మనం..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,
ఆర్బీ ఇంచార్జిలు,పీసీ ఇంఛార్జిలు మరియు మండల
విలేకరులు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్: వి. లింగమూర్తి
9000367833, 8074937223

కర్నూలు : ఎడిటర్ - వడ్డే లింగమూర్తి | సంపుటి : 1 సంచిక : 104 పేజీలు : 4 వెల రూ./-4 | email: prabhamanam@gmail.com | శుక్రవారం 04-09-2026

# దేశభక్తిలో మోదీ, అమిత్ షాలకు అసద్ తక్కువేమీ కాదు

- ఎంఐఎం దేశ వ్యతిరేకమనేది దుష్ప్రచారమన్న రేవంత్
- ఓల్డ్‌సిటీ అభివృద్ధిపై అసద్, అక్బర్‌తో చర్చించానని వెల్లడి
- అసద్ సూచించిన అభివృద్ధి పనులను వెంటనే మంజూరు చేయాలని ఆదేశం
- పాతబస్తీ పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తామని హామీ
- హైదరాబాద్‌లో లక్ష ఇళ్లు నిర్మించడమే లక్ష్యమని వెల్లడి

ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశభక్తి విషయంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్‌షాలకు అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ఏమీ తక్కువ కాదన్నారు. అసద్, ఎంఐఎం దేశానికి వ్యతిరేకమంటూ జరుగుతున్న ప్రచారం దుష్ప్రచారం మాత్రమేనని చెప్పారు. సైదాబాద్ స్టీల్ బ్రిడ్జిని సీఎం గురువారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన.. అసదుద్దీన్‌కు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉందన్నారు. ఓల్డ్‌సిటీ అభివృద్ధిపై తాను అసదుద్దీన్, అక్బరుద్దీన్‌తో చర్చించినట్లు తెలిపారు.

**గత ప్రభుత్వంపై విమర్శలు**

సైదాబాద్ స్టీల్ బ్రిడ్జికి గత ప్రభుత్వం కొబ్బరికాయ కొట్టిందే తప్ప ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శించారు. తాను ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాతే పనులు ముందుకు సాగాయని చెప్పారు. ఇన్నేళ్లలో ఎంతమంది ముఖ్యమంత్రులు ఓల్డ్‌సిటీకి వచ్చారో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. పాతబస్తీ గల్లీల్లోకి

2లో

రామ మందిర ట్రస్టుకు కొత్త సీఈవో

## స్పందించిన అసదుద్దీన్ ఒవైసీ

- రామ మందిర నిధుల చోరీపై సిట్ నివేదికను బయటపెట్టాలని డిమాండ్
- ప్రజల భక్తిని అపహాస్యం చేసి కోట్లు దోచుకున్నారని విమర్శ
- తెలంగాణ ఓటర్ల జాబితా సవరణలపై ప్రజలకు కీలక సూచనలు
- ఓటర్లను చనిపోయినట్లు తప్పుగా చూపిస్తున్నారని ఆరోపణ

అయోధ్య రామ మందిర నిర్మాణానికి అందిన విరాళాల్లో జరిగిన

2 లో..

## మోదీని అడిగే దమ్ముందా?.. తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు పొన్నం సవాల్

- మోదీని కలిసి తెలంగాణ హక్కులు అడగాలని సూచన
- కేంద్ర నిధులు, ప్రాజెక్టులపై ప్రశ్నించాలని డిమాండ్
- తెలంగాణకు నిధుల విషయంలో అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపణ
- మెట్రో, నవోదయ, కేంద్రీయ పాఠశాలల అంశాలు ప్రస్తావన
- ఆర్ఆర్ఆర్ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు ఇవ్వాలని డిమాండ్

2 లో..

36 వేల కి.మీ ఎత్తు

## నుంచి భారత్‌పై నిఘా

ఈఓఎస్-05తో ఇస్రో భారీ ప్రయోగం!

- సెప్టెంబర్ 4న ఈఓఎస్-05 ప్రయోగం
- తెల్లవారుజామున 2.55 గంటలకు లాంచ్
- జీఎస్ఎల్‌వీ-ఎఫ్17తో ఉపగ్రహ ప్రయోగం
- దాదాపు 36 వేల కి.మీ. ఎత్తులో నిఘా
- సరిహద్దులు, తీరాలపై నిఘాకు ఉపయోగం

2 లో..

## జైశంకర్‌తో భేటీ.. భారత్‌కు జెలెన్‌స్కీ కృతజ్ఞతలు!

- జెలెన్‌స్కీతో జైశంకర్ కీలక భేటీ
- యుద్ధం ముగింపుపై ప్రధానంగా చర్చ
- భారత్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన జెలెన్‌స్కీ
- బ్లాక్ సీ పరిస్థితిపైనా చర్చ
- శాంతి ప్రక్రియలో భారత్ పాత్రపై ఉక్రెయిన్ ఆశలు

## 'వాళ్లు బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లినా మాకు తెలిసిపోతుంది'

- ★ఇరాన్‌పై ట్రంప్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ★ఇరాన్‌పై అమెరికా నిఘా పూర్తిస్థాయిలో ఉందన్న ట్రంప్
- ★అవసరమైతే మరోసారి దాడి చేస్తామని హెచ్చరిక
- ★హర్మూజ్‌పై తమకు బలమైన పట్టు ఉందని వెల్లడి
- ★ఇరాన్ తాజా దాడుల్లో 18 మంది మృతి
- ★అమెరికా స్థావరాలపై ఇరాన్ ప్రతిదాడులు

2 లో..

# 'ఏ దేశమూ ఇరాన్‌కు సహాయం చేయకూడదు'

- ఇరాన్‌తో వాణిజ్యంపై భారత్‌కు అమెరికా పరోక్ష హెచ్చరిక!
- భారత్-ఇరాన్ మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం వార్తలను ఖండించిన అమెరికా
- ఇరాన్‌కు సాయం చేసే దేశాలపై ఆంక్షలు విధిస్తామని మార్కో రూబియో హెచ్చరిక
- ప్రధాని మోదీ, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు భేటీ అయిన నేపథ్యంలో అమెరికా వ్యాఖ్యలు
- ఇరాన్‌ను అణుశక్తిగా మారకుండా నిరోధించడమే తమ లక్ష్యమన్న ట్రంప్ సర్కార్
- అమెరికాను ఎదుర్కొనేందుకు కొత్త వ్యూహంతో వస్తున్నామన్న ఇరాన్

2లో

# భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకూడదని ఆదేశం

- అధికారిక కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో మంత్రుల ఫొటోలు లేకపోవడం సరికాదు: చంద్రబాబు
- వెలిగొండ, పోలవరం ఎడమ కాలువ ప్రకటనల్లో కనిపించని మంత్రి నిమ్మల ఫొటో
- నిమ్మల ఫొటోను ముద్రించకపోవడాన్ని తప్పుబట్టిన చంద్రబాబు

2లో

ప్రభుత్వ అధికారిక కార్యక్రమాలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనలు చోటుచేసుకోవడంపై ఏపీ

## ఆ ఘనత వైఎస్సార్‌దే

- వైఎస్సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా పవన్ పాత వీడియోను తెరపైకి తెచ్చిన కాంగ్రెస్
- సెజ్‌ల ఏర్పాటు ఘనత వైఎస్సార్‌దేనని పవన్ చెప్పిన మాటల ప్రస్తావన
- గతేడాది కాకినాడ సభలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ చేసిన వ్యాఖ్యలివి
- వైఎస్సార్ చేసిన పనుల బలాన్ని పవన్ మాటలే చెబుతున్నాయన్న కాంగ్రెస్- మిగతా 2 లో

అక్టోబర్ నెలలోనే స్థానిక ఎన్నికలు, కొత్త పింఛన్లు

- రాష్ట్ర మంత్రులతో సమావేశమైన నారా లోకేశ్
- స్థానిక ఎన్నికలను వాయిదా వేసే ప్రసక్తి లేదని వెల్లడి
- ఈ ఎన్నికలను వాయిదా వేయించేందుకు వైసీపీ కుట్రలు పన్నుతోందని విమర్శ

రాష్ట్ర మంత్రులతో విద్యాశాఖ మంత్రి ఈరోజు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా, - మిగతా 2 లో

# దేశభక్తిలో మోదీ, అమిత్ షాలకు అసద్ తక్కువేమీ కాదు: సీఎం రేవంత్

మొదటిపేజీ తరువాయి – తాను తప్ప మరెవరూ రాలేదన్నారు.

