

ఇబ్రహీంపట్నం, సెప్టెంబర్ 18 : (వార్తా ప్రభ ప్రతినిధి): ఇబ్రహీంపట్నం ఎంపీడీవోగా డి.శకుంతల బుధవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. గన్సువరం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సావరించిబెల్లె గ్రామీణ పనిచేస్తున్న శకుంతల ఎంపీడీవోగా పదోన్నతి పొంది బిడిలీపై ఇక్కడికి వచ్చారు. ఇక్కడ ఎంపీడీవోగా పనిచేస్తున్న సునీత శర్మ దీనిజనల్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫీసర్ (డివెల్ డీవో)గా పదోన్నతి పొంది గుడివాడ బిలిల్పై వెళ్ళారు. సునీత శర్మ మంగళవారం రిలీఫ్ కాగా నూతన ఎంపీడీవోగా బుధ వారం బాధ్యతలు స్వీకరించిన శకుంతలకు కార్యాలయ నిబ్బంది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సీసీ రోడ్డు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం

ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కోలన్ హనుమంత రెడ్డి



నిజాంపేట్ సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ) : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 2వ డివిజన్ సింహపురి కాలనీలో సీసీ రోడ్డు పూర్తిగా పాడుపటంతో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నామని కాలనీ వాసులు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి కోలన్ హనుమంత రెడ్డి ని సంప్రదించగా వారి సమస్యపై స్పందించి కార్పొరేషన్ ఫండ్స్ ద్వారా సీసీ రోడ్ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయించి. శంకుస్థాపన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఇందుకుగాను కాలనీ వాసులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 2వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ చిట్ట దివాకర్, ఎన్. ఎమ్. సి జనరల్ సెక్రటరీ కాలన్ జీవన్ రెడ్డి, వీరబాబు, ఆది రెడ్డి, నారాయణరెడ్డి, వాసు, అంజనేయ వర్మ, శ్రీనివాస్, రహాత్, ప్రశాంత్ రెడ్డి, సంధిష్, మహేష్, కాలనీ అధ్యక్షులు నర్సింహ రెడ్డి, బాల్ రెడ్డి, సత్యనారాయణ రెడ్డి, శ్రీనివాసరావు, రామ్కుమార్, సత్యనారాయణ రావు, శ్రీనివాస్, అఖిల్, మరియు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

డీజేఎఫ్ జాయింట్ సెక్రటరీగా నాగండ్ల!!

ఏకగ్రీవ ఎన్నిక పట్ల వ్యక్తం అవుతున్న అజనందనలు జర్నలిస్టుల సమస్యలపై ప్రజాక్షేత్రంలో పోరాడుతూ ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులు చేస్తూ పరిష్కరించేస్తా ప్రతి జర్నలిస్టుకు ప్రభుత్వం పదిలకల్ ఇన్సూరెన్స్ ఇవ్వాలి డీజేఎఫ్ జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ రవికుమార్ నాగండ్ల



పెద్దపల్లి/ గోదావరిఖని: సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ ప్రతినిధి)దెమెక్రటిక్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (డీజేఎఫ్) జాయింట్ సెక్రటరీగా డాక్టర్ రవికుమార్ నాగండ్ల ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక కావడం పట్ల అభినందనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఈ మేరకు గురువారం పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో ఎన్నిక అనంతరం ఆ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులు ప్రధాన కార్యదర్శి కార్యవర్గ సభ్యులు అందరూ కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. సత్కారం అందుకున్న రవికుమార్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ..... జర్నలిస్టుల సమస్యలపై ప్రజాక్షేత్రంలో పోరాడుతాను అని అన్నారు. ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులు చేస్తూ పరిష్కరించేస్తా అని తెలిపారు. ప్రతి జర్నలిస్టుకు ప్రభుత్వం పదిలకల్ ఇన్సూరెన్స్(ప్రమాద బీమా) ఇవ్వాలి అని డిమాండ్ చేశారు. ఎలాంటి పరచులు లేకుండా ఉచిత బస్ పాస్, 75% రిజర్వేషన్ తో దేశమంతా తిరిగి విధంగా ట్రైన్ పాస్ ఇవ్వాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు. ప్రతి జర్నలిస్టుకి అవసరం మేర ఇంటి నిర్మాణం కొరకు 100% సబ్సిడీతో 5 లక్షల రూపాయి మంజూరు చేయాలని కోరారు. జర్నలిస్టుతో పాటు తన కుటుంబానికి సైతం కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో సైతం ఉచితంగా వైద్యం అందించే హెల్త్ కార్డు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. త్వరలోనే డీజేఎఫ్ డిమాండ్స్నుండినీ జిల్లా మంత్రులకు, ఎమ్మెల్యేలకు మెమోరాండంగా సమర్పిస్తామని అన్నారు.

