

తెలంగాణ శాసనసభ

ఎడిటర్ : పోలగోని రాజేష్

తెలుగు దినపత్రిక

లిపోర్టర్లు కావాలెను...

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తెలంగాణ శాసనసభ తెలుగు దినపత్రికకు దంపర్లుగా పని చేయుటకు ఆసక్తిగల అనుభవం కలిగిన అభ్యర్థులు కావాలెను..

తెలంగాణ శాసనసభ తెలుగు దినపత్రిక నిర్వహణ బాధ్యత పి.వెంకటేశ్

9949360937,9100900931

Published from Hyderabad, Rangareddy, Nalgonda, Mahabubnagar, Khammam సంపుటి : 2 సంచిక : 87 పేజీలు : 8 ఆదివారం 1 సెప్టెంబర్ 2024 వెల : 4/-

టూరిజంపై ప్రభుత్వం స్పెషల్ ఫోకస్



నల్లంపల్లి/హైదరాబాద్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం టూరిజంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. నాగార్జునసాగర్ను అన్ని హంగులతో పర్యాటకులను ఆకట్టుకునేలా ప్రభుత్వం కనరత్తు చేస్తోంది. బుద్ధవనంలో

అంతర్జాతీయ బుద్ధ మ్యూజియం నిర్మించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే హైదరాబాద్ - నాగార్జునసాగర్ ఫోర్ లైన్ రహదారికి ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ సై వాక్ వే.. వరల్డ్ క్లాస్ టూరిజం

హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ సై వాక్ వే.. వరల్డ్ క్లాస్ టూరిజం హబ్ని నిర్మించడానికి ప్రభుత్వం ప్లాన్ చేస్తోంది. రాష్ట్రంలో ఉన్న బౌద్ధ పర్యాటక స్థలాలను ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో అభివృద్ధి చేయాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ప్రణాళికలు - మిగతా3లో

- నాగార్జునసాగర్ను అన్ని హంగులతో పర్యాటకులను ఆకట్టుకునేలా ప్రభుత్వం కనరత్తు
- బుద్ధవనంలో అంతర్జాతీయ బుద్ధ మ్యూజియం నిర్మించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం
- హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ సై వాక్ వే.. వరల్డ్ క్లాస్ టూరిజం హబ్ని నిర్మించడానికి ప్రభుత్వం ప్లాన్
- బౌద్ధ పర్యాటక స్థలాలను అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయం
- నాగార్జున సాగర్ బుద్ధవనంలో అంతర్జాతీయ మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం



కొత్త రెవెన్యూ చట్టం రూపకల్పనపై దృష్టి

- అధికారులకు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశం
- ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు, సలహాలు, సూచనలన్నింటినీ ఒకే దగ్గర పొదుపరిచి పరిశీలించాలి
- రెవెన్యూ చట్టం లోపభూయిష్టంగా ఉండడంతో రైతులు, భూ యజమానులు కష్టాలుపడ్డారు

హైదరాబాద్

కొత్త రెవెన్యూ చట్టం ముసాయిదాపై అభిప్రాయ సేకరణ పూర్తయిన నేపథ్యంలో.. చట్టం రూపకల్పనపై దృష్టి సారించాలని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు, సలహాలు, సూచనలన్నింటినీ ఒకే దగ్గర పొదుపరిచి పరిశీలించాలన్నారు. ఇందులో రైతాంగానికి ఏది అవసరమో ఆ అంశాలను కొత్త చట్టంలో - మిగతా3లో



ప విపత్తునైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి

- భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో కలెక్టర్లతో సీఎస్ టెలికాన్ఫరెన్స్
- కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఖాన్ బరన్స్ అయ్యే అవకాశం ఉంది
- ప్రతీ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంతోపాటు జిహెచ్ఎంసీ,
- సచివాలయంలోనూ కంట్రోల్ రూమ్లను ఏర్పాటు చేయాలి
- ఆయా జిల్లాల్లో పాఠశాలకు సులభమైన కలెక్టర్ల నిర్ణయం
- ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచన
- వరదలు వస్తే సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేలా ఉండాలన్న సీఎస్

హైదరాబాద్

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. రాగల రెండు రోజులు పాటు అంత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయన్న వాతావరణ శాఖ ఈ మేరకు రెడ్ అలెర్ట్ను జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం కలుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సీఎస్ శాంతికుమారి కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. వర్షాల నేపథ్యంలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై కలెక్టర్లతో ఆమె టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. డిజిపీ జితేందర్, మున్సిపల్ - మిగతా3లో

ప్రజల్లోకి కేసీఆర్, కవిత

బీఆర్ఎస్ పార్టీ కొంత కాలంగా గడ్డు పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోంది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి ఆ తర్వాత కవిత అరెస్టు.. పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పదహారు శాతం ఓటు బ్యాంక్కు పరిమితం కావడం.. సగం చోట్ల డిపాజిట్లు కోల్పోవడం ఆ పార్టీకి ఊహించని దెబ్బ. కోలుకోవాలంటే.. ముందుగా ఆ పార్టీ అగ్రనాయకత్వం స్థైర్యాన్ని కూడదీసుకోవాలి. ఓ వైపు కుమారై కవిత జైల్లో ఉంటే.. కేసీఆర్ బయటకు రాలేకపోయారు. కవిత జైలు నుంచి వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి వెళ్లారని ఆ పార్టీ వర్గాలు చెబుతూ వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు కవిత రిలీజయ్యారు. ఇక కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి రావడమే మిగిలిందని ఆ పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఆయన ఏ పార్టీని టార్గెట్ చేస్తారన్నది కీలకంగా మారింది.



