

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOONAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

తాదాపూర్వం: వనదేశతల మహా జాతర సందర్భం
 రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ములుగు జిల్లాలో
 సమృద్ధి సాగింది. జాతర ఈ నెల 28 నుంచి
 ప్రారంభం కానుండడంతో ముందుగానే భక్తులు
 మేడారం బాట పడుతున్నారు. ఆదివారం వేలల్లో
 భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు.
 రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు పొరుగున ఉన్న
 ఛత్తీస్ గఢ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్
 నుంచి ప్రత్యేక వాహనాలు, బస్సుల్లో కుటుంబ
 సమేతంగా వచ్చి మొక్కులు తీర్చుకుంటున్నారు.
 దీంతో మేడారంతో పాటు పరిసరాలన్నీ
 భక్తజనంతో కిక్కిరిసిపోయాయి. క్యాలెండర్లో
 బారులుతీరి గద్దెల ప్రాంగణం చేరుకొని బంగారం
 (బెల్లం) సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.



మేడారం మహా జాతర



మత రాజకీయాలను మట్టు పెట్టాలి.

బీజేపీ అసత్య ప్రచారాలతో ఇంటింటికీ విషం నింపుతుంది.
 -మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీజేపీ, ఎంఐఎలకు సమాన దూరంలో కాంగ్రెస్.
 టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్.
 రాష్ట్రంలో అన్ని మున్సిపాలిటీలను నెక్ట్ లెవెల్ లో అభివృద్ధి.
 మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి.



ప్రచారం చేసి, ఇంటింటికీ విషం నింపుతున్నారని విమర్శించారు. కులం, మతం పేరిట ప్రజల జీవితాలు విచ్ఛిన్నం చేస్తానంటే చూస్తూ ఉరుకోమని ఆయన హెచ్చరించారు. సర్వేల ఆధారంగానే అభ్యర్థుల ఎంపిక ప్రక్రియ కొనసాగుతుందన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో టికెట్స్ కోసం తొందర వద్దని, ప్రలోభాలతో టికెట్స్ రావని, కార్పొరేటర్, కౌన్సిలర్ సీట్ల కోసం డబ్బులు ఎవరికి ఇవ్వద్దన్నారు.
మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ,
 రెండు, మూడు రోజుల్లో మున్సిపల్ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడనుందని, రాష్ట్రంలో అన్ని మున్సిపాలిటీలను కాంగ్రెస్ జెండా ఎగరేసి, నెక్ట్ లెవెల్ లో అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. కొత్త రేషన్ కార్డులు, సన్న బియ్యం మనకు గేమ్ చెంజర్ లాంటివి అని అన్నారు. దీనివల్ల 85 శాతం మందికి లబ్ధి జరిగిందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో మరో మూడేళ్లు స్థిరమైన ప్రభుత్వం ఉంటుందని రాజీయ ప్రభుత్వం కూడా కాంగ్రెస్ దేనని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే లబ్బారా వెంకటేశ్వర్, జిల్లాలోని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

వేగుచుక్కన్యూస్, నిజామాబాద్:
 ఎన్నికల్లో లబ్ధి పొందడానికి కొన్ని పార్టీలు మతం పేరుతో వస్తున్నాయని, ప్రజలు మత రాజకీయాలను మట్టు పెట్టాలని, అభివృద్ధికి పట్టం కట్టాలని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల సమీక్ష సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా మున్సిపల్ ఎన్నికల ఇన్చార్జ్, రాష్ట్ర మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, టిపీసీసీ చీఫ్ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథులుగా

కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు రాష్ట్రాన్ని దోచుకున్నారు: కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి



కొత్తగూడెం (సింగరేణి): మాజీ సీఎం కేసీఆర్, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు రాష్ట్రాన్ని దోచుకున్నారని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆదివారం కొత్తగూడెంలో ఏర్పాటు చేసిన భాజపా కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. “దోచుకున్నది పంచుకోవడంలో ఏర్పడిన విభేదాల కారణంగానే కేసీఆర్ కుటుంబం విచ్ఛిన్నమైంది. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లు రెండూ డూప్ పైట్లు నిర్వహించుకుంటున్నాయి. సింగరేణి సంస్థను గతంలో బీఆర్ఎస్, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దోచుకుంటోంది. డబ్బు కోసం పార్టీలు మారుస్తూ రాజ్యాంగానికి తూట్లు పట్టిస్తున్న కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లకు మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని” అన్నారు. రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాల్లో భాజపా అభ్యర్థులు పోటీ చేయాలని ఆ పార్టీ నిర్ణయించిందన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసి కాపాయం జెండాను ఎగరవేయాలని కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు.

సైట్ విజిట్ నిబంధన తెచ్చిందే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం



హైదరాబాద్: సింగరేణిలో ఓ.బీ(ఓ.పి. బి.ఎస్) రిమావల్ పనుల్లో సైట్ విజిట్ నిబంధన తీసుకొచ్చిందే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమని భారాన శాసనసభాపక్ష ఉపనేత టి.హరీశ్రావు ఆరోపించారు. సింగరేణి స్థానం సమర్పించుకునేందుకు ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు సంబంధం లేని కాగితాలను చూపిస్తూ అబద్ధాలను వండి వార్తారసని విమర్శించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఆదివారం హరీశ్రావు విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. “సింగరేణి స్థానం ఎవరు బాధ్యులు ఎంతనష్టం వాటిల్లింది లబ్ధిపొందిన వారెవరు ఈ మూడు ప్రశ్నలకూ భట్టి సమాధానం చెప్పకుండా దాటవేశారు. 2018లోనే సైట్ విజిట్ సర్టిఫికేట్ ప్రతిపాదన ఉందని ఉపముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. కానీ ‘నెంట్రల్ మైన్ ప్లానింగ్ అండ్ డిజైన్ ఇన్స్టిట్యూట్ లిమిటెడ్(సీఎంపీడిఐ)’ ఇచ్చిన సిఫార్సు.. కేవలం పరిమిత ప్రాంతాల్లో జరిగే డిజైన్, సరఫరా, ఇన్?స్ట్రక్షన్, కమిషన్ గిక్ పనులకు మాత్రమే వర్తించే సాంకేతిక నిబంధన. సైనిక్ స్కూల్ వారు సైట్ విజిట్ నిబంధన పెట్టింది కూడా ‘సప్రె అండ్ ఇన్స్ట్రక్షన్ ఆఫ్ క్వాట్రీ డ్రైయర్’ కోసం.. దీన్ని సింగరేణి ఓ.బీ కాంట్రాక్టుకు లింకు పెట్టి చూపడం హాస్యాస్పదం. ఒకవేళ ‘సీఎంపీడిఐ’ సిఫార్సు ఓ.బీ పనులకే అయితే.. 2018 నుంచి 2024 వరకు సింగరేణి పిలిచిన వందలాది ఓ.బీ బెండర్లలో ఈ పరతు ఒక్కసారి కూడా లేదు.. ఇప్పుడు 2025-26లో కొన్ని ఎంపిక చేసిన బెండర్లకే.. అకస్మాత్తుగా ఎందుకు తీసుకొచ్చారు.. 2025 మే తర్వాత ఓ.బీ రిమావల్ కాంట్రాక్టర్లకు ఏ బెండర్ వచ్చినా.. సైట్ విజిట్ సర్టిఫికేట్ ఎవరికి ఇవ్వాలన్నా.. సీఎం సూత్రధార, ఆయన బావమరిది పాత్రధారి.. అలాంటప్పుడు విచారణ కోసం ముఖ్యమంత్రితో మాట్లాడితే న్యాయం జరుగుతుందా ఒక నైన్ గోల్డ్ భాక్ బెండర్ రద్దు చేయడమే కాదు.. సైట్ విజిట్ సర్టిఫికేట్ ఖరారైన బెండర్లన్నీ రద్దు చేయాలి. వీటిపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి” అని హరీశ్రావు డిమాండ్ చేశారు.

సింగరేణిలో భారాన హయాంలోనే బెండర్లు ఎక్సెస్ కు కట్టబెట్టారు



హైదరాబాద్: భారాన హయాంలో సింగరేణిలో బెండరు ధర కన్నా ఎక్సెస్ కు ఇవ్వలేదని ఆ పార్టీ నాయకులు అబద్ధాలు చెప్పటం సరికాదని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత విమర్శించారు. బంజారాహిల్స్ లోని జాగృతి కార్యాలయంలో ఆమె ఆదివారం విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. “సింగరేణిలో సైట్ విజిట్ నిబంధన గంభీరం కన్నేయర్ బెల్ట్ లాంటి వాటికి ఉండేది. ఇప్పుడు ఓ.బీకి కూడా పెట్టారు.

కేసీఆర్ ఏ విషయమైనా అధ్యయనం చేసి మాట్లాడతారని అనుకునేదాన్ని. కానీ భారాన ప్రభుత్వంలో ఎక్సెస్ కు బెండర్లు ఇవ్వలేదని ఆయన అన్నారు. నిజానికి చాలా బెండర్లను ఎక్సెస్ కు ఇచ్చారు. సీఎం బావమరిదికి భారాన హయాంలోనూ కాంట్రాక్టులిచ్చారు. కానీ ఆయనను పెద్దగా చూపి.. ఒక బడా కాంట్రాక్టర్ కు రూ. 25 వేల కోట్ల పనులు కట్టబెట్టేందుకు హరీశ్రావు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

కాంగ్రెస్ ఓ.బీపోయే పార్టీ.. వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలిచేది జాగృతి పార్టీయే. నేను కాంగ్రెస్ లోకి వెళ్తున్నానని కొందరు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ నే మా పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తున్నాం. ఆయన వస్తే నేషనల్ కన్వీనర్ పోస్ట్ ఇస్తాం. పోస్ట్ ట్యూపింగ్ విచారణను ఓ జోకీగా మార్చారు. నాలాంటి బాధితులకు న్యాయం జరుగుతుందన్న నమ్మకం లేదు” అని కవిత తెలిపారు.



వికసిత పద్ధతులు తెలుగునాట పద్ధతులు వికసించాయి.. ప్రతిభకు తారాగణంగా మనవారిని పరించాయి. విశేష కృషికి లభించిన ప్రతిఫలాలకు గుర్తింపు ఇది. విభిన్న రంగాల్లో నైపుణ్యానికి పట్టం కట్టిన సంఘాలిది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏటా ప్రకటించే పద్ద పురస్కారాలకు.. ఈసారి తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు విశిష్ట వ్యక్తులు ఎంపికయ్యారు. విద్య, నైపుణ్యం, శాస్త్ర సాంకేతిక, కళలు, పశు సంపదక రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు వీరిలో ఉన్నారు. ఒక్కొక్కరిని ఒక్కొక్క ప్రత్యేక నేపథ్యం..

మల్లెపూల నరేంద్రను సమాజం ఎప్పటికీ మరువదు.