డిఎస్సీ కృష్ణ కిషోర్ పై తెలంగాణా మానవ హక్కుల కమిషన్ లో పిర్యాదు

డిఎస్సీ నుండి మాకు మా కుటుంబాలకు ప్రాణహాని ఉందని విద్యార్థి నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు



ఉద్యమాలు అని బూటు కాలుతో తన్ను పోరాడగా తిడుతూ కొట్టుతూ మా జాతిని అవమానించిన తొర్రూర్ డిఎస్సీ కృష్ణ కిషోర్ పై చర్య తీసుకోవాలని మానవ హక్కుల కమిషన్ ను కలిసి డిఎస్సీ పై ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎన్ని ఎస్సీ అట్రాసిటీ కేసు సమూహ చేయాలని చట్టరీత్య చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. దళిత జాతిని దళితులను అవమానించిన డిఎస్సీ కృష్ణ కిషోర్ తీరుపై దళిత సంఘాలు స్పందించాలని కోరారు. డిఎస్సీ పైచర్యలు తీసుకొనే వరకు న్యాయపోరాడం చేస్తామని వారు తెలిపారు. ఆదేవిధంగా తొర్రూర్ డిఎస్సీ కృష్ణ కిషోర్ తీరుమూలంగా మాకు మాకుటుంబాలకు ప్రాణహాని ఉందని వారు పేర్కొన్నారు. కావున ఈ అంశపై తెలంగాణ రాష్ట్ర డిజిపి స్పందించాలని కోరారు.

ముందస్తు చర్యల వల్లే ముంపు ప్రాంతంలో ఎటువంటి ప్రమాద సంఘటనలు జరగలేదు.

కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్



శేరిలింగంపల్లి,సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ):భారీ వర్షాలపై అధికారులను అప్రమత్తం చేసి ముంపు ప్రాంతాల్లో ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవడం వల్లే శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ లో ఎటువంటి ప్రమాదపు సంఘటనలు.. ముంపు జరగలేదని శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ రాగం



నాగేందర్ యాదవ్ తెలిపారు.నిన్న కురిసిన వర్షానికి జలమయమైన ముంపు ప్రాంతాల్లో అధికారులతో కలిసి పరీశీలించి యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టవలసిన పనులపై సమీక్షించారు .హైద్రా,జిహెచ్ఎస్సీ ,జలమందలి, ఎన్సిఆర్ఎఫ్ సిబ్బందితో ప్రధాన రహదారులపై నిలిచిన వరదపు నీటిని నాలోకి వెళ్లేలా చర్యలు చేపట్టారు.హదా బ్రేడ్ సెంటర్ లో పలు అపార్ట్మెంట్ స్కాలర్ లన్ని వరదపు నీటితో మునిగిపోవడంతో తక్షణమే సంబంధిత అధికారులను పిలిపించి నీటిని తొలగించే చర్యలు చేపట్టిన కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్.ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ ఐదు రకాబ్బాలుగా రైల్వే అండ్ బ్రిడ్జి వర్గ నిత్యం వరద నీరు నిలిచిపోతుందగా ఎమ్మెల్యే అరికపూడి గాంధీ సహకారంతో సమస్యను పరిష్కరించి నిన్న కురిసిన అతి భారీ వర్షానికి ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించి నీటి ప్రవాహం లేకుండా వాహనాదారులకు,పాదచెరులకు ఇబ్బంది కలగకుండా చర్యలు తీసుకున్నామన్నాడు.వర్షాకాలంను దృష్టిలో పెట్టుకొని ముంపు ప్రాంతాలకు వరద నీరు ప్రవాహం వల్ల ఎటువంటి హాని జరగకుండా తగు ప్రణాళికలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు.

ఊపిరి ఉన్నంతవరకు ప్రజాసేవే పరమావధి!!

