



SEGEM KIRAN KUMAR
EDITOR & MD
VAARTHA SANDHYA, CM NEWS TV

మీకు నిజం రాసే ధైర్యం ఉందా?

అందుకు వార్త సంధ్య మీ వేదిక! రండి - ప్రజల గళంగా, నిజం కోసం మాతో కలవండి. ఇప్పుడే రిపోర్టర్ గా చేరండి
vaarthasandhya@gmail.com

vaartha sandhya వార్త సంధ్య

తెలుగు దిన పత్రిక నిజం నిర్భయంగా మీ ముందుకు

Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com సంపుటి : 01 సంచిక : 154 శనివారం 23 - 05 - 2026 ఎడిటర్ : సెగ్గెం కిరణ్ కుమార్ పేజీలు : 08 వెల : 6/-

Published From : Rangareddy e - paper.vaarthasandhya.com VOLUME : 01 Issue : 154 Saturday 23 - 05 - 2026 Editor : Seggem Kiran Kumar Pages : 08 Price : 6/-

వ్యవసాయ రంగంలో లక్ష్యాలను మించి రుణాలు

- మహిళా సంఘాలకు రుణాలపై భట్టివిక్రమార్కు శుభవార్త
- వడ్డీలేని రుణాలను రూ.5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షలకు పెంచుతామన్న భట్టివిక్రమార్కు
- సంక్షేమ పథకాలు, ఆర్థిక స్వావలంబన, ప్యూచర్ సిటీ నిర్మాణం వంటి వాటికి ప్రాధాన్యత
- వ్యవసాయ రంగంలో లక్ష్యాలను మించి రుణాలు ఇస్తున్నాయని బ్యాంకులకు కితాబు



అంశాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతనిస్తోంది అన్నారు. వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి లక్ష్యాలను మించి బ్యాంకులు రుణాలు ఇస్తున్నాయని ఆయన హార్దం వ్యక్తం చేశారు. పారిశ్రామిక రంగంలో దేశంలోనే అత్యంత వేగవంతంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ఒకటి అన్నారు. ఈ క్రమంలో సూక్ష్మ, చిన్నతరహా పరిశ్రమలు, మహిళలు, దళిత, గిరిజన, యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు రుణాల పంపిణీపై బ్యాంకులు మరింత దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. - మిగతా 2 లో

బండి భగీరథ్ అరెస్టు విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి అలా, బండి సంజయ్ ఇలా



- ▶▶ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శలు
- ▶▶ బండి సంజయ్ లొంగుబాటు అంటే, రేవంత్ రెడ్డి అరెస్టు అంటున్నారని ఆగ్రహం
- ▶▶ ఇద్దరు తోడు దొంగలు కలిసి ద్రామాలు ఆడుతున్నారని విమర్శ



తెలంగాణలో అంగన్వాడీ కొలువులు

- ▶▶ 15,982 పోస్టుల భర్తీకి సర్కార్ సన్నాహాలు
- ▶▶ మొత్తం ఖాళీల్లో 12,882 హెల్పర్, 3,100 టీచర్ పోస్టులు
- ▶▶ ఈ ఏడాదిలోనే కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో నియామక ప్రక్రియ ప్రారంభం
- ▶▶ త్వరలో విడుదల కానున్న నియామక మార్గదర్శకాలు

ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఆర్టిపి బూన్లు

- ▶▶ రూ.3 లక్షల కోట్లకు పైగా మిగులు నిధులు?
- ▶▶ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి డివిడెండ్ బదిలీపై నేడు ఆర్టిపి బోర్డు సమావేశం
- ▶▶ గతేడాది రికార్డును మించి రూ.3 లక్షల కోట్ల వరకు మిగులు నిధుల అంచనా
- ▶▶ ప్రభుత్వ ఆర్థిక లోటును అదుపులో ఉంచేందుకు ఈ మొత్తం కీలకం
- ▶▶ గతేడాది ఫారెన్స్ నిల్వలపై చచ్చిన ఆదాయంతో రికార్డు డివిడెండ్ అందిన వైసం



ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయాల్సిన మిగులు నిధులపై (డివిడెండ్) తుది నిర్ణయం తీసుకునేందుకు ఆర్టిపి సెంట్రల్ బోర్డు నేడు సమావేశమవుతోంది. ఈసారి డివిడెండ్ మొత్తం గత ఏడాది రికార్డును అధిగమించి రూ.3 - మిగతా 2 లో

కొత్త వేగాన్ని అందించడానికి రెడ్డి



- ▶▶ భారత ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ
- ▶▶ భారత్, సైప్రస్ సంబంధాలు వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి
- ▶▶ ఉగ్రవాదం కట్టడికి జాయింట్ వర్కింగ్ గ్రూప్
- ▶▶ ఇది భవిష్యత్ దృష్టితో కూడుకున్న అనుబంధం
- ▶▶ ప్రధాని మోదీ- భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం

భారత్, సైప్రస్ల తమ సంబంధాలను వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి పెంచుకున్నాయని ప్రధానమంత్రి సరేంద్రమోదీ వెల్లడించారు. భారత్, సైప్రస్ అనుబంధం కాలవర్షిల్లో పడేపడే నిలుస్తూ వచ్చిందని ఆయన తెలిపారు. ఇప్పుడు - మిగతా 2 లో

హార్మూజ్ మూసివేత మరింత కాలం కొనసాగితే చమురు ధరలు భారీగా పెరగొచ్చు!



- ▶▶ డేటా అనలీసిస్ సంస్థ ఉడ్ మెకంజీ నివేదిక వెల్లడి
- ▶▶ గల్ఫ్ దేశాల నుంచి నిలిచిపోయిన 11 మిలియన్ బ్యారెళ్ల మూడి చమురు సరఫరా
- ▶▶ జూన్ నాటికి పశ్చిమాసియాలో సమస్య తగ్గితే 80 డాలర్లకు బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర

ఇరాన్-అమెరికా యుద్ధం నేపథ్యంలో హార్మూజ్ జలసంధి మాతపడటంతో ముడి చమురు ధరలు భారీగా పెరిగిన విషయం తెలిసింది. ఒకవేళ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే చమురు ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశముందని డేటా అనలీసిస్ సంస్థ ఉడ్ మెకంజీ పేర్కొంది. హార్మూజ్ జలసంధి మూసివేత ఇలాగే కొనసాగితే బ్యారెల్ - మిగతా 2 లో

మా బ్రాండ్ ఉద్యోగాల కల్పన అయితే, మీ బ్రాండ్ గొడ్డలి



- ▶▶ ఐటీ, విద్యాశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్
- ▶▶ జమ్మలమడుగులో రూ.3 వేల కోట్ల ఎస్ఎంఈఎల్ సోలార్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించిన మంత్రి లోకేశ్
- ▶▶ ఇది దార్శనికత, సమృద్ధి, వేగానికి ప్రతిరూపమని వ్యాఖ్య
- ▶▶ మా బ్రాండ్ ఉద్యోగాల కల్పన అయితే, మీ బ్రాండ్ గొడ్డలి అంటూ పరోక్ష విమర్శలు

ఒక ప్రాజెక్టు ప్రారంభమవుతుంటే కేవలం రిబ్బన్ కట్టిన కారని, అది దార్శనికత, సమృద్ధి, వేగం, కార్యనిర్వహణల కలయిక అని రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, విద్య శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. శుభవార్తల జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గం, కొండాపురం మండలం డి.కొండూరు గ్రామంలో రూ.3,000 కోట్లతో నిర్మించిన సుఖ్ బీర్ ఆగ్రో ఎన్టీ బిమిబిడ్ (సూర్యా) వారి 600 మెగావాట్ల సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టును ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు - మిగతా 2 లో



లోక్ సభ సీట్లపై లోకేశ్ వర్సెస్ షల్లల

- ▶▶ నియోజకవర్గాల పునర్విభజనపై లోకేశ్ గందరగోళం సృష్టించారని షల్లల విమర్శ
- ▶▶ జనాభా నియంత్రణ పాటించిన దక్షిణాది రాష్ట్రాలను శిక్షించవద్దని కాంగ్రెస్ వాదన
- ▶▶ సీట్ల పెంచడం కాదు, పార్లమెంటులో సాఫీక్ష ప్రాతినిధ్యమే కీలకమని సృష్టికరణ
- ▶▶ దక్షిణాది ప్రయోజనాలపై బీజేపీ సృష్టమైన రాజ్యాంగ హామీ ఇవ్వలేదని ఆరోపణ
- ▶▶ సమాఖ్య స్ఫూర్తిని వదిలి టీడీపీ ఇప్పుడు బీజేపీని సమర్థిస్తోందని విమర్శ

లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశంపై టీడీపీ నేత నారా లోకేశ్ లేనిపోని గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల తీవ్రంగా విమర్శించారు. జనాభా నియంత్రణను విజయవంతంగా అమలు - మిగతా 2 లో

అగ్నిగుండంలా ఆంధ్రప్రదేశ్

- ▶▶ సీఎం చంద్రబాబు కీలక ఆదేశాలు
- ▶▶ రాష్ట్రంలో ఎండల తీవ్రత, వడగాల్గులపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- ▶▶ చలివేంద్రాలు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయాలని ఆదేశం
- ▶▶ తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలున్న ప్రాంతాల్లో స్థానికంగా సెలవులు ప్రకటించాలని సూచన
- ▶▶ గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి కొరత లేకుండా చూడాలని స్పష్టం
- ▶▶ ప్రజలకు అగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశం



రాష్ట్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు అత్యధికంగా నమోదవుతున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి, ఆయా ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు నిరంతరం హెచ్చరికలు పంపాలని సూచించారు. ఎండల తీవ్రత మరి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. - మిగతా 2 లో

కామారెడ్డి కలెక్టరేట్ లో

భాగ్యరెడ్డి వర్త జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహణ

కామారెడ్డి కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో సామాజిక సంస్కర్త, దళితోద్యమ ప్రముఖ నాయకుడు

భాగ్యరెడ్డి వర్త జయంతి ఉత్సవాలను శుభ్రంగా ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్లాన్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, భాగ్యరెడ్డి వర్త చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి మే 22 (వార్త సంధ్య) : ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, భాగ్యరెడ్డి వర్త సమాజంలో అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి విశేషంగా కృషి చేశారని అన్నారు. విద్య, సామాజిక సమానత్వం, విద్యుత్ సౌకర్యం కోసం ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. వెనుకబడిన వర్గాలకు విద్యే ప్రధాన ఆయుధమని భావించి, వారికి వైకేసం కల్పించేందుకు ఆయన నిరంతరం కృషి చేశారని తెలిపారు. భాగ్యరెడ్డి వర్త ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకుని సమానత్వ భావంతో సమాజ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని కలెక్టర్ విలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు కలెక్టర్ విక్టర్, ఎస్సీ డెవలప్ మెంట్ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా అధికారులు, వివిధ శాఖల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిడ్సీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో అరుదైన మైలురాయిని అందుకున్న నిమ్మ వైద్య బృందానికి ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలిపారు.



