తెలంగాణ ముచ్చట్లు
TELANGANA MUCHATLU
TELTEL/2023/88710
తెలుగు దిన పత్రిక
ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్
వరంగల్ | ఆదివారం-18- మే - 2025 | సంపుటి : 2 | సంచిక : 357 | పేజీలు - 8 | వెల : రూ 5 | www.telanganamuchatlu.in

ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై అమిత్‌షా ప్రశంసలు

- ఉగ్రదాడులకు సరైన సమాధానం ఇచ్చిన భారత సైన్యం
- పాకిస్తాన్‌ను కుదిపేసిన భారత దౌత్య-సైనిక ప్రతీకారం
- పాక్‌లోకి 100 కిలోమీటర్ల లోపల భారత్ బలగాల దాడులు
- స్వాతంత్ర్యానంతరం తొలిసారి అంత లోతులో దాడులు
- సరిహద్దుల్ని దాటి భారత బలగాల ధైర్యవంతమైన అడుగు
- ఉగ్రవాద శిబిరాలకు స్థిరమైన సమాధానం
- సియాల్‌కోట్ సహా అనేక కేంద్రాలపై లక్ష్యంగా దాడులు

2లో..

గచ్చిబౌలిలో మిస్ వరల్డ్ స్పోర్ట్స్ డే జోష్

- ప్రత్యేకంగా నిర్వహించిన స్పోర్ట్స్ ఈవెంట్
- ప్రపంచసుందరీమణుల క్రీడల్లో ఉత్సాహభరిత పాల్గొనింపు
- డీజే బీట్‌కి ప్రపంచ సుందరీమణుల డ్యాన్స్
- దేవర సినిమాలోని పాటకు స్టెప్పులు
- ప్రేక్షకులను అలరించిన ఎనర్జెటిక్ పెర్ఫార్మెన్స్
- పది క్రీడా విభాగాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న కంటెస్టెంట్లు
- అథ్లెటిక్స్ నుంచి టీమ్ గేమ్స్ వరకూ విభాగాలు
- స్ఫూర్తిగా నిలిచిన ప్రపంచ సుందరీమణులు
- ముఖ్య అతిథుల హాజరు
- యువతకు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిపై సందేశం
- తెలంగాణ ప్రభుత్వ కృషికి ప్రశంసలు

7లో..

మహిళలే దేశానికి ఆదర్శం

- మహిళా శక్తి దేశ అభివృద్ధికి కీలకం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఇందిరాగాంధీ ఉదాహరణగా పేర్కొన్న ముఖ్యమంత్రి
- కోటి మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలన్న లక్ష్యం
- 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక లక్ష్యం కోసం మహిళల భాగస్వామ్యం అవసరం
- మహిళా అభివృద్ధి ద్వారా రాష్ట్రాభివృద్ధి దిశగా ప్రభుత్వ యత్నం
- వీహబ్ వుమెన్ యాక్సిలరేషన్ కార్యక్రమ ప్రారంభం
- జేఆర్‌సీ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో స్టాళ్ల పరిశీలన
- మహిళల కోసం ప్రారంభించిన ఓ ప్రగతిశీల వేదిక
- మహిళలకోసం ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, తక్కువ ధరలో గ్యాస్
- ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత రవాణా వెసులుబాటు
- రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్ అందుబాటులోకి

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

మహిళలే దేశానికి ఆదర్శమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలనేదే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

మిగతా 2లో..

వర్షాకాలం ముందు డ్రైనేజీ సమస్యలపై ముందస్తు ప్రణాళికలు

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

- ట్రాఫిక్ ఇబ్బందుల నివారణకు ఫ్లైఓవర్, అండర్ పాస్ నిర్మాణాలు
- జనాభా గణనతో హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం
- ఇంజనీరింగ్, శానిటేషన్, లైటింగ్, వ్యర్థ నిర్వహణపై సమీక్ష
- హెచ్‌ఎంసీ అధికారుల పనితీరు మెరుగుపరచాలని ఆదేశాలు
- జీహెచ్‌ఎంసీ యాప్ ద్వారా ప్రజలు సమస్యలు తెలియజేయాలని సూచన

2లో..

తెలంగాణ జాగృతి కన్వీనర్ల నియామకం

- ప్రకటించిన జాగృతి అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్సీ కవిత
- యువజన సమాఖ్యకు ఎదురుగట్ల సంపత్ గౌడ్ నియమితుడిగా
- రాష్ట్ర యువజన విభాగానికి కొత్త నాయకత్వం
- లీగల్ సెల్ కన్వీనర్‌గా అప్పాల నరేందర్ యాదవ్
- న్యాయ విభాగ బలోపేతానికి నూతన బాధ్యత

7లో..

ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయోత్సవంగా

తిరంగా ర్యాలీ

- ట్యాంక్ బండ్‌లో దేశభక్తితో నిండిన ఉద్వేగం
- ప్రజల విశేష పాల్గొనితో ర్యాలీ ఘనత
- ఉగ్రవాదానికి తగిన ప్రతీకారం – పహల్గాం ఘటనపై స్పందన
- ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయాన్ని గుర్తిస్తూ దేశవ్యాప్తంగా సంబరాలు
- సైనికుల ధైర్య సాహసాలకు గౌరవం
- రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులతో కలసి ప్రజల ఆదరణ
- వెంకయ్య నాయుడు, కిషన్ రెడ్డి ర్యాలీకి హాజరు
- మహిళలు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనడం విశేషం
- భారత్ మాతా కీ జైతో గర్జించిన ట్యాంక్ బండ్
- దేశభక్తి నినాదాలతో మార్మోగిన పరిసరాలు
- జాతీయ ఐక్యతకు చిహ్నంగా నిలిచిన ర్యాలీ

7లో..

అమెరికాలో టోర్నడోల బీభత్సం

- కెంటకీ, మిస్సోరీలో విపత్కర పరిస్థితులు
- ప్రకృతి ప్రకోపానికి 21 మంది బలి
- కెంటకీలో 14, మిస్సోరీలో 7 మంది మృతి
- లారెల్ కౌంటీలో టోర్నడో ధాటికి తొమ్మిది మంది మృతి
- గవర్నర్ బేషియర్ హెచ్చరిక: మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం
- మిస్సోరీలో ఐదువేల భవనాల ధ్వంసం
- సెయింట్ లూయిూలో ఐదుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు
- లక్షకు పైగా ఇళ్లకు విద్యుత్ అంతరాయం
- సహాయక చర్యలు కొనసాగిస్తున్న అధికారులు
- ఇల్లినోయిూపై కూడా టోర్నడో ప్రభావం

(తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

అమెరికాలో తుపానుల కారణంగా విపత్కర వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ముఖ్యంగా కెంటకీ, మిస్సోరీల్లో టోర్నడోలు బీభత్సం సృష్టిస్తున్నాయి. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో ప్రకృతి ప్రకోపానికి 21 మంది మృతి చెందారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారిలో కెంటకీలో 14 మంది, మిస్సోరీలో ఏడుగురు ఉన్నారు. కెంటకీలో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని గవర్నర్ ఆండీ బేషియర్ తెలిపారు.

మిగతా 7లో..

ఆదివారం-18- మే 2025

తెలంగాణ TELANGANA MUCHATLU ముచ్చట్లు
ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్ తెలుగు దిన పత్రిక

సీఎం రేవంత్‌తో నోబెల్ అవార్డు గ్రహీత అభిజిత్ బెనర్జీ భేటి..

- సంక్షేమ పథకాలు, రాష్ట్ర ఆర్థిక స్థితిగతులపై చర్చ
- తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ బోర్డులో పాలు పంచుకోవాలంటూ సీఎం విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

ఆర్థిక శాస్త్ర నిపుణుడు, నోబెల్ అవార్డు గ్రహీత అభిజిత్ బెనర్జీ ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డితో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజా ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో చేపట్టిన పథకాలు, రాష్ట్ర ఆర్థిక స్థితిగతులపై కాసేపు ముచ్చటించారు. శనివారం బంజారాహిల్స్ లోని ఇంటిగ్రేటేడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రితో పాటు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణ రావు, ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్ రెడ్డి, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధి, ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు ఉన్న మార్గాలు, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ, పట్టణాభివృద్ధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉపాధి సృష్టించడంతో పాటు తదితర అంశాలు ఈ సందర్భంగా చర్చకు వచ్చాయి. శతాబ్దాల చరిత్ర ఉన్న హైదరాబాద్ విజన్ ను, ఇక్కడ తయారయ్యే ఉత్పత్తులకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఆదరణ గురించి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆయనకు వివరించారు. తెలంగాణకు సంబంధించిన విశిష్టతను, ఇక్కడున్న అనుకూలతలను ప్రపంచమంతటా చాటిచెప్పాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలు, రైతుల సాధికారత, యువతకు ఉద్యోగాలతో పాటు స్కిల్ డెవెలప్‌మెంట్ దిశగా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న విప్లవాత్మక చర్యలను ప్రస్తావించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్వరలో ఏర్పాటు చేయనున్న తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ బోర్డులో భాగస్వామ్యం పంచుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా అభిజిత్ బెనర్జీని ఆహ్వానించారు. భవిష్యత్తు విజన్ రూపకల్పనలో ఇతర ప్రముఖులతో పాటు తమ అనుభవాలను పంచుకోవాలని కోరారు. గొప్ప విజన్ తో ముందుకు సాగుతున్నారని అభిజిత్ బెనర్జీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ని ప్రశంసించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం మేరకు బోర్డులో చేరడానికి సమ్మతించారు. పోలీస్, మున్సిపల్ శాఖల్లో ట్రాన్స్‌జెండర్ల నియామకం, ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉన్న హైదరాబాద్ కోర్ అర్బన్ ఏరియాను సర్వీస్ సెక్టార్ గా అభివృద్ధి చేసే ప్రణాళికను ఎంచుకోవటం, స్కిల్ యూనివర్సిటీ, స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేయటం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దార్శనికతకు అద్దం పట్టిందని అభిజిత్ బెనర్జీ ముఖ్యమంత్రిని అభినందించారు. భారత్ ఫ్యూచర్ సిటిలో ఆర్ట్స్ అండ్ క్రాఫ్ట్స్, సృజనాత్మకతను భాగం చేయాలని అభిజిత్ బెనర్జీ సూచించారు. సంప్రదాయ చేతివృత్తుల వారిని ఆధునిక వ్యాపారవేత్తలుగా మార్చేందుకు ప్రత్యేక స్వల్పకాలిక కోర్సులు నిర్వహించాలని అభిప్రాయపడ్డారు. అత్యాధునిక సాంకేతికత, సోషల్ మీడియా, మార్కెటింగ్ నైపుణ్యాలతో వారిని వృద్ధి చేయాలన్నారు.

ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై అమిత్‌షా ప్రశంసలు

(తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

ఆపరేషన్ సిందూర్ పై కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్‌షా ప్రశంసలు కురిపించారు. ఉగ్రదాదులకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఇచ్చిన సమాధానం ప్రపంచ దేశాలను ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తితే, పాక్ బెంబేలెత్తిందని అన్నారు. పాక్‌లో 100 కిలోమీటర్ల లోపలకు భారత సాయుధ బలగాలు చొచ్చుకెళ్లి మరీ భీకరదాడుల జరిపాయని చెప్పారు. అనేక అంతర్జాతీయ ఉగ్ర కార్యకలాపాలకు వ్యూహరచన చేసి, సియాల్‌కోట్, ఇతర ఉగ్రవాద శిబిరాలలో తలదాచుకున్న ముష్కరులకు భారత్ చాలా స్పష్టమైన సందేశమిచ్చిందన్నారు. భారత ప్రజలపై ఎలాంటి టెర్రరిస్టు దాడులకు పాల్పడినా రెట్టింపు బలంతో విరుచుకుపడతామనే సష్టమైన సంకేతాలిచ్చామని గుజరాత్‌లోని గాంధీనగర్‌లో శనివారంనాడు జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో అమిత్‌షా అన్నారు.
''ఈసారి ఆపరేషన్ సిందూర్‌తో పాకిస్తాన్‌లోని జైషే మహమ్మద్, లష్కరే తొయిబా వంటి ఉగ్రవాద సంస్థల ప్రధాన కార్యాలయాలను ధ్వంసం చేశాం. టెర్రరిస్టులకు ఆశ్రయం కల్పిస్తూ శిక్షణ ఇస్తున్న 9 ఉగ్రవాద శిబిరాలను నేలమట్టం చేశాం'' అని అమిత్‌షా చెప్పారు.
అణుబాంబులున్నాయంటూ పాకిస్తాన్ చేసిన బెదిరింపులు భారత్ ఖాతర చేయలేదని హోం మంత్రి చెప్పారు. ''ఆటంబాంబులున్నాయని బెదిరిస్తే భయపడిపోతామని వారు అనుకున్నారు. కానీ మన ఆర్మీ, నేవీ, వాయిసేన ఏమాత్రం ఖాతరు చేయకుండా వారికి గట్టి గుణపాఠం చెప్పింది. మన బలగాల సహనం, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వ పటిమ చూసి యావత్ ప్రపంచం ప్రశంసలు కురిపించింది. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత భారత బలగాలు పాక్‌లో 100 కిలోమీటర్ల లోపలకు చొచ్చుకెళ్లి మరీ దాడులు జరపడం ఇదే మొదటిసారి'' అని అమిత్‌షా తెలిపారు.

మహిళలే దేశానికి ఆదర్శం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జూబ్లీహిల్స్ జేఆర్‌సీ కన్వెన్షన్‌లో వీహబ్ వుమెన్ యాక్సిలరేషన్ కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ ప్రారంభించారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన స్టాళ్లను పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడారు.“మహిళా శక్తిని ప్రపంచానికి ఇందిరాగాంధీ చూపించారు. రాష్ట్రం 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీ చేరుకోవాలంటే కోటి మంది మహిళలు కోటీశ్వరులు కావాలి. మహిళల కోసం ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం తీసుకొచ్చాం. ఆడబిడ్డలకు రూ.500కే సిలిండర్ అందిస్తున్నాం. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల నిర్వహణను మహిళలకే అప్పగించాం. ఈ నెల 21న ఇందిరా మహిళ స్టాళ్లను మిస్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్లు సందర్శిస్తారు. సెర్ప్ సభ్యుల సంఖ్యను కోటి మందికి చేర్చాలి. కార్పొరేట్ కంపెనీలకు డబ్బులు ఇస్తే తీసుకొని పలువురు దేశం విడిచి పారిపోతున్నారు. మహిళలకు ఇచ్చే ప్రతి రూపాయి వడ్డీతో సహా చెల్లిస్తున్నారు” అని రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు.