● ప్రజల శ్రేయస్సుకే ఉచితంగా మెడికల్ క్యాంపులు ● ప్రతి ఒక్కరి కళ్ళల్లో ఆనందం చూసే విధంగా ప్రజా పాలన ● రామగుండం నియోజకవర్గంకు పునర్వైభవం తెస్తాం ● రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాకూర్



పెద్దపల్లి/ గోదావరిఖని: సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ ప్రతినిధి) ఊపిరి ఉన్నంతవరకు ప్రజాసేవే పరమావధి అని రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాకూర్ అన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం నియోజకవర్గం పరిధిలోని బసంత నగర్ గ్రామంలో మక్యాన్ సింగ్ సేవా సమితి అధ్యక్షురాలు మనాలి రాకూర్ అధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన ఉచిత మెగా మెడికల్ క్యాంపు ప్రారంభ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే హాజరై తన స్వహస్తాలతో గ్రీన్ రిబ్బన్ కటింగ్ చేసి క్యాంప్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మీడియాతో మాట్లాడుతూ..... ప్రజల శ్రేయస్సుకై



నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాలలో, ప్రాంతాలలో ఉచితంగా మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించి ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతున్నామని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. తనని నమ్మి ఓటు వేసి గెలిపించిన ప్రజల కోసం ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం వారి సమృద్ధి నిలబెట్టడం కోసం రామగుండంకు పునర్వైభవం తీసుకురావడానికి అపారీక్షలు కృషి చేస్తూన్నామని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి కళ్ళల్లో ఆనందం చూసే విధంగా ప్రజా పాలన సాగించడం తన బాధ్యత అని తెలిపారు.

జర్నలిస్ట్ “సంతోష్ రాజ్” పుట్టినరోజున సీమాజి కార్యం!!

● ప్రత్యేక పూజలు, అన్నదానం, మొక్కలు నాటిన మిథులు ● మీడియా ఫైర్ బ్రాండ్ “గడ్డం” కలం సేవలు విశిష్టం ● డిజేఎఫ్ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ రవికుమార్ నాగండ్ల



పెద్దపల్లి/ గోదావరిఖని: సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ ప్రతినిధి) మీడియా ఫైర్ బ్రాండ్ “గడ్డం” కలం సేవలు విశిష్టం అని దెమెక్రటిక్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (డీజేఎఫ్) జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ రవికుమార్ నాగండ్ల అన్నారు. ఈ మేరకు గురువారం జర్నలిస్ట్ గడ్డం సంతోష్ రాజ్ గౌడ్ జన్మదినం సందర్భంగా తన మిత్ర బృందం వివిధ సమాజ కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. నిరుపేదలకు అన్నదానం చేశారు. కోడంద రామాలయంలో ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. వివిధ ఖాళీ ప్రదేశాలలో మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు పాత్రికేయులు మాట్లాడు తూ..... సమాజంలో జరుగు తున్న మంచి



చెడును తెలియజేస్తూ, ప్రజల సమస్యలను సంబంధిత అధికార యంత్రాంగానికి చేరవేస్తూ, మోసపూరిత అంశాలతో ప్రజలను చైతన్య పరుస్తూ తన దైన శైలిలో వార్తా కథనాలు అందిస్తున్న వార్తాప్రభ దినపత్రిక పెద్దపల్లి జిల్లా స్టాఫ్ సంతోష్ రాజ్ కలం సేవలు అమోఘమని ప్రశంసించారు. ఈ వేడుకలలో పాత్రికేయులు పూసాల రవికుమార్, తుడి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“మక్యాన్ సింగ్ సేవా సమితి” అందరికీ ఆపేన్స్ “హస్తం”!!

● చేయూత అందించి సమస్యలు పరిష్కరించడమే ప్రధాన లక్ష్యం ● కష్టసుఖాల్లో తోడుండే విధంగా కార్యక్రమాలు ● ప్రజా ఆరోగ్యం కోసమే ఉచిత మెడికల్ క్యాంపులు ● మక్యాన్ సింగ్ సేవా సమితి అధ్యక్షురాలు మనాలి రాకూర్

