వనం..మనం.. మనఊరి కోసం
RNI/APTEL/26/A3829
ప్రభ మనం
TELUGU DAILY
తెలుగు డైలీ
Gmail: prabhamanam@gmail.com

విలేకరులు కావలెను.
WANTED... WANTED...
ఆంధ్ర, తెలంగాణ నుండి
వెలువడుతున్న తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక
ప్రభ మనం తెలుగు దినపత్రికలో
పనిచేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు,
ఆర్సి ఇంచార్జిలు,సిసి ఇంచార్జిలు మరియు మండల
విలేకరులు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్: వి. లింగమూర్తి
9000367833, 8074937223

కర్నూలు : ఎడిటర్ - వడ్డే లింగమూర్తి | సంపుటి : 1 సంచిక : 49 | పేజీలు : 4 వెల రూ./-4 | email: prabhamanam@gmail.com | మంగళవారం 07-07-2026

జకార్తాలో మోదీకి అరుదైన గౌరవం

స్వయంగా వచ్చి ఆహ్వానించిన ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు

- ఇండోనేషియాకు చేరిన ప్రధాని మోదీ
- స్వయంగా వచ్చి ఆహ్వానించిన అధ్యక్షుడు ప్రబోవో
- యుద్ధ విమానాలతో మోదీ విమానానికి ఎస్కార్ట్
- ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతంపై చర్చలు
- ప్రంబనన్ ఆలయ సముదాయం సందర్శించనున్న మోదీ

మూడు దేశాల పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సోమవారం ఇండోనేషియా రాజధాని జకార్తాకు చేరుకున్నారు. రెండు రోజుల - మిగతా 2 లో

మెలోనీపై ట్రంప్ విచిత్రమైన మీమ్ ఆమె నుంచి రక్షణ కావాలంటూ పోస్ట్!

- ★ఇటలీ ప్రధాని మెలోనీని టార్గెట్ చేస్తూ ట్రంప్ మీమ్ పోస్ట్
- ★ఆమె నుంచి తనకు 'రెస్ట్రెయినింగ్ ఆర్డర్' కావాలంటూ సంచలన వ్యాఖ్య
- ★జీ7 సదస్సులో ఫొటో కోసం మెలోనీ బతిమాలారని ట్రంప్ ఆరోపణ
- ★ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు కల్పితమన్న మెలోనీ.. ఇటలీ ఎవరినీ బతిమాలదని స్పష్టీకరణ
- ★నాటో సదస్సులో భేటీ కానున్న నేపథ్యంలో ఇద్దరి మధ్య పెరిగిన ఉద్రిక్తత

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీ మధ్య మాటల యుద్ధం మరింత తీవ్ర స్థాయికి చేరింది. ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు దెబ్బతింటున్న సంకేతాల నడుమ, ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ట్రూత్ సోషల్'లో మెలోనీని ఉద్దేశించి ఒక విచిత్రమైన మీమ్ పోస్ట్ - మిగతా 2 లో

బీజేపీ నేతలు రాముడి హుండీలోని సొమ్మును కూడా లూటీ చేశారు

- అయోధ్య రామ మందిర విరాళాల సేకరణలో భారీ అవినీతి జరిగిందన్న పొన్నం ప్రభాకర్
- ఈ స్కామ్ కు మోదీ, అమిత్ షా, యోగి బాధ్యత మహించాలని డిమాండ్
- దేశ ప్రజలకు బీజేపీ క్షమాపణలు చెప్పాలన్న పొన్నం

అయోధ్య రామ మందిర విరాళాల సేకరణలో కోట్ల రూపాయల భారీ అవినీతి జరిగిందంటూ - మిగతా 2 లో

కాళేశ్వరం అవినీతిపై రేవంత్ రెడ్డి ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు

- ❋కాళేశ్వరం విషయంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ డ్రామాలు ఆడుతున్నాయన్న రాంచందర్ రావు
- ❋జాతీయ డ్యాం భద్రతా సంస్థ హెచ్చరించినా మరమ్మతులు చేపట్టలేదని విమర్శ
- ❋హైడ్రా కేవలం పేదల ఇళ్లను టార్గెట్ చేస్తోందని మండిపాటు

జనసంఘ్ స్థాపకుడు డాక్టర్ శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి వేడుకలను హైదరాబాద్ లోని - మిగతా 2 లో

అంతర్జాతీయ టూరిజం హబ్‌గా తెలంగాణ

సీఎం రేవంత్ కీలక ఆదేశాలు

- పర్యాటక రంగంపై సీఎం రేవంత్ ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష
- తెలంగాణను అంతర్జాతీయ టూరిజం హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యం
- తారామతి బారాదరి, దుర్గం చెరువు అభివృద్ధికి ఆదేశాలు
- వికారాబాద్, వీరభద్రస్వామి ఆలయ అభివృద్ధిపై దృష్టి
- మరిన్ని ఎకో పార్కులు, ఫ్యూచర్ సిటీలో అర్బన్ ఫారెస్ట్ ప్రాజెక్టులు
- పురానాపూల్‌ను పర్యాటక కేంద్రంగా మార్చే ప్రతిపాదన

2లో

తెలంగాణను అంతర్జాతీయ స్థాయి పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ దిశగా ఎంసీఆర్ హెచ్ఆర్డీలోని బోధి పెవిలియన్‌లో సోమవారం ముఖ్యమంత్రి

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు

- టీవీకే ప్రభుత్వంపై గవర్నర్‌కు డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే, బీజేపీ ఫిర్యాదు!
- పోలీసులను దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని ఫిర్యాదు
- క్యాబినెట్ భేటీల్లో అనధికార వ్యక్తుల ప్రమేయం ఉందని ఆరోపణ
- సీఎం విజయ్‌పై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదుకు డిమాండ్
- ప్రత్యేక సలహాదారులని స్పష్టం చేసిన టీవీకే

2లో

తమిళనాడులోని అధికార టీవీకే ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ప్రతిపక్షాలు మూకుమ్మడిగా తిరుగుబావుటా ఎగురవేశాయి. రాష్ట్రంలో ఎమ్మెల్యేల బేరసారాలు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం దుర్వినియోగం, క్యాబినెట్ సమావేశాల్లో అనధికార వ్యక్తుల ప్రమేయంపై జోక్యం చేసుకోవాలంటూ ప్రతిపక్షాలైన డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే, బీజేపీ నేతలు శనివారం విడివిడిగా రాజ్ భవన్‌కు వెళ్లి గవర్నర్ రాజేంద్ర విశ్వనాథ్ అర్లేకర్‌ను కలిసి ఫిర్యాదు చేశారు. డీఎంకే ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ఆర్ఎస్ భారతి నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం గవర్నర్‌కు వినతిపత్రం సమర్పించింది. పోలీసు యంత్రాంగాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని ప్రజాప్రతినిధులను అక్రమంగా అరెస్టులు చేయడం, వేధింపులకు గురిచేయడం, పార్టీ మారేలా ఒత్తిడి తేవడం వంటి చర్యలకు అధికార పక్షం పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. అనంతరం ఆర్ఎస్ భారతి

రామమందిరం ట్రస్ట్‌లో కీలక మార్పుల

చంపత్‌రాయ్ స్థానంలో కృష్ణమోహన్!

- రామమందిరం ట్రస్ట్ తాత్కాలిక ప్రధాన కార్యదర్శిగా కృష్ణ మోహన్ నియామకం
- చంపత్‌రాయ్ రాజీనామాకు ట్రస్ట్ ఆమోదం
- విరాళాల దుర్వినియోగం ఆరోపణల నేపథ్యంలో మార్పులు
- అనిల్ మిశ్రా రాజీనామా కూడా ఆమోదం
- ఎస్ఐటీ నివేదిక, ఆలయ పాలనపై ట్రస్ట్ సమావేశంలో చర్చ

శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్టులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. విరాళాల లెక్కింపు - మిగతా 2 లో

ముఖ్యమంత్రి ఆఫీసు ఉండే ఫ్లోర్ కు భోజనం కట్

రెండేళ్లుగా బిల్లులు చెల్లించని ప్రభుత్వం!

