

కేశినేని రాజకీయ సన్యాసం

రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటన విజయవాడ, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): విజయవాడ మాజీ ఎంపీ నంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తాను రాజకీయాల నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ఢిల్లీలో ప్రకటించారు. రెండుసార్లు ఎంపీగా అవకాశం ఇచ్చిన విజయవాడ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విజయవాడ అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశానన్నారు. అయితే ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో లేకపోయినా విజయవాడను అభివృద్ధి చేసేందుకు తాను ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటానన్నారు. మొన్నటి ఎన్నికల్లో వైకాపా తరపున పోటీచేసి ఓడిపోయిన కేశినేని నాని రాజకీయ సన్యాసం తీసుకున్నారు. మిగతా 2లో..



అమరావతికి పునర్వైభవం

అమరావతికి మళ్ళీ జీవకళ

చెత్తాచెదారం తొలగింపు ప్రక్రియ

రాజధాని ప్రాంతంలో మళ్ళీ కార్యకలాపాలు

అమరావతి, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): సీఎన్ డిఎన్ గా నీరబతుకూర్ పగలు చెబుతున్న తర్వాత అమరావతిలో పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. మూడు నాలుగు రోజుల నుంచి అమరావతిలో ముఖ్యంపను తొలించే పని చేస్తున్నారు. 25 ప్రాంతాల్లో వందకుపైగా కిలోమీటర్ల పరిధిలో పనులు చేపట్టారు. చంద్రబాబు ప్రమాణ స్వీకారం నాటికి అమరావతిలో పనులు పూర్తి చేయాలన్న సంకల్పంతో అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ పనులను నీరబ్ కుమార్ స్వయంగా పరిశీలించారు. అమరావతిలో పనులు జరుగుతున్న ప్రాంతంలో పర్యటించిన సీఎన్ నీరబ్ కుమార్... అక్కడ అధికారులతో

మాట్లాడారు. సుమారు రెండు మూడు గంటలు ఆ ప్రాంతంలో గడిపిన ఆయన... జరుగుతున్న పనులు పరిశీలించారు. రోడ్లను కూడా పరిశీలించారు. రాజధాని కోసం శంకుస్థాపన జరిగిన ప్రాంతాన్ని కూడా చూశారు. చాలా రోజులు తర్వాత ఉన్నతాధికారులు తమ ప్రాంతానికి రావడంపై రాజధాని రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చంద్రబాబు ఆదేశాలతో అమరావతిలో పనులు చేపట్టారు. మొదటి దశలో పిచ్చిమొక్కలు తొలగిస్తున్నామని తర్వాత సమీకరించి అక్కడ పనులు పురోగతిపై నివేదిక ఇస్తామన్నారు. అమరావతి ప్రాంతంలో జరిగిన చోరీలపై కూడా చర్యలు

తీసుకుంటామన్నారు. రైతుల కొలు అంశంపై కూడా త్వరగానే నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెబుతామన్నారు. మరోవైపు 12వ ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్న చంద్రబాబుకు అమరావతిపై సమగ్రమైన నివేదిక ఇచ్చేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు ఉన్న కట్టడాల పరిస్థితులపై ఆరా తీయనున్నారు. దీని కోసం ఓ కమిటీ ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు సమాచారం అందుతోంది. వీలైనంత త్వరగా కమిటీ రిపోర్టు ఇచ్చేలా చేసి రాజధాని పనులు త్వరితగతిన చేపట్టాలని ఛాన్సిలర్ నన్నారు. ఇప్పటి వరకు పేసిన రహదారులు పూర్తిగా పాఠానామయం. విద్యుత్ దీపాలు వెలగడం లేదు.

అమరావతికి మళ్ళీ జీవం వచ్చింది. ఈ ప్రాంతం కళకళలాడబోతున్నది. భూములు ఇచ్చిన రైతులు కూడా ఆనందంగా ఉన్నారు. అమరావతి నిర్మాణం కోసం చంద్రబాబు ఇక పూర్తి ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నారు. అగ్రిపోయిస్ పనులను పరుగుదాటిచేగలంనన్న విశ్వాసంతో ప్రజలు ఉన్నారు. అంద్రప్రదేశ్ లో కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడబోతున్న తరుణంలో రాజధాని అమరావతి కళకళలాడుతోంది. వంద పాళ్లయినట్లు, వందల పుంది కార్మికులు, రాత్రి పగలు సాగుతున్న పనులతో ఇప్పుడు అమరావతికి పునర్వైభవం వచ్చింది. బంద్లూగా పేరుకుపోయిన చెత్తను అధికారులు తొలగిస్తున్నారు. చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ప్రభుత్వం రెండు రోజుల్లో కొలువు దీరినట్లుంది. ఈ లోపు అక్కడ ఉన్న పరిస్థితులపై నివేదిక ఇచ్చేందుకు అధికారులు సిద్ధమవుతున్నారు. మూడు రాజధానుల పేరుతో అమరావతి ప్రాంతాన్ని వైసిపి ప్రభుత్వం నిర్మించే నోనింది. దీంతో కంప చెట్టు పేరుకుపోయాయి. ఆ ప్రాంతమంతా అడవిని తలపించింది. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం మారడంతో అక్కడ మళ్ళీ కార్యకలాపాలు మొదలయ్యాయి.

రామ్మోమన్ నాయుడుకు పౌరవిమానయానం మంత్రులకు శాఖల కేటాయింపు

పాత మంత్రులకు తిరిగి అవే శాఖలు హోంమంత్రిగా అమిత్ షా.. రాజ్ నాథ్ కు రక్షణశాఖ నిర్మలకు ఆర్థిక శాఖ.. జైశంకర్ కు విదేశాంగ శాఖ నితిన్ గద్కరికి రోడ్డురవాణా... అశ్వినీ చైట్లకు రైల్వే కిషన్ రెడ్డికి గనుల శాఖ.. బండికి హోం సహాయశాఖ దక్షిణాది మంత్రులకు అప్రధాన శాఖలు ఉత్తరాది వారికే పెద్దపీట వేసిన మోడీ



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): ప్రధాన పోర్టుఫోలియోలను ప్రధాని బిజెపి నేతలకే కేటాయింపు చేశారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అప్రధాన కేటాయింపులు చేశారు. కేవలం ఉత్తరాది వారికే ప్రధాన శాఖలు కేటాయించడం గమనించవచ్చు. అలాగే పాతవారికి పాతశాఖలనే కేటాయించడం విశేషం. అమిత్ షా, రాజ్ నాథ్ సింగ్, నిర్మలా సీతారామన్, నితన్ గద్కరిలకు గతంలో నిర్వహించిన శాఖలనే కేటాయించారు. అమిత్ షాకు హోం, నిర్మలకు ఆర్థికశాఖ, నితిన్ గద్కరికి రోడ్డురవాణా, రాజ్ నాథ్ కు రక్షణశాఖలను కేటాయించారు. ఈమేరకు కొత్త మంత్రులకు శాఖలు కేటాయిస్తూ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. ఢిల్లీ నుంచి కొత్తగా కేబినెట్ లో చేరిన రామ్మోమన్ నాయుడుకు కేంద్ర విమానయాన శాఖలు కేటాయించారు. ఇప్పటి వరకు దీనిని జ్యోతిరాదిత్య నిర్వహించారు. మిగతా 2లో..