- ఉర్దూ అకాడమి చైర్మన్ తాహార్.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, జనవరి 25

: విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన స్వర్గీయ జర్నలిస్ట్ మల్లెపూల నరేంద్రను ఈ సమాజం ఎప్పటికీ మరువదని ఉర్దూ అకాడమి చైర్మన్ తాహార్ బిన్ హందాస్ అన్నారు. జర్నలిస్ట్ మల్లెపూల నరేంద్ర మెమోరియల్ స్టూడెంట్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మల్లెపూల నరేంద్ర 35వ వర్తతి సందర్భంగా ఆదివారం స్థానిక పాటిటిక్స్ మైదానంలో జర్నలిస్టుకు ఏర్పాటు చేసిన క్రికెట్ పోటీలను మహిళా ఎడ్యుకేషన్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్, రాష్ట్ర బోర్డ్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు ఎం. రాజేందర్ రెడ్డి తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా తాహార్ మాట్లాడుతూ, ఈనాడు గ్రామీణ విలేజ్ కరిగా పనిచేస్తూ తన విధి నిర్వహణలో అమరుడైన నరేంద్ర జ్ఞాపకార్థం నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు పది మందికి చిరకాలంగా గుర్తుండి పోయే విధంగా నరేంద్ర విద్యుత్తును ఈ సమాజం, ఈ జిల్లా ఎప్పుడు గుర్తుంచుకుంటుందన్నారు. గత 35 సంవత్సరాలుగా నరేంద్ర స్మారకార్థం క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం ఎంతో గొప్ప విషయమని, ఇది ఒక రికార్డు అని పేర్కొన్నారు. ఇన్ని సంవత్సరాల పాటు స్మారక పోటీలు ఎవరూ నిర్వహించలేదని, ఇది నరేంద్ర మెమోరియల్ స్టూడెంట్ కమిటీ నిర్వహించుటకు స్థానిక జర్నలిస్టులకు సాధ్యమయ్యిందని, ఈ సందర్భంగా నిర్వహించుట, జర్నలిస్టులను తాహార్ ఆభినందించారు. నిజామాబాద్ మహిళా ఎడ్యుకేషన్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్, రాష్ట్ర బోర్డ్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు ఎం. రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, జర్నలిస్టు మల్లెపూల నరేంద్ర స్మారకార్థం గత 35 సంవత్సరాలుగా నిర్వహిస్తున్న క్రీడా పోటీలలో జర్నలిస్టుల చొరవ ఎంతో అభినందించుచున్నారు. ఎవరైనా చనిపోతే ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరాల పాటు వారిని గుర్తుంచుకుని ఎదైనా కార్యక్రమాలు చేస్తారు కానీ, జర్నలిస్టు నరేంద్ర మృతి చెంది 35 సంవత్సరాలు అవుతున్న ఇంకా ఆయనను గుర్తుంచుకుని ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేయడం హర్షించదగిన విషయమన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించుట, నరేంద్ర కుటుంబ సభ్యులను, జర్నలిస్టులను ఆయన ఆభినందించారు.



నరేంద్ర మెమోరియల్ స్టూడెంట్ కమిటీ చైర్మన్ డి. సాయిలు మాట్లాడుతూ నరేంద్ర మృతి చెంది 35 సంవత్సరాలు అవుతుంది. అప్పటి నుంచి నిరాకరంగా, నిర్వీరంగా క్రీడా పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గత 35 సంవత్సరాలుగా నరేంద్రను స్మరించుకుంటూ జర్నలిస్టుల క్రికెట్, షరీఫ్, క్వారం పోటీలు, ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు ఖోఖో పోటీలు రెండురోజుల పాటు నిర్వహించామన్నారు. నరేంద్ర 1989లో ఈనాడు గ్రామీణ విలేజ్ కరిగా చేరి 1991 జనవరి 29న విధి నిర్వహణలో ఆకస్మిక మరణం పొందారు. అప్పటినుంచి ప్రజాప్రతినిధులు, జర్నలిస్టుల సహకారంతో పోటీలు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ పోటీలకు అన్ని విధాల సహకారాలు అందిస్తున్న వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. వచ్చే సంవత్సరం నరేంద్ర స్మారకార్థంగా మొదట్లో ఎలా పోటీలు నిర్వహించామో పూర్తిస్థాయిలో కమిటీలు చేసి అదే విధంగా పోటీలు నిర్వహిస్తామన్నారు. నిజామాబాద్ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు పంచెరెడ్డి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ స్వర్గీయ మల్లెపూల నరేంద్ర మెమోరియల్ ఆధ్వర్యంలో ఆయన వర్తతి సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న క్రీడా పోటీలు జర్నలిస్టులకు ఎంతో సూర్షినిస్తున్నాయని తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన నరేంద్ర యాదిలో 35 సంవత్సరాలుగా క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం ఎంతో గొప్ప విషయమన్నారు. ఈ క్రీడాపోటీలు తమ

జర్నలిస్టులలో ఐక్యతను నిరూపిస్తోందన్నారు. నరేంద్రను యాది చేస్తూ రానున్న పోటీలు సూల్లో పిల్లలకు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ అంబిరెడ్డి రాజరెడ్డి, నరేంద్ర మెమోరియల్ స్టూడెంట్ కమిటీ కన్వీనర్ మల్లెపూల నర్సయ్య, ప్రెస్ క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శి వాగ్గేరే సుఖాష్, కోశాధికారి రాజ్ కుమార్, అగ్రవైజింగ్ సెక్రటరీ బొచ్చి రాజు, ఐజేయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎడ్ల సంతోష్, ఎలాక్స్ కమిటీ చైర్మన్ బొట్టిలి నర్సయ్య, మీసాల సుధాకర్, ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులు, ఫోటోగ్రాఫర్లు, కెమెరామెన్స్ పాల్గొన్నారు. **సుఖాష్ జిల్లా గెలుపు...** జర్నలిస్టు నరేంద్ర స్మారక పోటీలలో భాగంగా ఆదివారం జరిగిన క్రికెట్ పోటీలలో పంచెరెడ్డి శ్రీకాంత్ ఎలెవన్ జట్టుపై సుఖాష్ ఎలెవన్ జట్టు మూడు పరుగుల తేడాతో గెలుపొందింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన సుఖాష్ జట్టు నిర్ణీత 16 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి 115 పరుగులు చేసింది. ఇందులో శ్యామ్ 41 పరుగులు, రవికాంత్ 34 పరుగులు చేశారు. ఇక 116 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన పంచెరెడ్డి శ్రీకాంత్ జట్టు 16 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి 113 పరుగులు మాత్రమే చేసి మూడు పరుగుల తేడాతో ఓటమి పాలైంది.