- తెలంగాణ సచివాలయంలో నిలిచిపోయిన క్యాటరింగ్ సేవలు
- సీఎం, సీఎస్ కార్యాలయాలు ఉండే ఆరో ఫ్లోర్ కు అల్పాహారం, భోజనం సరఫరా బంద్
- దాదాపు రెండేళ్లుగా కాంట్రాక్టర్‌కు కోట్లలో బిల్లులు పెండింగ్
- బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో చేతులెత్తేసిన క్యాటరింగ్ నిర్వాహకుడు

తెలంగాణ సచివాలయంలోని ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం (సీఎంఓ) ఉండే ఫ్లోర్ కు - మిగతా 2 లో

నా బిడ్డ మరణాన్ని వాడుకున్నారు

పవన్ కళ్యాణ్ పై పోలీసులకు సుగాలి ప్రీతి తల్లి ఫిర్యాదు

- ★పవన్ కళ్యాణ్‌పై గన్నవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో పార్వతీ దేవి ఫిర్యాదు
- ★తమకు నమ్మక ద్రోహం చేశారన్న పార్వతీ దేవి
- ★న్యాయం అడిగితే జనసేన కార్యకర్తలతో దాడులు చేయిస్తున్నారని ఆరోపణ

ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్‌పై సుగాలి ప్రీతి తల్లి పార్వతీ దేవి గన్నవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో - మిగతా 2 లో

ఏపీలో మైక్రో ఎల్ఈడీ హబ్ కొరియా సంస్థకు మంత్రి లోకేశ్ ప్రతిపాదన

- ❖కొరియా పర్యటనలో సాఫ్ట్-ఈపీఐ సంస్థ సీఈవోతో మంత్రి నారా లోకేశ్ భేటీ
- ❖ఏపీలో మైక్రో ఎల్ఈడీ డిస్‌ప్లే మెటీరియల్ హబ్ ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి
- ❖తిరుపతి ఐఐటీ సహకారంతో ప్రత్యేక శిక్షణా అకాడమీ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదన
- ❖ఏటా 500 మంది టెక్నీషియన్లకు శిక్షణ ఇవ్వాలని సూచన
- ❖ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తామన్న సాఫ్ట్-ఈపీఐ యాజమాన్యం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ఎలక్ట్రానిక్స్, డిస్‌ప్లే తయారీ రంగంలో గ్లోబల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర - మిగతా 2 లో

విశాఖలో 'బే సిటీ'.. అమరావతి తిరుపతిలో స్పోర్ట్స్ సిటీలు

అధికారులకు చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం

- విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి ఎకనామిక్ రీజియన్ల అభివృద్ధిపై సమీక్ష
- ఏపీ సమగ్రాభివృద్ధికి త్రైపాక్షిక వ్యూహం
- విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి కేంద్రాలుగా రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రణాళిక
- 6 నెలల్లో అమరావతి, తిరుపతి రీజియన్ల మాస్టర్ ప్లాన్ రూపకల్పనకు ఆదేశం
- మూడు రీజియన్లలో ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో స్పోర్ట్స్ సిటీల ఏర్పాటు
- 51.88 చ.కి.మీ. విస్తీర్ణంలో 'వైజాగ్ బే సిటీ' అభివృద్ధికి కార్యాచరణ

2లో

రాష్ట్రంలో అందుబాటులో ఉన్న వనరులను పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారానే సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. విశాఖ, అమరావతి,

RNI/APTEL/26/A3829
Gmail: prabhamanam@gmail.com

నా బిడ్డ మరణాన్ని వాడుకున్నారు

మొదటి పేజీ తరువాయి – ఫిర్యాదు చేయడం రాష్ట్రంలో సంచలనంగా మారింది. తన కుమార్తె మరణాన్ని పవన్ కల్యాణ్ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వాడుకుని, తమకు నమ్మక ద్రోహం చేశారని ఆమె ఆరోపించారు. పవన్‌పై చీటింగ్, నమ్మకద్రోహం, నిందితులతో కుమ్మక్కవడం వంటి అంశాలపై కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారంలోకి రాగానే తొలి సంతకం సుగాలి ప్రీతి కేసు విచారణ ఫైలుపైనే చేస్తానన్న పవన్, ఇప్పుడు మాట మార్చారని పార్వతీ దేవి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆధారాలు, డీఎన్ఏ లేవంటూ నిందితులకు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చేలా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. న్యాయం అడిగితే జనసేన కార్యకర్తలను ఉసిగొల్పి తనపై దాడులు చేయిస్తున్నారని ఆరోపించారు. 2017లో కర్నూలులోని ఓ ప్రైవేట్ స్కూల్లో సుగాలి ప్రీతి అనుమానాస్పద స్థితిలో మరణించగా, కరెస్పాండెంట్ కుమారులు ఆమెపై అత్యాచారం చేసి చంపేశారని తల్లిదండ్రులు పోరాడుతున్నారు. గతంలో పవన్ కల్యాణ్ వీరికి అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. అయితే, ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వంలోనూ తనకు న్యాయం జరగకపోవడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన పార్వతీ దేవి.. డిప్యూటీ సీఎంపైనే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులను ఆశ్రయించారు.

బీజేపీ నేతలు రాముడి హుండీలోని సొమ్మును కూడా లూటీ చేశారు

మొదటి పేజీ తరువాయి – తెలంగాణ రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. రాజకీయ ఎదుగుదల కోసం దేవుడిని వాడుకోవడంలో బీజేపీ పరాకాష్ఠకు చేరిందని మండిపడ్డారు. దేశవ్యాప్తంగా సామాన్య ప్రజలు తమ స్తోమతకు తగినట్లుగా రామయ్య గుడి కోసం విరాళాలు ఇస్తే, కమలం పార్టీ నేతలు ఆ సొమ్మును కూడా వదలకుండా అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. "బీజేపీ నాయకులు శ్రీరాముడి పేరును, అక్షింతలను అడ్డం పెట్టుకుని ఇళ్ల వెంట తిరిగి విరాళాలు వసూలు చేశారు. తీరా చూస్తే ఆ నిధుల్లోనే కోట్లాది రూపాయల అవినీతికి తెరలేపారు. దేవుడి హుండీలోని సొమ్మును సైతం లూటీ చేయడం దేశ ప్రజలందరినీ అవమానించడమే" అని మంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ నేతల అసలు రంగును, వారి అవినీతి అక్రమాలను అక్కడి స్థానిక ప్రజలు ముందే గుర్తించారని... అందుకే అయోధ్య పరిధిలోని లోక్‌సభ స్థానంలో బీజేపీ అభ్యర్థిని అక్కడి ఓటర్లు ఓడించి బుద్ధి చెప్పారని పొన్నం ప్రభాకర్ గుర్తుచేశారు. భక్తి వేరు, రాజకీయం వేరని స్పష్టం చేసిన మంత్రి... ఈ విరాళాల కుంభకోణానికి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, ఉత్తరప్రదేశ్ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్‌లదే పూర్తి బాధ్యతని అన్నారు. దేవుడి పేరుతో సాగించిన ఈ పెద్ద స్కాంపై బీజేపీ తక్షణమే స్పందించాలని, దేశ ప్రజలందరికీ బహిరంగంగా క్షమాపణలు చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. భక్తి ముసుగులో రాజకీయ వ్యాపారం చేసే శక్తులను ప్రజలు ఇకనైనా గుర్తించాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పిలుపునిచ్చారు.

కాళేశ్వరం అవినీతిపై రేవంత్ రెడ్డి ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు

మొదటి పేజీ తరువాయి – బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయతో పాటు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు తదితర నేతలు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి అంజలి ఘటించారు. దేశ సమైక్యత కోసం ముఖర్జీ చేసిన త్యాగాలు మరువలేనివని ఈ సందర్భంగా నేతలు స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాంచందర్ రావు మాట్లాడుతూ... కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు వైఫల్యాలపై కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు పొలిటికల్ డ్రామాలు ఆడుతున్నాయని మండిపడ్డారు. జాతీయ డ్యాం భద్రతా సంస్థ హెచ్చరించినా మరమ్మతులు చేపట్టకపోవడం పాలకుల నిర్లక్ష్యానికి అద్దం పడుతోందన్నారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టును ఏటీఎంలా వాడుకుంటే.. ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆ అవినీతిపై ఎందుకు మౌనంగా ఉంటున్నారని నిలదీశారు. మరోవైపు హైడ్రా కూల్చివేతల తీరుపై ఆయన అసహనం వ్యక్తం చేశారు. హైడ్రా కేవలం పేదల ఇళ్లను టార్గెట్ చేస్తోందని... ఎంఐఎం నేతలకు చెందిన ఫాతిమా విద్యాసంస్థల అక్రమ కట్టడాలపై కోర్టులు తప్పుబట్టినా ఎందుకు స్పందించడం లేదని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్–ఎంఐఎం దోస్తీ వల్లే ఈ పక్షపాతమని... హైడ్రా అందరికీ ఒకే చట్టాన్ని వర్తింపజేయాలని, లేనిపక్షంలో విపక్షాల అక్రమాలపై రాష్ట్రవ్యాప్త పోరాటానికి దిగుతామని హెచ్చరించారు.

అంతర్జాతీయ టూరిజం హబ్‌గా తెలంగాణ

మొదటి పేజీ తరువాయి – బోధి పెవిలియన్‌లో సోమవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పర్యాటక శాఖపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలను ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తారామతి బారాదరిని ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రంగా మరింత అభివృద్ధి చేయాలని, దుర్గం చెరువును పూర్తిస్థాయి టూరిజం హబ్‌గా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. మంజీరా, దిల్‌కుషా గెస్ట్‌హౌస్‌లను ఆధునికీకరించాలని చెప్పారు. టూరిజం హబ్ డెవలప్‌మెంట్ పథకం కింద వికారాబాద్‌ను అభివృద్ధి చేయాలని, అక్కడి వీరభద్రస్వామి ఆలయ అభివృద్ధికి యాదాద్రి తరహాలో ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పర్యావరణహిత పర్యాటకానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ 'క్యూర్' పరిధిలోని అటవీ భూములను 'ఎకో టూరిజం' కింద అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం సూచించారు. గుర్రంగూడ ఎకో పార్క్ తరహాలో నగరంలో మరిన్ని ఎకో పార్కులు ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. ఫ్యూచర్ సిటీలోని అటవీ ప్రాంతాలను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అర్బన్ ఫారెస్ట్ ప్రాజెక్టులుగా తీర్చిదిద్దాలని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టుల పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేక అధికారిని నియమించాలని ఆదేశించారు. పాతబస్తీలోని చారిత్రక పురానాపూల్ వంతెనను ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని సీఎం సూచించారు. అవసరమైతే అక్కడి ట్రాఫిక్‌ను మళ్లించి పర్యాటక జోన్‌గా మార్చాలని అధికారులకు తెలిపారు.

