



ప్రజానావ

పేజీలు: 8 వెల : రూ.5.00

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

ప్రజానావ పాఠక మహాకీర్తయలకు దీక్షిస్తుంది

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో లాభి తక్కువ ధరకే ప్రకటనలివ్వండి! వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించగలరు.

C : 99484 33277 / 7288825681

published from : Karimnagar, circulated to : Hyderabad, Karim nagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabub nagar హైదరాబాద్ | సంపుటి : 2 | సంచిక : 118 | మంగళవారం | 08.10.2024

బీఆర్ఎస్ హయాంలో 171 చెరువులు కబ్జా

హైదరాబాద్ అంటేనే రాక్స్, లేక్స్, పార్క్స్ కొన్నేళ్లుగా చెరువులు మాయం అవుతున్నాయేనా? సాటిలైట్ మ్యాప్ ద్వారా చెరువుల ఆక్రమణలు గుర్తిస్తున్నాం చెరువులను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి 2014కు ముందు ఎన్ని ఉన్నాయి.. ఇప్పడెన్ని ఉన్నాయి హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చింది సీఎం కోసమో, మంత్రుల కోసమో కాదు ఆక్రమణకు గురైన చెరువులపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమారాజు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్



02

వరద సాయం ₹11 వేల కోట్లు కావాలి

కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాను కోరిన సీఎం రేవంత్ విభజన చట్టం పెండింగ్ అంశాలపై డిస్కషన్ మూసీ ప్రక్షాళనకు నిధుల కేటాయింపుపై చర్చ ఆ మూడు జిల్లాలను తిరిగి చేర్చాలన్న సీఎం అధికారుల సంఖ్యను పెంచాలని రిక్వెస్ట్ కేంద్రమంత్రి మనోహర్ లాల్ నూ కలిసిన రేవంత్ రెడ్డి మెట్రో సెకండ్ ఫేజ్ కు మద్దతివ్వాలని వినతి ఢిల్లీలో వరుస భేటీలతో బిజిబిజీగా ముఖ్యమంత్రి



మ్యూజిఫీ:

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీలో కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షాతో సోమవారం భేటీ అయ్యారు. హైదరాబాద్ నమగ్ర సీవరేజీ మాస్టర్ ప్లాన్ ను అమ్యుట్ 2.0లో చేర్చాలని కేంద్రాన్ని సీఎం కోరారు. దేశంలో తీవ్రవాద నిరోధంపై అన్ని

మిగతా 2లో..



త్వరలో టీడీపీలోకి

- తెలంగాణలో పార్టీకి పూర్వ వైభవం తీసుకొస్తా
- మాజీ ఎమ్మెల్యే తీగల కృష్ణారెడ్డి క్షాలి
- జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో చంద్రబాబుతో భేటీ

ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్:

తెలంగాణలో టీడీపీకి పూర్వ వైభవం తీసుకొచ్చేందుకు ఆ పార్టీ అధినేత చంద్రబాబును కలిశామని మాజీ ఎమ్మెల్యే తీగల కృష్ణారెడ్డి క్షాలి ఇచ్చారు. మాజీ మంత్రి, మెదక్ ఎమ్మెల్యే చుట్టారెడ్డి, కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావుతో కలిసి హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో చంద్రబాబును కలిశారు. మల్లారెడ్డి మనుమరాలు శ్రేయరెడ్డి పెళ్లికి రావాలని చంద్రబాబును ఆహ్వానించారు.

మిగతా 2లో..

మీకు అండగా మేమున్నాం

మాల్చీపులకు ప్రధాని మోదీ భరోసా ప్రధాని మోదీతో మాల్చీపుల అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ ముయిజ్జు భేటీ మాల్చీపుల ప్రజల ప్రాధాన్యాలకు మేం ఎంతో విలువైనామన్న ప్రధాని భారత్ తో స్నేహావాణిజ్య ఒప్పందం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం తమ టూరిజం మార్కెట్ కు భారత్ అతిపెద్ద సోర్స్: ముయిజ్జు



02



02

త్వరలో హైద్రా ప్రత్యేక యాప్

- నేరుగా అందులో ఫిర్యాదు చేయవచ్చు
- హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్
- భూములు ఆక్రమణకు గురైతే క్షణాల్లో తెలుసుకునే వీలు
- బాధితులు ఆఫీసులకు రాకుండా కంప్లైంట్ చేసే చాన్స్

చట్టసభలపై కేసీఆర్ కు గౌరవం లేదు

మూడుసార్లు అసెంబ్లీ ఒక్కసారి కూడా రాలేదు నల్గొండకు జీవనాడిలాంటి ఎస్ఎల్సీని నిర్లక్ష్యం చేసింది మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ఆగ్రహం



ప్రజానావ, హైదరాబాద్:

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్ కు చట్టసభలు, వ్యవస్థల మీద ఏమాత్రం గౌరవం లేదని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత మూడుసార్లు అసెంబ్లీ పెట్టిన ప్రతిపక్ష హోలో కేసీఆర్ ఒక్కసారి కూడా అసెంబ్లీకి రాలేదని గుర్తు చేశారు.

మిగతా 2లో..



02

సచివాలయాన్ని కూల్చేస్తారా?

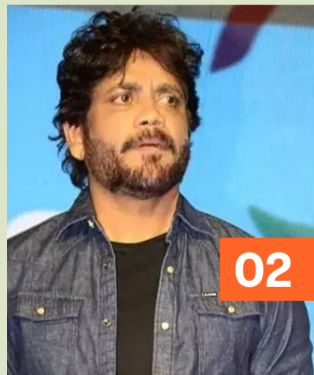
- నెక్లెస్ రోడ్డు కూడా ఎఫ్టీఎల్ పరిధిలో ఉంది
- పరిపాలన భవనాలు ఉన్నప్పుడు.. పేదల ఇండ్లుంటే ఇబ్బందా?
- ఎంపీ అన్నదొడ్డిన్ ఒవైసీ
- అభివృద్ధికి మద్దతు ఇస్తాం కానీ పేదలను ఇబ్బందులు పెట్టొద్దు
- మహారాష్ట్ర, కాశ్మీర్, హర్యానాలో బీజేపీ ఓటమి భాయం



రుణమాఫీ మోదీకి కనిపించలేదా?

ప్రధాని వ్యాఖ్యలు సరికాదు: మంత్రి తుమ్మల ప్రభుత్వంపై అసంతృప్తి ఉంటే నిరసన సెగ మాకు తాకేది 2 లక్షల పైబడి రుణం ఉన్న వాళ్లపై సమీక్ష నిర్వహిస్తాం రైతులు ఆందోళన వద్దు.. అందరికీ రుణమాఫీ చేస్తాం గ్రూప్-4 ఫైనల్ రిజల్ట్ త్వరగా ప్రకటించాలి టీజీపీఎస్సీ చైర్మన్ ను మంత్రి ఫోన్

02



02

నేడు నాంపల్లి కోర్టుకు నాగార్జున

- మంత్రి కొండ సురేఖపై పరువునష్టం పెటిషన్ పై విచారించిన కోర్టు
- నాగార్జున పాంగూలాన్ని లికాట్ చేయాలని ఆదేశం
- నేటికి విచారణ వాయిదా

గల్ఫ్ వర్కర్స్ కు రూ.5లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా

గైడ్ లైన్స్ విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం అర్హుల ఎంపిక కోసం విభిన్న విధానాలు ఖరారు 2023 డిసెంబర్ 7 తర్వాత మృతి చెందిన కుటుంబాలకు వర్తింపు ఆరు నెలల లోపు అప్లై చేసుకునే వెసులుబాటు

ప్రజానావ, హైదరాబాద్:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం చర్యలు చేపట్టింది. వారికి రూ. 5 లక్షల పరిహారం ప్రకటించి ప్రభుత్వం గైడ్ లైన్స్ ను సోమవారం విడుదల చేసింది. టీవనోపాధి కోసం గల్ఫ్

దేశాలకు వెళ్లి అనారోగ్యం, ఇతర సమస్యలతో మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలను ఆదుకునేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ఇవ్వనుంది. బహ్రైయిన్, కువైట్, ఇరాక్, ఒమన్, ఖతార్, సౌదీ

మిగతా 2లో..



