quicktodaynews.com RNI NO : TELTEL/2023/86487

క్విక్ టుడే
QUICK TODAY DAILY దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

పత్రిక ప్రారంభించిన అనతికాలంలోనే అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన క్విక్ టుడే తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణలోని అన్ని జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు కావలెను.
అనుభవం కలిగిన వారికి మాత్రమే ప్రాధాన్యం.
తగిన గౌరవ వేతనం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు వెంటనే సంప్రదించగలరు 8886460073 8125972476 క్విక్ టుడే తెలుగు దినపత్రిక

EDITOR : GILLALA BUCHI REDDY | మల్కాజిగిరి | సంపుటి : 1 సంచిక : 201 | శనివారం, ఏప్రిల్ 13 2024 | వెల : 3 రూ/.. | పేజీలు - 8

పట్టుకోసం బిఆర్ఎస్..
ప్రతిష్ట కోసం బిజెపి

- నగరపరిధిలో పార్లమెంట్ సీట్లపై గురి
- నగరంలో పాగా వేయాలన్న ఆలోచనలో రేవంత్
- మూడు సీట్లను గెల్చుకోవడంపై మూడు పార్టీల దృష్టి

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): మొన్నటి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో హైదరాబాద్,రంగారెడ్డి పరిధిలో బిఆర్ఎస్ అత్యధిక సీట్లను సాధించింది. ఈ క్రమంలో పార్లమెంటులో తమదే విజయం అన్న ధీమాలో ఉంది. అధికార కాంగ్రెస్ కూడా పావులు కదుపుతోంది. నగరంలోని ప్రధాన ప్రాంతాల్లో నేతలను పార్టీలో చేర్చుకుంది. ఈ క్రమంలో కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ, రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్షంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్‌లు కూడా ఆయా స్థానాల్లో పట్టు నిలుపుకునేందుకు ఆరాటపడుతున్నాయి. నగరంతో పాటు, రంగారెడ్డి పరిధిలో హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, మల్కాజిగిరి, చేవెళ్ల లోక్‌సభ స్థానాలు ఉన్నాయి. అన్ని స్థానాలకు అబ్యర్థులను ప్రకటించిన కాంగ్రెస్ హైదరాబాద్ స్థానాన్ని పెండింగ్‌లో ఉంచింది. సికింద్రాబాద్‌లో ప్రకటించినా దానం నాగేందర్ ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేయడం లేదు. ఆయన అభ్యర్థిత్వంపై కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానానికి అనుమానం ఉండడమే ఇందుకు కారణం. అక్కడ అభ్యర్థిని మారుస్తారన్న ప్రచారం సాగుతోంది. మొన్న జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గ్రేటర్ పరిధిలోని 24 నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్ ఒక్క స్థానం గెలువలేక పోయింది. ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ 16, బీజేపీ ఒకటి, ఎంఐఎం 7 స్థానాలను దక్కించుకున్నాయి. గ్రేటర్‌లో పట్టు లేకపోవడంతో అధికార కాంగ్రెస్ తాజా పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో సికింద్రాబాద్, మల్కాజిగిరి, చేవెళ్ల స్థానాలను కైవసం చేసుకునేందుకు తీవ్రంగా శ్రమిస్తోంది. ఇందుకనుగుణంగా ఆయా సెగ్మెంట్లలో బలమైన అభ్యర్థులను రంగంలోకి దింపింది. అయితే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గ్రేటర్‌లో మెజార్టీ సీట్లను పొందిన తాము పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో కూడా పైచేయి సాధిస్తామని బీఆర్ఎస్ నేతలు ధీమాగా ఉండగా, దేశవ్యాప్తంగా బీజేపీ గాలి వీస్తున్నందున ఆ మూడు స్థానాలతోపాటు ఈసారి హైదరాబాద్ ఎంపీ సీటును కూడా కైవసం చేసుకుంటామని కాషాయ నేతలు ధీమాను ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పట్టు నిలుపుకునేందుకు కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్, పాగా వేయాలని బిజెపి తహతహ లాడుతోంది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లో మూడు ఎంపీ సీట్లపై కమలంపార్టీ దృష్టి పెట్టింది. ఈసారి మూడు స్థానాలను కైవసం తీసుకునే దిశగా వ్యూహాత్మకంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో మూడు చోట్ల బలమైన అభ్యర్థులనే బరిలోకి దింపింది. ముగ్గురు అభ్యర్థులు అప్పుడే విస్తృతంగా తమ నియోజకవర్గాల్లో పర్యటిస్తున్నారు. అన్ని పార్టీల కంటే బీజేపీ ప్రచారంలో ముందంజలో ఉంది. ముగ్గురు అభ్యర్థులు ఇప్పటికే ఒకసారి సెగ్మెంట్‌ను చుట్టేశారు. ఎన్నికలకు సమయం ఎక్కువగా ఉండడంతో ఎక్కువ సార్లు ఓటర్లను కలుసుకోవడం, పర్యటనలు, సమావేశాలు, మార్నింగ్, ఈవినింగ్ వాక్‌లు, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. సికింద్రాబాద్‌లో సిట్టింగ్ ఎంపీ కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి పోటీ చేస్తుండడంతో ఇక్కడ ఆయన గెలుపుపై ధీమాగా ఉన్నారు. కిషన్‌రెడ్డి ఇప్పటికే పలుమార్లు సికింద్రాబాద్ సెగ్మెంట్‌లోని అని నియోజకవర్గాల్లో పర్యటించారు. ఓటర్లను కలుసుకుని మోదీ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరిస్తున్నారు. రెండోసారి పోటీ చేస్తుండడంతో ఆయనకు ఈ నియోజకవర్గంపై పట్టు ఉంది. తనకు ఉన్న పరిచయాలను వినియోగించు కుంటున్నారు. మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో టికెట్ కేటాయించినప్పటీ నుంచి అభ్యర్థి ఈటల రాజేందర్ విస్తృతంగా కార్యకర్తల సమావేశాలు, కార్నర్ మీటింగ్‌లు, స్థానిక సంఘాలు, కుల సంఘాలతో సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. సాయంత్రం పూట ఎక్కువగా కార్యకర్తల సమావేశాలను ఏర్పాటు చేసి ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై చర్చిస్తున్నారు. మరోవైపు ప్రచారం నిర్వహిస్తూనే నేరుగా కలుస్తూ..ఓటర్లను ఆకర్శిస్తున్నారు. ఈసారి ఎంపీగా గెలువాలనే లక్ష్యంతో ఈటల రాజేందర్ ఆయన కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుని ముందుకు సాగుతున్నారు. మొదటి జాబితాలోనే బీజేపీ అభ్యర్థిగా ప్రకటించిన మాధవీ లత హైదరాబాద్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో తన ప్రచార జోరును పెంచారు. అప్పటికే ఆమె గత కొంతకాలంగా లతా మా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో పాతబస్తీలో పలు సేవా, ఆరోగ్య, ధార్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ నియోజకవర్గంలో పట్టు సాధించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమెను బీజేపీ అభ్యర్థిగా ఎంపిక చేసింది. ఇక అప్పటినుంచి చాంద్రాయణగుట్ట, యాకుత్‌పురా, చార్మినార్, గోషామహల్ కార్వాన్, మలక్‌పేట నియోజకవర్గాల్లో పర్యటనలు చేస్తున్నారు. మహిళలు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులను ఆమె కలిసి మద్దతు కూడగట్టుకుంటున్నారు. మజ్లిస్ హయాంలో అభివృద్ధి లేదని, పేద ముస్లింలకు ఎలాంటి న్యాయం జరగడం లేదని ఆమె ప్రచారం చేస్తూ ఓటర్ల మద్దతును కూడగట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. గతంలో కంటే ఈ సారి హైదరాబాద్‌లో బీజేపీ, మజ్లిస్ మధ్య గట్టి పోటీ ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు.

ఇప్పటి వరకు రూ.13,33,19,960
నగదును సీజ్

- జిల్లా ఎన్నికల అధికారి - రోనాల్డ్ రోస్ వెల్లడి

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): పార్లమెంట్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో తనిఖీలో భాగంగా గత నెల 16 నుంచి జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు రూ.13,33,19,960 నగదును సీజ్ చేసినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి రోనాల్ రోస్ తెలిపారు. వివిధ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ బృందాల తనిఖీల్లో నగదుతో పాటు రూ.1,87,98,039ల విలువగల ఇతర వస్తువులు,19,9 02.7 లీటర్ల అక్రమ మద్యాన్ని సైతం పట్టుకున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాల ద్వారా రూ. 2,89,76,740, పోలీస్,ఐటి శాఖ ద్వారా రూ.10,27,63,530 ,ఎస్ ఎస్ టి బృందాల ద్వారా రూ.15,79,690- నగదు సీజ్ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఇప్పటీ వరకు 153 మందిపై కేసులు నమోదు చేయడంతో పాటు 148 మందిని అరెస్ట్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఎన్నికలకు సంబంధించిన నగదు, ఇతర వస్తువుల పై మొత్తం 312 ఫిర్యాదులు రాగా వాటిని పరిష్కరించడంతోపాటు 205 మంది పై ఎఫ్.ఐ.ఆర్ నమోదు చేసినట్లు, లైసెన్సు గల 2541 ఆయుధాలను డిపాజిట్ చేసినట్టు రోనాల్ రోస్ తెలిపారు.

గడిచిన 24 గంటల వ్యవధిలో వివిధ బృందాల తనిఖీలో రూ.1,40,900 నగదుతో పాటు రూ.66,603ల విలువైన వస్తువులను సీజ్ చేసినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి తెలిపారు. ఎక్సైజ్ శాఖ ద్వారా 29.98 లీటర్ల అక్రమ మద్యాన్ని పట్టుకుని,ముగ్గురిపై కేసులు నమోదు చేసి నలుగురిని అరెస్ట్ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. నగదు ఇతర వస్తువులపై 6 ఫిర్యాదులు రాగా వాటిని పరిష్కరించామని, ఐదుగురిపై ఎఫ్ ఐ ఆర్ నమోదుచేసినట్లు తెలిపారు.

29 లైసెన్స్‌డ్ ఆయుధాలను డిపాజిట్ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు.

చంపితే సింహాన్నే చంపుతా
పిల్లులను, కుక్కలను చంపను

రజత్ శర్మ అదాలత్‌లో రేవంత్ వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): తాను పిల్లులను, కుక్కలను చంపనని, చంపితే సింహాన్నే చంపుతానని సిఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇండియా టివిలో నిర్వహించే ఫేమస్ టాక్ షో 'ఆప్ కీ అదాలత్' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. గురువారం ఢిల్లీకి వెళ్లిన ఆయన ఈ కార్యక్రమంలో పలు విషయాలను పంచుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రోమోను సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ట్విట్టర్ వేదికగా పంచుకున్నారు. కెసిఆర్ సర్కారు మిమ్మల్ని జైలులో వేసినందుకు రివేంజ్ తీసుకుంటున్నారా అని 'ఆప్ కీ అదాలత్' కార్యక్రమంలో యాంకర్ రజత్ శర్మ అడిగిన ప్రశ్నకు సిఎం రేవంత్ బదులిస్తూ రివేంజ్ ఇంకా స్టార్టే కాలేదని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బిఆర్ఎస్ నేతలు తరచూ అంటున్నారు సింహం లోపల ఉంది, బయటకు వస్తుంది అప్పుడు చూడండి అంటున్నారుగా అని రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించగా, రమ్మనండి పిస్టోల్‌తో రెడీగా ఉన్నాం, ఒక్క తూటాతో అయిపోతుందని సిఎం రేవంత్ ఘాటుగా రిప్లై ఇచ్చారు.

బీజేపీకి ఓటు అడిగే హక్కు లేదు

14న దీక్షకు దిగనున్న మంత్రి పొన్నం

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): రాష్ట్రంలో భాజపాకి ఓటు అడిగే హక్కు లేదని తెలంగాణ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. రాష్ట్రానికి ఆ పార్టీ ఏం చేసిందని ప్రశ్నించారు. ఒక్క జాతీయ ప్రాజెక్టు అయినా ఇచ్చిందా అని నిలదీశారు. గాంధీభవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. భాజపాను వ్యతిరేకిస్తే.. ఈడీ, సీబీఐ దాడులు చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. చేనేతలకు కేంద్రంలోని భాజపా ప్రభుత్వం అన్యాయం చేసిందని, తెలంగాణ అమరవీరులను అవమానించిందని విమర్శించారు. భాజపా, భారాస కలిసి కాంగ్రెస్‌ను దెబ్బతీసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయన్నారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేస్తామని పునరుద్ఘాటించారు. ఇదిలావుంటే మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దీక్షకు పూనుకున్నారు. ఏప్రిల్ 14న దీక్ష చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ వైఫల్యాలపై పొన్నం దీక్ష చేయాలని నిర్ణయించారు. కరీంనగర్ కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో దీక్షకు దిగనున్నారు.

గత పదేళ్లుగా దేశాభివృద్ధికే
అంకితమయ్యాం

- అవినీతి నిర్మూలనకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం
- రాజకీయనేతల విచారణ కేసులు 3శాతం మాత్రమే
- ప్రధాని మోడీ స్పష్టీకరణ

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): లోక్‌సభలో భాజపా వరుసగా రెండుసార్లు మెజార్టీని సాధించి ఏర్పాటు చేసిన తమ ప్రభుత్వం ఈ దేశాభివృద్ధి కోసమే ఉపయోగించిందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అన్నారు. కానీ, అంతకుముందు కాంగ్రెస్ మాత్రం దశాబ్దాల పాటు తమకున్న మెజార్టీతో ఓ కుటుంబాన్ని బలోపేతం చేసిందని దుయ్యబట్టారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో వరుసగా మూడోసారి ఎన్డీయే ప్రభుత్వమే అధికారంలోకి వస్తుందని ప్రతిపక్షాలకు కూడా తెలుసని ఎద్దేవా చేశారు. ఓ జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్యాప్తు సంస్థలను కేంద్రం దుర్వినియోగం చేస్తోందన్న విపక్షాల ఆరోపణలకు గట్టిగా బదులిచ్చారు. అవినీతిపరులపై కఠిన చర్యలు చేపట్టేందుకు మా ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో పనిచేస్తోంది. భాజపా అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లోనూ మా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. కేవలం రాజకీయ నాయకులనే దర్యాప్తు సంస్థలు లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నాయని కొందరు కావాలనే తప్పుడు కథనాలు సృష్టిస్తున్నారు. ఈడీదర్యాప్తు చేస్తున్న అవినీతి కేసుల్లో కేవలం 3శాతం వాటికే రాజకీయాలతో సంబంధముంది. మిగతా 97శాతం అవినీతి అధికారులు, నేరగాళ్లకు సంబంధించినవే అని మోదీ వెల్లడించారు. 2014లో తాము అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి అవినీతి నిర్మూలనకే అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు ప్రధాని తెలిపారు.

రెండూ అబద్ధాల పార్టీలే

మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కనీసం పదేళ్ళపాటు అధికారంలో ఉందని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చి నాలుగు నెలలు కాలేదు.. అప్పుడే వ్యతిరేకత మొదలైందని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు విమర్శలు గుప్పించారు. పార్టీలో లుకలుకలు మొదలయ్యాయి.. ప్రజలకిచ్చిన హామీలు అమలు చెయ్యలేదని ఆయన అన్నారు. మళ్ళీ తెలంగాణలో వచ్చేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని హరీష్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఒక్కటి అయ్యాయని ఆయన ఆరోపించారు. మెదక్, మల్కాజిగిరి, కరీంనగర్, సికింద్రాబాద్‌లలో బీజేపీని గెలిపించడానికి కాంగ్రెస్ డమ్మీ అభ్యర్థులను పెట్టిందన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి దగ్గర సరుకు లేదు, పని లేదని.. అందుకే లీకులు, ఫేకులు చేస్తున్నాడని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ మీద కోపంతో బీజేపీకి ఓటేస్తే ఇంకా నష్టపోతామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

వరంగల్ బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థిగా మారేపల్లి సుధీర్ కుమార్

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్12(క్విక్ టుడే): అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలతో డీలా పడిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆచితూచి అడుగులు వేస్తోంది. ఎంపీ అభ్యర్థుల ఎంపిక విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తోంది. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో అధిక సంఖ్యలో సీట్లు గెలుచుకుని పునర్ వైభవాన్ని చాటుకునేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఎన్నో రోజులుగా నాన్చుతున్న వరంగల్ ఎంపీ అభ్యర్థి విషయంలో పార్టీ కీలక నిర్ణయం వెల్లడించింది. వరంగల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థానం నుంచి పార్టీ అభ్యర్థిగా డాక్టర్. మారేపల్లి సుధీర్ కుమార్ ను నియమిస్తున్నట్లు బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ ప్రకటించారు. హన్మకొండ జిల్లా మాదిగ సామాజికవర్గానికి చెందిన డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్ హన్మకొండ జిల్లా పరిషత్ ఛైర్మన్ గా కొనసాగుతున్నారు.