### అసద్ చెప్పిన పనులకు వెంటనే అనుమతులు

ఓల్డ్‌సిటీ అభివృద్ధి కోసం అసదుద్దీన్ ఏది సూచించినా వెంటనే పరిశీలించి మంజూరు చేయాలని జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్‌ను ఆదేశిస్తున్నట్లు రేవంత్ చెప్పారు. పాతబస్తీలో పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్‌లో లక్ష ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. పెద్దలు ఆక్రమించిన భూములను స్వాధీనం చేసుకుని పేదలకు ఇళ్లు నిర్మిస్తామని తెలిపారు.

### హిందూ, ముస్లింలు కలిసి ఉండాలి

ముస్లింలకు నాలుగు శాతం రిజర్వేషన్ ఇచ్చింది వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ప్రభుత్వమేనని రేవంత్‌రెడ్డి గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రంలో హిందువులు, ముస్లింలు కలిసి మెలిసి ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.

# జైశంకర్‌తో భేటీ.. భారత్‌కు జెలెన్‌స్కీ కృతజ్ఞతలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఉక్రెయిన్‌లో పర్యటిస్తున్న భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్.. అధ్యక్షుడు వొలోదిమిర్ జెలెన్‌స్కీతో భేటీ అయ్యారు. భారత్–ఉక్రెయిన్ ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతంతో పాటు రష్యా–ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి ముగింపు పలికే మార్గాలపై ఇరువురు నేతలు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు భారత్‌కు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జైశంకర్‌తో భేటీ అనంతరం జెలెన్‌స్కీ 'ఎక్స్'లో స్పందించారు. "ఈ అన్యాయమైన యుద్ధానికి ముగింపు పలకాలన్న భారత ఆకాంక్షకు కృతజ్ఞతలు. యుద్ధం ఆపి శాంతిని పునరుద్ధరించాలన్నదే భారత స్పష్టమైన వైఖరి" అని పేర్కొన్నారు. నల్ల సముద్రం ప్రాంతంలో పరిస్థితులు, పౌర నౌకాయానానికి ఎదురవుతున్న ముప్పుపైనా చర్చించినట్లు జెలెన్‌స్కీ తెలిపారు. ఆహారం అవసరమైన ప్రాంతాలకు సరఫరాలు అడ్డుకోవడం ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదన్నారు. తమ నౌకాశ్రయాలు, ధాన్యం కారిడార్, సరఫరాలను అడ్డుకోవడం ప్రపంచ సంబంధాల్లో తీవ్ర అంతరాయాలకు కారణమవుతోందని ఆరోపించారు. జైశంకర్ కూడా జెలెన్‌స్కీతో భేటీ వివరాలను 'ఎక్స్'లో వెల్లడించారు. ఉక్రెయిన్ విదేశాంగ మంత్రి ఆండ్రి సిబిహాతో జరిగిన చర్చలను జెలెన్‌స్కీకి వివరించినట్లు చెప్పారు. ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని మరింత పెంచుకోవడంతో పాటు యుద్ధానికి ముగింపు పలికే మార్గాలపైనే ప్రధానంగా చర్చ జరిగినట్లు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా.. ఉక్రెయిన్ విదేశాంగ మంత్రి సిబిహాతో జైశంకర్ ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. యుద్ధం ముగింపు, బ్లాక్ సీ భద్రత, నౌకాయాన స్వేచ్ఛ, ప్రపంచ ఆహార భద్రత అంశాలపై చర్చించారు. శాంతి ప్రక్రియలో భారత్ మరింత చురుకైన పాత్ర పోషించాలని ఉక్రెయిన్ కోరింది. భారత్–ఉక్రెయిన్ మధ్య వాణిజ్యం ప్రస్తుతం 2.6 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉందని సిబిహా తెలిపారు. వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, పునర్నిర్మాణంలో భారత కంపెనీల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచుకోవాలని ఉక్రెయిన్ భావిస్తోంది. ఇంధనం, మౌలిక వసతులు, రవాణా, వ్యవసాయం, ఔషధాలు, డిజిటలైజేషన్, ఇంజినీరింగ్ రంగాల్లో సహకారానికి అవకాశాలున్నాయని చెప్పారు. జైశంకర్ ఉక్రెయిన్ పర్యటన మరో విషయంలోనూ ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. భారత విదేశాంగ మంత్రి ఉక్రెయిన్‌కు స్వతంత్ర ద్వైపాక్షిక పర్యటన చేయడం ఇదే తొలిసారి.

# 'వాళ్లు బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లినా మాకు తెలిసిపోతుంది'

మొదటిపేజీ తరువాయి – అమెరికా–ఇరాన్ మధ్య మరోసారి ఉద్రిక్తతలు పెరిగాయి. ఇరాన్‌పై తమ నిఘా ఎంత పకడ్బందీగా ఉందో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పారు. ఇరాన్‌లో ఏం జరుగుతుందో తమకు ఎప్పటికప్పుడు తెలుస్తోందన్నారు. అవసరమైతే ఎప్పుడైనా మరో దాడి చేసేందుకు అమెరికా సిద్ధంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఓవల్ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడిన ట్రంప్.. తాజా ఘర్షణ ఎక్కువ కాలం సాగదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇరాన్ కదలికలపై అమెరికాకు పూర్తి సమాచారం ఉందన్నారు. "వాళ్లు బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లినా మాకు తెలిసిపోతుంది" అంటూ అమెరికా నిఘా సామర్థ్యాన్ని వివరించారు. హర్మూజ్ జలసంధిపై తమకు బలమైన పట్టు ఉందని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో ఇరాన్ ఏర్పాటు చేస్తున్న రాడార్, క్షిపణి వ్యవస్థలను అమెరికా గుర్తించిందన్నారు. సముద్రంలో మైన్స్ వేసేందుకు ఇరాన్ సిద్ధం చేస్తున్న రాకెట్‌ను దాడిలో ధ్వంసం చేశామని చెప్పారు. తాజా అమెరికా దాడుల్లో ఇరాన్‌లో కనీసం 18 మంది చనిపోయారు. మరో 108 మంది గాయపడ్డారు. హర్మూజ్ సమీపంలోని కుహెస్తాన్‌లో జరిగిన వివాహ వేడుకపై కూడా దాడి జరిగినట్లు టెహ్రాన్ తెలిపింది. అమెరికా దాడులకు ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా ఎదురుదాడులకు దిగింది. కువైట్, జోర్డాన్, యూఏఈ, బహ్రెయిన్, ఇరాక్‌లోని కుర్దిస్థాన్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న అమెరికా స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంది. కువైట్‌లో ఇరాన్ నుంచి వచ్చిన క్షిపణి, డ్రోన్ దాడిని అడ్డుకున్నట్లు అక్కడి సైన్యం తెలిపింది.