త్వరలోనే మరో 11 వేల టీచర్ పోస్టులు

- నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు కల్పించడం మా లక్ష్యం
- మంత్రి కొండా సురేఖ
- బీఆర్ఎస్ రాష్ట్రాన్ని చిన్నాణ్ణం చేసింది
- కాంగ్రెస్ పై బురద చల్లడమే వారి పని అంటూ ఫైర్



02



గునుగు పూలకు వెళ్లి బావిలో పడి వ్యక్తి మృతి

ప్రజానావ, గన్వేలువరం: గన్వేలువరం మండల పరిధిలోని జంగమెల్లి గ్రామంలో ఆదివారం ఉదయం బతుకమ్మ కోసం గునుగు పూలు తెవ్వడానికి వెళ్లిన గుంటుక కాళిదాసు (40) అనే వ్యక్తి పూలను కోసి క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు వ్యవసాయ బావిలో పడి మృతి చెందారు.



ప్రతి బూత్ స్థాయిలో సభ్యత్వం నమోదు చేయించాలి

ప్రజానావ, కోనరావుపేట: వేములవాడ నియోజకవర్గ మూత్ స్థాయిలో బీజేపీ సభ్యత్వం ఎక్కువగా నమోదు చేయాలని వేములవాడ నియోజకవర్గ బీజేపీ ఇంచార్జి చెన్నమనే ని వికాస్ రావు తెలిపారు.

కన్నుల పండువగా దేవి నవరాత్రోత్సవాలు

ప్రజానావ, బెజ్జంకి: బెజ్జంకి మండలంలోని తోటపల్లి గ్రామంలో గల క్రీడు రాధేవి మండపం వద్ద ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో కుంకుమ అర్చన కార్యక్రమం నిర్వహించి, తాజా మాజీ సర్పంచ్ బోయినపల్లి సర్పంచి రావు ఆధ్వర్యంలో అన్నప్రసాద వితరణ చేశారు.



దసరా కానుకగా నేతన్నలకు యార్న డిపో మంజూరు

- చేనేత కార్మికుల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయం..
మాట మీద ఉండేది కాంగ్రెస్..
గత బిఆర్ఎస్ పాలకులు నేత కార్మికులను మోసం చేశారు..
యార్న డిపోతో వేలాదిమంది కార్మికులకు ప్రయోజనం..
కాంగ్రెస్ పార్టీ కఠినగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు

ప్రజానావ, కఠినగర్: సిరిసిల్ల నేత కార్మికులు గత 30 ఏళ్లగా ఎదురు చూస్తున్న యార్న డిపో దసరా కానుకగా ముఖ్యమంత్రి కేసెంకె రెడ్డి, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసినది కాంగ్రెస్ పార్టీ కఠినగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు పేర్కొన్నారు.

క్రీడలతోనే మానసికోల్లాసం

- ఉద్యోగుల్లో స్నేహ సంబంధాలు మెరుగుపడతాయి
రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎస్సీ అఖిల్ మహాజన్
రెండో పోలీస్ అన్యువల్ స్పోర్ట్స్ మీట్ -2024 ని ప్రారంభం



హజారో భాగంగా మనం ఎంతో కఠినమైన పరిస్థితి ఎదుర్కొన వలసి వస్తుంది కారీరకంగా దృఢంగా ఉండటానికి క్రీడలు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

ఎంఎల్సీ ఎన్నికల్లో గెలిపిస్తే ప్రశ్నించే గొంతునవుతా

ఎంఎల్సీ స్వతంత్ర అభ్యర్థి యాదగిరి శేఖర్ రావు ప్రజానావ, భీమవరపల్లి: మెదక్ కఠినగర్ అదిలాబాద్ నిజామాబాద్ పట్టణాల్లో ఎంఎల్సీ ఎన్నికలలో తనను గెలిపించి శాసన మండలికి వంపిస్తే ఉద్యోగులు నిరుద్యోగుల పక్షాన ప్రశ్నించే గొంతున వుతానని ఎంఎల్సీ స్వతంత్ర అభ్యర్థి యాదగిరి శేఖర్ రావు అన్నారు.



వట్టిండుకోవడంలేదని, నిరుద్యోగ భృతి హామీ ఇప్పి నిర్లక్ష్యంగా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఉద్యోగుల పెన్షన్ ఇతర బెన్ఫిట్లు అందలేదని తాను శాసన మండలిలో వారి తరపున పోరాటం చేస్తానన్నారు.

గ్రామాల్లో పనిచేసే పాలశుధ్య కార్మికులకు చీరలు పంపిణీ

బీఆర్ఎస్ పెద్దోళ్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్ ప్రజానావ, బెజ్జంకి: మండలం లోని వివిధ గ్రామాల్లో పని చేస్తున్న మహిళా పాలశుధ్య కార్మికులకు చీరలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది.



పిల్లలతో కుటుంబ సభ్యులకు ఈ బతుకమ్మ దసరా నందగ సంబంధాలను సంతోషంగా జరుపుకోవాలని వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు హృదయ పూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు.



ఘనంగా యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాహుల్ జన్మదిన వేడుకలు

ప్రజానావ, చిరుమూమిడి: కఠినగర్ జిల్లా చిరుమూమిడి మండలం సుంద రగిరి గ్రామంలో యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాహుల్ జన్మదిన వేడుకలను యువజన కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు రెడ్డి యాదగిరి ఆధ్వర్యం లో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు.

బంగారు మైసమ్మ ఆలయంలో ఎమ్మెల్యే తలసాని పూజలు



అలయానికి చాలా లక్ష విరాళం ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే ప్రజానావ, సికింద్రాబాద్: బంగారు మైసమ్మ ఆలయ అభివృద్ధికి తనవంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని మాజీమంత్రి, సనత్ నగర్ ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ ప్రకటించారు.

అందుబాటులో ఉన్నా... సమస్యలు దృష్టికి తెస్తే పరిష్కరిస్తా!



నీటి పారుదల శాఖ మహిళా ఉద్యోగులకు ఎమ్మెల్యే దాక్షిణ్ కన్యంపల్లి హామీ ప్రజానావ, తిమ్మపూర్: ఎల్ఎంఐలో కాలనీలోని ప్రజాభవన్ (క్యాంపు కార్యాలయం) నీటి పారుదల శాఖ కార్యాలయాల కు కూతవేలు దూరంలో ఉందని, ఆ శాఖలో పని చేస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులు తమ సమస్యల తన దృష్టికి తీసుకు వస్తే సత్కరమే పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని మానకొండర్ శాసనసభ్యుడు దాక్షిణ్ కన్యంపల్లి సత్కరాలను అన్నారు.



మాదాపూర్ చెరువుకు

మహారథ..

మినీ ట్యాంక్ బండ్ గా
మాదాపూర్
ఊర చెరువు..

ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి
చొరవతో 20 లక్షలు
నిధులు విడుదల
చేసిన సుడా..

హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న
ప్రజలు

ప్రజానావ, గన్నేరువరం:

మండలంలోని మాదాపూర్ ఊరు చెరువుకు మహారథ పట్టనంది. మాదాపూర్ గ్రామ ప్రజలు ఎప్పుడు ఎప్పుడూ అని ఎదురు చూస్తున్న మినీ ట్యాంక్ బండ్ కల త్వరలోనే సాకారం కానుంది.. ఇందుకు వడివడిగా అడుగులు పడుతున్నాయి. మినీ ట్యాంక్ బండ్ నిర్మాణానికి స్థానిక

నాయకుల కృషి, మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి చొరవతో చెరువు మినీ ట్యాంక్ బండ్ నిర్మాణానికి శాతవాహన ఆర్కేడెవలప్మెంట్ అథారిటీ (సుడా) రూ. 20 లక్షల నిధులను మంజూరు చేసింది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ స్థానిక నేతలతో కలిసి మాదాపూర్ చెరువు కట్టపై మినీ ట్యాంక్ బండ్ ని

ర్మాణానికి సంబంధించిన విషయాలపై చర్చించారు. దీంతో త్వరలోనే తమ గ్రామానికి మినీ ట్యాంక్ బండ్ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం అవుతాయని గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎమ్మెల్యే సత్యనారాయణ వెంట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముసుకు ఉపేందర్ రెడ్డి, జిల్లా కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు కొమ్మర రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా కార్యద

ర్శి చిలుకూరి అనంత్ రెడ్డి, కేడీసీసీ బ్యాంక్ డైరెక్టర్ అలువాల కోటి, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ మాతంగి అనిల్, కాంగ్రెస్ నాయకులు తిప్పర్తి పరిపూర్ణాచారి, చింతల శ్రీధర్ రెడ్డి, దుడ్డు మల్లేశం, మార్గం మల్లేశం, కల్లం మల్లారెడ్డి, పుల్లెల జగన్, మాదాపూర్ గ్రామ తాజా మాజీ సర్పంచ్ కుమ్మరి సంపత్ పాల్గొన్నారు.



కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ ని జిఆర్ఎస్ మానకొండూర్ నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ ఎలా శేఖర్ బాబు, సాబ్బు అజయ్ వర్మతో కలిసి సోమవారం మార్కెట్ పూర్వకంగా కలిపారు. ఈ సందర్భంగా శేఖర్ బాబు బెజ్జంకి మండలం లోని బేగంపేట గ్రామం నుండి గన్నేరువరం మండలంలోని చీమలకుంటపల్లి మీదుగా గునుకుల కొండపూర్ వరకు డబల్ రోడ్ నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరగా మంత్రి బండి సంజయ్ సానుకూలంగా స్పందించారుని ఎలా శేఖర్ బాబు తెలిపారు. -ప్రజానావ, కరీంనగర్

బతుకమ్మ సంబరాలు



ప్రజానావ, సికింద్రాబాద్ : సికింద్రాబాద్ శ్రీ ఉజ్జయిని మహాకాలి దేవాలయం ప్రాంగణంలో సనత్ నగర్ ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు రాంగోపాల్ పేట్ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ అత్తిలి అరుణ శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ సంబరాలలో స్థానిక మహిళా బస్సినాసలు, పోలీసులు, భక్తులు బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.

బతుకమ్మ పండుగ సందర్భంగా సౌండ్ బాక్స్ బహుకరణ



ప్రజానావ, బెజ్జంకి: బతుకరించారు. ఈ సందర్భంగా కొలిపాక రాజు మాట్లాడుతూ చారిత్రాత్మకంగా బతుకమ్మ అంటే జీవిత పండుగ అని, ఈ ప్రస్తుత సంవత్సరం ఉత్పత్తి సహాయదన పంతురి మరియు అదాయానికి పార్వతీ దేవి ఆశీస్సుల కోసం కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ జరుపు కుంటారని తన పంతుగా మహిళలకు సౌండ్ బాక్స్ లు ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు.

శౌర్య యాత్ అధ్యక్షునిగా సంగెము రూపేష్



బెజ్జంకి, ప్రజానావ: మండల కేంద్రంలోని ఎల్లంపల్లి గ్రామంలో శౌర్య యాత్ సూతన కార్యక్రమాన్ని ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షులుగా సంగెం రూపేష్, గౌరవ అధ్యక్షులుగా సంగెం సంపత్, దార్ల సురేష్, రోడ్ల సంపత్, ఉపాధ్యక్షులుగా రోడ్ల లక్ష్మణ్ ఎడ్ల చంద్రశేఖర్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా సంగెం సంపత్, సహాయ కార్యదర్శిగా మానం ఎల్లయ్య, మండల అశోక్, కోశాధికారి బోసగిరి రూపేష్ యాత్ సభ్యులు సంగెం మడు ,రోడ్ల మల్లేశం, సంగెం ఎల్లయ్య, రోడ్ల రాజు, దార్ల

అగ్రవర్గాలకు ఒక న్యాయం, అణగారిన వర్గాలకు ఒక న్యాయమా?



జక్కని సంజయ్ కుమార్ ప్రజానావ, బెజ్జంకి: సిద్దిపేట జిల్లా, కొమురవెల్లి మండలం, గురువన్న పేట మండలానికి చెందిన 7వ తరగతి చదువుతున్న బీసీ కురుమ మైసర్ బాలిక్లపై అపయ్యత్వం చేసిన కామండ్రీని కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలో బీసీ ఆఠాది యాత్ క్రమంలో స్థానిక బీసీ సంఘాల నాయకులు, దళిత ఫెడరేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు పెద్దోల్ల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యం

ప్రజావాణి అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం వద్దు

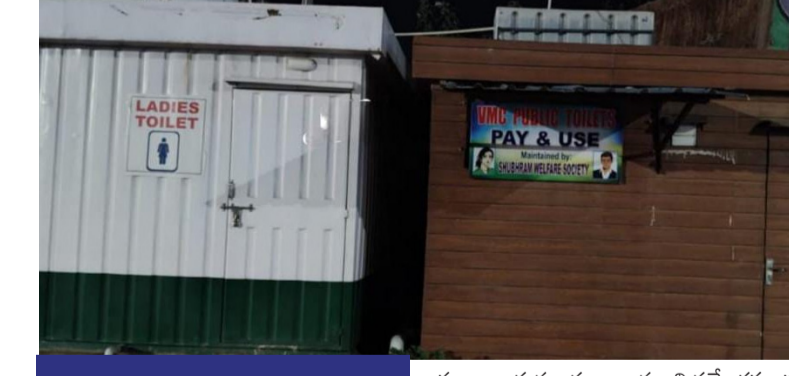


కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా 82 దరఖాస్తుల రాక ప్రజానావ, నిలిసిల్ల:

వివిధ సమస్యలపై ప్రజావాణికి వచ్చే అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం చేయవద్దని కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా స్పష్టం చేశారు. జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలోని ఆడిటోరియంలో సోమవారం ప్రజావాణి నిర్వహించగా, కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా, అదనపు కలెక్టర్ ఖీమ్బా నాయక్ ప్రజలను దీర్ఘకాలం నిర్లక్ష్యం చేశారని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడారు. ఆయా శాఖలకు వస్తున్న అర్జీలను నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. అనంతరం రెవెన్యూ శాఖ సమస్యలను కలెక్టర్ గూగుల్ మీట్ ద్వారా ఆయా మండల

రుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేశారు..

తలుపులకు తాళాలు తీయడం మరిచారు



జగిత్యాల బస్టాండ్ లోని వచ్చే పోయే భక్తులకు ఇబ్బందిగా మారిన వైసం
అధికారులు నిర్మించి తాళం తీయకపోవడంతో నిరూపయోగంగా మారిన మహిళల మరుగుదొడ్లు
అధికారుల తీరుపై ప్రజలు మండిపడుతున్న భక్తులు

ప్రజానావ, ప్రజానావ: వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో జరిగి మహాశివరాత్రి జాతర సందర్భంగా రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి వచ్చే భక్తులకు స్త్రీలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురొకటా అందుబాటులో మరుగుదొడ్లు, తాత్కాలికంగా బయోటాయిల్లెక్టులు అలయ అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. అయితే జగిత్యాల బస్టాండ్ లో ఇటీవల సూతనంగా మరుగుదొడ్లను నిర్మించారు. కానీ తాళాలు తీయడం అధికారులు మర్చిపోవడంతో జాతరకు వచ్చిన మహిళ భక్తులు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. స్థానికంగా అందుబాటులో మరుగుదొడ్లు లేకపోవడంతో అవస్థలు పడుతున్నామని నిర్మించినటువంటి మరుగుదొడ్ల తాళాలు వెంటనే తీసివేయాలని లేకుంటే తాళాలు వంగగొట్టి అయిన వాడుకలోకి తీసుకువస్తామని కోతమంది భక్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా మరుగుదొడ్లను నిరుపయోగంగా ఉంచకుండా 24 గంటల్లో భక్తులకు సౌకర్యవంతంగా వాడుకోవడానికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని మహిళలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు..