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సంధ్య) మే 22 : హైదరాబాద్ లోని నిజాం ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ కిడ్సీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో దేశంలోనే అరుదైన రికార్డు సమాధులు చేసింది. నిమ్మ యూనివర్సిటీ విభాగం ఇప్పటివరకు 2,000 కిడ్సీ మార్పులు పూర్తి చేసింది. కిడ్సీ మార్పులలో దక్షిణ భారత దేశంలో నిమ్మ నెంబర్ వన్ గా నిలిచింది. దేశంలో కిడ్సీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో గుజరాత్ లోని బెకేడీఆర్ సి నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఉంది. సెకండ్ ప్లేస్ లో లాధియానా క్రిస్టియన్ కాలేజీలో ఉంది. నిమ్మ మూడో స్థానంలో ఉంది. ఈ అరుదైన మైలురాయిని సాధించి కిడ్సీ బాధితులకు విశేష సేవలు అందించిన నిమ్మ వైద్య బృందానికి ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ 2,000 మందిలో 1,900 మంది అంటే 95% మంది రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా ఉచితంగా కిడ్సీ మార్పు డీవేయించుకోవటం విశేషం. 2023 జనవరి నుంచి గడిచిన మూడు ఏండ్ల నాలుగు నెలల్లోనే. 500 కిడ్సీ మార్పులు చేసి రికార్డు నెలకొల్పింది.

జయచంద్ర రెడ్డి చాలిబబల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కుట్టు శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభించిన ఎన్టీఆర్ రెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి



ఎన్టీఆర్ ప్రతినిధి, మే 22 (వార్త సంధ్య): స్థానిక మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంతో పాటు స్వయం ఉపాధి దిశగా ప్రోత్సహించేందుకు కుట్టు శిక్షణ త్రైనింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుంది అని ఎల్.బి.నగర్ శాసనసభ్యులు శ్రీ.దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి అన్నారు. చందాపేట్ డివిజన్ పరిధిలోని మోడల్ మార్కెట్ భవనం వెనుక ఉన్న కమ్యూనిటీ హాల్ నందు జయచంద్ర రెడ్డి చాలిబబల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సుధీర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కుట్టు శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సుధీర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహిళలకు కుట్టు యంత్రాల వినియోగం, వివిధ రకాల దుస్తుల కుట్టు విధానాలు, ఆధునిక డిజైనింగ్ పద్ధతులపై నిపుణులచే శిక్షణ అందించబడుతుంది అని అన్నారు. మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి ఇటువంటి శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఆసక్తి గల మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. శిక్షణ పూర్తి చేసిన వారికి సర్టిఫికేట్లు అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా కార్యక్రమంలో ఎల్.బి.నగర్ నియోజకవర్గ భారన పార్టీ యాజ్ ఆధ్వర్యం రవి ముదిరాజ్, ట్రైనింగ్ స్వయంప్రభ, రమాదేవి, ఉష, సంద్య, పార్వతి, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళా నాయకులు, చుట్టుపక్కల మహిళలు తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

భాగ్యరెడ్డి వర్త సేవలు చిరస్మరణీయం



వార్తా సంధ్య
కూకట్పల్లి : దళిత వైతాళికుడు, సంఘసంస్కర్త మాదరి భాగ్యరెడ్డి వర్త దళిత సమాజానికి చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ అవరణ్ జ్యోతి అసోసియేషన్ మాజీ అధ్యక్షులు కర్క దాకయ్య కొనియాడారు. శుక్రవారం మూసాపేట్ డివిజన్ అంబేద్కర్ నగర్ గ్రూప్ షేడ్ రోడ్ వద్ద ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం గ్రేటర్ హైదరాబాద్ అధ్యక్షులు కర్క నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో భాగ్యరెడ్డి వర్త 138వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కర్క దాకయ్య, భాగ్యరెడ్డి వర్త చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కర్క దాకయ్య, కర్క నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. భాగ్యరెడ్డి వర్త దళితల విద్యాభివృద్ధికి, సామాజిక చైతన్యానికి చేసిన కృషి అపూర్వమన్నారు. 1906-1933 మధ్య కాలంలో హైదరాబాద్ సంస్థానంలో దళిత బాలికల కోసం 26 పాఠశాలలను స్థాపించి విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చారని గుర్తుచేశారు. జగన్మిత్రమండలి, మన్యంసంఘం, అహింసా సమాజం, ఆదిహిందూ సర్వీసెస్ వంటి సంస్థలను స్థాపించి.. బాల్యవివాహాల, దేవదాసి, జోగిని వంటి సామాజిక దురాచారాలను నిజాం, బ్రిటీష్ ప్రభుత్వాలతో అలుపెరగని పోరాటం చేశారని కొనియాడారు. లండన్ లోని టేబిల్ సమావేశంలో దళితల సంస్థలపై మాట్లాడే అర్హత ఒక్క బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కే ఉందని అనాడే ప్రకటించిన గొప్ప నాయకుడు భాగ్యరెడ్డి వర్త అని వారు పేర్కొన్నారు. భాగ్యరెడ్డి వర్త జీవిత చరిత్రను పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చాలని, హైదరాబాద్ ట్యాంక్ బండ్ పై ఆయన కాంస్య విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా వారు తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమరజ్యోతి అసోసియేషన్ మాజీ అధ్యక్షులు కర్క రవీందర్, హెచ్ఎల్ యూనియన్ నాయకులు కూకాడి కృష్ణ, పోతేపల్లి శ్రీకాంత్, గురజాల నాగరాజ్, బిసిడి కంబైనర్ యూనియన్ నాయకులు పాపా, జగన్, బొప్పల్లి సతీష్, రాజుసర్పంచ్, మల్లికార్జున యాదవ్, కర్క మహేష్, రమేష్ పాటిల్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెండు గంటలకే పరిమితమైన ప్రభుత్వ వైద్య సేవలు..!

జిల్లా కేంద్ర ప్రభుత్వపాఠశాలలో డాక్టర్ల సమయపాలనపై రోగుల ఆర్షణం
రెండు గంటలకే పరిమితమైన వైద్య సేవలు
మధ్యాహ్నం 12 వరకే అందుబాటులో
మిగతా సమయంలో పైవేట్ క్లినిక్ లకు వెళ్లాలి అంటున్న ప్రజల వేదన
ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి ఉందా..?
లేక పైవేట్ ఆసుపత్రిలకు రిఫరల్ సెంటరా..?
పేదల వైద్యానికి ప్రభుత్వం కోట్ల ఖర్చు చేస్తున్నా ఫలితం ఎక్కడ..?
గంటల తరబడి వేచి చూసినా డాక్టర్లు కనిపించరని ఆరోపణలు
దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన రోగులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు
ఆసుపత్రిలో వైద్య సేవల కంటే నిరీక్షణ అక్కర్లేగా మారందని ఆరోపణలు
డాక్టర్ల హాజరు, సమయపాలనపై ఉన్న అధికారుల దృష్టి పెట్టాలని డిమాండ్



లేకపోవడంతో గంటల తరబడి ఎదురు చూసిన తర్వాత నిరాశతో వెనుదిరగి పుట్టిన పలువురు రోగులు వాపోతున్నారు.



అత్యవసర పరిస్థితుల్లో "పైవేట్ సర్వీసు" లేదా "పైవేట్ లీల" వంటి క్లినిక్ లకు వెళ్లక తప్పదం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతో కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం పరిస్థితి భిన్నంగా ఉందని ప్రజలు అంటున్నారు. ఆసుపత్రిలో వైద్యుల సమయపాలన లేకపోవడం, సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్ల పేద ప్రజలే తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన రోగులు డాక్టర్లు లేక గంటల తరబడి ఎదురుచూసి తిరిగి వెళ్లాలని పరిస్థితి నెలకొనడం బాధాకరమని పలువురు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పూర్తి స్థాయి వైద్య సేవలు అందాలే జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ఐఐబీఎఫ్ సర్టిఫికేట్ లేని ఏజెంట్లకు నో ఎంట్రీ

ఫోన్ లోని డిఫాల్ట్ అయిన పూర్తిగా బ్లాక్ చేయాలి
అక్టోబర్ 1 నుంచి కొత్త రూల్స్ అమల్లోకి
బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో మరింత పారదర్శకతకు ఆర్డీబి చర్యలు
లకవరీ దండంపై ఆర్డీబి ఉక్కుపాదం
కస్టమర్ల హక్కులకు పెద్దపీట వేసిన ఆర్డీబి
రుణ సమాజ్ లో "మర్యాద" తప్పనిసరి
వేధింపులపై ఫిర్యాదులకు ప్రత్యేక వ్యవస్థ
డిజిటల్ అవమానాలకు చెక్ పెట్టినట్లు కొత్త చట్టం
లకవరీ ఏజెంట్ల వేధింపులకు చెక్
కలిగి మార్గదర్శకాలతో ఆర్డీబి ముందుకు



ఇక వేధింపులకు నో! :



లేన రికవరీ ఏజెంట్లకు పనిచేసే వారికి ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్స్ (XXIV) సర్టిఫికేషన్ తప్పనిసరి చేయాలని ఆర్డీబి ప్రతిపాదించింది. దీని ద్వారా శిక్షణ పొందిన వారే రికవరీ ప్రక్రియలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది.