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు

మొదటి పేజీ తరువాయి – మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వంతో ఎలాంటి సంబంధం లేని జాన్, విష్ణురెడ్డి అనే ఇద్దరు వ్యక్తులు మంత్రుల కంటే ఎక్కువ అధికారాన్ని చెలాయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వారు ఉన్నత స్థాయి ప్రభుత్వ సమావేశాల్లో పాల్గొంటూ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారని, ఇలాంటి దుస్థితి తమిళనాడులో ఎప్పుడూ లేదని అన్నారు. తిరుచెందూర్ ఎమ్మెల్యే అనితా ఆర్ రాధాకృష్ణన్ సహా డీఎంకే ఎమ్మెల్యేలను భయభ్రాంతులకు గురిచేసి, డబ్బు ఆశ చూపి లొంగదీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారనే నెపంతో ఆ ఎమ్మెల్యేను అరెస్ట్ చేయడం రాజకీయ కక్షసాధింపేనని ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా, ఎమ్మెల్యేల కొనుగోలుకు ప్రయత్నిస్తున్న సీఎం విజయ్‌పై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని గవర్నర్‌ను డీఎంకే కోరింది. ఇద్దరు డీఎంకే ఎమ్మెల్యేలు అసెంబ్లీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసేలా విజయ్ స్వయంగా ఒప్పించే ప్రయత్నం చేశారని, రాబోయే ఉపఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు వారికి ఆర్థిక సహాయం అందిస్తామని సీఎం హామీ ఇచ్చారని ఎండీఎంకే జనరల్ సెక్రటరీ వైకో చేసిన బహిరంగ ప్రకటనల ఆధారంగా డీఎంకే ఈ ఫిర్యాదు చేసింది. మరోవైపు అన్నాడీఎంకే కూడా గవర్నర్‌కు వినతిపత్రం సమర్పిస్తూ.. ఎమ్మెల్యేల రాజీనామాల వెనుక ఉన్న అదృశ్య హస్తంపైనా, క్యాబినెట్ భేటీల్లో ప్రైవేట్ వ్యక్తుల ప్రమేయంపై రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 167ను ఉపయోగించి ప్రభుత్వం నుంచి వివరణ కోరాలని విజ్ఞప్తి చేసింది. బీజేపీ సైతం గవర్నర్‌ను కలిసి ప్రోటోకాల్‌ను ఉల్లంఘించి క్యాబినెట్ సమావేశానికి హాజరైన జాన్ ఆరోగ్యసామి, విష్ణురెడ్డిలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. దీనితో పాటు బాలిక పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తించారనే ఆరోపణలపై ఉన్నత విద్యాశాఖ మంత్రి పి.విశ్వనాథన్‌పై విచారణ జరపాలని కోరింది. అయితే ఈ ఆరోపణలను అధికార టీవీకే పార్టీ తీవ్రంగా ఖండించింది. జాన్ ఆరోగ్యసామి, విష్ణురెడ్డిలను ముఖ్యమంత్రికి ప్రత్యేక సలహాదారులుగా నియమించామని, కాబట్టి వారు ప్రైవేట్ వ్యక్తులు కారని అధికార పక్షం స్పష్టం చేసింది. దీనిపై గవర్నర్ అర్లేకర్ స్పందిస్తూ.. ప్రజాస్వామ్య సంస్థలను కాపాడేందుకు తక్షణ రాజ్యాంగపరమైన జోక్యం, స్వతంత్ర విచారణ, తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డీఎంకే వినతిపత్రంలో కోరినట్లు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ ద్వారా వెల్లడించారు.

విశాఖలో 'బే సిటీ'.. అమరావతి, తిరుపతిలో స్పోర్ట్స్ సిటీలు

మొదటి పేజీ తరువాయి – తిరుపతి కేంద్రాలుగా ఏర్పాటు చేసిన మూడు ఎకనామిక్ రీజియన్ల అభివృద్ధిపై సోమవారం సచివాలయంలో ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఉద్యాన పంటలతో కడప జిల్లా లింగాల మండలం సాధించిన అద్భుత ప్రగతిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని, మొత్తం రాయలసీమను గ్లోబల్ హార్టికల్చర్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పారిశ్రామికంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన ప్రాంతాలను తలదన్నేలా, లింగాల మండలంలో ప్రజల తలసరి ఆదాయం రూ. 7.30 లక్షలుగా ఉండటం ఉద్యాన పంటల సత్తాకు నిదర్శనమని సీఎం అన్నారు. తిరుపతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (టీఈఆర్) అభివృద్ధికి హార్టికల్చర్ ఒక గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా పనిచేస్తుందని, ఈ ప్రాంతంలో 25కు పైగా ఉద్యాన ఉత్పత్తులు సాధించేలా చూడాలని ఆదేశించారు.

ఆరు నెలల్లో మాస్టర్ ప్లాన్‌లు

విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్ ప్రణాళిక ఇప్పటికే ఆవిష్కరించగా, రాబోయే ఆరు నెలల్లో అమరావతి, తిరుపతి రీజియన్లకు కూడా మాస్టర్ ప్లాన్‌లు సిద్ధం చేయాలని చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ముసాయిదా ప్రణాళికలను ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధుల ముందు ఉంచి, వారి అభిప్రాయాలు స్వీకరించిన తర్వాతే తుదిరూపు ఇవ్వాలని సూచించారు. అదేవిధంగా, ప్రతి జిల్లాకు రెండు నెలల్లోగా 'డిస్ట్రిక్ట్ ఎకనమిక్ ప్రొఫైల్' రూపొందించాలని స్పష్టం చేశారు. జిల్లాల వారీగా ఉన్న వనరులు, అవకాశాలను గుర్తించి అభివృద్ధి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్లకు నిర్దేశించారు.

'వైజాగ్ బే సిటీ'.. పర్యాటక సర్క్యూట్‌లు

విశాఖ ఎకనామిక్ రీజియన్‌లో 51.88 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో 'వైజాగ్ బే సిటీ'ని అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. తీరప్రాంత పర్యాటకం, గ్లోబల్ బిజినెస్–ఇన్నోవేషన్, గ్లోబల్ టాలెంట్–ఎలైట్ లివింగ్ అనే మూడు మూలస్తంభాలపై ఈ నగరాన్ని నిర్మించాలని సూచించారు. ఇక్కడ 3,291 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి అందుబాటులో ఉందని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. రాబోయే మూడు నెలల్లో విశాఖలో లక్ష చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో అంతర్జాతీయ కన్వెన్షన్ సెంటర్, హోటళ్లు, ఐటీ ప్రాజెక్టులు తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. అరకు–పాడేరు–విశాఖను ప్రత్యేక పర్యాటక సర్క్యూట్‌గా అభివృద్ధి చేయాలని, సూర్యలంక బీచ్‌కు మాస్టర్ ప్లాన్ తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రధాన నగరాల్లో ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో అంతర్జాతీయ స్థాయి స్పోర్ట్స్ సిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని కూడా సూచించారు.

అమరావతి, తిరుపతి రీజియన్ల అభివృద్ధి

రాష్ట్ర జనాభాలో 32 శాతం, భౌగోళికంగా 33 శాతం విస్తరించి ఉన్న అమరావతి ఎకనామిక్ రీజియన్ (ఏఈఆర్) అభివృద్ధికి విస్తృత అవకాశాలున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. మొత్తం 9 జిల్లాల పరిధిలోని ఈ రీజియన్‌లో ఆక్వా, పామాయిల్, కోకో ఉత్పత్తులతో పాటు కొల్లేరు సరస్సును అభివృద్ధికి వినియోగించుకోవాలని సీఎం సూచించారు. మరోవైపు, విశాఖ, అమరావతి రీజియన్లతో పోటీపడేలా తిరుపతి ఎకనామిక్ రీజియన్‌ను అభివృద్ధి చేయాలని చంద్రబాబు ఆకాంక్షించారు. ఖనిజ సంపద, పుణ్యక్షేత్రాలు, విద్యాసంస్థలు, పర్యాటక ప్రాంతాలతో టీఈఆర్‌కు ఎన్నో అనుకూలతలు ఉన్నాయన్నారు. శ్రీసిటీ, ఓర్వకల్లు, కొప్పర్తి పారిశ్రామికవాడలను పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని చెప్పారు. స్పేస్, ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్, డ్రోన్స్, పునరుత్పాదక ఇంధనం, ఆటోమొబైల్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ వంటి రంగాల్లో పెట్టుబడులకు ఈ ప్రాంతం స్వర్గధామం కావాలన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్‌లో భాగంగా రాష్ట్రాన్ని 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా మార్చే లక్ష్యంలో టీఈఆర్ వాటాను 0.90 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేర్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి మూడు రీజియన్ల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహిస్తానని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, మూడు రీజియన్ల ప్రత్యేక అధికారులు ముఖేష్ కుమార్ మీనా, సురేశ్ కుమార్, యువరాజ్ పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో మైక్రో ఎల్‌ఈడీ హబ్