సీవీ ఆనంద్‌కు సీఎం రేవంత్ ప్రశంసలు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

ఎక్సలెన్స్ ఇన్ యాంటీ నార్కొటిక్స్ అవార్డును అందుకున్న సందర్భంగా హైదరాబాద్ సీపీ సీవీ ఆనంద్, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని శనివారం హైదరాబాద్‌లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. దుబాయ్‌లో జరిగిన అంతర్జాతీయ పోలీస్ సమ్మిట్‌లో ఈ అవార్డును అందుకున్నట్టు ఆయన ఈ సందర్భంగా సీఎంకు తెలిపారు. 138 దేశాలతో పోటీపడి ప్రపంచంలోనే తెలంగాణ నంబర్ వన్ గా నిలవడంపై సీవీ ఆనంద్ ను ముఖ్యమంత్రి ఈ సందర్భంగా అభినందించారు.

కడెం పరివాహక ప్రాంతాల్లో ముంపు నివారణకు చర్యలు చేపడతాం

- ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శి అర్వింద్ కుమార్.

కడెం నది పరివాహక ప్రాంతాలు ముంపునకు గురికాకుండా అవసరమైన పటిష్ట చర్యలు చేపడతామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ముఖ్య కార్యదర్శి అర్వింద్ కుమార్ అన్నారు. శనివారం జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆయన కడెం ప్రాజెక్టును సందర్శించి, గేట్ల పనితీరు, వరద నియంత్రణ ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ డి ఆర్ ఎఫ్ డిప్యూటీ కమాండర్ దామోదర్ సింగ్, జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ తో కలిసి ప్రాజెక్టు వద్ద జరిగిన విస్తృత సమీక్షలో ప్రత్యేక కార్యదర్శి పాల్గొన్నారు. గతంలో ప్రాజెక్టులో నీటి మట్టం పెరిగిన సమయంలో గేట్లు ఎత్తే ప్రక్రియలో లోపాలు తలెత్తిన నేపథ్యంలో ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఏర్పడినట్టు జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన అర్వింద్ కుమార్, అలాంటి పరిస్థితులు పునరావృతం కాకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కడెం, దస్తురాబాద్ మండలాల్లో వరద ముప్పుకు గురయ్యే 10 నుంచి 12 గ్రామాల్లో మెరుగైన అలారం వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. వర్షాలు అధికంగా కురిసినప్పుడు వరద నీటిని సమర్థవంతంగా నియంత్రించేందుకు నీటిపారుదల శాఖ ప్రత్యేక కార్యచరణ సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ప్రాజెక్టు నిర్వహణ తీరును పరిశీలించిన ప్రత్యేక కార్యదర్శి ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు.ఈ పర్యటనలో అదనపు కలెక్టర్ ఫైజాన్ అహ్మద్, ఆర్డీవో రత్నకళ్యాణి, ఎస్ ఈ రవీందర్, ఈఈ విట్టల్, తహసిల్దార్లు ప్రభాకర్, సర్పరాజ్, ఎం పి డి ఓ అరుణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలం ముందు డ్రైనేజీ సమస్యలపై ముందస్తు ప్రణాళికలు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

నగరంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులకు కావాల్సిన భూసేకరణ పక్రియను వేగవంతం చేయాలని హైదరాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జీ మంత్రి, రాష్ట్ర బిసి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం సాయంత్రం జిహెచ్‌ఎంసి ప్రధాన కార్యాలయంలో జిహెచ్‌ఎంసి లో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల పై అధికారులతో కలిసి మంత్రి సమీక్షించారు. నగరంలో వివిధ పథకాల ద్వారా మౌలిక వసతులు చేపట్టిన రోడ్లు, ఫ్లై ఓవర్, ముంపు నివారణకు చేస్తున ఎస్ ఎన్ డి పి, ఎస్ ఆర్ డి పి, హెచ్ సిటీ, వీధి లైట్లు, శానిటేషన్, సాలిడ్ వేస్ట్ నిర్వహణ పై మంత్రి సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో మేయర్ గద్వాల విజయ లక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీలత శోభన్ రెడ్డి, కమిషనర్ ఆర్.వి కర్ణన్, జోనల్ కమిషనర్లు, సి ఈ లు ఇతర విభాగాల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఎస్.ఆర్.డి.పి లో చేపట్టిన అసంపూర్తి పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదిక పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తేవాలన్నారు. ఫలక్ నూమా ఆర్ ఒ బి పనులను జులై వరకు, శాస్త్రి పురం ఆర్ ఓ బి ఆగస్టు వరకు పూర్తి చేయాలని ప్రాజెక్టు అధికారిని ఆదేశించారు. శిల్ప లే ఔట్ రెండో దశ పనులు పూర్తయ్యి ప్రారంభానికి సిద్ధంగా ఉందని ప్రాజెక్టు సి ఈ భాస్కర్ రెడ్డి మంత్రికి వివరించారు. హెచ్ సిటీ ద్వారా మంజూరైన పనులు యుద్ధ ప్రతిపాదన పనులను చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ప్రాజెక్టు అధికారులను ఆదేశించారు. టెండర్ పక్రియ అగ్రిమెంట్ పూర్తయిన వెంటనే పనులు చేపట్టాలని ప్రాజెక్టు అధికారులను ఆదేశించారు. పూడిక తీత పనులు వెనువెంటనే చేపట్టి వర్షాకాలంలో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలన్నారు. వర్షాకాలంలో వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్ల వద్ద నీటి నిలువ కుండా మాన్సూన్ ఎమర్జెన్సీ బృందాలు ప్రధాన రోడ్డు మీద కాకుండా అంతర్గత రోడ్ల పైన కూడా నిలిచే అవకాశం ఉన్నందున అక్కడ కూడా మొబైల్ స్టాటిక్ బృందాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రజల ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలన్నారు.నగరం విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో నూతనంగా ఏర్పడిన కాలనీలో శానిటేషన్ పై దృష్టి సారించాలని, అవసరమైతే శానిటేషన్ వర్కర్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.
జవహర్ నగర్ డంప్ యార్డ్ పై భారం పడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ డంప్ యార్డు ఏర్పాటుకు స్థలాలు అవసరమని శానిటేషన్ అడిషనల్ కమీషనర్ మంత్రిని కోరగా రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, యాదాద్రి భువనగిరి, సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ లకు ట్రిబుల్ ఆర్ కు స్థల సేకరణ చేస్తున్న నేపథ్యంలో డంప్ యార్డు కోసం స్థల సేకరణకు చర్యలు తీసుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని లేఖ ప్రత్యేకంగా పంపించిన తనకు తెలియజేస్తే ప్రభుత్వం ద్వారా కృషి చేస్తానన్నారు. చెత్త కనపడినా, వీధి లైట్లు వెలగ పోయిన బాధ్యుల పై చర్యలు తప్పవని ఈ విషయంలో బాధ్యత వ్యవహరించని వారి పై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. స్ట్రీట్ లైట్ వచ్చిన పిర్యాదులను పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నట్టు పరిష్కారంలో కొంత జాప్యం జరుగుతున్న దాని ఇక నుండి వీధి లైట్స్ పై వచ్చిన పిర్యాదులు రోజు వారిగా పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నటున్నట్లు అడిషనల్ కమిషనర్ మంత్రి కి వివరించారు. మధ్యాహ్నం పూట వీధి లైట్స్ వెలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. కాంట్రాక్టర్ టెండర్ పూర్తయిన నందున వారి సబ్ కాంట్రాక్టర్ లకు రెండు నెలలు పొడిగించమని వీధి లైట్స్ , సామాగ్రి కొనుగోలుకు జోనల్ కమిషనర్ కు ఆదేశాలు ఇచ్చినట్లు కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్ మంత్రి కి వివరించారు. ఎస్ ఎన్ డి పి మొదటి దశలో చేపట్టిన బాల పనులు 90 శాతం పూర్తికాగా ఈ పనులతో 150 కాలనీ ముంపు ప్రమాద నివారణ అయినట్లు డిప్యూటీ సి ఈ వివరించారు. వర్ష కాలంలో ప్రజలకు ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా పనులను వేగవంతంగా పూర్తిచేసేందుకు చర్యకువతీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. నగరంలో సుందరీ కరణ పనుల పూర్తి చేయాలని స్లమ్ ఏరియాలో కూడా అవసరమైన ప్రదేశాలలో చేపట్టాలని సూచించారు.
ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ... ప్రస్తుతం ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్న ప్రాంతాల్లో ఫ్లైఓవర్లు, అండర్ పాస్ ల నిర్మాణాలు వేగవంతం చేయాలని, వీటి కోసం ప్రభుత్వం తరపున జీహెచ్‌ఎంసీకి అవసరమైన అన్ని సహాయాలు అందిస్తామని వెల్లడించారు. ఇంజనీరింగ్, శానిటేషన్, స్ట్రీట్ లైటింగ్, వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ అంశాలపై సమీక్ష జరిపి తగిన మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. తెలంగాణ జనాభాలో సుమారు 30 శాతం మంది హైదరాబాద్ నగరంలో నివసిస్తున్నందున, ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికి సౌకర్యవంతమైన జీవనం కల్పించే దిశగా అధికారులు ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా అవసరమైన సిబ్బందిని పెంచి, శానిటేషన్ కార్యకలాపాల్లో వేగం తీసుకురావాలని ఆదేశించారు.ప్రభుత్వం ప్రజల మౌలిక అవసరాల మీద దృష్టి పెట్టి, సన్న బియ్యం పంపిణీ, ప్రతి ఇంటికీ 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రాజీవ్ యువ వికాస్ పథకం ద్వారా నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే విధంగా పథకాలు అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు అన్ని విభాగాల అధికారులు సమన్వయంతో ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారుల పనితీరు మెరుగుపరచాలని, ప్రతి సమస్యను సమయోచితంగా పరిష్కరించేలా వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే జీహెచ్‌ఎంసీ పోర్టల్ లేదా మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేసేలా అవగాహన కల్పించాలని మంత్రి తెలిపారు. ప్రభుత్వ లక్ష్యం హైదరాబాద్‌ను పారిశుధ్యం, మౌలిక సదుపాయాల పరంగా ముందంజలో ఉంచడమేనని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.ఈ సమావేశంలో మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీలత శోభన్ రెడ్డి, కమిషనర్ ఆర్.వి కర్ణన్, జోనల్ కమిషనర్లు హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్, హేమంత్ సహదేవ్ రావు, అపూర్వ చౌహాన్, రవి కిరణ్, వెంకన్న, అడిషనల్ కమిషనర్లు స్నేహ శబరీష్, రఘు ప్రసాద్, వేణుగోపాల్ రెడ్డి, ప్రాజెక్టు సిఈ భాస్కర్ రెడ్డి, మెయింటేన్స్ సిఈ సహదేవ్ రత్నాకర్, సి సి పి శ్రీనివాస్, భూ సేకరణ డిప్యూటీ కలెక్టర్ రామ్ నాయక్, ఈఈ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ప్రాజక్టు మెయింటేన్ ఎస్ ఈ లు, ఈ ఈ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు మెచ్చిన చట్టం భూ భారతి రెవిన్యూ చట్టం

రాష్ట్ర రెవిన్యూ గృహ నిర్మాణ సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగిలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

మెదక్, నర్సాపూర్ బ్యూరో తెలంగాణ ముచ్చట్లు,

మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ నియోజకవర్గం లో చిలిపి చెడ్ మండలం శీలంపల్లి రైతు వేదిక వద్ద భూ భారతి చట్టాలపై రైతులకు అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు, నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీత లక్ష్మారెడ్డి. ఎమ్మెల్సీ అంజిరెడ్డి, రాష్ట్ర పిసిరిస్ట్ చైర్మన్ మెట్టు సాయి జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ జిల్లా ఎస్పీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి , రెవెన్యూ మినిస్టర్ గా నేను మా స్వార్ధం కోసం ఈ చట్టాన్ని చేయలేదు 18 రాష్ట్రాల్లో ఉన్న రెవెన్యూ చట్టాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి అందులో ఉన్న ముఖ్యమైన అంశాలను తీసుకుని వేలాదిమంది అభిప్రాయాలను తీసుకొని మీరు నచ్చిన మెచ్చిన చట్టమే భూ భారతి చట్టం అని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు..ఆనాడు ధరణి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చారు కానీ సమస్యలు వస్తే దాన్ని పరిష్కరించే మార్గం చూపు లేదన్నారు దానికి కారణంగా భూములున్న ఆసాములు ఇబ్బంది పడ్డారని తెలిపారు. రైతుల భూ సమస్యలు గుర్తించే ఈ చట్టాన్ని తీసుకురావడం జరిగిందన్నారు. మనిషికి ఆధార్ ఎలా ఉంటుందో అదే విధంగా భూదాన్ను కూడా ఈ చట్టంలో పెట్టడం జరిగిందన్నారు. ఎక్కువగా భూములకు బౌండరీ లేకపోవడం మ్యాప్ లేకపోవడం వల్ల భూ సమస్యలు తలెత్తాయన్నారు. భూభారతి చట్టంలో సర్వే చేసి మ్యాపులు ఇచ్చి పాస్ బుక్ లో అప్లోడ్ చేస్తే శాశ్వతంగా భూ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని ఆ సర్వే నంబర్ కి గాని ఆ ఖాతాకి గాని భవిష్యత్తులో ఎప్పుడు ఇబ్బందులు రావని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో రిజిస్ట్రేషన్ టైం లోనే భూములకు సర్వే మ్యాప్ రిజిస్ట్రేషన్ తో పాటు మీ పాస్ బుక్ లో కానీ మీ డాక్యుమెంట్ లో కానీ అప్లోడ్ చేసే కార్యక్రమాన్ని ఈ చట్టంలో ప్రవేశపెట్టనున్న అని తెలిపారు..భూభారతి చట్టంలో రైతులకు డాక్యుమెంట్ సాఫ్ట్ కాపీ తో పాటు హార్డ్ కాటు కూడా అందించి జమాబంది కార్యక్రమాన్ని కచ్చితంగా ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. శిల్పిచేడ్ మండలంలో ఉన్న 16 రెవెన్యూ గ్రామాల్లో 1000 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు వాటిని పరిష్కరించే విధంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందన్నారు. భూభారతి కోసం నాలుగు పైలెట్ మండలాలను ఎంపిక చేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ మండలాల్లో వచ్చిన దరఖాస్తుల్లో సాదా బైనామ కాకుండా మిగతా అంశాలన్నిటిని జూన్ రెండు నాడు పరిష్కరించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఫారెస్టు రెవెన్యూ దేవాలయాలకు సంబంధించిన కొన్ని భూతాగాదాలున్న మాట వాస్తవమని భూ సమస్యలు ఎక్కడైతే ఉన్నాయో అక్కడ ప్రత్యక్షంగా సర్వే చేసి శాశ్వతంగా ఆ భూ సమస్యలకు పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ కు పలు సూచనలు చేశారు. ధరణిలో ఏ సమస్య వచ్చినా సివిల్ కోర్టుకు పోవాల్సి వచ్చేదని కానీ భూభారతిలో ఎమ్మార్వో ఆర్డీవో అడిషనల్ కలెక్టర్ సీసీఎల్ ఏ స్థాయిలో తప్పు జరిగితే ఆ స్థాయిలో అప్పిల్కు వెళ్లే అవకాశం ఈ చట్టంలో వెసులుబాటు కల్పించడం జరిగిందన్నారు అంతే కాకుండా ప్రత్యేకంగా ట్రిబ్యునల్ కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం జూన్ 2 నాడు ప్రతి రెవెన్యూ గ్రామానికి ఎమ్మార్వో స్థాయి అధికారులతో వారి టీం మీ గ్రామానికి వస్తుందని భూభారతికి చట్టానికి సంబంధించి రెండు రోజుల ముందే మీకు దరఖాస్తు ఫారాలు ఇస్తారని మీ సమస్యలు ఇచ్చేసి అధికారులకు ఇస్తే మీ సమస్యను మీ గ్రామంలోని పరిష్కరించే విధంగా చూడడం జరుగుతుందన్నారు. రైతులెవరు భూభారతి చట్టం గురించి అభద్రతకు గురికా వద్దన్నారు