డిల్లీకి మూటలు పంపడంతో రేవంత్ జిజ్ఞాస

- కాంగ్రెస్ ఒక్క కొత్త నోటిఫికేషన్ అయినా ఇచ్చిందా?
- నిరుద్యోగులను ఎందుకు మోసం చేస్తున్నారు?
- అమ్మాయిలకు ఇస్లామన్స్ ఎలక్టిక్ స్కూటీలు ఎక్కడ?
- బీఆర్ఎస్ హయాంలో లక్షా 60 వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశాం
- బీఆర్ఎస్ నేత బాల్య సుమన్

ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్: డిల్లీకి మూటలు తీసుకెళ్లడంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బిజీగా ఉన్నారని బీఆర్ఎస్ నేత బాల్య సుమన్ ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం గతంలో ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్లకు ఇప్పుడు నియామక పత్రాలు ఇవ్వడం మాత్రమే చేస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. రేవంత్ పాలనలో కొన్ని ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశారని ప్రశ్నించారు. ప్రియాంకా గాంధీ డిక్లరేషన్ లో చెప్పినట్లు నిరుద్యోగ భృతి విస్తారం ఇవ్వారని ప్రశ్నించారు. సోమవారం ఆయన తెలంగాణ భవన్ లో మీడియాతో మాట్లాడారు. అబద్ధాలకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా మారిన రేవంత్ రెడ్డి మాటలను చూసి



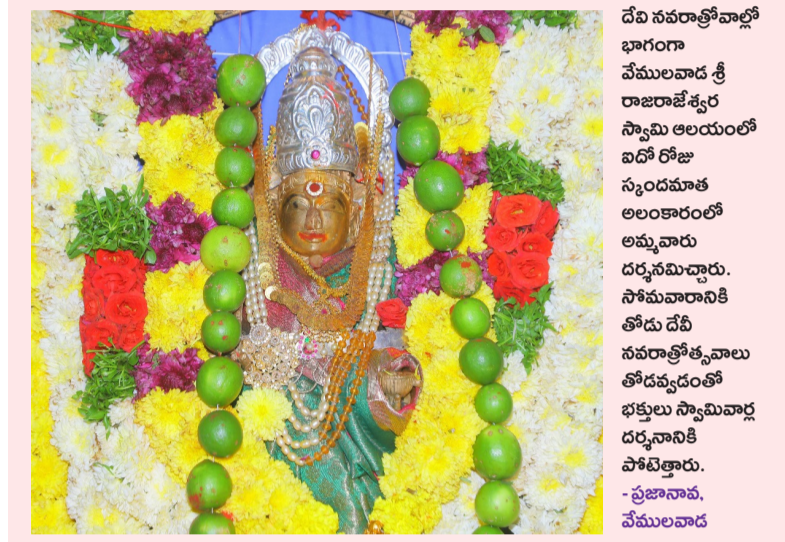
ప్రజలు నమ్మకుంట్టున్నారుని తెలిపారు. తెలంగాణ భవన్ లో బాల్య సుమన్ మీడియాతో మాట్లాడారు. కానీ ఏ ఒక్క హామీ నెరవేరలేదని సుమన్ ద్వైజమెత్తారు. అసెంబ్లీలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క జాబ్ క్యాలెండర్ రిలీజ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి సంవత్సరంలోనే రెండు లక్షల ఉద్యో

గలు భర్తీ చేస్తామని చెప్పారు. నిరుద్యోగుల ఓట్ల కోసం జాబ్ క్యాలెండర్ అని యువతను నమ్మించి మోసం చేశారు. ప్రభుత్వం గతంలో లక్ష ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామని బీఆర్ఎస్ చెప్పింది. మేము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు లక్షా 60 వేలకు పైగా ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశాము.' అంటూ సుమన్ విమర్శించారు.

పన్ను ఇస్తామని కాంగ్రెస్ చెప్పింది. 18 ఏళ్లు నిండిన ఆదాపిల్లలకు ఎలక్టిక్ స్కూటీలు ఇస్తామని చెప్పారు. కానీ ఏ ఒక్క హామీ నెరవేరలేదని సుమన్ ద్వైజమెత్తారు. అసెంబ్లీలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క జాబ్ క్యాలెండర్ రిలీజ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి సంవత్సరంలోనే రెండు లక్షల ఉద్యో



సవరాత్మేష్ వాల్లే భాగంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం వద్ద కొలుస్తుందిన అమ్మవారి మంటపం దగ్గర సోమవారం కుంకుమ అర్చన నిర్వహించారు. ఈ పూజకు ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దాసం నాగేందర్ హాజరై ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక మహిళలు, కాంగ్రెస్ మహిళా కార్యకర్తలు, పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. - ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్



దేవ నవరాత్రి వాల్లే భాగంగా వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఐదో రోజు సందమాత అలంకారంలో అమ్మవారు దర్శనమిచ్చారు. సోమవారానికి తోడు దేవీ నవరాత్రి త్యాగాలు తోడవుడంతో భక్తులు స్వామివార్ల దర్శనానికి పోవడం. - ప్రజానావ, వేములవాడ



ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో బీజేఆర్ నగర్ కు చెందిన ఫిల్మ్ నగర్ నివాసి నరేష్ కు రూ. 60 వేల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కును ఎమ్మెల్యే దాసం నాగేందర్ చేతులమీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ బాధితులకు కష్టకాలంలో అండగా ఉంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, ఫిల్మ్ నగర్ 18 ఏప్రిల్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు మామిడి నర్సారావు, బీజేఆర్ నగర్ బస్టి అధ్యక్షుడు యాదగిరి, ప్రధాన కార్యదర్శి దావూద్, బాలరాజ్ గౌడ్, పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు. - ప్రజానావ, ఖైరతాబాద్



ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్లపై వునః సమీక్షించాలి

ప్రజానావ, సిరిసిల్ల: కేంద్రంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం అగ్రపథాల మేదలంటూ 2 శాతం ఉన్న అగ్రపథాలకు ఈడబ్ల్యూఎస్ ద్వారా 10 శాతం రిజర్వేషన్లు కేటాయింబి ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు తీవ్ర అన్యాయం చేస్తుందని ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం కలెక్టరేట్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలిపారు. అనంతరం కలెక్టరేట్ కు వినతి పత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా లంబాడ బక్కవేదిక రాష్ట్ర ఇన్-చార్జ్ నరేష్ నాయక్, టీఎమ్ ఆర్పీ జిల్లా అధ్యక్షుడు దొబ్బిల ప్రవీణ్ కుమార్, ఏబిఎన్ఎస్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి అంగారె రంజిత్ మాట్లాడుతూ తరతరాలుగా అంటరానివారిగా, వెట్టి చాకిరి చేస్తూ విద్య లేక సమాజానికి దూరంగా ఉన్న ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలను

టీజీఎంఆర్ఎస్ మేనేజర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా సత్యనారాయణ

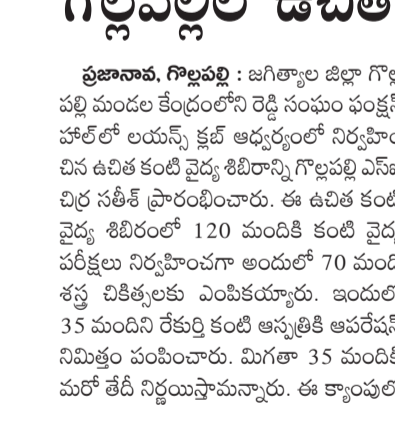
ప్రజానావ, జగదల్పూర్: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎంఆర్ఎస్ మేనేజర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా బరిగెల సత్యనారాయణ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. సోమవారం ఉప్పల్ లో రాష్ట్ర కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం సూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. మండల వనరుల కార్యకర్తలను సత్యనారాయణను రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మేనేజర్స్ సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. మేనేజర్లకు కనీస వేతనం చెల్లించాలని కోరారు. తదితర సమస్యలపై త్వరలోనే రాష్ట్ర విద్యకాశా అధికారులను కలుస్తామన్నారు. తనపై సమ్మతంతో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా అవకాశం కల్పించిన రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు యాదగిరి, ప్రధాన కార్యదర్శి దుర్గలింకల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



మున్నూరు కాపు సంఘం

మండల అధ్యక్షుడిగా పోషన్

ప్రజానావ, బుగారం: జగిత్యాల జిల్లా బుగారం మండల అధ్యక్షుడిగా జాబ్ పోషన్ ఎంపికయ్యారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలో మున్నూరు కాపు సంఘం మండల అధ్యక్ష పదవికి ఎన్నిక నిర్వహించగా జాబ్ పోషన్ ఎన్నికలో గెలుపొందారు. ఈ సందర్భంగా సభ్యులంతా గెలుపొందిన జాబ్ పోషన్ను ఘనంగా సన్మానించారు.