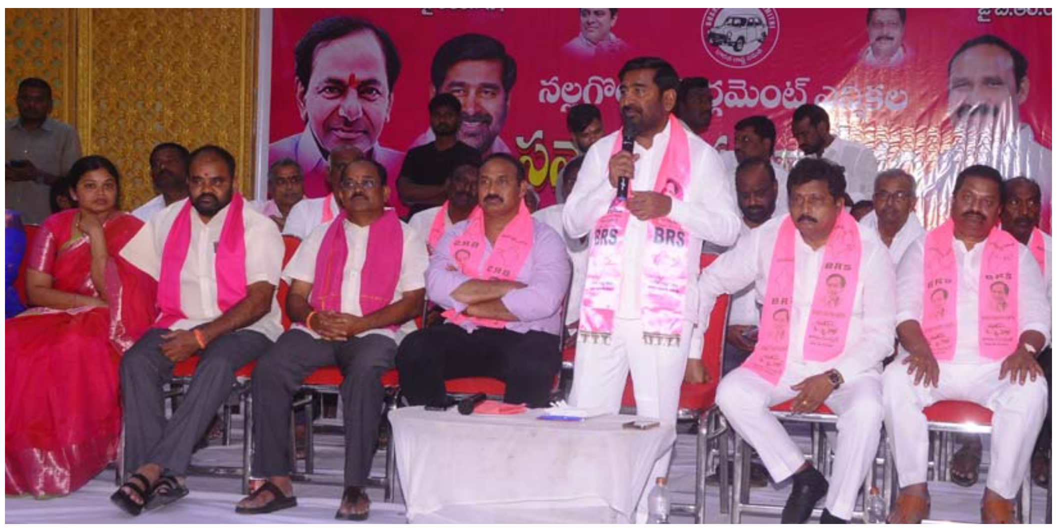
కుల గణన తర్వాతనే స్థానిక ఎలక్షన్లు నిర్వహించాలి

- ఖమ్మం పార్లమెంట్ టికెట్ హనుమంత్ రావు కు ఇవ్వాలి
- బీసీలకు ఎక్కువ టికెట్లు ఇచ్చిన పార్టీలకే మద్దతు
- బీసీ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) : కులగనన తర్వాతనే స్థానిక ఎలక్షన్లు నిర్వహించాలని బీసీ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం ఆయన జిల్లా కేంద్రంలోని బీసీ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కులగన చేపట్టడానికి జీవో తీసుకొచ్చి, బడ్జెట్ కేటాయించి, ఇప్పుడు కులగణన చేపట్టకుండా స్థానిక ఎలక్షన్లు నిర్వహిస్తామని సీఎం అనడం బీసీలను మోసం చేయడమేనని అన్నారు.ఇచ్చిన మాట కట్టుబడి ఉండకుండా సీఎం స్థానిక ఎలక్షన్లు ఎలా నిర్వహిస్తారని ప్రశ్నించారు.తుక్కగూడెంలో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో కూడా రాహుల్ గాంధీ కులగనన చేపడతామని అనడం జరిగిందన్నారు.ఇచ్చిన మాట ప్రకారం అమలు చేస్తూ కులగణన చేపట్టాలని సూచించారు. కులగనాన చేపడుతనే బీసీలకు జనాభా ధమాషా ప్రకారం రాజకీయ ప్రాధాన్యం ఉంటుందన్నారు. రాజకీయంగా బీసీలను అణగదుకుతున్నారని ఓటు బ్యాంకుగా వాడుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. బిజెపి, టిఆర్ఎస్ పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో 17 స్థానాలకు ఐదు స్థానాలు బీసీలకు కేటాయించేయని అధికార పార్టీ మాత్రం మూడు స్థానాలు కేటాయించిందని అన్నారు. సోనియా గాంధీ కుటుంబానికి అతి సున్నితంగా ఉంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి అండగా ఉండి పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేసిన సీనియర్ నాయకుడు వి.హనుమంతరావుకి ఖమ్మం పార్లమెంటు స్థానానికి ప్రకటించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.బీసీలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన పార్టీలకే బీసీల మద్దతు ఉంటుందని అన్నారు.ఈ విలేకరుల సమావేశంలో జిల్లా అధ్యక్షులు చక్ర హరి రామరాజు, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కుల్కల చర్ల శ్రీనివాస్,రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లింగం గౌడ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నేలపట్ల సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షు లు కేశ బోయిన శంకర్ ముదిరాజ్, నిమ్మనుకోటి కృష్ణయ్య, యువజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సొల్లేటి రమేష్, బజరంగ్ ప్రసాద్, విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు మధు యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళ్ల ముందే నీళ్లు పోతున్నా ఇవ్వలేని వాళ్లు కాంగ్రెసొళ్లు

- చంద్రబాబు వైఎస్సార్ హయాంలోనూ నోరు మూసుకున్న రండలు మీరే
- ఆరోగ్యం బాగా లేకున్నా రైతుల కోసం తిరుగుతున్న పోరాటయోధుడు కేసీఆర్
- సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి గుంతకండ్ల జగదీశ్ రెడ్డి



నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) :

కళ్ళముందే నీళ్లు పోతున్న ఇవ్వలేని రండలు కాంగ్రెస్ వాళ్ళని మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట శాసనసభ్యులు గుంతకండ్ల జగదీశ్ రెడ్డి అన్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ, హుజుర్ నగర్ నియోజకవర్గం బిఆరెస్ సమావేశంలో మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డిముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. చంద్రబాబు, వైస్సార్ హయాంలోనూ నోరు మూసుకున్న రండలు మీరేఅన్నారు. ఆరోగ్యం బాగాలేకున్నా రైతుల కోసం తిరుగుతున్న పోరాటయోధుడు కెసిఆర్ అన్నారు. జేబులో కతెర పెట్టుకునే వాడు... జేబు దొంగ నే అన్నారు. మంది లాగులు ఊడగొట్టి ఏమి చూస్తావు రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. సీఎం అయింది దీని కోసమేనా అని ప్రశ్నించారు. ఇది రండల ప్రభుత్వం. ఏదీ చేత కావడం లేదుఅన్నారు. కేసులు పెడితే ఏమవుతుంది అన్నారు. పార్టీ లేకుండా చేస్తారు. ఆట నీవల్ల కాదు అన్నారు. ఇద్దర్ని మడత పెట్టి కొట్టిన ఘనత కెసిఆర్ ది అన్నారు. కానీ ఇవ్వాళ జనరేటర్ కొనడానికి రైతులు బారులు తీరాల్సి వస్తుంది అన్నారు. మీరు చెప్పే మార్పు... ఉన్నవి వుండబీకడమా అని ప్రశ్నించారు. నువ్వు జేబు దొంగ కావొచ్చు మొదలు... ఇపుడు సీఎం అని గుర్తు పెట్టుకో అన్నారు . గత పదేళ్లలో ప్రభుత్వం ఏనాడైనా కేసులు పెట్టమని చెప్పామా అన్నారు .. ఎవరి కోసం ఏ స్కీమ్ పెడదాం అని ఆలోచించాం అన్నారు. కానీ వీళ్ళు పొద్దున్న లేస్తే... దొంగ మాటలే అన్నారు .రేవంత్ లాగానే ఉత్తమ్ కూడా ఉత్తర కుమార ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నాడు అన్నారు . 60 ఎండ్ల దుర్మార్గం పాలన చేస్తే ఫ్లోరోసిస్ అవతరించింది.. కేసీఆర్ ఫ్లోరైడ్ ను పారదోలారు అన్నారు . ఆనాడు నల్లగొండ లో 3 నుంచి 4 లక్షల ధన్యమే పండగా.. నేడు 40 లక్షల ధాన్యం పండించి దేశానికి నల్లగొండ ధాన్యగారం అయింది అన్నారు .
ఓటు వేయించుకుని అబద్దపు పాలన చేస్తున్నారు. 420 హామీలు ఇచ్చారు... మోసం చేస్తున్నారు అన్నారు .
డిసెంబర్ 9 నుంచి ఇస్తానన్న ఆరు గ్యారంటీ లు. ఎటూ పోయాయిఅన్నారు. రైతుబంధు 15 వేలు ఎటూ పోయే అని ఎద్దేవ చేశారు. అన్ని పంటలకు ఇస్తాన్నన రూ.500/- బోనస్ ఎటూ పోయే అని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ హామీలు అడిగితే కెసిఆర్ నూ బొంద పెట్టాలి అంటున్నారు అని అన్నారు. రుణమాఫీ అడిగితే... బెదిరిస్తున్నారు అన్నారు.
మాట ఇచ్చి మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీని బొంద పెట్టాలి. కెసిఆర్ ఎప్పుడైనా చేయగలిగిందే చెప్పాడు. చేపిందే అమలు చేసి చూపించారు అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారు. పోలీసులను అడ్డం పెట్టుకునే పాలన చేసే మీరూ రండలు. అక్రమ కేసులు పెట్టే మీరు రండలు అన్నారు. కెసిఆర్ హయాంలో ఇవి లేవు. ప్రజలకు అవసరం అయినా పథకాలు ఇచ్చే ప్రయత్నం జరిగింది అన్నారు. బిఆరెస్ కార్యకర్తలనూ వేదిస్తే ఊరుకోము అని హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మోసపు మాటలనూ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి అని కోరారు. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డికి నీళ్ల ముచ్చట అడిగితె... అర్థం కావట్లేదు అట.ఉత్తమ్ పెద్ద అసమర్ధుడు అన్నారు . కాంగ్రెస్ హయాంలో ప్రజల కష్టాలు మరింత పెరిగాయి అన్నారు. వీటినే ప్రజల్లోకి విసతృతంగా తీసుకెళ్లాలి అని కోరారు.
గుజరాత్ మోడల్ పాలన అంటే.. దుర్మార్గలే అన్నారు . నాయకులు,కార్యకర్తలందరూ సైనికుల పని చేసి బిఆర్ఎస్ నల్లగొండ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి కంచర్ల కృష్ణారెడ్డి గెలుపు కోసం కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ ఎంపీ అభ్యర్థి కంచర్ల కృష్ణారెడ్డి, మాజీ ఎంపీ బడుగుల లింగయ్య యాదవ్, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్, కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి, బూడిద బిక్షమయ్య గౌడ్, విద్యావేత్త నరసింహారెడ్డి, నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలులో రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే కఠిన చర్యలు

మిల్లర్ల యాజమాన్యాన్ని హెచ్చరించిన నల్లగొండ జిల్లా ఎస్పీ చందనా దీప్తి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) : రైతులు పండించిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో ఐకెపి మరియు సొసైటీ కేంద్రాల ద్వారా కొనుగోలు చేయు రైస్ మిల్లర్లు ప్రభుత్వ మద్దతు ధరకు ధాన్యం కొనుగోలు తప్పక చేయాలి. అలాకాకుండా ప్రభుత్వ మద్దతు ధరకు తక్కువ చెల్లించిన రైతులు పండించిన ధాన్యంలో ఎక్కువ తేమ,తాలు పేరిట తరుగులు విధిస్తూ రైతులను మోసం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన తర్వాత ఎగుమతి దిగుమతులు అలసత్వం చేయవద్దు. వేసవి నేపథ్యంలో అవసరమైతే ఎక్కువ మంది అమాలీలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మిల్లుల వద్ద దిగుమతి చేసుకోకుండా కాలయాపన చేయరాదని, మిల్లు యజమానులు తూకం తక్కువగా వచ్చిందని మరోసారి తరుగు పేరిట మిల్లుల వద్ద ధాన్యం తరుగు ఇస్తేనే లారీ నుండి దిగుమతి చేసుకుంటామని ఇబ్బందులు పెట్టరాదని హెచ్చరించారు. కొనుగోలు దారులు తూకంలో మోసం గానీ,తేమ,తాలు,పేరిట కింటాల్ కి కొంత తరుగు అని చేస్తే మా యొక్క వాట్స్ అప్ నంబర్ 8712670164 గల నంబర్ కి సమాచారం తెలిపితే సంబంధిత వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు.
జిల్లా రైతులకు విజ్ఞప్తి ఆరుకాలం శ్రమించి పండించిన పంటను ఎవరైన ప్రభుత్వ గుర్తింపు ఉన్న కేంద్రాల వద్ద మాత్రమే ధాన్యం విక్రయించాలి,కమిషన్ దారులు, ఏజెంట్లు అనే దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని అన్నారు.

PLOTS FOR SALE
JANAGAON TOWN
SRI SAI RAM VENTURE
జనగామ జిల్లా కేంద్రం.. నర్మెట్ట రోడ్
చదరపు గజం రూ.4500 -6500
99592 02369

PVR CONSTRUCTIONS
HOUSE FOR SALE
INDEPENDENT HOUSE
EAST - 167 SQ. YADS & WEST - 156 SQ. YADS
NEAR JODIMETLA X ROAD,
WARANGAL HIGHWAY, HYDERABAD
9885119830
7013672656
8106654775

PLOTS FOR SALE
JANAGAON TOWN
HANUMAKONDA ROAD
78930 45646
96769 74480

జన్మదిన, వివాహ పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు
ఉద్యోగం, వ్యాపారం రియల్ ఎస్టేట్ బహిరంగ ప్రకటనలు
జయంతి, వర్ధంతి శ్రద్ధాంజలి, నిర్యాణము
అన్ని రకాల ప్రకటనల కోసం సంప్రదించండి
88864 60073
81259 72476

ప్రభుత్వ సెలవు దినాలలో రెచ్చిపోతున్న బిల్డర్లు

కాప్రా, క్విక్ టుడే న్యూస్ :
రంజాన్ పండుగ రెండవ శనివారం ఆదివారం ఇలా వరుస సెలవు దినాల్లో అధికారులు ఎన్నికల పని ఒత్తిడిలో ఉన్న సమయంలో కొందరు రాజకీయ నేతల ప్రోద్బలంతో చర్లపల్లి డివిజన్ ఈసీ నగర్లో ప్లాట్ యజమానులు అకృత్యాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఎటువంటి సేట్ బ్యాక్ లు వదలకుండా కాంపౌండ్ వాల్ మీదే అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రజాధనంతో ప్రజా అవసరాలకు నిర్మించిన సిసి రోడ్లను ఇష్టానుసారంగా ఎవరి అనుమతి లేకుండా రోడ్డు కటింగ్ చేస్తున్నారు. ప్రజా అవసరాలకు నిర్మించిన రహదారులపై ర్యాంపులు, మెట్లు నాలుగైదు అడుగులు నిర్మిస్తున్నారు. మున్సిపల్ అధికారులు వెంటనే స్పందించాలి అని ప్రజలు వాపోతున్నారు.

సునీతా మహేందర్ రెడ్డి గెలుపు లక్ష్యంగా పని చేద్దాం

మేడ్చల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్

మేడ్చల్, క్విక్ టుడే న్యూస్ : తూంకుంట లో ని మొగుళ్ల వెంకట్ రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో ఉమ్మడి శామీర్ పేట్ మండల, తూంకుంట మున్సిపాలిటీ,శామీర్ పేట్ మండల్, మూడు చింతలపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధులుగా మల్కాజిగిరి ఎంపి అభ్యర్థి పట్నం సునితా మహేందర్ రెడ్డి , టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, మేడ్చల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ గారు ఎమ్మెల్సీ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి , మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి హరివర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే మల్లిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి, జడ్పీ చైర్మన్ మల్లిపెద్ది శరత్ చంద్రారెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు నక్క ప్రభాకర్ గౌడ్,ఉమ్మడి శామీర్ పేట్ మండల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బిజెపి ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఏరుకొండ హరి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి. ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) : బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చాజిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గా ఏరుకొండ హరి నియమితులైనారు. శుక్రవారం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు నాగం వర్షిత్ రెడ్డి నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పార్టీ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని ఓపెన్ చేయకుండా పార్టీ అభివృద్ధి కోసంకృషి చేస్తానన్నారు. ఓబిసి మోర్చారు ను పటి ష్ట పరుస్తూనే, రాబోయే తలపెట్టిన కలువు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి శానంపూడి సైదిరెడ్డి గెలుపు కోసం కృషి చేస్తానన్నారు. తన నియమకానికి సహకరించిన,బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు పిట్టల శ్రీనివాస్,బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాదగోని శ్రీనివాస్ గౌడ్,జిల్లా అధ్యక్షులు నాగం వర్షిత్ రెడ్డి లకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

కిసాన్ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు గడ్డం వెంకట్ రెడ్డికి సన్మానం

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి. ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) : బిజెపి నల్లగొండ జిల్లా కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులుగా నియమితులైన గడ్డం వెంకట్ రెడ్డి ని, ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా నియమితులైన దాసోజు యాదగిర చారి లను బిజెపి జిల్లా కార్యాలయంలో బిజెపి పార్లమెంట్ అభ్యర్థి శానంపూడి సైదిరెడ్డి,జిల్లా అధ్యక్షులు డా" నాగం వర్శిత్ రెడ్డి పిల్లి రామరాజు యాదవ్, పార్లమెంట్ కన్వీనర్ బండారు ప్రసాద్ లు శాలువాతో సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కన్మంతరెడ్డి శ్రీదేవి రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు పోతేపాక సాంబయ్య,జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దర్శనం వేణు,గడ్డం మహేష్, తిప్పర్తి మండల అధ్యక్షుడు పల్లె ప్రకాష్, ఆవుల మధు బాకీ నరసింహ గుండ్లపల్లి శాంతి స్వరూప్. నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

భువనగిరి సిపిఎం అభ్యర్థి జహంగీర్ ను గెలిపించాలి

సిపిఎం రాష్ట్ర సభ్యులు తుమ్మల వీరారెడ్డి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.ఏప్రిల్ 12 (క్విక్ టుడే) : ప్రజల పక్షాన పోరాడే భువనగిరి పార్లమెంట్ సిపిఎం అభ్యర్థి మహమ్మద్ జహంగీర్ ను గెలిపించాలని సిపిఎం రాష్ట్ర సభ్యులు తుమ్మల వీరారెడ్డి కోరారు. శుక్రవారం కట్టంగూరు మండల కేంద్రంలోని అమరవీరుల స్మారక భవనం లో సీపీఎం మండల జనరల్ బాడీ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం పోరాడే సిపిఎం అభ్యర్థి జహంగీర్ ను పార్లమెంట్ పంపాలని ఆయన ప్రజలు కోరారు. సిపిఎం గెలిస్తే ప్రజల కు అండగా ప్రజల గొంతు పార్లమెంట్లో వినిపిస్తుందని ఆయన చెప్పారు. బిజెపి మతాల మధ్య, కులాల మధ్య చిచ్చు పెడుతూ పబ్బం గడుపుకుంటున్నారు. నరేంద్ర మోడీ ప్రధానమంత్రి ఈ దేశానికి చేసింది ఏమీ లేదని ఆయన అన్నారు.ఈ దేశాన్ని 10 సంవత్సరాలుగా ఏలుతున్న బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ రంగాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది ఈ దేశ సంపదను కార్పొరేట్ శక్తులకు కట్టబెడుతూ ప్రవేట్ పరం చేస్తూ నిరుద్యోగం ఎన్నడూ లేనంతగా పెంచి పోషించిందిన్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వం ప్రజలపై పెనుమారం మోపుతున్న ఈ ప్రభుత్వాన్ని

ఎన్నికల్లో ఓడించాలని అట్లాగే ప్రతినిత్యం ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతున్న సిపిఎం భువనగిరి ఎంపీ అభ్యర్థి జహంగీర్ ను ఢిల్లీ పార్లమెంట్ కు పంపాలని అన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ను అధికారంలోకి తెచ్చారు అధికారంలోకి వచ్చిన కొద్ది కాలంలో పాలనపై ప్రజల్లో నిరసనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయని అన్నారు. అనేక నిర్బంధాలను అధిగమిస్తూ సిపిఎం ప్రజల పక్షాన పోరాడుతూనే ఉంది. దేశ సమైక్యతకు సమగ్రతల కోసం రాజ్యాంగ హక్కుల పరిరక్షణ కోసం అగ్ర భాగాన నిలబడింది అని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు చిన్నపాక లక్ష్మీనారాయణ, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు. గంజి మురళీధర్, దండెంపల్లి సత్తయ్య, మండల కార్యదర్శి పెంజర్ల సైదులు, మండల నాయకులు మురారి మోహన్, చిలుముల రామస్వామి,జాల రమేష్, గడగోజు రవీంద్రాచారి, కట్ట బక్కయ్య, ఉట్కు రి యాదయ్య, కొండూరి సత్తయ్య. ఉట్కూరి శ్రీనివాస్, కర్నాటి రాములు, కన్నెబోయిన సైదులు, చిలుకూరు సైదులు, గద్దపాటి ఇస్తారి, ఆగయ్య, నరహరి, పాల్గొన్నారు.