మీరు నచ్చిన మెచ్చిన చట్టమే భూభారతి చట్టం అన్నారు. పేదవాడికి మంచి కలిగించే ఉద్దేశం కొద్దీ ఈ చట్టాన్ని సవరించే అవకాశం కూడా కల్పించడం జరిగింది అన్నారు. భూభారతి చట్టాన్ని అమలు చేసే దాంట్లో అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించిన స్వార్థపూరితమైన ఆలోచనతో ఎవరైనా రైతులను ఇబ్బంది పెట్టినట్లు తెలిస్తే ఈ చట్టంలో ప్రొహిబిషన్ ఏర్పాటు చేశామని అలాంటి అధికారుల మీద కఠిన చర్యలు ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా ఉంటాయని మంత్రి అధికారులను హెచ్చరించారు. అధికారులు మానవతా దృక్పథంతో ఉండాలని సూచించారు. ఇందులో ఏ రాజకీయ పార్టీ ముఖ్యం కాదు అన్నారు. రాష్ట్రంలో 32 మండలాలు భూభారత్ చట్టం తీసుకొచ్చామని జూన్ రెండు నాడు దాని ఫలితాలు ప్రజలకు అందుతాయి అన్నారు. ఆగస్టు 15 నాటికి భూభారతి చట్టం ద్వారా భూ సమస్యలన్నిటినీ పరిష్కరించాలన్నది ఈ చట్టం ముఖ్య ఉద్దేశం అన్నారు..ఈరోజు సాయంత్రం వరకు రాష్ట్రంలో సుమారు 6000 మంది లైసెన్స్ సర్వేయర్లను భూభారతి చట్టం కోసం నియమించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని తెలిపారు. జూన్ రెండో తారీఖు నాటికి తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ట్రైని సర్వేయర్లని నియమిస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.. ప్రతి మండలము యూనిట్ చేసి సర్వేలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచే విధంగా చూస్తామన్నారు ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం తరపున 256 మంది సర్వేయర్లు ఉన్నారని మరో వెయ్యి మంది సర్వేయర్లు ఉండే విధంగా కార్యక్రమం చేపడతామన్నారు. ఆనాటి ముఖ్యమంత్రి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా 10,956 వీఆర్వో వీఆర్ఏ వ్యవస్థను రద్దు చేశారని గుర్తు చేశారు దాని వలన గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మారుమూల ప్రాంతాల్లో నివసించే భూములు ఉన్న రైతులు రెవెన్యూ అధికారులు ఇబ్బంది గురయ్యారు అన్నారు. ప్రజల కోరిక మేరకు జూన్ రెండో తారీఖున 10,956 రెవెన్యూ అధికారులను నియమించడం జరుగుతుందన్నారు. పేదవాళ్లలో బహు పేదవారికి ఇల్లు నిర్మించాలన్న దృఢ సంకల్పంతో రాష్ట్రంలో మొదటి విడతగా నాలుగున్నర లక్షల ఇండ్లు ఇస్తున్నామని అందులో భాగంగా నియోజకవర్గానికి 3500 చొప్పున ఇల్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందన్నారు. గత ప్రభుత్వం డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు కట్టి వివిధ స్థాయిలో ఆగిపోయిన వాటిని ఈ నెలాఖరులోపు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు అర్హులైన పేదవారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు వస్తాయని ఆ శాఖ మంత్రిగా చెబుతున్నానని ఆయనస్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రఘునందన్ రావు మాట్లాడుతూ. అందరికీ మెతుకు పెట్టిన జిల్లా మెదక్ జిల్లా అని కొనియాడారు. కానీ మెదక్ మాత్రం ఇప్పటికీ వెనుకబడే ఉందన్నారు.

గత ప్రభుత్వం ధరణి తీసుకొచ్చి రైతులను గోస పెట్టిందని అలా ఈ ప్రభుత్వం ఉండకూడదని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిని కోరారు. రెవిన్యూ పరంగా ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాను విభజించారని. మెదక్ సిద్దిపేట సంగారెడ్డి జిల్లాలో కొత్తగా ఏర్పడిన మండలాల్లో ఎమ్మార్వో ఎంపీడీవో పోలీస్ స్టేషన్ కార్యాలయం లేవని వాటికి ఇంటిగ్రేటెడ్ ఆఫీస్ కాంప్లెక్స్ కింద నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. మూడు జిల్లాల కలెక్టర్లతో సమీక్షించి ప్రభుత్వ కార్యాలయం నిర్మించేలా కృషి చేయాలి అన్నారు.ఆధార్ కార్డు ఇచ్చినట్లే రైతులకు భూభారతి చట్టంలో భూధాన్ కార్డు ఇవ్వాలని ఆలోచన మంచి పరిణామం అన్నారు.

నర్సాపూర్ నియోజకవర్గంలో

గతంలో నర్సాపూర్లో నిర్మించిన 500 హత్నూరలో 140 డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు చాలావరకు పెండింగ్లో ఉన్నాయని వాటికోసం నిధులు కేటాయించాలని మంత్రిని కోరారు..పార్టీలకు అతీతంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని కోరారు.. అంతారం గ్రామాన్ని కౌడిపల్లి రెవెన్యూలో కలపాలని ఆమె కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ. రెవెన్యూ వివాదహిత మండలం గా చిలిపిచేడు మండలాన్ని తీర్చిదిద్దాం అన్నారు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, రెవెన్యూ మినిస్టర్ సూచన ప్రకారం ప్రతి మండల హెడ్ క్వార్టర్ లో 14 నాడు భూ భారతి చట్టం ప్రజలకు రైతులకు అంకితం ఇవ్వడం జరిగింది. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశానుసారం ప్రతి మండలంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు పాత ధరణి పోర్టల్ ఉన్న ఇబ్బందులను సరి చేసే విధంగా కొత్త భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చారన్నారు.మండలంలో 16 రెవెన్యూ గ్రామాలను తాసిల్దార్ నేతృత్వంలోని బృందం తో పర్యటించి దరఖాస్తులు తీసుకున్నాం.. అని వివరించారు. ఈ రెవెన్యూ సదస్సులో సుమారుగా 1000 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు.జూన్ రెండు నుంచి ప్రతి గ్రామంలో రెవెన్యూ సదస్సు నిర్వహిస్తాం అని అన్నారు.అనంతరం చిలిపి చెడు మండలంలో ఉన్న ఐదు మంది రైతులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు సంబంధించిన ప్రొసీడింగ్స్ ను మంత్రి అందించారు.

గౌతాపూర్ గ్రామంలో 10 సంవత్సరాల నుంచి రైతులకు పట్టా పాస్ బుక్కు లేక వారు పండించిన ధాన్యాన్ని కూడా వారూ అమ్ముకునే పరిస్థితిలో లేదన్నారు వారంతా గిరిజన బిడ్డలేనని వారికి పాస్ బుక్ లు ఇప్పించి వారి సమస్యను పరిష్కరించాలని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిని. ఇదే విషయాన్ని నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీత లక్ష్మారెడ్డి కూడా మంత్రి దృష్టికి తీసుకురాగా దానికి మంత్రి స్పందిస్తూ గౌతాపూర్ రైతుల సమస్యను త్వరలోనే పరిష్కరించి పట్టా పాస్ బుక్కులు ఇంటికి వచ్చే విధంగా కృషి చేస్తానని ఈ సందర్భంగా రైతులకు హామీ ఇచ్చారు.. చిన్న చిన్న విషయాలకు రైతులు కోర్టులకు వెళ్తున్నారని దానివలన కోర్టుల పై భారం పడుతుందని ఇప్పటికే దేశంలో 5 కోట్ల కేసులు సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్నాయని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సునీత లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ. భూభారతి చట్టంలో భాగంగా పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద నా నియోజకవర్గంలో నా మండలాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. చాలా సంవత్సరాలుగా పెండింగ్లో ఉన్న భూ సమస్యలు భూభారతి చట్టం ద్వారా పరిష్కారం అవుతాయని భావిస్తున్నాన్నారు.

గతంలో ధరణిలో చాలా సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యాయని తెలిపారు.

సాదా బైనామా కింద దరఖాస్తులు పెట్టుకున్న వారికి కూడా భూభారతిలో అవకాశం ఇవ్వాలని ఆమె కోరారు భూమి తక్కువగా వుంది రైతులు ఎక్కువమంది ఉన్నారని అలాంటి వాటిని పరిష్కరించాలన్నారు.

మెదక్ జిల్లాలో అటవీ ప్రాంతం ఎక్కువగా ఉంది కాబట్టి రెవెన్యూ ఫారెస్టు సంబంధించిన భూతాగాదాలను పరిష్కరించాలన్నారు అలా శివంపేట మండలం నవ పేటకు సంబంధించి గ్రామం మొత్తం 1400 ఎకరాలు రెవెన్యూ ఫారెస్ట్ వల్ల ఒక్కరికి కూడా పట్టా సర్టిఫికెట్ ఇవ్వలేదు అన్నారు దాని స్పెషల్ కేసు కింద తీసుకొని ఆ సమస్యను పరిష్కరించాలని మంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. కొంగోడు, రత్నాపూర్ గ్రామాలకు సంబంధించి పరంపోగు భూములను పరిష్కరించాలని ఆమె మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు..

సిల్క్ సైడ్ మండలం కొత్తగా ఏర్పాటు అయిందని ఎంపీడీవో ఎంఆర్ఓ కార్యాలయం లేదని వాటికి నూతన భవనాలు మంజూరు చేయాలని కోరారు. అలాగే నర్సాపూర్ లో ఆర్డీవో కార్యాలయం ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ భవనంలో నడుస్తుందని ఆడియో కార్యాలయం మంజూరు చేయాలని మంత్రిని కోరారు..

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సుహాసిని రెడ్డి. మెదక్ ఆర్డిఓ రమాదేవి నరసాపూర్ ఆర్డీవో మహిపాల్ రెడ్డి తూప్రాన్ ఆర్డీవో జయచంద్ర రెడ్డి. నర్సాపూర్ తాసిల్దార్లు శ్రీనివాస్, ఆంజనేయులు సహదేవ్ ఆర్ఐ లు శ్రీహరి, సునీల్ సింగ్ రైతులు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ముచ్చట్లు TELANGANA MUCHATLU తెలుగు దిన పత్రిక

కాంగ్రెస్ నాయకులు నోరు అదుపులో పెట్టుకొని మాట్లాడాలి

- చిల్లర మాటలు మాట్లాడితే సహించేది లేదు ఖబడ్దార్
- బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు పానుగంటి సురేష్ కుమార్

వనపర్తి, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: వనపర్తి కాంగ్రెస్ నాయకులు నోరు అదుపులో పెట్టుకొని మాట్లాడాలని, చిల్లర మాటలు మాట్లాడితే సహించేది లేదని బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు పానుగంటి సురేష్ కుమార్ విమర్శించారు. శుక్రవారం కాంగ్రెస్ నాయకులు బిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గట్టు యాదవ్ పై సోషల్ మీడియా లో లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తూ...కాంగ్రెస్ నాయకులు చిల్లరగా వ్యవహరిస్తున్నారని శనివారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మండిపడ్డారు.అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించమంటే ప్రతిపక్ష నాయకుల పై ఆరోపణలు చేస్తూ కాలం గడుపుతున్నారని, ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడం లేదని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే తో జీతం తీసుకునే నాయకులు ఎమ్మెల్యే మెప్పుకోసం హుందాతనాన్ని మరిచి చిల్లర రాజకీయాలు చేస్తున్నారు..వనపర్తి అభివృద్ధిపై ప్రశ్నించిన వారిపై వ్యక్తిగత ఆరోపణలు చేస్తూ ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దీనిని ప్రజలకు గమనిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి.కష్టపడి పని చేసి స్వయంగా ఎదిగిన ఒక బి.సి నాయకుణ్ణి మీద ఆరోపణలు చేస్తావా?జీతం తీసుకునే నీవు విమర్శించడమా...గమనిస్తున్నాం.ఎవరి ప్రోద్బలంతో నీవు నీలుగుతున్నావు బిడ్డా.పాలు అమ్మిన మేఘా రెడ్డి కోటీశ్వరుడు కావచ్చు కానీ సైకిల్ షాపు నడిపిన గట్టు యాదవ్ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేసి ఎదగకూడదా? అంటే మీరు చేస్తే సంసారం మేము చేస్తే వ్యభిచారమా? ఇంత నీతిమాలిన ఆలోచన కబ్జాలకు, అవినీతికి పాల్పడితే చర్యలు తీసుకోకుండా ...చేతకాని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు.చిన్న స్థాయి నుండి కష్టపడి ఛైర్మెన్ గా, జిల్లా అధ్యక్షునిగా ఎదిగిన మా నాయకుడు గట్టు కాలి గూటికి సరిపోవు తస్మాత్ జాగ్రత్త.జర్నలిస్టులను సామాజిక సేవకులుగా గుర్తించి వారిని అన్ని రకాలుగా మా నాయకుడు నిరంజన్ రెడ్డి ఆదుకున్నాడు.ఎన్నికలకు వాడుకొని జర్నలిస్టులను ఎమ్మెల్యే మేఘా రెడ్డి అవమానించారు. 90% రోడ్లు విస్తరణ పూర్తి చేసి చరిత్ర సృష్టించిన నిరంజన్ రెడ్డి ఘనుడు. కేవలం 10 శాతం పనులు పూర్తి చేయలేని అసమర్ధ నాయకుడు మీ నాయకుడు.ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆరోపణల మానుకొని అభివృద్ధిపై దృష్టి సాధించాలని.. ఇలాగే కొనసాగితే తిరిగి అదే రీతిలో సమాధానం ఉంటుందని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సోషల్ మీడియా జిల్లా అధ్యక్షులు సునీల్ వాల్మీకి , జిల్లా నాయకులు కొమ్ము చెన్నయ్యా , గోపాల్పేట ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు వడ్డేమాన్ రవి, మణిగిల్ల యూత్ ప్రెసిడెంట్ సాయి, జి రాహుల్ పాల్గొన్నారు.