ప్రభుత్వంతో పోరాడి నిధులు తెస్తున్నాం.



ఇందూరు అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ. రూ.4.83 కోట్లతో సోనీ ఫంక్షన్ హాల్ సమీపంలో బ్రెడ్లి పనులకు భూమి పూజ.



వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్.

నగర అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వంతో పోరాడి నిధులు తీసుకొస్తున్నాం అని ఇందూరు అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. ఇందూరు నగరంలోని సోనీ ఫంక్షన్ హాల్ సమీపంలో సుమారు రూ.4 కోట్ల 83 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న బ్రెడ్లి నిర్మాణ పనులకు ఆదివారం అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ భూమి పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, గత 9--10 సంవత్సరాలుగా నిలిచిపోయిన ఈ బ్రెడ్లి నిర్మాణ పనులను అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి, నిధులు మంజూరు చేయించగలిగామని తెలిపారు. ఈ నిధులతో బ్రెడ్లి పనులకు మోక్షం లభించిందని పేర్కొన్నారు. బ్రెడ్లి నిర్మాణం పూర్తయితే అమ్మ వెంకట రింగ్ రోడ్ ప్రాంతాలకు రాకపోకలు మరింత సులభమవుతాయని, అలాగే భవిష్యత్తులో అందర్నీ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ అభివృద్ధికి కూడా అనుకూలంగా ఉంటుందని వివరించారు. ఇందూరు అర్బన్ సూర్యనారాయణ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం మాజీ కార్పొరేటర్ న్యాయం రాజు, బీజేపీ నాయకులు, ఎల్లమ్మ గుట్ట మున్నూరు కాపు సంఘం ప్రస్తుతం ప్రతి డివిజన్ కు కోటి రూపాయల చొప్పున చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులు

కేవలం ఆరంభమేనని, రానున్న రోజుల్లో మరింత పెద్ద స్థాయిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి పనుల్లో ఎక్కడా ఆలస్యం లేకుండా ఫ్యాస్ ట్రాక్ లో పనులు పూర్తి చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు వెళ్తున్నామని తెలిపారు. అలాగే ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించి కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు వెంటనే మంజూరు చేసి పనులు నిరాటంకంగా సాగేలా సహకరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇందూరు అర్బన్ ను అభివృద్ధిలో ముందుంజేలో నిలిపి దిశగా నిరంతరం కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం మాజీ కార్పొరేటర్ న్యాయం రాజు, బీజేపీ నాయకులు, ఎల్లమ్మ గుట్ట మున్నూరు కాపు సంఘం ప్రతి డివిజన్ కు కోటి రూపాయల చొప్పున చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులు

ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతాం.



కుల, మత రాజకీయాలకు ప్రజలు బుద్ధి చెప్తారు. అభివృద్ధి బీఆర్ఎస్ తోనే సాధ్యం. నగర ప్రగతిని విస్తరిస్తున్న కాంగ్రెస్, బీజేపీ. మాజీ ఎమ్మెల్యే బిగాల గణేష్ గుప్తా.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్.

నగర అభివృద్ధి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ విలేజ్ కరిగా పనిచేస్తూ తన విధి నిర్వహణలో అమరుడైన నరేంద్ర జ్ఞాపకార్థం నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు పది మందికి చిరకాలంగా గుర్తుండి పోయే విధంగా నరేంద్ర విద్యుత్తును ఈ సమాజం, ఈ జిల్లా ఎప్పుడు గుర్తుంచుకుంటుందన్నారు. గత 35 సంవత్సరాలుగా నరేంద్ర స్మారకార్థం క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం ఎంతో గొప్ప విషయమని, ఇది ఒక రికార్డు అని పేర్కొన్నారు. ఇన్ని సంవత్సరాల పాటు స్మారక పోటీలు ఎవరూ నిర్వహించలేదని, ఇది నరేంద్ర మెమోరియల్ స్టూడెంట్ కమిటీ నిర్వహించుటకు స్థానిక జర్నలిస్టులకు సాధ్యమయ్యిందని, ఈ సందర్భంగా నిర్వహించుట, జర్నలిస్టులను తాహార్ ఆభినందించారు. నిజామాబాద్ మహిళా ఎడ్యుకేషన్ కళాశాల ప్రెసిడెంట్, రాష్ట్ర బోర్డ్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు ఎం. రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, జర్నలిస్టు మల్లెపూల నరేంద్ర స్మారకార్థం గత 35 సంవత్సరాలుగా నిర్వహిస్తున్న క్రీడా పోటీలలో జర్నలిస్టుల చొరవ ఎంతో అభినందించుచున్నారు. ఎవరైనా చనిపోతే ఒకటి లేదా రెండు సంవత్సరాల పాటు వారిని గుర్తుంచుకుని ఎదైనా కార్యక్రమాలు చేస్తారు కానీ, జర్నలిస్టు నరేంద్ర మృతి చెంది 35 సంవత్సరాలు అవుతున్న ఇంకా ఆయనను గుర్తుంచుకుని ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేయడం హర్షించదగిన విషయమన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించుట, నరేంద్ర కుటుంబ సభ్యులను, జర్నలిస్టులను ఆయన ఆభినందించారు.