# అక్టోబర్ నెలలోనే స్థానిక ఎన్నికలు, కొత్త పింఛన్లు

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు కూటమి పార్టీల యంత్రాంగాన్ని సంపూర్ణంగా సన్నద్ధం చేయడం, కొత్త పింఛన్ల పంపిణీ ప్రక్రియతో పాటు శాఖాపరమైన పనితీరుపై ఈ భేటీలో సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. రాష్ట్రంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అక్టోబర్ నెల నుంచి దశలవారీగా కొత్త పింఛన్లు అందజేయాలని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. అందిన ప్రతి దరఖాస్తును ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తూ, పారదర్శకంగా అర్హులకు లబ్ధి చేకూర్చాలని మంత్రులకు సూచించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాయిదా వేసే ప్రసక్తే లేదని, అక్టోబర్ నాటికే సమగ్ర ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని లోకేశ్ తేల్చి చెప్పారు. కోర్టుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలను ప్రభుత్వం చట్టబద్ధంగా త్వరితగతిన పరిష్కరిస్తోందని తెలిపారు. మొదట పురపాలక (మున్సిపల్), ఆ తర్వాత ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ, చివరగా పంచాయతీ ఎన్నికలు క్రమపద్ధతిలో జరుగుతాయని వెల్లడించారు. స్థానిక ఎన్నికలను వాయిదా వేయించి, కేంద్ర ఫైనాన్స్ కమిషన్ నిధులు నిలిచిపోయేలా చేసి రాష్ట్రానికి నష్టం చేకూర్చాలనే లక్ష్యంతో వైసీపీ ఆడుతున్న 'గొడ్డలి రాజకీయాల' కుయుక్తులు ఎంతమాత్రం సాగవని మండిపడ్డారు. అన్ని స్థానాల్లో కూటమి అభ్యర్థుల భారీ విజయమే లక్ష్యంగా నాయకులు పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మరోవైపు విద్య, సంక్షేమ, వైద్య శాఖలను లక్ష్యంగా చేసుకుని ప్రత్యర్థులు పన్నుతున్న కుట్రలు, సోషల్ మీడియా ట్రోలింగ్‌ల పట్ల మంత్రులు, అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని లోకేశ్ హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు తెచ్చేలా ప్రవర్తించే, మాట వినని అధికారులపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తూ ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే, సెప్టెంబర్ 9తో టీడీపీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడిపై అక్రమ కేసులు బనాయించి అన్యాయంగా నిర్బంధించి మూడేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా... ఆనాటి కక్షసాధింపు చర్యల నుంచి రాష్ట్రం సాధించిన ప్రగతిని ప్రజలకు వివరించేలా ప్రత్యేక కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేయాలని నిర్ణయించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావంతో తలెత్తే నీటి కొరతను ముందస్తు పొదుపు చర్యలతో అధిగమించాలని మంత్రులకు సూచించారు.

# భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకూడదని ఆదేశం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవ ప్రకటనల్లో సంబంధిత శాఖ మంత్రుల ఫొటోలు లేకపోవడం తీవ్రమైన పొరపాటని, ఇది ఏమాత్రం సరికాదని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా వెలిగొండ, పోలవరం ఎడమ కాలువ ప్రకటనల్లో జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఫొటోను ముద్రించకపోవడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తప్పులు పునరావృతం కాకుండా కఠిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇదే సమయంలో, అత్యంత సంక్లిష్టమైన వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవ పనులను సమర్థవంతంగా పూర్తి చేసిన జలవనరుల శాఖ, ఆర్థిక శాఖ అధికారుల సమన్వయాన్ని సీఎం అభినందించారు. మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు నిత్యం ప్రాజెక్టుల వద్దే ఉంటూ, ఎంతో నిరాడంబరతతో పనిచేస్తూ ఫలితాలు సాధిస్తున్నారని చంద్రబాబు కొనియాడారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు దుగరాజపట్నం వద్ద షిప్ బిల్డింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటవుతోందని చెప్పారు. ఆంధ్ర పాప్‌కార్న్, అరకు కాఫీ ఉత్పత్తులను రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామానికి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని అధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో తీవ్రరూపం దాలుస్తున్న ఎల్‌నినో పరిణామాలపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్షించారు. గడిచిన 30 ఏళ్లలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా అత్యంత స్వల్ప వర్షపాతం నమోదైందని, ముఖ్యంగా అన్నమయ్య జిల్లాలో 76 శాతం, ప్రకాశం జిల్లాలో 70 శాతం మేర తీవ్ర వర్షపాత లోటు ఏర్పడిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులపై ఈరోజే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి నివేదిక రూపంలో లేఖ రాయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల ఒక్క ఎకరా పంట కూడా ఎండిపోకూడదని, భూగర్భ జలాల ఆధారంగా అవసరమైతే అదనపు బోర్లు వేసేందుకు తక్షణ అనుమతులు ఇవ్వాలని ఆన్నారు.

# రామ మందిర ట్రస్టుకు కొత్త సీఈవో... స్పందించిన అసదుద్దీన్ ఒవైసీ

మొదటిపేజీ తరువాయి – అవకతవకలపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) ఇచ్చిన నివేదికను ఎందుకు బహిర్గతం చేయడం లేదని ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని అపహాస్యం చేయడంతో వారు ఆగ్రహంగా ఉన్నారని ఆయన అన్నారు. గురువారం హైదరాబాద్‌లో ఒవైసీ మీడియాతో మాట్లాడారు. శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్టుకు తొలి సీఈవోగా రిటైర్డ్ ఎయిర్ మార్షల్ జితేంద్ర మిశ్రాను నియమించడంపై ఒవైసీ స్పందించారు. "గతంలో చేసిన నియామకాలు ఎవరు చేశారు? ప్రభుత్వమే కదా? పార్లమెంటులో బిల్లు పెట్టి ట్రస్టును ఏర్పాటు చేశారు. ఆ తర్వాత కూడా కోట్లాది రూపాయల దొంగతనం జరిగింది. ఇప్పుడు ఎవరిని నియమించుకున్నా అది ప్రభుత్వ ఇష్టమే. కానీ, ఆ దొంగతనం ఎవరు చేశారో ప్రజలు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు" అని అన్నారు.

ఇప్పటికే ఎఫ్ఐఆర్ నమోదై, నివేదిక కూడా సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు దానిని ఎందుకు బయటపెట్టడం లేదని ఆయన నిలదీశారు. నమ్మకం పేరుతో ఓట్లు, అధికారం సంపాదించి కొందరు అందినకాడికి దోచుకున్నారని ఆరోపించారు.

### ఓటర్ల జాబితాపై సూచనలు

తెలంగాణలో జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (సర్) ప్రక్రియలోనూ అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని ఒవైసీ అన్నారు. మ్యాపింగ్‌లో తేడాలు, ఒకే కుటుంబంలో ఆరుగురికి పైగా ఓటర్లు ఉన్న సందర్భాల్లో నోటీసులు జారీ చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఇలాంటి నోటీసులు అందుకున్న వారు వెంటనే విచారణకు హాజరై ఆధార్ కార్డు, ఇతర పత్రాలను సమర్పించాలని సూచించారు. కొందరు ఓటర్లు బతికి ఉన్నా, తమ చిరునామాలోనే నివసిస్తున్నా, చనిపోయినట్లుగా లేదా వేరే ప్రాంతానికి మారినట్లుగా తప్పుగా నమోదు చేస్తున్నారని ఫిర్యాదులను ప్రస్తావించారు.