మొదటి పేజీ తరువాయి – ప్రభుత్వం తన ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా దక్షిణ కొరియా పర్యటనలో ఉన్న రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్, సియోల్‌లో ప్రముఖ సెమీకండక్టర్ మెటీరియల్ తయారీ సంస్థ సాఫ్ట్–ఈపీఐ **(Soft-Epi)** ఉన్నతాధికారులతో కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని, మైక్రో ఎల్‌ఈడీ డిస్‌ప్లే మెటీరియల్ హబ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన సంస్థను ఆహ్వానించారు. సాఫ్ట్–ఈపీఐ సీఈవో సుంగ్ మిన్ హ్వాంగ్, సీనియర్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఇన్–సుంగ్ చోలతో మంత్రి లోకేశ్ భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డిస్‌ప్లే తయారీ పరిశ్రమకు ఉన్న అపార అవకాశాలను వివరించారు. భారత్‌లోని ఇతర కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుని, డిస్‌ప్లే తయారీదారుల కోసం ఏపీలో ఒక ప్రత్యేక మైక్రో ఎల్‌ఈడీ డిస్‌ప్లే మెటీరియల్ హబ్‌ను స్థాపించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇది రాష్ట్రంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ పర్యావరణ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేస్తుందని లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. అంతేగాక రాష్ట్రంలో నైపుణ్యాభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెబుతూ మంత్రి లోకేశ్ మరో కీలక ప్రతిపాదనను వారి ముందుంచారు. తిరుపతి ఐఐటీ సహకారంతో రాష్ట్రంలో ఒక అడ్వాన్స్‌డ్ ఎపిటాక్సీ సెంటర్‌ను నెలకొల్పాలని సూచించారు. దీంతో పాటు ఏపీ ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యంతో 'సాఫ్ట్–ఈపీఐ అకాడమీ'ని ఏర్పాటు చేసి **GaN** ఎపిటాక్సీ, ఎంఓసీవీడీ, మైక్రో ఎల్‌ఈడీ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలపై ఏటా 500 మంది స్థానిక టెక్నీషియన్లకు శిక్షణ ఇవ్వాలని కోరారు. మంత్రి లోకేశ్ ప్రతిపాదనలపై సాఫ్ట్–ఈపీఐ సీఈవో సుంగ్ మిన్ హ్వాంగ్ సానుకూలంగా స్పందించారు. తమ సంస్థ దక్షిణ కొరియా కేంద్రంగా 4ఇంచ్ ఎపివేఫర్లు, మైక్రో–ఎల్‌ఈడీ ఉత్పత్తులను తయారుచేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎగుమతి చేస్తోందని వివరించారు. ప్రస్తుతం భారత్‌లో తమకు ప్రత్యక్ష తయారీ కార్యకలాపాలు లేవని, అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ముందుంచిన ఆకర్షణీయమైన ప్రతిపాదనలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, భవిష్యత్ ప్రణాళికపై సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటామని ఆయన తెలిపారు. ఈ భేటీతో ఏపీకి మరో భారీ ఎలక్ట్రానిక్స్ పెట్టుబడిని ఆకర్షించే దిశగా కీలక ముందడుగు పడినట్లయింది.

జకార్తాలో మోదీకి అరుదైన గౌరవం

మొదటి పేజీ తరువాయి – పర్యటన కోసం అక్కడి చేరుకున్న ఆయనకు ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటో స్వయంగా విమానాశ్రయానికి వచ్చి స్వాగతం పలకడం విశేషం. ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాలకు ప్రతీకగా ఈ ప్రత్యేక ఆతిథ్యాన్ని భావిస్తున్నారు. భారత ప్రధాని ప్రయాణిస్తున్న ప్రత్యేక విమానం ఇండోనేషియా గగనతలంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే ఆ దేశ వైమానిక దళానికి చెందిన యుద్ధ విమానాలు ఎస్కార్ట్ చేశాయి. జకార్తా విమానాశ్రయంలో సంప్రదాయ ఇండోనేషియా నృత్య ప్రదర్శనలతో మోదీకి ఆత్మీయ స్వాగతం లభించింది. ఈ పర్యటనలో మోదీ అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటోతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరపనున్నారు. భారత్–ఇండోనేషియా సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం, వాణిజ్యం, రక్షణ, సముద్ర భద్రత, పెట్టుబడులు, సాంకేతిక రంగాల్లో సహకారాన్ని విస్తరించడంపై ఇరువురు నేతలు చర్చించనున్నారు. పర్యటనకు ముందు విడుదల చేసిన ప్రకటనలో 2018లో భారత్–ఇండోనేషియా సంబంధాలను సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంగా అభివృద్ధి చేశామని మోదీ గుర్తు చేశారు. ఈ భాగస్వామ్యం తర్వాత తన తొలి ద్వైపాక్షిక పర్యటన ఇదేనని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఈ ఏడాది గణతంత్ర దినోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రబోవో పర్యటనకు కొనసాగింపుగానే ఈ భేటీ జరుగుతోందని తెలిపారు. ఇండోనేషియాలోని భారతీయ ప్రవాసులతో మోదీ సమావేశం కానున్నారు. అలాగే ప్రబోవోతో కలిసి యోగ్యకర్తలోని ప్రసిద్ధ ప్రంబనన్ ఆలయ సముదాయాన్ని సందర్శించనున్నారు. ఈ ఆలయం భారత్–ఇండోనేషియా సాంస్కృతిక బంధానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఇరు దేశాల మధ్య రక్షణ, సముద్ర భద్రత రంగాల్లో సహకారం మరింత బలపడింది. బ్రహ్మోస్ క్షిపణుల విక్రయం, ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలో సముద్ర భద్రత, సైనిక శిక్షణ, రక్షణ పరిశ్రమల్లో భాగస్వామ్యం విస్తరిస్తోంది. 2025–26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్–ఇండోనేషియా ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం 24.78 బిలియన్ డాలర్లకు చేరగా, 130కి పైగా భారత కంపెనీలు ఇండోనేషియాలో పెట్టుబడులు పెట్టాయి. ఇండోనేషియా పర్యటన అనంతరం ప్రధాని మోదీ ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్‌లలో పర్యటించనున్నారు.

మెలోనీపై ట్రంప్ విచిత్రమైన మీమ్ ఆమె నుంచి రక్షణ కావాలంటూ పోస్ట్!

మొదటి పేజీ తరువాయి – చేయడం సంచలనం సృష్టిస్తోంది. మెలోనీ తనపై అభిమానంతో ఉన్నట్టుగా చిత్రీకరించిన ఒక ఎడిటెడ్ ఫొటోను షేర్ చేసిన ట్రంప్.. "ఆమె నుంచి నాకు రెస్ట్రెయినింగ్ ఆర్డర్ కావాలి" అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ పరిణామం ఇద్దరు నేతల మధ్య విభేదాలను బహిర్గతం చేసింది. టర్కీలో నాటో దేశాధినేతల సదస్సు జరగనున్న నేపథ్యంలో ఈ పోస్ట్ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఈ సదస్సులో ట్రంప్, మెలోనీ ముఖాముఖి భేటీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ట్రంప్ ఆదివారం చేసిన పోస్టులలో ఇది ఒకటి. ఇదే క్రమంలో మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా, ఆయన భార్య మిషెల్ ఒబామాల నకిలీ చిత్రాన్ని కూడా ఆయన పంచుకున్నారు.