లైసెన్సుడ్ సర్వేయర్లకు 50 రోజుల పాటు శిక్షణ నిర్వహణ ...

జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్

ఖమ్మం బ్యూరో, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: లైసెన్సుడ్ సర్వేయర్లకు 50 రోజుల పాటు శిక్షణ నిర్వహించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

నూతన ఆర్వోఆర్ భూ భారతి చట్టం ప్రకారం 5 వేల మంది లైసెన్సుడ్ సర్వేయర్లకు అవకాశం కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకొని, జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్ లలో 50 రోజుల పాటు శిక్షణ అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఖమ్మం జిల్లాలో ఎంపికైన ప్రైవేట్ లైసెన్సుడ్ సర్వేయర్లకు మే 26 నుంచి జూలై 26 వరకు 50 రోజుల పాటు ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్డు నందు గల ట్రైనింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ నందు శిక్షణ అందించడం జరుగుతుందని, దీనికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నామని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరం పాటుపడదాం

వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మేఘా రెడ్డి

వనపర్తి, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: ప్రతి ఒక్కరం కలిసి పనిచేస్తూ ప్రజా సంక్షేమం కోసం పాటుపడదామని వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి పేర్కొన్నారు. శనివారం వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలో డి.ఎస్.పి కార్యాలయ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి, ఎస్పి రావుల గిరిధర్ తో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు.గతంలో మర్రికుంట లోని ఒక అద్దె భవనంలో కొనసాగే డి.ఎస్.పి కార్యాలయం నేడు వనపర్తి ఆర్డిఓ కార్యాలయం పక్కన డి.ఎస్.పి కార్యాలయ సొంత భవనాన్ని పునరుద్ధరించుకొని పునః ప్రారంభించుకున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో వనపర్తి నియోజకవర్గం రాష్ట్రంలోనే ముందుండాలని అందుకు తను అన్ని విధాల సహకరిస్తారని పేర్కొన్నారు.వనపర్తి పట్టణంలో, వనపర్తి మండలంలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటుకు తనవంతుగా 20 లక్షల రూపాయలు ఇవ్వనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే ప్రకటించారు. వనపర్తి పట్టణంతోపాటు పెబ్బేర్ పట్టణానికి సైతం మరో సర్కిల్ కార్యాలయం, వనపర్తి పట్టణంలో ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.నేరాలు,దొంగతనాలు ఇతరత్రా సంఘ వ్యతిరేక కార్యక్రమాలను పూర్తిస్థాయిలో అణిచివేస్తూ ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి మధ్యన వారధిగా పోలీసు వ్యవస్థ వ్యవహరించాలని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వనపర్తి వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ గౌడ్,పీసీసీ సభ్యులు శంకర్ ప్రసాద్,వనపర్తి పట్టణ మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ పాకనటి కృష్ణయ్య, డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు కొత్తకోట వనపర్తి సీఐ లు, ఎస్సై లు, వనపర్తి పట్టణ మాజీ కౌన్సిలర్లు,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు సౌకర్యవంతంగా ఉండేలాగా వీధి వ్యాపారుల ప్రాంగణం తీర్చిదిద్దాలి...

జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్

ఖమ్మం బ్యూరో, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: మౌళిక వసతుల కల్పనలో రాజీపడకుండా ప్రజలకు ఆసౌకర్యం కలగకుండా వీధి వ్యాపారుల ప్రాంగణం అనువుగా ఉండే విధంగా అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్ తెలిపారు.

శనివారం జిల్లా కలెక్టర్, ఖమ్మం నగరంలోని పాత బస్టాండ్ ఎదురుగా ఉన్న వీధి వ్యాపారుల ప్రాంగణంను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కూరగాయలు అమ్మే షెడ్డ్ లు, స్టాల్స్, చూస్తూ ప్రాంగణం మొత్తం కలియ తిరుగుతూ వ్యాపారులతో ముచ్చటించారు. మార్చి 12న కలెక్టర్, వీధి వ్యాపారాల ప్రాంగణం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన సందర్భంగా కూరగాయల వ్యాపారులు తమకు సరిపడా షెడ్లు లేవని, కొంతమంది వ్యాపారులు పట్టాలు కట్టి వ్యాపారం చేసుకుంటున్నామని , లైటింగ్ విద్యుత్ స్వీచ్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని, వర్షాలు పడితే ప్రాంగణం బురదతో నీళ్లు నిలిచిపోతాయని, వ్యాపారులకు రెండు టాయిలెట్ కావాలని సమస్యలను కలెక్టర్ దృష్టితీసుకువచ్చారు. క్షుణ్ణంగా సమస్యలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్ తక్షణమే స్పందించి, సమస్యలకు పరిష్కారం చేస్తామని హామీ ఇచ్చి యుద్ధప్రతిపాదన పనులు మొదలు పెట్టారు.

వీధి వ్యాపార ప్రాంగణంలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులు మార్కెట్ మధ్య వరుసలో ఏర్పాటు చేస్తున్న రెండు షెడ్ లు, వర్షం నీరు పోయే విధానం, టాయిలెట్ నిర్మాణ పనులను మున్సిపల్ అధికారుల తో కలిసి కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్ణీత గడువులోగా చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేయాలని, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నాణ్యత ప్రమాణాల ప్రకారం నిర్మాణాలు చేపట్టాలని, అభివృద్ధి లో ఎక్కడ రాజీ పడకుండా ప్లాన్ ప్రకారం పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన మౌళిక వసతుల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. నిర్మాణ పనులను సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. మార్కెట్ వ్యాపారులు, కొనుగోలుదారులకు సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా కావాలసిన అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, వీటిని సైతం త్వరితగతిన నాణ్యతతో పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తీసుకొని రానున్నట్లు తెలిపారు.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చెత్త, కూరగాయల వ్యర్థాలు ఉండకుండా జాగ్రత్తలు, నియమాలు తీసుకొని మార్కెట్ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. వీధి వ్యాపారుల ప్రాగణం లో దుర్వాసన రాకుండా పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని, ప్రతి అంశాన్ని యంత్రాంగం మాత్రమే చేయాలని ఆశించకుండా ప్రజలు కూడా బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలని అన్నారు. ప్రజలకు ఏలాంటి ఇబ్బందులు కల్గించకుండా వారికి నమ్మకం పెంచేలాగా మర్యాదతో వ్యాపారం చేయాలని వ్యాపారులకు కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట మున్సిపల్ ఇఇ కృష్ణలాల్, సంబందిత అధికారులు తదితరులు ఉన్నారు.

వ్యాపారం ఎలా సాగుతోందమ్మా..?

కొత్తగూడెం కలెక్టరేట్ లోని మహిళా శక్తి క్యాంటీన్ సందర్శనలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి

ఖమ్మం బ్యూరో, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: "ఎలా ఉన్నారమ్మా.. వ్యాపారం బాగా జరుగుతోందా..?" అంటూ.. కొత్తగూడెం కలెక్టరేట్ లోని ఇందిరా మహిళా శక్తి కాంటీన్ నిర్వాకులను ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు, ఖమ్మం ఎంపీ రామ సహాయం రఘురాం రెడ్డి ఆత్మీయంగా పలకరించి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో శనివారం పలు అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలకు విచ్చేసిన సందర్భంగా.. కలెక్టరేట్ లోని హెలిప్యాడ్ కు చేరుకున్న డిప్యూటీ సీఎం, ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి...కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు, వైరా ఎమ్మెల్యే మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ లతో కలిసి లిఫ్ట్ సమీపంలో గల కాంటీన్ ను సందర్శించి.. లాభసాటిగా నిర్వహిస్తున్నారా..? అంటూ అడిగారు. "బాగుంది సార్.. క్యాంటీన్ బాగానే నడుస్తోంది.."అంటూ నిర్వాకులైన మహిళలు బదులివ్వగా.. సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఆ తర్వాత.. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి అక్కడ కాఫీ సేవించి.. అధికారులతో సమావేశానికి వెళ్లారు.

యువత ఉద్యోగాలతో పాటు స్వయం ఉపాధి పై దృష్టి సాధించాలి

ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డి

వనపర్తి, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: యువత ఉన్నత చదువులు చదివి ఉద్యోగ అవకాశాలను సద్వినియోగ పరుచుకుంటూనే స్వయం ఉపాధిపై దృష్టి సారిస్తే భవిష్యత్తు బాగుంటుందని వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి పేర్కొన్నారు.వనపర్తి పట్టణం జంగిడిపురంలో పామిరెడ్డిపల్లి గ్రామ యువకుడు పానుగంటి భాస్కర్ ఏర్పాటు చేసుకున్న టీ స్టాల్ ను వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి శనివారం ప్రారంభించారు. యువకులు స్వయం ఉపాధి పై దృష్టి సారించి సన్మార్గంలో నడిస్తూ తల్లిదండ్రులకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండాలని టీ స్టాల్ ఏర్పాటు చేసుకున్న భాస్కర్ తో పాటు పలువురు యువకులను ఆయన అభినందించారు.కార్యక్రమంలో వనపర్తి పట్టణ మున్సిపల్ మాజీ వైస్ ఛైర్మెన్ పాకనాటి కృష్ణయ్య, మాజీ కౌన్సిలర్లు, లక్కాకుల సతీష్, పామిరెడ్డిపల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు శ్రీశైలం, తిక్కన్న, మణిగిల్ల తిరుపతిరెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బాయ్‌కాట్ తుర్కియే.. అజియో, మింత్రాలో ఆ బ్రాండ్ల విక్రయాలు బంద్

పాకిస్థాన్‌లోని ఉగ్రవాదులు, వారి స్థావరాలను అంతం చేయడమే లక్ష్యంగా భారత్ చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో పాకిస్థాన్‌కు బహిరంగంగా మద్దతు ప్రకటించిన తుర్కియే దేశంపై భారత్‌లోని అన్ని వర్గాలు మండిపడుతున్నాయి. ఆ దేశానికి చెందిన ఉత్పత్తులను బహిష్కరించాలని 'బాయ్‌కాట్ తుర్కియే' పేరుతో సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం ఊపందుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ రిటైల్ సంస్థలు మింత్రా, అజియో.. ఆ దేశ బ్రాండ్ల అమ్మకాలను నిలిపివేశాయి. ఆయా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో అక్కడి బ్రాండెడ్ దుస్తులను చూపించడం ఆపేశాయి.

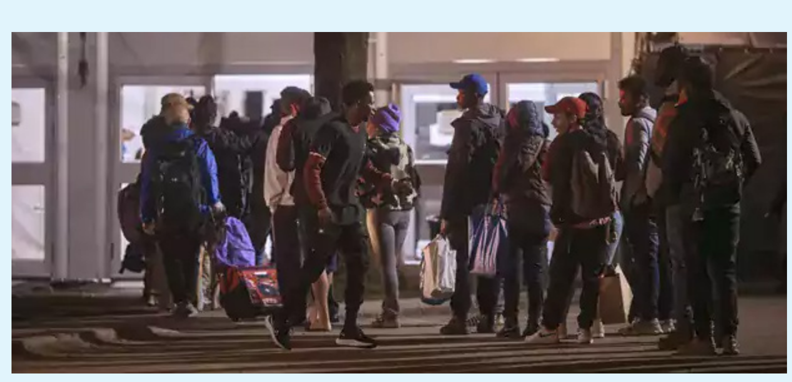
బాయ్‌కాట్ తుర్కియే నినాదం జోరందుకున్న క్రమంలో వ్యాపారులు ఆ దేశంతో వర్తక, వ్యాపారాలను నిలిపేస్తున్నారు. గత వారం నుంచి ఇరు దేశాల మధ్య దౌత్య ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మింత్రా అధికారి వెల్లడించారు. రిలయన్స్ కూడా తన ఆన్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్ అజియోలో విక్రయిస్తున్న కోటాన్, ఎల్‌సీ వైకికి, మావి వంటి తుర్కిష్ దుస్తుల బ్రాండ్ల అమ్మకాల్ని ఆపేసింది. ఆ దేశంలో సంస్థ కార్యాలయాన్ని కూడా మూసివేసినట్లు రిలయన్స్‌కు చెందిన ఓ అధికారి పేర్కొన్నారు. తపాకిస్థాన్‌కు మద్దతుగా నిలిచిన తుర్కియే, అజర్‌బైజాన్ దేశాలతో పర్యాటకం సహా అన్నిరకాల వ్యాపార సంబంధాలు తెంచుకోవాలని దేశీయ వర్గాలు ఇప్పటికే నిర్ణయించాయి. అఖిల భారత వ్యాపారుల సమాఖ్య (కెయిట్) సైతం ఆ రెండు దేశాలతో వాణిజ్య సంబంధాలను తెంచుకోవాలని నిర్ణయించింది. భారత ఎగుమతిదార్లు, దిగుమతిదార్లు, వ్యాపార వర్గాలు సైతం ఆ రెండు దేశాల్లోని కంపెనీలతో ఎటువంటి సంబంధాలూ పెట్టుకోరని తెలిపింది. విమానాశ్రయాల్లో భద్రతా పరమైన సేవలందిస్తున్న తుర్కియే సంస్థ సెలెబీ ఏవియేషన్‌కు సెక్యూరిటీ క్లియరెన్స్‌ను ఇదివరకే కేంద్రం రద్దు చేసింది. దీంతో ఇస్తాంబుల్‌లో కంపెనీ షేర్లు క్రమంగా పతనమవుతున్నాయి.