# మోదీని అడిగే దమ్ముందా?.. తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు పొన్నం సవాల్

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెలంగాణలో బీజేపీ నేతలు తమ పార్టీలోని అంతర్గత విభేదాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలపై నిజంగా చిత్తశుద్ధి ఉంటే హైదరాబాద్‌లో కూర్చొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడం కాకుండా ఢిల్లీకి వెళ్లి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని నిలదీయాలని సవాల్ చేశారు. తెలంగాణకు కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన నిధులు, పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రాజెక్టులు, అనుమతులపై బీజేపీ నేతలు ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని పొన్నం ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కోసం కేంద్రంపై ఒత్తిడి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యత తెలంగాణ బీజేపీ నేతలపై ఉందన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల కోసం పోరాడే దమ్ము చూపించాలని సూచించారు. బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలకు కేంద్రం నుంచి నిధులు, ప్రాజెక్టులు మంజూరవుతున్న తీరును తెలంగాణ విషయంలో ఎందుకు అమలు చేయడం లేదో ఆ పార్టీ నేతలు సమాధానం చెప్పాలని మంత్రి డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శిస్తేనే రాజకీయ ఉనికి కాపాడుకోవచ్చని భావించడం సరికాదన్నారు. ప్రతిపక్షంగా నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించి రాష్ట్ర హక్కుల కోసం కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించాలని సూచించారు. గతంలో పదేళ్ల పాటు రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అనేక బకాయిలు పెట్టినప్పుడు బీజేపీ నేతలు ఎందుకు ప్రశ్నించలేదని పొన్నం నిలదీశారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎప్పటికప్పుడు చెల్లింపులు చేస్తూ పాత బకాయిలను కూడా పరిష్కరించే దిశగా ముందుకు వెళ్తోందన్నారు. తెలంగాణకు సంబంధించిన అనేక హామీలు, నిధులు, ప్రాజెక్టులు ఇంకా పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని మంత్రి ఆరోపించారు. రాష్ట్రానికి న్యాయంగా రావాల్సిన పన్నుల వాటా కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేస్తోందన్నారు. తెలంగాణకు పెండింగ్‌లో ఉన్న మెట్రో రైల్, నవోదయ విద్యాలయాలు, కేంద్ర పాఠశాలలు, రీజినల్ రింగ్ రోడ్ తదితర ప్రాజెక్టులకు వెంటనే అనుమతులు, నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం తెలంగాణ బీజేపీ నేతలు ఢిల్లీకి వెళ్లి ప్రధాని మోదీని కలిసి నిధులు, ప్రాజెక్టులపై స్పష్టమైన హామీ తీసుకురావాలని పొన్నం ప్రభాకర్ సూచించారు.

# 36 వేల కి.మీ ఎత్తు నుంచి భారత్‌పై నిఘా

మొదటిపేజీ తరువాయి – దాదాపు ఎనిమిది నెలల విరామం తర్వాత ఇస్రో మరో కీలక ప్రయోగానికి సిద్ధమైంది. వరుసగా రెండు పీఎస్ఎల్‌వీ ప్రయోగాలు విఫలమైన నేపథ్యంలో.. ఈసారి జీఎస్ఎల్‌వీ–ఎఫ్17తో ప్రతిష్ఠాత్మక మిషన్‌ను చేపట్టనుంది. సెప్టెంబర్ 4న తెల్లవారుజామున 2.55 గంటలకు శ్రీహరికోటలోని సతీశ్ ధవన్ స్పేస్ సెంటర్ నుంచి రాకెట్ నింగిలోకి దూసుకెళ్లనుంది. ఈ మిషన్‌లో ఈఓఎస్–05 ఎర్త్ అబ్జర్వేషన్ శాటిలైట్‌ను అంతరిక్షంలోకి పంపనున్నారు. భూమికి దాదాపు 36 వేల కిలోమీటర్ల ఎత్తులో పనిచేసే ఈ ఉపగ్రహం.. భారత్‌కు ఆకాశం నుంచి నిరంతర నిఘా సామర్థ్యాన్ని అందించనుంది. దేశ భూభాగం, తీరప్రాంతాలు, వాతావరణ వ్యవస్థలు, విపత్తులకు గురయ్యే ప్రాంతాలను ఎప్పటికప్పుడు గమనించేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. హై రిజల్యూషన్ కెమెరా ద్వారా సరిహద్దుల భద్రతకు కూడా తోడ్పడనుంది. ఈఓఎస్–05ను సబ్–జియోసింక్రోనస్ ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆర్బిట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టేలా మిషన్‌ను రూపొందించారు. జియోసింక్రోనస్ ఆర్బిట్ నుంచి పనిచేసే తొలి భారతీయ ఇమేజింగ్ శాటిలైట్‌గా ఈఓఎస్–05 ప్రత్యేకత సాధించనుంది. దీని ప్రయోగ బరువు సుమారు 2,367 కిలోలు. ఈ ప్రయోగానికి ఉపయోగిస్తున్న జీఎస్ఎల్‌వీ–ఎఫ్17 రాకెట్ 51.7 మీటర్ల ఎత్తు ఉంటుంది. లిఫ్టాఫ్ సమయంలో దాని బరువు 420.5 టన్నులు. మూడు దశలతో రూపొందిన ఈ రాకెట్‌లో 4 మీటర్ల వ్యాసం ఉన్న పేలోడ్ ఫెయిరింగ్ ఉంటుంది. మొదటి దశలో భారీ ఎస్–139 ఘన ఇంధన మోటార్‌తో పాటు నాలుగు ద్రవ ఇంధన బూస్టర్లు పనిచేస్తాయి. ఎస్–139లోనే 138 టన్నుల ఘన ఇంధనం ఉంటుంది. నాలుగు బూస్టర్లలో కలిపి సుమారు 170 టన్నుల యూహెచ్25, నైట్రోజన్ టెట్రాక్సైడ్ ఇంధనాలు ఉంటాయి. రెండో దశలో ద్రవ ఇంధన సాంకేతికతను ఉపయోగించారు. ఇందులో 42 టన్నుల యూహెచ్25, డైనైట్రోజన్ టెట్రాక్సైడ్ ఉంటాయి. చివరి దశలో భారతీయ క్రయోజెనిక్ అప్పర్ స్టేజ్ సీయూఎస్–5 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో లిక్విడ్ హైడ్రోజన్, లిక్విడ్ ఆక్సిజన్‌తో కలిపి 15 టన్నుల క్రయోజెనిక్ ఇంధనం ఉంటుంది. ఉపగ్రహాన్ని నిర్దేశిత కక్ష్యలోకి ప్రవేశపెడుతుంది. ఆ తర్వాత భూమిపైకి నిరంతర నిఘా అందించే ఈ 'హాక్ ఐ' తన అసలు పని మొదలుపెట్టనుంది.

# 'ఏ దేశమూ ఇరాన్‌కు సహాయం చేయకూడదు'

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇరాన్‌తో భారత్ వాణిజ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకోబోతోందన్న వార్తలను అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో కొట్టిపారేశారు. అయితే, అమెరికా ఆంక్షలను తప్పించుకోవడానికి ఇరాన్‌కు ఏ దేశం సహకరించినా, ఆ దేశం కూడా తీవ్రమైన ఆంక్షలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని ఆయన గట్టిగా హెచ్చరించారు. కిర్గిజ్‌స్థాన్‌లోని బిష్కెక్‌లో జరిగిన 26వ షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్‌సీఓ) శిఖరాగ్ర సదస్సులో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజేష్కియాన్‌తో భేటీ అయిన నేపథ్యంలో ఈ వ్యాఖ్యలు అంతర్జాతీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి.

"భారత్, ఇరాన్ మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం ఉందని నేను అనుకోవడం లేదు" అని రూబియో ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్పష్టం చేశారు. అయితే, ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలు తమ విదేశాంగ విధానాలను స్వతంత్రంగా రూపొందించుకుంటాయని, ఇరాన్‌తో సంప్రదింపులు జరుపుతాయని ఆయన అంగీకరించారు. అవసరమైనప్పుడు ఇరాన్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులతో తాము కూడా చర్చలు జరిపినట్లు ఆయన గుర్తుచేశారు.

### ఆంక్షల విషయంలో వెనక్కి తగ్గేది లేదు

అదే సమయంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గతంలో చేసిన హెచ్చరికను రూబియో పునరుద్ఘాటించారు. "అమెరికా ఆంక్షలను తప్పించుకోవడానికి ఇరాన్‌కు ఏ దేశం సాయం చేయకూడదు. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించడానికి, అణ్వాయుధాన్ని నిర్మించడానికి అవసరమైన ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకునే మార్గాలను ఇరాన్‌కు కల్పించకూడదు. ఒకవేళ ఏవైనా దేశాలు అలా చేస్తే, వాటిపై కూడా మేము ఆంక్షలు విధించాల్సి వస్తుంది" అని రూబియో హెచ్చరించారు.