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో, మే 22 (వార్త సంధ్య) : బ్యాంకు రుణాలు తీసుకున్న వినయోగదారులను రికవరీ ఏజెంట్లు వేధిస్తున్న ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్డీబి) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై లోన్ రికవరీ పేరుతో దుర్భాషలాడడం, బెదిరింపులు చేయడం, కుట్రలు సభ్యులు లేదా ఎదురుపాలకు ఫోన్ చేసి అవమానించడం వంటి చర్యలకు కట్టిడి విధించేలా కొత్త మార్గదర్శకాలను రూపొందించింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (వాణిజ్య బ్యాంకులు - బాధ్యతాయుత వ్యాపార నియమావళి) సవరణ మార్గదర్శకాలు - 2026 పేరుతో విడుదల చేసిన ముసాయిదాను ఈ నెల 31 వరకు ప్రజాభిప్రాయాలు స్వీకరించనుంది. అనంతరం అక్టోబర్ 1 నుంచి అమల్లోకి తీసుకురానుంది.

కొత్త నిబంధనల ప్రకారం రికవరీ ఏజెంట్లు ఉదయం 8 గంటల నుంచి రాత్రి 7 గంటల మధ్య మాత్రమే కస్టమర్లకు ఫోన్ చేయాలి. తరచూ కాల్స్ చేసే మానసిక ఒత్తిడి కలిగించడం, అసభ్య వర్తనలకు ఉపయోగించడం, బెదిరించడం పూర్తిగా నిషేధం. అంతేకాకుండా వినయోగదారుల వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయడం లేదా కుట్రలు సభ్యులు, మిత్రులకు పంచడం కూడా నేరంగా పరిగణించనున్నారు.

బ్యాంకులకే పూర్తి బాధ్యత :
రికవరీ ఏజెంట్లు తమ ఉద్యోగులు కాదని ఇప్పటివరకు బ్యాంకులు తప్పించుకునే పరిస్థితికి ముగింపు వలుకుతూ, ఇకపై ఏజెంట్లు చేసే తప్పులకు సంబంధిత బ్యాంకులే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. రికవరీ ఏజెంట్లు వివరాలు, వారి అధికారిక గుర్తింపు, ఫిర్యాదు విధానం వంటి సమాచారాన్ని బ్యాంకులు తమ వెబ్ సైట్ లో తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలి.

ఐఐబీఎఫ్ సర్టిఫికేట్ తప్పనిసరి :

ఫోన్ పూర్తిగా బ్లాక్ చేయాలి :
లోన్ రికవరీ ఏజెంట్లకు పనిచేసే వారికి ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్స్ (XXIV) సర్టిఫికేషన్ తప్పనిసరి చేయాలని ఆర్డీబి ప్రతిపాదించింది. దీని ద్వారా శిక్షణ పొందిన వారే రికవరీ ప్రక్రియలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది.

ఫోన్ పూర్తిగా బ్లాక్ చేయాలి :
లోన్ రికవరీ ఏజెంట్లకు పనిచేసే వారికి ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్స్ (XXIV) సర్టిఫికేషన్ తప్పనిసరి చేయాలని ఆర్డీబి ప్రతిపాదించింది. దీని ద్వారా శిక్షణ పొందిన వారే రికవరీ ప్రక్రియలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంటుంది.

వినయోగదారులకు ఊరట :

రికవరీ ఏజెంట్ల వేధింపులతో ఇబ్బందులు పడుతున్న లక్షలాది రుణగ్రహీతలకు ఈ మార్గదర్శకాలు పెద్ద ఊరటనిస్తున్నాయి. బాధ్యతాయుత బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థకు ఇది కీలక అడుగుగా నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక పై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం
సంక్షేమ పథకాలు అర్జులకు చేరాలి చర్యలు
సమస్యలతో పనిచేయాలని అధికారులకు సూచన
అభివృద్ధి పనుల పురోగతిపై సమీక్ష సమావేశం
సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు



సేవల మెరుగుదలతో పాటు రోడ్లు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధిపై అధికారులు నివేదికలు సమర్పించారు. ప్రజా పాలనలో పారదర్శకత ఉండాలని, ప్రతి అర్జీ కుటుంబానికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు చేరాలి అధికారులు కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు సూచించారు. ప్రజల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ప్రజలకు నేరుగా



ఉపయోగపడాలి అన్న శాఖల అధికారులు సమస్యలతో పని చేయాలని, ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టే విధంగా సేవలు అందించాలని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సుబ్రహ్మణ్యం, ఇబ్రహీం ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్, సబ్ కలెక్టర్ మూజాఫ్ శ్రేష్ణ, బి.బి.ఎస్ డి.ఎస్.ఎల్, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహణ

కామారెడ్డి పట్టణంలోని సత్య గార్డెన్ లో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించారు.
ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మహమ్మద్ అలీ షర్కీర్ హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తోట లక్ష్మీకాంతారావు పాల్గొన్నారు.



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి, మే 22 (వార్త సంధ్య) : జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్లాన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంపై సమగ్ర సమీక్ష చేపట్టారు. వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు ఇప్పటివరకు అమలు చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలు, భవిష్యత్ కార్యచరణపై అధికారులు

వివరాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహమ్మద్ అలీ షర్కీర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజల అవసరాలను కేంద్ర బిందువుగా తీసుకుని పారదర్శక పరిపాలన అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు నేరుగా చేరే విధంగా అధికారులు పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు వివిధ వ్యక్తిగత రేరేలా అధికారులు సమస్యలతో పనిచేయాలని, ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అన్నారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయం, విద్య, ఆరోగ్యం, తాగునీరు, రోడ్లు, గ్రామీణాభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో

జిల్లా స్థాయిలో మరింత మెరుగైన ఫలితాల సాధించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజల ప్రభుత్వంపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవడం బాధ్యత ప్రతి అధికారిపై ఉందని తెలిపారు. సమయపాలనతో పనులు పూర్తి చేసి జిల్లాను రాష్ట్రంలో ఆదర్శ జిల్లాగా తీర్చిదిద్దాలని విలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో మున్సిపల్ కలెక్టర్ ఇప్ప ఉపయోగదారుల ప్రాథమిక కమ్యూనికేషన్ హక్కులను పరిరక్షించే దిశగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.



ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎంపీ ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డిని అఖిలభారత వడ్డెర సంక్షేమ సంఘం నేతలు



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్తా సంఘ) మే 22 : అఖిల భారత వడ్డెర సంక్షేమ సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దండుగుల మైసయ్య, జాతీయ కార్యదర్శి మక్కుల శేఖర్, జాతీయ యువజన అధ్యక్షులు డా. లోకేశ్ వేముల కలిసి వేకి నరేందర్ రెడ్డిని, రేవంత్ రెడ్డి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే రామచంద్రనాయక్ ఇతర ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు కూడా పాల్గొన్నారు. వడ్డెర కార్పొరేషన్ ను నియమించినందుకు వారికి వ్యూహపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, కార్పొరేషన్ కు వెంటనే నిధులు విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అదేవిధంగా వడ్డెర సమాజానికి ఎస్సీ రిజర్వేషన్ కల్పించాలని బలంగా డిమాండ్ చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి డి. రేవంత్ రెడ్డి ని జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో కలిసిన లంబాడ ప్రజాసత్తానిధులు. లంబాడీ ఆధ్యాత్మిక గురువు సంత శ్రీ సీవాలాల్ మహారాజ్ పేరుతో "సంత సీవాలాల్ కార్పొరేషన్" ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి.

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్తా సంఘ) మే 22 : అలాగే ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ సుంచి ఎస్సీ కమిషన్ వేరు చేసి ప్రత్యేక హోదా కల్పించాలని విజ్ఞప్తి. సీఎంపి కలిసిన ఎంపీ బలరాం నాయక్, ప్రభుత్వ విప్ రామచంద్ర నాయక్, ఎమ్మెల్యేలు మురళీ నాయక్, రాంధాస్ నాయక్, ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ రామల నాయక్, అచ్చంపేట ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ, తెలంగాణ గిరిజన డెవలప్మెంట్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (ట్రెకార్) చైర్మన్ బిల్లయ్యనాయక్.



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్తా సంఘ) మే 22 : అలాగే ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ సుంచి ఎస్సీ కమిషన్ వేరు చేసి ప్రత్యేక హోదా కల్పించాలని విజ్ఞప్తి. సీఎంపి కలిసిన ఎంపీ బలరాం నాయక్, ప్రభుత్వ విప్ రామచంద్ర నాయక్, ఎమ్మెల్యేలు మురళీ నాయక్, రాంధాస్ నాయక్, ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ రామల నాయక్, అచ్చంపేట ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ, తెలంగాణ గిరిజన డెవలప్మెంట్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (ట్రెకార్) చైర్మన్ బిల్లయ్యనాయక్.

మరమ్మత్తు పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి ఎల్.బి.నగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి



హయత్ నగర్ వార్తా సంఘ ప్రతినిధి, మే 22: చింతలకుంట్ల అందర్లపేసే రోడ్డు మరమ్మత్తు పనులు నక్షత్రవరకు సాగుతున్న నేపథ్యంలో ఎల్.బి.నగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి సంబంధిత అధికారులపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చింతలకుంట్ల అందర్లపేసే వద్ద జరుగుతున్న రోడ్డు మరమ్మత్తు పనులు ఎమ్మెల్యే పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎల్.బి.నగర్ జీహెచ్ఎస్సీ ప్రాజెక్ట్ ఈ.ఈ.రోహిణి తో ఫోన్లో మాట్లాడిన ఆయన ఇప్పటికే ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దాదాపు నెలన్నర క్రితం తప్పిన రోడ్డు పనులు ఇప్పటికీ పూర్తి కాకపోవడం వల్ల వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. అందర్లపేసే వద్ద సగం రోడ్డు మాత్రమే పూర్తి చేసి పనులను మధ్యలో నిలిపివేయడంతో హయత్ నగర్, విజయవాడ వైపు వెళ్ళే వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. యూ-టర్న్ కోసం ఎల్.బి.నగర్ లింగ్ రోడ్డు వరకు వెళ్ళాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, దీంతో ప్రయాణ సమయం పెరగడంతో పాటు ట్రాఫిక్ సమస్యలు కూడా అధికమవుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రతి రోజు వేలాది మంది ప్రజలు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు ఈ మార్గంలో ప్రయాణిస్తూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్న ఎమ్మెల్యే ప్రజా సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి చింతలకుంట్ల అందర్లపేసే రోడ్డు పనులను యుద్ధప్రతిపదికన పూర్తి చేసి ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాలని కోరారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో భాగం నాయకులు గండికోట శ్రీనాథ్, ఛాతీరి మధుసాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధికి మరియు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాం - బి.యస్ రెడ్డి మాజీ కార్పొరేటర్ మొట్టు లచ్చి రెడ్డి