వేముల నాగయ్య ఆశయ సాధన కోసం పోరాడుదాం

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యురాలు పాలడుగు ప్రభావతి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి.ఏప్రిల్ 12.(క్విక్ టుడే) :
చిన్ననాటి నుండే ఉద్యమాలకు ఆకర్షితులై తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులు కోయ అనంతరెడ్డి చిలక రాజు మారయ్య అడుగుజాడల్లో నడిచి ప్రజల కోసం నిరంతరం నిలబడిన వ్యక్తి ఆదర్శ నాయకుడు వేముల నాగయ్య అని వారి ఆశయ సాధన కోసం పోరాడుదామ ని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యురాలు పాలడుగు ప్రభావతి పిలుపునిచ్చారు ఈరోజు సిపిఎం కనగల్లు మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో వేముల నాగయ్య వర్ధంతి జరిగింది ఈ సందర్భంగా ప్రభావతి మాట్లాడుతూ భూమి బుక్ విముక్తి కోసం జరిగిన పోరాటంలో పంచరాయపురం బోకు భూముల పంపిణీలో నాగయ్య కృషి మరువలేనిది అన్నారు వ్యవసాయ కూలీలకు కూలి రేట్లు పెంపు కొరకు గ్రామ గ్రామాన తిరిగి ప్రజలను సమీకరించి కూలి రేట్ల ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపారని తెలిపారు గీతా కార్మికుల హక్కుల సాధన కొరకు గీత కార్మిక సంఘంలో పనిచేశాడని తెలిపారు ఎస్ఎల్బీసీ నీటి కోసం జరిగిన పోరాటం లో కనగల్లు మండల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలలోకి ఎడ్ల బండ్లు రాస్తారోకోల్ల ద్వారా ప్రయత్నించి కనగల్లు సస్యశ్యామలం కావడానికి వేముల నాగయ్య కృషి

మరువలేనిదని అన్నారు. నాగయ్య ఆశయ సాధన కోసం పోరాడటం అంటే నేడు పాల కులు అవలంబిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు తిప్పికొట్టాలని అన్నారు రైతాంగానికి గిట్టుబాటు ధర కూలీలకు పనికి తగ్గ వేతనం కార్మికుల హక్కులు కాపాడడానికి ప్రభుత్వాలు ముందుకు రావాలని లేని పక్షంలో ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కార్యదర్శి కందుల సైదులు మండల కమిటీ సభ్యులు కానుగు లింగస్వామి ఎండి అక్రమ్ నెలగొంద రాసి లింగయ్య ఎండి సుల్తానా వేముల సాయమ్మ వేముల పార్వతమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల పక్షాన పోరాడిన నాయకుడు కామ్రేడ్ వేముల నాగయ్య

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ముదిరెడ్డి సుధాకర్ రెడ్డి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్12. (క్విక్ టుడే) :
నిరంతరం పేదలు కష్టజీవుల పక్షాన పోరాడిన నాయకుడు కామ్రేడ్ వేముల నాగయ్య అని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి ముదిరెడ్డి సుధాకర్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం దొడ్డి కొమరయ్య భవన్లో కామ్రేడ్ వేముల నాగయ్య 8వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సుధాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కనగల్లు మండల కేంద్రంలో యువజన నాయకుడి రాజకీయ జీవితం ప్రారంభించి మరణించేంతవరకు నికరమైన కమ్యూనిస్టుగా పేదల, మధ్యతరగతి, వృత్తిదారుల హక్కుల కోసం పోరాటాలు చేశారని గుర్తు చేశారు. కనగల్లు మండలంలో పేదలకు భూ పంపిణీ, వ్యవసాయ కార్మికులకు కూలి రేట్ల పెంపుదల కోసం పోరాటాలు నిర్వహించారని అన్నారు. నలగొండ నియోజకవర్గంలో సాగునీరు, తాగునీరు కోసం ఎస్ ఎల్ బీసీ సాధన కోసం జరిగిన పోరాటంలో ఆయన కృషి గర్వించదగినదని అన్నారు. కలుగీత కార్మిక సంఘాల బలోపేతం కోసం గ్రామ గ్రామాన సంఘాలు ఏర్పాటు చేసి హక్కులు సాధించి పెట్టడం జరిగిందని అన్నారు. ఎంపీటీసీగా మండల వ్యాప్తంగా అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ గ్రామాల అభివృద్ధికి ,సంక్షేమానికి ఎంతో కృషి చేశారని అన్నారు. 2016 ఏప్రిల్ 12న అనారోగ్యంతో మరణించారని వారి మరణం సిపిఎం పార్టీకి ,పేదలకు తీరని లోటు అని అన్నారు. వారి స్ఫూర్తితో నేడు పాలకులు అవలంబిస్తున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటాలకు సిద్ధం కావడమే వారికి అర్పించే నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు తుమ్మల వీరారెడ్డి,జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు పాలడుగు నాగార్జున,చినపాక లక్ష్మీనారాయణ, జిల్లా సీనియర్ నాయకులు పామునగుండ్ల అచ్చాలు, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గంజిమురళీధర్, దండెంపల్లి సత్తయ్య, పుచ్చకాయల నర్సిరెడ్డి, గీత కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు కొండ వెంకన్న, కెవిపిఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బొల్లు రవీందర్, సీఐటీయూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సలివొజు సైదాచారి, నాయకులు, అవురేషు మారయ్య,కల్లూరి నగేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో బిజెపికి పట్టం కట్టండి

కుటుంబ రాజకీయాలను బొంద పెట్టండి - ఎంపీ అభ్యర్థి శానంపూడి సైదిరెడ్డి

నల్లగొండ జిల్లా ప్రతినిధి. ఏప్రిల్ 12. (క్విక్ టుడే) : పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరు బీజేపీకి పట్టం కట్టాలని,కుటుంబ రాజకీయాలను బొంద పెట్టాలని బిజెపి ఎంపీ అభ్యర్థి శానంపూడి సైదిరెడ్డి కోరారు నల్లగొండ జిల్లా బిజెపి కార్యాలయంలో ఎన్నికల ప్రచార రథాలని నల్లగొండ పార్లమెంట్ ఎంపీ అభ్యర్థి శానంపుడి సైదిరెడ్డి జెండా ఊపి ప్రచార రథాలను ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో శానంపూడి సైదిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి ప్రవేశపెట్టి, అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ అభివృద్ధి పథకాలు ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకుపోవాలని కోరారు. ప్రతి కార్యకర్త సైనికుల పని చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు నాగం వర్షిత్ రెడ్డి రాష్ట్ర నాయకులు పిల్లి రామరాజు యాదవ్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు కన్మంత రెడ్డి శ్రీదేవి రెడ్డి, పార్లమెంటు కన్వీనర్ బండారు ప్రసాద్. జిల్లా పట్టణ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

మూగజీవాలకు గాలి కుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేయుంచాలి

గుండాల, క్విక్ టుడే : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా గుండాల మండలంలోని వస్తాకొండురు గ్రామంలో పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత గాలికుంటు వ్యాధి నిరోధక టీకాల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ ప్రత్యూష మాట్లాడుతూ పశువులలో వచ్చే గాలికుంటు వ్యాధి పట్ల రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రతి రైతు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని మీ పశువులకు తప్పనిసరిగా టీకాలు ఇప్పించుకోవాలని రైతులను కోరారు. సుమారుగా 320 పశువులకు టీకాలు ఇవ్వడం జరిగింది అని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో సుద్దాల పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ యాకూబ్ %వాా% ప్రవీణ్ గోపాలమిత్రలు గోవింద్ నరేశ్ ,శ్రీను కృష్ణ శేఖర్ గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల బాధలు ప్రభుత్వానికి పట్టవా?

అన్నదాతలకు తప్పని కన్నీటి వ్యథలు
హంగు ఆర్భాటాలతో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు
ప్రారంబించి 12 రోజులు అయిన ప్రారంభం కానీ ధాన్యం తూకాలు
వాతావరణ శాఖ వర్ష సూచనతో లాబో దిబో అంటున్న రైతులు
ఇకనైన జిల్లా అధికారులు స్పందించి దాన్యం తాకాలు వేయించాలి అని రైతుల విన్నపాలు

గుండాల, క్విక్ టుడే, గుండాల మండల వ్యాప్తంగా సిసి బ్యాక్, ఐకెపి సెంటర్ ద్వార దాన్యం కోనుగోలు కేంద్రాలను హంగు ఆర్భటాలతో ఈ నేల ఏప్రిల్ ఓక్కటవ తారికున మండల వ్యాప్తంగా ప్రారంబించారు మండలంలోని రెండు సేంటర్ లలో తప్ప మిగత సెంటర్లో ఓక్క బస్త కూడ తూకం వేయలేదు హంగు ఆర్భాటాల నడుమ ప్రారంభించిన దాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు అలంకరణ ప్రాయానికే పరిమితమయ్యాయి ఫలితంగా ఒకవైపు ఆరుగాలం చెమటోడ్చి పండించిన పంటలను కళ్ళల్లో పోసి కొనుగోళ్లకు అన్నదాతలు నిరీక్షణ చేయక తప్పడం లేదు దుక్కి మొదలుకొని ధాన్యం విక్రయించేంతవరకు రైతన్నలు పడుతున్న కష్టాలు అన్ని ఇన్ని కావు ప్రభుత్వం చెబుతున్న మాటలకు ఇటు అధికారుల తీరుకు పొంతన లేకుండా పోయింది ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన పంట , అమ్ముకోవడానికి అష్ట కష్టాలు పడాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది తిండి తిప్పలు లేకుండా వద్ద కల్లాల వద్ద పడి కాపులు పడాల్సిన పరిస్థితి కనికరం చూపే నాధుడు లేడా రాత్రి పగలు వ్యవసాయ బావుల వద్ద జాగారాలు ఉండి కంటికి రెప్పలా కాపాడుకొని పండించిన ధాన్యాన్ని అమ్ముకోవడానికి కర్షకులు కన్నీరు మున్నారుగా విలపిస్తున్నారు జిల్లా అధికార యంత్రాంగంలో మాత్రం చరణం కలవడం లేదని వ్యవసాయ రైతాంగం దుమ్మెత్తి పోస్తున్నారు వడ్లు కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభించినప్పటి నుండి ధాన్యాన్ని తూకం వేసే విధంగా జిల్లా స్థాయిలోని అధికార యంత్రాంగం అటు కొనుగోలు కేంద్రంల నిర్వాహకులతో పాటు ఇటు ట్రాన్స్పోర్ట్ మిల్లు యజమానులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి స్పష్టమైన విధివిధానాలను మార్గదర్శకాలు రూపొందించినట్లు సమాచారం కాగా క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి ధాన్యాన్ని తూకాలు వేసి రైతులకు న్యాయం చేయలేకపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి హంగుహార్ బాటలకే పరిమితమైన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను రైతుల తెచ్చిన ధాన్యాన్ని వేగవంతంగా తూకాలు వేసి ఎప్పటికప్పుడు నిర్ణయించిన మిల్లులకు ఎగుమతి చేసేలా మార్గదర్శకాలు జారీ చేయడంతో పాటు అద్దకు పావు చేరుతూకంలో శతగోపం పెడుతూ అన్నదాతలు నిలువునా దోచుకుంటున్న మధ్యతల వ్యాపారులపై ఏమేరకు కొరడా చూపిస్తారో వేచి చూడాల్సిందే.

బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు గూడ మధుసూదన్ గౌడ్ మృతి

గుండాల,క్విక్ టుడే : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా గుండాల మండలంలోని సుద్దాల గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ ఆలేరు నియోజకవర్గ యువజన నాయకుడు గూడ మధుసూదన్ గౌడ్ ఆకస్మికంగా మృతి చెందడంతో అన్ని పార్టీలకు చెందిన నాయకులు సుద్దాల గ్రామంలోని అతని నివాసానికి చేరుకొని ఘనంగా నివాళులర్పించారు ఇందులో ప్రముఖ నాయకులు ఆలేరు ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య మాజీ ఎమ్మెల్యే మాజి ప్రభుత్వ విప్ గొంగిడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి మాజి ఎం ఎల్ ఎ బూడిద బిక్షమయ్య గౌడ్ బి ఆర్ ఎస్ రాష్ట నాయకులు కల్లూరి రామచంద్ర రేడ్డి సూదాగాని హరి శంకర్ గౌడ్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు అందం సంజీవరెడ్డి మాజీ ఎంపీపీ డి కృష్ణారెడ్డి నూనె ముంతల వెంకటేశ్వర్లు ఆలేరు బ్లాక్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వీరసరపు యాదగిరి గౌడ్ మధుసూదన్ గౌడ్ మృతదేహం పై పూలమాలలు వేసి ఘనంగా శ్రద్ధాంజలి ఘటించి కుటుంబ సభ్యులు ఓదార్చారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రాజకీయాల కు అతీతంగా అన్ని పార్టీ లా నాయకులతో మమేకమై మండల అభివృద్ధితో పాటు గౌడ సంఘం రాష్ట్ర స్థాయి నాయకత్వంలో పాల్గొని గౌడ సంక్షేమానికి మండల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేసిన యువకుడు నాయకుడు అని అన్నారు యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా నుండి గుండాల మండలాన్ని జనగాం జిల్లాలో విలీనం అయిన తర్వాత తిరిగి గుండాల మండలం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో కలిపేంతవరకు అన్ని పార్టీల నాయకులతో మమేకమై పట్టు వదలని విక్రమార్కుల్లా గుండాల మండల సాధన కోసం కృషి చేశారని అన్నారు అతని ఆత్మకు శాంతి చేకూర్చాలని భగవంతుని వేడుకుంటున్నావని అన్నారు ఇలాంటి వ్యక్తులు సమాజానికి సేవలు చేసి ప్రజల్లో నిమగ్నం అవుతారని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపిపి తాండ్ర అమరావతి శోభన్, మాజీ జడ్పిటిసి గడ్డమీద పండరి జిల్లా కోఆప్షన్ సభ్యులు ఎండి ఖలీల్ మందాడి రామకృష్ణారెడ్డి వైస్ ఎంపీపీ మహేశ్వర మహేందర్ రేడ్డి కోలుకోండ రాములు ఎలురి రాంరెడ్డి దార సైదులు లగ్గాని రమేష్ గడ్డ మిది రమేష్ ఎలే క్రిష్ణ రంగారెడ్డి అట్ల రంజిత్ రేడ్డి కోమ్మగల్ల దయాకర్ మహోదయ్ నవిన్ మిర్యాల ఐలయ్య గూడ ఉపేంద్ర బత్తిని ఐలయ్య మిర్యాల ఐలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్ ఎన్ ఎస్ యు ఐ ఎన్నికల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్సీలు పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, బల్మూరి వెంకట్, టిపిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి జోష్ణ శివారెడ్డి

(కుత్బుల్లాపూర్) కుత్బుల్లాపూర్ మల్కాజ్ గిరి పార్లమెంట్, కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, జీడిమెట్ల, పేట్ బషీరాబాద్ లో ఎన్ ఎస్ యు ఐ ఆధ్వర్యం లో జరిగిన ఎన్నికల సమావేశం లో పాల్గొన్న టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి జోష్ణ శివారెడ్డి ఈ కార్యక్రమం లో ఎన్.ఎస్.యు.ఐ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ బల్మూర్ వెంకట్, ఎమ్మెల్సీ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి పున్న రెడ్డి, టీపీసీసీ కార్యదర్శి మహిపాల్ రెడ్డి, కుత్బుల్లాపూర్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు కిషోర్ రెడ్డి, మేడ్చల్ జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు లక్ష్మి, ఎన్.ఎస్.యూ.ఐ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఆడమ్ సృజన్,ఎన్.ఎస్.యూ.ఐ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గొల్ల జాన్, వినయ్ పటేల్ , రాష్ట్ర కార్యదర్శి పృథ్వీరాజ్, అభినయ్ ,రాష్ట్ర జాయింట్ సెక్రెటరీ రాకేష్ ముదిరాజ్, జిల్లా అధ్యక్షులు రాహుల్ యాదవ్ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కర్ధనూర్ గ్రామంలో శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ అమ్మవారి విగ్రహా ప్రతిష్ట మహెూత్సవంలో పాల్గొన్న సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాట సుధాశ్రీనివాస్ గౌడ్

(పటాన్ చెరువు) పటాన్ చెరు మండలం కర్ధనూర్ గ్రామంలోశ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ అమ్మవారి విగ్రహా ప్రతిష్ట మహెూత్సవం వేడుకలు ఘనంగా సాగాయి. ఈ ఉత్సవంలో సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాట సుధా శ్రీనివాస్ గౌడ్ పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్వాహకులు సుధా ని ఘనంగా సన్మానించారు.