### ఇరాన్‌కు అణ్వస్త్రం దక్కనివ్వం

ట్రంప్ యంత్రాంగం ప్రధాన లక్ష్యం ఇరాన్‌ను అణ్వాయుధ శక్తిగా మారకుండా నిరోధించడమేనని రూబియో స్పష్టం చేశారు. "అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ ఉన్నంత కాలం ఇరాన్‌ను అణ్వస్త్ర దేశంగా మారేందుకు ఎప్పటికీ అనుమతించం" అని ఆయన అన్నారు. ఇరాన్‌పై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ప్రాథమికంగా ఆర్థిక ఆంక్షలను ఉపయోగిస్తామని, అయితే అవసరమైతే సైనిక చర్యకు కూడా వెనుకాడబోమని ఆయన తెలిపారు. ఇరాన్ తన ఆర్థిక వనరులను దేశ ప్రజల సంక్షేమానికి కాకుండా ఉగ్రవాదం, అణ్వాయుధాల కోసమే ఖర్చు చేస్తోందని రూబియో ఆరోపించారు. గత ఆరు నెలలుగా పశ్చిమాసియాలో అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇటీవలి వారాల్లో ఇరు దేశాల మధ్య ఘర్షణలు పెరిగాయి. ఇరాన్ లక్ష్యాలపై రాత్రికి రాత్రే భారీ దాడులు చేశామని, అవసరమైతే మరోసారి దాడికి సిద్ధంగా ఉన్నామని అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. మరోవైపు, ఇరాన్ కూడా వెనక్కి తగ్గడం లేదు. తమ దేశం యుద్ధరంగంలో, దౌత్యపరంగా, ఆర్థిక దిగ్బంధనాన్ని ఎదుర్కోవడంలో కొత్త వ్యూహాన్ని అవలంబించిందని ఇరాన్ సుప్రీం నేషనల్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ సెక్రటరీ మొహసెన్ రెజాయీ హెచ్చరించారు. తమ కొత్త వ్యూహం అమెరికా పునాదులను కదిలిస్తుందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

# సావర్కర్‌కు ముస్లింలంటే ద్వేషం లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – పురోభివృద్ధికి తన రచనల్లో దిశానిర్దేశం చేశారని ఆయన మనవడు సాత్యకి సావర్కర్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తన వ్యాఖ్యల ద్వారా సావర్కర్‌ను తీవ్ర ముస్లిం ద్వేషిగా చిత్రీకరించారని ఆయన ఆరోపించారు. రాహుల్ గాంధీపై సాత్యకి దాఖలు చేసిన పరువునష్టం దావాకు సంబంధించి ప్రత్యేక కోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సాత్యకిని అడ్వకేట్ మిలింద్ పవార్ క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ చేశారు. 2023లో లండన్‌లో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, "సావర్కర్ తన ఐదారుగురు స్నేహితులతో కలిసి ఒక ముస్లిం యువకుడిపై దాడి చేసి ఆనందం పొందానని తన పుస్తకంలో రాసుకున్నారు" అని అన్నట్లు సాత్యకి గుర్తుచేశారు. ఈ వ్యాఖ్యల ద్వారా సావర్కర్‌ను ఒక మూకదాడికి పాల్పడే వ్యక్తిగా చూపారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "ఈ మాటల వల్ల సావర్కర్‌ను తీవ్ర ముస్లిం వ్యతిరేకిగా చిత్రీకరించారు. కానీ ఆయనెప్పుడూ ముస్లింలను ద్వేషించలేదు. తన రచనల్లో వారి అభివృద్ధికి మార్గాలు సూచించారు" అని సాత్యకి కోర్టుకు వివరించారు. రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నట్లుగా ముస్లిం యువకుడిపై దాడి జరిగిన ఘటన సావర్కర్ రాసిన ఏ పుస్తకంలోనూ లేదని ఫిర్యాదుదారు స్పష్టం చేశారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి తదుపరి విచారణ కొనసాగుతోంది.

# విమానయాన సంస్థలకు జెలెన్‌స్కీ హెచ్చరిక.. ఉగ్రవాదులతో చర్చలు ఉండవన్న పుతిన్

మొదటిపేజీ తరువాయి – చేయడానికి సిద్ధమైనట్లు ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీ ప్రకటించడం అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతోంది. ఏ క్షణంలోనైనా ఈ దాడులు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉన్నందున రష్యా గగనతలం పౌర విమానయానానికి ఎంతమాత్రం సురక్షితం కాదని, మాస్కోలోని విమానాశ్రయాలు కూడా తమ లక్ష్యాలలో భాగమేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పౌర విమానాలు తమ టార్గెట్ కాదనే ఉద్దేశంతోనే ముందస్తుగా ఈ బహిరంగ హెచ్చరిక జారీ చేశామని, అంతర్జాతీయ విమానయాన సంస్థలు, విదేశీ ప్రభుత్వాలు ఈ పరిస్థితిని తీవ్రంగా పరిగణించి ఆ ప్రాంతంలో ప్రయాణాలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రష్యా స్వయంగా ప్రారంభించిన యుద్ధం వల్లే నేడు ఆ దేశానికి ఈ దుస్థితి ఎదురైందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. జెలెన్‌స్కీ చేసిన ఈ బహిరంగ హెచ్చరికలపై రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. ఉక్రెయిన్ వైఖరి ఉగ్రవాదుల తీరును తలపిస్తోందని ఆరోపించారు. అంతర్జాతీయంగా తమపై ఎంత ఒత్తిడి వచ్చినా, ఉగ్రవాద తరహా చర్యలకు పాల్పడుతున్నవారితో ఎలాంటి చర్చలు జరిపే ప్రసక్తే లేదని పుతిన్ తేగేసి చెప్పారు. ఈ పరిణామాల మధ్యనే మంగళవారం రాత్రి ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్‌పై రష్యా జరిపిన విధ్వంసకర దాడుల్లో 12 మంది పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోగా, పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. మరోవైపు, రష్యా సైన్యంలో చేరిన 51 మంది భారతీయులు ఈ యుద్ధంలో మృతి చెందినట్లు వెలువడిన వార్తలు మరింత ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి.

# 'ఆ ఘనత వైఎస్సార్‌దే'.

దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై.ఎస్. రాజశేఖర రెడ్డి వర్ధంతి సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఒక ఆసక్తికరమైన రాజకీయ అస్త్రాన్ని ప్రయోగించింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న పవన్ కల్యాణ్, గతంలో వైఎస్సార్ పాలనపై చేసిన ప్రశంసల వీడియోను కాంగ్రెస్ పార్టీ తన అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పోస్ట్ చేసింది. వైఎస్సార్ చేసిన అభివృద

# ఈ డ్రింక్స్ తాగితే లివర్ కు మస్తు రిలీఫ్ వస్తుంది..! సూపర్ గా పని చేస్తుంది..!

లివర్ శరీరంలో హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపే ప్రధాన అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే కొన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉంచే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో లివర్ ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల లివర్ సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటప్పుడు ఈ సహజ డ్రింక్ లను కొన్ని రోజులు ఉపయోగించి కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు.ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటు అనుభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా బీట్రూట్ రసం తాగటం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇందులో ఉన్న బెటలైన్స్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తాయి. కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో అర టీ స్పూన్ అల్లం రసం, ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి తాగితే.. ఇది శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజుకి రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగడం ద్వారా లివర్ లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాటెచిన్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో అర టీ స్పూన్ పసుపు పొడి, చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బైల్ ఉత్పత్తి పెరిగి లివర్ డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆకుకూరల మిశ్రమంతో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. డాండెలియన్ రూట్.. ఈ చెట్టు వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బైల్ స్రవణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజుకి 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. క్రాన్బెర్రీలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రిపేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం క్రాన్బెర్రీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ థిస్టిల్ అనే మూలిక టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాకుండా.. అవి తిరిగి పునరుత్పత్తి కావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు.ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏవైనా తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి.

# కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టకుంటే మీ ఒంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

నేటి యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు..ఆరోగ్యాన్ని గుల్ల చేసే కారకాల్లో పొగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మనందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. జీవనశైలిలో వీటి వినియోగాన్ని దూరం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు పొగాకు వాడకం వల్లే సంభవిస్తున్నాయి. నిజానికి, ధూమపానం మానేయాలని నిర్ణయించుకున్న క్షణమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మళ్లీ జీవితంలో పొగాకు ముట్టుకోకుండే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాలు, 20 సంవత్సరాల తర్వాత.. ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలిగించే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానేయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పొగలో కనిపించే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ అనే హానికరమైన వాయువు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే.. 24 గంటల తర్వాత గుండెపోటు ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పొగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష పదార్థాలను శరీరం స్వయంగా శుభ్రపరుస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నరాల చివరలు పునరుత్పత్తి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయానికి నికోటిన్ అంతా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరీకరించబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో సిలియా అని పిలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి పెరగడం, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారితో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తులు తమను తాము మరమ్మతు చేసుకుంటూనే ఉంటాయి. 5 ఏళ్ల తర్వాత పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం క్యాన్సర్ల ప్రమాదాలు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన పదేళ్ల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో చనిపోయే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వరపేటిక, క్లోమ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ప్రమాదం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. స్ట్రోక్, అనేక రకాల క్యాన్సర్ల దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

# ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా పంచదారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రభావం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లాన్ని తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనమూ ఇవ్వదు.. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తహీనతను తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు పంచదారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్సేటివ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం శరీరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. దాని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్డ్ పంచదారతో తయారైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం పంచదారకు బదులుగా బెల్లాన్ని వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలైన ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజువారీ ఆహారంలో బెల్లాన్ని సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

# సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రొటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్‌ఫుడ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది త్వరగా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతిళ్లు తగ్గించుకోవచ్చు, బరువు తగ్గించే ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.

**అధిక ప్రొటీన్:**

సత్తులో ఉండే ప్రొటీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

**ఫైబర్ పుష్కలం:**

సత్తులో గల ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

**జీవక్రియను పెంచుతుంది:**

ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

**రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:**

సత్తుకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని, తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర ఆకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

**శరీర శుద్ధికి సాయం:**

సత్తు సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

**తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి:**

అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బూస్టర్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

**బరువు తగ్గడానికి సత్తును ఐదు మార్గాల్లో తినవచ్చు:**

**సత్తు పానీయం:**

రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రొటీన్‌తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రణలో ఉంటుంది, రోజు మొత్తం ఆకలి తగ్గుతుంది.

**సత్తు మజ్జిగ:**

సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రొటీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రొటీన్, ఫైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోటి లేదా పరాటా: సత్తును గోధుమ పిండితో కలిపి పోషకమైన రోటి లేదా పరాటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, ఆకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

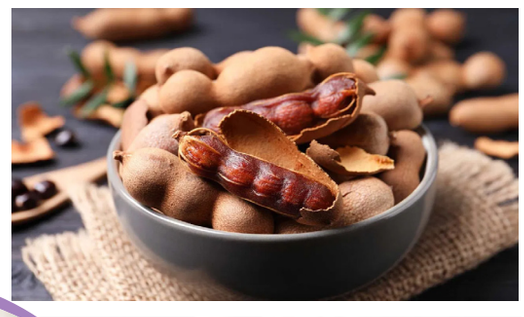
**సత్తు లడ్డూ:**

**సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి లడ్డూలు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి లడ్డూలు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిళ్లకు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.**

**సత్తు చిల్లా:**

సత్తు, తరిగిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పాన్‌కేక్‌లా కాల్చాలి. ఈ ప్రొటీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో సరైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

# వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండును రోజువారీ వంటలలో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తినడం ద్వారా, అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.

1 / 5

చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది.

చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు.

2 / 5

షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావుషుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్ళు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు.

3 / 5

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలీఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది.

4 / 5

చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

# పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే ఔషధంగా మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, కార్బోహైడ్రేట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి త్వరగా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపినప్పుడు.. అందులో కార్మినేటివ్, స్టిమ్యులెంట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక బీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు. ఏకధాటిగా పని చేసి అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదనాన్ని పెంపొందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో జీర్ణమవడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బ్యాక్టీరియా చేరకుండా చూడడం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గందరగోళాలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలను నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సాధారణంగా మనం లవంగాన్ని వంటలలో రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజసిద్ధమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

# వైసిపి నాయకులకు నరవ సవాల్

## సంక్షేమం -అభివృద్ధి పై ఎక్కడికైనా చర్చకు సిద్ధం

## టీడీపీ రాష్ట్ర రైతు అధికార ప్రతినిధి నరవ రమాకాంత్ రెడ్డి

**పెద్దకడబూరు సెప్టెంబర్ 03,ప్రభ మనం:** రైతులు పేదల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు వైసిపి నాయకులు లేదని టిడిపి రాష్ట్ర రైతు విభాగం అధికార ప్రతినిధి నరవ రమాకాంత్ రెడ్డి విమర్శించాడు. పెద్దకడబూరు లో గురువారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కుటుంబ ప్రభుత్వం రెండేళ్లు చేసిన అభివృద్ధి సంక్షేమంపై బహిరంగ చర్చకు తన సిద్ధమని సవాల్ విసిరారు.మీరు రైతుల గురించి మాట్లాడటం చాలా హాస్యాస్పదము.మీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఏనాడు రైతుల గురించి కానీ,రైతు కూలీల గురించి గానీ,పేద వాళ్ల గురించి గానీ పట్టించుకోలేదు.కూటమి ప్రభుత్వం ఈ రెండేళ్ల లో చేసిన అభివృద్ధి,సంక్షేమం గురించి మాట్లాడడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను,మీరు సిద్ధమా డీసీ్స విషయం కానీ,మీరు కట్టిన జగనన్న కాలనీ గురించి కానీ,మీరు వేసిన సీసీ రోడ్ల గురించి గానీ,రైతులకు మీరు చేసిన అన్యాయం గురించి కానీ,మీరు చేసిన ఇసుక అక్రమాల గురించి గానీ,మీరు ఆక్రమించుకున్న పేదల భూములు,దేవాలయ భూములు విషయములో గాని,మత్స్యకారుల కడుపు కొట్టి అక్రమంగా చేసిన చేపల వ్యాపారం గురించి గానీ,వృద్ధుల, వితంతువుల,వికలాంగుల పెన్షన్ల విషయంలో గానీ,ఉద్యోగాల నియామకాల గురించి గానీ,ఏ విషయంలోన సరే చర్చించడానికి సమయము,స్థలము మీరు నిర్ణయించిన సరే,నన్ను నిర్ణయించమన్నా సరే,సిద్ధమేనా? మీ పార్టీ మనుగడకాపాడు కోడానికి ఏదో మాట్లాడడం కాదు.తదితర ఏ అంశం పైన చర్చకు సిద్ధంమని ఆయన తెలిపారు.

# బారిక కృష్ణయ్యకు ఘన సన్మానం

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం,న్యూస్):** తెలుగుదేశం పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పనిచేస్తూ, పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్తున్న బారిక కృష్ణయ్యను ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ తుగ్గలి నాగేంద్ర అభినందిస్తూ శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నారా లోకేష్ రాసిన అభినందన లేఖలో పేర్కొన్న అంశాలను నాగేంద్ర ప్రస్తావించారు. ఎన్టీఆర్ భవనం నుంచి పార్టీ కార్యకర్తలకు అందుతున్న సూచనలను, మై టీడీపీ యాప్ ద్వారా పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు బారిక కృష్ణయ్య చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో కృష్ణయ్య చూపుతున్న చొరవ, క్రమశిక్షణ, అంకితభావం పార్టీ పట్ల ఆయనకున్న ప్రేమకు నిదర్శనమని నారా లోకేష్ ప్రశంసించినట్లు తెలిపారు. కార్యకర్తల శ్రమ, పట్టుదలతోనే పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. పార్టీ పట్ల నిబద్ధతతో పనిచేస్తున్న బారిక కృష్ణయ్యను ఈ సందర్భంగా తుగ్గలి నాగేంద్ర అభినందించారు. ఇదే స్ఫూర్తితో భవిష్యత్తులోనూ పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొని పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు.

