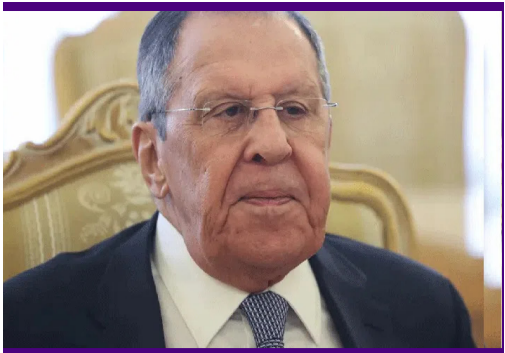
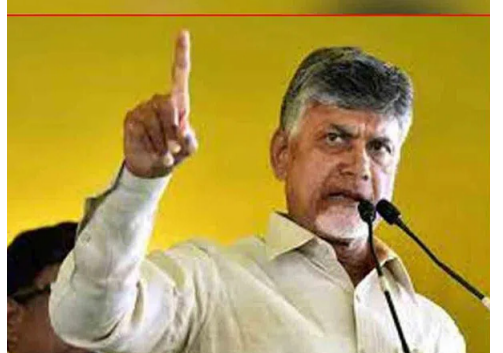


అఖండ భూమి

AKANDA BHOOMI TELUGU DAILY



భారత్ కు చమురు సరఫరాలో ఎలాంటి ఆటంకం రానివ్వం



ఏపీలో పాదుపు చర్యలపై రెండు రోజుల్లో ప్రకటన ఇస్తాం

ఎడిటర్: యం. ఈశ్వరయ్య సంచలన దినపత్రిక

పచురణ: కర్నూలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ సంపుటి: 04 సంచిక: 77 ఎడిటర్: ఎం ఈశ్వరయ్య పేజీలు: 08, గురువారం 14-05-2026 సెల్: 9440912389, 9490315559 వెల రూ. 2 రూ/

Published From kurnool : Circulated at Srikakulam, Vishaka Patanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor, Kurnool,

'మేడ్ ఇన్ ఆంధ్ర మేడ్ ఫర్ ఇండియా మేడ్ ఫర్ ది వరల్డ్'
ఇదే మా ధ్యేయం: నారా లోకేష్



- ★ రాష్ట్రంలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనలో ఎంఎస్ఎంఈలదే కీలక పాత్ర
- ★ 23 నెలల్లో రూ. 23 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు, 24 లక్షల ఉద్యోగాలకు ఒప్పందాలు
- ★ వచ్చే మూడు నెలల్లో 100 ఏపీ కంపెనీలు ఎన్ఎస్ఈలో లిస్ట్ కావాలని లక్ష్యం
- ★ ఒకే రాజధాని-అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ' నివాదంతో 22 క్షేత్ర ఏర్పాటు
- ★ 'మేడ్ ఇన్ ఆంధ్ర -- మేడ్ ఫర్ ఇండియా -- మేడ్ ఫర్ ది వరల్డ్' ప్రభుత్వ ధ్యేయం

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని, ఈ బృహత్కార్యంలో నూత్న చిన్న-మిగతా 2 లో

సైబర్ నేరాలపై చంద్రబాబు ఉక్కుపాదం

- కట్టడికి ప్రత్యేక యాక్ష్ షాన్
- ▶ ఏపీలో సైబర్, ఆర్థిక నేరాలపై సీఎం చంద్రబాబు ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష
- ▶ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బాధితులు రూ. 652 కోట్లు నష్టపోయారని వెల్లడి
- ▶ రూ. 116 కోట్లను కాపాడగలిగిన సీబీ, బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ
- ▶ సైబర్ నేరాల కట్టడికి పటిష్టమైన యాక్ష్ షాన్ రూపొందించాలని ఆదేశం
- ▶ విజయవాడ, విశాఖ, తిరుపతిలో ఇప్పటికే సైబర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు



2లో రాష్ట్రంలో పెరిగిపోతున్న సైబర్, ఆర్థిక నేరాల దృష్టి సారించారు. ఈ నేరాల కట్టడికి పటిష్టమైన నియంత్రణపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా యాక్ష్ షాన్ రూపొందించడమే

కౌన్సిల్ తీరుపై విమర్శలు

ఫిట్ ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ కు సబ్జిక్టుమార్ రాజీనామా..



- ❖ నిర్మాతలు, ఎగ్జిక్యూటివ్ల మధ్య పర్సంటేజీ విధానం అమలులో కౌన్సిల్ విఫలమయిందన్న సబ్జిక్టుమార్
- ❖ దీనివల్ల చిన్న, మధ్యతరగతి నిర్మాతలు నష్టపోతున్నారని ఆవేదన
- ❖ ఆడిటింగ్, ఆర్థిక నిర్వహణలో జవాబుదారీతనం లోపించిందని విమర్శ

తెలంగాణ ఫిట్ ప్రొడ్యూసర్స్ కౌన్సిల్ జాయింట్ సెక్రటరీ పదవికి నిర్మాత సబ్జిక్టుమార్ రాజీనామా చేశారు. కేవలం పదవిని వదులుకోవడమే కాకుండా, - మిగతా 2 లో

ఆయన్ను చూసి నేర్చుకోండి

ప్రధాని మోదీని ఆకాశానికెత్తేసిన నార్సే దినపత్రిక



- ❖ ప్రధాని మోదీపై ప్రశంసలు కురిపించిన నార్సే ప్రముఖ వార్తాపత్రిక
- ❖ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రజాదరణ ఉన్న నేతగా మోదీని అభివర్ణన
- ❖ మోదీని చూసి నార్సిక్ దేశాల ప్రధానులు నేర్చుకోవాలని సూచన
- ❖ భారత్ ఆర్థిక, హరిత వృద్ధి విధానాలను కొనియాడిన కథనం
- ❖ మోదీకి 70 శాతం ప్రజామోదం ఉందని, యూరప్ నేతలకు ఇది జరగని పని అని వ్యాఖ్య

భారత్ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై నార్సేకు చెందిన ప్రముఖ ఆర్థిక దినపత్రిక 'నార్సిక్ నార్సిక్' (డీఎన్) ప్రశంసల వర్షం కురిపించింది. మోదీని "ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రజాదరణ - మిగతా 2 లో

వివాదంతో వెనక్కి తగ్గిన విజయ్ సర్కార్

- జ్యోతిష్కర్షణ నియామకం రద్దు
- ▶ తమిళనాడు సీఎం విజయ్ ఓఎస్సీగా జ్యోతిష్కర్షణ నియామకం
- ▶ నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన మిత్రపక్షాలు, ప్రతిపక్షాలు
- ▶ భారీ విమర్శల నేపథ్యంలో నియామకాన్ని రద్దు చేసిన ప్రభుత్వం
- ▶ గతంలో జయలలితకు కూడా సలహాదారుగా పనిచేసిన జ్యోతిష్కర్షణ రాధన్ పండిట్ వెల్లవేల్
- ▶ విశ్వాస పరీక్ష గెలిచిన వెంటనే కొత్త ప్రభుత్వానికి తొలి సమాలు



2లో తమిళనాడులో కొత్తగా కొలువుదీరిన ముఖ్యమంత్రి (డీఎస్) ప్రభుత్వం, అధికారంలోకి వచ్చిన తొలిరోజే జోసెఫ్ విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెల్లి కళగం తీవ్ర వివాదంలో చిక్కుకుంది.

గురుగ్రామ్ ఆసుపత్రికి సోనియా గాంధీ

ఆ వార్తల్లో నిజం లేదన్న కాంగ్రెస్



- ❖ గురుగ్రామ్ లోని ఆసుపత్రిలో సోనియా గాంధీకి వైద్య పరీక్షలు
- ❖ ఇవి సాధారణ చెక్ప్ మాత్రమేనని స్పష్టం చేసిన కాంగ్రెస్
- ❖ పరీక్షల అనంతరం ఆమె తిరిగి ఇంటికి చేరుకున్నారని వెల్లడి
- ❖ చిన్నపాటి సర్జరీ వార్తల్లో నిజం లేదని తెలిపిన పార్టీ

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు సోనియా గాంధీ ఇవాళ అస్పత్రుకు గురయ్యారంటూ వచ్చిన - మిగతా 2 లో

అమెరికా 51వ రాష్ట్రంగా వెనెజువెలా ట్రంప్ పోస్టుతో దుమారం

- ▶ ట్రంప్ పోస్టును ఖండించిన వెనెజువెలా తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు డెబ్బీ రోడ్రిగ్జ్
- ▶ ఎయిర్ ఫోర్స్ వన్ విమానంలో మార్కో రుబియో ప్రయాణిస్తున్నట్లు పోస్టు
- ▶ చైనా అధ్యక్షుడితో సమావేశానికి ముందు పోస్టుపై చర్చ



అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మంగళవారం వెనెజువెలాను అమెరికాలోని 51వ రాష్ట్రంగా పేర్కొంటూ ఒక గ్రాఫిక్ ఫోటోను సామాజిక మాధ్యమంలో పంచుకున్నారు. ఈ పోస్టు తీవ్ర దుమారం రేపింది. ట్రంప్ పోస్టును వెనెజువెలా తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు డెబ్బీ రోడ్రిగ్జ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. - మిగతా 2 లో

పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల పెంపు తప్పదా?