కలిసి పనిచేద్దాం.. అభివృద్ధి సాధిద్దాం

ప్రజలకోసం పనిచేయడమే లక్ష్యం కావాలి కార్యాలయ ఉద్యోగులతో భేటీలో మోడీ పిలుపు బాధ్యతలు స్వీకరించిన ప్రధాని మోడీ స్వాగతించిన కార్యాలయ సిబ్బంది పీఎం కిసాన్ నిధి విడుదల దర్శనంపై తొలిసంతకం ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందన్న ప్రధాని పేదలకోసం 3కేళ్ల ఇళ్ల నిర్మాణం తొలి కేబినెట్ లో మోడీ నిర్ణయం



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): మూడోసారి ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత నరేంద్రమోడీ పీఎంఓ సిబ్బందితో మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం అంటే మోడీ ఒక్కరే కాదని, ఎంతోమంది ఆలోచనల సమాహారమని అన్నారు. పదేళ్ల క్రితం పీఎంఓ అంటే ఒక అధికార కేంద్రం అనే భావన ఉండేదన్నారు. అలాగే తాను నిత్యం ఉత్సాహంగా ఉండటానికి గల రహస్యాన్ని వెల్లడించారు. పీఎంఓ ఒక అధికార కేంద్రంలా ఉండాలన్నది నా విధానం కాదు. నేను అధికారం కోసం జన్మించలేదు. 2014కు ముందున్న భిన్నమైన పరిస్థితులను మార్చే దిశగా

నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. పీఎంఓ ఎప్పుడూ ప్రజల కోసం పని చేయాలి. అది మోడీ పీఎంఓగా ఉండకూడదు. మనందరి లక్ష్యం.. దేశమే ప్రభవం, మనందరి మోటివేషన్.. 2047 నాటికి వికసిత్ భారత్ సాధించుకోవడం. 2047 కోసం నిర్మూలనగా పని చేస్తానని దేశ ప్రజలకు హామీ ఇచ్చాను. నా బృందం నుంచి నాకు అలాంటి అంచనాలే ఉన్నాయి. మనం సమయం చూసుకోవాలి, కాలానికి కట్టుబడి పనిచేసే వ్యక్తులం కాదు. మన ఆలోచనలకు పరిమితి లేదు. ఇలాంటి పరిమితులు లేకుండా పని చేసేవారే నా జట్టు సభ్యులు. వారిని ఈ దేశం విశ్వస్టుంది. మిగతా 2లో..

టీచర్ల బదిలీలో బొత్తు అవినీతి

ఒక్కో టీచర్ వద్ద 3 నుంచి 6 లక్షలు వసూళ్లు

విచారణ చేపట్టాలని ఎన్ఐటికి టిడిపి నేత వర్గ ఫిర్యాదు

అమరావతి, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): ఏపీ మాజీ మంత్రి బొత్తు సత్యనారాయణపై టిడిపి పాలిట్ బ్యూరో సభ్యులు వర్గ రామయ్య ఏసీబీకి ఫిర్యాదు చేశారు. రాష్ట్రంలో టీచర్ల బదిలీలో బొత్తు అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని, విచారణ మిగతా 2లో..

రాజమండ్రి వద్ద పెరుగుతున్న గోదావరి శ్రీలైలంలో పచ్చి చేరుతున్న పరద

రాజమండ్రి, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): రాజమండ్రి వద్ద గోదావరిలో క్రమేపీ నీటిమట్టం పెరుగుతోంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలకు గోదావరిలోకి నీరు చేరడంతో నీటిమట్టం పెరుగుతోంది. భవశేఖరం బ్యారేజీ వద్ద 13.79 మీటర్లకు నీటిమట్టం చేరింది. గోదావరి డెల్టాలోని మూడు కాలువలకు బ్యారేజీ నుండి గవీల క్యూసెక్కుల సాగు నీరు మిగతా 2లో..

చంద్రబాబు ప్రమాణానికి మోడీ హాజరు

స్వస్థత ఇచ్చిన ప్రధాని కార్యాలయం అమిత్ షా సహా పలువురు మంత్రులు, సిఎంల రాక

అమరావతి, జూన్ 10 (వజ్రముఖవెలుగు): ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా నారా చంద్రబాబు నాయుడు 12వ తేదిన ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్న క్రమంలో ప్రధాని మోడీ కార్యక్రమానికి హాజరవుతున్నారు. ఈ మేరకు ప్రధాని కార్యాలయం స్పష్టత ఇచ్చింది. ఈ ప్రమాణ స్వీకారానికి దేశంలోని పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు వస్తున్నట్లు సమాచారం. సీఎం ప్రమాణ స్వీకారానికి సంబంధించి గన్నవరం దగ్గరలోని కేసరపల్లిలో శరవేగంగా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఏర్పాట్లను ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి నీరబ్ కుమార్ ప్రసాద్, మిగతా 2లో..

కేశినేని కుమార్తె చలనచిత్రం కనెక్టు

నేడు కూటమి నేతగా బాబు ఎన్నిక

వెంటనే గవర్నర్ కు లేఖ అందించనున్న నేతలు

జనసేనకు నాలుగు మంత్రి పదవులంటూ ప్రచారం

పార్టీ ముఖ్యనేతలతో పవన్ సమాలోచనలు

సుంత్రిపల్లె కుమార్తె తెదేపా అధినేత చంద్రబాబు తన నివాసంలో మరీదొంగ కంపెనీలు చేపట్టారు. దీంతో సుంత్రిపల్లెలో టోక్ లోని పలువురు ఆశాపహలు ఉయ్యం నివాసానికి క్యాబ్లర్లు. తమ అధినేతను కలిసి యువ ధ్వజం ఎర్రుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. మరోవైపు, కూటమి ఎమ్మెల్యేలంతా సుంకేశవారి చంద్రబాబుకు ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా ఎన్నికలను జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా చంద్రబాబు పేరును ప్రకటించే అవకాశం ఉన్నట్లు మిగతా 2లో..



ప్రకాశం

**చంద్రబాబు చూపు
దామచర్ల వైపేనా!**

మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పించే అవకాశం
పెద్దాయన రాజకీయ వారసుడిగా ఖ్యాతి
కష్టకాలంలో పార్టీకి వెన్నుదన్ను
సుమారు దశాబ్దం పాటు అధ్యక్షుడిగా సేవలు

(షాన్ముఖ వెలుగు బ్యూరో, ప్రకాశం, జూన్ 10)

చంద్రబాబు చూపు దామచర్ల వైపేనా అంటే అవునంటున్నాయి పార్టీ వర్గాలు. తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకాశం జిల్లా నుంచి ఈసారి ఒంగోలు ఎమ్మెల్యే దామచర్ల జనార్దన్ రావుకి తన మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సమాచారం. మాజీ మంత్రి, ప్రకాశం జిల్లా పెద్దాయన అని పిలుచుకునే దామచర్ల ఆంజనేయులు రాజకీయ వారసుడు పేరుంది. అంతేగాక కష్టకాలంలో పార్టీని సుమారు దశాబ్దం పాటు జిల్లా అధ్యక్షుడిగా జనార్దన్ పార్టీకి సేవలందించారు. అదేవిధంగా ఒంగోలు మహానాడులోకేష్ యువగళం జిల్లాలో విజయవంతం కావడానికి, ఈ ఎన్నికల్లో జిల్లాలో టీడీపీ అభ్యర్థుల గెలుపుకు తెరవెనుక పుషాహాలు రచించి గెలుపులో కీలక పాత్ర పోషించారు. దామచర్లతో పాటు అడ్డంకి ఎమ్మెల్యే గొట్టిపాటి రవి కుమార్ నాలుగు సార్లు గెలిపించి క్యాబినెట్ పోటీలో ఉన్నా అతను వైసీపీ నుంచి టీడీపీలోకి వచ్చి గెలిచింది 2 సార్లు మాత్రమే. దామచర్ల జనార్దన్ కి మంత్రివర్గంలో చోటు దక్కతుందని టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



**బెదిరింపులు తట్టుకోలేక
వైసీపీలోకి వెళ్లాం**

వైసీపీకి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ప్రకటన
మాకు రాజకీయ భిక్ష పెట్టింది రూరల్ ఎమ్మెల్యే శ్రీధరన్నే

(షాన్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 10)

గతంలో అధికార వైసీపీ నేతల బెదిరింపులు, ఒత్తిళ్లను తట్టుకోలేక రూరల్ ఎమ్మెల్యే కోటంరెడ్డి శ్రీధరరెడ్డిని వదిలి వైసీపీలోకి వెళ్లినట్లు నెల్లూరు మేయర్ ప్రపతి, ఆమె భర్త జయవర్ధన్ సృష్టం చేశారు. వైసీపీలోకి వెళ్లినా తమకు రాజకీయ భిక్ష పెట్టిన కోటంరెడ్డి శ్రీధర రెడ్డిని పట్టెత్తు మాట కూడా అనలేదని గుర్తు చేశారు. శ్రీధరన్న తమను క్షమించి,



**చంద్రబాబును
కలిసిన దామచర్ల**



(షాన్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 10)
అఖండ విజయంతో మరోసారి ముఖ్యమంత్రి పదవి చేపట్టబోతున్న తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, నారా చంద్రబాబునాయుడుని ప్రకాశం జిల్లా టీడీపీ నాయకులతో కలిసి టీడీపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, ఒంగోలు శాసనసభ్యులు (తరువాతి 4లో...)