రాఘవేంద్ర కాలనీ లో ఘనంగా శ్రీ నల్ల పోచమ్మ అమ్మవారి విగ్రహా ప్రతిష్ఠాపన మహెూత్సవం దర్శించుకున్న సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు :కాట సుధా శ్రీనివాస్ గౌడ్

(పటాన్ చెరువు) పటాన్ చెరువు అమీన్ పూర్ మున్సిపాలిటీ రాఘవేంద్ర కాలనీ లో శ్రీ నల్ల పోచమ్మ తల్లి విగ్రహ ప్రతిష్ట వేడుకలు ఘనంగా సాగాయి. ఈ సందర్భంగా సంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాట సుధా శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఈ ఉత్సవానికి హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అర్చకులు సుధా ని వేద మంత్రోచ్చారణలతో ఆశీర్వదించి తీర్ధ ప్రసాదాలను అందజేసి వారిని ఘనంగా సన్మానించారు.

సవాళ్లను అధిగమించి

ముందుకు వెళ్తాం

పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ భువనగిరి ఎంపీ అభ్యర్థి సదానందరెడ్డి

గుండాల, క్విక్ టుడే : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా గుండాల మండల కేంద్రంలో పిపుల్ ప్రోటేక్షన్ పార్టి ఎంపి ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించిన భువనగిరి పార్టీ అభ్యర్థి సదానంద రేడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజలారా! మీ సమస్యలను, అవసరాలను, కష్టాలను, బాధలను తీర్చటమే కాక మీయొక్క సవాళ్లను మీరే అధిగమించే విధంగా మీకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, మనో ధైర్యాన్ని ఇచ్చేందుకు ఆవిర్భవించి మీ ముందుకు వస్తున్న మీ యొక్క పార్టీ పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ. మీరు అభిమానించి, ఆశీర్వదిస్తే తప్పనిసరిగా పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ ఓ మహా వృక్షంగా పెరుగగలదు. ఆ తర్వాత ఆ మహా వృక్షమే మీ అందరి ఆత్మబంధువై, మీకు టార్చ్ బేరర్ గా మారి మీ అందరికీ న్యాయాన్ని రక్షణను, భవిష్యత్తును, గౌరవాలను ఇవ్వటమే కాక ప్రజలందరూ సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా ఎదిగేందుకు కావలసిన పరిస్థితులను ఇస్తానని పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ అధినేత సదానంద రెడ్డి గారు చెప్తున్నారు. కావున ప్రజలారా!నీళ్లు, నిధులు, నియామకాల కోసం ఆవిర్భవించిన తెలంగాణ రాష్ట్రం ఓ నక్కజిత్తుల మాయల మరాఠీ స్వార్థం, మోసం, కుట్రల కారణంగా మిగులు బడ్జెట్ తో ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రం అప్పుల రాష్ట్రంగా మారి యువతి యువకులు నిరుద్యోగులుగా మారారు. 10 శాతం తాగుబోతులుగా ఉన్న రాష్ట్ర ప్రజలు 40 శాతానికి పెరిగారు. ఇక లంచాలు, అవినీతి, నిర్లక్ష్యము, స్కాములు, మాఫియాలు, కల్తీలు, మోసాలు లాంటి వాటికి కొదవ లేకుండా పోయింది. కావున ప్రజలారా! రాబోయే లోక్ సభ ఎన్నికలలో పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ తరపున పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే తప్పనిసరిగా మిమ్ములను మీరు గెలుచుకున్నట్లేనని, పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ తరఫున భువనగిరి పార్లమెంట్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న సదానంద రెడ్డి గారు మీడియా సమావేశంలో చెప్పారు. కావున పీపుల్ ప్రొటెక్షన్ పార్టీ తరఫున పోటీచేస్తున్న పార్లమెంట్ అభ్యర్థులను ఆదరించి అభిమానించి గెలిపించుకోవాలని మరీ మరీ చెప్తూ ముగించారు.

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో అంచనాలకు అందని వ్యూహాలు

ప్రతిష్టాత్మకంగా అడుగులు వేస్తున్నకాంగ్రెస్, బీజేపీ

పినపాక, ఏప్రిల్ 12, క్విక్ టు డే న్యూస్ :
పార్లమెంటు ఎన్నికలు దగ్గర పడుతుండటంతో ఎవరికి వారు అంచనాలు వేస్తున్నారు. ప్రధాన పార్టీలు బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన పద్ధతులను ఆయా పార్టీల ముఖ్య నాయకులకు వివరించేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఎన్నికలను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ఆయా పార్టీలు వ్యూహాత్మక అడుగులు వేస్తున్నాయి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో గెలుపు మనదే కావాలి అంటే మనదే కావాలని ఇరు పార్టీలు పార్టీ శ్రేణులకు చెబుతున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో ఇన్ని స్థానాలు రావాలని, ఇందుకోసం కష్టపడి పనిచేయాలని టార్గెట్ విధిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీ శ్రేణులు, కార్యకర్తలు ఇంటింటికి వెళ్లి ఆ పార్టీ వైఖరిని ప్రజలకు స్పష్టంగా వివరించి చెప్పాలని ఈ మేరకు పార్టీల నేతలు ఆదేశాలు కూడా జారీ చేశారు. పార్లమెంట్ ఎన్నికలను ప్రధాన పార్టీలు సవాల్ గా తీసుకుంటున్నాయి. పార్టీల అగ్ర నేతలు ప్రధాన మంత్రి కావాలని, ఢిల్లీ గద్దె నెక్కాలని ఆశిస్తున్నాయి.

10 స్థానాలపై గురిపెట్టిన అధికార పార్టీ..
సమీపిస్తున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నుంచి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంత మంది అభ్యర్థులను గెలిపించుకోవలని అంచనా వేస్తుందోననే చర్చ జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాష్ట్రంలోని 17 స్థానాలకు గాను కనీసం 10 మంది అభ్యర్థులైనా గెలవాలని ఆ పార్టీ ఆశిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది .ఇందుకోసం ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పనిచేయాలని అధిష్టానం చెబుతోంది. ఇదిలావుంటే గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఉన్న ప్రభావం ఇప్పుడు అంతగా లేదని పలువురు శ్రేణులు, పార్టీ కార్యకర్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల పార్టీ టికెట్ల కోసం ఇబ్బడి ముబ్బడిగా పార్టీలో చేరిపోవడం, ఈ నేపథ్యంలో సీనియర్లను పట్టించుకోక పోవడం ప్రధాన కారణంగా చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఎంపీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులు ఎందరు గెలిచి ఢిల్లీకి వెళ్తారన్నది చూడాలి.

బీజేపీ ధీమా.. ఎంపీ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ ఖచ్చితంగా గెలుస్తుందని భారతీయ జనతా పార్టీ నేతలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. సాధారణ ప్రజలకు దూరంగా ఉండే బీజేపీ నాయకులు ఏం చెప్పి ప్రజల్ని ఓట్లు అడుగుతారని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఐదేళ్ల అధికారంలో ఆ పార్టీ ఎన్ని సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేసినా ప్రజలకు ఇట్టే గుర్తుండిపొది అయోధ్య రామ జన్మభూమి. అయితే అసాధ్యాన్ని సాధ్యం చేసిన బీజేపీ ఇదే అంశంపై ప్రజల్లోకి వెళ్లే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. అయితే ఇదే అంశంను ప్రజలు పెద్దగా తీసుకుంటారా లేదా అన్నది సర్వత్రా చర్చ జరుగుతోంది. నిజంగా అయోధ్య విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తే మళ్ళీ బీజేపీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

బీఆర్ఎస్ గల్లంతయ్యేనా..?
అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా జరగనున్న పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎస్ గల్లంతయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది. పదేళ్ళ పాటు ఒక ఊపు ఊపిన టీఆర్ఎస్ ఇప్పుడు అనేక సమస్యల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆ పార్టీని ఎలా స్వీకరిస్తారన్నది చర్చనీయాంశంగా మారింది. వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎన్నికల బరిలోకి దిగిన అభ్యర్థులు జనంలో అంతగా పట్టున్నోళ్లు కారని ఈ ఎన్నికల్లో అభ్యర్థుల గెలుపు నల్లేరు మీద నడకేనని పలువురు అంటున్నారు.పార్టీ అధిష్టానం మాత్రం అభ్యర్థుల గెలుపును సవాల్ గా తీసుకుంటోందని ఆ పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. మొత్తంగా జరగబోయే పార్లమెంట్ ఎన్నికలు దేశ దిశను మార్చనున్నాయి.. చూద్దాం ఏం జరగనుందో.

బ్రెయిన్ డెడ్‌కు గురై ఇద్దరు మృతి.. 9 అవయవాలు దానం

హైదరాబాద్ : ఓ ఇద్దరు వ్యక్తులు బ్రెయిన్‌డెడ్‌కు గురయ్యారు. వారిద్దరికి చెందిన అవయవాలను దానం చేసి గొప్ప మనసు చాటుకున్నారు వారి కుటుంబ సభ్యులు. బ్రెయిన్ డెడ్‌కు గురైన వారిలో ఒకరు రైతు కాగా, మరొకరు పోలీసు కానిస్టేబుల్. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ గంగాధర అంజయ్య(49) మార్చి 2వ తేదీన బైక్ ప్రమాదానికి గురయ్యాడు. దీంతో అంజయ్యను కరీంనగర్‌లోని ఓ ప్రయివేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ్నుంచి మెరుగైన చికిత్స నిమిత్తం సోమాజిగూడలోని యశోద ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఐసీయూలో నాలుగు రోజులు ఉంచి చికిత్స అందించారు. మార్చి 10వ తేదీన మధ్యాహ్నం 12:15 గంటల సమయంలో అంజయ్య బ్రెయిన్‌డెడ్‌కు గురైనట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. నల్లగొండ జిల్లాలోని దోనకల్ గ్రామానికి చెందిన 28 ఏండ్ల యాశ చిత్తరంజన్ రెడ్డి డ్రైవర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. అతను రైతు కూడా. మార్చి 5వ తేదీన ఆయనకు తీవ్రమైన తలనొప్పి రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు నల్లగొండలోని ఓ ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ్నుంచి మలక్‌పేటలోని యశోదకు తరలించారు. నాలుగు రోజుల పాటు ఐసీయూలో ఉంచినప్పటికీ అతని ఆరోగ్యం మెరుగుపడలేదు. మార్చి 9వ తేదీన మధ్యాహ్నం 2:05 గంటలకు బ్రెయిన్ డెడ్‌కు గురైనట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఇక ఈ ఇద్దరు బ్రెయిన్ డెడ్‌కు గురి కావడంతో వారి అవయవాలను దానం చేసేందుకు జీవన్ దాన్ సంస్థ కుటుంబ సభ్యులను ఒప్పించింది. ఇద్దరికి సంబంధించిన కిడ్నీలు, కార్నియాతో పాటు లివర్‌ను దానం చేసేందుకు కుటుంబ సభ్యులు ముందుకు వచ్చారు. ఇద్దరి నుంచి 9 అవయవాలను దానం చేసి గొప్ప మనసు చాటుకున్నారు.

బెస్ట్ శాండ్‌విచ్‌ల జాబితాలో వడ పావ్‌కు చోటు

హైదరాబాద్ : దేశ వాణిజ్య రాజధాని ముంబైలో స్ట్రీట్ ఫుడ్ గురించి ప్రస్తావన వస్తే లెజెండరీ వడ పావ్ ముందుగా అందరికీ గుర్తుకొస్తుంది. గత కొన్నేండ్లుగా ఈ హాట్ డిష్‌కు దేశ విదేశాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసిన వడ, ఆపై లేయర్‌లో పావ్ (మెత్తడి బ్రెడ్ బన్) తో ఈ డిష్‌ను అల్లం చట్నీ సహా ఇతర చట్నీ లతో సర్వ్ చేస్తారు. ఇక ఈ క్రేజీ రెసిపీ ఇటీవల ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపు పొందింది. ప్రముఖ ఫుడ్, ట్రావెల్ గైడ్ టేస్ట్ అట్లాస్ ప్రకటించిన ప్రపంచంలోనే బెస్ట్ శాండ్‌విచ్‌ల జాబితాలో వడ పావ్‌కు చోటు దక్కింది. ఈ జాబితాలో వడ పావ్ 19వ స్థానంలో నిలిచింది. 1960, 70ల్లో దాదర్ రైల్వే స్టేషన్ వద్ద స్ట్రీట్ ఫుడ్ వెండార్‌గా పనిచేసిన అశోక్ వైద్య తొలుత ఈ ఐకానిక్ స్ట్రీట్ ఫుడ్‌ను ప్రవేశపెట్టారని చెబుతారు. కార్మికుల ఆకలి తీర్చే పదార్ధం సులభంగా తయారు చేయగలిగేది, అందుబాటు ధరలో లభించేలా ఉండేలా సులభంగా క్యారీ చేసేదిగా ఉండాలని

అశోక్ వైద్య ఆలోచించారని టేస్ట్ అట్లాస్ రాసుకొచ్చింది. ఈ విధంగా రుచికరమైన వడ పావ్ ఆవిర్భవించింది. ఇక ఇవాళ ఈ స్నాక్‌ను స్ట్రీట్ స్టాల్స్ నుంచి హైఫై రెస్టారెంట్స్ వరకూ పలు ఈటరీల్లో ఎంతో మంది ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఇది ముంబై కల్చర్‌లో ఓ భాగంలా మారింది. గ్లోబల్ బెస్ట్ శాండ్‌విచ్‌ల్లో ఫస్ట్ ర్యాంక్‌లో బహ్ మి నిలవగా టాంబిక్ డోనర్, షవర్మ టాప్ టూ, త్రీ స్థానాలను దక్కించుకున్నాయి.

బీజేపీ 'దొంగ మార్కెట్'ను నాశనం చేస్తాం.. కాగడ మంటల సెగ చూపిస్తాం : ఉద్ధవ్ ఠాక్రే

ముంబై: లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీజేపీ 'దొంగ మార్కెట్'ను నాశనం చేస్తామని శివసేన (యూబీటీ) చీఫ్ ఉద్ధవ్ ఠాక్రే అన్నారు. గతంలో తమ స్నేహాన్ని చూసిన బీజేపీ ఇప్పుడు తమ ఎన్నికల గుర్తైన కాగడ మంటల సెగ చూస్తుందని మండిపడ్డారు. ఆదివారం ముంబై సబర్బన్‌లో పార్టీ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి ఉద్ధవ్ ఠాక్రే మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ ఎప్పుడూ ఏ ఉద్యమంలోనూ, పోరాటంలో పాల్గొనలేదని గుర్తు చేశారు.

'స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో, సంయుక్త మహారాష్ట్ర పోరాటంలో లేదా మరాఠ్వాడా ముక్తి సంగ్రామంలో బీజేపీ భాగం కాలేదు. దానికి లాక్కోవడమే తెలుసు. ఎన్నికల్లో బీజేపీ 'చోర్ బజార్'ను నాశనం చేస్తాం. అది (బీజేపీ) మా స్నేహాన్ని చూసింది. ఇప్పుడు మన 'మషాల్' (ఎన్నికల చిహ్నమైన కాగడ) వేడిని చూస్తుంది' అని అన్నారు. కాగా, బీజేపీ అవినీతి కార్యక్రమాల్లో భాగం కావద్దని ముంబై పౌర అధికారులను ఉద్ధవ్ ఠాక్రే కోరారు. ముంబై వాయువ్య లోక్‌సభ స్థానం అభ్యర్థి అమోల్ కీర్తికర్ అని పునరుద్ఘాటించారు. మరోవైపు సీఎం ఏక్‌నాథ్ షిండే నేతృత్వంలోని శివసేనకు చెందిన సిట్టింగ్ ఎంపీ గజానన్ కీర్తికర్ కుమారుడు అమోల్‌ను అభ్యర్థిగా ఉద్ధవ్ ఠాక్రే ప్రకటించడంపై 2019లో అక్కడి నుంచి పోటీ చేసి ఓడిన కాంగ్రెస్ నాయకుడు సంజయ్ నిరుపమ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

వ్యవసాయ పొలంలో భారీ మొసలి..