వలసదారులతో రియాలిటీ షో.. ప్రైజ్‌మనీ పౌరసత్వం!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చిన దగ్గరి నుంచి వలసదారులపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారు. అయితే అలాంటివారు అమెరికా పౌరసత్వం పొందడానికి ప్రభుత్వం ఓ అవకాశం కల్పించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. అందుకోసం ఎన్నడూ లేనివిధంగా ఓ రియాలిటీ షో ఏర్పాటుచేస్తున్నట్టుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ అంశం పరిశీలనలో ఉందని డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హోమ్‌ల్యాండ్ సెక్యూరిటీ వెల్లడించింది.

''పరిశీలన దశలో ఉన్న ఈ ప్రతిపాదన ఇంకా ఆమోదం కానీ, తిరస్కరణ కానీ పొందలేదు. ఇప్పటివరకు ఉన్న విధివిధానాలను దాటి వ్యవహరించాలనుకుంటున్నాం'' అని ప్రజావ్యవహారాల విభాగం వెల్లడించింది. ఈ ప్రతిపాదిత షోలో పోటీదారులు అమెరికాపై తమ దేశభక్తిని చాటుకునేలా పోటీలు ఉంటాయని తెలుస్తోంది. ఈ పోటీలో పాల్గొనే వలసదారులు గోల్డ్ రష్, కార్ అసెంబ్లీ వంటి టాస్క్‌లు పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుందని సమాచారం. ''ఇది వలసదారులను ఉద్దేశించి నిర్వహించే హంగర్ గేమ్ కాదు'' అని అధికారులు వెల్లడించారు.

ఎల్లిస్ ఐలాండ్‌లో ప్రారంభం కానున్న ఈ షోలో ఎపిసోడ్‌కు ఒకరిని చొప్పున ఎలిమినేట్ చేసే అవకాశం ఉంది. విజయం సాధించిన వారికి అమెరికా పౌరసత్వం లభించే అవకాశం ఉంటుంది. ట్రంప్ ప్రభుత్వం వివిధ వర్గాలకు చెందిన వలసదారులకు తాత్కాలిక రక్షణ హోదా ను రద్దు చేయాలని నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో ఈ షో గురించి వార్తలు వస్తున్నాయి. యుద్ధం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ఇతర అసాధారణ పరిస్థితుల వల్ల సురక్షితంగా స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్లలేని విదేశీ పౌరుల కోసం టీపీఎస్ మంజూరుచేస్తుంటారు. ఇదిలాఉంటే.. ఈ వార్తల వేళ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన స్క్విడ్‌గేమ్ సిరీస్ గుర్తుకువస్తోంది. జీవితంలో సర్వస్వం కోల్పోయి, అప్పులపాలైన 456 మందిని ఒక రహస్య దీవికి తీసుకెళ్తారు. అక్కడ రెడ్‌లైట్ గ్రీన్‌లైట్, టగ్ ఆఫ్ వార్ లాంటి చిన్నపిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల పోటీలు



నిర్వహిస్తారు. ఇలాంటివి మొత్తం ఆరు పోటీలుంటాయి. చివరగా వచ్చే ఆట పేరే 'స్క్విడ్ గేమ్'. ఇప్పటికే రెండు సీజన్‌లు ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకోగా ఇప్పుడు మూడో సీజన్ వచ్చేస్తోంది.

తెలంగాణ TELANGANA MUCHATLU ముచ్చట్లు
ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్
తెలుగు దిన పత్రిక

కొత్త బైక్ కొనడానికి ఈ రోజుల్లో శుభప్రదం

కొత్త బండి కొన్న తర్వాత పూజ చేయడం చాలా ముఖ్యమని హిందువులు నమ్ముతారు. ఆంజనేయస్వామి గుడిలో లేదా ఇతర దేవాలయాలలో ఈ పూజ చేయవచ్చు. పూజకు కావలసిన సామాగ్రిలో పసుపు, కుంకుమ, గంధం, సింధూరం, అగరబత్తులు, దూపం, కరివేపాకులు, కొబ్బరికాయ, అరిటపళ్ళు, నిమ్మకాయలు, పువ్వులు. నిమ్మకాయలను కట్టడం, కొబ్బరికాయతో దృష్టి తీయడం వంటివి పూజలో భాగం. కొత్త బండి కొనుగోలు చేసిన తర్వాత, దానికి పూజ చేయడం ద్వారా ప్రమాదాల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. బైక్ ఎక్కువ కాలం రిపేర్ కాకుండా ఉంటుందని నమ్ముతారు. పూజను ఆంజనేయస్వామి గుడిలో, విఘ్నేశ్వరుడి గుడిలో లేదా ఇతర దేవాలయాలలో చేయవచ్చు. పూజకు కావలసిన సామాగ్రి పసుపు, కుంకుమ, గంధం, సింధూరం (ముఖ్యంగా ఆంజనేయస్వామి గుడిలో), అగరబత్తులు, దూపం, కరివేపాకులు లేదా కర్పూరం (మూడు నుండి ఐదు), కొబ్బరికాయ, అరిటపళ్ళు, నిమ్మకాయలు (ఐదు, వీటిలో మూడు బండికికట్టడానికి ఉపయోగిస్తారు), పువ్వులు లేదా పువ్వుల మాల. జై హనుమాన్ లేదు జై దుర్గ భవాని రక్ష కూడా కావాలి. గుమ్మడికాయను కూడా దిష్టి తీయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ముందుగా బైక్?పై ఓంకారం లేదా స్వస్తిక్ గుర్తును చందనంతో వేయాలి. కుంకుమతో బొట్లు పెట్టాలి. పూల

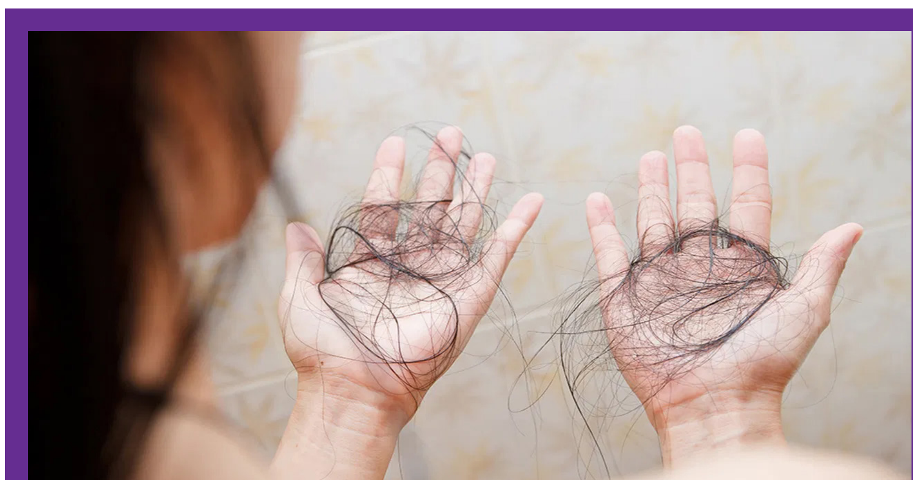
దండలను వాహనానికి అలంకరించాలి. తీసుకువెళ్ళిన సామాగ్రిని పళ్ళెంలో ఉంచాలి. పంతులుగారు మంత్రాలు చదివి, పసుపు, కుంకుమను వాహనంపై వేస్తారు. మూడు నిమ్మకాయలను బండికి కట్టాలి, మిగిలినవి చక్రాల కింద ఉంచాలి. కొబ్బరికాయపై కర్పూరం లేదా కరివేపాకులతో వెలిగించి, బైక్? చుట్టూ తిప్పి, దిష్టి తీయాలి. అక్షింతలు, పువ్వులు వేసి దండం పెట్టడంతో పూజ పూర్తవుతుంది. పూజ తర్వాత, ఇతర దేవాలయాలకు వెళ్ళవచ్చు. బైక్ కొనుగోలు చేసే రోజు చాల ముఖ్యం. సోమవారం, బుధవారం, గురువారాలు శుభప్రదమని చెబుతారు. మంగళవారం, ముఖ్యంగా ఆరుద్ర నక్షత్రం ఉన్న మంగళవారం రోజు బండి కొనుగోలు చేయకూడదు. దీనికి శుభ నక్షత్రాలు విదియ, తదియ, పంచమి, సప్తమి, దశమి, ఏకాదశి, త్రయోదశి.

స్ట్రీట్ ఫుడ్ లొట్టలేసుకుంటూ తింటున్నారా?

రోడ్డు పక్కన ఉన్న స్టాళ్లలో లభించే బజ్జీలు, స్నాక్స్ బలే రుచిగా ఉంటాయి. ఇక సువాసనలైతే ముక్కుపుటాలను అదరగొడతాయి. దీంతో ఎంత నిగ్రహంగా ఉన్నా మనకే తెలియకుండ అడుగులు అటుగా పడిపోతుంటాయి. అయితే రోడ్డుపక్కన దొరికే ఈ చిరుతిళ్లు తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అదే స్థాయిలో వస్తాయన్న సంగతి చాలా మందికి తెలియదు. రోడ్డు పక్కన ఉన్నస్టాళ్లలో లభించే బజ్జీలు, స్నాక్స్ చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తరచుగా తినే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. కానీ వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా అదే స్థాయిలో వస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి బజ్జీ, బోండా వంటి ఇతర వీధి ఆహార విక్రేతలు తయారు చేసిన ఆహారాలు తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలు ఏమిటో? రోడ్డు పక్కన ఉన్న దుకాణాలు శుభ్రత పాటించడంలో ఎప్పుడూ విఫలం అవుతుంటాయి. వాళ్ళు వాడే నీళ్లు, వంట పాత్రలు ఎలా ఉంటాయో వాళ్ళకే తెలియదు. వారి చేతులు శుభ్రంగా ఉంటాయను కోవడం ఒట్టి ముర?త్వమే. అందుకే వీరు తాయరు చేసే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు ఆహారంతో కలిసిపోతాయి. ఇలాంటి కలుషిత ఆహారాన్ని తిన్న తర్వాత వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో హెపటైటిస్ ఎ, సాల్మొనెల్లా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సంభవిస్తుంటాయి. ఆహారాన్ని వేయించడానికి ఉపయోగించే నూనె నాణ్యత కూడా ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఎందుకంటే నూనెను పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది. అదనంగా, తక్కువ నాణ్యత గల లేదా కల్తీ నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. బయటి ఆహారాన్ని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల మూడు ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. ఒకటి బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఊబకాయం వంటి సమస్యలకు కూడా దారితీస్తాయి. ఈ ఆహారాలలో లభించే అధిక కొవ్వు, ఉప్పు శాతం రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఇటువంటి ఆహారాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు వాడటం వల్ల అజీర్ణం, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. అదనంగా, కొన్ని దుకాణాలలో శుద్ధి చేసిన పిండి, కల్తీ పదార్థాల వాడకం విచ్చలవిడిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. రోడ్డు పక్కన దుకాణాల్లో ఉపయోగించే పదార్థాలు తాజాగా, మంచి నాణ్యతతో ఉండవు. కొన్ని సందర్భాల్లో కల్తీ రంగులు కూడా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇవి చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. కాబట్టి బయటి ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

పీకాక్ పేరెంటింగ్ అంటే ఏంటి..

పీకాక్ పేరెంటింగ్ అనేది ఒక విశిష్టమైన పేరెంటింగ్ శైలి. ఇది తల్లి దండ్రులు తమ స్వంత గుర్తింపు ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచడానికి పిల్లలను ఉపయోగించే పద్ధతిని సూచిస్తుంది. పీకాక్ పేరెంటింగ్ లక్షణాలు, పిల్లలపై దాని ప్రభావం దాని ప్రతికూలతలను తగ్గించే మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు. పీకాక్ పేరెంటింగ్ అనేది నార్సిసిస్టిక్ (స్వీయకేంద్రీకృత) పేరెంటింగ్ శైలిని సూచిస్తుంది, ఇక్కడ తల్లిదండ్రులు తమ స్వంత గుర్తింపు, విజయం లేదా ఆత్మగౌరవం కోసం పిల్లలను ఉపయోగిస్తారు. వారు తమ పిల్లలను తమ వ్యక్తిగత విజయాలను ప్రదర్శించే సాధనంగా చూస్తారు, తరచూ పిల్లల వ్యక్తిగత అవసరాలు లేదా భావోద్వేగాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఈ రకమైన పీకాక్ పేరెంటింగ్ పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసం మరియు భావోద్వేగ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల అంచనాలను అందుకోవడానికి నిరంతరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు, దీనివల్ల వారిలో ఆందోళన, తక్కువ ఆత్మగౌరవం లేదా గుర్తింపు సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. పీకాక్ పేరెంటింగ్‌లో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విజయాలను అతిగా ప్రచారం చేయడం, వారి వైఫల్యాలను తీవ్రంగా విమర్శించడం లేదా వారి స్వంత ఇమేజ్‌ను పెంపొందించడానికి పిల్లలను ఉపయోగించడం వంటివి ఉంటాయి. వారు తమ పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలపై శ్రద్ధ చూపకపోవచ్చు వారిని తమ సామాజిక హోదాకు చిహ్నంగా చూడవచ్చు. పీకాక్ పేరెంటింగ్‌లో పాల్గొనే తల్లిదండ్రులు తరచూ సరైన భావోద్వేగ సరిహద్దులను ఏర్పరచరు. వారు పిల్లల వ్యక్తిగత స్థలం లేదా గోప్యతను గౌరవించకపోవచ్చు, దీనివల్ల పిల్లలు స్వతంత్ర గుర్తింపును అభివృద్ధి చేయడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. పీకాక్ పేరెంటింగ్‌లో పెరిగిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక సంబంధాలలో సమస్యలు, తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం లేదా ఇతరుల అంచనాలపై ఆధారపడే ధోరణిని ఎదుర్కొనవచ్చు. వారు తమ స్వంత విలువను గుర్తించడంలో ఇబ్బందులు పడవచ్చు మరియు ఎల్లప్పుడూ ఆమోదం కోసం ఆరాటపడవచ్చు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలపై శ్రద్ధ చూపడం, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించడం ఆరోగ్యకరమైన సరిహద్దులను ఏర్పరచడం ద్వారా పీకాక్ పేరెంటింగ్ ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు. పిల్లల స్వాతంత్ర్యాన్ని ప్రోత్సహించడం మరియు వారి విజయాలను ఆరోగ్యకరంగా జరుపుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



జుట్టు సడెన్‌గా ఊడిపోతుందా?