హయత్ నగర్ వార్తా సంఘ ప్రతినిధి, మే 22: బి.యస్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సెక్స్ ఫైనాన్స్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు నూతన కమిటీ ఏర్పరచుకున్న సందర్భంగా బి.యస్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ జిహెచ్ఎస్సీ టాకా మాజీ కార్పొరేటర్ మొట్టు లచ్చి రెడ్డి ని వారి కార్యాలయంలో కలిసి కాలనీ అభివృద్ధి మరియు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చెయ్యాలని కోరడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా లచ్చి రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాలనీ అభివృద్ధికి మరియు సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని కాలనీ వాసులకు తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నూతన కమిటీ అధ్యక్షులు నూతన అధ్యక్షులు చచ్చిడి నట్టూరాచయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి నీట్ల కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు రంగాచార్యులు, వరప్రసాద్, ప్రభాకర్ రెడ్డి, బ్రజబర్ సుధర్షణ, సంయుక్త కార్యదర్శి కృష్ణారెడ్డి, రవికుమార్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గోపి, కార్యవర్గ సభ్యులు పాండు, జయరాజు, రాజు, రామచంద్ర మూర్తి, ఉమాశంకర్, ప్రవీణ్, మహేష్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అటెండర్ స్థాయి సుంచి ఉన్నత అధికారుల వరకు సూపర్వైజర్ ఇంటర్వ్యూ అధికారుల కోసమా?

గతంలో అధికారులపై ఏసీబీ రైడ్స్ అందిన కాడికి దోచుకుంటున్న ప్రస్తుత సెక్రటరీ అధికారులు? అవనిశితపరులు?

హయత్ నగర్ వార్తా సంఘ ప్రతినిధి మే 22: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎలక్ట్రికల్ లైసెన్సింగ్ బోర్డులో అధికారుల అవినీతికి అంతాటేకుండా పోతుంది. ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలు తుంగలో తొక్కి తన సొంత నియమా నిబంధనలకు అడ్డు అడుపు లేకుండా అవినీతి వలయంలో కూలుకుపోయింది. లంచం లేనిదే వేళ్ళ మంచం ఎక్కువ అన్న చందంగా ఈ ఎలక్ట్రికల్ లైసెన్సింగ్ బోర్డు మారినందు వలన ఎలక్ట్రికల్ కాంట్రాక్టర్లు వాపోతున్నారు. ఈ సెక్షన్లో అటెండర్ స్థాయి సుంచి ఉన్న అధికారుల వరకు అవినీతిలో మునిగి తేలుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సెక్రటరీగా ఉన్న అధికారి తాను అడిగినంత సొమ్ము ఇవ్వకపోతే లేనిపోని నిబంధనలు పెట్టి ఎలక్ట్రికల్ ఏ గ్రేడ్ లైసెన్సులు అటేవేస్తారు.

ప్రజలకు ప్రభుత్వాన్ని చేరువ చేసేందుకే ప్రగతి ప్రణాళిక

99 రోజుల కార్యాచరణతో గ్రామాలు, పట్టణాల్లో అభివృద్ధికి వేగం ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే 99 రోజుల లక్ష్యం సమర్థవంతమైన సేవల కోసం శాఖల సమన్వయం అవసరం సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలి జూన్ 12 ముగింపు ఉత్సవాలకు భారీ ఏర్పాట్లు చేయాలి జూన్ 12 ముగింపు ఉత్సవాలను పండుగలా నిర్వహించాలి కొత్తగాడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు



అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు అంకితభావంతో పని చేస్తేనే గ్రామాలు, పట్టణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు. ప్రతి శాఖ తమ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తే ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందుతాయని చెప్పారు. గ్రామ స్థాయిలో ప్రజల సమస్యలను గుర్తించి వారి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడమే 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా వివిధ శాఖల పనితీరు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడిందన్నారు. జూన్ 12న నిర్వహించనున్న ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక ముగింపు ఉత్సవాలను జిల్లావ్యాప్తంగా పండుగ వాతావరణంలో నిర్వహించాలని సూచించారు. కార్యక్రమానికి ముందు వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సెక్షన్లు, అభివృద్ధి ప్రదర్శన స్టాల్స్ ను పరిశీలించి క్షేత్రస్థాయిలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం జ్యోతి ప్రజలు చేసే సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తమ శాఖల ద్వారా అమలువుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ప్రగతి నివేదించిన పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కే సాబీర్ పాషా, మేయర్ మూడి గణేష్, నాయకులు సలిగండ్ల శ్రీనివాస్, వాసిరెడ్డి మురళీ, వాసిరెడ్డి ప్రభుత్వ కార్యదర్శి, సర్పంచులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అదనపు ఆదాయ వనరుల పెంపుపై దృష్టి పెట్టండి

లికేజీలను అరికట్టి, బడ్జెట్ లక్ష్యాలను అందుకోవాలి లిసార్స్ మొబైలైజేషన్ శాఖలను సబ్ కమిటీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్తా సంఘ) మే 22 : రాష్ట్ర ఆర్థిక పురోగతిని పరుగులు పెట్టించేందుకు, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం బడ్జెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా అదనపు ఆదాయ వనరులను సమకూర్చుకోవడంపై అన్ని శాఖల అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు అడిగించారు. శుక్రవారం డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సచివాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు అధ్యక్షతన 'లిసార్స్ మొబైలైజేషన్ క్యామినివేల్ సబ్ కమిటీ' (ఆదాయ వనరుల సమీకరణ మంత్రివర్గ ఉపసంఘం) ఉన్నత స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ కీలక భేటీకి కమిటీ సభ్యులైన సీటి పాఠురం శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, బడీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిక శ్రీధర్ బాబు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో అదనపు ఆదాయ మార్గాల అన్వేషణ, వివిధ శాఖల ప్రగతిపై మంత్రుల బృందం అధికారులతో కలిసి లోతుగా సమీక్షించింది. ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ, 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ప్రతిపాదించనున్న బడ్జెట్ అంచనాలకు అనుగుణంగా నిధుల సమీకరణ జరగాలని స్పష్టం చేశారు. బడ్జెట్ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి అధికారులు లీకేజీలను పూర్తిగా అరికట్టాలని, అదనంగా ఉన్న అన్ని కీలక ఆదాయ వనరులను పూర్తి స్థాయిలో అందిచ్చుకోవాలని అడిగించారు. ముందస్తుగా



నిర్దేశించుకున్న లైమ్ లైన్ (క్యాలెండర్) ప్రకారమే అన్ని శాఖల అధికారులు ఆదాయాన్ని చెంపించేందుకు శ్రమించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి శుక్రవారం నిర్వహించే ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని అన్ని శాఖల ఉన్నతాధికారులు తప్పనిసరిగా ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యాలని ఆదేశించారు. అనివార్య కారణాలవల్ల ఈ సమావేశానికి రానబడితే వారు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా హాజరయ్యాలని అడిగించారు రాష్ట్ర ఖజానాకు గుడి కొడుతున్న అక్రమార్కులపై కఠినంగా చర్యలుపెంచాలని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను అధికారులను అడిగించారు. రాష్ట్ర క్యామినివేల్ గతంలో ఇచ్చిన అడివేషన్ మేరకు.. మే 28 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సవరించిన (పెంచిన) భూముల మార్కెట్ విలువలు (రిజిస్ట్రేషన్ ధరలు) అమలులోకి రానున్నాయని అధికారులు ఈ సమావేశంలో మంత్రుల బృందానికి వివరించారు. దీని ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఆదాయం గణనీయంగా పెరిగే అవకాశం ఉందని



అంచనా వేస్తున్నారు. అలాగే పరిశ్రమల శాఖకు సంబంధించిన 'పాల్స్ పాలనీ గ్రేడ్ లైసెన్స్' నిర్ణయమూ, వీటికి సంబంధించిన ఉత్తర్వులు తక్షణమే వెలువడనున్నాయని అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో మున్సిపల్ అండ్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్, హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ పరిశ్రమలు, రిజిస్ట్రేషన్, మైనింగ్, రెవెన్యూ, రవాణా తదితర కీలక శాఖలలో ప్రస్తుత వనరుల పురోగతి, రోడ్లలో రోజురోజు సాధించాల్సిన అధికారులు లక్ష్యాలపై మంత్రుల బృందం అధికారులను విశా నిర్దేశం చేసింది. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె రామకృష్ణారావు, ఆర్ అండ్ బి స్పెషల్ డిప్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ విశాల్ రాజ్, ఫైనాన్స్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ సుధీర్ కుమార్ నల్లూనియా, మైన్స్ డిప్యూటీ సెక్రటరీ శ్రీధర్, రెవెన్యూ సెక్రటరీ లోకేశ్ కుమార్, డిజిటల్ సెక్రటరీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శశాంక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ రహితమైదానాలు గా తీర్చిదిద్దాలి

ఘనంగా యూత్ ఫర్ క్లీన్ తెలంగాణ కార్యక్రమం

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్తా సంఘ) మే 22 : రాష్ట్రంలో అన్ని క్రీడా మైదానాలను ప్లాస్టిక్ రహితంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ కృషి చేస్తుందని స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్ శివనగర్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న "స్పోర్ట్స్ అండ్ యూత్ వారోత్సవాలు" కార్యక్రమాల్లో ఈరోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా " సర్వ్ అండ్ సపోర్ట్ - లియూట్ ఫర్ క్లీన్ తెలంగాణ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో యువజన క్రీడాశాఖ అధ్యక్షులతో అన్ని స్టేడియాల్లో క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా జరిగాయి. రాష్ట్ర స్థాయి ప్రధాన ఉత్సవాలు హైదరాబాద్ లోని ఎల్ టీ స్టేడియంలో ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో నిర్వహించబడగా, యువత, శ్రద్ధాధిపతులు ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకున్నారు. తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ అధ్యక్షులతో జంట సగరాలలోని జిఎస్ టీ స్టేడియం, కేవీబీఆర్ ఇండోర్ స్టేడియం, సరూసినగర్



ఇండోర్ స్టేడియం, జింజానా గ్రౌండ్స్, సైకిల్ వెలోడ్రోమ్ స్టేడియంలో ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఎల్ టీ స్టేడియంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్ శివనగర్ రెడ్డి ఎంపి డాక్టర్ సోనీ బాలాదేవి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ శివనగర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, క్రీడాకారులు వారి తల్లిదండ్రులు కోరుకున్న మైదానాలను ప్లే ఫీల్డ్ లను పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అన్ని స్టేడియాలను ప్లాస్టిక్ రహిత మైదానాలుగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు.



తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రీడలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా యువజన క్రీడ వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తూ, ప్రజల అభిప్రాయాన్ని క్రోడీకరించి క్రీడలు యువజన అభివృద్ధికి ప్రణాళిక బద్ధమైన కృషి చేస్తుందని ఆయన అన్నారు. తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎ. సోనీ బాలాదేవి, ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న స్పోర్ట్స్ అండ్ యూత్ వారోత్సవాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. యువతతో పాటు క్రీడాకారులు, తల్లిదండ్రులు సమాజంలోని వివిధ వర్గాల ప్రజల నుండి ఈ కార్యక్రమాలకు విశేష ఆదరణ లభిస్తోందన్నారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాల వారు, అన్ని వయస్సుల వారు క్రీడల వల్ల అసెక్సివ్ డెవలప్ మెంట్ లా తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ కృషి చేస్తోందని ఆమె పేర్కొన్నారు. క్రీడాకారుల మైదానాలను తమ ప్లే ఫీల్డ్ లను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం క్రమశిక్షణతో పాటు అంకితభావాన్ని నేర్పించడం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ అధ్యక్షులైన శివనగర్ అనిక డిప్యూటీ సెక్రటరీ రవితేజ, సుజాత, శ్రీనివాస్, స్టేడియం అధ్యక్షులైన రవికుమార్, డి.ఎస్ కాకతరు సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అవినీతి వలయంలో రాష్ట్ర ఎలక్ట్రికల్ లైసెన్సింగ్ బోర్డు

హయత్ నగర్ వార్తా సంఘ ప్రతినిధి మే 22: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎలక్ట్రికల్ లైసెన్సింగ్ బోర్డులో అధికారుల అవినీతికి అంతాటేకుండా పోతుంది. ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలు తుంగలో తొక్కి తన సొంత నియమా నిబంధనలకు అడ్డు అడుపు లేకుండా అవినీతి వలయంలో కూలుకుపోయింది. లంచం లేనిదే వేళ్ళ మంచం ఎక్కువ అన్న చందంగా ఈ ఎలక్ట్రికల్ లైసెన్సింగ్ బోర్డు మారినందు వలన ఎలక్ట్రికల్ కాంట్రాక్టర్లు వాపోతున్నారు. ఈ సెక్షన్లో అటెండర్ స్థాయి సుంచి ఉన్న అధికారుల వరకు అవినీతిలో మునిగి తేలుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సెక్రటరీగా ఉన్న అధికారి తాను అడిగినంత సొమ్ము ఇవ్వకపోతే లేనిపోని నిబంధనలు పెట్టి ఎలక్ట్రికల్ ఏ గ్రేడ్ లైసెన్సులు అటేవేస్తారు.

అధికారి, ఈ సెక్రటరీకి చేతులు తడవకపోతే విద్యార్థికి అడ్డు సమాధానం

చెప్పలేకపోయాడని క్రయబంతులకు గురిచేసి మళ్ళీ క్రిమినల్ రావాల్సిందిగా వలపురు ఇంటర్వ్యూలకు హాజరై విద్యార్థులు వాపోతున్నారు. ఈ లైసెన్సింగ్ బోర్డు కార్యదర్శి మూడు నెలలు లోపు రిటైర్మెంట్ ఉండడం వలన అందిన కార్య దోచుకుంటున్నారు. ఎలక్ట్రికల్ ఏ గ్రేడ్ లైసెన్స్ వివిధ రకాల ఓట్లెక్టు అట్టి 13000 వేల రూపాయల నుంచి 17వేల రూపాయల వరకు దండుకుంటున్నారు. సూపర్వైజర్ పర్మిట్ తీసుకున్న వ్యక్తికి కొన్ని అని కారణాల వలన మర్చిపోతే ఎలా మర్చిపోతారని మరోసారి మర్చిపోకుండా అప్పుడు అయిన సూపర్వైజర్ కు పర్మిట్ కు 6000 నుంచి 10000 వరకు ఒక్కొక్క పర్మిట్ ఒక్కొక్క రేటు పెట్టి దోచుకుంటున్నారు. ఈ సూపర్వైజర్ ఇంటర్వ్యూ అధికారుల అవినీతి కోసమా? విద్యార్థుల కోసమా, అధికారుల అవినీతి కోసమా? ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యాలని తెలిపారు. ఇప్పటికే వారు విద్యార్థులు వాపోతున్నారని తెలిపారు. కావలసినంత చేతులు తడుతున్న ముఖ్యమంత్రి అవినీతి ఆరోపణలు కలిగిన వ్యక్తి అని రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు బహిరంగంగానే ప్రెస్ మీట్ పెట్టి తెలిపారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆ శాఖ మంత్రి ప్రొఫెసర్ సెక్రటరీ పద్మింకర్ విద్యార్థుల బంధువులకు దాని మాఫియా అవసరం ఎంతైనా ఉందని, పద్మింకరు ఏదల ఆఫీసు ముందు పెద్ద ఎత్తున అండ్ల కార్యక్రమాలు ధర్మాలు చేస్తామని హెచ్చరిస్తున్నారు.



బీట్ రూట్ జ్యూస్ను అసలు రోజూ ఎంత మోతాదులో తాగాలి.. ఏ సమయంలో తాగితే మంచిది



బీట్ రూట్ మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటుంది. బీట్ రూట్ను కొండరు వేపుడు చేస్తారు. కొండరు కూరగా చేసుకుని తింటే కొండరు సలాడ్ రూపంలో తింటారు. బీట్ రూట్ను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బీట్ రూట్ మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటుంది. బీట్ రూట్ను కొండరు వేపుడు చేస్తారు. కొండరు కూరగా చేసుకుని తింటే కొండరు సలాడ్ రూపంలో తింటారు. బీట్ రూట్ను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బీట్ రూట్లో నైట్రిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. బీట్ రూట్ను నేరుగా తినడం ఇష్టం లేకపోతే దాన్ని జ్యూస్ గా తీసుకోవచ్చు.

చేసుకుని రోజూ తాగవచ్చు. రోజూ కనీసం 100 ఎంఎల్ మోతాదులో బీట్ రూట్ జ్యూస్ను తాగితే చాలు. అనేక లాభాలను కలుగుతాయి. బీట్ రూట్ జ్యూస్ను సాధారణంగా ఉదయం సేవిస్తే మంచిది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. శరీరానికి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వ్యాధుల నుంచి బయట పడతారు. గుండె ఆరోగ్యానికి.. బీట్ రూట్ జ్యూస్ను లభించి మన శరీరంలో అవి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. ఇవి బీట్ని సమస్యకు.. బీట్ రూట్ లో బీటాలెయిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనే సమృద్ధులు ఉంటాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి బయట పడతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ చాలా తక్కువ సైనిమిక్ ఇండెక్స్ విలువను కలిగి ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ జ్యూస్ను తాగితే రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దయాబెటీస్ నియంత్రించే ఉంటుంది. బ్లెడ్ 2 దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఈ జ్యూస్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల శరీరం ఇప్పటికే మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. బీట్ రూట్లో అధికంగా ఉండే బీటాలెయిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాలకు జరిగే సమస్యను నివారిస్తాయి. వ్యాధులకు గురికాకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల ఆర్టరైటిస్ నుంచి బయట పడవచ్చు ఏ సమయంలో తాగాలి..? బీట్ రూట్లో ఉండే బీటాలెయిన్ అనే సమృద్ధుల వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. వ్యాయామం చేసేవారు, శారీరక శ్రమ చేసేవారు తమ పనులకు ఒక గంట ముందు ఈ జ్యూస్ను తాగితే మేలు జరుగుతుంది. బీట్ ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ను రోజూకు 200 ఎంఎల్ వరకు తాగవచ్చు. కానీ బీట్ రూట్ జ్యూస్ను అధికంగా సేవిస్తే విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక అలాంటి వారు ఈ జ్యూస్ను దూరంగా ఉండాలి. బీట్ ఉన్నవారు ఉదయం ఈ జ్యూస్ను సేవించాలి. దీని వల్ల బీట్ నియంత్రించే ఉంటుంది. ఇలా బీట్ రూట్ జ్యూస్ను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

రోజూ ఎంత మోతాదులో తినాలి..? ఎండు కొబ్బరిని మనం తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీంతో కూరలు చక్కని రుచి, రంగును కలిగి ఉంటాయి. ఎండు కొబ్బరిని స్వీట్ల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. ఎండు కొబ్బరితో తయారు చేసే స్వీట్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. 4% జీలిటిన్ జీ 1/2 ఎండు కొబ్బరిని మనం తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీంతో కూరలు చక్కని రుచి, రంగును కలిగి ఉంటాయి. ఎండు కొబ్బరిని స్వీట్ల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. ఎండు కొబ్బరితో తయారు చేసే స్వీట్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఎండు కొబ్బరిలో అనేక ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. ఈ కొబ్బరిలో ఫైబర్, మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. దీని వల్ల మన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. ఎండు కొబ్బరిలో మీడియం చెయిస్ ట్రై గ్లైసెర్డ్ ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. రోజూ ఎండు కొబ్బరిని నేరుగా కూడా తినవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఎండు కొబ్బరిని తినడం వల్ల అందులో ఉండే లారిక్ యాసిడ్ శరీరంలో చెద కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎండు కొబ్బరిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల దీన్ని తింటే రోజూ మనకు కావల్సిన ఫైబర్ సులభంగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఎండు కొబ్బరి ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎండు కొబ్బరిలో ఉండే ఎంసీటీలు లివర్లో శక్తిగా మార్చబడతాయి. కనుక దీన్ని తింటే శరీరానికి శక్తినిచ్చే శక్తి లభిస్తుంది. శరీర మెటాబాలిజం పెరుగుతుంది. శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసేవారు, అభిక్షుకు మేలు జరుగుతుంది. ఎంత పనిచేసినా అలసట, నీరసం రావు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. ఎండు కొబ్బరిలో అనేక రకాల మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మెటాబాలిజం పెరిగేలా చేస్తుంది. ఎండు కొబ్బరిలో అధికంగా ఉండే కాపర్ లోగ్ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ఐరనును శరీరం శోషించుకునేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఎండు కొబ్బరిలో ఉండే ఐరన్ మనస్సు కల్పణంగా మార్చి ఉత్తేజంగా ఉండేలా చేస్తుంది. నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఎండు కొబ్బరిలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫైబర్ వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ గా మారుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి. దయాబెటీస్ నియంత్రించే ఉంటుంది. బ్లెడ్ 2 దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఇలా ఎండు