వివాదానికి దారి తీసిన జీ7 సదస్సు

గత వారం జరిగిన జీ7 సదస్సులో ఈ ఇద్దరు నేతల మధ్య వివాదం మొదలైంది. తనతో ఒక ఫొటో దిగేందుకు మెలోనీ పదేపదే అడిగారని, దాదాపు బతిమాలినట్టుగా ప్రవర్తించారని ట్రంప్ ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా ఇంధనం, వలసల విషయంలో ఐరోపా దేశాలు పూర్తిగా తప్పుడు విధానాలు అవలంబిస్తున్నాయని, ఈ సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే ఐరోపా భవిష్యత్తు అంధకారమవుతుందని ఆయన విమర్శించారు. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై ఇటలీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఇటలీ విదేశాంగ మంత్రి ఆంటోనియో తజానీ, నిరసనగా తన వాషింగ్టన్ పర్యటనను రద్దు చేసుకున్నారు. ట్రంప్ ఆరోపణలను జార్జియా మెలోనీ తీవ్రంగా ఖండించారు. "అవి పూర్తిగా కల్పితమైన ఆరోపణలు. ఇటలీ, నేను ఎప్పుడూ, ఎవరినీ బతిమాలం" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. "నేను అమెరికాకు వ్యతిరేకిని కాదు. పశ్చిమ దేశాలన్నీ ఐక్యంగా ఉంటేనే బలంగా ఉంటాయని నమ్మే వ్యక్తిని. అయితే, బలమైన సంబంధాలు నిక్కచ్చిగా మాట్లాడటంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. నేను నిక్కచ్చైన వ్యక్తిని" అని మెలోనీ ఇటాలియన్ న్యూస్ ఏజెన్సీ అడ్న్‌క్రోనోస్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. ఈ వ్యక్తిగత ఆరోపణల వెనుక ఇతర భౌగోళిక రాజకీయ కారణాలు కూడా ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇరాన్‌కు వ్యతిరేకంగా అమెరికా చేపడుతున్న చర్యలకు మద్దతిచ్చే విషయంలో ఇటలీ విముఖత చూపడం కూడా ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలు దెబ్బతినడానికి ఒక కారణంగా విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జరగబోయే నాటో సదస్సులో ట్రంప్, మెలోనీల సమావేశంపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

రామమందిరం ట్రస్ట్‌లో కీలక మార్పుల

మొదటి పేజీ తరువాయి – సిబ్బంది చేసిన దొంగతనం (చందా చోరీ) ఆరోపణల నేపథ్యంలో నైతిక బాధ్యత వహిస్తూ ట్రస్ట్ జనరల్ సెక్రటరీ చంపత్ రాయ్, ట్రస్టీ అనిల్ మిశ్రా సమర్పించిన రాజీనామాలను ట్రస్ట్ ఆమోదించింది. సోమవారం జరిగిన సుదీర్ఘ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తాత్కాలిక జనరల్ సెక్రటరీగా కృష్ణ మోహన్‌ను నియమించారు. సమావేశం అనంతరం ట్రస్ట్ కోశాధికారి స్వామి గోవింద్ దేవ్ గిరి మీడియాతో వివరాలు వెల్లడించారు. చంపత్ రాయ్, అనిల్ మిశ్రాలను బాధ్యతల నుంచి తప్పించామని, కొత్త సభ్యుడైన కృష్ణ మోహన్‌కు తాత్కాలిక బాధ్యతలు అప్పగించామని తెలిపారు. విరాళాల దొంగతనం ఘటన యావత్ ట్రస్టును, రామ భక్తులను తీవ్రంగా కలచివేసిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "దొంగతనం కేసులో నిందితులను అరెస్ట్ చేసి శిక్షించే వరకు పదవిలో కొనసాగడం సరికాదని భావించి చంపత్ రాయ్ స్వయంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు" అని గోవింద్ దేవ్ గిరి వివరించారు. ట్రస్ట్ నిబంధనల ప్రకారం, ఎవరైనా అధికారి రాజీనామా సమర్పిస్తే తక్షణమే ఆమోదించాలని సీనియర్ ట్రస్టీ కె. పరాశరన్ స్పష్టం చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ ప్రాతిపదికనే వారిద్దరి రాజీనామాలను ఆమోదించినట్లు పేర్కొన్నారు. ట్రస్ట్ ఏర్పాటు నుంచి ఆలయ నిర్మాణంలో చంపత్ రాయ్ పోషించిన కీలక పాత్రను ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. ఆలయం నుంచి చారిత్రక వస్తువులు మాయమయ్యాయని సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఆయన ఖండించారు. సుమారు 2,800 చారిత్రక వస్తువులకు సంబంధించిన రికార్డులు తమ వద్ద భద్రంగా ఉన్నాయని, అవసరమైతే వాటిని బయటపెడతామని స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. కాగా, జూలై 22న ట్రస్ట్ మరోసారి సమావేశమై సిట్ నివేదికపై చర్చించనుంది.

ముఖ్యమంత్రి ఆఫీసు ఉండే ఫ్లోర్ కు భోజనం కట్

మొదటి పేజీ తరువాయి – క్యాటరింగ్ సేవలు నిలిచిపోయాయి. గత రెండేళ్లుగా కాంట్రాక్టర్‌కు సంబంధించిన బిల్లులు చెల్లించకపోవడంతో ఆయన సరఫరాను నిలిపివేశారు. ఈ పరిణామంతో సచివాలయంలోని ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. సచివాలయంలోని ఆరో అంతస్తులో ఉండే ముఖ్యమంత్రి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) కార్యాలయాల సిబ్బంది పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులకు అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం, ఫలహారాలు అందించే సేవలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. పేరుకుపోయిన బకాయిలను కనీసం వాయిదాల పద్ధతిలోనైనా విడుదల చేయాలని కాంట్రాక్టర్ పలుమార్లు విన్నవించినప్పటికీ, అధికారులు స్పందించకపోవడంతో ఆయన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ బకాయిలు కోట్ల రూపాయల్లో ఉండటంతో ముడిసరుకులు కొనుగోలు, సిబ్బంది జీతాల చెల్లింపు భారంగా మారి కాంట్రాక్టర్ చేతులెత్తేసినట్లు సమాచారం. రాష్ట్రంలో వివిధ విభాగాలకు చెందిన కాంట్రాక్టర్ల బిల్లులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయన్న ఆందోళనల నడుమ ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడం చర్చనీయాంశమైంది. ఇటీవల ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వంటి సీనియర్ నేతల హామీతో కాంట్రాక్టర్లు తమ నిరసనలను వాయిదా వేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఏకంగా ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయానికే ఆహార సరఫరా నిలిచిపోవడం గమనార్హం.

ఫేక్ సీఐఏ ఏజెంట్‌గా ఫోజులు.. ఇండోనేషియాలో భారత వ్యాపారి రక్షణ డీల్స్!

సీఐఏ ఏజెంట్‌గా నమ్మించి ఇండోనేషియాలో రక్షణ ఒప్పందాలకు యత్నం

భారత సంతతి వ్యాపారి గౌరవ్ శ్రీవాస్తవపై సంచలన ఆరోపణలు

ఇండోనేషియా అధ్యక్షుడితో సన్నిహితంగా ఉండి బిలియన్ డాలర్ల డీల్స్ కు ప్లాన్

వ్యాపార భాగస్వామి కోర్టులో దావా వేయడంతో బయటపడ్డ వ్యవహారం

భారత సంతతికి చెందిన గౌరవ్ శ్రీవాస్తవ అనే వ్యాపారి, తాను అమెరికా గూఢచార సంస్థ సీఐఏ (సీఐఏ) ఏజెంట్‌నని నమ్మించి, ఇండోనేషియాలో బిలియన్ డాలర్ల విలువైన రక్షణ ఒప్పందాలను దక్కించుకోవడానికి ప్రయత్నించినట్లు సంచలన ఆరోపణలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. 'ఆర్గనైజ్డ్ క్రైమ్ అండ్ కరప్షన్ రిపోర్టింగ్ ప్రాజెక్ట్' (ఓసీసీఆర్పీ), 'టెంపో' అనే మీడియా సంస్థతో కలిసి నిర్వహించిన పరిశోధనాత్మక కథనంలో ఈ వివరాలు వెల్లడయ్యాయి. శ్రీవాస్తవ మాజీ వ్యాపార భాగస్వామి నీల్స్ ట్రూస్ట్ అమెరికా కోర్టులలో దాఖలు చేసిన సివిల్ కేసుల ఆధారంగా ఈ నివేదికను రూపొందించారు. ఆ సమయంలో ఇండోనేషియా రక్షణ మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటోతో పాటు, పలువురు ఉన్నతాధికారులతో శ్రీవాస్తవకు సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. తనను తాను "మిస్టర్ జీ" అని ప్రచారం చేసుకునేవాడని, తాను గతంలో బాలి బాంబు దాడుల దర్యాప్తులో కూడా పాల్గొన్నానని శ్రీవాస్తవ చెప్పుకున్నట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. 2020–2022 మధ్య కాలంలో, రక్షణ రంగంలో ఎటువంటి ముందస్తు అనుభవం లేని శ్రీవాస్తవకు చెందిన కంపెనీలు ఎఫ్–15 ఫైటర్ జెట్లు, బ్లాక్ హాక్ హెలికాప్టర్ల కొనుగోలుకు సంబంధించి ఐదు ప్రాథమిక ఒప్పందాలను కుదుర్చుకున్నాయి. అయితే, ఇవేవీ కార్యరూపం దాల్చలేదు. ఈ ఒప్పందాలు కేవలం ప్రాథమిక దశకు మాత్రమే పరిమితమయ్యాయని, వీటికి ఎటువంటి చట్టపరమైన గుర్తింపు లేదని ఇండోనేషియా రక్షణ శాఖ స్పష్టం చేసింది.