2



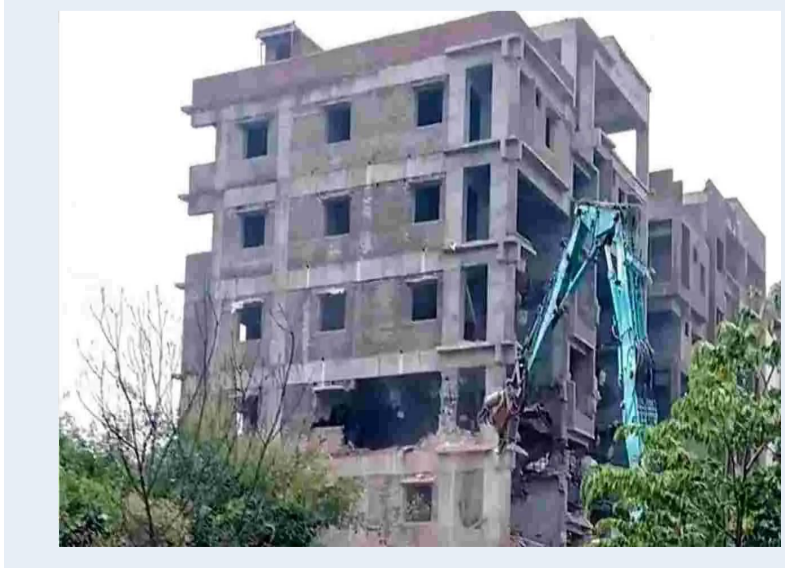
మహిళలపై నేరాలకు సంబంధించిన కేసుల్లో సత్వర న్యాయం

- ప్రధానమంత్రి శ్రీనివాస్రెడ్డి
- ఢిల్లీలో రెండు రోజుల న్యాయ సదస్సు ప్రారంభమైంది.
- న్యాయవ్యవస్థను రాజ్యాంగ పరిరక్షకులుగా పరిగణిస్తున్నారు
- సుప్రీంకోర్టు, న్యాయవ్యవస్థల బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తున్నాయి
- దేశంలో మహిళల భద్రత కోసం లనేక కఠినమైన చట్టాలు ఉన్నాయి

రష్యాలో ఆచూకీ లేకుండాపోయిన హెలికాప్టర్...



- ఆ 22 మంది ప్రాణాలతో ఉన్నట్టేనా?
- పచ్చాజెట్స్ అగ్నిచర్యతం సమీపం నుంచి బయల్దేరిన హెలికాప్టర్
- గవ్యుస్థానం చేరకముందే మిస్సింగ్



హైద్రా యాక్షన్ షురూ..

- ఆరుగురు అధికారులపై క్రిమినల్ కేసులు
- తాజాగా చెరువుల్లో నిర్మాణాలు జరిపిన వారి నుంచి అనుమతులు ఇచ్చిన వారిపై హైద్రా బుల్డోజర్ దృష్టి
- అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలకు లక్ష్యాలు హైద్రా
- మియాపూర్ అక్రమ కట్టడాలపై రెవెన్యూ అధికారులు కొరడా

హైదరాబాద్

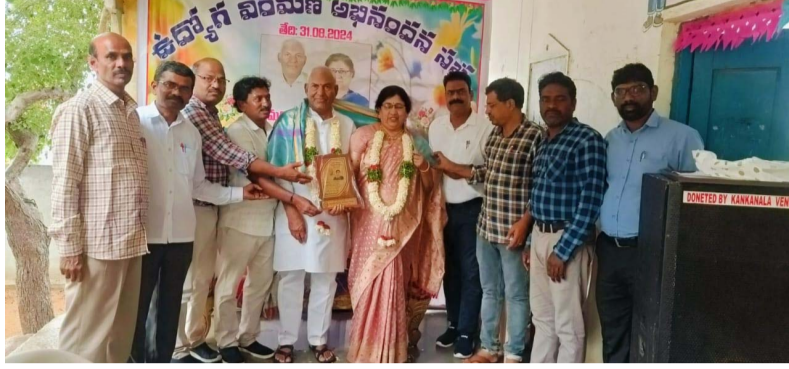
అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలకు లక్ష్యాలు హైద్రా దూసుకుపోతోంది. ఇప్పుడు తాజాగా చెరువుల్లో నిర్మాణాలు జరిపిన వారి నుంచి అనుమతులు ఇచ్చిన వారిపై హైద్రా బుల్డోజర్ దృష్టి సారించింది. అసలు చెరువుల్లో అక్రమ నిర్మాణాలకు అనుమతులు ఇచ్చిన అధికారులు ఎవరనేది ఆరా తీసిన హైద్రా మొత్తం ఆరుగురు అధికారులపై కేసులు నమోదు అయ్యాయి. హైదరాబాదులో చెరువులు కట్టడాలకు అనుమతులు ఇచ్చిన ఆరుగురు అధికారులపై - మిగతా3లో



సేవ దృక్పథంతో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు చిరకాలం గుర్తుండిపోతారు



తీదేడుమాజీ సర్పంచ్ కామితి జితేందర్ రెడ్డి చింతపల్లి, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చిన్నారులకు విద్యను అందించిన ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులను ఆ గ్రామాల ప్రజలు, విద్యార్థులు వారి యొక్క తల్లిదండ్రులు సేవా దృక్పథంతో పనిచేసిన ఉపాధ్యాయులను చిరకాలం వారి మదిలో చెరగని ముద్ర వేసుకుంటారని తీదేడు మాజీ సర్పంచులు, కామితి జితేందర్ రెడ్డి, భాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు దాసరి శ్రీనివాస్ యాదవ్ లు అన్నారు. శనివారం ఎంపీపీ ఎస్ తీదేడు పాఠశాలలో ఇటీవల జరిగిన ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగ బదిలీలలో భాగంగా మండల ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలకు ప్రధానోపాధ్యాయులుగా సింగిరెడ్డి రేణుక విచ్చేసిన సేవ



ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులకు ప్రేమానురాగ సద్గుణాల కలిగిన ఉన్నాయి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు వారి సేవలను గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఎస్ హెచ్.ఎం లు కర్నూటి పద్మమ్మ, రాజ్యలక్ష్మి, టీఎస్ యుటి ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి కోట్ల యాదగిరి, తీదేడు మాజీ ఉపసర్పంచ్ ధరణి పతి రమణారావు, గ్రామ పెద్దలు దాసరి మారయ్య, కొరివి యాదగిరి, కొరివి రాధాకృష్ణ, గుణమోని శ్రీను, గోవర్ధన్, టీఎస్ యుటిఎఫ్ సంఘ జిల్లా నాయకులు, వై శ్రీరాములు, గోస దేవకుమార్, గనిమల్ల శ్రీరాములు, మండల పరిషత్ మాజీ అధ్యక్షులు లె%శీ%కల రామ్ రెడ్డి, చింతపల్లి మండలంలోని పాఠశాల ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు రేగిటి లక్ష్మి, దాసరి శ్రీనివాస్, నారాయణరెడ్డి, దేవేందర్ రావు, చైతన్య కవిత, అలివేలమ్మ, శ్రీను, పాఠశాల అధ్యక్షుల బృందం, లింగయ్య, ప్రభాకర్ రెడ్డి, సోఫియా బేగం, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు, బంధుమిత్రులు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులకు ప్రేమానురాగ సద్గుణాల కలిగిన ఉన్నాయి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు వారి సేవలను గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఎస్ హెచ్.ఎం లు కర్నూటి పద్మమ్మ, రాజ్యలక్ష్మి, టీఎస్ యుటి ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి కోట్ల యాదగిరి, తీదేడు మాజీ ఉపసర్పంచ్ ధరణి పతి రమణారావు, గ్రామ పెద్దలు దాసరి మారయ్య, కొరివి యాదగిరి, కొరివి రాధాకృష్ణ, గుణమోని శ్రీను, గోవర్ధన్, టీఎస్ యుటిఎఫ్ సంఘ జిల్లా నాయకులు, వై శ్రీరాములు, గోస దేవకుమార్, గనిమల్ల శ్రీరాములు, మండల పరిషత్ మాజీ అధ్యక్షులు లె%శీ%కల రామ్ రెడ్డి, చింతపల్లి మండలంలోని పాఠశాల ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు రేగిటి లక్ష్మి, దాసరి శ్రీనివాస్, నారాయణరెడ్డి, దేవేందర్ రావు, చైతన్య కవిత, అలివేలమ్మ, శ్రీను, పాఠశాల అధ్యక్షుల బృందం, లింగయ్య, ప్రభాకర్ రెడ్డి, సోఫియా బేగం, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు, బంధుమిత్రులు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

పోచమ్మ విగ్రహప్రతిష్ఠలో పాల్గొన్న మల్ల నిరంజన్ రెడ్డి దంపతులు



మంచాల, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: ఇల్లపాపట్లం నియోజకవర్గం మంచాల మండల పరిధిలోని చిత్రాపూర్ గ్రామంలో శ్రీశ్రీ పోచమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న టీపీసీసీ సభ్యులు, ఆదిభట్ల మునిపాలిటి చైర్మన్ మల్ల నిరంజన్ రెడ్డి, మంచాల మండల జడ్పీటీసీ మల్ల నిత్యా నిరంజన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు.



ఈ సందర్భంగా మల్ల దంపతులను ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా ఆహ్వానించి సన్మానించారు, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మల్ల దంపతులు పోచమ్మ అమ్మవారి చల్లని దీవెనలతో చిత్రాపూర్ గ్రామ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో, పాడిపంటలతో, ఆహ్లాదాలతో, సుఖిస్తూ ఉండాలని వేడుకున్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో మంచాల మండల్ కాంగ్రెస్

పార్టీ ప్రెసిడెంట్ రామ్ రెడ్డి, చిత్రాపూర్ మాజీసర్పంచ్ నాగరాజుగౌడ్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ భాష్యయ్య, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చంద్రయ్య, గ్రామ ముఖ్య నాయకులు సత్యనారాయణ, యాదయ్య, జంగయ్య, రవి, కృష్ణ, శర్మ, రమేష్, శ్రీనివాస్, కృష్ణ, యువకులు, గ్రామ ప్రజలు బంధుమిత్రులు, పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ శశాంక టెలికాన్ఫరెన్స్

వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించిన వీటిపై ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం కలుగ కుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ శశాంక అధికారులకు ఆదేశం. రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి జిల్లాలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై శనివారం జిల్లా సంబంధిత అధికారులతో కలెక్టర్ టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. రెవెన్యూ, మున్సిపల్, జిల్లా పరిషత్, ఇరిగేషన్, పంచాయతీ రాజ్, మెడికల్, విద్యుత్ శాఖ, రోడ్ భవనాల శాఖ, మిషన్ భగిరథ అధికారులు ఈ టెలి కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో, ఏ విధమైన ఆకస్మిక విపత్తు ఎదురైనా వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటుకు తగు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. లోతట్టు, వరద ప్రాంతాల నుండి ప్రజలు వెళ్లకుండా తగు నిఘా పెట్టాలని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాల పారే వరద మాస్కాని ఎమర్జెన్సీ బృందాలను అప్రమత్తం చేయడంతో పాటు, మాస్ హెల్ లను



తెరవకుండా నిఘా ఉంచాలని ఆదేశించారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకంగా ఒక అధికారిని నియమించి పర్యవేక్షించాలన్నారు. జిల్లా లో వరద ప్రభావం తీవ్రంగా ఉన్న ప్రాంతాల నుండి ప్రజలను తరలించి పునరావాస శిబిరాలను ఏర్పాటు చేసే విషయంలో ముందస్తు ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని సూచించారు. కలెక్టర్ ఓ 040-23237416 నెంబర్ తో కంట్రోల్ రూం ప్రజలు సౌకర్యాల నిమిత్తం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఏదైనా అవసరాల, సమస్యలు ఎదురైతే సంప్రదించాలని