కొబ్బరిని తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఎండు కొబ్బరి ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ దీన్ని రోజూ అంటే 15 నుంచి 30 గ్రాముల మేర తినవచ్చు. దీన్ని బెల్లంతో కలిపి తింటే ఇంకా మంచిది. దీని వల్ల పోషకాలను అధికంగా పొందవచ్చు. తురిమిన ఎండుకొబ్బరిలో క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఎండు కొబ్బరిని తినవద్దన్న నేరుగా తింటేనే మంచిది. ఎండు కొబ్బరిలో శామరేటిడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. అమెరికన్ హాల్త్ అసోసియేషన్ చెబుతున్న ప్రకారం మనకు రోజూకు లభించే కొలెస్ట్రాల్లో 5 శాతం వరకు క్యాలరీలు మాత్రమే శామరేటిడ్ కొవ్వుల ద్వారా లభిస్తాయి. కనుక కొలెస్ట్రాల్ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మాత్రమే ఎండు కొబ్బరిని తినాలి ఉంటుంది. ఎండు కొబ్బరిని ఎత్తి పండించినా చక్కెరతో కలిపి తినకూడదు

జీలకర్ర నీళ్లను రోజూ పరగడుపునే తాగితే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!



జీలకర్ర మనందరి ఇళ్లలోనూ ఉంటుంది. దీన్ని ఎంతో కాలంగా వంట ఇంటి పదార్థంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. జీలకర్రను రోజూ మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఇది చక్కని సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. జీలకర్రను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. జీలకర్ర మనందరి ఇళ్లలోనూ ఉంటుంది. దీన్ని ఎంతో కాలంగా వంట ఇంటి పదార్థంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. జీలకర్రను రోజూ మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఇది చక్కని సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. జీలకర్రను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే దీన్ని నేరుగా తినలేరు. కానీ జీలకర్రను నీటిలో వేసి మరగించి ఆ నీళ్లను ఉదయం పరగడుపునే పరగడుపునే జీలకర్ర నీళ్లను ఒక కప్పు మోతాదులో తాగాలి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. జీలకర్రలో కుమినాల్సిన్ అనే సమృద్ధులు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణకరము

నీళ్లను తాగుతుంటే లివర్, కిడ్నీలు సైతం శుభ్రంగా ఉంటాయి. ఆయా భాగాల్లో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కిడ్నీ స్ట్రెస్ కలిగిపోతాయి. మూత్రాశయ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీలకర్రలో ఐరన్ పోషణ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా మారుస్తాయి. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. శరీరం వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. జీలకర్రలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్రీ ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూల్యం చేస్తాయి. దీంతో వ్యర్థ వ్యర్థాలు తగ్గుతాయి. జీలకర్రలో యాంటీ బ్యాక్టీరియా గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా మెరిటమను తగ్గించేందుకు దోహదం చేస్తాయి. దీంతో ముఖం కాంపెండ్ గా మారి మెరుగవుతుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. జీలకర్ర నీళ్లను రోజూ తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం.. ఈ నీళ్లను తాగితే శరీరం ఇప్పటికే మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ అదుపులో ఉంటారు. దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. జీలకర్ర నీళ్లు బీట్ని తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్, ట్రై గ్లైసెర్డ్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంటాయి. దీని వల్ల రక్త చక్కెరలో అధికముఖ తొలగిపోతాయి. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఇక జీలకర్ర నీళ్లను మరీ అతిగా తాగకూడదు. ఒక కప్పు మోతాదులోనే సేవించాలి. లేదంటే కడుపులో మంట వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లిలు కూడా ఈ నీళ్లను తాగకూడదు

మొక్కజొన్నతో గుండెకు మేలు.. ఇంకా ఎన్ని లాభాలో..! వానాకాలం



వర్షం పడుతుంటే మొక్కజొన్న కంకులు కాల్చుకొని వేడివేడిగా తినాలనిపిస్తుంది. అలా తింటుంటే ఆ మజానే వేరు. మొక్కజొన్న

కంకులు రుచిగా ఉండటమే కాదు, ఎన్నో పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. మొక్కజొన్న గింజల్లో నీటిలో కరగని పీచువులుగా ఉంటుంది. అందుకే అవి అలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి. వర్షం పడుతుంటే మొక్కజొన్న కంకులు కాల్చుకొని వేడివేడిగా తినాలనిపిస్తుంది. అలా తింటుంటే ఆ మజానే వేరు. మొక్కజొన్న కంకులు రుచిగా ఉండటమే కాదు, ఎన్నో పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. మొక్కజొన్న గింజల్లో నీటిలో కరగని పీచు వువులుగా ఉంటుంది. అందుకే అవి అలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి. ఫలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ కూడా నెమ్మదిగా కలుస్తుంది. మొక్కజొన్న కంకులను కాల్చుకుని, ఉడికించి, పచ్చిగా ఎలాగైనా తినొచ్చు. కార్న్ ఫ్లెక్స్, పావ్ కార్న్లు రూపంలోనూ వీటిని లాగించేయొచ్చు. మరి మొక్కజొన్నలతో ఒవగూరే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. మొక్కజొన్నలో కరగని పీచు దండ్రిగా ఉంటుంది. అది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. గింజలు లోపలే పలుకుల్లో ముఖ్యమైన

పోషకాలు, విటమిన్లు, పీచు ఉంటాయి. వీటిని శరీరం బాగా జీర్ణం చెందినప్పుడు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు పొట్ల ఉబ్బింపు అనిపిస్తుంటుంది. మొక్కజొన్నలోని ఈ పీచు ప్రీ బయోటిక్ గా పనిచేసి పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా ఎదగడానికి తోడ్పడుతుంది. పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా మొక్కజొన్నను షార్ట్ చెయిస్ కొవ్వు అమ్లాలూ మారుతుంది. ఇది పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. ఒక్క మొక్కజొన్న పొత్తులోని గింజల్లో సుమారు 900 మైక్రోగ్రాముల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు (ల్యూటీన్, జియోగ్లూకోసెన్) ఉంటాయి. ఇవి చూపు మెరుగుపడడానికి, కఠిన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తున్నట్లు ఒక అధ్యయనం తెలిపింది. దీర్ఘకాల వాపు, గుండెజబ్బు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధి కలిగి వచ్చే విశ్రాంతి కణాల బారి నుంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాపాడతాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను సక్రమంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడతాయి. వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటంలోనూ సాయం తోడ్పడుతాయి.

పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీని తింటే ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయో..? రోజూ కచ్చితంగా తినాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?



క్యాబేజీని సాధారణంగా చాలా మంది అంత ఇష్టంగా తినురు. దీని నుంచి వచ్చే వాసన కొందరిలో వికారాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక క్యాబేజీ అంటే పెద్దగా ఇష్టపడరు. కొందరు దీంతో వేపుడు, పప్పు, పచ్చడి చేసుకుంటారు. క్యాబేజీని సాధారణంగా చాలా మంది అంత ఇష్టంగా తినురు. దీని నుంచి వచ్చే వాసన కొందరిలో వికారాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక క్యాబేజీ అంటే పెద్దగా ఇష్టపడరు. కొందరు దీంతో వేపుడు, పప్పు, పచ్చడి చేసుకుంటారు. అయితే క్యాబేజీలో ఎన్నో రకాల ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఆకుపచ్చ క్యాబేజీ, పర్చుల్ క్యాబేజీలను మనం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం. సాధారణంగా చాలా మంది ఆకుపచ్చ క్యాబేజీ తింటారు. కానీ పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీని తినడం వల్ల కూడా ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు. పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీని రెడ్ క్యాబేజీ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది బ్రహ్మీ జాతికి చెందినది. బ్రోకోలీ, కాలిఫ్లవర్ లు కూడా ఇదే జాతికి చెందుతాయి. పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీలో అధిక మొత్తంలో అంట్ సయన్స్ అని పిలవబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అందువల్లే పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీ ఆ రంగులో ఉంటుంది. ఇక దీన్ని తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

గుండె జబ్బులు రాకుండా..
పర్చుల్ కలర్ క్యాబేజీని పోషకాలకు గనిగా చెప్పవచ్చు. అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉంటాయి. అంట్ సయన్స్ ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇది ఫ్లేవనాయిడ్స్ జాతికి చెందుతుంది. మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ రాకుండా చూస్తుంది. ఈ క్యాబేజీలో విటమిన్ సి, కెరోటినాయిడ్స్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. వ్యాయామం చేసేవారు, శారీరక శ్రమ చేసేవారు తమ పనులకు ఒక గంట ముందు ఈ జ్యూస్ను తాగితే మేలు జరుగుతుంది. బీట్ ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ను రోజూకు 200 ఎంఎల్ వరకు తాగవచ్చు. కానీ బీట్ రూట్ జ్యూస్ను అధికంగా సేవిస్తే విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక అలాంటి వారు ఈ జ్యూస్ను దూరంగా ఉండాలి. బీట్ ఉన్నవారు ఉదయం ఈ జ్యూస్ను సేవించాలి. దీని వల్ల బీట్ నియంత్రించే ఉంటుంది. ఇలా బీట్ రూట్ జ్యూస్ను తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..
ఈ క్యాబేజీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. పర్చుల్ రంగు క్యాబేజీలో ఉండే అంట్ సయన్స్ కారణంగా బీట్ నియంత్రించే ఉంటుంది. రక్తనాళాల వ్యాధులను తగ్గిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ క్యాబేజీలో ఉండే పాటాషియం బీట్ని నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హాల్త్ ఎలాక్ రకంగా అధ్యుకోవచ్చు. ఈ క్యాబేజీలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె కాకుండా అధ్యుకోవచ్చు. ఈ క్యాబేజీలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె కాకుండా అధ్యుకోవచ్చు. ఈ క్యాబేజీలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె కాకుండా అధ్యుకోవచ్చు.