- ఆర్బీఐ గవర్నర్ విమన్వారంట్..!
- ★ పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం కొనసాగితే ఇంధన ధరల పెంపు తప్పదన్న ఆర్బీఐ గవర్నర్
- ★ ముడి చమురు ధరల పెరుగుదలతో ద్రవ్యబలంపై ఆర్బీఐ ఆందోళన
- ★ ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలకు రోజుకు రూ.1000 కోట్ల నష్టాలు
- ★ ధరల పెంపు కాలక్రమేణా జరగవచ్చన్న సంజయ్ మల్హోత్రా
- ★ దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్, ఎల్పీజీ నిల్వలు సరిపడా ఉన్నాయన్న కేంద్ర మంత్రి



పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న సంక్షోభం కారణంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడి చమురు ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయని, ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే భారత్ లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచక తప్పదని ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల - మిగతా 2 లో

బండి సంజయ్ కుమారుడు దేశం దాటి పోకుండా లుకాట్ నోటీసులు జారీ చేయాలి



- ❖ కుమారుడి నేరం రుజువైతే బండి సంజయ్ పదవికి రాజీనామా చేయాలన్న కవిత
- ❖ మోడీతో బండి సంజయ్ వేదికను పంచుకోవడం తప్పుడు సంకేతాలు పంపిందని వ్యాఖ్య
- ❖ తెలంగాణలో రాజకీయ శూన్యతను భర్తీ చేసేందుకు తమ పార్టీ పుట్టించు కవిత

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుటుంబాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కవిత విడుదలయ్యాయి నంధించారు. పోక్స్ కేసులో ఉన్న బండి సంజయ్ కుమారుడు - మిగతా 2 లో

నా కుమారుడి నేరస్తుడిగా చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు



- ❖ తన కొడుకు తప్పు చేయలేదని చెబుతున్నాడన్న బండి సంజయ్
- ❖ చట్టాన్ని, న్యాయాన్ని గౌరవిస్తానని స్పష్టం చేసిన సంజయ్
- ❖ రాజకీయ కారణాలతోనే తన కుటుంబాన్ని రోడ్డు మీదకు లాగుతున్నారని ఆరోపణ

తన కుమారుడు బండి సాయి భగీరథ్ పై నమోదైన పోక్స్ కేసుపై కేంద్ర చోరశాఖ సహాయ - మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో ఉబెర్ భారీ విస్తరణ



- ▶ సీఎం రేవంత్ తో సీఈవో భేటీలో కీలక చర్చలు
- ▶ సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో ఉబెర్ సీఈవో దారా భోస్లోషాహి భేటీ
- ▶ హైదరాబాద్ లో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ విస్తరణకు ఉబెర్ నిర్ణయం
- ▶ పార్కింగ్ రంగంలోకి రావాలని ఉబెర్ కు సీఎం రేవంత్ సూచన
- ▶ భారత్ పూర్వ సిటీలో కార్పొరేట్ ఆఫీస్ ఏర్పాటుపై ఉబెర్ ఆసక్తి

ప్రముఖ క్యాబ్ సేవల సంస్థ ఉబెర్ తెలంగాణలో తమ కార్యకలాపాలను భారీగా విస్తరించేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. ఈ మేరకు ఉబెర్ సీఈవో దారా భోస్లోషాహి నేతృత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం బుధవారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో సమావేశమైంది. హైదరాబాద్ లోని జూబిహిల్స్ లో ఉన్న సీఎం నివాసంలో జరిగిన ఈ భేటీలో రాష్ట్రంలో కంపెనీ విస్తరణ, సగం షో పార్కింగ్ సమస్యలు, రాజీయ భారత్ పూర్వ సిటీలో అవకాశాలపై కీలక చర్చలు జరిపారు. హైదరాబాద్ లో తమ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ (సీఈ)ను విస్తరిస్తున్నట్లు ఈ సందర్భంగా సీఎం దారా భోస్లోషాహి తెలిపారు. అమెరికా వెలుపల ఏర్పాటు చేసిన మొట్టమొదటి సీఈ

బండి సాయి భగీరథను వెంటనే అరెస్టు చేయాలి :కొండు బానే ష్,



రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర రైతు సంఘం.

బెల్లంపల్లి మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి సాయి భగీరథుడు పై ఈ వీ డిజిటింగ్, రాష్ట్ర గౌరవం, దాడుల ఆరోపణలు వచ్చాయని, ఈ కేసు నుంచి తప్పించుకునేందుకు బాధిత బాలికపై కౌంటర్ కేసులు నమోదు చేయడం దుర్మార్గమని, రాజకీయ, ఆర్థిక ప్రభావంతో కేసును మామిడి చేయాలని ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, మహిళలపై బాలికలపై జరుగుతున్న దాడుల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం, బిజెపి నాయకత్వం దృఢంగా వైఖరి అవలంబిస్తోందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి బాధిత బాలికల భద్రత కల్పించాలని, కేసును నిష్పక్షపాతంగా విచారించాలని, అలాగే కేంద్ర హోం శాఖ సహాయక మంత్రి బండి సంజయ్ ని వెంటనే పదవి నుంచి తొలగించాలని, బానే ష్ డిమాండ్ చేశారు.

ఘనంగా ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి, మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం పట్టణంలో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ నంగూస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రజా సంక్షేమం, గ్రామాభివృద్ధి, విద్యా పురోగతిపై ప్రభుత్వ లక్ష్యాలు వివరించారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయని పేర్కొంటూ, ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కలెక్టర్ శ్రీమతి ఇప్ప ఉమారాజ్-శ్రీనివాస్, వైస్ కలెక్టర్ గోదావరి స్వామి, గ్రంథాలయ కలెక్టర్ మద్ది చంద్రకాంత్ రెడ్డి, సర్పంచులు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి (డిజిఇ) రాజు, మండల విద్యాశాఖ అధికారి యెమ్మలపాటి పాల్గొని ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించడంపై తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులు విద్యతో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లోనూ ప్రతిభ కనబరచాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. దేశభక్తి గీతాలు, స్వత్య ప్రదర్శనలు, జానపద కళారూపాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. విద్యార్థులను ప్రోత్సహించిన ఉపాధ్యాయులను అభివంశించారు. వక్రలు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది.

నీట్ పరీక్ష రద్దుకు కేంద్రమే బాధ్యత వహించాలి



జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు నాగరాజ్ గౌడ్ ..

కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి, మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): నీట్ పరీక్ష రద్దుకు పూర్తిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలని జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆంకవూరి నాగరాజ్ గౌడ్ ఓక ప్రకటనలో బుధవారం తెలిపారు. నీట్ (నీట్ యూజీ) 2026 పరీక్ష ప్రశ్నపత్రం రాజస్థాన్ లో లీకేజీ నేపథ్యంలో పరీక్షను రద్దు చేయడం, తిరిగి నిర్వహించడం పూర్తిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం, నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్ టి ఏ) ల వైఫల్యమేనని ఆయన అన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా 23 లక్షల మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకుంటున్నారని, డిజిటీ కేంద్రమే బాధ్యత వహించాలన్నారు. ఏటా జరిగే నీట్ పరీక్ష, అక్షరాలతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు, తల్లిదండ్రుల కష్టం పుణ్యం అవుతుందన్నారు. మళ్లీ పరీక్ష నిర్వహించమన్న నేపథ్యంలో, కౌన్సిలింగ్ మరియు ఆన్లైన్ ఆలస్యం కామన్యాయం, డిజిఎల్ విద్యార్థులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారని ఆకాడమిక్ ఇయర్ డెబ్బతినకుండా కేంద్రం చొరవ చూపాలన్నారు. నీట్ పరీక్ష నిర్వహణలో ఎన్ టి ఏ బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరించిందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలని బాధ్యులపై తీవ్ర చర్యలు తీసుకోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు.

కూల్స్ ఫ్యాక్ తగిలి బాలిక పరిస్థితి విషమం

జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలింపు.

నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మనోహర్ మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): ఆర్కాట్, మండలంలోని పిట్టి గ్రామానికి చెందిన నిశ్చిత (9) సంవత్సరాల బాలిక వినోద్ కూల్స్ ఛాంబర్ కి ఫ్యాక్ సర్క్యూట్ కావడంతో దాన్ని ముట్టుకున్న నిశ్చితకు ఫ్యాక్ తగిలి అపస్వారిత స్థితికి వెళ్ళింది. 108 అంబులెన్స్ లో ఆర్కాట్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. పిల్లల నిపుణులు డాక్టర్ ఆజయ్ కుమార్ పరీక్షించి వచ్చే రేట్ తగ్గిపోయి, హార్ట్ బీట్ పెరిగిందని జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించాలని బంధువులకు తెలిపారు. బంధువులు వెంటనే ఆర్కాట్ లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం చిన్నారి పరిస్థితి బాగానే ఉన్నట్లు తెలిసింది. పూర్తి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఉదయం స్నానం చేసిన నిశ్చిత తల వెంట్రుకలు బిడ్డ కూల్స్ వద్ద నిలబడి ఆరట్టుకుంటుండగా కూల్స్ కు తగిలింది. అప్పటికే కూల్స్ కు ఫ్యాక్ సర్క్యూట్ కావడంతో కింద పడిపోయింది. ఆందోళన చెందిన కుటుంబ సభ్యులు 108 అంబులెన్స్ కు కాలి చేసి సమాచారం ఇచ్చారు. వెంటనే ఆర్కాట్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చారు. గత వేసవికాలంలో కూల్స్ ఫ్యాక్ సర్క్యూట్ పట్ల చనిపోయిన సందర్భాలన్నీ తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్ల పిల్లలు ఇలా ఫ్యాక్ సర్క్యూట్ బారిన పడుతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఇంటి యజమానులు నాసిరకం కూల్స్ వద్ద జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

వస్తూ మళ్లీ వస్తూ ఆరు నెలల్లో తిరిగి వస్తూ -ఆరు ఇచ్చి వచ్చారు-ఎనిమిది ఇచ్చి వస్తూ.



నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి మనోహర్ మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): ఆర్కాట్, గత నెల 30న బదిలీ అయ్యాక అదేరోజు సాయంత్రం మున్సిపల్ కమిషనర్ ఉమామహేశ్వరరావు ఆవేశంగా అన్న మాటలివి. తమ ప్రజాప్రతినిధులకు సహకరించడం లేదని బదిలీ చేయాలి, ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రభుత్వ అధికారులతో అలాడుకుంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీకు సహకరించేందుకు మేము లంచావారమెత్తాలా, మీ స్వాధీనం కోసం మేము బలి కావాలా, ఆరు నెలల్లో మళ్లీ వస్తూ తిరిగి వస్తూ, ఆరు ఇచ్చి వచ్చారు-

ఎనిమిది ఇచ్చి మళ్లీ వస్తూనని కార్యాలయం అధికారులు, సిబ్బంది ఎదుట ఆవేశంగా అన్నారు. ఈ 6, 8 సంఖ్యల అర్థం, పరమార్థం ఏంటో, ఉమామహేశ్వరరావు ఎందుకు అలా అన్నారు. ఎవరని ఉద్దేశించి అన్నారు, ఎందుకంత ఆవేశపడ్డారో తెలియదు కానీ ఆయన పోతా పోతా ఆయన మనసులో ఉన్న ఆవేదనను వెళ్లగక్కి వెళ్లారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో మూడో రోజూ “విద్యా వారోత్సవాలు”

డిగ్రీలో మంచి మార్కులు సాధించిన మెరిట్ విద్యార్థులకు సన్మానం ప్రజా ప్రతినిధులకు డిగ్రీ కొత్త కోర్సులపై అవగాహన 'ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక'లో భాగంగా కార్యక్రమాలు



సమక్షంలో డిగ్రీలో మంచి మార్కులు సాధించిన మెరిట్ విద్యార్థులకు సన్మానం చేశారు. భవిష్యత్తులో వారు మంచి స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.



డిగ్రీ కొత్త కోర్సులపై ప్రజాప్రతినిధులకు అవగాహన

బెల్లంపల్లి మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్నటువంటి "ప్రజాపాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక" 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా కళాశాల విద్యాశాఖ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహిస్తున్న "విద్యా వారోత్సవాల్లో" భాగంగా మూడో రోజు ఆయన బుధవారం ఉదయం బెల్లంపల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ డివీజీ కళాశాలలో మెరిట్ విద్యార్థులకు సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు ప్రెస్ బియోగ్రాఫ్ డాక్టర్ శంకర్ తెలిపారు. ప్రెస్ బియోగ్రాఫ్ మరణం బోధన, బోధనకర సిబ్బంది, విద్యార్థి, విద్యార్థుల

బెల్లంపల్లి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ద్వారా అందిస్తున్న బివి హాస్టల్ లాగా ఏకాదశి వంటి కొత్త కోర్సుల గురించి ప్రెస్ బియోగ్రాఫ్ డాక్టర్ శంకర్ అధ్యక్షులలో అధ్యవకులు బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని ఆర్.ఆర్.ఆర్ కన్వెన్షన్ హాలుకు వెళ్లి ప్రజాప్రతినిధులకు అవగాహన కల్పించారు. బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గంలోని సర్పంచులు మరియు బెల్లంపల్లి మున్సిపాలిటీ కౌన్సిలర్లకు అక్షర కరవత్రాలు అందజేశారు. పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

ప్రెస్ బియోగ్రాఫ్ డాక్టర్ శంకర్, వైస్ ప్రెస్ బియోగ్రాఫ్ మేడ తిరుపతి, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, అధ్యాపకులు, సహకరించిన, బోధనకర సిబ్బంది, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల కేటాయింపులో అవకతవకలు

రెవెన్యూ అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో సమగ్ర సర్వే నిర్వహించకుండా ఇల్లుదారులను ఎంపిక చేశారంటూ నిరుపేదల ఆవేదన.



పచ్చని తర్వాత అయినా నిజమైన పేదలకు న్యాయం జరుగుతుందని ఆశించామని, కానీ చివరకు ధనవంతులకు, ఉద్యోగులకు డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇండ్లు కేటాయింపడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అర్బుల జాబితాను మళ్లీ పరిశీలించి నిజమైన పేదలకు న్యాయం చేయాలని బాధితులు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. ఇక డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల కేటాయింపులో భారీ అక్రమాలు జరిగాయని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపించారు. అలాంటి ప్రక్రియలో అడ్మినిస్ట్రేషన్ వ్యవస్థ పూర్తిగా విఫలమైందని, అర్హతైన పేదలను జాబితా నుంచి తొలగించి అర్హత లేని వ్యక్తులను లిస్టులో చేర్చారని విమర్శించారు. సబ్ కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో పోలీస్ ఐదోబస్సుతో కేటాయింపుల నిర్వహిస్తూ పేదలకు అన్యాయం చేశారని మండిపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా డిఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్లు అడిగిన ప్రశ్నలకు అధికారులు సరైన సమాధానాలు ఇవ్వలేకపోయారని వారు పేర్కొన్నారు. డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇండ్లు కేటాయింపులో జరిగిన



అన్యాయంపై మానవ హక్కు సంఘం (హెచ్ ఆర్ సి) ఫిర్యాదు చేయడంతో పాటు హైకోర్టును కూడా ఆశ్రయిస్తామని తెలిపారు. పేదలకు న్యాయం జరిగే వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ పేదల తరఫున పోరాటం కొనసాగిస్తుందని నాయకులు స్పష్టం చేశారు...

మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్వాన్



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి, మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): సదాశివపేటలో మండల ఉత్తమ గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్వాన్ బుధవారం సందర్శించి పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ, రైతుల నుండి మొక్కజొన్న కొనుగోలు ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా నిర్వహించాలని సంబంధిత



అధికారులకు సూచించారు. రైతులు కేంద్రాల వద్ద ఇబ్బందులు పడకుండా అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రస్తుత ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని కొనుగోలు ప్రక్రియను ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో నిర్వహించాలని తెలిపారు. కేంద్రంలో తాగునీరు, నీడ, ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లు మరియు ఇతర మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని సూచించారు.