# సెప్టెంబర్ 7లోగా పంట నమోదు ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయాలి

## రైతులు వెంటనే ఈ-కేవైసీ చేయించుకోవాలి : మండల వ్యవసాయ అధికారి సురేష్ బాబు

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం,న్యూస్):** తుగ్గలి మండలంలో ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సంబంధించి సుమారు 65 వేల ఎకరాల్లో పంటల నమోదు ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని మండల వ్యవసాయ అధికారి సురేష్ బాబు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు సుమారు 55 వేల ఎకరాల్లో పంటల నమోదు ప్రక్రియ పూర్తయిందని, ఇంకా దాదాపు 10 వేల ఎకరాల్లో పంటల నమోదు చేయాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ పంటల నమోదు, రైతుల ఈ-కేవైసీకి చివరి తేదీ అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. రైతులు తమకు తాముగా ఈ-కేవైసీ చేసుకోవడంతో పాటు సమీపంలోని రైతు సేవా కేంద్రం సిబ్బంది ద్వారా కూడా ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవచ్చని సూచించారు. ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయకపోతే పంటల బీమాతో పాటు ఇతర ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు పొందడంలో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇంకా పంటల నమోదు, ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేయని రైతులు గడువు ముగిసేలోగా ఎలాంటి ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి సురేష్ బాబు రైతులకు సూచించారు.

# ఓటు హక్కు ఉందా.. జాబితాలో పేరు సరిగా ఉందా?

## ఈ రెండు రోజులు కీలకం.. తుగ్గలిలో ప్రత్యేక ఓటరు సవరణ కార్యక్రమం

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం,న్యూస్):** ఓటరు జాబితాలో పేరు నమోదు చేసుకోవడంతో పాటు తప్పులు, చిరునామా మార్పులు, అభ్యంతరాలు, పేర్ల తొలగింపులకు సంబంధించి దరఖాస్తులు చేసుకునేందుకు తుగ్గలి మండలంలో ప్రత్యేక అవకాశాన్ని కల్పించినట్లు తహసీల్దార్ ఎస్. రవి తెలిపారు. ఎన్నికల కమిషన్, జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు సెప్టెంబర్ 5, 6 తేదీల్లో మండలంలోని అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ రెండు రోజుల్లో బూత్ స్థాయి అధికారులు పోలింగ్ కేంద్రాల్లో అందుబాటులో ఉండి ఓటర్ల నుంచి సంబంధిత దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తారని తెలిపారు. 18 ఏళ్లు పూర్తయిన అర్హులైన యువత కొత్తగా ఓటరుగా నమోదు చేసుకునేందుకు ఫారం-6 ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని, జాబితాలో అనర్హుల పేర్లు ఉంటే లేదా తొలగింపునకు సంబంధించిన అభ్యంతరాలు ఉంటే ఫారం-7 ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. అలాగే ఓటరు పేరు, వివరాలు, చిరునామా తదితరాల్లో మార్పులు లేదా సవరణలు అవసరమైన వారు ఫారం-8 ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఓటు హక్కు ప్రజాస్వామ్యంలో కీలకమైనదని, అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ తమ పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉందో లేదో పరిశీలించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ఈ ప్రత్యేక దినాలను సద్వినియోగం చేసుకుని అవసరమైన సవరణలు, మార్పులు, కొత్త నమోదు ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాలని కోరారు

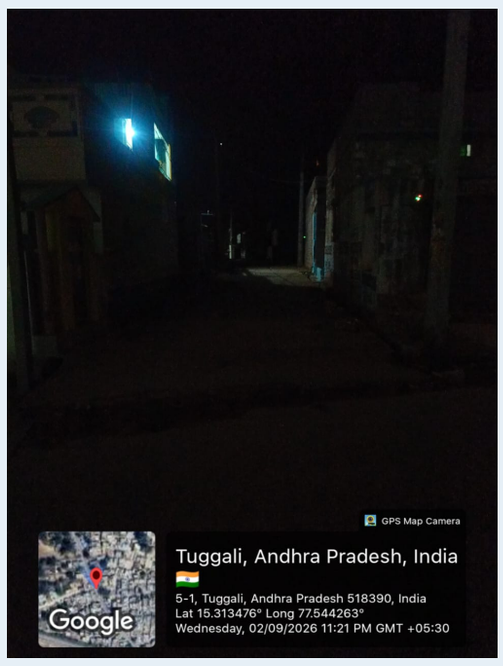
# చీకట్లో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి దారి అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నెల రోజులు!

## వీధిలైట్లు వెలగక ప్రజలకు అవస్థలు -- ఫిర్యాదులు చేసినా పట్టించుకోని వైనం

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం,న్యూస్):** మండల కేంద్రమైన తుగ్గలిలో అధికారుల నిర్లక్ష్యం ప్రజలకు చీకటి కష్టాలను మిగుల్చుతోంది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్లే ప్రధాన మార్గంలో వీధిలైట్లు నెల రోజులుగా వెలగకపోయినా సంబంధిత అధికారులు మాత్రం సమస్యను పట్టించుకోకపోవడంపై స్థానికులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్లే ఈ మార్గం రాత్రి వేళల్లో పూర్తిగా చీకటిమయంగా మారుతోంది. ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులు, వారి బంధువులతో పాటు బీసీ కాలనీ ప్రజలు కూడా ఇదే మార్గంలో రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. అయితే వీధిలైట్లు పనిచేయకపోవడంతో చీకట్లోనే ప్రయాణించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా రాత్రివేళ అత్యవసర వైద్యం కోసం ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులు, వృద్ధులు, మహిళలు, చిన్నారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. చీకటి కారణంగా రోడ్డుపై గుంతలు, అడ్డంకులు కనిపించక ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా రాత్రి సమయంలో ఈ మార్గంలో వెళ్లాలంటే మహిళలు భయపడే పరిస్థితి నెలకొంది.

### ఫిర్యాదులు చేసినా.. స్పందన ఏదీ?

వీధిలైట్లు వెలగడం లేదని స్థానికులు పలుమార్లు సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు చెబుతున్నారు. అయినప్పటికీ నెల రోజులుగా సమస్యను పరిష్కరించకపోవడం అధికారుల పనితీరుపై అనేక ప్రశ్నలు తలెత్తేలా చేస్తోంది. ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు అందుతున్నా వాటిని పరిష్కరించేందుకు కనీస చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ప్రజల భద్రత, సౌకర్యాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన వీధిలైట్లు పనిచేయకపోతే వాటిని పరిశీలించి మరమ్మతులు చేయాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత అధికారులపై ఉందని ప్రజలు అంటున్నారు. నెల రోజులుగా లైట్లు వెలగకపోయినా అధికారులు కనీసం ఆ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించకపోవడం ఏంటని నిలదీస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్లే ప్రధాన మార్గమే చీకట్లో ఉంటే ఇక ప్రజలకు భద్రత ఎలా కల్పిస్తారని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. సమస్య చిన్నదే అయినప్పటికీ నెలల తరబడి పరిష్కరించకపోవడం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి దారిలో పనిచేయని వీధిలైట్లను వెంటనే మరమ్మతు చేయడంతో పాటు రాత్రివేళల్లో పూర్తి స్థాయిలో వెలుతురు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. లేదంటే మరింత పెద్ద ప్రమాదం జరిగిన తర్వాతే అధికారులు మేల్కొంటారా అంటూ స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.