ఎలా తినాలి..?
పర్చుల్ రంగు క్యాబేజీలో విటమిన్ కె, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వృద్ధాప్యంలో ఆస్టియోపోరోసిస్ రాకుండా చూస్తాయి. ఈ క్యాబేజీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర సమృద్ధులు క్యాన్సర్ రాకుండా చూస్తాయని సైంటిస్టులు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఇక పర్చుల్ రంగు క్యాబేజీని ఉడికించాల్సిన పనిలేదు. నేరుగా తాగితే మంచిది. కానీ బాగా శుభ్రం చేసి తినాలి. దీన్ని నేరుగా తినలేమని అనుకుంటే తుర్రం లాగా పట్టి నలాన్స్, ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తినవచ్చు. పచ్చిగా తినలేమని అనుకునేవారు ఈ క్యాబేజీతో సూప్ తయారు చేసి తాగవచ్చు. లేదా పెనంపై క్యాప్ వేయించి తినవచ్చు. ఈ విధంగా పర్చుల్ రంగు క్యాబేజీని తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు

నిద్రించేటప్పుడు ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలా..? కుడి వైపు తిరిగి పడుకుంటే ఏమవుతుంది..?



రాత్రి పూట నిద్రించేటప్పుడు చాలా మంది వివిధ రకాల భంగిమల్లో నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు కేవలం వెల్లకిలా మాత్రమే పడుకుంటారు. కొందరు బోల్దా పడుకుంటారు. కొందరు మాత్రం ఏదైనా ఒక వైపు తిరిగి మాత్రమే నిద్రిస్తారు. రాత్రి పూట నిద్రించేటప్పుడు చాలా మంది వివిధ రకాల భంగిమల్లో నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు కేవలం వెల్లకిలా మాత్రమే పడుకుంటారు. కొందరు బోల్దా పడుకుంటారు. కొందరు మాత్రం ఏదైనా ఒక వైపు తిరిగి మాత్రమే నిద్రిస్తారు. అయితే రాత్రి పూట కేవలం ఎడమ వైపు తిరిగి మాత్రమే నిద్రించాలని, అలా నిద్రిస్తేనే మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఆయనవద్ద కూడా ఇదే విషయాన్ని సూచించారు. అయితే ఇందులో నిజం ఎంత ఉంది..? రాత్రి పూట ఎడమ వైపు తిరిగి మాత్రమే నిద్రించాలా..? కుడి వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే ఏమవుతుంది..? వంటి విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

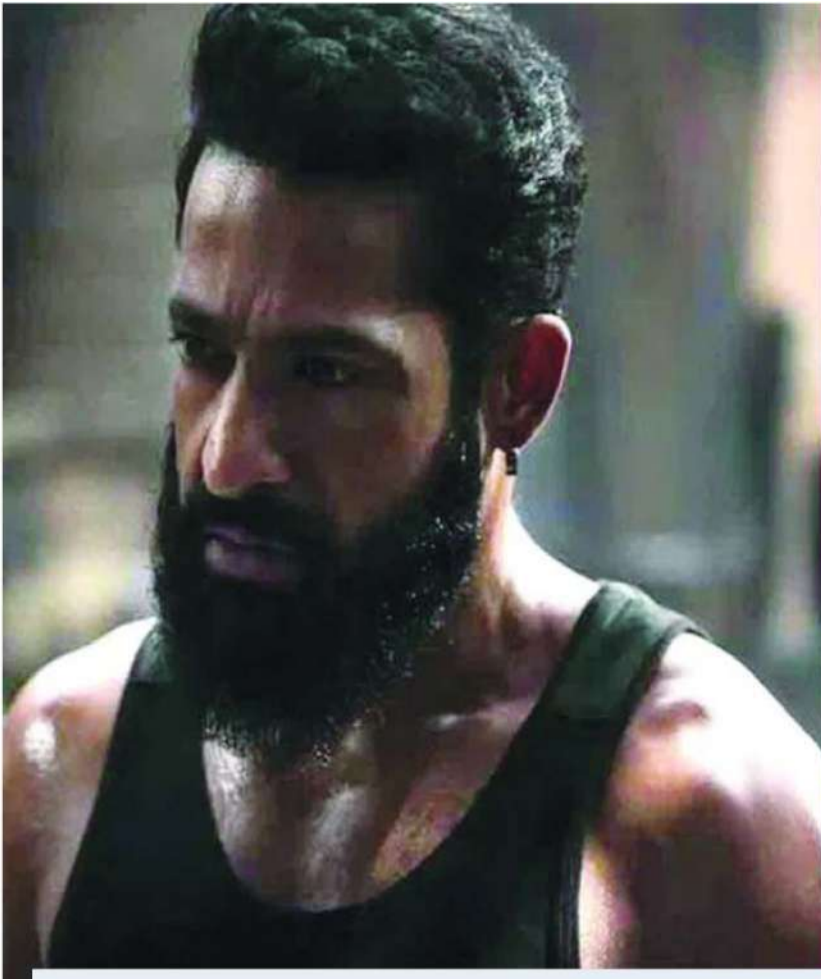
ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే..
ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే జీర్ణకారం, కోమలగ్రంథి అనే వైపు ఉంటాయి కనుక గురుత్వాకర్షణ శక్తి వల్ల జీర్ణకారం మంచిగా కొనసాగుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణకారం నుంచి పేగుల్లోకి కదులుతుంది. దీంతో ఆహారం, కడుపు ఉబ్బరం, గుండెలో మంట వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. గ్యాస్ట్రో ఎనాఫైజియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజీ అనే సమస్య ఉన్నవారు కచ్చితంగా ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రించాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే దీని వల్ల ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణకారం ఆహారానికి దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణకారం అమ్లం తిరిగి ఆహారానికి లోకం కాకుండా ఉంటాయి. దీంతో నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మాలి మాలి ఆహారం వల్ల శ్రేణులు రాకుండా ఉంటాయి

గుండె ఆరోగ్యానికి..
మన శరీరంలోని అతిపెద్ద రక్తనాళం అయిన ఆరోటా గుండెకు ఎడమ వైపు ఉంటుంది. కనుక ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే గురుత్వాకర్షణ శక్తి వల్ల శరీరానికి రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో గుండెపై పడే భారం తగ్గుతుంది. అలాగే రింప్ వ్యవస్థను సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. గర్భిణీలు ముఖ్యంగా ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రించాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. దీని వల్ల గర్భిణీలు ఉన్న శిశువు భంగిమ సరిగ్గా ఉంటుంది. శిశువుకు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. తివర్లపై పడే భారం తగ్గుతుంది. తీర్చమైన వెన్న నొప్పి సమస్య ఉన్నవారు ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే వెన్నముక్కపై పడే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగుపడి వెన్న నొప్పి తగ్గుతుంది. కుడి వైపు తిరిగితే..
అయితే ఎడమ వైపు తిరిగి మాత్రమే నిద్రించాలా.. కుడి వైపు తిరిగి నిద్రించకూడదు.. మాకు కుడివైపు మాత్రమే బాగా అలవాటు ఉంది అనుకునేవారు తమ సౌకర్యానికి అనుగుణంగా నిద్రించవచ్చు. కుడి వైపు నిద్రించడం వల్ల ఎలాంటి హాని జరగదు. కానీ 7%+భాగం సమస్య ఉన్నవారు, గుండె ఆరోగ్య కోసం, గర్భిణీలు ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తేనే మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో సౌకర్యం కన్నా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ముఖ్యమని వారు అంటున్నారు. ఇక కుడి వైపు నిద్రించడం అనాచూలు అయిన వారు అంత త్వరగా ఎడమ వైపును మార్చుకోలేరు. కానీ అలాంటి వారు కొన్ని రోజులు కచ్చితమే ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రించడం పెద్ద కష్టమే కాదు. కనుక ఎడమ వైపు తిరిగి నిద్రిస్తే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రియల్ పహిల్యాన్స్.. వాళ్లను బతిమాలాల్సి వచ్చింది



మెగా ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తోన్న చిత్రం పెద్ది. ఈ మూవీ రామ్ చరణ్ డిఫరెంట్ పాత్రలో అభిమానులను మెప్పించనున్నారు. ఉ?పైన ఫేమ్ బుచ్చిబాబు డైరెక్షన్లో వస్తోన్న ఈ సినిమా జూన్ 4న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే ట్రైల్ రిలీజ్ కాగా.. ఆడియన్స్ నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఏ క్రీడ అదాలన్నా పెద్దిన అనే స్పోర్ట్స్ కాన్సెప్ట్ ట్రైల్ చూపిన అర్థమవుతోంది. ఈ మూవీని స్పోర్ట్స్ బ్యాక్డ్రాఫ్ట్లో తెరకెక్కించిన సంగతి తెలిసింది. ప్రస్తుతం పెద్ది మూవీ ప్రమోషన్లతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ బుచ్చిబాబుతో రామ్ చరణ్ తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా రెజర్వ్ సీట్ గురించి వివరించారు. ఇసుకలో, ఎండలో చూడింగ్ చాలా కష్టంగా అనిపించలేదా అని బుచ్చిబాబు.. చెరిగి ప్రశ్నించారు. దీనికి రామ్ చరణ్ బదులుగా నేనైతే చాలా బాగా ఎంజాయ్ చేశానని అన్నారు. కష్టమైన పనిని ఇష్టంగా చేస్తే ఎలాంటి అలసట రాదన్నారు. అయితే కస్టోలో చేయి పట్టి అదురు రావడంతో మా పాపం కూడా ఎత్తుకోలేకపోయానని తెలిపారు. మీరు నిజమైన పహిల్యాన్స్ను పెట్టారని రామ్ చరణ్ అన్నారు. వాళ్లు నటించమంటే.. రియల్గా ఆడేస్తున్నారని రామ్ చరణ్ గుర్తు చేశారు. తర్వాత మళ్లీ సారీ చెబుతున్నారని తెలిపారు. ఎందుకంటే వాళ్లలో నిజమైన స్పోర్ట్స్ మ్యాన్ స్పిరిట్ అనేది వాళ్లలో ఉంటుందని చెప్పి వివరించారు. యాక్టింగ్ చేయమంటే వారికి అది రాదని అన్నారు. కాగా.. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ బ్యూటీ జాస్మీన్ కపూర్ హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. ఈ మూవీలో శృతిహాసన్ స్పెషల్ సాంగ్లో మెప్పించనుంది.