రంగాల్లో అభివృద్ధి చేశామని గణేష్ గుప్తా గుర్తు చేశారు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి తేజ్ జీవితం గా రూ.100 కోట్ల నిధులు కేటాయిస్తే ఇప్పుడు బీజేపీ, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆ నిధులు తామే తెచ్చినట్లు ప్రచారం చేసుకోవడం సిగ్గు చేటన్నారు. అలాగే టీఎఫ్ బిడిసీ ద్వారా కేటీఆర్ రూ. 60 కోట్ల నిధులు ఇచ్చారని, అప్పట్లో పధకం కింద నిధులు కూడా బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే మంజూరయ్యాయని ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుత పాలకుల నిర్లక్ష్యం వల్ల నగరంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ల నిర్మాణాలు అర్థాంతరంగా ఆగిపోయాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. గతంలో ఏర్పాటు చేసిన పార్కులు, ఓపెన్ జిమ్ లు పక్కనే ఉన్నా లేక శిథిలావస్థకు చేరుతున్నాయని అన్నారు. ప్రజా సమస్యలపై బీఆర్ఎస్ నిరంతరం తెలుసుకుంటుంది అయితే తాము వ్యక్తిగతంగా ఎవరినీ విమర్శించలేమని, కేవలం అభివృద్ధిపైనే తమ పోరాటమని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికలు రాగానే కొన్ని రాజకీయ పార్టీలు కుల మతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టి రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని చూస్తున్నాయని. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీలు ప్రజల సంక్షేమాన్ని గాలికిదిలేశాయని దుయ్యబట్టారు. ఈ సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఎక్స్ ప్లెజ్ కానిస్టేబుల్ సామ్య వైద్య చికిత్సల కోసం రూ. 10 లక్షలు మంజూరు.

- కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాలి వెల్లడి.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్ జనవరి 25

: విధి నిర్వహణలో భాగంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా గంజాయి తరలిస్తున్న వ్యక్తులు కారుతో ఢీకొట్టిన సంఘటనలో తీవ్రంగా గాయపడిన ఎక్స్ ప్లెజ్ కానిస్టేబుల్ సామ్యుకు వైద్య చికిత్సల కోసం ప్రభుత్వం రూ.10 లక్షలు తక్షణ సహాయం కింద మంజూరు చేయడం జరిగిందని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాలి తెలిపారు. కానిస్టేబుల్ సామ్యు ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారని, మెరుగైన వైద్య సేవల కోసం అవసరమైన డిమాండ్లు అందించేందుకు కూడా ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని అన్నారు. సామ్యు ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గారు ఎప్పటికప్పుడు వాడుక చేస్తూ సహచారం తెలుసుకుంటున్నారని, మెరుగైన వైద్యం అందించాల్సిందిగా సామ్యు ఆసుపత్రి వర్గాలను ఆదేశించారని అన్నారు. సామ్యు కుటుంబానికి ప్రభుత్వం యంత్రాంగం అన్ని విధాలుగా అందగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ భరోసా కల్పించారు.



ఘనంగా "రథ సప్తమి" వేడుకలు.



- పాల్గొన్న అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్.

జిల్లా కేంద్రంలో రథ సప్తమి వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. నీలకంఠేశ్వర్ ఆలయం వద్ద అందంగా ముస్తాబు చేసిన రథాన్ని యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని, తాళ్ళతో లాగారు. అంతకు ముందు అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ కొబ్బడికాయ కొట్టి రథయాత్రను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వందలాదిగా భక్తులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీరామలింగేశ్వర ఆలయంకు "ఈఆర్ ఫౌండేషన్" విరాళం.

- రూ" 51000 అందించిన ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఈరవత్రి రాజశేఖర్.



వేగుచుక్క న్యూస్, ఆరూర్: రథసప్తమిని పురస్కరించుకొని ఆరూర్ మండలం పిప్రీ గ్రామంలో ఆదివారం శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి జాతర మహోత్సవం గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వేలాది మంది భక్తులు పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఈ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఈరవత్రి రాజశేఖర్ ను గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ ఆహ్వానించి సాలువాతో సన్మానించారు. ఈ

మహోత్సవంలో ఈరవత్రి రాజశేఖర్ మరియు ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అభివృద్ధి కోసం ఈఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఈరవత్రి రాజశేఖర్ తన పంతుగా 51,000 ఏరాణాన్ని గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీకి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, మండలంలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలకు రథ సప్తమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలు భక్తి శ్రద్ధలతోపాటు, సోదర భావాన్ని పెంపొందించుకోవాలన్నారు. భగవంతుడు మనిషి రూపంలో ఉంటాడని, ఎదుట మనిషిని గౌరవించడంలోనే వైభవం ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆ భగవంతుని కృపతో ప్రజలంతా పాడి, పంటలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఆ భగవంతున్ని కోరుకున్నారు.