# ప్రతి ఇంటికి,సంక్షేమ ఫలాలు.. ప్రతి ఊరికీ అభివృద్ధి బాట

## టిడిపి నాయకులు ప్రతాప్ యాదవ్,సొసైటీ డైరెక్టర్ మోహన్ ఆధ్వర్యంలో సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించిన,, ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ తుగ్గలి నాగేంద్ర, బత్తిన వెంకటరాముడు, మారెళ్ళ అశోక సొసైటీ, ప్రభాకర్ రెడ్డి, తిమ్మయ్య చౌదరి,మండల అధ్యక్షుడు తిరుమల నాయుడు

**తుగ్గలి : సెప్టెంబర్ 3:( ప్రభ మన న్యూస్):** మండల పరిధిలోని బొందిమడుగుల,గ్రామంలో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా చేపట్టిన 'ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం' కార్యక్రమాన్ని లి బొందిమడుగుల గ్రామంలోలి నిర్వహించారు. మండల అధ్యక్షుడు తిరుపాల్ నాయుడు, ఎద్దులదొడ్డి శీను, మోహన్, ప్రతాప్ యాదవ్ మసాలా శ్రీను, ఎడవల్లి తిమ్మప్ప, బర్మా వీరేష్, ఈడిగ వెంకట రాముడు, మునేశ్వర్ గౌడ్,స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలను కలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రజలకి సంక్షేమం, పథకాలు,అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన 'సూపర్ సిక్స్' హామీల అమలులో భాగంగా తల్లికి వందనం, ఎన్‌టీఆర్ భరోసా పింఛన్లు, అన్న క్యాంటీన్లు, అన్నదాత సుఖీభవ, దీపం--2 తదితర పథకాల ద్వారా వివిధ వర్గాలకు ప్రయోజనం చేకూరుతోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలను అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి అందించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలను కలుస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. గ్రామాల అభివృద్ధితో పాటు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

# తుగ్గలిలో ప్రతాపరెడ్డి, ప్రహ్లాదరెడ్డి వర్ధంతి భారీగా తరలిరానున్న అభిమానులు

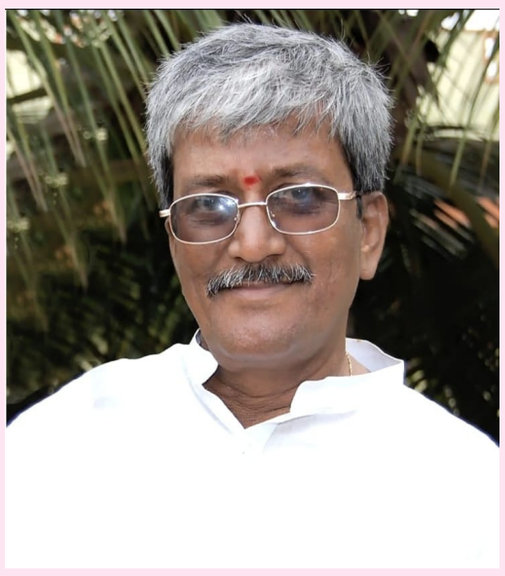
## నాయకుల సేవలను స్మరించుకుంటూ 6వ వర్ధంతి కార్యక్రమం

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం,న్యూస్):** వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు స్వర్గీయ ఎం. ప్రతాపరెడ్డి, ఎం. ప్రహ్లాదరెడ్డి 6వ వర్ధంతి కార్యక్రమానికి తుగ్గలిలో ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. సెప్టెంబర్ 4వ తేదీ శుక్రవారం ఉదయం 9 గంటలకు తుగ్గలిలోని వారి స్వగృహంలో వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. పార్టీ కోసం సేవలందించిన స్వర్గీయుల జ్ఞాపకాలను స్మరించుకుంటూ నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమానికి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బంధువులు, మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై నివాళులర్పించనున్నారు. స్వర్గీయుల సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ వారి చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించేందుకు కుటుంబ సభ్యులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. తమతో అనుబంధం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ కార్యక్రమానికి హాజరై వర్ధంతిని విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు.

**ఇట్లు:**

ఎం. శ్రీనివాస్ రెడ్డి -- వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రైతు విభాగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, తుగ్గలి

ఎం. మోహన్ రెడ్డి -- వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి, తుగ్గలి



ఎం. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి -- వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఐటీ విభాగం తాలూకా అధ్యక్షులు, తుగ్గలి

# నాలుగేళ్ల ప్రాయంలోనే అంతర్జాతీయ రికార్డు తుగ్గలి చిన్నారి ప్రియాన్స్ ప్రతిభ

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం న్యూస్):** చిన్న వయసులోనే అసాధారణ ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తూ తుగ్గలి గ్రామానికి చెందిన చిన్నారి కుమ్మరి ప్రియాన్స్ రికార్డుల బాటలో దూసుకెళ్తున్నాడు. కేవలం నాలుగేళ్ల ఆరు నెలల వయసులోనే జిగ్సా పజిల్స్‌ను అత్యంత వేగంగా పూర్తి చేసి అంతర్జాతీయ రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇటీవల 35 ముక్కలతో కూడిన ఐదు జిగ్సా పజిల్స్‌ను అతి తక్కువ సమయంలో పూర్తి చేసిన ప్రియాన్స్ ప్రతిభను గుర్తిస్తూ ఇంటర్నేషనల్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ -- వరల్డ్ రికార్డ్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్సీ స్థానం కల్పించారు. చిన్న వయసులోనే ఇలాంటి గుర్తింపు పొందడం విశేషంగా నిలిచింది. ప్రియాన్స్‌కు చిన్ననాటి నుంచే పజిల్స్‌పై ఆసక్తి ఉండటంతో పాటు వాటిని పూర్తి చేయడంలో మంచి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి కనబరుస్తున్నాడని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. క్లిష్టమైన పజిల్స్‌ను సైతం వేగంగా పూర్తి చేస్తూ తన ప్రతిభను చాటుకుంటున్నాడు. కాగా, కర్నూలు జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ తుగ్గలి నాగేంద్ర మనవడు ప్రియాన్స్ అంతర్జాతీయ రికార్డు సాధించడంపై తుగ్గలి గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. చిన్న వయసులోనే తన ప్రతిభతో గ్రామానికి గుర్తింపు తీసుకురావడం అభినందనీయమని పలువురు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని రికార్డులు సాధించి తుగ్గలి గ్రామానికి, కర్నూలు జిల్లాకు మరింత పేరు తీసుకురావాలని స్థానికులు ఆకాంక్షించారు.

# తుగ్గలి మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించాలి

## పంటలు ఎండిపోతున్నా పట్టించుకోరా? రైతు సంఘం ఆగ్రహం

**తుగ్గలి, సెప్టెంబర్ 3 ( ప్రభ మనం న్యూస్):** తుగ్గలి మండలాన్ని తక్షణమే కరువు మండలంగా ప్రకటించి రైతులను ఆదుకోవాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం తుగ్గలి మండల కమిటీ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసింది. మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో పంటల పరిస్థితిని రైతు సంఘం నాయకులు, రైతులు కరువు బృందంగా పరిశీలించారు. వర్షాభావ పరిస్థితులతో పంటలు దెబ్బతింటుండగా, రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారని నాయకులు తెలిపారు. సాగు కోసం పెట్టిన పెట్టుబడులు కూడా తిరిగి వచ్చే పరిస్థితి లేక రైతులు నష్టాల బాట పట్టారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ అధికారులు, ప్రభుత్వం కరువు పరిస్థితులపై తగిన స్థాయిలో స్పందించకపోవడం బాధాకరమన్నారు. మండలంలోని పంట పొలాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, వర్షపాతం, పంటల నష్టాన్ని అధికారికంగా అంచనా వేసి తుగ్గలి మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు తక్షణమే కరువు సహాయం, పంట నష్టపరిహారం అందించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. రైతు సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే భవిష్యత్తులో రైతుల తరఫున మరింత బలమైన పోరాటానికి సిద్ధమవుతామని రైతు సంఘం నాయకులు హెచ్చరించారు. ఈ పరిశీలన కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం మండల కార్యదర్శి ఎర్రగుడి కొండారెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు రాంపల్లి శ్రీనివాసులు, జొన్నగిరి రైతు సంఘం కార్యదర్శి హనుమన్న, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు నాగార్జున, రైతులు చంద్రబాలెడ్డి, నాగేష్, రామాంజనేయులు, నాగరాజు, ఆంజనేయ, కృష్ణ, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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