'ద్రాగన్' మూవీ క్రేజీ అప్డేట్.. ఎన్టీఆర్ తమ్ముడిగా బాలీవుడ్ నటుడు సిద్ధాంత్ గుప్తా!

జూనియర్ ఎన్టీఆర్, ప్రకాంత్ సీల్ కాంట్రీవేషన్లో వస్తున్న మ్యాస్ అవేటిడ్ పాన్-ఇండియా యాక్షన్ ఎపిక్ 'ద్రాగన్' సినిమాకు సంబంధించి ఒక క్రేజీ అప్డేట్ సోషల్ మీడియాలో ప్రస్తుతం వైరల్గా మారింది. ఈ సినిమాలో ఒక కీలకమైన పాత్ర కోసం మొదట మలయాళ స్టార్ హీరో బోవినో థామస్ను అనుకున్న సంగతి తెలిసింది. అయితే ఈ సినిమాకు చాలా ఎక్కువ రోజులు కాలేజీల్లో కేటాయింబాల్సి రావడం, దానివల్ల తన మిగతా మలయాళ ప్రాజెక్టులు ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతో బోవినో ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకోగా.. అతడి పోషించే పాత్రలో బాలీవుడ్ నటుడు సిద్ధాంత్ గుప్తా నటించినట్లు తెలుస్తుంది. 'జబీబీ', 'క్రీడమ్ ఎట్ మిడ్నైట్' వంటి వెబ్ సిరీస్లతో మెప్పించిన సిద్ధాంత్ గుప్తా ఈ చిత్రంతోనే టాలీవుడ్లోకి గ్రాండ్గా ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నాడు. ఈ చిత్రంలో సిద్ధాంత్ గుప్తా 'బాబీ సర్కార్' అనే పాత్రలో కనిపించబోతుండగా.. ఆప్టన్ ట్రేడింగ్ కంపెనీకి 'వజీర్' (ముఖ్య సూత్రదారి)గా వ్యవహరించే ఈ క్యారెక్టర్, సినిమాలో ఎన్టీఆర్ పోషిస్తున్న 'లూగర్' అనే పాత్రకు సోదరుడిగా ఉంటుందని సమాచారం. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో ఎన్టీఆర్ అత్యంత క్రూరమైన స్పృంగ్ సిండికేట్ అసోసియేట్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. అనిల్ కపూర్ రఘువీర్ రాథోడ్గా నటిస్తుండగా, రుక్మిణి వసంత్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. బిజు మీనన్, ఖుష్రా ఇతర ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రవి బసూర్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. భారీ అంచనాలన్న ఈ యాక్షన్ విజువల్ వండర్ జూన్ 11, 2027న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది.

క్రైమ్ థ్రిల్లర్గా బాబీ డియోల్ 'బందర్'.. ట్రైలర్ విడుదల!

బాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు బాబీ డియోల్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న యాక్షన్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ బందర్ 'యూనిమల్' సినిమాతో గ్లోబల్ స్థాయిలో తన పవర్ఫుల్ నటనతో ఆకట్టుకున్న బాబీ డియోల్, మరోసారి అంతకు మించిన ఇంటెన్స్ రోల్లో ఈ చిత్రం ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా ట్రైలర్ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. ట్రైలర్ చూస్తుంటే.. బాబీ డియోల్ ఈ సినిమాలో ఓ రాక్ స్టార్గా, విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడిపే 'క్లబ్బాయ్' పాత్రలో కనిపిస్తున్నాడని తెలుస్తుంది. అయితే, అంతా సాఫీగా సాగిపోతున్న సమయంలో అతను అనుకోకుండా జైలు పాలు కావాల్సి వస్తుంది. అసలు బాబీ జైలుకు ఎందుకు వెళ్ళాడు? అతనిపై కేసు పెట్టిన ఆ యువతి ఎవరు? అనే ఆసక్తికర అంశాలు తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే. ఇక ఈ చిత్రంలో బాబీ డియోల్తో పాటు సన్యా మల్హోత్రా, సబా ఆజాద్ మరియు సప్తా పట్టి కీలక పాత్రల్లో మెరుస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు అనురాగ్ కశ్యప్ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. నిఖిల్ ద్వివేది మరియు అనురాగ్ కశ్యప్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. అన్ని హంగులతో, హై వోల్టేజ్ డ్రామాతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం 2026, జూన్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. బాబీ డియోల్ కొత్త మేకోవర్ చూస్తుంటే ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని పంచడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.



ఇష్టం లేకున్నా ఆ సినిమాలో నటించా.. హీరో వేణు

1999లో స్వయం వరం అనే సినిమాతో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టాడు తోట్లపూడి వేణు. మొదటి సినిమాతోనే మంచి సాల్డ్ హిట్ అందుకున్నాడు. హీరో గానూ ఫుల్ మాయలు కొట్టేశాడు. ఆ తర్వాత కూడా మనసుపడ్డాను కానీ, చిరునవ్వుతో, వీడెక్కడి మొగుడండి?, హానుమాన్ జంక్షన్, కళ్యాణ రామడు, పెళ్ళాం ఊరళితే, ఖుషీ ఖుషీగా, చెప్పవే చిరుగాలి, సదా మీ సేవలో, అల్లరి అల్లరి, బహుమతి, గోపి గోపిక గోదావరి ఇలా పలు హిట్ సినిమాల్లో నటించాడు వేణు. తాజాద్రప్రసాద్ తరహాలోనే కామెడీ హీరోగా తెలుగు ఆడియెన్స్ కు బాగా చేరువయ్యాడు. ఓ వైపు హీరోగా సినిమాలు చేస్తూనే వెంటనే వెంటనే లింకాలయ రవి, ఎన్టీఆర్ దమ్ము లాంటి సినిమాల్లో సహాయక నటుడిగానూ మెప్పించాడు వేణు. అయితే 2013 తర్వాత ఇండస్ట్రీకి పూర్తిగా దూరమైపోయాడు వేణు. చేసిన సినిమాలన్నీ ఫెయిల్ అవ్వడంతో కొద్దిగా గ్యాప్ తీసుకున్నాడు. అయితే 2022లో రామారావు ఆన్ డ్యూటీ సినిమాతో రీ ఎంట్రీ ఇచ్చాడీ ట్యాలెంటెడ్ హీరో. మాస్ మహారాజా రవితేజ హీరోగా నటించిన ఈ సినిమాలో ఆయన సీనియర్ అనే పోలిస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపించాడు. సినిమాలో వేణుకు స్ట్రీట్ స్టేస్ బాగానే దక్కినప్పటికీ రిజర్వ్ మాత్రం దెబ్బేసింది. రామారావు ఆన్ డ్యూటీ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఫోర్ పరాజయ్యాన్ని చవిచూసింది. దీంతో తన రీఎంట్రీ ఘనంగా ప్రారంభించాలనుకున్న వేణు బాగా నిరాశ చెందాడు. అయితే రామారావు ఆన్ డ్యూటీ సినిమాపై ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశాడు వేణు తోట్లపూడి. ఆ చిత్ర దర్శకుడు, నిర్మాత తనను ఇబ్బంది పెట్టడం వల్లే తనకు ఇష్టం లేకపోయినా, మొహమాటానికి పోయి ఆ పాత్ర చేయాల్సి వచ్చిందని షాకింగ్ విషయం బయట పెట్టాడు' నిజానికి నేను చాలా కాలం తర్వాత వెండితెరపైకి వస్తున్నప్పుడు చాలా బెటర్ క్యారెక్టర్తో రావాలని ప్లాన్ చేసుకున్నాను. కానీ రామారావు ఆన్ డ్యూటీ సినిమా దర్శకుడు, నిర్మాత నన్ను తీవ్రంగా పెట్టారు. నాకు ఆ పాత్ర చేయడం అన్నలు ఇష్టం లేదు. అయినా కేవలం మొహమాటానికి పోయి ఓకే అనాల్సి వచ్చింది. ఒక్కోసారి ఇండస్ట్రీలో ఇలాంటి మొహమాటాల వల్ల సినిమాలు చేయాల్సి వస్తుంది. మూవీ సక్సెస్ అయితే ఒకే. ఫలితం తేడా కొడితే కెరీర్ మళ్లీ వెనక్కి అడుగు వేస్తుంది' అని వేణు చెప్పుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్స్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి.

'పదేళ్లలో 55 ట్రాన్స్ఫర్స్'.. ఆసక్తిగా టీజర్

టాలీవుడ్ హీరో వడ్డే సవీన్ రీ ఎంట్రీ ఇస్తోన్న లేట్స్టే మూవీ ట్రాన్స్ఫర్ ట్రిమూర్లు. అప్పట్లో పెళ్లి, మనసిచ్చి చూడు లాంటి సూపర్ హిట్స్ అందుకున్న వడ్డే సవీన్ కొన్నేళ్ల తర్వాత కనుమరుగైపోయాడు. మళ్లీ గ్రాండ్గా రీ ఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు. దాదాపు పదేళ్ల విరామం హీరోగా మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నాడు. తాజాగా ఈ మూవీ టీజర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఈ సినిమాకు కమలీతేజ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో రాశీసింగ్ హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. తాజాగా రిలీజైన టీజర్ చూస్తుంటే ఓ కాన్సిస్టెంట్ స్టోరీగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఎవరి మాట వినని రెబల్ కాన్సిస్టెంట్గా పాత్రలో వడ్డే సవీన్ కనిపించనున్నట్లు టీజర్ చూస్తుంటే అర్థమవుతోంది. ఈ మూవీ జూన్ 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.