భౌజనం తర్వాత ఆసనాలు



ఈ రోజుల్లో జీర్ణ సమస్యల కారణంగా చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. భోజనం తర్వాత కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఉదాహరణగా... ఒత్తిడి పెరగడం, చెడు ఆహార అలవాట్లు, లైఫ్ స్టైల్ మార్పులు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలామంది జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. చిన్నవయస్సులో ఉన్నవారు కూడా.. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగించుకోలేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. జీర్ణవ్యవస్థను గాడిలో పెట్టుకోవడానికి, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా

జరగడానికి.. కొన్ని యోగాసనాలు సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. భోజనం చేసిన తర్వాత.. కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగడమేకాదు, బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఈ స్టోరీలో చూసేయండి. వజ్రాసనం.. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణంకాక కడుపుబ్బరం, తేన్నులతో బాధపడుతున్నారా? అయితే వజ్రాసనం వేయటం సాధన చేయండి. ఇది మలద్వారం, జననాంగాలకు మధ్య ఉండే వజ్రనాడిని ప్రభావితం చేస్తుంది. వజ్రాసనం వేయడానికి ముందుగా రెండు కాళ్లను తిన్నగా చాచి కూర్చోవాలి. ఒకదాని తర్వాత మరో

కాలును మోకాళ్ల దగ్గర వంచుతూ వెనక్కి తీసుకురావాలి. పొదాలను పిరుదుల కిందికి తీసుకురావాలి. మడమలు ఎడంగా ఉంచుతూ.. బొటనవేళ్లు తాకితూ చూసుకోవాలి. అరచేతులను మోకాళ్ల మీద ఆనించి ఉంచాలి. శరీర బరువు పిరుదుల మీద సమానంగా పడేలా చూసుకోవాలి. తల, వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. కళ్లు మూసుకొని నిదానంగా శ్వాసను తీసుకోవాలి. కాళ్లినేపు అలాగే ఉండి తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకోవాలి. వజ్రాసనం వేసేటప్పుడు ధ్యానం శ్వాస మీద కేంద్రీకరించాలి. ఉబ్బరం ప్రసారిత పదానం.. ఈ రివర్స్ భంగిమ.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను శాంతపరచడానికి

అద్భుతమైన మార్గం. రక్త ప్రవాహాన్ని రివర్స్ చేయడం ద్వారా.. మీ పేగుల నుంచి వ్యర్థాలు, వాయువులు తరలింపడానికి గురుత్వాకర్షణ సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం వంటి జీర్ణక్రియ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఉబ్బరం ప్రసారిత పదానం వేయడానికి.. మీరు గోడకు దగ్గరగా నేల మీద వెలకిలా పడుకోండి. ఆ తర్వాత గోడకు కాళ్లను ఆనించి ఉంచండి. మీ చేతులను చాచి విశ్రాంతి తీసుకోండి. సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ.. 5 నుంచి 10 నిమిషాల వరకు ఈ ఆసనంలో ఉండండి.? నువ్వు బద్ధకోణాసనం.. ఈ సున్నితమైన భంగిమ

ఉదర అవయవాలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు, పొత్తికడుపులో ఉద్రిక్తతను కూడా విడుదల చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా వెలకిలా పడుకుని.. మీ అరికాళ్లను బరులుకు విస్తరించండి. మీ మోకాళ్లను బరులుకు విస్తరించండి. చేతులను పొట్టపై ఉంచి. 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండిండి. గోమూఖాసనం... ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం.. పొత్తికడుపు కండరాలను విస్తరించి, వాటి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపులో అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆసనం

వేయడానికి.. ముందుగా కాళ్లను నేలకి సమాంతరంగా చాచి కూర్చోవాలి. తర్వాత కుడి మడమను ఎడమ కాచి తుంటిభాగం తగిలేలా, ఎడమ మడమను కుడికాచి తుంటిభాగానికి దగ్గరగా తీసుకురావాలి. రెండు మోకాళ్లు ఒకదానిపై ఒకటి వచ్చేలా చూసుకోవాలి. ఒత్తిడి లేకుండా కాళ్లను సర్దుబాటు చేసుకుంటూ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ.. రెండు చేతులను వీపు వెనక్కి పెట్టి రెండు చేతుల వేళ్లను లాక్ చేయాలి. తల, వెన్నెముక నిదానంగా ఉండేటట్లు సరిచేసుకోవాలి. ఈ ఆసనంలో నిమిషం పాటు ఉండాలి.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

ద్రోహాల్లో బాదం గురించి స్పెషల్ గా చెప్పనవసరం లేదు. దీనిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. బాదంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, కాపర్, మాంగనీస్, ఒమెగా-3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. బాదంలోని విటమిన్ ఇ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చర్మంలోని కొల్జెనైన్ ను రక్షించి చర్మం ఎక్కువ కాలంపాటు యువ్వనంగా ఉండేలా చేస్తుంది. వీటిని రోజూ తింటే.. క్యాన్సర్, అల్టిమర్స్ లాంటి భయానక వ్యాధులనూ నిరోధిస్తుంది. బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. అయితే, చాలామంది బాదం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే ఉద్దేశంతో అతిగా తింటుంటారు. బాదం లిమిట్ కు మించి తింటే.. అనేక దుస్వభావాలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి.. బాదం పప్పులు అతిగా తింటే.. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బాదంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మీ ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటే.. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగేలా చూసుకోండి. అయితే, బాదం అతిగా తినడం కూడా నిషేధించబడింది. విటమిన్ ఇ మితిమీరిపోతుంది.. 100 గ్రాముల బాదంపప్పులో మీరు బాదం అతిగా



మోసోశావరేటిడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి, ఇవి గుండెకు ఆరోగ్యకరం. కానీ మీకు శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉంటే.. శరీర కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది.. బాదం అతిగా తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. శరీరంలో కాల్షియం అక్కరలేదు ఎక్కువగా ఉంది. ప్రవించనప్పుడు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. బాదంపప్పులో అక్కరలేదు పుష్ట్యం ఉంటాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు, మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో కిడ్నీ స్టోన్స్ సమస్య ఉంటే.. బాదం మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిది. అల్టిమర్స్ ఇబ్బంది పెడతాయి.. బాదం గింజలను మితంగా తినడం వల్ల మీకు ఎలాంటి హాని ఉండదు. కానీ వీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఎలర్జిక్ కారణంగా దర్దుర్లు, చర్మ సమస్యలు ఎదురయ్యే



ఈ సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులు.. కాఫీ తాగొద్దు..!