జూరాల ప్రాజెక్టులో వదిలిన అధికారులు

జోగులాంబ గద్వాల : జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ధరూర్ మండలం ర్యాలంపాడు గ్రామ శివారులో గల వ్యవసాయ పొలంలో భారీ మొసలిని సోమవారం గ్రామస్తులు గుర్తించారు. ర్యాలంపాడు రిజర్వాయర్‌లో నీళ్లు అడుగంటడంతో రిజర్వాయర్ నుంచి గ్రామ శివారులో గల రంగారెడ్డి అనే రైతు వ్యవసాయ పొలంలో ముండ్ల చెట్ల పొదలలో మొసలి ప్రత్యక్షమైంది. స్థానికులు చూసి భయాందోళనకు గురై వెంటనే డీఎఫ్‌వో అధికారులకు సమాచారం అందించారు. వారు మొసలిని బంధించి జూరాల ప్రాజెక్టులో విడిచిపెట్టారు. మొసలి బరువు 130 కిలోల వరకు ఉంటుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

కశ్మీర్‌లో ఇండియా కూటమిలో విబేధాలు..! సీట్లు త్యాగం చేయబోమన్న ఒమర్ అబ్దుల్లా

న్యూఢిల్లీ : జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఇండియా కూటమిలో విబేధాలు ఏర్పడ్డాయి. సీట్ల సర్దుబాటు విషయంలో నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ నాయకుడు ఒమర్ అబ్దుల్లా, పీపుల్స్ డెమొక్రటిక్ పార్టీ నాయకురాలు మెహబూబా ముఫ్తీ మధ్య స్వల్ప విబేధాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఒమర్ అబ్దుల్లా మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ కావాలనుకుంటే జమ్మూ సీట్లను పీడీపీకి ఆఫర్ చేయొచ్చని సూచించారు. గతంలో గెలిచిన సీట్లను తాము త్యాగం చేయలేం. మేం కఠినం కాదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీతో సీట్ల సర్దుబాటు విషయంలో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని, దీనిపై త్వరలోనే ప్రకటన చేస్తామన్నారు. కశ్మీర్ వ్యాలీలోని మూడు లోక్‌సభ స్థానాల్లోనూ నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ పోటీ చేస్తుందని వారం రోజుల క్రితమే ఆ పార్టీ ప్రకటించింది.

ఆల్ టైం గరిష్టానికి బంగారం ధర.. అదే బాటలో వెండి..

కారణమిదేనా..?!

హైదరాబాద్ : దేశీయ బులియన్ మార్కెట్లో సోమవారం బంగారం, వెండి ధరలు ఆల్ టైం గరిష్ట రికార్డ్ నెలకొల్పాయి. యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వ్ కీలక వడ్డీరేట్లు తగ్గిస్తుందన్న అంచనాలతో ఆల్టర్నేటివ్ పెట్టుబడులకు స్వర్గధామంగా నిలిచిన బంగారం ధరకు రెక్కలొచ్చాయి. పది గ్రాముల బంగారం (24 క్యారెట్స్) ధర సుమారు 3.5 శాతం పెరిగి రూ.66,270 వద్ద ముగిసింది. గత జనవరిలో స్వల్పంగా పడిపోయిన పసిడి ధర.. మార్చి నెల 11 రోజుల్లోనే ఆల్ టైం గరిష్టానికి దూసుకెళ్లడం ఇదే తొలిసారి. ఇక ఆభరణాల తయారీకి వినియోగించే 22-క్యారట్ల బంగారం తులం ధర రూ.60,750 వద్ద ముగిసింది. గ్లోబల్ మార్కెట్లలో ఔన్స్ బంగారం ధర 2178.62 డాలర్లు పలుకుతుంది. దే సమయంలో వెండి ధర కూడా పెరిగింది. రూ.274 పుంజుకుని రూ.72,539 వద్ద స్థిరపడింది. 10న కిలో వెండి ధర ఆదివారం రూ.77,265లకు పెరిగింది. గతేడాది డిసెంబర్ మూడో తేదీన రూ.77,073 పలికింది. 2024లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక మాంద్యం నెలకొంటుందన్న భయాలు, పెండ్లిండ్ల సీజన్ కావడంతోపాటు డాలర్ ఇండెక్స్ బలహీన పడటం, వివిధ దేశాల సెంట్రల్ బ్యాంకులు బంగారం నిల్వలు పెంచుకోవడం కూడా దాని ధరల పెరుగుదలకు కారణమని తెలుస్తున్నది. ఈ నెలలోని 11 రోజుల్లో బంగారం, వెండి ధరలు పెరిగిపోయాయి. మార్చి ఒకటో తేదీన రూ.62,592గా ఉన్న 24 క్యారట్ల బంగారం తులం ధర మార్చి 11న రూ.66,270 పలికింది. అంటే రూ.3678 పెరిగిందన్న మాట.

భారీ నష్టాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు..

616 పాయింట్లు పతనమైన సెన్సెక్స్

హైదరాబాద్ : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు నష్టాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ప్రతికూల పవనాలు దేశీయ మార్కెట్లపై ప్రభావం చూపింది. క్రితం సెషన్‌తో పోలిస్తే స్వల్ప లాభాల్లోనే సూచీలు మొదలయ్యాయి. ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటికే నష్టాల్లోకి జారుకుతున్నాయి. ఆ తర్వాత ఏ దశలోనూ కోలుకోలేదు. సెన్సెక్ట్ ఉదయం 74,175.93 పాయింట్ల వద్ద మొదలైంది. ప్రారంభంలో 74,187.35 పాయింట్లకు పెరిగిన సెన్సెక్స్.. ఇంట్రాడేలో 73,433.91 పాయింట్ల కనిష్ఠాన్ని నమోదు చేసింది. చివరకు 616.75 పాయింట్ల నష్టంతో.. 73,502.64 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ సైతం 160.90 పాయింట్లు నష్టపోయి.. 22,332.65 వద్ద స్థిరపడింది. ట్రేడింగ్‌లో దాదాపు 1,005 షేర్లు లాభాల్లో ట్రేడవగా.. 2,790 షేర్లు క్షీణించాయి. మరో 131 షేర్లు మారలేదు. నిఫ్టీలో టాటా కన్స్యూమర్ ప్రొడక్ట్స్, పవర్ గ్రిడ్ కార్పొరేషన్, టాటా స్టీల్, బజాజ్ ఆటో, ఎస్‌బీఐ టాప్ లూజర్స్‌గా నిలిచాయి. అపోలో హాస్పిటల్స్, నెస్లే ఇండియా, సిప్లా, ఎస్‌బీఐ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్ లాభపడ్డాయి. ఆటో, క్యాపిటల్ గూడ్స్, ఎఫ్ఎంసీజీ, ఆయిల్ అండ్ గ్యాస్, బ్యాంక్, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, రియల్టీ, మెటల్, పవర్ 0.5-1శాతం చొప్పున క్షీణించడంతో అన్ని రంగాల సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. బీఎస్ఈ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.2 శాతం, స్మాల్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 2శాతం పతనమయ్యాయి.

ఈ అలవాట్లతో జాగ్రత్త శారీరక దురలవాట్లు ఎంత ప్రమాదమో..

హైదరాబాద్ : శారీరక దురలవాట్లు ఎంత ప్రమాదమో.. ఆర్థికపరమైన దురల వాట్లూ అంతే ప్రమాదం. ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లేక కొందరు, అది ఉన్నప్పటికీ అవగాహన లేక తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకొని మరికొందరు పెద్ద ఎత్తున మూల్యం చెల్లించుకుంటూంటారు. అలాంటివారి కోసం నిపుణులు ఏం చెప్తున్నారో చూ ద్దాం. తొందరపాటు ఎలాంటి అవగాహన లేకుండా, విచారణ చేయకుండా తొందరపడి నేరుగా స్టాక్స్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టడం నష్టాలకు దారితీయవచ్చు. స్టాక్ మార్కెట్లపై విశ్లేషణ చేసి, పూర్తిగా రిసెర్చ్ చేశాకే ఓ నిర్ణయానికి రావడం ఉత్తమం. ఇక ఈక్విటీ మార్కెట్లపై అవగాహనను పెంచుకోవడానికి అస లు సమయమే లేని చిన్న మదుపరులు ఈ పెట్టుబడులకు దూ రంగా ఉండటమే లాభదాయకం. అయితే మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ద్వారా స్టాక్ మార్కెట్లలో పెట్టుబడులకు దిగడం ఒకింత తెలివైన పనేనని నిపుణులు చెప్తున్నారు. అయినప్పటికీ మీకొచ్చే ఆదా యం మార్కెట్ ఒడుదొడుకులకు లోబడే ఉంటుందన్నది మరు వద్దు. మొత్తానికి ఇతరులు పెట్టారనో.. వారిని అనుసరిద్దామనో కాకుండా ఎక్స్‌పర్ట్స్ సలహాలతో ముందుకెళ్తేనే ప్రయోజనం. అతితో అనర్థాలే..కొందరు ఏం చేసినా అపరిమిత స్థాయి

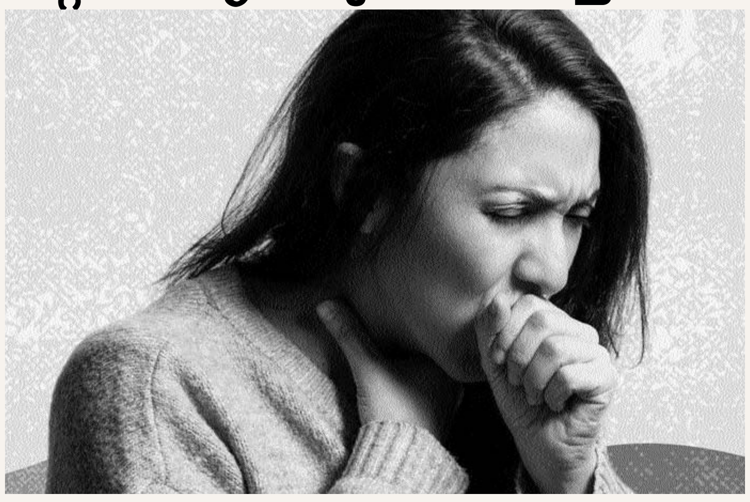
లోనే ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే విపరీతంగా స్టాక్స్‌ను కొంటూ ఉంటారు. అలాగే ఫండ్స్‌నూ అదేస్థాయిలో రకరకాల పెట్టుబడి సాధనాల్లోకి మళ్లిస్తూ ఉంటారు. అయితే వైవిధ్యం అనేది వ్యూహమే అయినా.. ఒక మోతాదు దాటితే దుష్పరిణామాలకే దారితీస్తుంది. మీ పోర్ట్‌ఫోలియోలో వివిధ రంగాల నుంచి 15-20 శాతం స్టాక్స్.. మీ పోర్ట్‌ఫోలియో రిస్క్‌ను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఇంతకు మించితే ఎటువంటి లాభమూ దక్కదు. కాబట్టి స్టాక్స్ కొనుగోలు, నిధుల మళ్లింపుల్లో అతి పని కిరాద౦.పొదుపుపై అశ్రద్ధపొదుపును ఎప్పుడూ అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ప్రతీ వ్యక్తికి ఉండాల్సిన ఆర్థిక క్రమశిక్షణలో తెలివైన పెట్టు బడు లకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉంటుందో.. పొందికైన పొదుపునకూ అంతే స్థానం ఉంటుంది. యుక్త వయస్సు నుంచే సేవింగ్స్‌ను అలవాటు చేసుకుంటే ఆకర్షణీయ లాభాలను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా అనుకోని ఖర్చులను తేలిగ్గా అధిగమించవచ్చు. ఇక నేటి యువతలో చాలామందికి కెరియర్ ప్రారంభంలోనే మంచి ఉద్యోగాలు, పెద్ద జీతాలు దక్కుతున్నాయి. అయితే క్రెడిట్ కార్డులు, ఖరీదైన మొబైల్ ఫోన్లు.. ఇలా లైఫ్‌ను ఎంజాయ్ చేయడంపైనే దృష్టి పెడుతున్నారు వీరంతా. కానీ అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం సేవింగ్స్‌పై మాత్రం మొగ్గు చూపడం లేదు. కనుక పొదుపుపై నిర్లక్ష్య ధోరణి వీడాలి. పన్ను కోణంలో చూడొద్దు ప్రతీది పన్ను కోణంలో చూడవద్దు. పెట్టుబడులైనా, బీమా అయినా పన్ను మినహాయింపులను దృష్టిలో పెట్టుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. ముఖ్యంగా బీమా పాలసీల విషయంలో ఈ రకమైన ఆలోచన శ్రేయస్కరం కాదు. ఎందుకంటే పన్ను మినహాయింపుల కోసం బీమా పాలసీలను తీసుకుంటే.. కావాల్సిన ప్రయోజనాలను మీరు కోల్పోవాల్సి వస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనకు అవసరమైన బీమాలో భాగంగానే పన్ను ప్రయోజనాలు దక్కాలిగానీ..

ఎస్బీఐ వుయ్‌కేర్ ఎఫ్‌డీ ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా

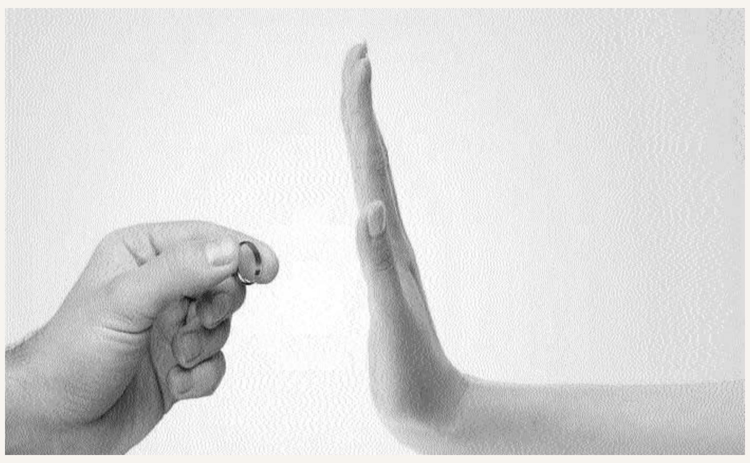
హైదరాబాద్ : ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బీఐ) వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ (ఎఫ్‌డీ)ను అందిస్తున్నది. ఎస్బీఐ వుయ్‌కేర్ పేరుతో వచ్చిన ఈ ఎఫ్‌డీ కాలపరిమితి 5-10 ఏండ్లుగా ఉన్నది. కొత్త డిపాజి ట్లతోపాటు కాలపరిమితి తీరిన పాత డిపాజిట్ల రెన్యువల్‌కూ ఈ స్కీం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇందులో చేరేందుకున్న గడు వు ఈ నెలాఖరే. ఇతర ఎఫ్‌డీలతో పోల్చితే ఇందులో వడ్డీరేటు ఆకర్షణీయంగా ఉండటం విశేషం. పెద్ద ఎత్తున డిపాజిట్లు చేసేవారికీ ఈ స్కీం అనువుగా ఉండటం మరింత కలిసొచ్చే అంశం. నిజానికి మార్కెట్ రిస్క్ లేకపోవడం,

సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనం కూడా కావడంతో ఇటీవలికాలంలో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లకు ఆదరణ పెరుగుతున్నది.ల7.50% వడ్డీరేటుఈ ప్రత్యేక ఎఫ్‌డీపై ఎస్బీఐ 7.50 శాతం వడ్డీరేటును చెల్లిస్తున్నది. కాగా, మిగతా ఎఫ్‌డీల విషయానికొస్తే.. ఎస్బీఐ అమృత్ కలశ్ ప్రత్యేక డిపా జి ట్ స్కీంలో సీనియర్ సిటిజన్లకు 400 రోజుల కాలపరిమితిపై 7.60 శాతం వడ్డీరేటు వస్తున్నది. దీనిలో చేరేందుకు కూడా గడువు ఈ మార్చి 31 మాత్రమే. ఇక 1111 రోజుల నుంచి 1777 రోజుల అందుతున్నది.

దగ్గు సమస్య ఎక్కువగా వేధిస్తోందా..



మనలో చాలామందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యలలో దగ్గు సమస్య కూడా ఒకటి. ఈ సమస్య చిన్న సమస్యలా అనిపించినా దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం అయితే ఉంటుంది.టాబ్లెట్లు వాడినా దగ్గు తగ్గకపోతే మాత్రం వైద్యుల సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలి. నీళ్ళలో తులసి ఆకులు వేసి మరిగించి చల్లారిన నీటిని తాగడం ద్వారా పొడి దగ్గు సమస్యకు సులువుగా చెక్ పెట్టవచ్చు. పాలలో మిరియాల పొడి వేసి తాగడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య దూరమవుతుందని చెప్పవచ్చు.తులసి ఆకులను నేరుగా తీసుకున్నా దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. తమలపాకులు నమలడం ద్వారా కూడా పొడి దగ్గు సమస్య దూరం అవుతుంది. కరక్కాయ పొడి తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. నిమ్మరసం, తేనె, పసుపు కలిపిన మిశ్రమం తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెప్పవచ్చు. సొంఠి పొడిలో తేనె కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందనే సంగతి తెలిసిందే. దగ్గు సమస్య వేధిస్తే రాత్రి సమయాల్లో ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంది. ఎత్తు ఎక్కువగా ఉన్న దిండు తీసుకోవడం ద్వారా కూడా తలనొప్పి సమస్య దూరమయ్యే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. దగ్గు సమస్యను వేగంగా తగ్గించుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తే మంచిదని చెప్పవచ్చు. తేనె తీసుకోవడం వల్ల పొడి దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోవడం ద్వారా కూడా దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆవిరి పట్టుకోవడం ద్వారా కూడా దగ్గు సమస్య దూరమయ్యే ఛాన్స్ అయితే ఉంటుంది. ఉప్పునీటితో పుక్కిలించడం ద్వారా దగ్గు దూరమవుతుంది. అల్లం తీసుకోవడం ద్వారా దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టే ఛాన్స్ అయితే ఉంటుంది.