తెలిపారు. భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల తీసుకునే జాగ్రత్తలపై ప్రజలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా చైతన్య పరచాలని అన్నారు. గ్రామాలు, పట్టణాలలోని మంచి నీటి వనరులైన ట్యాంకులు కలుషితం కాకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, అంటూ వ్యాధులు ప్రబల కుండా బ్లీచింగ్ పౌడర్, క్లోరినేషన్ లను చేపట్టాలని తెలిపారు. వైద్య బృందాలను అప్రమత్తం చేయాలని, అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో తగు మందులను సిద్ధంగా ఉంచాలని జిల్లా వైద్యధికారి ఆదేశించారు. భారీ వరదలు, వర్షాల వల్ల కొన్ని చోట్ల చేరువులకు స్థానికులు గంద్ర పెట్టే అవకాశం ఉందని, దీనివల్ల లోతట్టు ప్రాంతాలు ముంపుకు గురయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ఈవిధమైన చర్యలను పాల్పడకుండా నీటిపారుదల శాఖ అధికారులచే పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. పోలీస్, నీటిపారుదల శాఖ, వివత్తుల నిర్వహణ శాఖ, పంచాయతీ రాజ్ తదితర శాఖలతో కలిసి సమన్వయంతో పనిచేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ టెలికాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా అధికారులు, సంబంధిత శాఖ ల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మల్లాపురం గ్రామంలో పిచ్చికుక్క సైర విహారం

8 మందిని కరిచిన పిచ్చికుక్క, లిజికరికి తీవ్ర గాయాలు మెరుగైన వైద్యం కోసం హైదరాబాద్ కు తరలింపు. పీపీ పల్లి ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: పెద్దఅడిశర్లపల్లి మండలం మల్లాపురం గ్రామంలో శనివారం ఉదయం ఐదున్నర గంటల నుంచి ఆరున్నర గంటల మధ్య ప్రాంతంలో పిచ్చికుక్క వీధుల వెంట తిరుగుతూ దారివెళ్లే వారిని వెంటబడి మరీ కరిచింది. జనం తేరుకునే లోపే ఒకరి తర్వాత ఒకరిని గంట వ్యవధిలో ఎనిమిది మంది పై దాడి చేసింది. మాజీ సర్పంచ్ ఎడమ వెంకటయ్య 108 అంబులెన్స్

ఫోన్ చేసి రప్పించి కుక్క కాటుకు గురైన వారిని చికిత్స నిమిత్తం హుటాహుటిన దేవరకొండ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అందులో మారుపాకుల వద్ద ఆనే ఆమెకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో మెరుగైన వైద్యం కోసం భాగ్యనగరానికి తరలించారు. ఒకసారిగా కుక్క జనాలపై దాడి చేయడంతో టెంబెలెత్తిన జనం కర్రలతో వెంటపడి తరిమి తరిమి కుక్కను చంపి వేశారు. మండలంలోని ఆయా గ్రామాల్లో శు ణకాలు, వరాహాలు, వానరాలు అధిక సంఖ్యలో సైర విహారం చేస్తూ ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి కనుక సంబంధిత అధికారులు చొరవ తీసుకొని కుక్కలను పట్టి దూర



ప్రాంతాలకు తరలించే విధంగా పరిష్కారం తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

వింజమూరు గ్రామంలో ఘనంగా ముత్యాలమ్మ బోనాలు



చింతపల్లి, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: ప్రతి ఒక్కరు గ్రామ దేవతల అనుగ్రహం పొందాలని డిసీసీ ఉపాధ్యక్షులు దొంతం సంజీవరెడ్డి, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ యాచారం యాదగిరి గౌడ్, బి ఆర్ ఎస్ మండల నాయకులు దండేట్ల ప్రసాద్ లు అన్నారు. శనివారం చింతపల్లి మండల పరిధిలోని వింజమూరు గ్రామంలో శ్రీశ్రీశ్రీ కోట మైసమ్మ అమ్మవారికి, ముత్యాలమ్మ అమ్మవార్లకు, భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి బోనాలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అమ్మ వార్లకు పూజలు నిర్వహించారు. ప్రతిసంవత్సరం శ్రావణమాసంలో అమ్మ వార్లకు భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాలు సమర్పించినట్లయితే పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండి గ్రామానికి అంత మంచి జరుగుతుందని పూర్వీకులు ఈ ఆచారాన్ని కొనసాగిస్తూ ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. గ్రామ దేవతల అనుగ్రహం పొందినట్లయితే ప్రతి ఇంటి సుఖ సంతోషాలతో ప్రజలు జీవిస్తారని ప్రజలు నమ్మకం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దండేట్ల మోహన్, వింజమూరు జంగయ్య గౌడ్, రాధాకృష్ణ, జంగయ్య, గ్రామ పెద్దలు మహిళలు భక్తులు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

మురారి శెట్టి రాములమ్మ దశ దిన కర్మ



మంచాల, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: ఇల్లపాపట్లం నియోజకవర్గం మంచాల మండల కేంద్రంలో జరిగిన సినిదర్శకులు మురారిశెట్టి లక్ష్మణ్ తల్లి మురారిశెట్టి రాములమ్మ దశదిన కర్మ కార్యక్రమం జరిగింది. కార్యక్రమంలో ప్రముఖ కవి ఎమ్మెల్సీ గోరేటి వెంకన్న, లయన్ కె.వి రమేష్ రాజు(మాజీ రైల్వే బోర్డు మెంబర్), రమేష్ హజరి, మాజీ సూర్యాపేట జిల్లా పరిషత్ గుజు యుగంధర్ రావు, మాజీ రెడ్డి చైర్మన్, నతీష్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేషన్ 1 చైర్మన్ సుమిత్ర, సిని నిర్మాత లక్ష్మణ్ కోటం, రమేష్ మదాను, తదితరులు పాల్గొని ఆమె చిత్రవేటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించడం జరిగింది. ఆనంతరం మురారి శెట్టి లక్ష్మణ్ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రానామర్పించి భగవంతుడు మీకు మనో ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలని కోరారు.