కుటుంబ పెద్దలా అక్కున చేర్చుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సోమవారం కార్పొరేషన్ లోని తన ఛాంబర్లలో మేయర్ ప్రపతి, ఆమె భర్త జయవర్ధన్ విలేజ్ కుల సమావేశం నిర్వహించి వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. తనను మేయర్ ను చేసింది శ్రీధర్ రెడ్డినని చెప్పారు. 14 నెలల క్రితం అధికార వైసీపీని శ్రీధర్ రెడ్డి వీడినప్పుడు తాము కూడా ఆయన వెంట నడిచామని, ఆయన కోసం అవసరమైతే మేయర్ పదవికి రాజీనామా చేసేందుకు కూడా సిద్ధపడ్డానని మేయర్ పేర్కొన్నారు. అయితే కొద్ది రోజులకే అప్పటి అధికార పార్టీ నేతలు తమను తిరిగి వైసీపీలోకి రావాలంటే బెదిరించారని, తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు తీసుకొచ్చారన్నారు. వైసీపీలోకి రాకపోతే మేయర్ పదవి నుంచి తొలగిస్తామని బెదిరించారన్నారు. విధిలేని పరిస్థితుల్లో వైసీపీలోకి తిరిగి వెళ్లమన్నారు. అరాచక వైసీపీని ప్రజలు భీకృత్యం చేశారు, ప్రజల మనస్ కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డిని రూరల్ నియోజకవర్గ ప్రజలు ఆదరించారని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. కుటుంబంలో పిల్లలు ఏదైనా తప్పు చేస్తే కుటుంబ పెద్ద క్షమించి అక్కున చేర్చుకుంటారో ఎమ్మెల్యే శ్రీధర్ రెడ్డి కూడా తమను క్షమించి అక్కున చేర్చుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

**పీసీ అండ్ పీఎన్ టీ
యాక్ట్ ను పటిష్టంగా
అమలు చేయాలి**

కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్



(షాన్ముఖ వెలుగు స్టాఫ్ రిపోర్టర్, ఒంగోలు, జూన్ 10)

జిల్లాలో పీసీ అండ్ పీఎన్ టీ యాక్ట్ ను పటిష్టంగా అమలు చేయడంతో పాటు ఈ చట్టాన్ని అతిక్రమించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేష్ కుమార్, అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ లోని జిల్లా కలెక్టర్ ఛాంబర్లలో జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ అధ్యక్షతన జిల్లాలో పీసీ అండ్ పీఎన్ టీ యాక్ట్ అమలు పై జిల్లా మల్టీ మెంబరు అప్రోప్రియేట్ (తరువాతి 4లో...)



**సీఎం చంద్రబాబు ప్రమాణ
స్వీకార కార్యక్రమాన్ని
జిల్లాలో వీక్షించేందుకు 17
ఎల్ఈడీ స్త్రీలు ఏర్పాటు**

జిల్లా నుంచి గన్నవరం వెళ్లేందుకు 32 ఆర్డీసీ బస్సులు
అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు విద్యుత్ లైటింగ్
జిల్లా ఇన్చార్జి కలెక్టర్ వికాస్ మర్తత్



(షాన్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 10)

విజయవాడ సమీపంలోని గన్నవరం కేసరపల్లి బోర్డు పార్కు వద్ద ఈ నెల 12న నిర్వహించనున్న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రమాణస్వీకార కార్యక్రమాన్ని జిల్లా నుంచి ప్రజలు వీక్షించేందుకు 17 ప్రదేశాల్లో ఎల్ఈడీ స్త్రీలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు జిల్లా ఇన్చార్జి కలెక్టర్ వికాస్ (తరువాతి 4లో...)

**జనసేన అధినేత,
పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్
కళ్యాణ్ ను కలిసిన
వరికూటి నాగరాజు**

(షాన్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 10)
జనసేన అధినేత, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కళ్యాణ్ ను జనసేన కనిగిరి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి, లీగల్ సెల్ జిల్లా కార్యదర్శి వరికూటి నాగరాజు సోమవారం మంగళగిరిలోని జనసేన పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కళ్యాణ్ కు ఆయన పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి ఆభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పలు రాజకీయాల విషయాలపై చర్చించినట్లు నాగరాజు తెలియజేశారు.



పీసీ అండ్ పీఎన్టీటీ యాక్ట్ను పటిష్టంగా అమలు చేయాలి

అధారితీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో పీసీ అండ్ పీఎన్టీటీ యాక్ట్ ను పటిష్టంగా అమలు చేయడంతో పాటు ఈ చట్టాన్ని అతిక్రమించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ చట్టం కింద అనుమతులు పొందిన స్వానింగ్ సెంటర్స్ ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు నిర్వహిస్తున్నారా లేదా తరచూ తనిఖీలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్, అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే అనుమతి పొందిన స్వానింగ్ సెంటర్స్ తిరిగి నిబంధనల ప్రకారం రెన్యూవల్ చేసుకొనుచున్నారా లేదా క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించాలని కలెక్టర్, అధికారులను ఆదేశించారు. స్వానింగ్ సెంటర్స్ అనుమతుల్లో భాగంగా ఈ సమావేశంలో 8 కొత్త దరఖాస్తులను, 8 రెన్యూవల్ దరఖాస్తులను ఆమోదించగా, ఒక దరఖాస్తును తిరస్కరించారు. ఈ సమావేశంలో ఆడిషనల్ ఎస్పీ శ్రీధర్ రావు, డీఎంఅండ్ హెచ్ డాక్టర్ సురేష్ కుమార్, డాక్టర్ నాగార్జున, సార్స్ ఎన్టీఓ సభ్యులు సరోజిని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం చంద్రబాబు ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో వీక్షించేందుకు 17 ఎల్ఈడి స్ట్రీట్లు ఏర్పాటు



మర్నాటి పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఉదయం సీఎం నారా చంద్రబాబునాయుడు ప్రమాణస్వీకారం సందర్భంగా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై నెలకొన్న మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో అధికారులతో జిల్లా ఇన్చార్జి కలెక్టర్ వికాస్ మర్నాటి సమావేశం, సాయంత్రం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్చార్జి కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమాన్ని లైవ్ స్ట్రీమింగ్ ద్వారా వీక్షించేందుకు నియోజకవర్గంలో రెండు ఎంపిక చేసిన ప్రదేశాల్లో ఎల్ఈడి స్ట్రీట్లను ఏర్పాటు చేయాలని, మండలాల్లో తొలగించిన, స్ట్రాక్స్ అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. జిల్లావ్యాప్తంగా 17 ప్రదేశాల్లో ఈ లైవ్ స్ట్రీమింగ్ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. అలాగే ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి తరలి వెళ్లేందుకు జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల నుంచి ఆర్టీసీ బస్సులు బయలుదేరనున్నట్లు చెప్పారు. ఒక్కొక్క నియోజకవర్గానికి నాలుగు ఆర్టీసీ బస్సులు చొప్పున జిల్లాలో 32 బస్సులు కేటాయించామని, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలతో సమన్వయం చేసుకుని ఈనెల 11వ తేదీ రాత్రి 10 గంటలకల్లా బస్సులు బయలుదేరాలి మండలస్థాయి ఏర్పాట్లు చేయాలని సలహానికే అధికారులకు సూచించారు. ప్రతి బస్సుకు ఒక ఇన్చార్జిని నియమించాలన్నారు. ఈ నెల 12వ తేదీ ఉదయానికి బస్సులు గుంటూరు చేరుకుంటాయని, అక్కడ కల్యాణ మండలంలో ఫ్రెష్ అప్ అవడానికి, అల్పాహారం చేయడానికి అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు చెప్పారు. పాసులు కలిగిన వారిని మాత్రమే బస్సుల్లో ఎక్కించాలని, పాసులను స్థానిక ఎమ్మెల్యే అందిస్తారని చెప్పారు. అలాగే అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు ఈ నెల 10వ తేదీ నుంచి 12వ తేదీ రాత్రి వరకు విద్యుత్ డిపాలను అమర్చి అందంగా ముస్తాబు చేయాలన్నారు. అధికారులందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి ముఖ్యమంత్రి ప్రమాణ స్వీకారానికి సంబంధించి ఏర్పాట్లను ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్సులో జాయింట్ కలెక్టర్ సేదు మాధవన్, డిఆర్ఎఫ్ లవన్సు డిఆర్ డి, ద్వైమా పీడీలు సాంబశివారెడ్డి, వెంకట్రావు, ఆర్టీసీ ఆర్ఎం శేషయ్య, ఎంపీడీవోలు, తహశీల్దార్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలకృష్ణ, మీగడ ఓబిల్ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 10) హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ, పొదిలి మండల తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు మీగడ ఓబిల్ రెడ్డి కు జన్మదిన వేడుకలు స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులు ఏర్పాటు చేసిన కేక్ కట్ చేసి అందరికీ తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా పొదిలి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కాటూరి శ్రీను మీగడ ఓబిల్ రెడ్డికి కేక్ తినిపించారు. అనంతరం నందమూరి బాలకృష్ణ, ఓబిల్ రెడ్డిలకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