పెళ్లికి నో అంటున్న యువత..

మనిషి జీవితంలో పెళ్లికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. ఎందుకంటే తాడు లేని బొంగరానికి విలువ లేదు. అలానే దారం లేని గాలిపటం ఎటుపోతుందో ఎవరికీ తెలీదు. మనిషి జీవితం కూడా అంతే. అందుకే మన పూర్వీకులు పెళ్ళి అనే దారంతో బంధం వేశారు. ఈ బంధం ఒక భాధ్యతని స్వీకరించేలా చేస్తుంది. ఆ భాద్యత మనిషిని సన్మార్గంలో నడిపిస్తుంది. ఈ సృష్టి మనుగడకు కారణభూతంగా నిలుస్తుంది. అందుకే పెళ్ళికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. కానీ.. ప్రస్తుతం యువత మాత్రం పెళ్లికి దూరంగా పరుగులు తీస్తున్నారు. జంటగా మారం ఒంటరిగా ఉంటాం అంటున్నారు. ఇది ఏ ఒక్క ప్రాంతమో, లేక దేశం పరిస్థితికాదు. యావత్ ప్రపంచంలో యువత తీరు ఇలానే ఉంది. ఇలా పెళ్ళికి ఎందుకు వెనకడుగు వేస్తున్నారు అని యువతను అడిగితే రకరకాల కారణాలు చెప్తున్నారు. ఆ కారణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కొందరు యువత కెరీర్ కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. కనుక వైవాహిక జీవితానికి సమయం కేటాయించలేము అందుకే పెళ్లి చేసుకోవాలి అనే ఇంటరెస్ట్ లేదు అని చెప్తున్నారు. వివాహ బంధంలో ఇమడలేక విడాకులు తీసుకున్న జంటలను చూసి మరికొందరు పెళ్లి అంటేనే భయపడుతున్నారు. అందుకే ఒంటరిగా ఉంటున్నారు. అలానే పెళ్ళైతే స్వేచ్ఛ స్వాతంత్రం పోతుందని.. బాధ్యతులు తీసుకోవడం ఇష్టం లేదని.. జీవితంలో కాంప్రమైజ్ అవ్వాల్సి వస్తుందని.. మనశాంతి కరువవుతుందని ఇలా అనేక కారణాలు చూపి యువత పెళ్లి చేసుకోవడం లేదు. కానీ జీవితంలో కేరీర్ ఎంత ముఖ్యమో పెళ్లి, పిల్లలు అనే బాధ్యత కూడా అంతే ముఖ్యం. ఎవరో ఒకరి వైవాహిక జీవితంలో ఒడిదుడుకులు వచ్చాయని అందరి జీవితాలల్లో అలానే ఉంటాయి అనుకుంటే పొరపాటు. ప్రతి ఒక్కరు స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్రం అనుకుంటే ఈ సృష్టి ఇంతటితో ఆగిపోవాల్సిందే. తల్లిదండ్రులకి పిల్లలకి మధ్యన ఉండే అనుబంధం నిస్వార్ధమైనది అయితే దంపతుల మధ్యన ఉండే అనురాగం కూడా నిస్వార్ధమైనదే. ఇది అర్ధమైతే జీవితం అర్ధవంతం అవుతుంది.

మూడు సముద్రాల కలయిక కన్యాకుమారి

కన్యాకుమారి, మూడు సముద్రాల కలయికను, ఒకేప్రదేశంలో సూర్యోదయ సూర్యాస్థమయాలను వీక్షించగలిగిన అద్భుత ప్రదేశం. కన్యాకుమారి భారతదేశపు ఒక చివరి సరిహద్దు గ్రామం. ఇక్కడ విశేషమేమంటే ఈ ప్రదేశం లో మూడు సముద్రాలు ఏకమవుతాయి. అంటే భారతదేశానికి తూర్పు హద్దుగా ఉన్న బంగాళాఖాతం, దక్షిణ సరిహద్దుగా ఉన్న హిందూ మహా సముద్రం, పశ్చిమ సరిహద్దుగా ఉన్న అరేబియా సముద్రం ఇక్కడే కలుస్తాయి. విచిత్రమేమంటే ఆయా సముద్రాలలోని నీరు(మట్టి) వేరేవేరే రంగులలో ఉండడం. ఆ మూడు సముద్రాల అలలు ఒక దానితో నొకటి ఢీకొనటం చూడడానికి చాలా చాలా బావుంటుంది. ఆ అనుభూతులు జీవితాంతం మనకు ఖచ్చితంగా తోడుంటాయి. తూర్పు పశ్చిమాలు ఒకే దగ్గర ఉండడం వలన ఈ ప్రదేశంలో మనం సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాలను ప్రత్యక్షంగా అంటే సముద్రంలోంచి సూర్యుడు వస్తున్నాడా అనేట్లు మనకు కనపడే విధంగా ఉంటాయి.

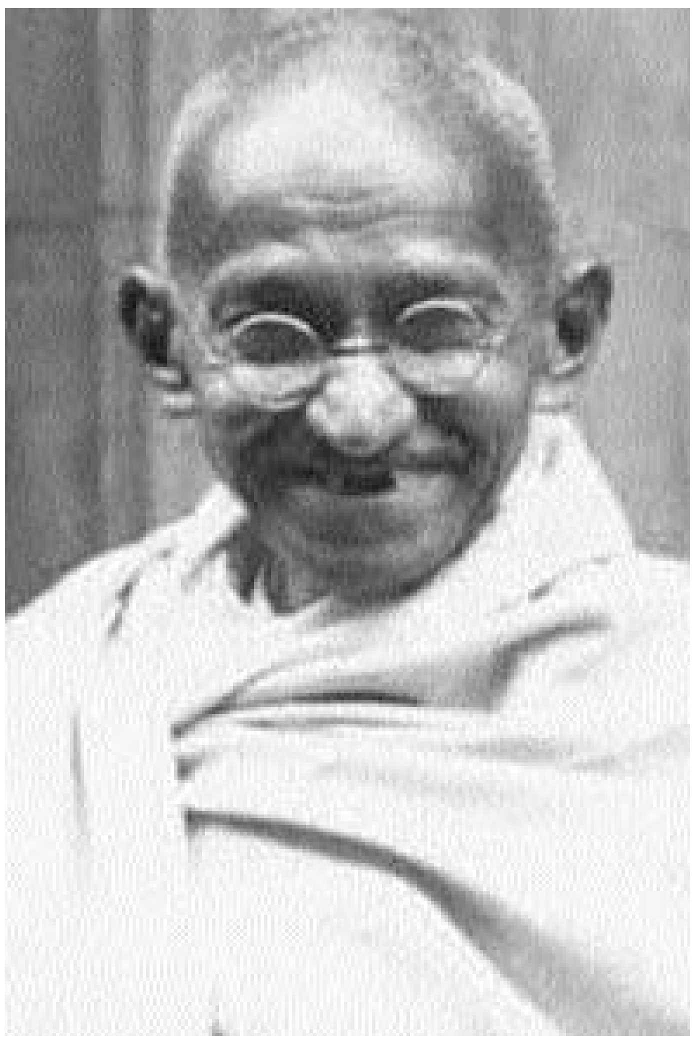
మగాళ్లూ.. ఇక మీరు మారాల్సిందే!?

రాబోయే రోజుల్లో ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు తమ ఆలోచన విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. పురుషులకే అవకాశాలు.. ఈ నియోజకవర్గం నాదే పక్కా అనుకుంటే చాలా మంది జీవితాలు మారిపోతాయి.వాళ్లు ప్రయత్నం చేస్తే వాళ్ల భార్యనో, కుమార్తెనో లేక బంధువునో ఎన్నికల్లో నిలబెట్టి తెర వెనుకు వీరు రాజకీయం చేయాలి. ఇక ఇంట్లో పనిచేసే బాధ్యతను పక్కన బెట్టి రాజకీయాలు చూసుకోవాలి.ఇప్పటికే మగాళ్ల జీవితాలు దాదాపుగా మారిపోయాయి. ఎన్నారైలు సాధారణంగా అక్కడ ఏంటి అంటే పని మనిషికి బాగా డిమాండ్ ఉంటుంది. కాబట్టి పని మనిషులను సామాన్యంగా పెట్టుకోరు. ఇక్కడ బాగా పనిచేసే అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. వివాహమయ్యాక ఇంటి పనిని ఇద్దరూ పంచుకుంటుంటారు. ఎందుకంటే ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేయాలి కాబట్టి. ఒకరు అన్నం వండితే మరొకరు కూరగాయాలు తరగడం లాంటివి. ఇదే సంస్కృతి భారతదేశంలో కూడా వచ్చింది. ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, ముంబయి, చెన్నై వంటి నగరాల్లో పని చేస్తున్న మగ వారు వాళ్ల ఇంట్లో వంట పనుల్లోను, శుభ్రం చేసే పనుల్లోను సహాయకులుగా ఉంటున్నారు. పిల్లల్ని పెంచే క్రమంలో కూడా వారు తోడు నిలబడుతున్నారు. ఇది వందకి ఓ పది నుంచి ఇరవై శాతం పెరిగింది. గతంలో ఇది మగాళ్ల బాధ్యత కాదు అని ఒకశాతం మంది కూడా ఇలాంటి పనులు చేసేవారు కాదు. గతంలో మంచినీళ్ల కోసం మహిళలు బిందెలు పట్టుకొని లైన్లలో నిల్చొనేవారు. ఇప్పుడు మధ్య తరగతి మగవాళ్లు పట్టణాల్లో క్యాన్లు పట్టుకొని మంచి నీరు తెస్తున్నారు. రోజురోజుకు మన

బతుకుల్లో మార్పులు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు రాజకీయాల్లో భారీ మార్పులు రాబోతున్నాయి. విదేశాల్లో లాగా మగవాళ్లు పనిని పంచుకునే రోజులు దగ్గర్లోనే ఉన్నాయి. నాకు సంబంధం లేదు అంటే కుదరదు. ప్రతి పని చేసే తీరాల్సిందే అనే భారీ మార్పులకు సిద్ధం కావాల్సిందే మానసికంగా.

గాంధీజీ జీవనశైలి ఆరోగ్యానికి సరైన దారి!

నేడు కేవలం గాంధీజయంతి మాత్రమే కాదు అంతర్జాతీయ అహింసా దినోత్సవం కూడా. ఎప్పుడూ సత్యం, అహింస అంటూ ప్రతిధ్వనించే మన మహాత్మ గాంధీజీ ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించే వారు.చక్కటి ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంపై 'కీ టు హెల్త్ బై ఎంకే గాంధీ' అనే పుస్తకంలో ఆనాడే చాలా చక్కగా వివరించారు మహాత్మ గాంధీజీ. మంచి జీవనశైలి, ఫిట్‌నెస్‌గా ఉండటం ఇవే ఆరోకరమైన జీవితానికి ప్రధానమైనవని ఆయన బలంగా నమ్మేవారు. ఇక నేడు ఆయన జయంతి సందర్భంగా గాంధీజీ ఆరోగ్య సూత్రాలు, ఆయన జీవన విధానం గురించి తెలుసుకుందాం.గాంధీజీ నడక, తాజా కూరగాయాలు, పండ్లు తీసుకోవడం చేసేవారు. ఇక పొగాకు, ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా ఉండటం తోపాటు పర్యావరణ పరిశుభ్రత తదితరాలే ఆరోగ్య జీవనానికి వెనుముక అని మహాత్ముడు విశ్వసించేవారు. చాలామంది ఆరోగ్య నిపుణులు గాంధీ ఆరోగ్య సూత్రలనే గట్టిగా నమ్మేవారు. ఆ రోజల్లో ప్రబలంగా ఉండే టీబీ, కుష్టువ్యాధి, కలరా ఇంకా మలేరియా వంటి వ్యాధుల నిర్మూలనకు పరిసరాల పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ గురించి గాంధీజీ నొక్కి చెప్పేవారు. ఆయన మరణాంతం దాకా మంచి క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడపటం తోపాటు ధ్యానం, ఫిట్ నెస్‌ని ఎప్పుడూ విస్మరించలేదని గాంధీ గారి సన్నిహితులు చెబుతుండేవారు.గాంధీజీ అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో భాధపడ్డారు. 1925 నుంచి 1944 దాకా మూడుసార్లు మలేరియా బారినపడ్డారు. అలాగే 1919, 1924లో అపెండిసెటిస్, ఫైల్స్ కోసం ఆపరేషన్‌లు చేయించుకున్నారు. ఇంకా ఆయన కొంతకాలం ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో కూడా బాధపడ్డారు.అయితే ఈ అనారోగ్య సమస్యలే ఆయన్ను ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంపై దృష్టిపెట్టేలా చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన పోషకమైన ఆహారం, శారీరక ఆరోగ్యం, మంచి నిద్ర అలవాట్లు ఇంకా సమతుల్య ఆహారం తదితరాలపై దృష్టి పెట్టడమే గాక దాని గురించి పుస్తకం రాసి మరీ తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు.గాంధీజీ ఎప్పుడూ కూడా పొలం లేదా స్థానికంగా పండించే పండ్లు, కూరగాయాలే తినేవారు.ఎక్కువ నూనె, ఉప్పు వాడకానికి చాలా దూరంగా ఉండేవారు.పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని అస్సలు దరిదాపుల్లోకి రానిచ్చేవారు కాదు.అలాగే ఆయన పాలిష్ చేసిన బియ్యం, శుద్ధి చేసిన గోధుమ పిండికి పూర్తి వ్యతిరేకి.గాంధీ గారు ఆరోజుల్లోనే తృణధాన్యాల గొప్పతనం, ఫైబర్ కంటెంట్ గురించి చెప్పడం విశేషం.ఇక వయస్సుకు తగ్గ విధంగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, అలాగే తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం.మరీ అంతగా తీపి తినాలనుకుంటే కొద్దిగా బెల్లం ముక్కను తీసుకోవడంఇంకా తప్పనిసరిగా నడక రోజువారి దినచర్యలో భాగంగా ఉండటం వంటి అలవాట్లు ఖచ్చితంగా మనం మహాత్మ గాంధీ నుంచి మనం నేర్చుకోవాలి.



వంట గది వాసన రాకుండా ఈ టిప్స్ పాటించండి?

మనం ఎప్పుడు కూడా వంటగదిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి చాలా రకాలుగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాము. అందుకోసం అనేక రకాల చిట్కాలను ఇంకా స్ప్రేలను వాడుతూ ఉంటాము.ఎందుకంటే ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది శుభ్రపడుతుంది.ఇంకా తళతళ మెరుస్తుంది. అయినా కానీ వంటగది నుండి ఎప్పుడూ దుర్వాసన వస్తూనే ఉంటుంది. మన వంటగదిలో ఉండే చెత్తడబ్బా నుండి, వంటగదిలో వండే ఘాటు మసాలా కూరల నుండి వాసన వస్తూనే ఉంటుంది. నాన్ వెజ్ వండిన రోజూ అయితే ఈ వాసన మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది.అయితే ఇలా వాసన రాకుండా ఉండాలంటే మనం కొన్ని రకాల టిప్స్ పాటించాలిసి ఉంటుంది.ఈ టిప్స్ పాటించడం వల్ల వంటగది నుండి ఘాటు వాసన రాకుండా ఉంటుంది. వంగటది నుండి దుర్వాసనలు ఇంకా ఘాటు వాసనలు రాకుండా నిరోధించే టిప్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వంటగది నుండి వాసన రాకుండా చేయడంతో పాటు వంటగదిని శుభ్రంగా ఉంచడంలో బేకింగ్ సోడా మనకు చాలా సహాయపడుతుంది. ఇందు కోసం ఒక గిన్నెలో బేకింగ్ సోడాను ఉంచి గదిలో ఒక మూలన ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది నుండి వాసన అనేది రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే మీరు ఇందులో బేకింగ్ సోడాకు బదులుగా వెనిగర్ ను కూడా ఉంచవచ్చు.ఇంకా అలాగే ఒక గిన్నెలో నీటిని తీసుకుని అందులో బేకింగ్ సోడా వేసి కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ నీటితో కిచెన్ ను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇక ఇలా చేయడం వల్ల వంటగది శుభ్రపడడంతో పాటు వాసన కూడా రాకుండా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే ఒక గిన్నెలో నీటిని తీసుకోవాలి. ఇందులో దాల్చిన చెక్క ముక్కలు ఇంకా నిమ్మ లేదా నారింజ తొక్కలు వేసి ఉడికించాలి. అయితే ఇలా ఉడికించడం వల్ల వంటగదిలో చక్కటి వాసన వస్తుంది. ఈ విధంగా ఈ టిప్స్ పాటించడం వల్ల వంటగది నుండి చక్కటి వాసన వస్తుంది. రూమ్ స్ప్రేలు వంటివి నచ్చని వారు ఈ టిప్స్ పాటించడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

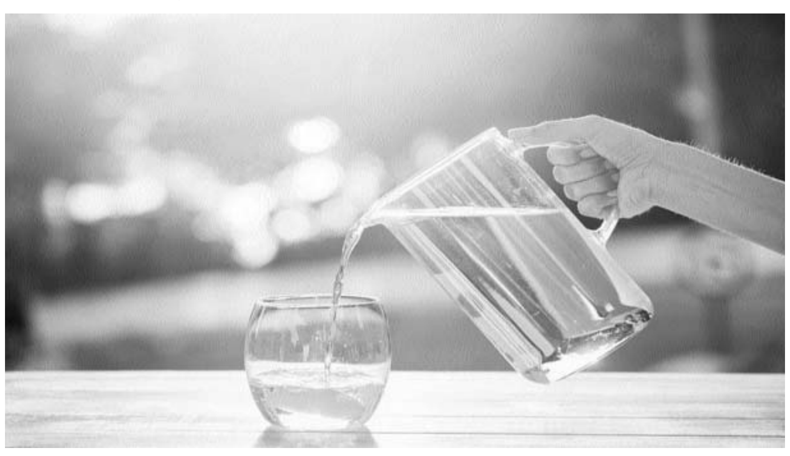
ఇంట్లో తాబేలు ప్రతిమను ఏ దిక్కులో ఉంచాలి..?