గొల్లపల్లిలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

ప్రజానావ, గొల్లపల్లి: జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండల కేంద్రంలోని రెడ్డి సంఘం ఫంక్షన్ హాల్ లో లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం గొల్లపల్లి వైఎస్ విఠ్ల సతీష్ ప్రారంభించారు. ఈ ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరంలో 120 మందికి కంటి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా అందులో 70 మంది శస్త్ర చికిత్సలకు ఎంపికయ్యారు. ఇందులో 35 మందిని రెక్కర కంటి ఆస్పత్రికి ఆపరేషన్ నిమిత్తం పంపించారు. మిగతా 35 మందికి మరో తేదీ నిర్ణయమవుతుంది. ఈ క్యాంపులో



అమెరికా సామ్రాజ్యవాద దిష్టిబొమ్మ దహనం

ప్రజానావ, బెల్లంపల్లి: బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని స్టానిక కాంట్లా చౌరస్తా వద్ద వామపక్ష పార్టీల ఆధ్వర్యంలో అమెరికా సామ్రాజ్య వాద దిష్టిబొమ్మ దహనం చేశారు. అనంతరం వామపక్ష, నాయకులు మాట్లాడుతూ యూఎన్ఎస్, భద్రతామండలి ఆధ్వర్యాల జీవ సంస్థలుగా మారాయని మండిపడ్డారు. పాలాసీసె చేస్తున్న దాడులను ఆపాలని,

పుట్ ఓవర్ బ్రడ్డెలతో ప్రమాదాలకు చెక్

- ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్

ప్రజానావ, కుత్బుల్పూర్: గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టామని, అందర్ పాస్ లు, పుట్ ఓవర్ బ్రడ్డెలు, పై ఓవర్ లు నిర్వహించిన కుత్బుల్పూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్ అన్నారు. సోమవారం షాహూర్ నగర్ ప్రధాన రహదారిలో దాదాపు మూడున్నర కోట్లతో నిర్మించిన పుట్ ఓవర్ బ్రడ్డెని ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, నేడు మహానగర అభివృద్ధి పాలకుల అలసత్వాన్ని ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద్ ఎండగట్టారు. మహానగరాభివృద్ధిలో భాగంగా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో 54 పుట్ ఓవర్ బ్రడ్డెలను నిర్మించామన్నారు. పుట్ ఓవర్ బ్రడ్డెలు, పై ఓవర్లు,



అందర్ పాస్ నిర్మాణాలతో నాడు అడుగుడుగులు అభివృద్ధి జరిగితే, నేడు అభివృద్ధి కంటుపడిందన్నారు. కార్యక్రమంలో సూరారం డివిజన్ కార్యకర్తల మంత్రి సత్యనారాయణ, మాజీ కార్యకర్తల సురేష్ రెడ్డి, నియోజకవర్గ యూత్ అధ్యక్షులు జీడిమెట్ల వృద్ధి జరిగితే, నేడు అభివృద్ధి కంటుపడిందన్నారు. సోమవారం షాహూర్, డివిజన్ అధ్యక్షులు రుద్ర అశోక్, పుష్పాల భాస్కర్, పోలీస్ డివిజన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బహుజన బతుకమ్మను విజయవంతం చేయాలి

ప్రజానావ, జగదల్పూర్: గత 15 సంవత్సరాలుగా భూస్వామ్య భావజాలానికి వ్యతిరేకంగా పీడిత కలాల పక్షాన విమలత్వ నిర్వహిస్తున్న బహుజన బతుకమ్మను విజయవంతం చేయాలని బహుజన బతుకమ్మ నిర్వాహకులు అక్కారం సత్తయ్య, రామచంద్రం కోరారు. సోమవారం జగదల్పూర్ మండలంలో తీగల్ గ్రామంలో బహుజన బతుకమ్మ పోషన్లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దేశంలో మహిళలపై దురుగు తున్న అత్యాచారాలను నిరసిస్తూ స్త్రీల గౌరవం బహుజన బతుకమ్మ వల్ల వచ్చిందన్నారు. ఈ సారి స్త్రీల పై లైంగిక అత్యాచారాలకు నిరసనగా బహుజన బతుకమ్మను చాలి చెబుతూ బహుజన బతుకమ్మను విమలత్వ బహుజన బతుకమ్మ నిర్వాహకమిటీ, అరుణోదయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య, వివిధ ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో బహుజన బతుకమ్మ కార్యక్రమం ప్రారంభించామన్నారు. అందుకే చైతన్య యువతమైన తెలంగాణ సమాజం వివక్ష నుంచి స్త్రీలను, విద్యనం నుంచి హత్యవరణాన్ని రక్షించడానికి సాగుతున్న బహుజన బతుకమ్మను ఉద్దేశ్యం మంత్రి భాగం కావాలని పిలుపునిచ్చామన్నారు. 2010లోనే తెలంగాణ బిల్లు పెట్టాలనే అంశంతో మొదలై పనరుల విధ్వంసాన్ని, చెరువులు కుంటులు, మద్దం మత్తును, అంటరానితనాన్ని, యువేనియం తవ్వకాలను, ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని, ఎత్తి పడుతూ బహుజన బతుకమ్మ వచ్చిందన్నారు. ఈ సారి స్త్రీల పై లైంగిక అత్యాచారాలకు నిరసనగా బహుజన బతుకమ్మను చాలి చెబుతూ బహుజన బతుకమ్మను విమలత్వ బహుజన బతుకమ్మ నిర్వాహకమిటీ, అరుణోదయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య, వివిధ ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో బహుజన బతుకమ్మ కార్యక్రమం ప్రారంభించామన్నారు. అందుకే చైతన్య

ఆత్మ రక్షణకు ఆయుధం మార్ల ఆర్ట్స్

కరాటే మాస్టర్ రాజమల్లు
ప్రజానావ, లక్ష్మీపేట: ఆత్మ రక్షణకు ఆయుధం మార్ల ఆర్ట్స్ అని, కరాటే ద్వారా కారిర దృఢత్వం తో పాటు మానసిక స్థిరత్వం ఏర్పరుతుందని, కుంగ్ ఫూ నేర్చుకోవడం వల్ల ఆత్మస్థైర్యం పెంపొందడంతో పాటు, ఆత్మరక్షణకు ఉపయోగపడుతుందని కరాటే మాస్టర్ రాజమల్లు అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని గురునానక్ గౌరెస్ట్లో డ్రాగన్ స్పార్ట్ కుంగ్ ఫూ ఆకాడమీ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం తో పాటు, ఆత్మరక్షణ కోసం ప్రతిఒక్కరు మార్ల ఆర్ట్స్ నేర్చుకోవాలన్నారు. మారుతున్న సమాజంలో ముఖ్యంగా మహిళలు, అమ్మాయిలకు ఆత్మ రక్షణ విద్య అవసరమన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన పలు విన్యాసాలు చూపించిన ఆకట్టు కున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో డ్రాగన్ స్పార్ట్ కుంగ్ ఫూ ఆకాడమీ విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.