మార్కాపురం ఎమ్మెల్యే కందులకు అభినందనలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం టౌన్, జూన్ 10) మార్కాపురం ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డిని సోమవారం జవహర్ నగర్ లోని టీడీపీ పార్టీ కార్యాలయంలో తాలుకా యూనిట్ ఏపీ ఎన్టీఓ అసోసియేషన్ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. అనంతరం ఆయనకు పూలమాలలు, కాలువాల కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ సభ్యులు బివి శ్రీనివాస శాస్త్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర యావత్తు ఉద్యోగుల, ఉపాధ్యాయుల జీవితాల్లోని అందరి ఘన విజయమని తెలిపారు.

ఘనంగా నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 10) పొదిలి పట్టణంలోని మాజీ జడ్పీటీసీ సభ్యులు కాటూరి వెంకట నారాయణ బాబు (పెదబాబు) స్వగృహం వద్ద కాటూరివారిపాలెం పెదబాబు టీమ్, జనసేన టీమ్ ఆధ్వర్యంలో హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు సోమవారం సాయంత్రం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులు ఏర్పాటు చేసిన కేక్ ను పెదబాబు కట్ చేసి అందరికీ తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా నందమూరి బాలకృష్ణకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ, జనసేన నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబును కలిసిన దామచర్ల





దామచర్ల జనార్దన్ రావు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయనతో పాటు గద్దలూరు ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల ఆశోక్ రెడ్డి, సంఘసభలపాడు ఎమ్మెల్యే బీఎన్ విజయకుమార్, యర్రగొండపాలెం టీడీపీ ఇన్చార్జి గూడూరి ఎంకెక్షణ్ బాబు, తదితరులు ఉన్నారు.

ఘనంగా నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, మాచర్ల టౌన్, జూన్ 10) పట్టణంలోని వెంకటేశ్వర మహల్ సెంటర్ లో హిందూపురం ఎమ్మెల్యే నందమూరి బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మాచర్ల పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షుడు కొమ్మార దుర్గారావు రూమ్ వద్ద కేక్ కట్టింది నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాచర్ల పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షుడు దుర్గారావు మాట్లాడుతూ సినిమా రంగంలో తిరుగులేని హీరోగా రాజకీయాల్లో తండ్రికి తగ్గ తనయ్యడిగా హిందూపురంలో తిరుగులేని ఎమ్మెల్యేగా మూడుసార్లు గెలిచి రాజకీయ సినిమా రంగంలో తిరుగులేని రాజుగా నిలచిన మా ముద్దుల బాలయ్యకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన ఇలాంటి పుట్టినరోజులు ఎన్నో జరుపుకోవాలని మనసారా కోరుకుంటూ టీడీపీ పార్టీ, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానం పొందిన మా బాలయ్య నిండు నూరేళ్లు వర్తిల్లాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులు మాచర్ల పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షులు కొమ్మార దుర్గారావు, టీడీపీ, జనసేన, బిజెపి, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రధాని నరేంద్రమోడికి శుభాకాంక్షలు

(షణ్ముఖ వెలుగు, సింగరాయకొండ, జూన్ 10) భారతదేశ ప్రధానిగా మూడోసారి ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడికి పలువురు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మద్దిపాడు మండలం భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు చెన్నప్పల్లి వెంకటరమణ, మద్దిపాడు మండలం భారతీయ జనతా పార్టీ కమిటీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ రాష్ట్ర భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షులు దగ్గుపాటి పురందేశ్వరి, బాపట్ల జిల్లా అధ్యక్షులు యార్లగడ్డ లక్ష్మీనారాయణ, బాపట్ల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి, సంఘసభలపాడు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి మండవ రామకృష్ణ ఆడికాల మేరకు మద్దిపాడు మండలంలో బాణాసంచా కాల్చి, స్టీల్లు పంచుకున్నారు. మద్దిపాడు మండల అధ్యక్షుడు చెన్నప్పల్లి వెంకటరమణ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మండల అధ్యక్షుడు వెంకటరమణ మాట్లాడుతూ పునరాభివృద్ధి నరేంద్ర మోడి ఆధ్వర్యంలోనే జరుగుతుందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేస్తూ బిడుగు, బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి నరేంద్ర మోడిని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉపాధ్యక్షులు చినకేపల్లి సింగయ్య, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి నరాలు రవికుమార్, కార్యదర్శి పరిపూడి హరిబాబు, మండల మైన్ల మోర్తా అధ్యక్షులు షేక్ అబ్దుల్, మండల ఎస్పీ సెల్ అధ్యక్షులు సిరివెళ్ల నోవాహా, మండల భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలు నరేంద్ర మోడి ప్రమాణ స్వీకారం సందర్భంగా మద్దిపాడు మండలంలో బాణాసంచా కాల్చి స్టీల్లు పంచుకొని నిర్వహించి ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు.

మొక్కలు చెల్లించుకున్న తెలుగు మహిళా నాయకురాలు సోమిశెట్టి శ్రీదేవి



(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 10)
 ముఖ్యమంత్రిగా నారా చంద్రబాబు నాయుడు, మార్కాపురం ఎమ్మెల్యేగా కందుల నారాయణరెడ్డి వారిపేరు అఖండ మెజార్టీతో గెలవాలని పొదిలి పట్టణంలోని శివాలయంలో స్వామివారికి తెలుగు మహిళా నాయకురాలు సోమిశెట్టి శ్రీదేవి మొక్కుకున్నారు. ఈ నెల 12న వారిపేరు ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్న సందర్భంగా సోమిశెట్టి శ్రీదేవి పొదిలి పట్టణంలోని శివాలయంలో సోమవారం ఉదయం మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు. అనంతరం శివాలయంలో కొబ్బరికాయలు కొట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివాలయం కమిటీ మాజీ చైర్మన్ సామంతపూడి నాగేశ్వరరావు, టిడిపి నాయకులు తానికొండ వెంకట్రావు, సురేష్, ఒగ్గు వెంకటరామయ్య, సామ చంద్రశేఖర్, మేద నరసింహారావు, సోమిశెట్టి చిరంజీవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఆదురుపల్లిలో ఘనంగా నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, చేబ్ర, జూన్ 10)
 మండలంలోని ఆదురుపల్లిలో సీనియర్ టిడిపి నాయకులు చీర వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. బాణాసంచా పేల్చి కేక్ కటింగ్ నిర్వహించి అందరికీ పంచిపెట్టారు. చంద్రబాబు నాయకత్వం వర్తిల్లాలి, ఆనంద రామనారాయణ రెడ్డి నాయకత్వం వర్తిల్లాలి, నందమూరి బాలకృష్ణ నాయకత్వం వర్తిల్లాలి అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా చీర వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని, వాన రూపంలో పరుణదేవుడు కొత్త ప్రభుత్వానికి అక్షింతలతో ఆశీర్వాదిస్తున్నాడని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చీర వెంకటేశ్వర్లు, చీర వెంకటయ్య, పేద వెంకటయ్య, సీనయ్య, చంద్రశేఖర్, పటాన్ షాన్వాజ్, పార్టీ అభిమానులు కార్యకర్తలు, బాలకృష్ణ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించిన ఎన్ఐ నరసింహారావు