రైతుల తీసుకొచ్చిన మొక్కజొన్న నాణ్యత ప్రమాణాలను పరిశీలించి, తేమ శాతం నిబంధనల ప్రకారం ఉండేలా చూడాలని తెలిపారు. కొనుగోలు అనంతరం లిఫ్టింగ్ ప్రక్రియను కూడా వేగవంతం చేసి రైతులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ సంబంధించి డిఎం మార్కెట్లో అధికారులకు తగిన అదేశాలు జారీ చేస్తూ, రవాణా ప్రక్రియను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఇప్పటికే 5 వేల క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్నను గోదాములకు తరలించడం జరిగిందని, మిగిలిన స్టాక్ ను వచ్చే 10 రోజుల్లో పూర్తి స్థాయిలో తరలించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం మొక్కజొన్న తూర్పార పట్టి విధానాన్ని పరిశీలించి, నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ప్రక్రియ నిర్వహించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కొనుగోలు, తూర్పార పట్టడం మరియు రవాణా ప్రక్రియలు సమన్వయంతో కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమం లో సహకార అధికారి కామోహన్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భవానిపేట్ దండాలో ఘనంగా సేవాలాల్ ప్రతిష్ఠాపన ఉత్సవాలు



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి, మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): కామారెడ్డి నియోజకవర్గం పాల్వంచ మండలం భవానిపేట్ తండాలో నిర్వహించిన శ్రీ జగదాంబ మాత, సంకీ సేవాలాల్ మహారాజ్ విగ్రహ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు మహమ్మద్ ఇలియాస్ బుధవారం హాజరైతారు. భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారికి పట్టు పత్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా తండా ప్రజలు, యువత, మహిళలు ఘన స్వాగతం పలికి సన్మానించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో మొహమ్మద్ ఇలియాస్ మాట్లాడుతూ, భవానిపేట్ తండాలో ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమం జరగడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. సంకీ సేవాలాల్ మహారాజ్ బంజారా సమాజానికి

మాధరధ్ధకుడిగా నిలిచారని, ఆయన చూపిన సేవా మార్గాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. సమాజంలో ఇళ్లక, సేవా భావం, పరుస్పర గౌరవం ఉంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణాభివృద్ధి, తండా అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ముఖ్యంగా పేదల సంక్షేమం కోసం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోందన్నారు. తండా ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, తాగునీరు, విద్య, వైద్య వంటి మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నలహాదూ మహమ్మద్ అలీ షహీర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని అన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వం పట్ల నమ్మకం ఉంది సహకరించాలని కోరారు. యువ సమాజ సేవలో ముందుండాలని, గ్రామీణాభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు



కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు కలిసికట్టుగా ఉంటేనే సమాజం బలపడుతుందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ప్రజల పక్షాన నిలుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో కూడా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి సేవ చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్వంచ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు పల్లె రమేష్ గౌడ్, గుండెం శ్రీనివాసరెడ్డి, కామారెడ్డి పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బరేని సందీప్ కుమార్, నాసి లాల్ నాయక్, స్థానిక సర్పంచులు, బాతెడ్డి నాగరాజ్, కొయ్యల భూమయ్య, అంజయ్య, జగదం నరసింహులు గోపాల్ రెడ్డి, మజార్, ఇందియాజ్, సమరసింహారెడ్డి, తిరుపతి గౌడ్, గంగయ్య, రాజు, రవీందర్ రెడ్డి, పెరంపల్లె నరసింహ, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

బలిజలకు ప్రాధాన్యం కల్పించాలి

కాపునాడు జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇతికింటి మహేష్

అనంతపురం (ఎన్ నెట్వర్క్) మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో బలిజలకు ప్రాధాన్యం కల్పించాలని కాపునాడు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా అధ్యక్షుడు ఇతికింటి మహేష్ కూటమి ప్రభుత్వాన్ని కోరాడు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీకృష్ణదేవరాయల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలని రాయలసీమ బలిజలకు ప్రత్యేక బలిజ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో గతంలో జరిగిన అనెండ్లీ ఎన్నికల్లో ఒక్క స్థానం కూడా మీసా, పూ మీసా బలిజలకు అవకాశం కల్పించలేదు దీని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అత్యధిక అవకాశం కల్పించాలని కోరాడు. అనంతపురం జిల్లా మరియు సత్యసాయి జిల్లాలో బలిజ భవన్ కు రెండు జిల్లాల్లోనూ రెండు ఎకరాల స్థలం మరియు వాటి నిర్మాణం కోసం రెండు కోట్ల రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేయాలన్నారు. రాయలసీమలో బలిజలను నిరపేదల ఎక్కువ ఉండడం వల్ల బలిజలను డీసీల్లో చేర్చాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరాడు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి బలిజల కీలకపాత్ర పోషించారని న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆయన కూటమి ప్రభుత్వాన్ని కోరాడు.



నాతవరం జనసేన కార్యాలయంలో జనవాణి కార్యక్రమం



నాతవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): నాతవరం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో బుధవారం జనవాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జనసేన సర్పివల్లం నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ రాజాను వీర సూర్యవంధ్ర మండలంలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి

ఫిర్యాదులు వినతులు స్వీకరించారు. అనంతరం సూర్యవంధ్ర మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమంలో అధికంగా భూసమస్యలు, విద్యుత్, శానిటేషన్ తదితర సమస్యలపై 11 వినతులు వచ్చాయని తెలిపారు. వచ్చిన సమస్యలన్నిటినీ సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేసి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. మండలంలోని సరుగుడు పంచాయతీ రామన్నపాలెంలో నివాసం ఉంటున్న మహిళ తాను ఉంటున్న ఇంటిని ఖాళీ చేయాలని కొందరు ఒత్తిడి చేస్తున్నారని, దీనిపై న్యాయం చేయాలని వినతిపత్రం అందజేశారన్నారు. అలాగే చమ్మపాతకం చెందిన వరలక్ష్మి తన తల్లికి సంబంధించి భూమిలోకి తాను వెళ్లకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. దీనిపై తహశీల్దార్ మాట్లాడుతూ తెలిపారు. వచ్చిన ప్రతి వినతికి న్యాయం చేస్తానని చెప్పారు. జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారంలో జనసేన పార్టీ ఎప్పుడు ముందుంటుంది పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాతవరం మండల అధ్యక్షులు వెంకట వెంకటరమణ, గౌరవ గాంధీ మండల అధ్యక్షులు గండెం దొరబాబు, మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బొడ్డు సూరిశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల విద్యా కేంద్రానికి చేరుకున్న పాఠ్యపుస్తకాలు

ఎం.ఈ.పి. 2 కామారెడ్డి పరహాలు బాబు

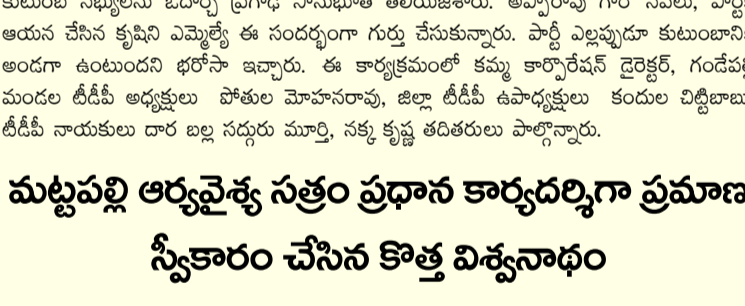
అనకాపల్లి జిల్లా నాతవరం మండలం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మౌలిక వసతుల తో పాటు సకాలంలో పాఠ్యపుస్తకాలు పంపిణీ చేయడానికి ముందస్తుగా ప్రభుత్వం చొరవతో నాతవరం మండలానికి చేరుకున్న పాఠ్యపుస్తకాలు మొదట విడతగా 16500 పుస్తకాలు బుధవారం నాతవరం మండల విద్యాశాఖ కార్యాలయానికి రావడం జరిగింది వీటిని ఎం.ఈ.పి. 2 కామారెడ్డి మండల విద్యాశాఖ టు అధికారి సమకూర్చుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో విద్యాశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

దివంగత తెలుగు రైతు మండల అధ్యక్షులు చిట్టాల అప్పారావు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ



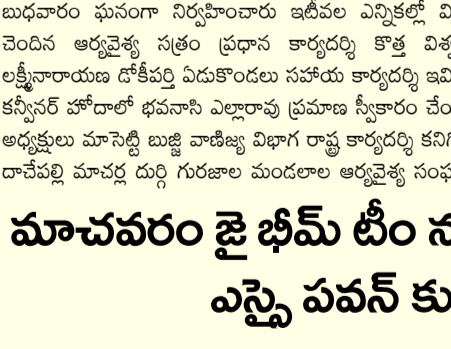
కాకినాడ జిల్లా, గండేపల్లి మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): గండేపల్లి మండల తెలుగు రైతు అధ్యక్షులు సేవలందించిన నీలాద్రి రావు పేతుకు చెందిన సీనియర్ డి.పీ. నాయకులు చిట్టాల అప్పారావు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన విషయం విదితమే. ఈ విషయం తెలుసుకున్న తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం పాలక మండలి సభ్యులు, డి.పీ. పోర్ట్ బాలో సభ్యులు, ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ బుధవారం వారి నివాసానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. దివంగత అప్పారావు కుమారుడు, డి.పీ. నాయకులు చిట్టాల బాబ్బి, కోడలు, మాజీ ఎంపీటీసీ చిట్టాల గీతతో పాటు కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. అప్పారావు గారి సేవలు, పార్టీకి ఆయన చేసిన కృషిని ఎమ్మెల్యే ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కుటుంబానికి అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమ్యూనికేషన్ కార్యక్రమం, గండేపల్లి మండల డి.పీ. అధ్యక్షులు పోతుల మోహనరావు, జిల్లా డి.పీ. ఉపాధ్యక్షులు కందుల చిట్టిబాబు, డి.పీ. నాయకులు దార బిల్ల నర్సూరు మూర్తి, సత్య కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మట్టపల్లి ఆర్వవైశ్య సత్రం ప్రధాన కార్యదర్శిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన కొత్త విశ్వనాథం



మాచవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): మట్టపల్లి లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి క్షేత్రంలో కొలువై ఉన్న ఆర్వవైశ్య నిత్య ఆస్తుల సత్రం కట్టడి సంఘం నూతన కార్యదర్శి ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు ఇటీవల ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన పిడుగురాళ్లపట్టానికి చెందిన ఆర్వవైశ్య సత్రం ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త విశ్వనాథం మరియు ఉపాధ్యక్షులు చీరెళ్ల లక్ష్మీనారాయణ దోకిపల్లి విడుకొండల సహాయ కార్యదర్శి ఇమ్మిడితెల్లి సంపూర్ణ రావు లను ఆంధ్రప్రదేశ్ కన్వీనర్ హోదాలో భవనాని ఎల్లారావు ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ సత్రం అధ్యక్షులు మాసెట్టి బుజ్జి వాణిజ్య విభాగ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కనిగిరి శ్రీనివాసరావు పిడుగురాళ్ల మాచవరం రాచపల్లి మాచర్ల దుర్గి గురజాల మండలాల ఆర్వవైశ్య సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు

మాచవరం జై భీమ్ టీం ను అభినందించిన ఎస్సీ పవన్ కుమార్



మాచవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): మాచవరంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి క్రికెట్ టోర్నీలో మాచవరం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంజేద్లూర్ ఎస్సీ కాలనీకి చెందిన జై భీమ్ క్రికెట్ టీం రాష్ట్రస్థాయిలో నాలుగో స్థానం సాధించింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ పవన్ కుమార్ జై భీమ్ అభినందించారు మునుముందు రాష్ట్ర స్థాయి క్రికెట్లో పాల్గొని మొదటి స్థానం సాధించాలని ఈ సందర్భంగా శ్రీధారాకులను సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో జై భీమ్ క్రికెట్ టీం మరియు కాలనీ పెద్దలు శౌరి బాబు మద్దు కోటేశ్వరరావు మాజీ సర్పంచ్ రాగిడి నరేష్ కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు అనంతరం జై భీమ్ టీంకు పీల్డ్ సగదు అందజేశారు

దేవనకొండ నూతన ఎం.ఆర్.డీ.గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వైకే రామేశ్వర్ రెడ్డి



దేవనకొండ, మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): దేవనకొండ

మండల నూతన తహశీల్దార్ (ఎం.ఆర్.డీ.)గా వైకే రామేశ్వర్ రెడ్డి మంగళవారం అధికారికంగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. స్థానిక తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ అధికారులు, కార్యాలయ సిబ్బంది ఆయనకు ఘనస్వాగతం పలికి, పుష్పగుచ్ఛాలతో శుభాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎం.ఆర్.డీ. రామేశ్వర్ రెడ్డి విలేజులలో మాట్లాడుతూ.. మండల ప్రజలకు పారదర్శకమైన మరియు జవాబుదారీతనంతో కూడిన సేవలను అందించడమే తన ప్రధమ ప్రాధాన్యత అని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా భూ వివాదాలు, ఆదాయ దృవీకరణ పత్రాలు, పట్టణ పానీయకల్పన జారీ పంపి అంశాల్లో ఎటువంటి జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.

పత్రికా ప్రకటనలోని ముఖ్యాంశాలు:

తృణతగిన సమస్యల పరిష్కారం: రెవెన్యూ శాఖకు సంబంధించి ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తామని చెప్పారు. సంక్షేమ పథకాల అమలు: ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి సంక్షేమ పథకం అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారునికి చేరేలా కృషి చేస్తామన్నారు. సిబ్బందికి ఆదేశాలు: కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలని, పనుల నిమిత్తం వచ్చే వారిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా సకాలంలో సేవలు అందించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. రైతు సంక్షేమం: రైతులు ఎదుర్కొంటున్న రెవెన్యూ సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారితో పనిచేయాలని తెలిపారు. కార్యాలయంలో క్రమశిక్షణ, పారదర్శకతకు పెద్దపీట వేస్తానని, ప్రజల విశ్వాసాన్ని పొందేలా పనిచేస్తానని ఆయన ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల రెవెన్యూ సిబ్బంది మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు

దొంగతనాల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

యర్రగోండపాలెం ఎస్సీ దేవ కుమార్

యర్రగోండపాలెం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): ప్రజలు చోరిలారినపడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని యర్రగోండపాలెం ఎస్సీ దేవ కుమార్ అన్నారు. బుధవారం విలేజులలో మాట్లాడుతూ యర్రగోండపాలెం మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో ఇబ్బందిపాలకుల దుర్భేదాలలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. వేసవిలో ఇళ్ల వద్ద చోరిలకు అవకాశం లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. చాలా చోట్ల మహిళలు మోసగాళ్ల చేతిలో సునారాసంగా మారినట్లు బంగారు నగలు పోగొట్టు కంటున్నారని తెలిపారు. అలాంటి వారి పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో రాత్రిలో చల్లని గాలి కోసం ఆరు బయట, మిద్దలపై పడుకునే ముందు ఇళ్లకు తలుపులు వేసి తాళాలు వేసుకోవాలన్నారు. వేసవి సెలవులకు ఇంటిల్లపాది బంధువుల ఇళ్లకు, యాత్రలకు, దేవాలయాల సందర్శనకు వెళ్లినప్పుడు ఇరుగుపొరుగు వారికి చెప్పి ఇంటిని ఓ కంట కనిపెట్టాలని అభ్యర్థించాలని చెప్పారు. బయటకు వెళ్లినప్పుడు ఇంట్లో బంగారం, డబ్బులు పెట్టి వెళ్లొద్దని వివరించారు. బ్యాంక్ లాకర్లలో పెట్టుకోవాలన్నారు. లేదా సమర్థమైన వ్యక్తుల వద్ద

భద్రపరచుకోవాలని సూచించారు. ఊరికి వెళ్తే ప్రధాన ద్వారానికి వేసి తాళాలు బయటకు కనబడకుండా జాగ్రత్తపడాలని తెలిపారు. ఇంటి ముందు లైలు వెలిగేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని చెప్పారు. ఇంటికి ప్రవేశం ఉంటే ఆ గేటుకు తాళం వేసుకోవాలని తెలిపారు. వారం, అంతకు మించి దూరప్రాంతాలకు వెళ్తున్నప్పుడు స్థానిక పోలీసులకు ఇంటి అడ్రస్, ఫోన్ నంబరు తెలియజేయాలన్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఇళ్ల ముందు ఉంచే ద్విచక్ర వాహనాలకు వీల్ లాక్ ను వేసుకోవాలని తెలిపారు. ఎప్పుడూ హ్యాండ్ లాక్ వేసి అలవాటు చేసుకోవాలని చెప్పారు. చైనీ స్పావింగ్ విషయంలో మహిళలు మరీ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. మహిళలు సాధ్యమైనంత వరకు నిద్రన ప్రదేశాల్లో ఒంటిగా నడిచి వెళ్లకూడదని వివరించారు. వాకింగ్ కు వెళ్లినప్పుడు మహిళలతో కలిసి వాకింగ్ చేయాలన్నారు. నడిచి వెళ్లినప్పుడు మడలో నగలు పైకి కనిపించకుండా చీరకొంగును కప్పుకోవాలని తెలిపారు. అసలు బంగారు నగలు వేసుకుని వెళ్లకపోవడం మంచిదని సూచించారు. మోటారు సైకిళ్లపై ఎవరైనా అనుమానాస్పరులగా తిరుగుతుంటే తక్షణమే పోలీస్ స్టేషన్ కు ఫోన్ చేసి సహాయం అందించాలని ఎస్సీ కోరారు.



రాష్ట్రస్థాయి క్రికెట్ పోటీల్లో పిన్నెల్లి రమేష్ టీం మొదటి స్థానం



మాచవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): మాచవరం ఫ్రెండ్స్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి క్రికెట్ పోటీల్లో మాచవరం మండల పిన్నెల్లి గ్రామానికి చెందిన రమేష్ క్రికెట్ టీం మొదటి స్థానంలో నిలిచారు అలాగే మాచవరం షేక్ అబ్దుల్లా క్రికెట్ టీం రెండో స్థానంలో రాగా, మాచవరం ఫ్రెండ్స్ యూత్ మాడో స్థానంలో నిలిచారు అలాగే జై భీమ్ డాక్టర్ బి.ఆర్ అంజేద్లూర్ ఎస్సీ కాలనీకి చెందిన జై భీమ్ టీం నాలుగో స్థానం సంపాదించారు మ్యాచ్ ఆఫ్ ది సీరీస్ రాగిడి కిరణ్ కు దక్కింది. క్రికెట్ పోటీల్లో గెలుపొందిన పిన్నెల్లి రమేష్ క్రికెట్ టీంకు 50 వేల రూపాయల నగదు మరియు షీల్డ్ అందజేశారు వీటిని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం

నేడు ఆకు రాజు పల్లి ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి వారి జయంతి



మాచవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): మాచవరం మండలం ఆకు రాజు పల్లి ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి వారి జయంతి వేడుకలు గురువారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు జయంతి వేడుకల కమిటీ మరియు దేవాలయ అభివృద్ధి కమిటీ తెలిపారు. ఉదయం నుంచి స్వామివారి దర్శనం ఉంటుందన్నారు. దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఈ సందర్భంగా పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు జరుగుతాయన్నారు. మాచవరం ఆర్వవైశ్య సంఘం వారి ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు పలు రకాల ఆల్పాహారాలను అందజేయనున్నారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి దేవాలయ ప్రాంగణంలో భక్తులకు పెద్ద ఎత్తున అన్న ప్రసాదాన్ని అందించనున్నట్లు కమిటీ వారు తెలిపారు. ఈ జయంతి వేడుకలకు ఈ ప్రాంత భక్తులే కాకుండా పలు దూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా ప్రతి ఏటా వేలాది సంఖ్యలో భక్తులు హాజరై మొక్కుబడులను పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు. కొత్తపాలెం గ్రామస్థులు ప్రత్యేక ప్రభలను ఏర్పాటు చేసి ఊరేగింపుగా దేవస్థానానికి చేరుకుంటారు

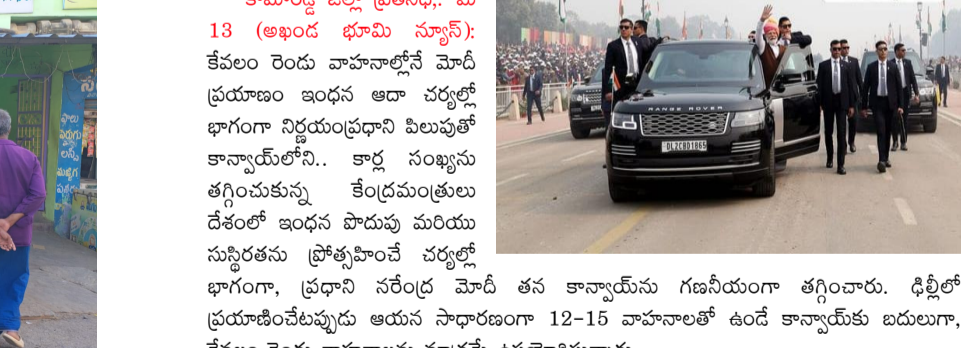
మాచవరంలో గ్యాస్ సత్రముగా పంపిణీ చేస్తున్నారు.

తహశీల్దార్ నాగమల్లేశ్వరరావు, డి.పి. స్రవంతి



మాచవరం మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): మాచవరం మండలంలో గ్యాస్ వినియోగదారులకు హెచ్చి గ్యాస్ యాజమాన్యం సకాలంలోనే గ్యాస్ పంపిణీ చేస్తున్నారని మాచవరం మండల తహశీల్దార్ నాగమల్లేశ్వరరావు సీనియర్ సబ్ డి.పి. డి.పి. కే.పి.ఎస్. ప్రసంతి అన్నారు. బుధవారం మాచవరంలోని గ్యాస్ వినియోగదారులను చేరుగా కలిసి వారికి డెలివరీ అవుతున్న విధానం గురించి తెలుసుకున్నారు. ఇటీవల గ్యాస్ కొరత సందర్భంగా ఇబ్బందులు వచ్చాయని అయితే ప్రస్తుతం సకాలంలోనే గ్యాస్ కంపెనీ అవుతుందని నేరుగా వినియోగదారులు అధికారులకు తెలిపారు. గ్యాస్ వినియోగదారులు ప్రభుత్వ ధర 952 మాత్రమే చెల్లించాలని అదనంగా చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు. గ్యాస్ బుక్ చేసుకున్న వారికి నాలుగైదు రోజుల్లోనే డెలివరీ ఇస్తున్నామని గ్రామాల్లో ఇబ్బందులు ఉన్న రహదారుల్లో నేరుగా బండి వద్దకు వచ్చి తీసుకుంటున్నారని అన్నారు. గ్యాస్ సరఫరాలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని రకాల చర్యలు చేపడుతున్నామని సంబంధిత హెచ్.పీ. గ్యాస్ మేనేజర్ కోటేశ్వరరావు తో మాట్లాడి సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరిస్తున్నామని రెవెన్యూ అధికారులు అన్నారు

ప్రధాని మోదీ కాన్వాయ్ లోని వాహనాల తగ్గింపు



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి: మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): కేవలం రెండు వాహనాల్లోనే మోదీ ప్రయాణం ఇంధన ఆదా చర్యల్లో భాగంగా నిర్ణయప్రధాని పిలుపుతో కాన్వాయ్ లోని.. కార్ల సంఖ్యను తగ్గించుకున్న కేంద్రమంత్రులు దేశంలో ఇంధన పొరుపు మరియు సుస్థిరతను ప్రోత్సహించే చర్యల్లో భాగంగా, ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ తన కాన్వాయ్ ను గణనీయంగా తగ్గించారు. ఢిల్లీలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఆయన సాధారణంగా 12-15 వాహనాల్లో ఉండే కాన్వాయ్ కు బదులుగా, కేవలం రెండు వాహనాలను మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు.

రేపటి నుంచి శుభకార్యాలకు బ్రేక్



కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి: మే 13 (అఖండ భూమి న్యూస్): శుభకార్యాలకు 36 రోజుల పాటు బ్రేక్ వదలనుంది. ఈ నెల 18 నుంచి వచ్చేనెల జూన్ 18 వరకు అధిక జ్యేష్ఠ మాసం(మాఘ) కావడంతో వివాహాలకు బ్రేక్ వదలనుంది. ఈ క్రమంలో ఈనెలలో ఆఖరి ముహూర్తమైన 13న పెద్ద ఎత్తున పెళ్లిళ్లు జరగనున్నాయి. మళ్లీ జూన్ 19 నుంచి వివాహాధి శుభకార్యాల ప్రారంభం కానున్నాయి.

బాదం నూనె కొనే ముందు ఇవి తెలుసుకోండి..
లేకుంటే రిస్కులో పడుతారు..!



ఈ నూనెలో కొన్ని పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కొందరి చర్మానికి పడవు. ఈ నూనె రాసినప్పుడు చర్మం దురద పెట్టడం, ఎర్రగా అవ్వడం, వేడిగా అనిపించడం వంటి ఇబ్బందులు రావచ్చు. సున్నితమైన చర్మం లేదా అల్లీలు ఉన్నవారికి ఇది అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి బాదం నూనె వాడేటప్పుడు మీ చర్మం రకం ఏంటో తెలుసుకోవాలి.

గుర్తుపమకావల్సిన విషయాలు

మీ చర్మం రకం తెలుసుకోండి.. మీకు బాదం నూనె సరిపోతుందా లేదా అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. సున్నితమైన లేదా అయి చర్మం ఉన్నవారు దాక్షిణ్యం అడిగి నలచో తీసుకోవడం మంచిది.

తక్కువగా వాడండి.. నూనెను కొద్దిగానే రాయాలి. ఎక్కువగా రాస్తే చెడు ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అల్లర్ల వర్షిస్తే.. కొత్తగా ఈ నూనె వాడే ముందు చేతిపై కొంచెం రాసి చూడండి. దురద లేదా ఎర్రదనం లేకపోతేనే వాడండి.

మంచి నూనెను ఎంచుకోండి.. మార్కెట్లో చాలా రకాల బాదం నూనెలు ఉంటాయి. వాటిలో మంచి నాణ్యత ఉన్న నూనెనే వాడాలి. ఎండలో జాగ్రత్త.. నూనె రాసిన తర్వాత ఎండలో ఎక్కువగా తిరగకూడదు.

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

మన ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే మనం తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు ఉండాలి. ముఖ్యంగా కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి వంటివి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



అందుకే ప్రతిరోజు ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్డలో విటమిన్ డి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ మన శరీరం కార్బియంను బాగా గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. గుడ్డు తినడం వల్ల ఎముకలకు కావల్సిన కార్బియం కూడా అందుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజు గుడ్డు తింటే ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బాదం, చియా గింజలు, నువ్వులు వంటి నట్స్లో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా ఇవి మన శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. పప్పులకు కార్బియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు కావల్సిన బలాన్ని ఇస్తాయి. మనం పచ్చని అరిగింజలు తింటే ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. ఎముకలకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలు ఈ ఆహారం వల్ల తగ్గిపోతాయి. పాలు, పెరుగు, చీజ్ వంటి పాలు ఉత్పత్తుల్లో కార్బియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరానికి కావల్సిన విటమిన్ డి ని కూడా అందిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారడం తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రతి వయసులోనూ ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం మంచిది. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు చేపలో విటమిన్ డి, ఓమీగా 3 ఫాస్ఫేట్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గి ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. అకుకూరలు తింటే మన ఎముకలకు కావల్సిన విటమిన్లు, కార్బియం అందుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. ఉండటం, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గి మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. డ్రోకలిలో కార్బియం, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి.. శరీరంలో హాని చేసే పదార్థాలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. డ్రోకలి తినడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కొన్నిసార్లు మార్కెట్లో కార్బియం, విటమిన్ డి కలిపిన ఆహారాలు కూడా దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలకు కావల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. ఈ ఆహారాలు ఎముకల సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఎముకలు ఆరోగ్యం కోసం మనం తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు సరైన పోషకాలు తీసుకోకపోతే ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కాబట్టి కార్బియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

ఫుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉండాలంటే పచ్చడి తినాల్సిందే..!