పెద్దపల్లి/ గోదావరిఖని: సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ ప్రతినిధి) “మక్యాన్ సింగ్ సేవా సమితి” అందరికీ ఆపేన్స్ “హస్తం” అందిస్తుంది అని ఆ సేవా సంస్థ అధ్యక్షురాలు మనాలి రాకూర్ అన్నారు. ఈ మేరకు ఆ సంస్థ పేరు పైన గురువారం వసంత నగర్ వర్క్స్ క్లబ్ నందు ఉచిత మెగా మెడికల్ క్యాంపు ఏర్పాటు చేశారు. మెడి కవర్, మువత హాస్పిటల్ సౌజన్యంతో క్యాంపు ఏర్పాటు చేసినట్లు మనాలి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షురాలు మనాలి రాకూర్ మాట్లాడుతూ..... ఇబ్బందులలో ఉన్న నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ చేయూత అందించి సమస్యలు పరిష్కరించడమే సేవా సమితి ప్రధాన లక్ష్యం అని తెలిపారు. కష్టసుఖాల్లో తోడుండే విధంగా నిత్యం మందులూడి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. మెడికల్ క్యాంపులో వివిధ రకాల టెస్టులు, ఉచితంగా మందులు అందించామని అన్నారు. ప్రజల కోసం పరితపించే ప్రజానాయకుడు ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాకూర్ ప్రజా పాలన అందించడం కోసం అపారీక్షలు పాటు పడుతున్నాడని ఆనందభావ్పాల కన్నీటి పర్వంతం అయ్యారు. మెడికల్ క్యాంప్ ఏర్పాటుకై తమ వంతుగా డాక్టర్లు అనిల్ కుమార్, మోహన్ రావు, రాజశేఖర్ రెడ్డి, లక్ష్మీ వాణి, సర్దులు, మెడికల్ స్టాఫ్ సహాయ సహకారాలు అందించడం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సుమారు ఒక వెయ్యి మందికి పైగా ప్రజలు ఉచిత మెడికల్ క్యాంపు వినియోగించుకోవడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు మనాలి రాకూర్.



వార్తా ప్రభ హైదరాబాద్

స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమం



కుత్బుల్లాపూర్ సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ) : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 132 జీడిమెట్ల డివిజన్ పరిధి ఆయోధ్య నగర్ గవర్నమెంట్ ప్రైవేట్ స్కూల్ లో స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ నియోజకవర్గ కో-కన్వినర్ వేముల రమేష్, 132 జీడిమెట్ల డివిజన్ అధ్యక్షులు జోగిని రాజు అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమానికి బీజేపీ మేడ్చల్ అర్బన్ జిల్లా కార్యదర్శి చెరుకుపల్లి భరత్ సింహ రెడ్డి హాజరయ్యారు.ఈ కార్యక్రమం నార్మలాంటి దుర్గయ్య, నార్మలాంటి ప్రతాప్, అంజయ్య,వీరేశం,సతీష్ గౌడ్,పాపయ్య దొర,శ్రవణ్ బోస్,సోని,వెంకట్,క్రాంతి,శ్రీకాంత్, మహేష్,శ్రవణ్,శివ,హేమంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీనివాస్ నగర్ ఫస్ టు ఫస్ త్రీ లో పర్యటించిన బిజెపి నేత “చెరుకుపల్లి”



కుత్బుల్లాపూర్ సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ) : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 132 జీడిమెట్ల డివిజన్ పరిధి శ్రీనివాస్ నగర్ సెన్-2, సేన్-3 లో బుధవారం రాత్రి కురిసిన భారీ వర్షానికి వర్షపు నీకు ఇళ్ళల్లోకి చేరాయని గురువారం కాలనీ వాసులు బీజేపీ మేడ్చల్ అర్బన్ జిల్లా కార్యదర్శి చెరుకుపల్లి భరత్ సింహ రెడ్డికి తెలియజేయడంతో కాలనీ వాసులతో కలిసి కాలనీ లో పర్యటించి సమస్యల యొక్క వివరాలను కాలనీ వాసులను అడిగి తెలుసుకొని వెంటనే తగిన సహాయక చర్యలు తీసుకొని పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రం చేయాలని సంబంధిత జిహెచ్ఎస్సీ అధికారులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో మల్లేశ్వర్ రావు,నరేందర్ రెడ్డి,నార్మలాంటి ప్రతాప్, కొమరయ్య, రవీందర్, సురేందర్,అశోక్ ,పద్మనాభం ,వీరయ్య, యశోద,శ్రవణ్ బోస్,మహేష్,శ్రవణ్,శివ,హేమంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాసేవను తన జీవిత లక్ష్యంగా మలచుకున్న మాజీ ఎంపీ గడ్డం రంజిత్ రెడ్డి