అమెరికా సామ్రాజ్యవాద దిష్టిబొమ్మ దహనం

వీటిని కలిపి తింటున్నారా.. చాలా డేంజర్!

మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించి మనం తీసుకునే ఆహారం ఎంతో ప్రభావం చూపుతోందన్న విషయం మనందరికీ తెలుసు.. బజ్జీ బజ్జీ జీవితాలతో ఆరోగ్యం పై తగ్గ పెట్టక చాలామంది పలు అనారోగ్య సమస్యలకు గురవుతున్నారు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. మంచి ఆహారం తీసుకోకపోవడం కూడా ఒక కారణం కావచ్చు. అలాగే తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని కాంబినేషన్లు కూడా మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ఆహార కలయికలకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి కొన్ని ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో చూసేయండి..

తగ్గలనుకుంటే అది మీకు సరైనది కాదు. బరువు తగ్గాలనుకుంటే, వైట్ బ్రెడ్ కు బదులుగా మల్టీ గ్రెయిన్ లేదా ట్రైన్ బ్రెడ్ ను తీసుకోండి. కానీ, పెరుగుతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకండి.

పాలు - అరటిపండు : పాలు, అరటిపండు రెండూ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరం. వాటిలో అనేక పోషక ప్రయోజనాలున్నాయి. అయితే, వాటిని కలిపి తినడం వల్ల వాటి పోషక భాగం నాశనం అవుతుంది. బరువు కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే అరటిపండు, పాలు విడివిడిగా తీసుకోవాలి. రెండింటి తినేందుకు కనీసం అరగంట గ్యాప్ ఇవ్వాలి.

బిస్కాయి - పాలు/నిరుగు : బిస్కాయిలో పాలు, పెరుగు కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదు. ఇలా రెండింటిని కలిపి తింటే దగ్గు, తలనొప్పి, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. నారింజ రసం, నిమ్మ రసం, కారకాయ వంటి ఆహార పదార్థాలను కూడా బిస్కాయితో కలిపి తినకూడదు.

చేప - పిరుగు : పెరుగు, చేపల మిశ్రమం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, చేప, పెరుగు వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది. ఇది అల్లెర్జీలు, దద్దుర్లు, ఇతర చర్మ సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ప్రస్తుతం చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మీరు కూడా బరువు తగ్గే ప్లాన్ లో ఉంటే ఖచ్చితంగా ఈ ఆహార కలయికలకు దూరంగా ఉండాలి. ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తినడం వల్ల మీ బరువు తగ్గడానికి బదులు పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా అనారోగ్యం పాలవడం గ్యారంటీ అవేంబో తెలుసుకుందాం..

టీ లేదా కాఫీ - ప్రాసెస్ చేసిన స్పాక్స్ : టీ లేదా కాఫీతో ఒక విధమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం ఒక సాధారణ అలవాటుగా ఉంటుంది. ఈ కలయిక అసిడిటికి దారితీయడమే కాకుండా, బిస్కెట్లు, ప్రిజర్వేటివ్ కలిగి ఉన్న కుకీల వంటి అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్ మీ శరీరానికి హానికరం. ముఖ్యంగా మీరు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు.. డిట్ పైల్డ్ లను మానేయాలి.

చికెన్ - పప్పు : కొన్నిసార్లు చాలా ప్రోటీన్ మీ జీర్ణవ్యవస్థను గందరగోళానికి గురి చేస్తుంది. ఇది మీ తప్ప లేకుండా అనవసరంగా బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. కాపున, చికెన్, పప్పు వంటి ప్రోటీన్ ఆధారిత ఆహారాలను తీసుకోవాలనుకుంటే వాటిని విడిగా భోజనంలో తీసుకోండి. కలిపి తినకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

వైట్ బ్రెడ్ - పిరుగు : తరచుగా, సమయాన్ని ఆదా చేయడానికి కొందరు అల్పాహారంగా కాండ్విచ్, గడ్డకట్టిన పెరుగు తింటారు. ఇవి మీ శరీరానికి ఎంతో హాని చేస్తాయి. వైట్ బ్రెడ్ అధిక గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. మీరు బరువు



తేన్సులు.. డేంజర్ బెల్స్

అతిగా తేన్సులు రావడం అనారోగ్య కారకం అంటున్నారు నిపుణులు. మామూలుగా తేన్సులు రావడం పెద్దగా వ్యతిరేకంగా అవసరం లేదు. కానీ పడే పడే తేన్సులు వస్తున్నాయంటే డేంజర్ బెల్స్ మోగినట్లే. అసలు తేన్సులు తరుచుగా రావడానికి కారణం ఏమిటి? ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..

తేన్సులు ఎందుకొస్తాయి? మనం తినేటప్పుడు, తాగేటప్పుడు కొంత గాలి లోనికి వెళ్తున్నది. ఈ గాలి జీర్ణాయం పై భాగంలో నిలిచిపోతుంది. జీర్ణాయం కాస్త ఉబ్బుతుంది. ఆ సమయంలో అస్పవాహిక, జీర్ణాయం కలిపి చీలి కండరం కాస్త తెరచుకుంటుంది. దీంతో గాలి తేన్సులు రూపంలో బయటకు వస్తుంది. తేన్సులు రావడం వల్ల జీర్ణాయానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగవు. జీర్ణాయంలోని జీర్ణ రసాలు గొంతులోకి రావడం వల్ల తేన్సులు అతిగా వస్తాయి. వేగంగా తినడం, తాగడం, కూల్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం కారణంగా తేన్సులు ఎక్కువగా వస్తాయి. తేన్సులు రావడానికి ఇతర కారణాలు..

తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాని సమయంలో తేన్సులు అధికంగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అజీర్ణం కారణంగా ఛాతిలో మంట, కడుపు ఉబ్బుపు, తేన్సులతో పాటు అనారోగ్యంగా అనిపిస్తుంది. గొంతులోకి వెళ్లిన అమ్మలూ వచ్చి మంట ఏర్పడుతుంది. తిన్న తర్వాత కనీసం మూడు గంటలకు నిద్రపోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావు. పైసీ, ప్యాటీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది.

అమ్మలూ పైకి రావడం జీర్ణాయంలోని అమ్మలూ అస్పవాహికలోకి ఎగవడం వల్ల గుండెల్లో మంట ఏర్పడుతుంది. దగ్గు, ఎక్కిళ్లు వస్తుంటాయి. నోటి దుర్వాసన, ఉబ్బరం, అనారోగ్యం కలుగుతుంది. కాఫీ, టిఫిన్, ఆల్కహాల్, చాక్లెట్, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోవడం ఎసిడిటీ ఏర్పడుతుంది.

గ్యాస్టిటిస్ గ్యాస్టిటిస్ కారణంగా కడుపు ఎగువ భాగంలో నొప్పి పాటు అసాకర్యం కలుగుతుంది. భోజనం తిన్న వెంటనే కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. వికారం, వాంతులతో పాటు ఆకలి తగ్గుతుంది. వారం



రేజుల కంటే ఎక్కువ కడుపునొప్పి, అజీర్ణ సమస్యలు తలెత్తితే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. అజీర్ణం కారణంగా ఛాతిలో పుండ్లు ఏర్పడుతాయి. దీనిని గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ అనికూడా పిలుస్తారు. పెగు గేడల్లో పుండ్లు ఏర్పడుతాయి. కడుపులో పుండ్లు ఏర్పడడం వంటివి, నొప్పి ఏర్పడుతుంది. **ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?** అసలు తేన్సులు రాకుండా ఉండాలంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది గబాగబా భోజనం ముగిస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల తేన్సులు వచ్చే చాన్స్ ఉంది. కాబట్టి నెమ్మదిగా ఆహారం తీసుకోవాలి. ద్రావణాలు కూడా చాలా నెమ్మదిగా తాగాలి. బ్రేకలి, క్యాబేజీ, బీన్స్, పాల ఉత్పత్తులకు కాస్త దూరంగా ఉండటం మంచిది. సోడా, బీర్ లాంటి ప్రిజ్ లో పెట్టిన కూల్ డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. ధూమపానం చేయద్దు.