పచ్చళ్లలో మంచి సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి.. వాటిని ప్రోబయోటిక్స్ అంటారు. ఇవి మన కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడం వల్ల మనం తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల సీరం తగ్గి.. మనకు ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. అయితే కడుపులో మంట లేదా వుండు ఉన్నవారు మాత్రం పచ్చళ్లను ఎక్కువగా తినకూడదు. అలా తింటే వారి సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. పచ్చళ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గులనుకునే వారికి ఇవి బాగా సహాయపడతాయి. బరువు పెరిగే సమస్యలో బాధపడేవారు పచ్చళ్లు తింటే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడూ కొద్దిగానే తినాలి. ఎక్కువ తింటే మాత్రం సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి పచ్చళ్లను తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిది. కండరాల నొప్పిలు తగ్గించడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. వ్యాయం చేసిన తర్వాత వచ్చే కండరాల నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఇవి అటలు అడిపోటిక్ లేదా వ్యాయామం చేసేవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కండరాల నొప్పి తగ్గితే శరీరం బాగా పనిచేస్తుంది.. అలాగే శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఎక్కువగా పెరగకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర సరైన స్థాయిలో ఉంటే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.. మనం తేలికగా ఉంటాము. పచ్చళ్లలో చాలా ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో హాని చేసే కణాలను (ఫ్రీ రాడికల్స్) ఎదుర్కొంటాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చాలా రకాల రోగాలు వస్తాయి. పచ్చళ్లను తరచుగా తినడం వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి పెద్ద రోగాలు రాకుండా సహాయపడుతుంది. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పచ్చళ్లు చాలా అవసరం. పచ్చళ్లు తినడం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అంటే మన శరీరాన్ని రోగాలు నుంచి కాపాడే శక్తి బలపడుతుంది. పచ్చళ్లు తీసుకోవడం వల్ల వెరసి, బ్యాక్టీరియా వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. కాబట్టి పచ్చళ్లు తినడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. మన గుండెను బలంగా ఉంచడంలో కూడా పచ్చళ్లు సహాయపడతాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటే మనం సంతృప్తిగా ఉండగలుగుతాము. పచ్చళ్లలోని పోషకాల వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి.. మన శరీరం బలంగా మారుతుంది. శరీరంలోని కొలిస్ట్రాల్ను నియంత్రించడంలో పచ్చళ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. చెడు కొలిస్ట్రాల్ ఎక్కువైతే చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పచ్చళ్లలో ఉండే పోషకాలు చెడు కొలిస్ట్రాల్ను తగ్గించి.. శరీరంలో పచ్చళ్లు కలిగించడానికి సహాయపడతాయి. కొవ్వు తగ్గడం వల్ల బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా పచ్చళ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

రూప్యీరాణి వారసత్వం అంటే ఇదేగా.. గర్భంతో ఉండి రెండేళ్ల కొడుకుతో కార్గిల్ యుద్ధంలో



ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆవరేషన్ సిందూర్ వారల్లే.. ఏ నోట్ విన్నా సోఫియా ఖురేషి, వ్యోమికా సింగ్ గురించే.. అయితే అవసరం అయితే ఆడది యుద్ధం బెట్టులిలా పోరాడుతుంది కార్గిల్ యుద్ధంలో కూడా ఓ మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ నిరూపించారు. ఇప్పుడు 1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధంలో దైత్య సాహసాలతో పోరాడిన మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ గురించిన ఒక కథ వైరల్ అవుతోంది. ఆ సమయంలో ఆ ఫీసర్ గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినా దేని గురించి చింతించకుండా.. దేశ రక్షణ కోసం సైన్యంలో దైత్యంగా పోరాడింది. ఆమె స్వార్థియాయకమైన కథ ప్రజల హృదయాలను గెలుచుకుంటోంది. ఆ మహిళా ఆఫీసర్ గురించి తెలుసుకుందాం.. ఆవరేషన్ సిందూర్ తర్వాత.. దేశంలో మాత్రమే కాదు ప్రపంచ

వ్యాపంగా కూడా భారత సైన్యం బలం, పరాక్రమం గురించి చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. అయితే, ఈ ఆవరేషన్ తర్వాత కల్పిత సోఫియా ఖురేషి, ఏంకీ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్ విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఇది భారతీయులు మహిళలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతను చెప్పకనే చెప్పింది అంటూ ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించడమే కాదు ప్రతి ఒక్కరూ వారిని ప్రేరణగా తీసుకొని, మహిళలు ఇలాగే ఉండాలని చెబుతున్నారు కూడా. ఇలా ఉండగా 99లో కార్గిల్ యుద్ధంలో పోరాడిన ఒక దైత్యవతురాని మహిళా సైనికాధికారి కథ వైరల్ మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది. మహిళా ఆర్మీ ఆఫీసర్ యాషికా హార్షాల్ త్యాగి. యుద్ధ సమయంలో యాషికా గర్భవతి.. రెండేళ్ల బిడ్డకు తల్లి. అయినప్పటికీ కార్గిల్ యుద్ధంలో శత్రు సైన్యంతో

దైత్యంగా పోరాడారు. తను ఒక తల్లిని, గర్భవతిని అనేది పట్టించుకోలేదు . దేశ రక్షణ తన ప్రాధాన్యత అనుకున్నారు.

గర్భవతిగా కార్గిల్ యుద్ధంలో పాల్గొన్న ఆఫీసర్ కన్యకే కప్పాలు

సూర్యప్రకాశ్ శని వక్ష్యస్థి కరంతుల వారికి 30రోజులు కప్పాలే కప్పాలు 1999 లో జరిగిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి.. ఈ యుద్ధంలో దైత్యంగా పోరాడి దేశానికి విజయం తెచ్చిన సైనికుల గురించి తలచుకుని నేటికీ గర్వ పడతారు. అయితే ఈ యుద్ధంలో పోరాడిన ఆర్మీ ఆఫీసర్స్ లో యాషికా హార్షాల్ త్యాగి అనే మహిళా సైనికాధికారి ఒకరు. ఇటీవల రాజ్ ప్రమానీ పాడిక్స్లో.. యాషికా హార్షాల్ త్యాగి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు కార్గిల్ యుద్ధంలో చేసిన కార్గిల్ యుద్ధం గురించి మాట్లాడారు. పాడిక్స్లో, యాషికా త్యాగి కార్గిల్ లో యుద్ధం చేయడనికి వెళ్తున్న సమయంలో తాను రెండు నెలల గర్భవతిని అని.. అప్పుడే రెండేళ్ల చిన్నారు కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ వీడియో టి7773 అనే ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పేర్ చేయబడింది.

వీడియోను ఇక్కడ చూడండి: కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో యాషికా లేహా నుంచి సియావీన్ హిమానినడం వరకు లాజిస్టిక్స్ కార్యకలాపాలను నిర్వహించారు. 1999 మే నెలలో యుద్ధం ప్రారంభమవుతుంది తమకు అసలు తెలియదు. అయితే ఆ సమయంలో ఏర్పడిన అత్యవసర పరిస్థితి కారణంగా.. రెండేళ్ల తన కొడుకును తన తోనే ఉంచుకోవలసి వచ్చింది. పిల్లవాడిని కమాండర్ ఉంచడానికి అనుమతి కోసం కమాండర్ అధికారిని అడిగాము.. అధికారి అంగీకరించారు. అలా ఓకైప్పు చిన్నారి బాలుడి పెట్టుకుని మరీ యుద్ధంలో శత్రువులపై పోరాడినట్లు చెప్పిన యాషికా గురించి తెల్లిన తర్వాత చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆర్మీ నుంచి రిటైర్ అయిన యాషికా త్యాగి మోటివేషనల్ స్పీకర్ , నాయకత్వ శిక్షకురాలిగా పనిచేస్తున్నారు.

చంద్ర బింబలంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం..