డిండి ఆయకట్టు పరిధిలోని పంటలకు పూర్తి స్థాయిలో నీరు అందిస్తాం

ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ దేవరకొండ, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: డిండి ప్రాజెక్టు కింద సాగుతున్న పంటలకు ప్రతి ఎకరానికి పంట కాలం పూర్తయ్యే వరకు సాగునీటిని అందిస్తామని, రైతులు ఎటువంటి ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ తెలిపారు. డిండి ప్రాజెక్టులో నీటి మట్టం తగిన విషయాన్ని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మరియు నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్ళా తక్షణమే స్పందించి, కలకర్నూర్ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు ద్వారా డిండి ప్రాజెక్టును పూర్తి స్థాయిలో నింపి పంటలు ఎండిపోకుండా చూడాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించినందుకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కి మరియు నీటి పారుదల శాఖ మంత్రివర్యులకు దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేను బాలు నాయక్ రైతుల తరుపున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



వేముల శ్రీకాంత్ మృతి బాధాకరం నల్లగొండ జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, దేవరకొండ మాజీ శాసన సభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్



దేవరకొండ, ఆగస్టు 31 శాసనసభ స్పూస్ ప్రతినిధి: డిండి మండలం తవక్లపూర్ గ్రామానికి చెందిన వేముల శ్రీకాంత్ లండన్ లో ఉన్నత చదువులకు వెళ్లి అనారోగ్యంతో మరణించిన శ్రీకాంత్ మృతిబాధాకరం అని నల్లగొండ జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, దేవరకొండ మాజీ శాసన సభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ అన్నారు. శనివారం తవక్లపూర్ గ్రామంలో శ్రీకాంత్ కుటుంబ సభ్యులకు మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... శ్రీకాంత్ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. శ్రీకాంత్ అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని ఆశాంక్షించారు. ఆయన వెంట ముక్తమళ్ళ బాలయ్య, అరెకంపేటి రాములు, మాజీ సర్పంచ్ కృష్ణయ్య, వేముల రాజు, బొడ్డుపల్లి కృష్ణగోరేటి జైవల్, వెంకటేశ్వర్ రావు, రజనీకాంత్, తదితరులు ఉన్నారు.

జామకాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రతిరోజూ జామకాయ తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అదేవిధంగా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు విటమిన్లు కూడా అందుతాయి. జామకాయతో పాటుగా జామకాయ రసం తాగడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు వైద్యులు. జామకాయ రసం శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరిచి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తలెత్తకుండా చేస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇవే కాకుండా జామకాయ రసం వల్ల ఇంకా ఇలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే..

ఈ రసం తాగితే చాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అన్ని దూరం అవ్వాలిందే?

జామకాయ రసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు జలుబు, ప్లూ వంటి అంటు వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జామకాయ రసంలో ఫైబర్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్దకాన్ని నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది చెబుతున్నారు. అలాగే జామకాయ రసంలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు గుండెపోటును నియంత్రించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే



జామకాయ రసంలో తక్కువ కేలరీలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దాంతో మీరు ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. జామకాయ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడడానికి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే అందానికి కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జామకాయల సందర్భంగా తీసుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఇందులో ఉండే

విటమిన్ సి కొలెజెస్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చర్మాన్ని యువ్వంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది చెబుతున్నారు. జామకాయ రసం డయాబెటీస్ ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని

కొవ్వు కరగాలంటే ఈ డ్రింక్స్ తాగాల్సిందే!

మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల మధ్య పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ ఊబకాయానికి గురవుతున్నారు. ఊబకాయం ఖచ్చితంగా మీ శరీర ఆకృతిని పాదు చేస్తుంది. అనేక వ్యాధులకు మూల సమస్య కూడా ఇదే. దీని కారణంగా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ తో సహా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గంటల తరబడి వర్షపుట్ చేసినా ఊబకాయాన్ని తేలిగ్గా తగ్గించుకోలేకపోతున్నారు. మీరు కూడా పెరుగుతున్న బరువు, ఊబకాయం బాధితులైతే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ 5 పానీయాలు తాగడం ప్రారంభించండి. వాటి సహాయంతో పెరుగుతున్న బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఊబకాయం నుండి బయటపడవచ్చు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులుగా ఈ 5 పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బాగా ఉండటమే కాకుండా కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గడం, బరువు పెరగడం నియంత్రిస్తుంది. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాదు.. ఇది ముఖంలో మెరుపును పెంచడంతో పాటు, ఫ్యాట్ కట్టర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్యాటెచిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను పెంచి, కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీలో చాలా తేలికపాటి కెఫెన్ ఉంటుంది. ఇది కెఫెన్ కోరికలను తగ్గిస్తుంది. లెమన్ వాటర్: స్థూలకాయంతో బాధపడేవారికి ఉదయాన్నే నిమ్మరసం నీరు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంతో పాటు, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపుని చల్లగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. ఇది మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లతో పాటూ పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఇతర ద్రవాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వాస్తవ తగ్గిస్తుంది. సెలెరీ నీరు: ఆహారానికి రుచిని జోడించే సెలెరీ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది



నిరూపించబడింది. ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా సెలెరీ నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలు బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరానికి ఆర్థికరణను అందిస్తుంది. మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో సెలెరీ వాటర్ తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుంది.

వేప ఆకులు తింటే ఇన్ని లాభాలా..?



