గా కనిపించి బాక్సాఫీస్‌ను షేక్ చేసిన వినాయకన్ ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్‌లో కనిపించనున్నాడట. ఇక అనిరుధ్ రవిచందర్ అదిరిపోయే మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్‌తో మాస్ ఫీస్ట్‌లా జైలర్ 2 ఉండబోతుందన్న వార్తలు ఇప్పుడు అభిమానులు, మూవీ లవర్స్‌లో జోష్ నింపుతున్నాయి. తాజా టాక్ ప్రకారం సెప్టెంబర్ 4 నుంచి జైలర్ 2 వేట మొదలు కానుంది.

వెంకటేశ్ -- త్రివిక్రమ్ సినిమాలో స్పెషల్ సర్‌ప్రైజ్

పాత హిట్ పాటకు రీమిక్స్ ప్లాన్!

టాలీవుడ్‌లో ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న క్రేజీ కాంబినేషన్లలో హీరో వెంకటేష్- దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కాంబినేషన్ కూడా ఒకటి. ఈ ఇద్దరి కలయికలో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కుటుంబ కథా నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో వినోదంతో పాటు భావోద్వేగాలు, యాక్షన్ అంశాలు కూడా ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉండనున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ సినిమాలో ప్రేక్షకులకు ప్రత్యేకమైన సర్‌ప్రైజ్ ఇవ్వడానికి చిత్రబృందం సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. వెంకటేశ్ గతంలో నటించిన ఓ హిట్ సినిమాలోని పాపులర్ పాటను కొత్తగా రీమిక్స్ చేసి ఈ సినిమాలో ఉపయోగించే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. అయితే ఏ పాటను ఎంపిక చేశారన్న విషయంపై ఇప్పటివరకు అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. సాధారణంగా త్రివిక్రమ్ తన సినిమాల్లో సంగీతం, సంభాషణలు, వినోదం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా పాత క్లాసిక్ అంశాలను కొత్త తరానికి తగ్గట్టుగా అందించడంలో ఆయనకు ప్రత్యేక శైలి ఉంది. దీంతో వెంకటేశ్ పాత సినిమా పాటను కొత్తగా ఎలా చూపిస్తారనే ఆసక్తి అభిమానుల్లో పెరుగుతోంది. ఇక ఈ సినిమా కేవలం కుటుంబ కథతో మాత్రమే కాకుండా పూర్తి స్థాయి వినోదాత్మక చిత్రంగా రూపొందనున్నట్లు తెలుస్తోంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలతో పాటు ప్రేక్షకులను నవ్వించే కామెడీ ట్రాక్ కూడా కీలకంగా ఉండబోతున్నట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా వెంకటేశ్ కామెడీ టైమింగ్‌కు త్రివిక్రమ్ రచన జతకావడంతో మరోసారి ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ రూపుదిద్దుకోనుందని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. త్రివిక్రమ్ నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడకుండా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. ప్రీ-ప్రొడక్షన్ నుంచి ప్రతి అంశాన్ని జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. నిర్ణయించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం షూటింగ్ పూర్తి చేసి వేసవి సీజన్‌లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని చిత్రబృందం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు సమాచారం. కాగా, వెంకటేశ్ -- త్రివిక్రమ్ అనుబంధం కొత్తది కాదు. గతంలో నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మల్లీశ్వరి వంటి చిత్రాలకు త్రివిక్రమ్ రచయితగా పని చేశారు. ఆ సినిమాలు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఇప్పుడు చాలా సంవత్సరాల తర్వాత వీరిద్దరూ నేరుగా హీరో -- దర్శకుడిగా కలిసి పనిచేస్తుండటంతో అభిమానుల్లో ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

Printed and Published by V. Srinivas Reddy on behalf of M/s SAI KRISHNA PUBLICATIONS, Owned by M/s SAI KRISHNA PUBLICATIONS, Printed at – Sree Seshasai Enterprises, Plot No.98/1, Co-operative Industrial Estate, IDA Gandhinagar, Quthbullapur Mandal, Medchal-Malkajgiri District, Telangana. Published at H.No.3-5-182, Kotagally, Ushaprasad Multiplex back side, Nizambad District-503001, Telangana. Editor: V. SRINIVAS REDDY, RNI No. TELTEL/2010/35558 Phone No. 9440231967