మంత్రాలయం లో డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 40వ వర్ధంతి వేడుకలు

మంత్రాలయం , జూలై 6,మనం న్యూస్; నియోజకవర్గ కేంద్రమైన మంత్రాలయం లో డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 40వ వర్ధంతి వేడుకలు జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు చిక్కం జానయ్య అధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ఎదురుగా ఉన్న డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహానికి పూలమాలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ బడుగు బలహీన వర్గాలకు కుడి కన్ను అయితే,డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ బడుగు బలహీన వర్గాలకు ఎడమ కన్ను అన్నారు. రాజ్యాంగ హక్కులను ముందుకు తీసుకెళ్లిన ఘనత డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ కి దక్కుతుందన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్తామన్నారు. మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలో 2029 ఎన్నికల్లో పెద్దకడుబూరు, కౌతాళం, కోసిగి,మంత్రాలయం మండలంలో ఉన్న దళిత గిరిజన సోదరులు ఏకమై రాజ్యాధికారం వైపు నడుం బిగించే విధంగా దోహదం చేస్తూ,మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలో దళిత గిరిజనుల ఓటు బ్యాంకు 60000 పై ఉన్నారన్నారు. మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలో దళిత గిరిజనులతో జెండాలు మోపించుకొని ఓట్లు వేసే యంత్రాలుగా చేయించుకొని గొడవలు కేసులుకు దళిత గిరిజనులను వాడుకున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. మంత్రాలయం నియోజకవర్గంలో దళితులు ఎక్కువమంది ఉన్నప్పటికైన ఒక్కరికైన నామినేటెడ్ పదవులు ఇప్పించకుండా కేవలం బానిసలుగానే చూస్తూ, అనిచివేస్తున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం నియోజకవర్గం నాయకులు దేవరపాటి అనిల్ కుమార్, మారెన్న,నాగేంద్ర,జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం టౌన్ అధ్యక్షులు గోపాల్ , జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం మండల అధ్యక్షులు గాడిమోడీ నరసింహులు జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం మండల అధికార ప్రతినిధి ఏసేపు, జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం మండల కార్యదర్శి గర్జి ప్రకాష్, జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ కల్లుదేవకుంట గ్రామ అధ్యక్షుడు ప్రభుదాస్ జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ మంత్రాలయం మండల టౌన్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చర్చి నిర్మాణానికి 20వేలు ఆర్థిక సాయం చేసిన వైసీపీ నేత జక్కయ్య

మంత్రాలయం,జూలై 6,మనం న్యూస్ ; నియోజకవర్గ కేంద్రమైన ఎమ్మిగనూరులో మిస్పా చర్చి నిర్మాణానికి బూదురు గ్రామ వైసీపీ నాయకుడు జక్కయ్య రూ. 20వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం చేశారు. సోమవారం మంత్రాలయం మండలం బూదురు గ్రామం లో జక్కయ్య స్వగృహంలో చర్చ్ పాస్టరు రేవరెండ్ ఆశీర్ భూషణ్ , అలాగే సంఘ పెద్దలకు ఆర్థిక సాయాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జక్కయ్యకు సంఘ పెద్దలు శాలువా కప్పి పూలమాలతో సన్మానించారు. సంఘ పెద్దలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈకార్యక్రమంలో సంఘపెద్దలు ఆనంద్,ప్రసాదు,యోహాను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రచ్చుమరిలో పరుగు పందెం,లాంగ్ జంప్ పోటీలు

గట్టి బందోబస్తు నిర్వహించిన పోలీసులు

మంత్రాలయం, జూలై 6,మనం న్యూస్: మంత్రాలయం మండల పరిధిలోని రచ్చమర్రి గ్రామంలో ఏరువాక పౌర్ణమి వేడుకలు సందర్భంగా సోమవారం గ్రామంలో యువకులకు పరుగు పందెం పోటీలు, లాంగ్ జంప్ పోటీలు నిర్వహించారు. దీంతో గ్రామంలో సందడి నెలకొంది. పరుగు పందెం పోటీలో 40 మంది యువకులు పాల్గొన్నారు.అందులో రచ్చమరి గ్రామానికి చెందిన ఉరుకుంద కుమారుడు కోసిగి రామిరెడ్డి, అలాగే లాంగ్ జంప్ పోటీలో తిప్పన్న కుమారుడు రామలింగప్ప మొదటి స్థానంలో నిలిచారు. గ్రామస్తులు వారిని అభినందించారు. యువకులిద్దరికీ శాలువాలు కప్పి పూలమాలతో సన్మానించి ,గ్రామంలో డప్పులు డ్రమ్స్ వాయిద్యాలతో ఊరేగించారు. యువకులిద్దరూ అవధూత తిమ్మప్ప తాతను,అలాగే గ్రామ దేవత బంగారమ్మ అవ్వ ను దర్శించుకుని పూజలు చేసుకున్నారు. ఈ పోటీలు చూడాటనికి, చుట్టుప్రక్కల గ్రామాల ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. గ్రామంలో పరుగు పందెం , లాంగ్ జంప్ పోటీలు జరుగుతుండగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా మంత్రాలయం సీఐ దస్తగిరి బాబు మాధవరం ఎస్సై విజయ్ కుమార్ మంత్రాలయం ఎస్సై మల్లికార్జున ఆధ్వర్యంలో గట్టి బందోబస్తు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు పోలే శివ పూలే వీరేష్, బంద్రాళ్ల నరసింహులు, తలారి తిమ్మప్ప,హుస్సేనీ, రామయ్య,వెంకటేష్,నరసింహులు, వైసీపీ నాయకులు రోగప్ప, బొజ్జప్ప, శ్రీనివాసులు నాగేష్,లక్ష్మయ్య, మేకల నారాయణ, రాజు రామాంజనేయులు, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రకోటలో వానల కోసం వరుణదేవుడికి రైతుల మొర

18 ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు...

ఎమ్మిగనూరు రూరల్.. జులై 06,ప్రభ మనం: ఎమ్మిగనూరు మండలం ఎర్రకోట గ్రామంలో గ్రామస్తులు, రైతులు ప్రత్యేక పూజలు చేపట్టారు. జూన్ మొదటి వారంలోనే రాష్ట్రంలోకి ఋతుపవనాలు ప్రవేశించినప్పటికీ, కర్నూలు జిల్లాలో ఆశించిన మేర వర్షాలు కురవకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు..వానల కోసం ఎదురుచూస్తూ రైతన్నలు తల్లడిల్లిపోతున్నారు. వర్షాధారిత పంటలపై ఆధారపడే చాలా మంది రైతులు విత్తనాలు వేసేందుకు సరైన వర్షం కోసం వేచి చూస్తుండగా, ఇప్పటికే వచ్చిన అరకొర వర్షాలకు విత్తనాలు వేసిన కొంతమంది రైతుల పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారింది. తగినంత తేమ లేక విత్తిన విత్తనాలు మొలకెత్తినప్పటికీ, ఆ చిగురుటాకులు కళ్ల ముందే వాడిపోతుండటంతో రైతులు విలవిలలాడుతున్నారు. ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో ప్రకృతిని నమ్ముకున్న ఎర్రకోట గ్రామస్తులు, వరుణ దేవుడిని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని ఆశ్రయించారు. గ్రామ యువకులు, పెద్దలు కలిసి పవిత్రమైన పురాతన బావి నుండి 101 బిందెలతో నీటిని తోడారు. అనంతరం డప్పు వాయిద్యాల నడుమ, 'ఓం నమః శివాయ' నామస్మరణతో గ్రామంలో ఉన్న మొత్తం 18 దేవాలయాలకు ఆ జలాలను తీసుకెళ్లారు. ఆయా ఆలయాల్లోని శివలింగాలకు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో జలాభిషేకం నిర్వహించి, త్వరగా వర్షాలు కురిపించాలని కోరుకుంటున్నారు.ఎండిపోతున్న పంటలను కాపాడాలని రైతులు వరుణ దేవుడిని వేడుకున్నారు. పంటల సాగు కోసం రైతులు పడుతున్న పాట్లు అన్నీ ఇన్నీ కావని, వర్షాలు కురిసి భూమి తడిస్తేనే తమ బతుకులు బాగుపడతాయని ఎర్రకోట వాసులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వ్యక్తిపై రాళ్లతో దాడి

దాడికి పాల్పడిన వారిపై కేసు నమోదు

ఎస్ఐ మారుతి వెల్లడి

పెద్దకడబూరు జూలై 6 ప్రభ మనం: పెద్దకడబూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని హులికన్వి గ్రామంలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4 :00 గంటల సమయంలో ఫిర్యాదు అయిన మస్కి ఈరన్న,వయసు:33 సంవత్సరాలు,తండ్రి కురువయ్య అతను మాధవరం నుంచి పులికనుమ గ్రామానికి చేరుకొనగా స్మశానం దగ్గరకు రాగానే కుప్పగల్లు నాగప్ప,మరియు మరో 05 మంది కలిసి కట్టెలతో రాళ్లతో తల పైన దాడి చేసి కొట్టి కన్ను దగ్గర,చెవి దగ్గర, రక్తగాయం కలుగ చేసినారు దీనికి కారణం మహిళ పట్ల దుష్ప్రవర్ధన చేసినాడనే ఉద్దేశంతో కొట్టడం జరిగినది. ప్రస్తుతం ఫిర్యాది బాధితుడు అయిన ఈరన్న ఆదోని గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ నందు చికిత్స పొందుతున్నాడని ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేయడమైనదని ఎస్ఐ మారుతి సోమవారం విలేకరులకు తెలియజేశారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన

మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ

బనగానపల్లె, జూలై,06,ప్రభ మనం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు బనగానపల్లెలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో చేపట్టిన భద్రతా మరియు ఇతర ఏర్పాట్లను నంద్యాల జిల్లాపోలీసుసూపరింటెండెంట్ (ఎస్పీ) శ్రీ సునీల్ షోరాణ్, ఐపీఎస్ సోమవారంపరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా సభా ప్రాంగణం, హెలిప్యాడ్, వాహన పార్కింగ్ ప్రాంతాలు, వీఐపీ రాకపోకల మార్గాలు, ప్రజల ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాలు తదితర కీలక ప్రాంతాలను జిల్లా ఎస్పీ క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి భద్రతా ఏర్పాట్లపై సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు అవసరమైన సూచనలుచేశారు.ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా జరిగేలా పటిష్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పర్యటన నేపథ్యంలో బనగానపల్లెలో చేపట్టిన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించాను. ముందుగా హెలిపాడ్ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి, సభా ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను సమీక్షించాను. ముందస్తు ఏర్పాట్లు, కార్యాచరణ ప్రణాళిక, భద్రతా చర్యలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశాను. భారీగా తరలివచ్చే ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన సౌకర్యాలు కల్పించాలని, ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించాను. జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో పనిచేసి సీఎం పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని సూచించాను.

విద్యార్థులకు నోటు పుస్తకాలు పంపిణీ కార్యక్రమం

నరవ దంపతులు సహకారంతో గ్రామ టిడిపి నాయకులు నోటు పుస్తకాలు పంపిణీ

పెద్దకడబూరు జూలై 6 ప్రభ మనం: పెద్దకడబూరు మండల పరిధిలోని చిన్నకడుబూరు గ్రామంలోని పాఠశాల విద్యార్థులకు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర రైతు అధికార ప్రతినిధి నరవ రమాకాంత్ రెడ్డి, మరియు తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి నరవ శశిరేఖ సహకారంతో పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నోటు పుస్తకాలును టిడిపి ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ గోనమాను నరసన్న,టిడిపి గ్రామ ఉపా అధ్యక్షులు కోడిగుడ్ల లక్ష్మన్న చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్బంగా వారు తెలియజేస్తూ మన పాఠశాలలోనే ఉపాధ్యాయులు నేర్పించే పాఠాలను సక్రమంగా నేర్చుకొని ఉన్నత చదువులు చదువుకోవాలని అలాగే తల్లిదండ్రులకు కూడా మంచి పేరు ప్రతిష్టలను తీసుకురావాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు గౌళ్ళ నల్లారెడ్డి,బుసిరెడ్డి,స్కూల్ కమిటీ చైర్మన్ కంపాటి లక్షన్న,ఉరుకులు, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు,విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజ్‌మేరీతో ఇన్ని లాభాలా ఆరోగ్యానికి బూస్ట్,

జుట్టు, చర్మం అందం రెట్టింపు

సెలబ్రిటీల మెరిసే చర్మం రహస్యం బయటపడింది. ఈ నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల మీ చర్మం కూడా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. చాలా మంది బాలీవుడ్ నటీమణులు రోజ్మేరీ ఆయిల్ ను ఉపయోగిస్తారని తెలిసింది. తద్వారా ఎంత మేకప్ వేసుకున్నా వారి చర్మం ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, స్పష్టంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. మీరు రోజ్మేరీ నూనెను మీ ముఖం మీద, మీ జుట్టుకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు అంటున్నారు బ్యూటీషియన్లు. రోజ్మేరి ఆయిల్ ఉపయోగాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ అయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ అయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.

1 / 5

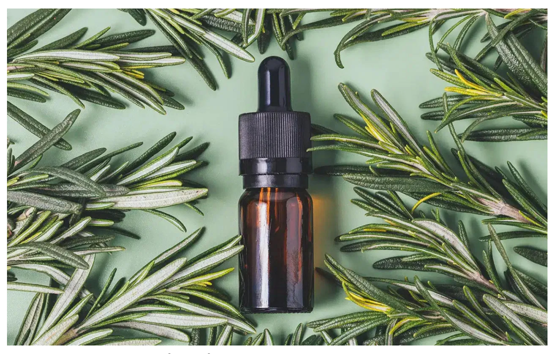
రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది.

2 / 5

ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి.

3 / 5

ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను



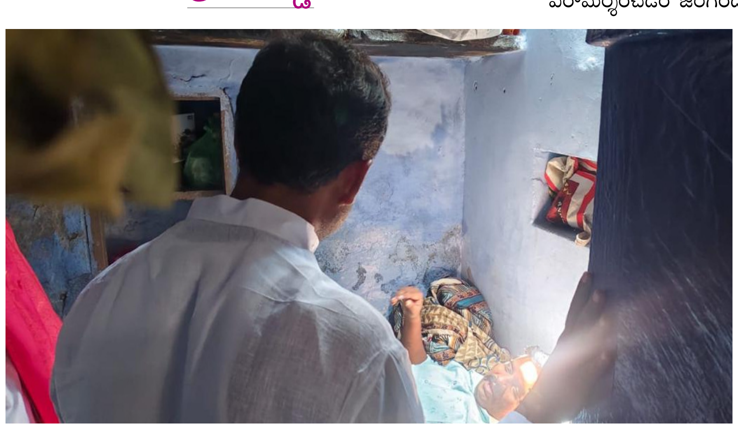
తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది.

4 / 5

రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది. రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది

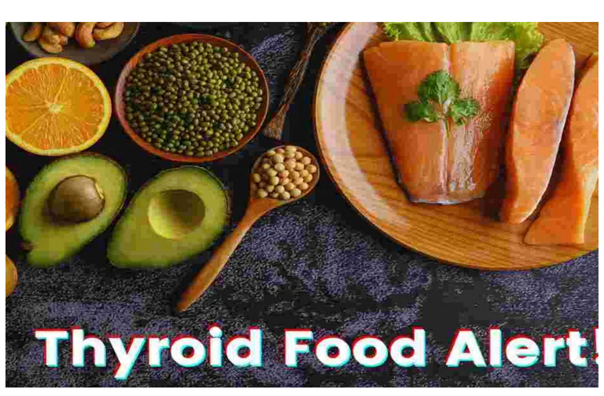
వైసీపీ నాయకుడుని పరామర్శించిన వై.ప్రదీప్ రెడ్డి

బసల దొడ్డి శరణ గౌడ్ ని పరామర్శించిన వైఎస్ఆర్సిపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై. ప్రదీప్ రెడ్డి



పెద్దకడబూరు జూలై 6 ప్రభ మనం: కర్నూల్ విశ్వభారత్ హాస్పిటల్ 20 రోజుల కిందట పెద్దకడబూరు మండలం బసల దొడ్డి గ్రామానికి చెందిన గ్రామ వైసిపి నాయకుడు శరణ గౌడ్ కి కాల్ ఆపరేషన్ చేయడం జరిగింది.ఆ విషయం తెలుసుకున్న కర్నూలు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వై.ప్రదీప్ రెడ్డి సోమవారం పరామర్శించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ఆయనకు తెలియజేస్తూ మన పార్టీ అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ మీ కుటుంబానికి అందిస్తుందని బాధితునికి అలాగే కుటుంబ సభ్యులకు హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రాలయం తాలూకా రైతు విభాగం అధ్యక్షులు కేపీ.ఎల్లప్ప,బోయ లక్ష్మన్న, కడుబూరి,మహాదేవ, మండల వాలంటీర్ విభాగ అధ్యక్షులు నరసింహ చారి,గోసలి హుసేని, నాగరాజు,కమ్మరి వీరేష్,గంగాధర్,వలి భాషా, బొడ్డన్న,లింగన్న గౌడ్,సోమప్పదని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

థైరాయిడ్ రోగులు తప్పక తీసుకోవల్సిన ఆహారాలు ఇవే..!



థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది.. థైరాయిడ్.. ఇదొక ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్య. సకాలంలో గుర్తిస్తే వైద్యపరంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ ఆలసత్వం చేస్తే అది క్యాన్సర్‌గా మారే ప్రమాదం లేకపోలేదు. థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది 6 ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి..

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏమి తినాలి?

సాల్టెడ్ నట్స్

బ్రెజిల్ నట్స్, మకాడమియా నట్స్, హాజెల్ నట్స్.. వీటిల్లో సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటన్నింటినీ కలిపి రోజంతా స్నాక్స్ మాదిరి ప్యాకెట్‌లో నిల్వ చేసి.. అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు.

కాల్చిన చేపలు

చేపలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేటర్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాల్చిన సాల్మన్, కాడ్, సీ బాస్, హాడాక్, పెర్చ్‌లను భోజనంలో తినవచ్చు. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా? ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. రోడ్డు ఇంజనీర్ అరెస్ట్! స్టార్టప్ కంపెనీలో %జనూ%గా 'శునకం' నియామకం.. సీటు కూడా కావాలట!