కప్పు కాఫీ తాగినే చాలామందికి రోజూ స్ట్రెస్ కాదు. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి.. బద్ధకాన్ని పదిలంచుకోవడానికి.. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి.. రియాక్టివ్ అవ్వడానికి కాఫీ తాగుతుంటారు. కాఫీ మితంగా తీసుకుంటే.. బ్రెన్ 2 డయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది, డిప్రెషన్, ఒత్తిడి కంట్రోల్ చేయడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుందని అంటున్నారు. అయితే, కాఫీ ప్రతి ఒక్కరూ తాగకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. నిద్రలేమిలో బాధపడే వ్యక్తులు.. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వ్యక్తులు.. కాఫీని పూర్తిగా దూరం పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాఫీలో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ మీ నిద్ర చర్యానికి భంగం కలిగిస్తుంది. కెఫీన్ మిమ్మల్ని యాక్టివ్ గా ఉంచుతుంది, తక్కువ నిద్రపోయినా మీరు సంతృప్తిగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇది మీరు పొందే తోలేన, స్ట్రెస్ చేర్డ్ స్లీప్ మొత్తాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది, ఇది మరుసటి రోజు రిఫ్రెష్ గా ఉండటానికి కీలకమైన దశ. మన మేల్కొనే సమయంలో మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే నిద్రను ప్రోత్సహించే రసాయనమైన ఆడెనోసిన్ గ్రాహకాలను నిరోధిస్తుంది. కెఫీన్ మెదడును ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారు.. కాఫీ తాగితే, వారి సమస్య తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. జీవక్రియ తక్కువగా ఉన్నవారు.. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కాఫీకి దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతగా మానలేకపోతే.. ఉదయం పూట ఒక కప్పు మాత్రమే తాగాలని సూచిస్తున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫీన్ డ్రీంక్స్ కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాల శోషణను నిరోధిస్తాయి, ఇది దీర్ఘకాలంలో ఉబ్బరం, వాపుకు దారితీస్తుంది. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కెఫీన్ ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయలేని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో ఆందోళన, చికాకు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. ఆందోళనతో బాధపడే వ్యక్తులు.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫీన్ కొన్నిసార్లు భయంకరమైన ప్రభావాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ఆందోళనతో బాధపడుతుంటే.. కాఫీకి దూరంగా ఉండండి. కెఫీన్ తలనొప్పి, అలసట, చికాకు, నిరాశకు కారణమవుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలన్నీ వారు కాఫీకి దూరంగా ఉంటే మంచిది. మరీ తప్పుపడుతుంటే రోజూకు ఒక కప్పు మాత్రమే తీసుకోవాలి. గర్భం ధరించిన మహిళలు... పాలిస్ట్రో తల్లులు కాఫీ తాగకపోవడమే మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ తాగలనుకుంటే మాత్రం డాక్టర్ సలహాలు తీసుకోవాలి. ఎసిడిటీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా కాఫీని దూరం పెట్టడం మేలు. ఒకవేళ కాఫీని కచ్చితంగా రుచి చూడాలనుకుంటే మాత్రం భోజనం చేసిన తర్వాత తాగడం మంచిది.



ఈ ఆయిల్ రాస్తే 40లోనూ అందంగా..



స్కిన్ కేర్ అనేది చాలా ముఖ్యం. ఏ వయసులో అయినా అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో 40 ఏళ్ళొచ్చాక స్కిన్ మెరిచాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. కొన్ని నేచురల్ ప్రోడక్ట్స్ మిమ్మల్ని యువ్వనంగా, కాంతివంతంగా చేస్తుంది. అలాంటి కొన్ని ప్రోడక్ట్స్ గురించి తెలుసుకుని వాటిని ఫాలో అయితే చర్మాన్ని మెరిచించుకోవచ్చు. అలాంటి కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ఇంటిలోనే చిన్నారలకు అవసరమైన ఆహారం తయారుచేసుకోవడం ఎలా?? బ్రెడ్.. బ్రెడ్.. బ్రెడ్.. అపై చేయడం వల్ల మీ ముఖంలో అత్యంత సున్నితమైన చర్మం. కాబట్టి, వాటిని కూడా కాపాడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దానికోసం బ్రెడ్ మీ వాడడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల కంటి చుట్టూ ఉన్న చర్మం ఈవెన్ గా కనిపిస్తుంది. నైట్ క్రీమ్.. ఇక నైట్ క్రీమ్ గ్రేమ్ సీడ్ ఆయిల్ ఉన్న క్రీమ్లు, మాయిశ్చరైజర్ వాడడం మంచిది. దీని వల్ల స్కిన్ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. అందంగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి కచ్చితంగా క్రీమ్ వాడేలా చూసుకోండి. ఎక్స్ ఫోలియేషన్.. డైల్యూట్ యాసిడ్, లాక్టిక్ యాసిడ్ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. ముదతలని తగ్గించి స్కిన్ మెరిచేలా చేస్తుంది. వారానికి 2 సార్ల కంటే ఎక్కువగా వాడొద్దు. టోనింగ్.. సహజమైన రెటినోల్ ఉన్న టోనర్ తో క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా, బిగుతుగా మారుతుంది. కాబట్టి, దీనిని కూడా వాడొచ్చు. ఇందులో నేచురల్ గా ఉన్నవాటిని ఎంచుకుంటే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయని గుర్తుపెట్టుకోండి. మాయిశ్చరైజర్.. పగటిపూట ఎస్సెన్షియల్ ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ రాయండి. యూవీఏ, యూవీబి ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ చర్మాన్ని ఎండ నుంచి వచ్చే హానికరమైన ప్రభావాల నుండి కాపాడుతుంది. క్లెన్సర్.. క్లెన్సర్ లో హైలూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న ప్రోడక్ట్ వాడొచ్చు. దీని వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మంపై గీతలు, ముదతలు తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. విటమిన్ ఈ ఆయిల్.. విటమిన్ ఈ ఆయిల్ కూడా స్కిన్ టోనిక్ మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం క్యాన్సర్ కి కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. కాబట్టి, దీనిని కూడా రెగ్యులర్ గా అపై చేయాలి.