(షణ్ముఖ వెలుగు, బేస్తవారిపేట, జూన్ 10)
 మండలంలోని జీబీకెపురం గ్రామంలో కొద్దిగా రోజుల క్రితం తల్లి దండ్రులు కోల్పోయి అనాథలుగా మారిన ముగ్గురు చిన్నారులకు బేస్తవారిపేట ఎస్సై నరసింహారావు అండగా నిలిచారు. తన స్నేహితులు సహకారాలతో వారికి 20 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయాన్ని సోమవారం అందించారు. అలానే చిన్నారులు చదువుకునే విధంగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తామని ఎన్ఐ నరసింహారావు ఈ సందర్భంగా అన్నారు. చిన్నారులకు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించిన స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థలను ఆయన కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ సభ్యులు, గ్రామస్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

15 నుంచి శ్రీగిరి బ్రహ్మోత్సవాలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, పొదిలి, జూన్ 10)
 మరో దివ్య తిరుమలగా పేరొందిన ఒంగోలులోని కుర్తూలం శ్రీ సిద్దేశ్వరీ వీరపాలిత శ్రీగిరి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలను జూన్ 15 నుంచి 19వ తేదీ వరకు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ అలూరు రూప్సి రాణి, ఆర్థిక సేవల ధర్మకర్త అలూరు రామారావు, కార్య నిర్వహణ ధర్మకర్త సీపీ రామకృష్ణారావు, ధర్మకర్తలు అలూరు వెంకటేశ్వర రావు, అలూరు లక్ష్మీ కుమార్ వెల్లడించారు. సోమవారం శ్రీగిరిలో బ్రహ్మోత్సవాల కరవత్రాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. శ్రీగిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ అలూరు రూప్సి రాణి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించే కార్యక్రమాల వివరాలు వెల్లడించారు. కుర్తూలం వీరపాలిత శ్రీ సిద్దేశ్వరరానంద భారతీ స్వామివారి ఆశీర్వులతో పరాంకుశం సీతారామచార్యులు బృందం ఆధ్వర్యంలో వైఖాసన ఆగమ శాస్త్ర ప్రకారం బ్రహ్మోత్సవాలు

- 15 సాయంత్రం అంకురార్పణ
 - 16న శేష వాహన సేవ..కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన
 - 17న ఊంజల సేవ..వినోద్ కుమార్ చే భక్తి సంకీర్తనల ఆలాపన
 - 18న చక్ర స్నానం.. శ్రీ వేంకటేశ్వర వైభవం పై డాక్టర్ రమేష్ కృష్ణచే ప్రసంగం
 - 19న శ్రీవారి కళ్యాణం.. తిరువీధి ఉత్సవం..కోలాట ప్రదర్శన
- శ్రీగిరి ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ అలూరు రూప్సి రాణి వెల్లడి

సంప్రదాయబద్ధంగా జరుగుతాయని పేర్కొన్నారు.
కార్యక్రమాల వివరాలు:
 15వ తేదీ శనివారం సాయంత్రం శ్రీగిరి బ్రహ్మోత్సవాలకు అంకురార్పణ నిర్వహిస్తారు. విష్ణుక్షేత్ర పూజ, మేదినీ పూజ, పుణ్యాహవాచనం మృత్యుంగ్రహణం, వాస్తు హోమం, ధ్వజారోహణం, ధ్వజపట గరుడ ప్రతిష్ఠ జరుగుతాయి. 16 వ తేదీ ఆదివారం ఉదయం రక్షాబంధనం, భోగి పూజ, ధ్వజారోహణం, విశేష స్వప్న తిరుమంజనం, సాయంత్రం కుంభపూజ, బలిహోమం, శ్రీవారికి శేష వాహన సేవ సందర్భంగా హైదరాబాద్ కు చెందిన రింద శరణ్య కూచిపూడి డ్యాన్స్ అకాడమీ కళాకారులచే కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శన జరుగుతాయి. 17వ తేదీ సోమవారం ఉదయం యాగశాల పూజలు, విశేష స్వప్న తిరుమంజనం, సాయంత్రం శ్రీవారికి పన్నీరు పుష్పాలతో సహస్ర నామార్చనం, ఊంజల సేవ సందర్భంగా శ్రీగిరి దేవస్థానం ఆస్థాన సంగీత విద్వాంసులు వివిఎస్ వినోద్ కుమార్ చే భక్తి సంకీర్తనల ఆలాపన జరుగుతాయి. రాత్రి 9 గంటలకు శ్రీవారికి విశాంత సేవ నిర్వహిస్తారు. జూన్ 18 వ తేదీ మంగళవారం ఉదయం ప్రాకారోత్సవం, చూర్ణోత్సవం, విశేష స్వప్న తిరుమంజనం, 9.30 లకు శ్రీవారికి చక్రస్నానం జరుగుతాయి. సాయంత్రం

ధ్వజారోహణం, పూర్ణాహూతి, అక్షతారోహణం, ఆచార్య సన్మానము, శ్రీవారికి హనుమంత వాహన సేవ సందర్భంగా ఒంగోలు నెక్స్ జెన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రెసిడెంట్.. ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త డాక్టర్ రామచంద్రుని రమేష్ కృష్ణ చే శ్రీ వేంకటేశ్వర వైభవం అనే అంశంపై ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగం జరుగుతాయి. 19వ తేదీ బుధవారం ఉదయం 9.30 లకు శ్రీగిరి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. సాయంత్రం 6 గంటలకు తిరువీధి ఉత్సవం..అద్దంకికి చెందిన స్వర్ణ సుబ్బారావు బృందంచే కోలాట ప్రదర్శన జరుగుతాయి. బ్రహ్మాండ నాయకుడైన శ్రీగిరి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శ్రీవారి అనుగ్రహానికి పాత్రులు కావాలని ఆలయ నిర్వాహకులు కోరారు. బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా నిర్వహించే వివిధ ఆర్థిక సేవలలో పాల్గొన దలచిన భక్తులు శ్రీగిరి దేవస్థానం కార్యాలయంలో సంప్రదించి తమ పేర్లను నమోదు చేయించుకోవాలని ఆలయ నిర్వాహకులు సూచించారు. శ్రీగిరి బ్రహ్మోత్సవాల కరవత్రాల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ఆలయ అధ్యక్షులు ప్రముఖ కుమార్, రంగస్వామి అయ్యంగార్, వేద పండితులు పొదిలి భాను ప్రకాశ శర్మ, శనకవరపు రవిశేఖ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ పంపిణీలో అవకతవకలు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు

మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్



(షణ్ముఖ వెలుగు, కనిగిరి టౌన్, జూన్ 10)
 ప్రభుత్వాల పేదలకు ఇచ్చే నిత్యవసర పంపిణీ ప్రక్రియలో అవకతవకలు పాల్పడితే వారు ఎంతటి వారైనా చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ అన్నారు. సోమవారం కనిగిరి పట్టణంలోని కాశిరెడ్డి నగర్ కాలనీ తదితర ప్రాంతంలో పేదలకు పంపిణీ చేసే నిత్యవసర వస్తువుల వాహనాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అక్కడ నిత్యవసర వస్తువులు తీసుకునే లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి వారిని విచారించి నిత్యవసర వస్తువుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో అవకతవకల గురించి క్షేత్రస్థాయిలో అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వాల ఎంతో దబ్బు ఖర్చు పెట్టి సబ్సిడీల ద్వారా పేదలకు నిత్యవసర వస్తువులు పంపిణీ

చేస్తుంటే కొంతమంది దళారులు వాటిని కూడా వదలకుండా అవకతవకలకు పాల్పడి వస్తువులను పేద ప్రజలకు అందకుండా చేసే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవన్నారు. ప్రభుత్వం ఏ ఉద్దేశంతో పేద ప్రజలకు నిత్యవసర వస్తువులు పంపిణీ చేస్తున్నారో తప్పకుండా ఆ పథకం ప్రజలకు చేరాలని అలా కాకుండా అక్రమాలకు పాల్పడితే వారు ఎంతటి వారైనా వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునే విధంగా పనిచేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మురళీ, శ్రీను, వియాద్రి, సుబ్బారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వావిలేరులో ఘనంగా నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, వావిలేరు, జూన్ 10)
 మండలంలోని వావిలేరు సర్పంచ్ గోసుగుంట రాంబాబు ఆధ్వర్యంలో నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. బాణాసంచా పేల్చి కేక్ కటింగ్ నిర్వహించి అందరికీ పంచిపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా రాంబాబు మాట్లాడుతూ నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో జీవిస్తారని ఆశాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాత్తూరు శీనయ్య, శ్రీవారి, పాత్తూరు రవి, బిక్కనని మురళీ, రఘు కార్యకర్తలు, బాలకృష్ణ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించండి ఎమ్మెల్యే కందుల