తాబేలును శ్రీమహావిష్ణువు అవతారంగా భావిస్తారు. అందుకే తాబేలు ప్రతిమను ఇంట్లో ఉంచడం చాలా శుభప్రదంగా పరిగణిస్తారు. స్పటిక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా వాస్తు దోషాలు తొలగిపోతాయి. తాబేలు ప్రతిమ విష్ణువుకు ప్రతిరూపం కాబట్టి దానిని ఇంట్లో ఉంచడం ద్వారా విష్ణువు భార్య లక్ష్మీదేవి కూడా ఇంట్లో నివసిస్తుంది. ఫలితంగా సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. స్పటిక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచితే సంపద, ధన ధాన్యాలు లభిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఎలాంటి దుఃఖం, రోగాలు ఉండవు. వారి జీవితకాలం పెరుగుతుంది. ఉద్యోగం రాక ఇబ్బంది పడేవారు వాస్తు శాస్త్ర ప్రకారం తమ ఇంట్లో స్పటిక తాబేలు ఉంచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన మధ్యలో ఆగిపోయిన వారి పని పూర్తవుతుంది. మంచి పురోగతి ఉంటుంది.అంతేకాకుండా ఆఫీసులో లేదా బెడ్ రూమ్ లో కూడా ఉంచితే అదృష్టం పొందవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తారు. స్పటిక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచితే మంచి శుభ ఫలితాలు పొందుతారు. అయితే దానిని సరైన దిశలో ఉంచినట్లయితే మంచి ఫలితాలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తులను ప్రభావం చూపకుండా చేస్తుంది. ఇంటి ఉత్తర దిశలో స్పటిక తాబేలును ఉంచాలి. మంచి ఆరోగ్యం కోసం స్పటిక తాబేలును తూర్పు ముఖం వైపు పెట్టాలి. అలాగే నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది ఉంటే తల దగ్గర క్రిస్టల్ తాబేలు ఉంచాలి. నగదు లాకర్లో కూడా క్రిస్టల్ తాబేలును ఉంచవచ్చు దీని ద్వారా ఆస్తులు స్థిరంగా ఉంటాయి. స్పటిక తాబేలును పౌర్ణమి వెలుగులో ఉంచినట్లయితే శక్తివంతమైన ప్రయోజనాలు పొందుతారు. ఉపయోగంలో లేనప్పుడు స్పటిక తాబేలును కాటన్ బ్యాగులో ఉంచాలి. స్పటిక తాబేలు ఇంట్లో ఉంచడం వలన డబ్బు స్థిరంగా ఉంటుంది. దీర్ఘాయువు జీవించడానికి కూడా ఇది సహాయం చేస్తుంది. చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం స్పటిక తాబేలు ద్వారా సమతుల్యం, శ్రావ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పిల్లల చదువుపై బాగా దృష్టి పెట్టడానికి ఈ స్పటిక తాబేలు సహాయపడుతుంది. మొత్తానికి స్పటిక తాబేలును అదృష్ట ప్రతిమగా భావిస్తారు. దీనిని ఇంట్లో ఉంచుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందుతారు.

చేపనూనె ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..?

మనలో చాలామంది ఏదో ఒక సందర్భంలో చేపనూనె గురించి వినే ఉంటారు. చేపనూనె వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమేగా 3 ఫాటీ యాసిడ్స్ ను కలిగి ఉన్న చేపనూనె ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ జిడ్డు కలిగిన చేపల కణజాలం నుండి చేపనూనెను సేకరిస్తారు. సాల్మన్, వైట్ ఫిష్, హెర్రింగ్, సర్దినెస్ అనే చేపల నుంచి ప్రధానంగా ఈ నూనెను సేకరిస్తారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం వారానికి రెండు చేపలు తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. చేప నూనెలో 30 శాతం ఒమేగా 3 ఫాటీ ఆసిడ్స్ మిగిలిన 70 శాతం ఖనిజాలతో,పోషకాలు ఉంటాయి. చేప నూనె అనేక సమర్ధవంతమైన ఆరోగ్య లక్షణాలను కలిగి ఉండటంతో పాటు క్యాన్సర్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఉపయోగపడుతుంది. బరువును తగ్గించే విషయంలో చేపనూనె ఎంతో సహాయపడుతుంది. చేపనూనె తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అధిక బరువును తగ్గించడంతో పాటు ఎన్నో సమస్యలకు చెక్ పెట్టడంలో చేపనూనె సహాయపడుతుంది. చేపనూనె వల్ల మానసిక వ్యాధులు దూరమయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. వృద్దాప్యంలో దృష్టి లోపం రాకుండా చేయడంలో చేపనూనె ఉపయోగపడుతుంది. నొప్పులను నివారించుటలో చేపనూనె ఉపయోగపడుతుంది. చేపనూనె వాడటం వల్ల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు పెద్దప్రేగు కాన్సర్ లాంటి సమస్యలను చేప నూనె దూరం చేస్తుంది. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చేప నూనె ఉపయోగపడుతుంది. అటెన్షన్ డిఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ తో బాధ పడేవాళ్లు చేపనూనెను తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. చర్మ సౌందర్యానికి సైతం చేపనూనె ఉపయోగపడుతుంది.

నీళ్లు తక్కువగా తాగడం వల్ల ఇంత ప్రమాదమా..?

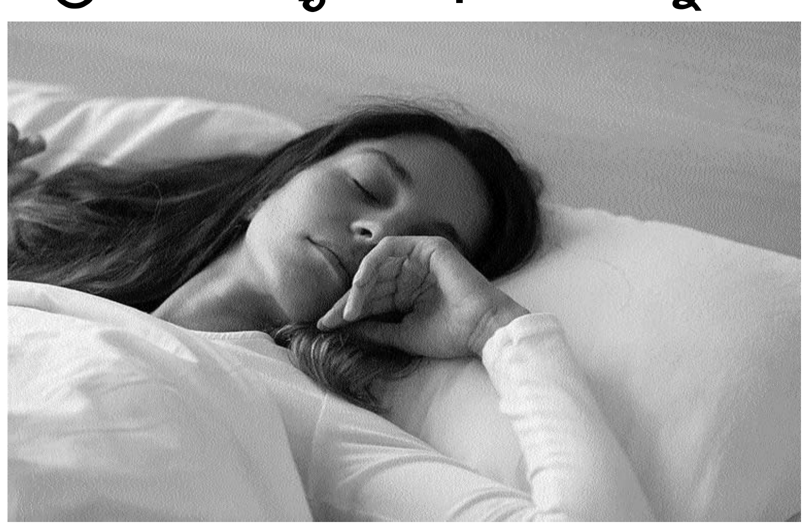


మనలో చాలామంది తాగే నీళ్ల విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలను కలిగి ఉంటారు. కొంతమంది ఎక్కువగా నీళ్లు తాగితే మంచిదని చెబితే మరి కొందరు మరీ ఎక్కువగా నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి హాని కలిగే అవకాశం అయితే ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అమెరికా నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ నీళ్లకు సంబంధించి ఒక పరిశోధన చేసి షాకింగ్ విషయాలను వెల్లడించగా ఆ విషయాలు వైరల్ అవుతున్నాయి. నీళ్లు తక్కువగా తాగేవాళ్లు చిన్న వయస్సులోనే మరణించే అవకాశాలు అయితే ఎక్కువగా ఉంటాయట.శరీరం డీ హైడ్రేషన్ కు గురి కావడం వల్ల కలిగే నష్టాలు అన్నీఇన్నీ కావు. ప్రతిరోజూ కనీసం 3 లీటర్ల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపించడంలో నీళ్లు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.45 నుండి 66 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులపై శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేసి తక్కువగా నీళ్లు తాగేవాళ్లు చనిపోతారని చెబుతున్నారు. తక్కువ నీళ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సోడియం లెవెల్స్ ఊహించని స్థాయిలో పెరిగే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. రక్తంలో ఎక్కువ సోడియం ఉన్నవాళ్లను హైబీపీ, కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వేధిస్తాయి. తాగే నీళ్ల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నీళ్లను కాచి చల్లార్చి తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు వఛే అవకాశాలు అయితే తక్కువగా ఉంటాయి. కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లను తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. మినరల్ వాటర్ కంటే కాచి చల్లార్చిన వాటర్ ను తాగడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు.

ఓట్స్ ఎక్కువగా తినేవాళ్లకు షాకింగ్ న్యూస్..

మనలో చాలామంది ఓట్స్ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారనే సంగతి తెలిసిందే. బరువు తగ్గాలని భావించే వాళ్లకు ఓట్స్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ రూపంలో ఓట్స్ తినడానికి ఎక్కువమంది ఆసక్తి చూపిస్తారు.ఓట్స్ ను షుగర్, చాక్లెట్స్ తో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రస్థాయిలో నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. పండ్లు, కూరగాయలతో కలిసి ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో లాభం చేకూరుతుంది. ఓట్స్ ను మరీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా బరువు పెరిగే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. ఇతర స్వీట్స్ తో కలిపి ఓట్స్ ను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. వారానికి రెండు రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఓట్స్ తినడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఓట్స్ లో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.ఓట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అసిడిటీ, ఇతర సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవాళ్లు ఓట్స్ కు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఓట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చురుకుదనాన్ని కోల్పోయే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. కొంతమందికి ఓట్స్ తినడం వల్ల అలర్జీ తరహా సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. ఓట్స్ లో ఉండే పాస్పరస్ వల్ల శరీరానికి నష్టమే తప్ప లాభం ఉండదని చెప్పవచ్చు. ఓట్స్ లో ఫాస్పరస్ వల్ల కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఓట్స్ తినడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఓట్స్ కు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఓట్స్ తినేవాళ్లు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.

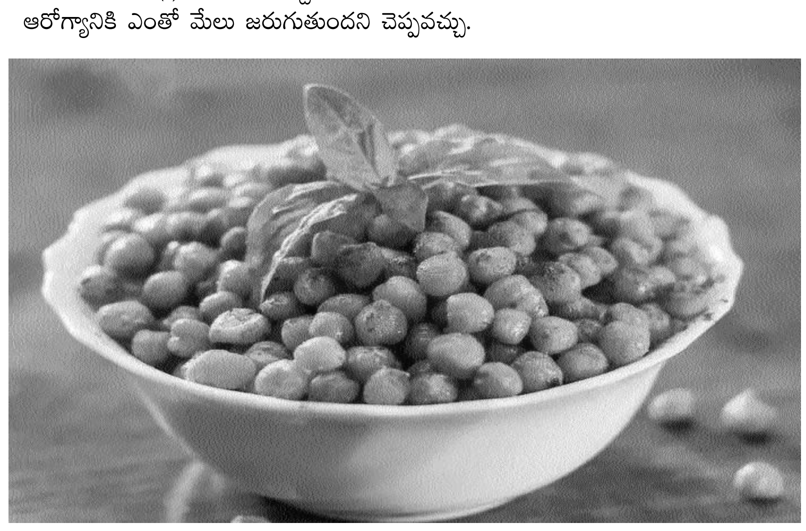
నిద్రలేమి సమస్యతో బాధ పడుతున్నారా..!



మనలో చాలామందిని ఏదో ఒక సందర్భంలో నిద్రలేమి సమస్య వేధిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్య వల్ల ఇతర ఇబ్బందులు కూడా తలెత్తే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు.ప్రతిరోజూ కనీసం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోతే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధ పడేవాళ్లను గుండె జబ్బులతో పాటు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వేధించే అవకాశం ఉంటుంది.నిద్రలేమి వల్ల టైప్2 డయాబెటిస్ సమస్య వేధించే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. నాణ్యమైన నిద్ర అలవాటు ఉండటం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధ పడేవాళ్లు కెఫీన్ లేదా కార్బోనేటేడ్ పానీయాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉంటే మంచిది. నిద్రపోయే సమయంలో ల్యాప్ టాప్, టీవీలు, మొబైల్ లకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ధ్యానం చేయడం ద్వారా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండటంతో పాటు నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. నిద్రపోవడానికి ముందు పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా ప్రశాంతంగా నిద్రపోయే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. నిద్రపోయే సమయంలో చుట్టూ ప్రశాంతతకు భంగం కలిగించేవి లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మంచిదని చెప్పవచ్చు. నిద్రపోవడానికి ముందు మజ్జిగ, నారింజ పండ్లు తీసుకోవడం ద్వారా త్వరగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. మధ్యాహ్నా సమయంలో నిద్రకు దూరంగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా నిద్రలేమి సమస్యను చెక్ పెట్టే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు

వేయించిన శనగలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలివే..!

ప్రతిరోజూ వేయించిన శనగలు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చనే సంగతి తెలిసిందే. శాఖాహారులు వేయించిన శనగలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది.శనగలలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటంతో పాటు వీటిని తినడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనలు చేకూరుతాయి. శనగలలో కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉండటంతో వీటి వల్ల శాకాహారులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.వేయించిన శనగలు తీసుకోవడం ద్వారా బరువు అదుపులో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. శరీరంలోని షుగర్ లెవెల్స్ ను అదుపులో ఉంచడంలో శనగలు ఉపయోగపడతాయి. శనగలు తీసుకోవడం ద్వారా ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో శనగలు ఉపయోగపడతాయి. నాడీవ్యవస్థ, కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని వేయించిన శనగలు మెరుగుపరుస్తాయి.జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో శనగలు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. తక్కువ ఖర్చుతో లభించే శనగలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుంది. సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ రూపంలో వీటిని తీసుకుంటే ఎంతో మంచిది. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. కొంతమంది వీటిని పుట్నాల పప్పులు అని కూడా పిలుస్తారు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి శనగలు ఎంతో మంచివి. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే శనగలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 28 శాతంగా ఉంటుంది. తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి లభిస్తాయి. వేయించిన శనగలు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం ఉండదు. శనగలు వారానికి ఒకసారి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు.



బెల్లం టీ ఇలా చేసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు?

బెల్లం టీ ని తాగడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు కలుగుతుంది. బెల్లం టీ వల్ల మన ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఇంకా అలాగే ఈ టీనిఎలా తయారు చేసుకోవాలి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముందుగా ఈ బెల్లం టీని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ఇంకా తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముందుగా మీరు ఒక గిన్నెలో 2 కప్పుల నీటిని తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఇందులో 2 లేదా 3 యాలకులు, ఒక చిన్న ముక్క దాల్చిన చెక్క, 4 లేదా 5 దంచిన మిరియాలు, 10 తులసి ఆకులు ఇంకా అర ఇంచు ముక్క దంచిన అల్లం వేసి నీటిని మరిగించాలి. ఆ నీరు మరిగిన తరువాత ఒక టీ స్పూన్ టీ పౌడర్, 2 లేదా 3 టేబుల్ స్పూన్ల బెల్లం తురుము వేసి మరిగించాలి. దీనిని బెల్లం కరిగే దాకా మరిగించిన తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి వడకట్టి తాగాలి. ఇలా తయారు చేసిన బెల్లం టీని ఉదయం పూట పరగడుపున లేదా అల్పాహారం చేసిన అరగంట తరువాత తాగాలి.ఇలా మీరు ఈ బెల్లం టీ ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇంకా తరుచూ ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఈ టీ ని తాగడం వల్ల జీర్ణశక్తి బాగా మెరుగుపడుతుంది.అలాగే పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.ఇంకా శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు తొలిగిపోతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా ఈ టీ మనకు బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో జీవక్రియల రేటును పెంచి క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చుయ్యేలా చేయడంలో కూడా ఈ బెల్లం టీ మనకు దోహదపడుతుంది. ఈ టీని తాగడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది.అలాగే బెల్లంలో ఉండే ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.అంతేకాకుండా ఈ టీని తాగడం వల్ల పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, క్యాల్షియం ఇంకా మెగ్నీషియం వంటి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి.

చిన్నపిల్లల ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే ఆహారాలు..!

సాధారణంగా పిల్లల ఆరోగ్య విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల ఆరోగ్యంపై తల్లిదండ్రులు ఎంత దృష్టి సారిస్తారో పెద్దయిన తర్వాత వారి ఆరోగ్యం అంత బాగా ఉంటుంది.అందుకే ఆహారం విషయంలో వారికి ఎలాంటి ఆహారాలు ఇస్తున్నాము అన్న విషయాన్ని తప్పకుండా గుర్తించుకోవాలి. అలా కాకుండా వారికి చిన్నప్పటి నుంచే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, బేకరీ ఫుడ్ , జంక్ ఫుడ్, ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్ వంటివి ఇస్తే మాత్రం చిన్నవయసులోనే షుగర్ రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఫుడ్ పిల్లలు తినడం వల్ల సెరటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందట. దీనివల్ల ఇలాంటి ఆహారాలు తీసుకునే వారి మెదడు మొద్దు మారిపోవడం, ఏకాగ్రత దూరం అవ్వడం, డిప్రెషన్ కి గురవడం లాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇక చిన్న పిల్లలకు స్వీట్స్ లాంటి ఆహార పదార్థాలను కూడా ఇవ్వకూడదు. స్వీట్స్ , కేక్స్ , బేబీ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీమ్లలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తిన్నవారికి చిన్న వయసులోనే షుగర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలను కూడా వారు తినకపోవడం మంచిది. ఇంకా చెప్పాలంటే పిల్లలు కలర్ఫుల్ ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అలాంటి ప్యాకేజీ ఫుడ్ ను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా వారికి ఇవ్వకూడదు. వీటిలో ఉండే రసాయనాలు పిల్లల మెదడుపై ప్రభావితం చూపిస్తాయి. కొంచెం కష్టమైనా సరే పిల్లలకు శుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను అందివ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇక చాక్లెట్స్, ఐస్ క్రీమ్ వంటి వాటిని పిల్లలకి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉంచండి. వీటిలో ఉండే కెఫిన్ వారి ఆరోగ్యం పై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీనివల్ల చిన్న పిల్లల్లో నిద్రలేమి, తలనొప్పి, కడుపులో మంట , నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి చిన్న పిల్లల ఆరోగ్యం పై తప్పకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

అధిక కొవ్వు సమస్యతో బాధ పడుతున్నారా..!