దయాబెటీస్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు బాధపడుతున్న ఒక వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి అనేక రకాల చికిత్సలు, మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ కొన్నిసార్లు అవి ఎటువంటి ఉపశమనం కలిగించవు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని మొక్కల ఆకులు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తాయని మీకు తెలుసా. వేప ఆకులు: యాంటీ డయాబెటిక్ గుణాలు వేప ఆకులలో ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. వేప బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైనది. తులసి ఆకులు: తులసి ఆకులలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ ను తగ్గించి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. తులసి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైనది. మెంథి ఆకులు: మెథుసినీ అనే మూలకం మెంథి ఆకులలో ఉంటుంది. ఇది మెంథికారల్ ఉండే కొన్ని పోషకాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో.. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. జామూన్ ఆకులు: రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడే అనేక యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు జామూన్ ఆకులలో కనిపిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు జామూన్ లో ఉన్నాయి. బిర్యానీ ఆకు: డయాబెటిక్ రోగులకు కర్ర ఆకు (బిర్యానీ ఆకు) చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే మూలకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్దకం, ఆప్టత్వం, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

అల్లం టీ చేసే మేలు తెలిస్తే తాగకుండా ఉండలేరు!

అల్లం శతాబ్దాలుగా ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక మూలిక. ఇది మన ఇళ్లలో లభించే వదార్లం. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ నుండి ఊబకాయం వరకు అల్లం టీ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు సహజ నివారణగా ఉద్భవించింది. అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..? ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేసుకోవాలి తెలుసుకుందాం. అల్లం డ్రైజెస్ట్డ్ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, వికారం, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థరైటిస్, కండరాల ఒత్తిడి, తలనొప్పి వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందించడంలో కూడా ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అల్లం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరిచే అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది జలుబు, ప్లూ, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ముందుగా అల్లంను కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత పాన్ లో నీరు వేడి చేసుకోవాలి. అల్లం తరిగిన తర్వాత ఆ నీటిలో వేసి 6-10 నిమిషాలు ఉంచాలి. దీని తరువాత గ్యాస్ ను ఆపివేసి కానీపు మూత పెట్టి ఉంచాలి. తర్వాత టీని ఫిల్టర్ చేసి కప్పులో పోసుకోవాలి. దానికి తేనె, నిమ్మరసం వేసి వేడిగా తాగాలి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనం తర్వాత రోజుకు 1-2 కప్పుల అల్లం టీని త్రాగవచ్చు. ఇలా చేస్తే చాలా సమస్యలు మీ దూరమవుతాయి.



పాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అందుకే వైద్యులు ప్రతిరోజూ పాలు తాగమని సూచిస్తూ ఉంటారు. టీ కాఫీలకు బదులుగా పాలు తాగమని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే పాలు అనగానే చాలామందికి ఆవు పాలు లేదా గేదె పాలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. చాలా వరకు ఆవు లేదా గేదెపాలనే ఎక్కువగా తాగి ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడైనా మేక పాలు తాగారా. మేక పాలు మనలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తాగి ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా పల్లెటూరి ప్రాంతాల్లో ఉండే వారు మాత్రమే మేకపాలను తాగి ఉంటారు. మేక పాలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటే. మేక పాలలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడుతాయంటే. మరి మేకపాల వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే.. నిజానికి మేక పాలు తక్కువ ఖరీదైనవి. ఎందుకంటే ఆవులు గేదెలు లాగా మేకలు లీటర్లకు లీటర్లు పాలు ఇవ్వలేవు. కేవలం కొన్ని పాలను మాత్రమే ఇస్తాయి. అందుకే మార్కెట్లో కూడా వీటికి ధర ఎక్కువ. దీనిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పోషకాల కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది ఆవు పాల కంటే మేక పాలనే తాగడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే కొంతమందికి ఈ పాలు నచ్చవు. ఎందుకంటే ఇవి చాలా చిక్కగా ఉంటాయి. కానీ ఈ పాలను తాగితే మీ ఆరోగ్యం బేషుగా ఉంటుంది. సాధారణ పాలతో పోల్చుకుంటే మేకపాలు చాలా చిక్కగా ఉంటాయి. మేక పాలు ఆవు పాలతో సమానమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. కానీ మేక పాలలోని ఫ్యాట్ గ్లోబుల్స్ ఆవు పాల కంటే చిన్నవి. అందుకే మేకపాలను జీర్ణించుకోవడం చాలా సులభం. మేక పాలు మీ కడుపులో పెరుగుగా మారుతాయి. అయితే ఈ పెరుగు ఆవు పాలతో తయారైన పెరుగు కంటే చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. 10% పెరుగు ఉన్న ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో 2% పెరుగు మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా మేక పాలలో రెండు బయోయాక్టివ్ పదార్థాలు కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఒలిగోసాకరైడ్ల శోధ నిరోధక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శారీరక మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును పెంచడానికి సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో ఆవు పాలు కంటే కచ్చుకు 12 శాతం తక్కువ లాక్టోస్ ఉంటుంది. అలాగే ఇది పెరుగుగా మారినప్పుడు ఈ లాక్టోస్ మరింత తగ్గుతుంది. మితమైన లాక్టోస్ సున్నితత్వం ఉన్నవారికి ఆవు పాలు కంటే మేక పాలు పాల ఉత్పత్తులు మంచివి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు తక్కువ వికారాలను కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. అలాగే మేకపాలలో ఎక్కువగా ఫ్రీ బయోటిక్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. మేక పాలలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

మేకపాలు ఎప్పుడైనా తాగారా?