వేసవిలో, ఎండ, దుమ్ము, కాలుష్యం కారణంగా చర్మంపై టాన్ పెరిగిపోతుంది. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి మచ్చలు రావడం మొదలవుతుంది. ఇది చర్మం కాంతిని తగ్గిస్తుంది. కనుక ఈ సమస్యలన్నింటినీ వదిలించుకోవడానికి ఇంట్లోనే చాక్లెట్తో ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కనుక ఈ రోజు ఫేస్ మాస్క్ ను ఎలా తయారు చేయాలో? దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. చంద్ర బింబలంలా మెరిసే ఫేస్ మీ సొంతం కావాలా.. చాక్లెట్ ఈ ఫేస్ ప్యాక్ లు ట్రై చేయండి.. బెస్ట్ రిజల్ట్ మీ సొంతం.. మీరు ఎవరికైనా చాక్లెట్ బహుమతిగా ఇచ్చి ఉంటారు లేదా కొన్నిసార్లు మాడ్ ని మార్బుల్స్ వంటివి చాక్లెట్ ని తింటూ ఉంటారు. పిల్లలు అయినా, పెద్దలు అయినా, అందరికీ చాక్లెట్ అంటే ఇష్టం. అందుకే చాక్లెట్ ని తినే అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. అయితే చాక్లెట్ చర్మ సమస్యలను సయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది మీకు తెలుసా? చాక్లెట్ తో తయారు చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ ని ముఖం పై అప్లై చేయడం ద్వారా గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. ఈ ఫేస్ మాస్క్ లు ముఖంపై పెరుకున్న మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని శుభ్రంగా చేస్తుంది. కనుక ఇక నుంచి చాక్లెట్ తినడంలో పాటు, చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ ని అప్లై చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అయితే చాక్లెట్ చర్మానికి ఎలా వేలు చేస్తుంది. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేయడం సురక్షితమేనా వంటి అనేక ప్రశ్నలు మనస్సులో మెదులుతూ ఉంటాయి. కనుక ఈ రోజు చర్మ సంరక్షణలో చాక్లెట్ ను ఎలా భాగంగా చేసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం. తద్వారా మీ చర్మం మెరుపు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది.



అప్లై చేసి 20 నిమిషాలు ఉంచి.. అప్లై చేసిన ఫేస్ ముఖం కదుకోవాలి. ఈ మాస్క్ మీ చర్మాన్ని మృదువగా, కాంతి వంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది.

రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు.

చాక్లెట్ చర్మానికి ఎందుకు మేలు చేస్తుంది?

డాక్ట్ చాక్లెట్లో కాబెన్సోలు, పాలిఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. డాక్ట్ చాక్లెట్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడతాయి. ఇది మీకు ప్రకాశవంతమైన, మచ్చలేని చర్మాన్ని ఇస్తుంది. ఆ దేశంలో సరకానికి ద్వారం.. అక్కడికి వెళ్లే ప్రాంతంలో తిరిగి రాకట చాక్లెట్ డాక్ట్ చాక్లెట్ ఫేస్ మాస్క్ తో ఈ 5 ఫేస్ మాస్క్ లు తయారు చేసుకోండి. చాక్లెట్, పుగర్ పేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 డాక్ట్ చాక్లెట్లు, 4-5 చెంచాల పాలు, 3 చెంచాల ట్రోస్ పుగర్ మరియు 1 చెంచా ఉప్పు అవసరం. ముందుగా చాక్లెట్ కరిగించి దానిలో ఉప్పు , చక్కెర కలపండి. చల్లదైన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి తయారు చేసుకోండి.

చాక్లెట్, అరటిపండ్ ఫేస్ మాస్క్

చాక్లెట్ .. అరటిపండ్ ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ తేనె, అర కప్పు గుబ్బు చేసిన అరటిపండ్, 1 టీస్పూన్ పెరుగు అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి పేస్ట్ లా చేసి ముఖం , మెడపై అప్లై చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మీ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చాక్లెట్, ఓట్ మీల్ తో ముచ్చలేని చర్మాన్ని పొందండి ఈ ఫేస్ మాస్క్ తయారు చేయడానికి అర కప్పు కోకో పౌడర్, 3 చెంచాల ఓట్ మీల్, 1 చెంచా ట్రేమ్, తేనె కలపండి. తర్వాత ముఖం, మెడపై 20 నిమిషాలు అప్లై చేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. మీరు ఈ ఫేస్ మాస్క్ ను వారానికి

చాక్లెట్, శనగపిండి మాస్క్ మీ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది.

ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి మీకు 2 చెంచాల శనగపిండి, 1 చెంచా పెరుగు, అర కప్పు కోకో పౌడర్, సగం నిమ్మజ్యూ అవసరం. ఈ వస్తువులన్నింటినీ కలిపి ఈ ఫేస్ మాస్క్ ను ముఖంపై 30 నిమిషాలు అప్లై చేసి, అదిన తర్వాత ముఖం కదుకోవాలి. మీరు దీన్ని వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. నిమ్మజ్యూలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ముఖం మీద నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాక్లెట్ , పసుపు ఫేస్ మాస్క్ తో మెరిసే చర్మాన్ని పొందండి ఈ మాస్క్ తయారు చేయడానికి 2 టీస్పూన్ల కోకో పౌడర్, 1 టీస్పూన్ పసుపు పౌడి , 2 టీస్పూన్ల పాలు కలిపి ముఖం మీద 20 నిమిషాలు అప్లై చేయండి. ఇది మీకు ముచ్చలేని, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.

తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి ఎప్పుడైనా తిన్నారా? మీ గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం..



చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరో ఇతర డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా చేయవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలిఅనోకాచ్యురేటెడ్, మోనోఅనోకాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలిస్ట్రాల్ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రిగ్లిజెరిడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ప్రతికూల తత్వాలను కాపాడతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా కొండ్రు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్ గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పుగా, కారంగా వీటిని తింటుంటారు. అలాగే కొందరికి సంపదారతో లేదంటే బెల్లంతో పాకం వల్ల అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారని ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్ వచ్చే వ్యాధులు నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో జీడిపోనీ సుగుణాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కార్బియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఇరన్,

చూపుతున్నారు. నిజానికి, జీడిపప్పు గుండెకు చేసే మేలు మరో ఇతర డ్రైఫ్రూట్స్ కూడా చేయవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిల్లో ఉండే పాలిఅనోకాచ్యురేటెడ్, మోనోఅనోకాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలిస్ట్రాల్ను తగ్గించి, ఒంట్లో ట్రిగ్లిజెరిడ్స్ పెరగకుండా, ఇతర దుష్ప్రతికూల తత్వాలను కాపాడతాయని చెబుతున్నారు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండానూ నిరోధించవచ్చు. వీటిలో ఎక్కువగా ఉండే మెగ్నీషియం కూడా కొండ్రు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే మనలో చాలా మందికి జీడిపప్పును వేయించుకుని.. దానిపై లైట్ గా చాట్ మసాలా చల్లి కాస్త ఉప్పుగా, కారంగా వీటిని తింటుంటారు. అలాగే కొందరికి సంపదారతో లేదంటే బెల్లంతో పాకం వల్ల అందులో కలిపి వీటిని తింటుంటారు. అయితే.. మీకు తెలుసా? తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బోలెడన్ని లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారని ముఖ్యంగా ప్రతి సీజన్ వచ్చే వ్యాధులు నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో జీడిపోనీ సుగుణాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు. తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలోని కార్బియం, సోడియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఇరన్,

ప్రోటీన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇక తేనె గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవసరం లేదు. బరువు తగ్గడం నుంచి డిప్రెషన్ అవడం వరకు ఎన్నో రకాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ తేనెలో జీడిపప్పు నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పి నుంచి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఈ జ్యూస్ తో కడుపు నిండుగా.. బరువు తగ్గడం గ్యారెంటీ..!

నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో జీవక్రియను పెంచి కొవ్వుతో కలిగించడానికి సహాయపడతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగితే శరీరం తేలికగా చురుకుగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీరానికి నీరు కూా కీరలోనే ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, నిమ్మరసం కలిపి తాగితే వేసవి వేడిని తగ్గించడంలో పాటు చేస్తుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి. శరీరం వేడిని తగ్గిస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి. శరీరం వేడిని తగ్గిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి. శరీరం వేడిని తగ్గిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి.

కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వేసవిలో ఉడయం, సాయంత్రం గ్రీన్ టీ తాగడం బరువు తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇది మన శరీరానికి శక్తిని కూడా ఇస్తుంది చియా గింజలు ఎక్కువ ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే జీవక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగి శరీరం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా పేగులు కూడా సరిగ్గా పని చేస్తాయి. పువ్వుకాయలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని జ్యూస్ తాగితే మన శరీరం నిండుగా నీటితో ఉంటుంది. కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల మనం తక్కువ ఆహారం తింటాము. బరువు తగ్గడం సులభం అవుతుంది. అంతేకాక జ్యూస్ మన శరీరంలోని చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి. శరీరం వేడిని తగ్గిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను నీటిలో కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మనం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా ఉంటాము. కొలిస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం నుండి కాపాడటంలో నిమ్మరసం సహాయపడతాయి.



తక్కువగా ఉంటాయి, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని నిండుగా నీటితో ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తాగితే శరీరం చల్లగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో ఈ సహజ డ్రింక్ లు తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ డ్రింక్ లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