గడ్డం రంజిత్ రెడ్డికి ఘనంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మిర్యాల రాఘవ రావు, మిర్యాల సుతం



శేరిలింగంపల్లి,సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ):చేవెళ్ల మాజీ ఎంపీ గడ్డం రంజిత్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సీనియర్ నాయకులు మిర్యాల రాఘవరావు,మిర్యాల సుతం కలిసి వారి నివాసంలో జన్మదిన వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మాజీ ఎంపీ రంజిత్ రెడ్డి కి శాలువాతో సత్కరించి,పుష్పగుచ్ఛం అందచేసి,కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా మిర్యాల సుతం మాట్లాడుతూ రంజిత్ రెడ్డి ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు అండగా నిలుస్తూ,ప్రజా సేవను తన జీవిత లక్ష్యంగా మలిచుకున్నారు.ఆయన అందించిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను,సేవా కార్యక్రమాలను ప్రజల్లో విశేష గుర్తింపు పొందాయి.ఇంతటి మంచి హృదయంతో ముందుకు సాగే నాయకుడు మరింత శ్రేయస్సు సాధించాలని కోరుకుంటున్నాం” అన్నారు.అలాగే ఆయనకు దీర్ఘాయుష్షు మంచి ఆరోగ్యం,సంతోషం కలగాలని,ఆయన నాయకత్వంలో ప్రజా సంక్షేమం మరింత విస్తరించాలని స్థానికులు ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సుబ్బారావు,ప్రసాద్,త్రినాథ్, సుబ్రహ్మణ్యం ,బిల్లు,బిబ్బ,చింటూ,రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మాజీ ఎంపీ గడ్డం రంజిత్ రెడ్డి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే గాంధీ

శేరిలింగంపల్లి,సెప్టెంబర్ 18 (వార్తాప్రభ):చేవెళ్ల మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం రంజిత్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా కార్పొరేటర్లు రాగం నాగేందర్ యాదవ్,నార్మ శ్రీనివాసరావు,ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్,సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి,గజేష్ ముదిరాజ్,ఎర్రగడ్డ శ్రీనివాస్ యాదవ్,జనార్దన్ రెడ్డి,అక్బర్ ఖాన్ తో కలిసి శాలువతో సత్కరించి పిపిసీ చైర్మన్ ఆరికపూడి గాంధీ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



బలోపేతం చేస్తుంది. కమలం గింజలో తక్కువ నోదీయం, అధిక పోటాషియం ఉంటాయి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షతో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. తామర గింజలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మం పచ్చివ్యాన్ని చెమ్మడిస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష చర్మాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే, వాటిలో ఉండే ఐరన్, ప్రోటీన్ జుట్టు పెరుగుదలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, జుట్టుకు తోడువుతుంది. తామర గింజలు తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఎండుద్రాక్షలు సహజ చక్కెరతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ తీసుకోవడం ద్వారా ఆకలి నియంత్రిణలో ఉంటుంది. కరిగినా ఇవి ఆరోగ్యకరమైన పోషణ లభిస్తుంది. ఇది బరువును నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక కాఫీ వినియోగం మీ నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎక్కువ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల మీ నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. నిద్రలేమితో అవస్థబాధ్ని పుస్తుంది. పడుకునే కొద్ది గంటల ముందు కాఫీకి దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎక్కువగా భాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దారి తీస్తుంది. భాక్ కాఫీ అతిగా తాగడం వల్ల మీ శరీరం నుంచి ఒత్తిడి హర్మ్యం అధిక స్థాయిలో విడుదలవుతాయి. ముందు ఆందోళన, ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది. అధిక స్థాయిలో కెఫెన్ తీసుకోవడం వల్ల చికాకు పెరుగుతుంది. భాక్ కాఫీ ఎక్కువగా తాగే వారిలో పొట్టకు హాని కలిగిస్తుంది. భాక్