(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం ఇన్ఛార్జి, జూన్ 10)
 మార్కాపురం ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన కందుల నారాయణరెడ్డిని పట్టణంలోని జవహర్ నగర్ కాలనీలోని టిడిపి కార్యాలయంలో పొదిలి సర్పిల్ ఇన్స్పెక్టర్ నియోజమవారపు మల్లారావుగారితో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా టోకీను అందించి ఆయనకు అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం కందుల మాట్లాడుతూ సర్పిల్ పరిధిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యలను పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పొదిలి, కొనకనపల్లి, తద్దుపాడు ఎన్ఐలు జి కోటయ్య, మాధవరావు, సుధాకర్ పాల్గొన్నారు.

వైపాలెంలో ఘనంగా నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు



కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన టిడిపి ఇన్చార్జి గూడూరి ఎరిక్షన్ బాబు

(షణ్ముఖ వెలుగు, యర్రగోండపాలెం ఇన్ఛార్జి, జూన్ 10)
 యర్రగోండపాలెం పట్టణంలోని తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో నందమూరి, హిందూపురం శాసనసభ్యులు నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యర్రగోండపాలెం నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్చార్జి గూడూరి ఎరిక్షన్ బాబు కేక్ కట్ చేసి నందమూరి అభిమానులకు, కార్యకర్తలకు తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా బాలకృష్ణకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నందమూరి బాలకృష్ణ అభిమానులు, టిడిపి, జనసేన, బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ దళిత మోర్చా మండలాధ్యక్షుడిగా యల్లంటి శ్రీనివాసులు ఎన్నిక

మండల ప్రధాన కార్యదర్శిగా నేలటూరి జయరామయ్య ఎన్నిక దళితులకు అండగా ఉంటాం
మండల బీజేపీ అధ్యక్షుడు విజయ భాస్కర్ రెడ్డి



(షణ్ముఖ వెలుగు, చేజర్ల, జూన్ 10)

మండలంలోని గొల్లపల్లి గ్రామ పంచాయతీలో భారతీయ జనతా పార్టీ చేజర్ల మండల అధ్యక్షుడు గుండాల విజయభాస్కర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఐదు కుటుంబాలను బీజేపీ పార్టీలోకి కందువలు కప్పి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గొల్లపల్లి గ్రామ భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు మీసాల నాగేశ్వర రావు ఆధ్వర్యంలో బీజేపీ పార్టీలో చేరువైన వారు. మండల భారతీయ జనతా పార్టీ దళిత మోర్చా అధ్యక్షుడిగా యల్లంటి శ్రీనివాసులు దళిత మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నేలటూరి జయ రామయ్యలను ఎన్నుకోవడం జరిగింది. దళిత మోర్చా మండల అధ్యక్షుడు యల్లంటి శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ సిద్ధాంతాలు నచ్చి పార్టీలో చేరడం జరిగిందని దళిత మోర్చా అధ్యక్షులుగా నన్ను నియమించడంపై మండల బీజేపీ నాయకులకి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి పని చేస్తానని తెలిపారు. అలాగే మండలంలో ఉన్న దళితులందరికీ అందుబాటులో ఉండి దళితులకు అండగా ఉంటామన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఎన్నో



కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా కిసాన్ మోర్చా ఉపాధ్యక్షుడు నారాయణరెడ్డి, బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వెంకట రామా నాయుడు మోహన్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు లాలి వెంకటయ్య, కామంచి భద్రయ్య, ముస్లిం మైసూరీ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు నయ్యర్ కాలేషా, గోమనూరి రామచంద్రయ్య, యనమల రవీంద్రారెడ్డి, కవుల పెంచలయ్య, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఒకరికొకరు స్నేహ పంపిణీ చేసుకుని సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ రాష్ట్ర కిసాన్ మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యులు కుంకు బాలయ్య నాయుడు మాట్లాడుతూ బీజేపీ అంటే ఒక నమ్మకం ఒక గౌరవం అభివృద్ధికి దగ్గరగా ఉండే పార్టీ అని పేర్కొన్నారు. ఈ మండలంలో గత ఐదు సంవత్సరాలు దళితుల వెంట నడిచి వారి సమస్యలను తీర్చడంలో గట్టి పోరాటం చేశామని తెలియజేశారు. బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బలత్త కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో దళితులకు గత ప్రభుత్వంలో తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని, ఈ ప్రభుత్వంలో అటువంటి పరిస్థితి రాకుండా దళితులకు దగ్గరగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఉందని ఆ దిశగానే చేజర్ల మండలంలో దళితులకు అండగా ఉండేందుకు దళిత మోర్చా అధ్యక్షులుగా దళితులను ఎన్నుకోవడం పట్ల దళితులకు భారతీయ జనతా పార్టీ చాలా దగ్గరగా ఉందని తెలిపారు. దళితుల పక్షాన ఉండి గట్టి పోరాటం చేసి వారికి అందాల్సిన సంక్షేమ పథకాలు అందేలా వెన్నుంటే ఉంటామని తెలిపారు. ఈ

భవ్యశ్రీ కి సూర్యశ్రీ ట్రస్ట్ సహకారంతో వైలెన్ వితరణ

పేద విద్యార్థులకు సూర్యశ్రీ ట్రస్ట్ అండగా ఉంటుంది మండప మురళీకృష్ణ



(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 10) సూర్య శ్రీ దివ్యంగుల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో భవ్యశ్రీకి వైలెన్ (మ్యూజిక్ సిస్టం)ను సూర్య శ్రీ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు మండప మురళీకృష్ణ సవిత దంపతులు ట్రస్ట్ కార్యాలయంలో భవ్యశ్రీకి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ మెరిట్ ఉన్న పేద విద్యార్థులకు ట్రస్ట్ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఒంగోలు నగర అభివృద్ధి కమిటీ అధ్యక్షుడు మారెళ్ళ సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ ఒంగోలు బండ్ల మిట్టకు చెందిన అంబటి శ్రీనివాసరావు సంస్థానికి దంపతుల కుమార్తె భవ్య శ్రీ భరతనాథులలోను వైలెన్ (మ్యూజిక్ సిస్టం)లో శిక్షణ తిరుపతిలోని ఎస్సీ మ్యూజిక్ అండ్ డాన్స్ అకాడమీలో శిక్షణ పొందుతుంది. ఈ డిప్లమా కోర్సు నాలుగేళ్లు ఉంటుంది. ఈ అమ్మాయికి వైలెన్ లేక ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సూర్యశ్రీ ట్రస్ట్ సెక్రటరీ షేక్ సర్కార్ భాషను సంప్రదించగా దాతలు రాజ్ కనప్పర్తి, శిల్పారావుసేంద్ర ఆర్థిక సహకారంతో 15 వేల రూపాయలు విలువగల వైలెన్ ను అందించడం జరిగింది. ట్రస్టు నిర్వాహకులు సర్కార్ భాష పూనాజ్ దంపతులు మాట్లాడుతూ భవ్యశ్రీ ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలని కోరుతూ భవిష్యత్తులో సూర్య శ్రీ ట్రస్ట్ ఆమెకు అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండప సుందర్ సాయి, మల్లవరపు శ్రీనివాసరావు, జనసేన శ్రీనివాసరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్యంపై అలసత్వం వహిస్తే సాహించేది లేదు

కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్



(షణ్ముఖ వెలుగు, కనిగిరి టౌన్, జూన్ 10) కనిగిరి పట్టణ శివారు ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్యంపై అలసత్వం వహిస్తే సహించేదిలేదని కనిగిరి మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ అన్నారు. సోమవారం