ఇవి ఆవు పాలలో

అభిం చే వాటి కంటే ఎక్కువ ఉంటాయి. మన శరీరం ఈ ఖనిజాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించి మన ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే పోషక శోషణను మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ప్రశాంత్ వర్మ సినిమాలో బాలయ్య

బాలకృష్ణ వారసుడు మోక్షజ్ఞు తేజ తరంగేట్రం ఇదిగో అదిగో అంటూ గత కొంతకాలంగా వార్తలు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. కానీ వారసుడి ఎంట్రి మాత్రం జరగడం లేదు. అయితే ఈసారి మాత్రం ఎంట్రి పక్కా అన్నట్లే సౌండ్ వినిపిస్తుంది. కాగా బాలయ్య తన వారసుడిని ఆడియన్స్ కి పవర్ ఫుల్ గా పరిచయం చేసే భాద్యతని యంగ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మకి అప్పజెప్పినట్లు చెబుతున్నారు. ఆల్రెడీ స్టోరీ కూడా ఫైనల్ అయ్యిందని, ప్రస్తుతం శ్రీ ప్రొడక్షన్ వర్మ జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. కాగా ఈ సినిమాలో కేవలం వారసుడు మాత్రమే కాదట, బాలయ్య కూడా కనిపించబోతున్నారట. స్క్రిప్ట్ లో హీరోతో పాటు ఒక ముఖ్యమైన కూడా ఉందట. ఆ పాత్రని బాలయ్యతో చేయించాలని దర్శకుడు ఫిక్స్ అయ్యారట. ఇక ఈ సినిమాని మైథిలాజికల్ టన్ తో సోషియో ఫాంటసీ నేపథ్యంతో తెరకెక్కించబోతున్నారట. కాగా ప్రశాంత్ వర్మ హనుమాన్ సినిమాతో.. ఒక కొత్త సూపర్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్ ని ఓపెన్ చేసిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. మరి ఇప్పుడు సందమూరి హీరోలతో చేయబోయే సినిమాని కూడా ఆ యూనివర్స్ లోనే తెరకెక్కిస్తున్నారా..? లేదా..? అని తెలియాల్సి ఉంది. ఈ ప్రెస్టిజియస్ సినిమాని సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఇక హీరోయిన్ గా అతిథి కనకం దర్శి దేవి రెండో కూతురు ఖుషి కపూర్ ని చెందితెరకి పరిచయం చేయడానికి సిద్ధం అవుతున్నారట. కాగా హనుమాన్ సినిమాతో ప్రశాంత్ వర్మ పాన్ ఇండియా బ్లాక్ బస్టర్ని అందుకున్న విషయం తెలిసిందే.

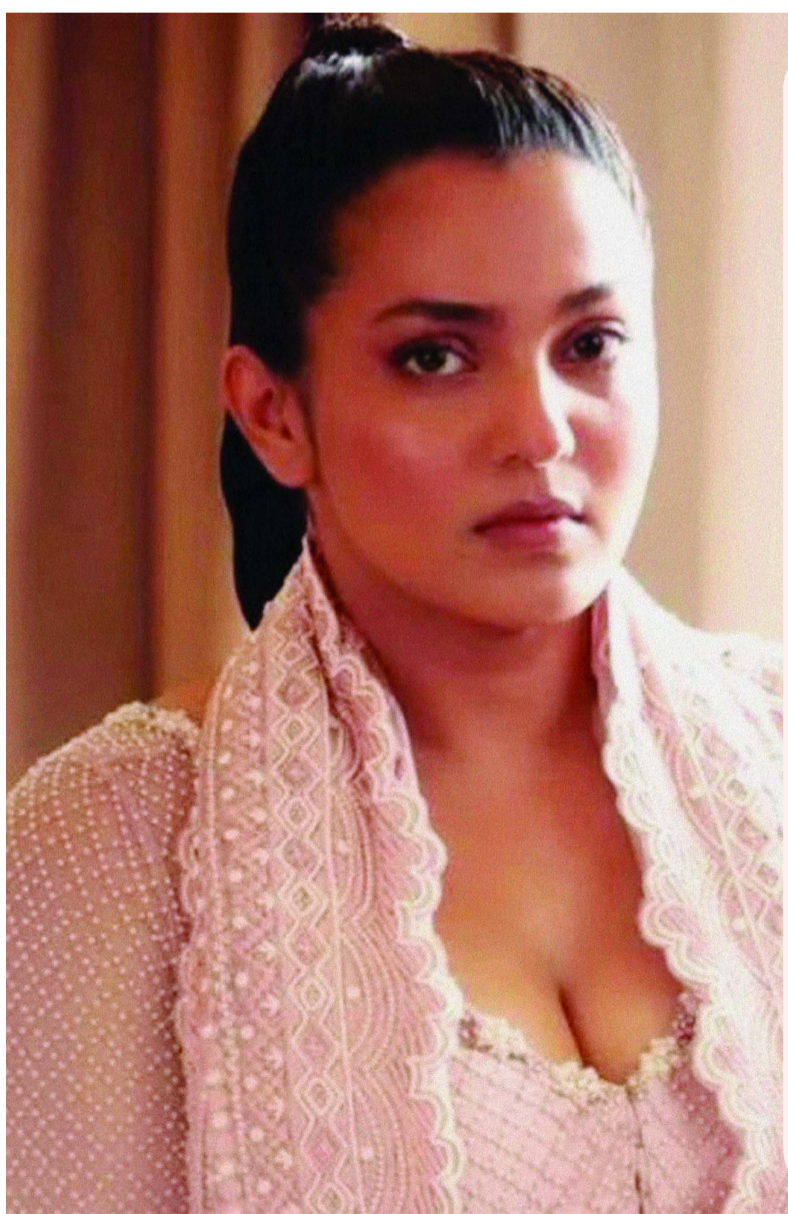
ఇప్పటికీ ఆమె నాకు స్ఫూర్తి!