పడుకున్న వెంటనే నిద్రపట్టాలంటే



నిద్రపోతారు. అయితే పడుకోవడానికి రెండు గంటల ముందు వింటే మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. స్లీప్ మాస్జు కారణంగా కూడా చక్కగా నిద్రపోతారు. పడుకోవడానికి గంట ముందుగానే టీవీలు, ఫోన్ దూరం పెట్టి స్లీప్ మాస్జు వేసుకోండి. దీని వల్ల మీ కళ్లు ఆలోపేటింగ్ నిద్రకి రిడ్ అయిపోయినట్టుగా ఉంటాయి. కాబట్టి, హ్యాపీగా నిద్రపోతారు. ఇలాంటి కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయిపోతే త్వరగా పడుకోవచ్చు.

పెళ్లి చేసుకోకపోవడమే మంచిది..

ప్రతి ఒక్కరూ జీవితంలో ప్రేమ, రిలేషన్ షిప్ అనే ఫీలింగ్స్ ని ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటారు. అయితే, కొంతమంది వీటిలోకి అడుగుపెట్టాలంటే భయపడుతుంటారు. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రశాంతంగా ఉండాలి, అప్పుడే ఆ రిలేషన్ బావుంటుంది. ఎంజాయ్ చేస్తారు. అలా లేనప్పుడు ఆ రిలేషన్ స్ట్రెస్ చేసినా ఎంజాయ్ చేయలేరు. కాబట్టి, ఏ ఆలోచనలతోనో మీరు రిలేషన్ షిప్ మొదలుపెట్టడానికి భయపడతారు. కాబట్టి, మీరు ఎప్పుడైతే మానసికంగా శారీరకంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే రిలేషన్ మొదలు పెట్టడం మంచిది. కనెక్ట్.. ప్రేమైనా, పెట్టినా సరే కాలోయ్ కనెక్ట్ సెన్సేషన్ తో కనెక్ట్ అయినప్పుడే సక్సెస్ అవుతుంది. కాబట్టి, మీకు ఇష్టం లేకపోయినా ఆ రిలేషన్ లోకి వెళ్లి బదులు సోలోగా ఉండడమే సో బెటర్ అనుకుంటారు.

అలాంటప్పుడు, ముందుగా ముట్టాడండి. ఒకరికొకరు అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేసే తర్వాత రిలేషన్ షిప్ మొదలుపెట్టండి. అందరినీ చూసి.. మన చుట్టూ ఉన్నవారు పెళ్లి, ప్రేమలతో బిటగా ఉన్నారు. మనం కూడా మనం కూడా మొదలెట్టాల్సిందేనని రిలేషన్ షిప్ స్టార్ట్ చేయండి. ఇలాంటి కారణాలతో రిలేషన్ షిప్ స్టార్ట్ చేస్తే మీరు, మీతో పాటు మీ పార్టనర్ కూడా హ్యాపీగా ఉండలేరు. త్వరగా బోర్డర్ ఫీల్ అయితే.. కొందరికి ఏ పనులపైనా అయినా కూడా త్వరగా బోర్డర్ ఫీల్ అనే ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు మీ రిలేషన్ షిప్ కూడా

జీవక్రియ తక్కువగా ఉన్నవారు.. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కాఫీకి దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతగా మానలేకపోతే.. ఉదయం పూట ఒక కప్పు మాత్రమే తాగాలని సూచిస్తున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫీన్ డ్రీంక్స్ కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాల శోషణను నిరోధిస్తాయి, ఇది దీర్ఘకాలంలో ఉబ్బరం, వాపుకు దారితీస్తుంది. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కెఫీన్ ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయలేని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో ఆందోళన, చికాకు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. ఆందోళనతో బాధపడే వ్యక్తులు.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫీన్ కొన్నిసార్లు భయంకరమైన ప్రభావాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ఆందోళనతో బాధపడుతుంటే.. కాఫీకి దూరంగా ఉండండి. కెఫీన్ తలనొప్పి, అలసట, చికాకు, నిరాశకు కారణమవుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలన్నీ వారు కాఫీకి దూరంగా ఉంటే మంచిది. మరీ తప్పుపడుతుంటే రోజూకు ఒక కప్పు మాత్రమే తీసుకోవాలి. గర్భం ధరించిన మహిళలు... పాలిస్ట్రో తల్లులు కాఫీ తాగకపోవడమే మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ తాగలనుకుంటే మాత్రం డాక్టర్ సలహాలు తీసుకోవాలి. ఎసిడిటీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా కాఫీని దూరం పెట్టడం మేలు. ఒకవేళ కాఫీని కచ్చితంగా రుచి చూడాలనుకుంటే మాత్రం భోజనం చేసిన తర్వాత తాగడం మంచిది.