ఒంట్లో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో కాలేయం ఒకటి. ఇది జీవక్రియ, విష పదార్థాల తొలగింపు, హార్మోన్ల నియంత్రణ, పోషకాల శోషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే అది శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. వాటిలో ఒకటి జుట్టు. మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో కాలేయం ఒకటి. ఇది జీవక్రియ, విష పదార్థాల తొలగింపు, హార్మోన్ల నియంత్రణ, పోషకాల శోషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే అది శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. వాటిలో ఒకటి జుట్టు. కాలేయం ఆహారం నుంచి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను.. ముఖ్యంగా ఇనుము, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, విటమిన్ డిలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఈ పోషకాలను గ్రహించడంలో సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా జుట్టు బలహీనంగా మారి రాలిపోతుంది. కొత్త జుట్టు పెరగడం కూడా ఆగిపోతుంది. కాలేయం మన శరీరంలోని హార్మోన్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ముఖ్యంగా టెస్టోస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు దెబ్బతింటాయి. ఫలితంగా జుట్టు సన్నగా మారుతుంది. జుట్టు వేగంగా రాలడం ప్రారంభమవుతుంది. శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోతాయి - కాలేయం శరీరం నుండి హానికరమైన విషపదార్థాలను లేదా విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. కాలేయం దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఈ టాక్సిన్స్ పేరుకుపోయి రక్త కాలుష్యానికి కారణమవుతాయి, ఇది చర్మం మరియు జుట్టును నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. జుట్టు గరుకుగా, నిస్తేజంగా మారుతుంది మరియు తలపై వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లయితే, రక్తం ఉత్పత్తి కూడా దెబ్బతింటుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ రవాణా తగ్గినప్పుడు, తగినంత పోషకాలు, ఆక్సిజన్ జుట్టు మూలాలకు చేరవు. దీనివల్ల జుట్టు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతుంది. కామెర్లకు జుట్టు రాలడం మధ్య సంబంధం ఏమిటంటే.. లివర్ సిర్రోసిస్ లేదా హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులు కామెర్లకు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల చర్మం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఈ స్థితిలో శరీరం తీవ్రమైన బలహీనతను, ప్రోటీన్ లోపాన్ని ఎదుర్కొంటుంది. ఇది కూడా జుట్టు రాలడానికి ఒక కారణం.

ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ప్రస్తుతం ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య సమస్య అధిక రక్తపోటు. ఇది సాధారణమైన సమస్య అయినా ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్య. కనుక ప్రజలకు ఈ ఆరోగ్య సమస్య గురించి అవగాహన కల్పించేందుకు మే 17న అధిక రక్తపోటు దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఈ దినోత్సవం ద్వారా ప్రజలకు ఈ సమస్య గురించి అవగాహన కల్పిస్తారు. అయితే మానసిక సమస్యలను నివారించి ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు యోగా బెస్ట్ మెడిసిన్. అధిక రక్తపోటును హై బీపీ అని కూడా అంటారు. అధిక రక్తపోటు అనేది శరీర ధమనులను ప్రభావితం చేసే ఒక సాధారణ పరిస్థితి. దీనిని హైపర్‌టెన్షన్ అని కూడా అంటారు. ప్రతి సంవత్సరం మే 17న అధిక రక్తపోటు దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఒత్తిడి రక్తపోటును పెంచుతుంది అయితే అది నేరుగా రక్తపోటుకు కారణం కాదు. ఒత్తిడి సమయంలో, శరీరం అడ్రినలిన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇది గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడానికి, రక్త నాళాలు కుంచించుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. దీనివల్ల తాత్కాలికంగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అయితే కొన్ని యోగా ఆసనాలను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనాలు శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి. మానసికంగా ప్రశాంతతని ఇస్తాయి. ఒత్తిడి నుంచి ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ ఆసనం మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇది వీపు, భుజం , మెడ ఉద్రిక్తతను కూడా తగ్గిస్తుంది. బాలసన ఆసనం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, శరీరమంతా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. శవాసనం శరీరానికి, మనసుకు పూర్తి విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన , అలసట నుంచి ఉపశమనం ఇచ్చేందుకు ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఆసనంగా పరిగణించబడుతుంది. శవాసన సాధన ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ సేతుబంధాసనం హార్మోన్ల సమతుల్యతకు తోడ్పడుతుంది. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. సేతుబంధాసన సాధన అధిక రక్తపోటు, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం వెనుక కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. ఛాతీని తెరవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది.

తెలంగాణ ముచ్చట్లు
TELANGANA MUCHATLU
తెలుగు దిన పత్రిక

ఇవి తింటే ఎముకలకు తిరుగుండదు.. మస్తు బలంగా ఉంటాయి..!

మన ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి వంటివి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకాలు లేకపోతే ఎముకలు బలహీనంగా మారి నొప్పిగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి విరిగిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అందుకే ప్రతిరోజు ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్లలో విటమిన్ డి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మన శరీరం కాల్షియంను బాగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గుడ్లు తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన కాల్షియం కూడా అందుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు గుడ్లు తింటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బాదం, చియా గింజలు, నువ్వులు వంటి నట్స్‌లో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి.పప్పులలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి. మనం పప్పులు తింటే ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎముకలకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలు ఈ ఆహారం వల్ల తగ్గిపోతాయి. పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి పాల ఉత్పత్తుల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి ని కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారడం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయసులోనూ ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపల్లో విటమిన్ డి, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి.ఆకుకూరలు తింటే మన ఎముకలకు కావలసిన విటమిన్లు, కాల్షియం అందుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలహీనంగా ఉండటం, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. బ్రోకలీలో కాల్షియం, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి.. శరీరంలో హాని చేసే పదార్థాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. బ్రోకలీ తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కొన్నిసార్లు మార్కెట్లో కాల్షియం, విటమిన్ డి కలిపిన ఆహారాలు కూడా దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలకు కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. ఈ ఆహారాలు ఎముకల సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం మనం తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు సరైన పోషకాలు తీసుకోకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

పాలబువ్వ మీకూ ఇష్టమా..?

మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. ఆరోగ్యం బాగోలేనప్పుడు మాత్రమే చాలా మందికి పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే.. మరిదేనిలోనూ లభించనంత పోషకాలు పాలల్లో మాత్రమే లభిస్తాయి. మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలో? పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసిన ఆహారం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎందుకంటే పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలను బలపరుస్తాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శక్తికి మూలం. ఈ రెండిరటినీ కలిపి తింటే, అవి మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందిస్తాయి. సాధారణంగా పాలు, అన్నం శరీరానికి త్వరిత శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోజంతటికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అదనంగా పాలు, అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే రోజూ తీసుకోవచ్చు. పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే ధోరణిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పాలు తాగేటప్పుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు భోజనంలో పాలు, అన్నం కలిపి తినకూడదు. ఒకవేళ తినాల్సి వస్తే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పాలు, అన్నం.. అధిక కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీన్ని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా పాల్ కలిపిన అన్నం తీసుకునే ముందు మీ శారీరక స్థితి, ఆహారాన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే డ్రైఫ్రూట్స్‌లలో జీడిపప్పు ముఖ్యమైనది. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపాడుతాయని. జీడిపప్పు అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. అయితే కొందరు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భయపడి వీటిని తినేందుకు విముఖత చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరే ఇతర డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా చేయవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్, మోనోఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ఫలితాలు తలెత్తకుండా కాపడుతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిల్లో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్‌గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పగా, కారంగా వీటిని తినడం అలవాటు. అలాగే కొందరికి పంచదారతో లేదంటే బెల్లంతో పాకం పట్టి అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్లో వచ్చే వ్యాధుల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపడటంలో జీడిలోని సుగుణాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కాల్షియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్, ప్రోటీన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనె గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిప్రెషన్ ఆపడం వరకు ఎన్నో రకాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాధించిన సహజ తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. మెదడు కూడా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. అయితే తేనెలో నానబెట్టిన జీడిపప్పు మితంగా తింటేనే అది అమృతంలా పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. రుచిగా ఉందికదాని అపరిమితంగా తీసుకుంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు ఒక స్పూన్ చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు.

ఈ జ్యూస్‌తో కడుపు నిండుగా..
బరువు తగ్గడం గ్యారెంటీ..!

వేసవి కాలంలో చాలా మంది బరువు తగ్గాలని అనుకుంటారు. ఈ సమయంలో మనం తినే ఆహారం, తాగే నీరు మన శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి బరువును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. కొన్ని సహజమైన జ్యూస్ లు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిని రోజూ తాగితే మన శరీరానికి ఒత్తిడి లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీవక్రియను పెంచి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే శరీరం తేలికగా చురుకుగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీరానికి నీరు కూడా అందుతుంది. కీరదోస ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం కలిపి తాగితే వేసవి వేడిని తగ్గించడంతో పాటు శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్స్ చల్లగా ఉండి మనకు శక్తినిస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి, శరీరం వేడిని తగ్గిస్తాయి.యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది.గ్రీన్ టీలో కెటాచిన్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వేసవిలో ఉదయం, సాయంత్రం గ్రీన్ టీ తాగడం బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇది మన శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తుంది.చియా గింజల్లో ఎక్కువ ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే జీవక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగి శరీరం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా పేగులు కూడా సరిగ్గా పని చేస్తాయి.పుచ్చకాయలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని జ్యూస్ తాగితే మన శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మనం తక్కువ ఆహారం తింటాము. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది.అలోవెరా జ్యూస్ మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి బరువును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి కూడా చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని నిండుగా నీటితో ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తాగితే శరీరం చల్లగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో ఈ సహజ డ్రిరక్ లు తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ డ్రిరక్ లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

చర్మంపై ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

డయాబెటిస్ నేరుగా చర్మానికి సంబంధించినది. డయాబెటిస్ విషయంలో, ప్రారంభ లక్షణాలు చర్మంపై కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలలో చర్మంపై దురద, ఎర్రటి దద్దుర్లు ఉంటాయి. ఇది కాకుండా, చర్మంపై అనేక ఇతర తీవ్రమైన లక్షణాలు బయటపడతాయి. చర్మంపై ఏదైనా మార్పు కనిపిస్తే, చక్కెర స్థాయిని ఖచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా డయాబెటిస్ కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి.. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా.. లక్షలాది మంది డయాబెటిస్ (మధుమేహం) వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈ వ్యాధి గురించి అవగాహనతో ఉండటం చాలా ముఖ్యం.. మధుమేహం అనేది రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా పెరగడం వల్ల సంభవించే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి.. ఇది శరీరం అంతటా మీ రక్త నాళాలకు హాని కలిగించవచ్చు. అయితే.. మధుమేహం సాధారణ లక్షణాలు దాహం ఎక్కువగా వేయడం, తరచూ మూత్రవిసర్జన, అలసట, ఆకలి పెరగడం.. డయాబెటిస్ మీ శరీరాన్ని మాత్రమే కాకుండా దాని లక్షణాలు మీ చర్మంపై కూడా కనిపిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా డయాబెటిస్ ప్రారంభ లక్షణాలు చర్మంపై కూడా కనిపిస్తాయి. జననేంద్రియాల చర్మంపై మొటిమలు దాని ప్రారంభ లక్షణంగా పరిగణిస్తారు. దీనితో పాటు, చర్మంపై ఏదైనా కోత లేదా గాయం మానడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటే అది కూడా మధుమేహం వల్లే జరుగుతుంది. ఇది కాకుండా, మధుమేహానికి సంబంధించిన అనేక లక్షణాలు చర్మంపై కూడా బయటపడతాయి. ఈ లక్షణాలను గుర్తించిన తర్వాత, మీరు వెంటనే మీ చక్కెర స్థాయిని తనిఖీ చేసి చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఈ రోజుల్లో డయాబెటిస్ అత్యంత వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్న వ్యాధి.. మారిన జీవనశైలి, చెడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా, ఈ వ్యాధి ఇప్పుడు యువతను కూడా ప్రభావితం చేస్తోంది. డయాబెటిస్ ఉన్నప్పుడు, దాని ప్రభావం చర్మంపై కూడా కనిపిస్తుంది. ఇందులో చర్మం పొడిబారడం, నల్లటి మచ్చలు, ఎర్రటి దద్దుర్లు, చర్మం నల్లగా మారడం కూడా ఉంటాయి. చర్మంపై అలాంటి మార్పు కనిపిస్తే, మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి డయాబెటిస్ కోసం తనిఖీ చేసుకోవాలి.