ప్రస్తుత కాలంలో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఎంతోమందిని అధిక కొవ్వు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతోంది. అధిక కొవ్వు సమస్య వల్ల వేర్వేరు ఆరోగ్య సమస్యలు వేధించే అవకాశం అయితే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు.కొర్రలు , ఓట్స్, జొన్నలు, రాగులు, కందులు, ఉలవలు ఆహారంలో భాగం చేయడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గే అవకాశం అయితే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. నీరు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా అధిక కొవ్వు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. పగటిపూట నిద్రకు దూరంగా ఉండటం వల్ల అధిక కొవ్వు సమస్యను దూరం చేసుకునే అవకాశం అయితే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉంటే మంచిది. స్వీట్లు తినడానికి దూరంగా ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఎక్కువగా నీళ్లు తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గడంతో పాటు కొవ్వును సులభంగా కరిగించుకునే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి. రోజులో తక్కువ ప్రమాణంలో ఎక్కువసార్లు ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గే అవకాశం అయితే ఉంటుంది. ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు, మొలకలు, వెజ్ సలాడ్, పండ్లు ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెప్పవచ్చు. బార్లీ గింజలను గంజి చేసుకుని తాగడం ద్వారా బరువు తగ్గే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. తేనె వల్ల బరువును సులువుగా తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కూడా బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుందనే సంగతి తెలిసిందే. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుని బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల కొవ్వు కరిగే అవకాశాలు అయితే ఉంటాయి.

విక్రమ్ బర్త్ డే స్పెషల్.. తంగలాన్ అనౌన్స్‌మెంట్ ఆన్ ది వే.. !

ప్రస్తుతం బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడు కోలీవుడ్ హీరో చియాన్ విక్రమ్ ఈ స్టార్ యాక్టర్ నటిస్తున్న ప్రాజెక్టుల్లో ఒకటి తంగలాన్ . మలబార్ సోయగం మాళవిక మోహనన్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీలో మాళవిక ఇదివరకెన్నడూ కనిపించని విధంగా.. కంప్లీట్ డీగ్లామరైజ్డ్ రోల్‌లో నటిస్తున్నట్టు.. తంగలాన్ నుంచి షేర్ చేసిన మాళవికా మోహనన్ లుక్ క్లారిటీ ఇచ్చేస్తుంది. తంగలాన్ సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తోంది.కాగా ఏప్రిల్ 17న విక్రమ్ బర్త్ డే. ఈ నేపథ్యంలో తంగలాన్ మేకర్స్ రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటిస్తారని సమాచారం. త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక అప్‌డేట్ కూడా రానున్నట్టు టాక్. పా రంజిత్ దర్శకత్వంలో తమిళ్ అడ్వెంచరస్ హిస్టారికల్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న
ఈ సినిమాను 2024 ప్రథమార్థంలో విడుదల చేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నట్టు ఇప్పటికే నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. ఈ మేరకు ఏప్రిల్ నెలలోనే రిలీజ్ డేట్‌పై క్లారిటీ ఇవ్వనున్నట్టు తెలుస్తోంది.తంగలాన్ గ్లింప్స్ వీడియో సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తుంది. తంగలాన్ 2డీ, 3డీ ఫార్మాట్లలో కూడా విడుదల కాబోతుంది. పార్వతి తిరువొత్తు మరో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తున్నారు. కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్స్ (కేజీఎఫ్)లో జరిగిన వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కిస్తోన్న ఈ చిత్రాన్ని స్టూడియో గ్రీన్, నీలమ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లపై కేఈ జ్ఞానవేల్ రాజా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు.

ఆ ఊహ ఒక్క రోజులో జరిగింది కాదు..

విజయ్ దేవరకొండ ప్రశ్నకు చిరంజీవి రిప్లై

త్వరలోనే ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నాడు విజయ్ దేవరకొండ ఏప్రిల్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఇదిలా ఉంటే రౌడీబాయ్, మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఒకే ఫ్రేములో ఉంటే ఎలా ఉంటుంది.
ఓ ఈవెంట్‌లో టాలీవుడ్ మెగాస్టార్ చిరంజీవితో రౌడీ బాయ్ విజయ్ దేవరకొండ చిట్‌చాట్ చేశాడు. ఏవీలో మెగాస్టార్ జర్నీ చూస్తుంటే భావోద్వేగానికి గురయ్యానని చెప్పాడు విజయ్ . ఈ రోజు తాను ఈ స్థితిలో ఉంటానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదన్నాడు. మీరు మెగాస్టార్ , పద్మవిభూషణ్ అవార్డు గ్రహీత అవుతారని ఊహించారా అని విజయ్ దేవరకొండ అడిగాడు. దీనికి చిరంజీవి మాట్లాడుతూ..ఆ ఊహ ఒక్క రోజులో జరిగింది కాదు. నా మనసులో నిత్యం కొన్ని విజువల్స్ చూసేవాడిని. స్కూల్‌లో, కాలేజీలలో డ్రామాలు, నాటకాల్లో పాల్గొని ఉత్తమ నటుడి అవార్డులు అందుకున్నాను. ప్రజలు నన్ను గుర్తించి మెచ్చుకునేవారు. నాకు చాలా గర్వంగా అనిపించేది. ఆ ప్రశంస నాలో కోరికను పెంచింది. దీంతో సెలబ్రిటీలు చాలా ఎక్కువ అటెన్షన్ పొందుతారని తెలుసుకున్నా.నా ఇష్ట దేవుడైన హనుమంతుడిని ప్రార్థిస్తూ.. నేను నా కల కోసం పని చేస్తూనే ఉన్నాను. నన్ను నేను నమ్ముకుని ఇండస్ట్రీలో పెద్దగా ఎదిగాను. నేను అలాంటి స్థాయికి చేరుకుంటానని నాకు తెలుసునన్నాడు. చిరంజీవి కూడా మధ్యతరగతి కుటుంబం నుంచి వచ్చారన్న విజయ్ దేవరకొండ.. మీ కుటుంబంలో ఫ్యామిలీ స్టార్ ఎవరని చిరును అడిగాడు. చిరంజీవి స్పందిస్తూ.. తన తండ్రి తన ఫ్యామిలీ హీరో అని, ఫ్యామిలీ స్టార్ అని అన్నారు. మా

నాన్న సంపాదించేది తక్కువే అయినా, అమ్మానాన్నల బాగోగులు చూసుకునేవాడని చెప్పాడు.

స్టేజ్‌పై భార్య రమాతో కలిసి రాజమౌళి డ్యాన్స్.. వీడియో వైరల్

దర్శకధీరుడు ఎస్ఎస్ రాజమౌళి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. తెలుగు సినిమాను పాన్ ఇండియా లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. అయితే, జక్కన్నలో మరో టాలెంట్ ఉందని ఇప్పుడే తెలిసింది. ఇటీవలే జరిగిన ఓ ఫ్యామిలీ ఫంక్షన్‌లో స్టెప్పులేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు ఎసినిమాలోని ఏఆర్ రెహమాన్ కంపోజ్ చేసిన 'అందమైన ప్రేమరాణి..' అంటూ సాగే హిట్ పాటకు అదిరేలా స్టెప్పులేసి అందరినీ ఆకట్టుకన్నాడు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ డ్యాన్స్ వీడియో సినీ ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకుంటోంది. జక్కన్న డ్యాన్స్ వీడియో చూసిన నెటిజన్లు, సినీ ప్రియులు 'మీలో ఈ టాలెంట్ కూడా ఉందా..?' అంటూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు.ఇండస్ట్రీలో ఓటమి ఎరుగని దర్శకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రాజమౌళి.. బాహుబలి, ఆర్ఆర్ఆర్ లాంటి హిట్ సినిమాల తరువాత 29 తో బిజీగా మారాడు. టాలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ మహేశ్‌బాబు హీరోగా తెరకెక్కనున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను పూర్తిచేసుకుంటోంది. రాజమౌళి ప్రతి సినిమాకు తన భార్య రమానే కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ అన్న విషయం తెలిసిందే.

ఐపీఎల్ మేనియాను బీట్ చేసి మరీ.. టిల్లు 2 తాజా వసూళ్లు ఇవే..!

టాలీవుడ్ యువ హీరో సిద్దు జొన్నలగడ్డ కాంపౌండ్ నుంచి వచ్చిన ప్రాజెక్ట్ డీజే టిల్లు సీక్వెల్ ప్రాజెక్ట్ టిల్లు 2 నరుడా డోనరుడా ఫేం మల్లిక్‌రామ్ డైరెక్ట్ చేసిన టిల్లు 2 మార్చి 29న విడుదలై ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో సందడి చేస్తోంది.టిల్లు 2 వరల్డ్ వైడ్ బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి వసూళ్లతో దూసుకెళ్తుంది.ఈ చిత్రం ఓపెనింగ్ వీకెండ్‌లో రూ.68.1 కోట్లు వసూళ్లు రాబట్టి.. రూ.50 కోట్ల క్లబ్‌లోకి ఎంటరయ్యే దిశగా వెళ్తుంది. మూడు రోజుల థ్రియాట్రికల్ జర్నీలో కలెక్షన్ల విషయంలో నైజాం ఏరియా కీలక పాత్ర పోషించిందనే ట్రేడ్ విశ్లేషకుల అంచనా. ఆదివారం ఒక్కరోజే టిల్లు 2 నైజా ఏరియాలో రూ.3.30 కోట్లు రాబట్టింది. నైజాంలో మూవీ మొత్తం వసూళ్లు రూ.10.50 కోట్లు.. ఓ వైపు ఐపీఎల్ మేనియా కొనసాగుతున్నా ఓపెనింగ్ వీకెండ్‌లో రూ.10 కోట్ల క్లబ్‌లోకి చేరిపోయి తన స్టామినా ఏంటో మరోసారి రుజువు చేస్తున్నాడు సిద్దు జొన్నలగడ్డ.టిల్లుకు మాస్ ఆడియెన్స్ ఏ రేంజ్ లో కనెక్ట్ అయ్యారో తాజా వసూళ్లు చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. ఈ మేనియా ఇలాగే కొనసాగితే టిల్లు 2 అతి త్వరలోనే రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లోకి ఎంటరవడం పక్కా అని అర్థమవుతోంది. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్‌తో అసోసియేట్ అవుతూ నిర్మించిన ఈ మూవీకి రామ్ మిర్యాల సంగీతం అందించాడు. ఈ చిత్రంలో మురళీధర్ గౌడ్, ప్రణీత్ రెడ్డి ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటించారు.క్లైమాక్స్ షాకింగ్‌గా ఉండటమే కాదు.. ప్రేక్షకులంతా స్టన్ అవడం గ్యారంటీ అని సిద్దు ముందుగా చెప్పినట్టుగానే ఆ మ్యాజిక్‌ను రిపీట్ చేసినట్టు ఇప్పటివరకు వచ్చిన టాక్ చెబుతోంది.

నేనిప్పుడు కొత్త డైరెక్టర్లతో పనిచేయనంటోన్న విజయ్ దేవరకొండ..!

లైగర్ సినిమా భారీ డిజాస్టర్ తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ రూట్ మార్చేశాడని తెలిసిందే. ప్రస్తుతం పరశురాం డైరెక్షన్‌లో పక్కా ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ ఫ్యామిలీ స్టార్ బాలీవుడ్ ముద్దుగుమ్మ, మరాఠీ సోయగం మృణాళ్ ఠాకూర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 5న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్‌తో బిజీగా ఉంది విజయ్ దేవరకొండ టీం. కాగా ప్రమోషనల్ ఈవెంట్స్‌లో భాగంగా ఇంటర్వ్యూలకు హాజరవుతున్నాడు. ఓ ఇంటర్వ్యూలోతమిళ సినీ పరిశ్రమ నుంచి కొత్త దర్శకుడికి అవకాశమిస్తారా..? అని యాంకర్ విజయ్‌ను అడిగాడు. దీనిపై విజయ్ స్పందిస్తూ.. లేదు.. ఇప్పుడు కొత్త దర్శకులతో పనిచేయను. కనీసం ఆ దర్శకుడు ఒక్క సినిమా అయినా చేసి ఉండాలి. సెట్స్‌లోకి నేరుగా వచ్చి అన్ని విషయాలను బ్యాలెన్స్ చేయడం చాలా పెద్ద ఛాలెంజ్. బడ్జెట్, స్టార్లను హ్యాండిల్ చేయడం చాలా ఒత్తిడితో కూడుకున్న పని. ఆ డైరెక్టర్ ఒక సినిమా చేస్తే, అది వారిని ట్రాక్‌లో పెట్టేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్, వామ్ ఆప్ వంటిది. నా దర్శకులు నన్ను పూర్తిగా ఎలివేట్ చేసేందుకు రెడీగా ఉండాలని కోరుకుంటా.కొత్త డైరెక్టర్లతో పనిచేయాలనుకోవడం లేదు. వారు ఒకవేళ ఒక సినిమా చేసినా.. వారి మ్యూజిక్ సెన్స్, ఎడిట్ సెన్స్, విజువల్ స్టోరీ టెల్లింగ్‌ను గమనిస్తా. వారి సినిమా సక్సెస్ ఫుల్ అవదు. ఒకవేళ దర్శకుడు ఓ సినిమా చేసినట్టైతే వారిని లైక్ చేస్తా. అప్పుడు నేను ఎవరితోనైనా పని చేయడానికి రెడీ అవుతా. ఇక అర్జున్ రెడ్డి యాక్టర్ చేసిన తాజా కామెంట్స్ పై నెటిజన్లు, అభిమానుల నుంచి మిక్స్ డ్ రెస్పాన్స్ వస్తోంది. విజయ్ దేవరకొండ అండ్ టీం

ఫ్యామిలీ స్టార్ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్‌ను ఏప్రిల్ 2న నిర్వహించనున్నారు. హైదరాబాద్ మైసమ్మ గూడలోని నర్సింహారెడ్డి ఇంజినీరింగ్ కాలేజ్‌లో ఏప్రిల్ 2న సాయంత్రం 5:30 గంటల నుంచి ఈవెంట్ షురూ కానుంది.ఇటీవలే ఫ్యామిలీ స్టార్ ట్రైలర్‌ను లాంచ్ కూడా చేశారు. ట్రైలర్‌లో స్వామి నా జీవితంలో కొత్తగా బ్రేక్‌లు ఇవ్వకున్నా పర్వాలేదు..కానీ ఉన్నదాన్ని మాత్రం చెడగొట్టకు.. అంటూ సాగే విజయ్ దేవరకొండ

సల్మాన్ ఖాన్ నయా ప్రాజెక్ట్..

12 ఏండ్ల క్రేజీ కాంబో రిపీట్.. ?

ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో ఉన్న మోస్ట్ టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్లలో టాప్‌లో ఉంటాడు ఏఆర్ మురుగదాస్ ఈ స్టార్ డైరెక్టర్ కాంపౌండ్ నుంచి సినిమా వస్తుందంటే అంచనాలు భారీగానే ఉంటాయి. ఈ స్టార్ డైరెక్టర్ బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్‌తో సినిమా చేస్తున్నాడని తెలిసిందే. ఈ సినిమా పూర్తి చేసే కంటే ముందు మురుగదాస్ శివకార్తికేయన్‌తో చేస్తున్న ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేయాల్సి ఉంది. ఇంకా టైటిల్ ఫిక్స్ కానీ సల్లూభాయ్-మురుగదాస్ కాంబో సినిమాపై ఆసక్తికరవార్త నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తోంది.ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ విద్యుత్ జమ్వాల్ విలన్‌గా కనిపించబోతున్నాడట. ఏఆర్ మురుగదాస్, విద్యుత్ జమ్వాల్ కాంబోలో వచ్చిన (2012) సూపర్ హిట్‌గా నిలిచింది. ఒకవేళ ఈ వార్త నిజమైతే మురుగదాస్-విద్యుత్‌జమ్వాల్ కాంబోలో 12 ఏండ్ల గ్యాప్ తర్వాత రాబోతున్న రెండో సినిమా కానుంది. మరి మురుగదాస్-విద్యుత్ జమ్వాల్ కలయికలో రాబోతున్న సినిమా గురించి మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.శాండల్‌వుడ్ రుక్మిణి వసంత్ ఈ చిత్రంలో ఫే మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది.

శ్రీలక్ష్మి మూవీస్ పై ఎన్వీ ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు.

Owner, Editor, Printed & Published : Gillala Buchi Reddy 12-114/1/85, Krishna Sai Nagar, Peerzadiguda, Medipally Mandal, Medchal-Malkajgiri District -500098. Telangana. Printed at S.A Printers,D-No. 3-92 Shed No 2, Sy No 45 & 49, Sadasiv Nagar, Narapally Village, Ghatkasar Mandal, Medchal-Malkajgiri District -500098, Telangana, RNI NO : TELTEL/2023/86487 Cell: 8125972476. website : quicktodaynews.com .com, e-mail : quicktodaynews@gmail.com