వ్యవహారము, సులభంగా కరుగుతరది.. కావున.. దీన్ని వందదానికి ఎక్కువ శ్రమ పడల్సిన అవసరం ఉండదు.. అంతేకాకుండా.. బీరకాయను ఇతర కూలంతో కలిపి కూడా సులభంగా వండుతుని అవసరము.. బీరకాయలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. బీరకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, ఫోలేట్, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తప్పకుండా ఉన్నాయి.. ఇవి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అవసరం.. అందుకే బీరకాయను తినితాని నిపుణులు బాధించుస్తూన్న ముఖ్యంగా బీరకాయలోని ఔషధ గుణాల గురించి ఆయుర్వేదంలో కూడా ప్రస్తావిస్తున్నారు. ఇలా ఎన్నో పోషకాలున్న బీరకాయను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.. పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..? వాటి వివరాలను తెలుసుకోండి.. బీరకాయలో శరీరంలో ఇన్నులినీ లాగా పనిచేసే క్యాన్సర్ సహజ పదార్థాలను కలిగి ఉంటుంది.. అందుకే ఇది దయచెబితే రోగులకు కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. దయచెబితే ఉన్నవారు కూడా బీరకాయను రాత్రి భోజనంలో తీసుకుంటే మంచిది.. ఉదయం నాటికి వారి రక్తంలో చక్కెర పూర్తిగా నియంత్రితం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీరకాయ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే కూరగాయ. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రైటిస్, అజీర్ణం వంటి కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కడుపు సమస్యలు ఉన్నవారికి బీరకాయ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీనినియోగం శరీరాన్ని లోపలి నుండి శుభ్రపరుస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతంతోకాకుండా.. ధైర్యము శుభ్రం చేస్తుంది. బీరకాయను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ పరిశుభ్రం పొందుతుంది. మానసిక ఓత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీనిని జుట్టు, చర్మ సంరక్షణ కోసం కూడా ఉపయోగిస్తారు. బీరకాయలో తీరేలీలు తక్కువగా ఉంటాయి..

ప్రారంభించిన 5 మెడికల్ కాలేజీలు పూర్తిస్థాయి సౌకర్యాలను ఏర్పాటుకు అవసరమైన నిధులు 2.523 కోట్లు, జగన్ మోదీ ఖర్చు చేసిన 631 కోట్లు కూడా కేంద్రంతో నిధులే తప్ప. ఈ 5 కాలేజీలు పూర్తి కావాలంటే కూటమి ప్రభుత్వం అంతకంటే 1. 935 కోట్లు ఖర్చు చేయాలి అందగన్నారు. ఇంకా కేంద్ర వసతులతో 5 కాలేజీ ప్రారంభించి 17 కాలేజీలు స్థాపించానని జగన్ దబ్బా కట్టకొచ్చింది ప్రజల్ని మోసం చేయడమేనని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. కరోనా సమయంలో ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని విధ్వంసం చేసిన జగన్ మోదీ పాపానాసిబమాల్ బ్లీడింగ్ పాథర్ తో కోవిడ్ తట్టడం చేయవచ్చునంటూ వైద్యులు చెప్పిన నిర్ణయం చేసారని కాపాడిన లోను మద్దతు పాపుల నిడివి ప్రజల ప్రాణాలతో చలగాటించారని, కరోనా అతిగా ప్రజలని దురితరించింది ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కరోనాలో 50నిలీ చనిపోయినా ఆయన జగన్ అబద్ధపు లెక్కలు చెప్పారని ఆయన విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సినిల్ రిజిస్ట్రేషన్ స్కం సిఆర్ఎస్ ప్రకారము 2021లో ఏపీలో కరోనా వల్ల లక్షమంది చనిపోయారని ప్రకటించింది ఆయన తెలిపారు. జగన్ నిర్ణయ పాలన వల్ల ఆక్సిజన్ సకాలంలో సరఫరా చేయనందుకు తిరుపతి రూరూ ఆస్పతల్ తో పాటు ఎందరో కరోనా మృత్యు అరిచినారని ఆయన విమర్శించారు. జగన్ కుడిపక్షం కేంద్రలోని కుడి పక్షం అయిన ఎమ్మెల్యేలూ వల్ల రాష్ట్రంలో 30 వేల మంది చనిపోయి వారి భార్యలూ మాంగల్యాలూ మంట కలిశాయని, 35 లక్షల మంది అనారోగ్యం పాలయ్యారని ఆయన మండిపడ్డారు. పాడేరు కాలేజీకి నిధులు పూర్తిగా కేంద్రం ఇవ్వనిందున కూటమి ప్రభుత్వం అందరీ టేకింగ్ తో దానికి అనుమతిచ్చారని, 150 నీట్లుకు బదులుగా 50 నీట్లుకే అనుమతి ఇచ్చారని ఆయన తెలిపారు. జూన్ 2024లో ఎన్ఎస్ఐ ఇన్వెస్టిగేట్ రిపోర్టు ప్రకారమని ప్రచురించడం కాలేజీకి హాస్పటల్ నిర్మాణం పూర్తికాదని నిబ్బంది నిమకం కూడా 50% జరిగిందని ఆయన తెలిపారు. 2022 గైడ్లన్స్ ప్రకారం ఐదు మెడికల్ కాలేజీల్లో నిర్మాణాలు 33% పూర్తి అయినా కూడా ఎన్ఎస్ఐ 2023-24 లో కాలేజీల ప్రారంభానికి అనుమతించింది ఆయన తెలిపారు. ఐదేళ్ల పాలనలో జగన్ ఐదు మెడికల్ కాలేజీలకు రాయల్ డిజైన్ నుండి జగన్ ఒక పైసా కూడా ఖర్చు చేయలేదని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. 50% ఎంబిబీఎస్ నీట్లుకు అనుమతించిన ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. తీవ్ర ప్రతిపక్షం విమర్శించారు.