ఉలవలు తింటే మీ ఆరోగ్యం రేసు గుర్రమే

ఎక్కిళ్ళ సమస్య నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు. జ్వరం, ఆయాసం, దగ్గు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉలవల కషాయం తాగితే ఆ సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది. మూత్ర సంబంధ సమస్యలు నివారించడంలో ఉలవలు సహాయపడతాయి. దీనికోసం ఒక కప్పు ఉలవ చారుకు సమానంగా కొబ్బరినీళ్లు తీసుకుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. కిడ్నీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో ఉలవలు దోహదపడతాయి. వీటిలోని పోషకాలు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా రక్షిస్తాయి. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన చెడు కొమ్మును కరిగించడంలో ఉలవలు సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండెకు రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. హృదయ సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉలవలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి పిల్లల శారీరక,మానసిక ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. వారికి బలాన్ని ఇస్తాయి. అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఉలవలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన కఫాన్ని తగ్గిస్తాయి. చర్మ సమస్యలు నివారణలో కీళ్ళ నొప్పుల నివారణలో బాగా పనిచేస్తాయి.

ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయోత్సవంగా

తిరంగా ర్యాలీ

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నగరంలో ట్యాంక్ బండ్ రోడ్డులో శనివారం సాయంత్రం సమయంలో తిరంగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులతో పాటు యువత, మహిళలు అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ట్యాంక్ బండ్ పరిసర ప్రాంతాలు భారత్ మాతా కీ జై అంటూ నినాదాలతో హోరెత్తాయి. దీనిలో భాగంగా వెంకయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ.. 'వీరోచిత పోరాటం చేసిన సైనికులందరికీ జై జైలు కొట్టాలి. ఒకప్పుడు ప్రపంచానికి విశ్వ గురువు, ఆర్థిక శక్తి భారతదేశం. గొప్ప శక్తి ఉన్నప్పటికీ ఏ దేశం పై యుద్ధానికి కాలు తీయలేదు. మన దేశాన్ని కాపాడకోవడానికి ఎదురు దాడికి దిగాం. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విలక్షణమైనటువంటి వ్యూహంతో వ్యవహరించారు. భిన్నత్వంలో ఏకత్వంగా ఇండియా ఉంది. దేశ ఐకమత్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. టెర్రరిజాన్ని అణిచివేయాల్సిన అవసరం ఉంది. కశ్మీర్ సమస్య కాదు...కశ్మీర్ ఇండియాలో పార్ట్. పీవోకేపై మాత్రమే ఇప్పుడు చర్చ. మధ్యవర్తిత్వం వర్తించడానికి అమెరికా జోక్యం అవసరం లేదు. మన సమస్యను మనం పరిష్కరించుకోగలం' అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణ జాగృతి కన్వీనర్ల నియామకం

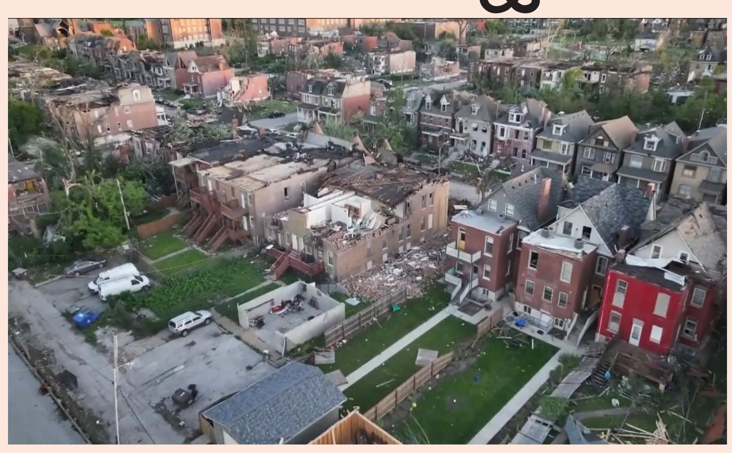
హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

తెలంగాణ జాగృతి సంస్థాగత నిర్వహణలో భాగంగా పలు విభాగాలకు కన్వీనర్లను నియమించామని సంస్థ అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. తెలంగాణ జాగృతి మహిళా సమాఖ్య రాష్ట్ర కన్వీనర్ గా మరిపెల్లి మాధవిని నియమించారు. తెలంగాణ జాగృతి యువజన సమాఖ్య రాష్ట్ర కన్వీనర్ గా ఎదురుగట్ల సంపత్ గౌడ్, తెలంగాణ జాగృతి లీగల్ సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ గా అప్పాల నరేందర్ యాదవ్, తెలంగాణ జాగృతి విద్యార్థి సమాఖ్య రాష్ట్ర కన్వీనర్ గా జానపాటి రాము యాదవ్, తెలంగాణ జాగృతి యువజన సమాఖ్య హైదరాబాద్ కన్వీనర్ గా పరకాల మనోజ్ గౌడ్ ను నియమించారు. తెలంగాణ జాగృతి సంస్థాగత నిర్వహణలో భాగంగా వీరికి బాధ్యులు అప్పగించామని పేర్కొన్నారు. ఆయా విభాగాల బాధ్యులు సంస్థ బలోపేతానికి, ఆశయాల సాధనకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలని సూచించారు. ఆయా విభాగాల కన్వీనర్లుగా వీరి నియమకాలు వెంటనే అమలులోకి వస్తాయని ఆమె ప్రకటించారు.

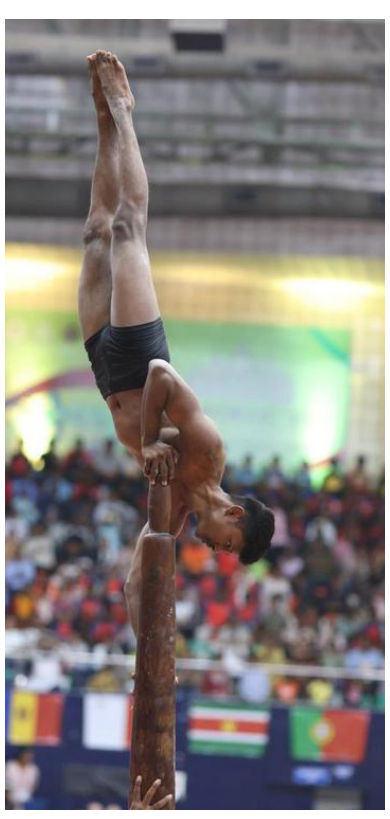
అమెరికాలో టోర్నడోల బీభత్సం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

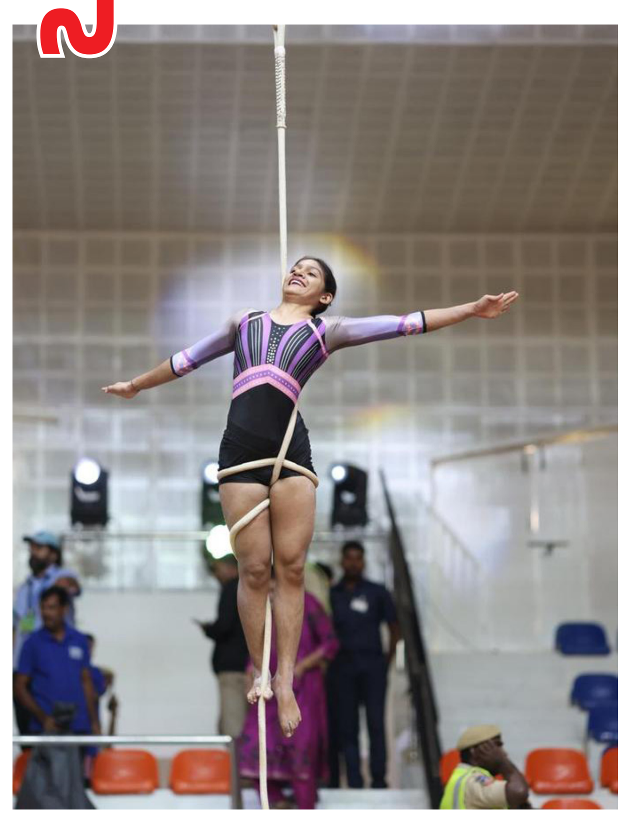
కెంటకీలోని లారెల్ కౌంటీలో టోర్నడో బీభత్సానికి తొమ్మిది మంది మృతి చెందినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. అనేక మందికి గాయాలయ్యాయని, ఆస్తినష్టం కూడా నమోదైందని చెప్పారు. మిస్సోరీలో ఐదువేల భవనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. ఇక్కడి సెయింట్ లూయిస్‌లో ఐదుగురు మృతి చెందారు. దాదాపు లక్ష నివాసాలకు విద్యుత్ సరఫరాకు ఆటంకం ఏర్పడింది. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇల్లినోయిస్‌లోనూ టోర్నడోలు విరుచుకుపడుతున్నట్లు యూఎస్ నేషనల్ వెదర్ సర్వీస్ తెలిపింది.



గచ్చిబౌలిలో మిస్ వరల్డ్ స్పోర్ట్స్ డే జోష్



గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో జరుగుతున్న స్పోర్ట్స్ ఈవెంట్‌లో డీజే పాటకు మిస్ వరల్డ్ బ్యూటీస్ డ్యాన్స్ ఇరగదీశారు. శనివారం హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో మిస్ వరల్డ్ కంటెస్టెంట్ల కోసం స్పోర్ట్స్ డే ఈవెంట్ నిర్వహించారు. మొత్తం పది విభాగాల్లో జరిగిన క్రీడల్లో కంటెస్టెంట్లు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీసీసీఐ వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాజీవ్ శుక్లా, మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, మిస్ వరల్డ్ సీఈఓ జూలియా మోర్లీ తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ వెంట్‌లో ప్రపంచ సుందరీమణులు దేవర సినిమాలోని ఆయుధ పూజ పాటకు స్టెప్పులేసి ప్రేక్షకులను అలరించారు. మరోవైపు పలు క్రీడల్లో ప్రపంచ సుందరీమణులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శుక్లా మాట్లాడుతూ.. క్రీడలు, మిస్ వరల్డ్‌ల ప్రత్యేక కలయిక అయిన స్పోర్ట్స్ డే ఫిట్‌నెస్ సందేశాన్ని పంపుతుందని, యువతరం ఫిట్‌గా ఉండటానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి స్ఫూర్తినిస్తుందన్నారు. ఈ పోటీని ఇంత పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసిన కృషిని ఆయన అభినందించారు. మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ టూరిజం బ్రాండ్ పెరిగేలా మిస్ వరల్డ్ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. 'మిస్ వరల్డ్ పోటీల ద్వారా ప్రపంచానికి తెలంగాణ సాంస్కృతిక వైభవం, వారసత్వం, సంప్రదాయాలను తెలియజేసే గొప్ప అవకాశం లభించింది. మిస్ వరల్డ్ పోటీలను తెలంగాణలో నిర్వహించడం రాష్ట్రానికే గౌరవం తెచ్చింది. ఈ వేడుకల ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రం ప్రపంచ పర్యాటక రంగంలో తన ప్రత్యేకతను చాటిందని తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నా. ఇది రాష్ట్ర అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. ఈ పోటీల ద్వారా అంతర్జాతీయంగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశం' అని మంత్రి తెలిపారు.

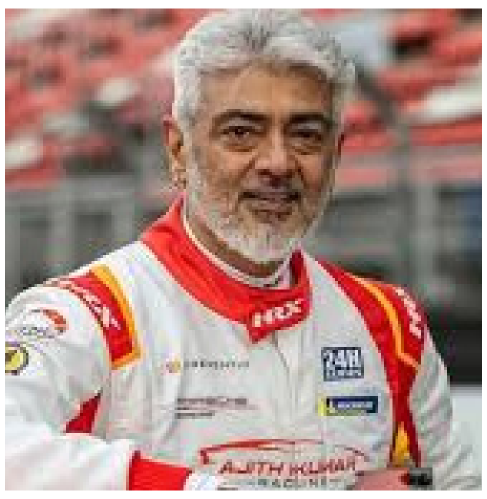


తెలంగాణ ముచ్చట్లు TELANGANA MUCHATLU
ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్ తెలుగు దిన పత్రిక

ఇది యముడికి నాకు జరిగే కథ

'థగ్ లైఫ్'తో ప్రేక్షకుల్ని అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు కమల్‌హాసన్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రాన్ని మణిరత్నం తెరకెక్కించారు. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్, మద్రాస్ టాకీస్, రెడ్ జెయింట్ మూవీస్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మించాయి. శింబు, త్రిష, జోజు జార్జ్, అభిరామి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా జూన్ 5న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే శనివారం చెన్నైలో ఈ చిత్ర ట్రైలర్ విడుదల చేశారు. ''నువ్వు నా ప్రాణం కాపాడినోడివి. ఎవడికీ దొరక్కుండా ఎనక్కి లాగినోడివి. నీ తలరాత.. నా తలరాత ఒకటేరా చిన్నోడు. ఇక మీదట నువ్వు నేను ఒకటే చివరి వరకు'' అంటూ కమల్‌హాసన్ డైలాగ్‌తో మొదలైన ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆసక్తిరేకెత్తిస్తూ సాగింది. కమల్ ఈ సినిమాలో శక్తిమంతమైన గ్యాంగ్‌స్టర్ పాత్రలో కనిపించారు. ఆయన్ని అమితంగా ఇష్టపడే శిష్యుడి తరహా పాత్రలో శింబు కనిపించారు. అయితే గురుశిష్యులుగా మొదలైన ఈ బంధం.. క్రమంగా ఓ బలమైన ప్రతీకార సంబంధంగా మారడాన్ని ట్రైలర్‌లో ఆసక్తికరంగా చూపించారు. మరి వాళ్లిద్దరూ శత్రువులుగా మారడానికి కారణమేంటి? వాళ్లిద్దరి మధ్య జరిగిన పోరు ఎలా సాగింది? అందులో ఎవరు పైచేయి సాధించారు? తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే. ''ఇది యముడికి నాకు జరిగే కథ. నువ్వా..నేనా?'' అంటూ ట్రైలర్ ఆఖర్లో కమల్ చెప్పిన డైలాగ్ ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతమందించగా.. రవి కె.చంద్రన్ ఛాయాగ్రాహకుడిగా వ్యవహరించారు.

సినిమాలు, రేసింగ్.. హీరో అజిత్ కీలక నిర్ణయం!



కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో అజిత్ కి రేసింగ్ అంటే ఎంత ఇష్టం అందరికి తెలిసిందే. రేజింగ్‌లో పాల్గొని ఇప్పటికే పలుమార్లు ప్రమాదానికి గురైనా కూడా ఆయన దాన్ని వదలడం లేదు. సినిమాల కంటే రేసింగే ఎక్కువ ఇష్టమని గతంలో చాలా సార్లు చెప్పారు. అంతేకాదు తాను యాక్సిడెంటల్ హీరో అని కూడా చెప్పుకుంటారు. ఒకనొక దశలో సినిమాలకు గుడ్‌బై చెప్పి పూర్తిస్థాయిలో రేసింగ్‌పై ఫోకస్ పెట్టబోతున్నట్లు వార్తలు కూడా వినిపించాయి. తాజాగా దీనిపై అజిత్ క్లారిటీ ఇచ్చాడు. సినిమాలు చేస్తూనే రేసింగ్‌లో పాల్గొంటానని, ఒకటి చేసేటప్పుడు మరోకదానికి బ్రేక్ ఇస్తానని చెప్పుకొచ్చాడు. 'రేసింగ్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఇందులో పాల్గొనాలంటే చాలా ఫిట్‌గా ఉండాలి. సినిమాలు చేస్తూ రేసింగ్‌లో పాల్గొనడం చాలా కష్టమైన పని. కార్ల రేస్‌పై దృష్టిపెట్టినప్పుడు ముందు శారీరకంగా మారాలి. అందుకే సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్‌తో పాటు డైట్ ఫాలో అవుతా. గత ఎనిమిది నెలల్లో దాదాపు 42 కిలోల బరువు తగ్గాను. ఇలాంటి సమయంలో మళ్లీ సినిమాలు చేస్తే దానికి పూర్తి న్యాయం చేయలేకపోతున్నాను. అందుకే ఓ నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ఇకపై రేసింగ్ సీజన్ ఉన్నప్పుడు సినిమాలకు కాస్త దూరంగా ఉంటా'అని ఆయన అన్నారు. ఇక రేసింగ్ సమయంలో ఆయనకు జరిగిన ప్రమాదాల గురించి మాట్లాడుతూ.. 'సినిమాల్లో స్టంట్స్ చేసేటప్పుడు నాకు చాలా దెబ్బలు తగిలాయి.ఎన్నో సర్జరీలు జరిగాయి. అలా అని యాక్షన్ సినిమాలు వదిలేయలేం కదా? అదే విధంగా ప్రమాదాలు జరిగాయని రేసింగ్‌కు దూరం కాలేను. నా దృష్టిలో రెండు ఒక్కటే' అన్నారు.

ముచ్చటగా మూడోసారి

ముచ్చటగా మూడోసారి కలిసి తెరపై సందడి చేయనుంది చిరంజీవి నయనతార జోడీ. ఈ కలయికని శనివారం ఓ ప్రత్యేకమైన వీడియోతో అధికారికంగా ప్రకటించింది చిత్ర బృందం. 'సైరా నరసింహారెడ్డి', 'గాడ్ ఫాదర్' తర్వాత ఈ జోడీ కలిసి నటిస్తున్న మరో సినిమా ఇదే. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం ఇప్పటికే ప్రారంభమైన సంగతి తెలిసిందే. షైన్ స్క్రీన్స్, గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సంస్థలు కలిసి రూపొందిస్తున్నాయి. సాహు గారపాటి, సుస్మిత కొణిదెల నిర్మాతలు. వచ్చే సంక్రాంతికి విడుదల కానున్న ఈ సినిమాలో ఇద్దరు కథానాయికలకి చోటుందని సమాచారం. చిరు సరసన ప్రధాన కథానాయికగా నయనతార నటించనున్నారు. చిత్రబృందం విడుదల చేసిన ప్రత్యేకమైన వీడియోలో కథానాయిక నయనతార... చిరంజీవితో కలిసి నటిస్తున్న విషయాన్ని ప్రకటిస్తూ, దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడితో కలిసి 'సంక్రాంతికి రఫ్ఫాడించేద్దాం...' అన్నారు. సినిమా ప్రచార కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండే నయనతార, ఈ వీడియోతో సందడి చేయడం అందరి దృష్టిని ప్రత్యేకంగా ఆకర్షించింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: భీమ్స్ సిసిరోలియో, ఛాయాగ్రహణం: సమీర్‌రెడ్డి, ప్రొడక్షన్ డిజైన్: ఎ.ఎస్.ప్రకాశ్ కూర్పు: తమ్మిరాజు.

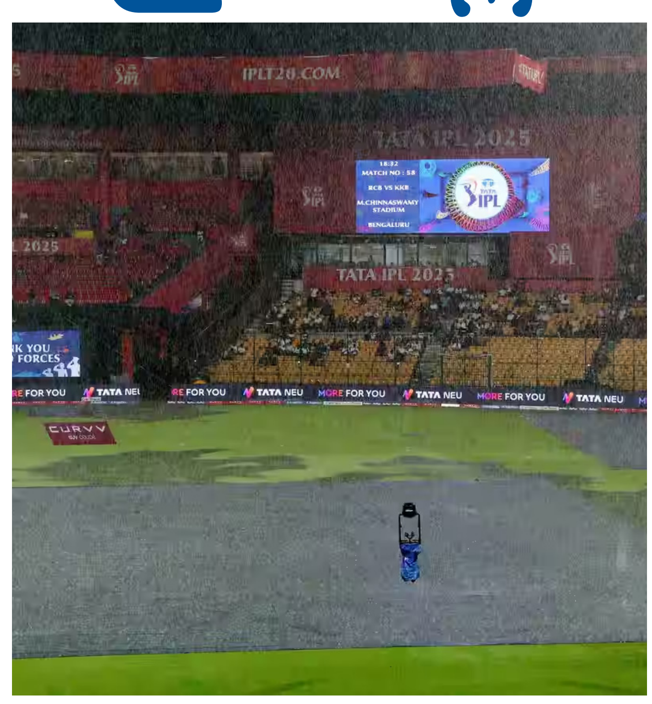
ఆనాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసే
అద్భుతమైన చిత్రం ఇది..

'క్రేజీ ఫెలో' చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది తమిళ బ్యూటీ మిర్నా మీనన్ తర్వాత 'ఉగ్రమ్, బుర్ఖా, జైలర్, నా సామిరంగ' వంటి సినిమాల్లో నటించిన మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ అమ్మడు.. ప్రస్తుతం 'డాన్ బాస్కో' చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధం అవుతోంది. రుష్య హీరోగా నటిస్తున్న ఈ మూవీకి పి.శంకర్ గౌరి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. శైలేష్ రమ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటోన్న ఈ మూవీలో మిర్నామీనన్ పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని చెప్తున్నారు చిత్ర బృందం. ఈ క్రమంలోనే రీసెంట్‌గా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఈ బ్యూటీ.. సినిమాపై ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేసింది. 'ఈ సినిమా మొత్తం స్కూల్ ఫ్రెండ్స్ రీయూనియన్ నేపథ్యంలో సాగుతుంది. ఈ మూవీ చూస్తున్నంత సేపు ఆనాటి జ్ఞపకాలు ప్రతి ఒక్కరికి కళ్ల ముందుకు వస్తాయి. ఎంతో వినోదంతో పాటు భావోద్వేగానికి గురిచేసే సన్నివేశాలు కూడా ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటాయి' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. కాగా.. ఈ మూవీలో మౌనిక, మురళీశర్మ, విష్ణు ఓయ్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

మరో సినిమా అప్డేట్ ఇచ్చిన సూపర్ స్టార్?

సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ త్వరలో 'కూలీ' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధం అవుతున్నాడు. లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ మూవీ భారీ అంచనాల మధ్య ఆగస్టు 14న థియేటర్స్‌లో గ్రాండ్‌గా రిలీజ్ కాబోతుంది. ఇందులో రజినీ గోల్డ్ స్మగ్లర్ పాత్రలో కనిపించనున్నాడని తెలుస్తుండగా.. 'కూలీ' చిత్రం కోసం ఫ్యాన్స్‌తో పాటు సినీ ప్రియులు కూడా ఎంతో ఈగర్‌గా వెయిట్ చేస్తున్నారు. ఇంకా ఈ సినిమా విడుదల కాకముందే సూపర్ స్టార్ ఫ్యాన్స్‌కు మరో గుడ్ న్యూస్ అందింది. రజినీకాంత్ తన నెక్స్ట్ మూవీకి సిద్ధం అవుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమా కోసం రజినీ ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తో చేతులు కలిపినట్లు సమాచారం. అంతేకాకుండా.. తెలుగు యువ ప్రతిభావంతులైన వివేక్ ఆత్రేయ ఈ ప్రాజెక్టుకు దర్శకత్వం వహించనున్నారని ఫిలిమ్ వర్గాల నుంచి సమాచారం. ప్రజెంట్ ఇందుకు సంబంధించిన పోస్టులు నెట్టింట వైరల్ అవుతుండగా.. ఫ్యాన్స్ ఫుల్ ఖుష్ అవుతున్నారు.

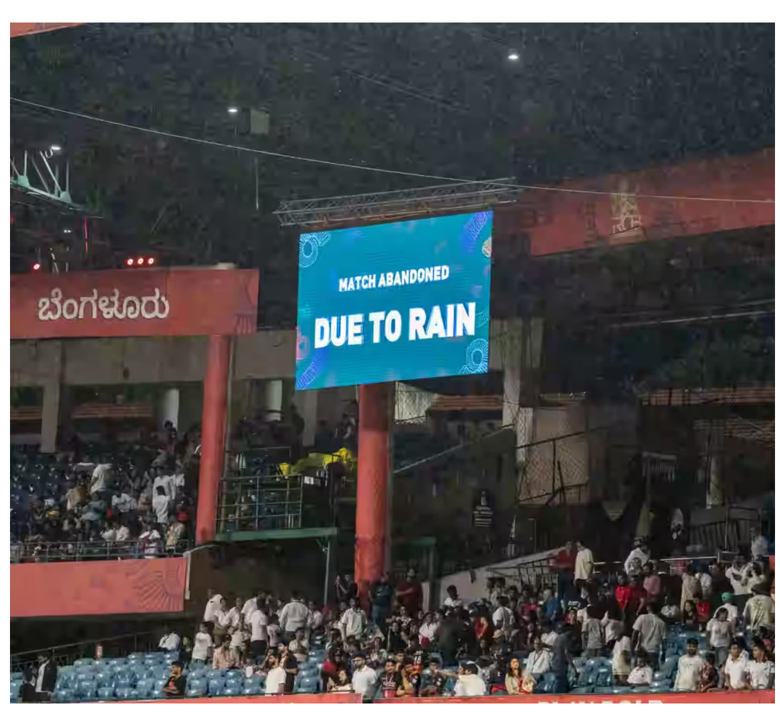
కోల్‌కతా ఆశలపై నీళ్లు..



తొమ్మిది రోజుల తర్వాత ఐపీఎల్ 2025 పునః ప్రారంభం కావడంతో మళ్లీ ధనాధన్ వినోదాన్ని ఆస్వాదిద్దామనుకున్న అభిమానులకు నిరాశే ఎదురైంది. శనివారం చిన్నస్వామి స్టేడియం వేదికగా ఆర్సీబీ, కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ మధ్య జరగాల్సిన మ్యాచ్ వర్షార్పణం అయింది. కనీసం టాస్ కూడా పడకుండానే మ్యాచ్ రద్దయింది. దీంతో ఇరు జట్లకు చెరో పాయింట్ కేటాయించారు. మ్యాచ్‌కు వర్షం ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లు వాతావరణ శాఖ ముందే అంచనా వేయగా.. అందుకు తగ్గట్టుగానే సాయంత్రం నుంచి వర్షం మొదలైంది. తొలుత చిన్నపాటి జల్లుగా మొదలై క్రమంగా జోరందుకుంది. తర్వాత వరుణుడు కొద్దిసేపు శాంతించడంతో మ్యాచ్ నిర్వహణకు వీలుగా మైదానాన్ని సిద్ధం చేయడానికి సిబ్బంది రంగంలోకి దిగారు. అయితే, కాసేపటికే మళ్లీ వాన మొదలైంది. వర్షం తగ్గితే కనీసం 5 ఓవర్ల మ్యాచ్‌నైనా నిర్వహించాలని చూశారు. కానీ, ఎడతెరిపి లేకుండా వాన కురువడంతో మ్యాచ్‌ను రద్దు చేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు ప్రకటించారు.

కోల్‌కతా ఔట్

ఈ మ్యాచ్‌లో గెలిచి ప్లే ఆఫ్స్ అవకాశాలను సజీవంగా ఉంచుకోవాలనుకున్న కోల్‌కతా ఆశలపై వరుణుడు నీళ్లు చల్లాడు. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా ఉన్న కేకేఆర్ ఈ మ్యాచ్ రద్దవడంతో లీగ్ దశలోనే ఇంటిముఖం పట్టింది. ప్రస్తుతం కేకేఆర్ 13 మ్యాచ్‌లు ఆడి 12 పాయింట్లతో ఉంది. చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో (హైదరాబాద్‌తో) గెలిచినా కోల్‌కతాకు పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఇక, కేకేఆర్‌పై గెలిచి అధికారికంగా ప్లే ఆఫ్స్ బెర్తును ఖరారు చేసుకుందామనుకున్న ఆర్సీబీకి నిరాశే ఎదురైంది. అయితే, 12 మ్యాచ్‌లు ఆడి 17 పాయింట్లతో ఉన్న బెంగళూరు.. మిగిలిన రెండు మ్యాచ్‌ల్లో ఓడినా ప్లే ఆఫ్స్‌కు చేరేందుకు ఛాన్స్ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం పాయింట్ల పట్టికలో ఆర్సీబీ అగ్రస్థానంలో ఉంది.



Printed,Published and Owned by RAJESH BOLLEPAKA,Printed at Amulya Publications and Printers Graphics,H.No:2-19/1,Thatikayala,Dharmasagar,Hanmakonda,506151 and Published at H.No:2-19/1,Thatikayala,Dharmasagar, Hanmakonda,506151.Editor:BOLLEPAKA RAJESH.RNI:TELTEL/2023/88710.Contact:9493669669.Email:telanganamuchatlu.in@gmail.com.Website:www.telanganamuchatlu.in