సమస్య పరిష్కారం కోసం భాగంగా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 11వ వార్డు కాశిరెడ్డి నగర్ కాలనీలో మున్సిపల్ చైర్మన్ అబ్దుల్ గఫార్ పర్యటించి అక్కడ ప్రజలు యొక్క క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు డ్రైనేజీ కాలువలు, పారిశుధ్యం సమస్య ఉందని చైర్మన్ దృష్టికి తేగా చైర్మన్ వెంటనే శానిటరీ సెక్టర్లోని మున్సిపల్ కార్యాలయను పిలిపించి అందరి చుట్టూనే ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా చేయాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ఈ ప్రాంతంలో కాలువలు లేక మురుగునీరు బయటకు వెళ్లే అవకాశం లేక ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని, త్వరలో కాలువలు నిర్మించి పారిశుధ్య లోపాన్ని సవరించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకుని ఆ ప్రాంతాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటామన్నారు. చైర్మన్తో పాటు శానిటరీ కార్యదర్శి కాశి రాజు, యాదాది సంఘ నాయకులు మరళి, శ్రీను, ఆ ప్రాంత ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

త్రిపురాంతకం ఎంపీపీ కోట్ల సుబ్బారెడ్డి రాజీనామా



(షణ్ముఖ వెలుగు, త్రిపురాంతకం, జూన్ 10) త్రిపురాంతకం మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు కోట్ల సుబ్బారెడ్డి సోమవారం తన పదవీకాలం రాజీనామా చేశారు. గతంలో రెండున్నర సంవత్సరాల పదవీకాలం ఒప్పుందం మేరకు రాజీనామా చేసినట్లు సమాచారం. మిగిలిన కాలంలో ఎంపీపీ గా మండలానికి చెందిన అభ్యుదయంపై రెడ్డి వ్యవహరిస్తారు. కాగా కోట్ల సుబ్బారెడ్డి తన రాజీనామా పత్రాన్ని జిల్లా సీఎంపీకు అందజేశారు. ఈ సమయంలో ఆయన వెంట, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ రాజగోపల్ పిప్పయ్య యాదవ్, అభ్యుదయంపై రెడ్డి కూడా ఉన్నారు.

ఘనంగా బాలయ్య జన్మదిన వేడుకలు



(షణ్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 10)

హిందూపురం ఎమ్మెల్యేగా మూడోసారి హోదాలో గెలిచిన రెజెండ్ నందమూరి బాలకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. సోమవారం జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో టీడీపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బాలకృష్ణ సేవా సమితి అధ్యక్షుడు కోటరెడ్డి శ్రీనివాసులు రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకలు తిలకించేందుకు ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు అబ్దుల్ అజీజ్, పార్టీ నెల్లూరు రూరల్ మూడోసారి హోదాలో హోదాలో హోదాలో హోదాలో శ్రీధర్ రెడ్డి, గూడూరు శాసనసభ్యుల పాశం సునీల్, మాజీ శాసనసభ్యులు కామ్మి లక్ష్మీనాయుడు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వెంకటస్వామి నాయుడు, ఉల్కి భవానిప్రసాద్, మాజీపాటి సుబ్బానాయుడు, చేజర్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి తో పాటు పెద్దఎత్తున జనసేన, బి జె పి, బాలకృష్ణ అభిమానులు, కోటరెడ్డి శ్రీనివాసులు రెడ్డి అనుచరులు, తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. హాజరైన కార్యకర్తలంతా జై బాలయ్య జై జై బాలయ్య నినాదాలతో హారతివేసారు, పెద్దఎత్తున బాటానాచా కార్చారు.

అభివృద్ధికి పాటుపడతా

- మార్కాపురం ఎమ్మెల్యే కందుల - ఉప్పొంగిన అభిమానం - పెద్ద ఎత్తున కందులకు ప్రజల ఆత్మీయ పలకరింపు



(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం టౌన్, జూన్ 10) అభిమానంతో టీడీపీ ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డిని కలవడానికి మార్కాపురం నియోజకవర్గ ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తన నివాసానికి చేరుకున్నారు. మార్కాపురం నియోజకవర్గం నుంచి టీడీపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా బరిలో ఉన్న కందుల నారాయణరెడ్డి ఎవరూ ఊహించని విధంగా అధిక మెజారిటీతో టీడీపీ ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందిన కందుల నారాయణరెడ్డిని సోమవారం మార్కాపురం పట్టణంలోని జవహర్ నగర్లోని పార్టీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గంలోని టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు,పోలీస్, మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయం,

రెవెన్యూ, మున్సిపల్, అగ్రికల్చర్, పంచాయతీ, వివిధ శాఖల అధికారులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఎమ్మెల్యే కందుల నారాయణరెడ్డికి దుస్థాయివాలు, పూలమాలలు, పుష్పగుచ్చాలతో, అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా కందుల మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సేవ చేసే అవకాశం కల్పించినందుకు, అండగా ఉండి అభివృద్ధికి పాటుపడుతూ మీ రుణం తీర్చుకుంటానని, తెలుపుతూ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎటువంటి ట్రాఫిక్, తొక్కినలాటలు జరగకుండా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో భద్రతా చర్యలు చేపట్టారు.

సమాజ సేవకి 'సై' అంటున్న కందుల రోహిత్

(షణ్ముఖ వెలుగు, మార్కాపురం టౌన్, జూన్ 10) సమాజమే దేవాలయం ప్రజలే దేవుళ్ళు అని నమ్మి నిరుపేద ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ఉద్దేశంతో భాగంగా నేడు నందమూరి బాలకృష్ణ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మార్కాపురం పట్టణానికి చెందిన కొండమ్మ అనే నిరుపేద మహిళకు ప్రమాదపశాత్తు యాక్సిడెంట్లో కాలు విరిగి ఏ పని చేసుకోలేక ఎటువంటి జీవనాధారం లేక వచ్చే పింఛన్ మీద ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తూ బతుకు జీవనం దుర్భరంగా మారడంతో తక్షణమే స్పందించిన కందుల రోహిత్ ఆర్థిక సహకారంతో కొండమ్మ కుటుంబానికి బియ్యం, నిత్యవసర సరుకులు అందజేశారు. ఈ మహోన్నతమైన సేవా కార్యక్రమానికి ఆర్థిక సహాయం, సహకారాలు అందించిన కందుల రోహిత్కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ ఇటువంటి నిరుపేద పేద ప్రజలకు సేవ చేయడానికి 24/7 అందుబాటులో ఉంటానని కందుల రోహిత్ తెలిపారు. ఎవరైనా పేద ప్రజలు సహాయం కావాలన్నచో వారు సెల్:9603580633, 9952084399 నెంబర్లను సంప్రదించవలసినదిగా కోరారు. ఈ మహోన్నతమైన సేవా కార్యక్రమంలో కందుల రోహిత్, హెంగార్లు చెన్నప్పలలి కాశయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



తైక్వాండా విద్యతో ఆడపిల్లలకు ఆత్మ రక్షణ



(షణ్ముఖ వెలుగు, కొండపి, జూన్ 10)