ఈ ఫుడ్ తీసుకోండి.. ఎముకలు ఉక్కులా దృఢంగా ఉంటాయి

కాల్షి నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు ఇప్పుడు సర్వ సాధారణమైన సమస్యగా మారిపోయింది. ఎముకల్లో పటాత్వం లేక పోవడం వల్ల ఇటువంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు ఉక్కులా దృఢంగా ఉంటాయి. ఎముక పటాత్వానికి అవసరమైన కాల్షియం కూడా అందుతుంది. కాల్షియంతో పాటు, జింక్, భాస్వరం, రాగి మొదలైనవి కూడా వాటి లోపల ఉంటాయి.



ఈ పూర్ణ తరుచూ తీసుకోండి జామ, నారింజ వంటి పండ్లలో క్యాలియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల జామపండులో 18మిల్లీగ్రాముల క్యాలియం ఉంటుంది. యాపిల్, అరటిపండ్లు మరియు నారింజలు కూడా ఈ ఖనిజాన్ని అందిస్తాయి. ఇతర పిట్టన్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది కొల్లాజెన్ ను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కొల్లాజెన్ ఎముకల బలాన్ని కాపాడుతుంది. బాదం, వాలనట్స్, జీడిపప్పు వంటి నట్స్ లో కూడా క్యాలియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. సుఖ్యులు ఎముకలకు అనర్థి నువ్వులు, అవి సె గింజల్ లో క్యాలియం, మెగ్నీషియం ఫాస్ఫరస్ ఉంటాయి. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఈ ఖనిజాలు అవసరం. వీటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ ఎముకలను మందంగా మార్చుకోవచ్చు. కూరగాయలతో ఎముకలు కూడా బలపడతాయి.

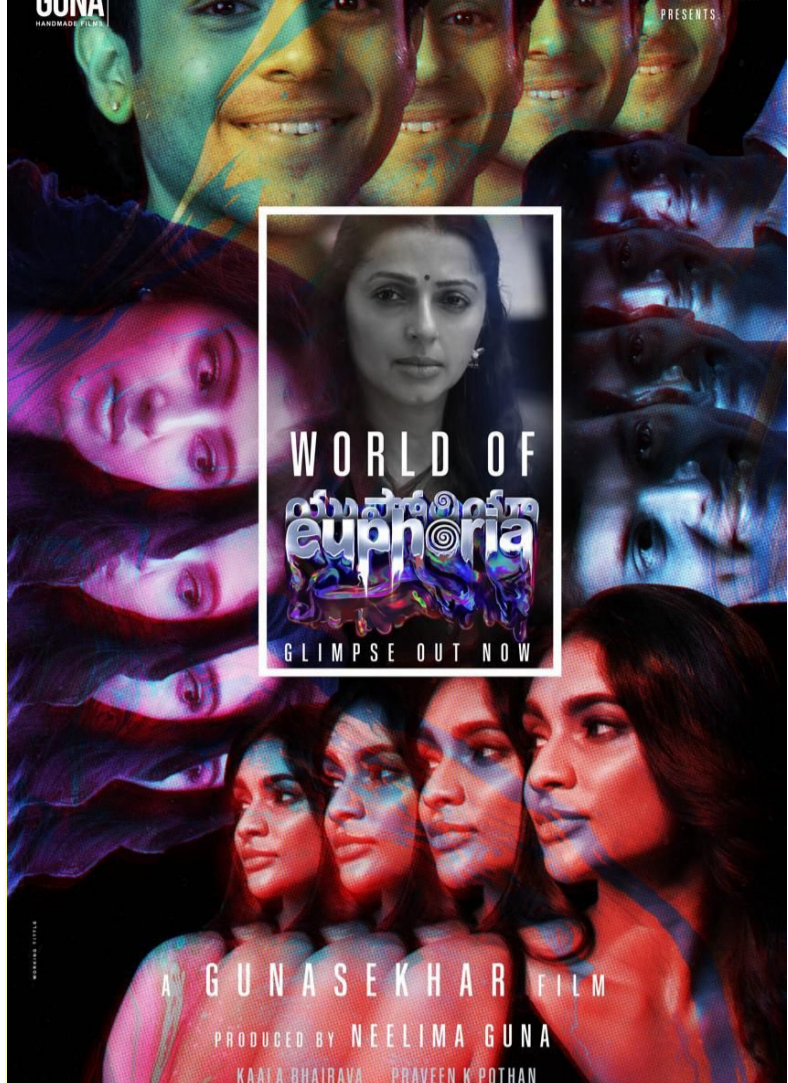
బచ్చలికూర, మొంతులు మరియు బ్రోకలి వంటి ఆకుకూరలు విటమిన్ కె, క్యాలియం మరియు మెగ్నీషియంను అందిస్తాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రత బలాన్ని పెంచుతాయి. **పాలు, పెరుగు, పనీర్** ఎముకల బలహీనతకు చికిత్స చేయడానికి పాల ఉత్పత్తులు ప్రజల మొదటి ఎంపిక. పాలు, పెరుగు మరియు చీజ్ క్యాలియం నిక్షేపాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధి నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి మరియు పెరుగుదలకు అవసరం. **జింక్, పప్పులు, ధాన్యాలు** శాఖాహారంలో క్యాలియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు ఉంటాయి. పప్పుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు మరియు ధాన్యాలు జాబితాలో తర్వాతి స్థానంలో ఉన్నాయి. రాజ్మా, చిక్నీ మరియు కాయధాన్యాలు వంటి పప్పులలో ప్రోటీన్, క్యాలియం మరియు మెగ్నీషియం

ఉన్నాయి, ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. **ఎముకలకు సోయా ఉత్పత్తులు** టోఫు, సోయా మిల్క్, సోయా బీన్స్ బోలు ఎముకల వ్యాధి రాకుండా కాపాడతాయి. సోయా ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్ మరియు క్యాలియం సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలన్నీ ఎముకల సాంద్రతను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. **కాల్షియం అధికంగా ఉండే మాంసాహారం** గుడ్డు మరియు చేపలు క్యాలియం యొక్క మంచి వనరులు. ఎముకలకు అవసరమైన ఇతర పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. వాటిలాగే, విటమిన్ డీ శరీరంలో క్యాలియం శోషణను పెంచుతుంది.



రిలీజ్ కు ముందు సినిమాలు చూపించం

కరణ్ జోహార్ చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ ఒక సంవత్సరం ప్రకటన చేసింది. ఈ శుభవారం తమ జిగ్సా సినిమా విడుదలపడడానికి ముందు ఫిల్మ్ ట్రీ టీవీ లేదా మీడియాకి 'జిగ్సా' ఫీ రిలీజ్ షో చేయడం లేదని ప్రకటించారు. ఈ మేరకు కరణ్ జోహార్, ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ సీఈఓ అహర్మ్య మెహతా లాల్ లకు కూడా విడుదల చేశారు. ఆ లెఖలో 'ప్రియమైన మీడియా సభ్యులారా' అని సంతోషిస్తూ, "సంవత్సరాలు, దశాబ్దాలుగా మీరు ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ లో మాకు అండగా నిలిచారు, మా చిత్రాలకు మద్దతు ఇస్తున్నారు. మా కలలను పంచుకున్నారు. మా విజయాలను మీవేగా జరుపుకుంటున్నారు. మాపై మీ విశ్వాసం మా ప్రయాణంలో ఒక డ్రైవింగ్ ఫోర్స్, ప్రతి కవరేజీ, రివ్యూ అలాగే ఫీడ్ బ్యాక్ మాకు అమూల్యమైనవి. అయితే చాలా చర్చల తర్వాత, మా రాబోయే చిత్రాలకు ఫీ రిలీజ్ స్ట్రీమింగ్ లను నిలిపివేయాలని మేము ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించుకున్నాం. ఈ నిర్ణయానికి రావడం కష్టమే అయినప్పటికీ, ఫీ రిలీజ్ స్ట్రీమింగ్ లు ఉండనప్పటికీ, సకాలంలో రివ్యూస్ కోసం సినిమా విడుదల రోజు ప్రెస్ కోసం ప్రదర్శనలను నిర్వహిస్తామని ప్రొడక్షన్ హౌస్ స్పష్టం చేసింది. ఈ స్ట్రీమింగ్ లో మాతో చేరడానికి మేము అన్ని మీడియా హౌస్ లు నిర్బంధించి హామీలు పూర్వకంగా స్వాగతిస్తున్నాం" అని రాసుకోవచ్చు.