శాస్త్రోప పథకంవల్లగా మంజూరైన సర్వీసు ను స్వాగతించి రెడ్డిబత్తుల శ్రీనివాసరెడ్డి, తండ్రి నాగరెడ్డి అసహాయకంగా వినియోగించినచివట్ల అశోకహరి అన్నాడు. ఈ విషయంపై ఎ.పి.బి.ఎన్. విమలదాస్ గవర్నర్ ఇచ్చినట్లైనా వివాదానికి అంశమేమీలేదీ. సునందానా విధించలేదని తెలుస్తోంది. అలాగే కేటరింగ్-1 కింద గల విద్యుత్ సర్వీసును గత 15 ఏళ్లగా రూరూరి అవతల ఉన్న డ్రైర్ ఫారంకు అసహాయకంగా వినియోగించిన ఫలదంతో కూడా, 10-04-2025న ఆ సర్వీసు తొలగించినట్లంటే సునందానిన ఆరోపించు జరిమానా విధించలేదని ఆరోపించు అన్నాడు. ఈ అన్ని ఆశాపాపం తోడ్పడల్లారు నక్షత్ర అనిసెండ్ల ఇంజనీరు అవినీతికి విద్యార్థుని ఆరోపించు రావడంతో అసహాయకంగా యుగ్మ కార్యక్రమ వివరణకు అణచివేసినట్లు సునందానాన్ని మున్హెడ్ల ఫోర్మ ఫై ఆర్డర్ రాష్ట్ర కే కన్స్టెంట్ జంపాన శ్రీనివాస్ గౌడ్ మీడియాకు తెల్లంచారు.

మేష్టిగా దసరా ఉత్సవాలను విజయవంతం చేస్తూన్నారా. గతం తో మధ్యైన సమన్వయం అధిగమించి భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా జాగ్రత్తల తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. హెబ్బలిగి వీరయాల వాహినీకి నియంత్రణ, భక్తుల పార్కింగ్ కోసం ప్రత్యేక ప్రాంతాన్ని ఏర్పాటుచేస్తామని అన్నారు. దసరా ఉత్సవాల ఫలితాన్ని త్వరగా నిర్వహిస్తున్న విజయవాడ ఉత్సవ అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామని ఎమ్మెల్యే సుజన తెలిపారు. సుజన వెంట ప్రిన్సిపల్ జిల్లా బీజేపీ అడ్డూరి శ్రీరామ్, ఆర్ధ్ర వైత్య మహా సభ గౌరవ

Printer Publisher and owned by V. Sree Ram Yadav. Printed at Arunodaya Notebook Mfrs Pvt Ltd #33-5-9, Papaiah Street, Seetharampuram, Vijayawada .krishna Dist. AP. and Published from # 34-2-74, Bellapu Shobhanadri Street, Kasthuribaipeta, Vijayawada. Krishna Dt. AP Editor V. Sree Ram Yadav, RNI No. 12176/2004 E-mail: varthaprabhatelugudaily@gmail.com. Cell: 9347993188