'కూతో' ఇటీవలే ప్రేక్షకులను పలకరించిన అందాల తార కృతి సనన్.. త్వరలో 'లో పత్తి'తో తెరపైకి రావడానికి ముస్తాబవుతోంది. మిస్టరీ డ్రెస్సింగ్ రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో సీనియర్ కథానాయిక కాజోల్తో కలిసి నటించనుంది కృతి. ఈ సినిమాతోనే ఆమె నిర్మాతగానూ మారడం మరో విశేషం. ఈ సందర్భంగా కాజోల్తో కలిసి నటించిన 'దిల్వాలే' సినిమా రోజుల్ని గుర్తు చేసుకుంటూ కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకుంది కృతి. 'దిల్వాలే' షూటింగ్ రోజులు నాకింకా గుర్తున్నాయి. ఇది నా రెండో చిత్రం. అప్పుడు నాకు సినిమాలపై అంతగా అవగాహన లేదు. సెట్లో ఎలా మాట్లాడాలో కూడా తెలియదు. ఈ చిత్రంలో మేమిద్దరం అక్కాచెల్లెళ్లుగా కనిపించాము. అప్పటికే కాజోల్ అగ్రకథానాయికగా చిత్రపరిశ్రమలో రాణిస్తోంది. ఆ సమయంలో నేను ఆమెతో కలిసి పనిచేయడం గర్వంగా భావించాను. తన నుంచి ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకున్నాను. మళ్లీ తొమ్మిదేళ్ల తరవాత ఆమెతో నటించడం చాలా ఉత్సాహంగా ఉంది. ఇప్పటికీ కాజోల్ సినిప్రయాణాన్ని సలహానీ స్ఫూర్తిగానీ తీసుకుంటాను. గడిచే ప్రతి సంవత్సరానికి మరింత మెరుగ్గా ఉత్సాహంగా కనిపిస్తుందామే" అని చెప్పుకొచ్చింది కృతి..



ఓటీటీలోకి 'కమిటీ కుర్రోళ్ళు'

టాలీవుడ్ యువ నటులు సందీప్ సరోజ్, యశ్వంత్ పెండ్యాల, ఈశ్వర్ రావిరాజు, త్రినాథ్ వర్మ, ప్రసాద్ బెహరా ప్రధాన పాత్రధారులుగా వచ్చిన చిత్రం 'కమిటీ కుర్రోళ్ళు'. ఈ సినిమాకు యువ పంశీ దర్శకత్వం వహించగా.. నిహారిక కొడిదెల సమర్పణలో 90% పర్సెంట్ కొడిదెల, జయలక్ష్మి అడపాక నిర్మించారు. చిన్న సినిమాగా వచ్చిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు 9న రిలీజ్ మంచి విజయం సాధించింది. ఇక ఇన్ని రోజులు థియేటర్లలో సందడి చేసిన ఈ సినిమా ఓటీటీ అప్డేట్ను పంచుకుంది. ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ వేదిక ఈటీవీ విన్లో ఈ సినిమా త్వరలో స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. గోదావరి జిల్లాలో పురుషోత్తంపల్లి అనే గ్రామంలో జరిగే భరింకాళమ్మతల్లి జాతరకు దానిలో భాగంగా చేసే బలి చేటుకు ఎంతో ప్రాశస్త్యం ఉంది. అయితే ఈ జాతర జరిగే క్రమంలో ఆ ఊరిలో సర్పంచ్ ఎన్నికలు వస్తాయి. దీంతో ఈ ఎన్నికల్లో సర్పంచ్ గా పోటీ చేసేందుకు ఊరి కుర్రాళ్లలో ఒకడైన శివ (సందీప్ సరోజ్) ముందుకొస్తాడు. అయితే శివ ఎన్నికలలో నిలబడిన అనంతరం ఏం జరిగింది. సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో ఎవరు గెలిచారు? భరింకాళమ్మతల్లి జాతరకు శివకు సంబంధం ఏంటి అనేది తెలియాలంటే ఈ సినిమా చూడాల్సిందే.



హీరోయిన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు!

మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో నటీమణులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందికర పరిస్థితుల గురించి 'జస్టిస్ హేమ కమిటీ' ఓ నివేదిక సిద్ధం చేసిన విషయం తెలిసిందే. హేమ కమిటీ రూపొందించిన రిపోర్టులో పాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఇండస్ట్రీకి చెందిన కొందరు ప్రముఖులు.. నటీమణులను ఓ ఆటబొమ్మలా చూస్తారని పేర్కొంది. హేమ కమిటీ రిపోర్ట్ అనంతరం చాలా మంది నటీమణులు తమపై జరిగిన లైంగిక వేధింపుల గురించి మాట్లాడటం మొదలుపెట్టారు. ప్రస్తుతం భారతీయ సినిమా మొత్తం దీని గురించే మాట్లాడుతుంటుంది. హేమ కమిటీ నివేదిక తీవ్ర దుమారం కొనసాగుతున్న వేళ ప్రముఖ నటుడు, మెగాస్టార్ మోహన్లాల్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అసోసియేషన్ ఆఫ్ మలయాళం మూవీ అర్టిస్ట్స్ (అమ్మ) అధ్యక్ష పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఆయనతో పాటు 17 మంది సభ్యులు రాజీనామా చేశారు. ఈ మూకుమ్మడి రాజీనామా నిర్ణయంపై హీరోయిన్ పార్వతి స్పందించారు. ఈ విషయాన్ని మీడియాకు వివరించే స్థితిలో ఉన్న మోహన్లాల్ వైదొలగడం ఎంత పిరికితనం అని విమర్శించారు. అమ్మ అధ్యక్ష పదవికి రాజీనామా చేయడం పిరికిపంద చర్య అని పేర్కొన్నారు. ఓ ఇంటర్వ్యూలో పార్వతి మాట్లాడుతూ 90% 'ఈ వార్త వినగానే నేను ముందుగా షాక్ అయ్యా. ఇది ఎంత పిరికితనం. విషయాన్ని మీడియాకు వివరించే స్థితిలో ఉన్న వాళ్లు తమ భాధ్యతల నుంచి వైదొలగడం పిరికితనమే. రాజీనామా చేయకుండా ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తే అద్భుతంగా ఉండేది. నేను గతంలో అమ్మలో భాగమే. వారు ఎలా పని చేస్తారో నేను చూశాను. నేను అసోసియేషన్ కు రాజీనామా చేయడానికి ఒక కారణం ఉంది.