అక్టోబర్ 25న పాట్లెల్ దిగుతోంది..

యువ చంద్ర కృష్ణ, అనన్య నాగళ్ల రిడ్ రోల్స్ లో సాహిత్య మోక్షారి డైరెక్ట్ చేస్తున్న రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా 'పాట్లెల్'. ఈ చిత్రంలో అజయ్ ఇంపార్టెంట్, పవర్ ఫుల్ రోల్ పోషిస్తున్నారు. రీసెంట్ గా రిలీజైన అజయ్ ఫస్ట్ లుక్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. నిసా ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ పై నికాం కేరెక్టివ్ కుడితి, ప్రజ్ఞ సన్నిధి క్రియేషన్స్ పై సురేష్ కుమార్ సడిగే ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'పాట్లెల్' అక్టోబర్ 25న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్ లో విడుదల చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ అఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేశారు. రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ యువ చంద్ర కృష్ణ, అనన్య నాగళ్ల, వారి కుమార్తె ఇంటెన్స్ పేన్ లతో ప్రజెంట్ చేసింది. మరో పార్ట్ లో హీరోస్ గ్రామ స్థులు వెంబడిస్తున్నట్లు కనిపించడం అనతికరంగా ఉంది. ఈ సినిమా పాటలు ఇప్పటికే సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. టీజర్ స్ట్రాంగ్ బజ్ ని క్రియేట్ చేసింది. ఈ చిత్రానికి మోసిన భూపతి రాజు సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. కాలికీ శ్రీనివాస్ ఎడిటర్, నార్సి శ్రీనివాస్ ఆర్ డైరెక్టర్. యువ చంద్ర కృష్ణ, అనన్య నాగళ్ల, అజయ్, ప్రియాంక శర్మ, తపస్వి చౌదరి, నోయల్ సీన్, చక్రవతి శేఖర్, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, జీవన్, రియాజ్, విక్రమ్ ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



యుఫోరియా మూవీ గ్లింప్స్ రిలీజ్

క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ గుణశేఖర్ రూటు మార్చాడు. ఈసారి భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలు కాకుండా సింపుల్ గా ఉండేలా యూత్ కనెక్ట్ అయ్యే కాన్సెప్ట్ ఎంచుకున్నాడు. 'పర్ఫెక్ట్ ఆఫ్ యుఫోరియా' సినిమా తెరకెక్కించాడు. ఇందులో భూమిక ప్రధాన పాత్రలో నటించగా సారా అర్జున్, నాజర్, రోహిత్, పుష్కరాజ్, లలిత కీలక పాత్రల్లో నటించారు. తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి ఫస్ట్ గ్లింప్స్ రిలీజ్ చేశారు. గ్లింప్స్ లో డ్రగ్స్, అత్యాచారం వంటి సీరియస్ అంశాలను చూపించారు. ఈ మూవీకి కాలబైరస్ సంగీతం అందించాడు. చాలా రజల తర్వాత హిట్ కోసం అరాటపడుతున్న గుణశేఖర్ కు యుఫోరియా తిరిగి సక్సెస్ ను ఇచ్చేట్లు కనిపిస్తోంది. నిమిష గణ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ప్రవీన్ కె సోతన్ సినిమాట్ గ్రాఫర్ గా వ్యవహరిస్తున్నాడు.

'ఫ్యాషన్ పేరుతో నా శరీరాన్ని చూపించను'..

ప్రియా భవానీ శంకర్.. కళ్యాణం కమనీయం సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన హీరోయిన్. తమిళంలో వాటు తెలుగులో వరుస సినిమాలు చేస్తూ ముఖ్యంగా ఫ్యాషన్ ప్రేక్షకులకు తెగ నచ్చేసింది ఈ అమ్మడు. ప్రస్తుతం చేతినిండా సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఈ హీరోయిన్.. తాజాగా తన నెక్ట్ మూవీ బ్లాక్ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. ఈ క్రమంలోనే గ్లామర్ రేల్స్ పోషించడంపై ఒక అసహనం వ్యక్తం చేసింది. తాను శరీరాన్ని ఒక వస్తువుగా భావించనని.. ప్రేక్షకులను రప్పించడం కోసం గ్లామర్ గా కనిపించడం తనకు నచ్చదని.. అలాంటి వాటిని తానేప్పుడు అంగీకరించనని తెలిపింది. ఫ్యాషన్ పేరుతో శరీరాన్ని చూపించడం నచ్చదని తెలిపింది. కెరీర్ పరంగా ఎప్పుడైనా వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఏ విషయంలోనూ బాధపడుకూడదనుకుంటానని, అందుకు అనుగుణంగానే ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటానని తెలిపింది. నెగటివ్ రేల్ చేయడానికి వెనుకాడనని చెప్పకొచ్చింది. ఎందుకంటే యాక్టింగ్ అనేది తన వృత్తి అని.. అలాగే ఒక హీరోయిన్ గా ఫ్యాషన్ పేరుతో శరీరాన్ని ప్రమోట్ చేయలేనని చెప్పకొచ్చింది. గతంలోనూ గ్లామర్ రేల్స్ పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఫేమ్ కోసం గ్లామర్ షో చేయనని తెలిపింది.



ఓటీటీలోకి సుహాస్ 'గొర్రె పురాణం'

యంగ్ అండ్ లాంటి డిజిటల్ సుహాస్ ప్రస్తుతం బ్యాక్ టూ బ్యాక్ చిత్రాలతో దూసుకుపోతున్నాడు. హిట్లు, ఫ్లాపులతో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా వరుస చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నాడు. ఇటీవల ప్రసన్న వదనం మూవీతో అడియన్స్ ఖయ్యం వచ్చిన సుహాస్.. గత మూడు వారాల క్రితం గొర్రె పురాణం సినిమాతో థియేటర్ లో నందడి చేశాడు. రోజీన్ స్టారీస్ ఛానల్ డిఫెంట్ కథలను ఎంచుకుంటూ తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకత అమోజ్

తెచ్చుకుంటున్నాడు. డైరెక్టర్ బాబీ దర్శకత్వం వహించిన గొర్రె పురాణం మూవీలో సానాని కృష్ణమూర్తి, రఘు కారుమంచి కీలక పాత్రలు పోషించారు. సెప్టెంబర్ 21న విడుదలైన ఈ సినిమాకు మిశ్రమ స్పందన వచ్చింది. టైటిల్ తోనే రిలీజ్ కు ముందు ఈ మూవీపై ఇంట్రెస్టింగ్ బజ్ నెలకొంది. కానీ థియేటర్ లోకి వచ్చాక ఆశించిన స్థాయిలో మెప్పించలేకపోయింది. ఇప్పుడు థియేటర్ లో విడుదలైన మూడు వారాలకే ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ డేట్ ఫిక్స్ చేసుకుంది. ఈ

సినిమా అక్టోబర్ 10 నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ ఆఫోలో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని నేడు అధికారికంగా ప్రకటించారు. నిజానికి ఈ చిత్రాన్ని త్వరలోనే స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నామంటూ కొన్ని రజలుగా ప్రకటించిన ఆఫో.. ఇప్పుడు స్ట్రీమింగ్ కూడా ప్రకటించింది. థియేటర్ లో మిక్స్ టాక్ అందుకున్న ఈ మూవీ ఇప్పుడు ఓటీటీలో ఎలాంటి రెస్పాన్స్ అందుకుంటుందో చూడాలి.