పాల ఉత్పత్తులు

పెరుగు, ఐస్ క్రీం, పాలు వంటి పాల ఉత్పత్తులలో మంచి మొత్తంలో అయోడిన్ ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథులు పెరగకుండా నిరోధించడానికి అయోడిన్ అవసరం.

గుడ్లుజి

గుడ్లలో సెలీనియం, అయోడిన్ రెండూ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం మొత్తం గుడ్డును తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే పచ్చసొనలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి.

క్యాబేజీ, బ్రోకలీ

బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, చైనీస్ క్యాబేజీ వంటి మొదలైన కూరగాయలు థైరాయిడ్ సమతుల్యతకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

పండ్లు

థైరాయిడ్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి అయోడిన్‌తో పాటు సెలీనియం, విటమిన్ డి కూడా అవసరం. దీనితో పాటు పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

చికెన్ బిర్యానీ ఇష్టమా.. లేజీ గర్ల్ రెసిపీని ట్రై చేయండి.. తక్కువ సమయంలోనే రెడీ..

సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే తయారవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు . కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా ఈ రుచికరమైన బిర్యానీని ఆస్వాదించవచ్చు వంటగదిలో గంటల తరబడి గడపడం ఇష్టపడని వారిలో మీరు కూడా ఒకరా? అయినా సరే బిర్యానీ తినడం అంటే ఇష్టమా.. అయితే ఇది మీ కోసమే.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే సిద్ధమవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఈ టేస్టీ టేస్టీ బిర్యనీని హ్యాపీగా ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఈ చికెన్ బిర్యానీ రెసిపీ ఆరుగురికి సరిపోతుంది. కనుక బిర్యానీ తినాలనిపిస్తే ఈ చికెన్ బిర్యనీని ట్రై చేయండి.. మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో ఈ బిర్యానీ రుచిని ఆనందించండి.

చికెన్ బిర్యానీకి కావలసిన పదార్థాలు:

చికెన్ బ్రెస్ట్- 2 వర్కింగ్ ఉమెన్ కోసమే ఈ సింపుల్ టిప్స్ .. ఈజీగా వంట చేసుకోండి.. లేటుగా అయినా లేటెస్ట్‌గా.. అరుదైన ఆ అతిథులను చూసేందుకు క్యూ..! ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటున్నారా ఎన్ని వ్యాధులకు వెల్కమ్ చెబుతున్నారా ఈ యోగానాలతో వెర్టిగో (తలతిరగడం) సమస్యకు చెక్ పెట్టండి.. బాస్మతి బియ్యం- 3 కప్పులు బంగాళాదుంప- 2 టమోటా- 2 అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్- 1 టేబుల్ స్పూన పచ్చి మిరపకాయలు- 5 బిర్యానీ మసాలా (మీకు నచ్చినది)- 1 ప్యాకెట ఉప్పు- రుచికి సరిపడా కారం- 1 స్పూన్ పసుపు 1/2 స్పూన్ దాల్చిన చెక్క- కొంచెం యాలకులు- 4 వెన్న- 1 టేబుల్ స్పూన పెరుగు- 2 టేబుల్ స్పూన్ పుదీనా- కొంచెం కొత్తిమీర- కట్ట వేయించిన ఉల్లిపాయలు- 1 కప్పు మసాలా దినుసులు- 1 టేబుల్ స్పూన్ బిర్యానీ ఆకు- 1

తయారీ విధానం:

1. ముందుగా ఉల్లిపాయలను సన్నగా నిలువుగా కోసి.. అవి క్రిస్పీగా, ముదురు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు వేయించి పక్కన పెట్టుకోండి.
2. ఇప్పుడు బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి.. మసాలా దినులుసులు, బిర్యానీ ఆకు వేసి నానబెట్టండి. తర్వాత చికెన్ బ్రెస్ట్, బంగాళాదుంపలు ,టమోటాలను ముక్కలుగా కోయండి.
3. మందపాటి పాన్ తీసుకుని స్టవ్ మీద పెట్టి దానిపై నూనె రాసి, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరపకాయలు వేసి, టమోటాలు వేసి మెత్తబడే వరకు వేయించాలి.
4. ఇప్పుడు చికెన్, బంగాళాదుంపలు, పెరుగు, బిర్యానీ మసాలా, సుగంధ ద్రవ్యాలు, మసాలా దినుసులు వేసి బాగా కలిపి కనీసం 15 నిమిషాలు వేయించాలి. ఇలా చేయడం వలన పదార్థాలు పూర్తిగా కలిసిపోతాయి.
5. ఇప్పుడు మరిగించిన బియ్యం మీద బిర్యానీ మసాలా చల్లి వేడి నీరు పోసి బియ్యం 80 శాతం ఉడికిన తర్వాత దింపేయ్యండి.
6. ఇప్పుడు పాన్ లో చికెన్ టొమాటో మసాలా మిశ్రమం వేసి పచ్చి మిరపకాయలు, వేయించిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు చల్లి.. పైన ఉడికించిన అన్నం వేయండి.
7. ఆపై ఈ మిశ్రమంపై బిర్యానీ మసాలా, ఫుడ్ కలర్, వెన్న మిశ్రమాన్ని వేసి దానిమీద బటర్ పేపర్ వేసి కవర్ చేయండి. దాదాపు 15 నిమిషాలు ఉడికించండి. అంతే సింపుల్ గా చికెన్ బిర్యానీ రెడీ.. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియా యూజర్స్ ని ఓ రేంజ్ లో షేక్ చేస్తోంది. ముఖ్యంగా బిర్యానీ లవర్స్ ని తెగ ఆకట్టుకుంటుంది

మీరూ మామిడి పండు తిన్నాక టెంక పడేస్తున్నారా? ఆగండాగండీ..

పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ మామిడి పండ్లు తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. మామిడి పండ్లలో రాజు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం మామిడి పండు విత్తనాలను ఆరోగ్యానికి ప్రభావవంతమైన మూలికగా భావిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి ఈ విత్తనాలు ఎలా ఉపయోగపడతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మనం సాధారణంగా మామిడి గుజ్జును తినేసి, దాని టెంకను పారేస్తాం. కానీ దాని నుంచి తయారుచేసిన పొడికి చాలా వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి ఉందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే వీటిని చెత్తబుట్టలో వేసే ముందు కాస్త ఆలోచించడం మంచిది. మామిడి పండు లోపల ఉండే విత్తనం ఎండబెట్టి పొడిగా చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మామిడి పొడిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. ఇది మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మామిడి పొడిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. మామిడి పొడిలోని క్రియాశీల సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. దాని పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఫలితంగా కాలేయం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. వ్యర్థాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. మామిడి పొడిలో కాల్షియం, భాస్వరం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఈ ఖనిజాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పొడి పిల్లలతో పాటు పెద్దల అభివృద్ధికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ పొడి శరీరంలో మంటను తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి మామిడి విత్తనాల పొడి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పొడిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పొడి నుంచి తీసిన నూనె చర్మానికి సహజ మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. ఇందులో తేనె లేదా పాలు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

మామిడి పొడిని ఎలా తయారు చేయాలంటే?

మామిడి గింజలను ఎండలో బాగా ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని మిక్సీలో పొడిగా చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పొడిని టీలో కలిపి ప్రతిరోజూ తాగవచ్చు. లేదా స్మూతీలు, జ్యూస్‌లలోనూ చేర్చుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది

రుచిగా ఉంటుందని మీరూ ఫ్రైలు ఇలా చేస్తున్నారా? ఈ పొరబాటు గుండెపోటుకు రహదారి..

కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేసే అలవాటు మనలో చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు.. చాలా మంది ఇళ్లలో రకరకాల కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేస్తుంటారు. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు. అయితే ఈ అలవాటు అంత మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. తరచూ ఇలా వంట నూనెల విషయంలో చేసే పొరబాట్లు శరీరంలో వివిధ సమస్యలకు కారణం అవుతాయట. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బుల సమస్యలు అధికమవుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. కూరగాయలను ఏ నూనెలో వేయించాలో తెలుసుకోవాలి. రుచి కోసం చేసే పొరబాట్లు ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో నిపుణుల మాటల్లో మీ కోసం.. ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా ఏ నూనె వాడాలి? కూరగాయలను ఎలా వేయించాలి? వంటి విషయాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. వంటలో ఆవాల నూనె లేదంటే నువ్వుల నూనెను వినియోగించడం సురక్షితమని చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలు తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగించడం వల్ల శరీరానికి ఎటువంటి హాని జరగదు. అయితే కూరగాయలు వేయించేటప్పుడు, వాటిని నెయ్యితో వేయించడానికి ప్రయత్నించాలి. పప్పులను వేయించడానికి కూడా, నూనెకు బదులుగా నెయ్యిని వాడటం మంచిది. ఇది శరీరంలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

Office adress....EDITED & PUBLISHED AND OWNED BY.EDITOR : V.LINGAMURTHY. PUBLISHED AT : VSAR PUBLICATION VSAR PUBLICATIONS91/4-31-3-1B, BALAJINAGAR, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518006CONTACT NO :9000367833.RNI,APTEL/26/A 3829,E-MAIL.ID prabhamanam@gmail.com