ఆడపిల్లల ఆత్మ రక్షణకు తైక్వాండ్ విద్య చాలా అవసరం అని కొండపి పోలీసు సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణ బాజీ అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని కట్టావారిపాలెం గ్రామంలో స్థానిక స్వచ్ఛంద సంస్థ మన ఊరి వికాసం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన తైక్వాండ్ వేసవి శిక్షణ ముగింపు సభలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. గ్రామ అభివృద్ధి కొరకు, విద్యార్థుల నైపుణ్యం మెరుగు పరచుటకు ఎన్.ఆర్.ఐలు ధర్మవరపు ప్రసాదు, బెజవాడ వెంకట తదితరులు చేస్తున్న కృషిని ఆయన అభినందించారు. తైక్వాండ్ చీఫ్ ఇన్స్పెక్టర్, అంతర్జాతీయ ఐ.ఓ.ఎఫ్ మెంబరు ఉస్సం మామిటి ప్రసాదు మాట్లాడుతూ ఉత్సాహం ఉన్న గ్రామీణ యువత, యువకులకు ఉచితంగా తైక్వాండ్ శిక్షణ ఇచ్చి రాష్ట్రస్థాయి, జాతీయ స్థాయి ఛాంపియన్లుగా తయారు చేయడమే తమ లక్ష్యమన్నారు. కట్టావారిపాలెం గ్రామంలో శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులకు గతంలో రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో బంగారు, వెండి పతకాలు సాధించడం గర్వ కారణంగా ఉందన్నారు. ఈ వేసవి సెలవుల్లో జిల్లాలో పది ప్రాంతాల్లో సుమారు రెండు వందల మంది విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చామన్నారు. కొండపి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మామిళ్ళపల్లి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ రాజకీయాలకు అతీతంగా గ్రామంలో సేవా కార్యక్రమాల చేస్తున్న కార్యకర్తలను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్.ఐ తైక్వాండ్ శిక్షకులకు, విద్యార్థులకు భాక్ బిల్లులు ప్రదానం చేశారు. అనంతరం విద్యార్థులు తైక్వాండ్ విద్యను ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తైక్వాండ్ శిక్షకులు పవన్, బాలాజీ, లీలా మైత్రీ, శ్రీనివాస్, తదితరులు గ్రామ పెద్దలు రావెళ్ళ చెంచయ్య, బొక్కినం సబ్బారావు, కట్టా రమణయ్య, రంగయ్య వెంకటేశ్వర్లు, లాయరు చెంచు రామయ్య, గుంటపల్లి పద్మావతి, అద్దేపల్లి శ్రీనివాసరావు, గ్రామస్థులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

దామచర్ల, పవన్ కల్యాణ్ చిత్రపటాలకు క్షీరాభిషేకం



(షణ్ముఖ వెలుగు, ఒంగోలు, జూన్ 10)

అఖండ మెజార్స్ తో గెలిచిన దామచర్ల జనార్ధన్, పవన్ కల్యాణ్ చిత్రపటాలకు 29వ డివిజన్లో క్షీరాభిషేకం నిర్వహించారు. ఎన్టీపి కుటుంబ టిడిపి అభ్యర్థి ఒంగోలు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యేగా దామచర్ల జనార్ధన్ అఖండ మెజార్స్ తో గెలుపొందడంతో 29వ డివిజన్ అధ్యక్షులు పెద్దిశెట్టి చంద్ర, తెలుగు నాడు అంగనవాడీ రాష్ట్ర డ్యూకా కార్యనిర్వాహణ కార్యదర్శి పెద్దిశెట్టి వరలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు. ఒంగోలు శాసనసభ్యులు దామచర్ల జనార్ధన్, జనసేన పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం చేశారు. అభివృద్ధి ప్రదాన దామచర్ల జనార్ధన్ ను అఖండ మెజార్స్ తో గెలిపించిన ఒంగోలు నియోజక వర్గ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జనసేన కార్పొరేటర్ నిడమనూరి రమేష్, బంచారు మదన్, దామనేని ధర్మ బిజిపి నాయకులు రాయపాటి అజయ్, వెంకట్, కే. కుసుమకుమారి, కొక్కిలిగడ్డ లక్ష్మి, గుంజి విజయలక్ష్మి, మేరీ రత్నకుమారి, తదితర డివిజన్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొని పాలాభిషేకం చేశారు.

హాస్టల్ పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమంలో డికే కళాశాల పూర్వ విద్యార్థినుల సహకారం మరువలేనిది



(షణ్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 10)

నెల్లూరులోని దొడ్ల కొనలమ్మ బాలికల ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలకు అనుబంధంగా సదుస్తున్న హాస్టల్ ను పూర్వ విద్యార్థినుల సహకారంతో పూర్తిగా ఆధునికీ కరించి ఆకర్షణీయంగా రూపొందించామని, ఈ పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమంలో వారి సహకారం అపూర్వం, అనిర్వచనీయమని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, నెల్లూరు జిల్లా ప్రాంతీయ పర్యవేక్షణాధికారి డాక్టర్ ఎ.శ్రీనివాసులు ప్రస్తుతించారు. దాదాపు నెల రోజుల కాలంలో పూర్వ విద్యార్థినులు అందించిన 7 లక్షల రూపాయలను కలుపుకుని సుమారు 8.5 లక్షల వసులు చేపట్టడం జరిగిందని ఆయన ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన పేరెంట్స్ సమావేశంలో పూర్వ విద్యార్థినులు ప్రసంగిస్తూ

ప్రిన్సిపాల్ చొరవ, సిబ్బంది సహకారంతో హాస్టల్ ను సుందరంగా నిర్మించడం జరిగిందని, కళాశాల మరియు హాస్టల్ అభివృద్ధిలో భవిష్యత్తులో కూడా తమ పూర్తి సహకారం ఉంటుందని తెలియజేశారు. గత 3 సంవత్సరాలలో హాస్టల్లో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల, సంస్కరణలను గురించి డిప్యూటీ వారెన్ కరుణకుమారి వివరించారు. క్రమశిక్షణ, స్టడీ అవర్ల నిర్వహణ వంటి అంశాలలో చేపడుతున్న చర్యల గురించి కళాశాల ఇన్ చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ కొండయ్య విశదీకరించారు. ఈ సమావేశంలో హాస్టల్ కమిటీ మెంబర్లు శ్రీదేవి, రమాదేవి, రేవతి లతోబాటు కళాశాల పూర్వ విద్యార్థినులు కె.కుసుమకుమారి (రిటైర్డ్ లెక్చరర్), శేషమ్మ (అడ్వకేట్) డాక్టర్ ఎన్.జయలక్ష్మి (రిటైర్డ్ హెచ్ఎం), ఇందూరు సుజాత, సీహెచ్ సుజాత, డాక్టర్ ప్రసన్న ప్రమీల, పూర్వచంద్రకుమారి, కృష్ణ తులసి, శ్రీలక్ష్మి, విజయలక్ష్మి, సుధారాణితో బాటు లెక్చరర్లు వెంకటేశ్వర్లు, రవీంద్రనాథ్, రమణారెడ్డి, శ్రీధర్, వెంకట్రావు, పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థినులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.



కల్పి చిత్రంలో నెల్లూరు రామలింగేశ్వరస్వామి గుడి

(షణ్ముఖ వెలుగు, నెల్లూరు, జూన్ 10)

కల్పి చిత్రంలో నెల్లూరు జిల్లా చేజర్ల మండలంకు చెందిన పురాతన రామలింగేశ్వర స్వామి గుడి దర్శనం ఇచ్చింది. ప్రపంచం మొత్తం ఎదురుచూస్తున్న ప్రధాన్ నటిస్తున్న కల్పి చిత్రం యొక్క ట్రైలర్ ను చిత్ర యూనిట్ సోమవారం విడుదల చేసింది. అయితే ఇందులో నెల్లూరు జిల్లా వాసులు సంతోషించాల్సిన విషయం ఒకటి ఉంది. అదేమిటంటే దేవుడు ఒక్కడే అనే డైలాగ్ దగ్గర మన నెల్లూరు జిల్లా చేజర్ల మండలం పెరుగుపలపాడు ఇసుకరీస్ దగ్గర తవ్వకాల్లో బయటపడిన పురాతన కాలం నాటి రామలింగేశ్వర స్వామి గుడిని ఒక సన్నివేశంలో చూపించారు. నెల్లూరు జిల్లాలో తవ్వకాల్లో గుడి బయటపడిన కొత్తల్లో నానా హంగామా చేసిన వారు ఒక్కరు కూడా ఆ గుడి వైపు తిరిగి చూసింది లేదు. ఇప్పటికైనా అధికారులు మేల్కొని ఆ గుడికి పూర్వ వైభవం తీసుకొస్తారేమో చూద్దాం.



నెలకోసారైనా వాషింగ్ మెషిన్ని ఇలా క్లీన్ చేయండి..

మలబద్ధకం దూరమవ్వాలంటే ఇలా చేయండి..



బట్టలు ఉత్కదానికి చాలా మంది వాషింగ్ మెషిన్ వాడతారు. దీని వల్ల చాలా టైమ్ సేవ్ అవుతుంది. బట్టల్ని చక్కగా ఉతికేసే వాషింగ్ మెషిన్ని మరీ నెలకోసారైనా క్లీన్ చేయాలిగా. అలా టాప్ లోడ్ వాషింగ్ మెషిన్ని ఎలా క్లీన్ చేయాలి తెలుసుకోండి.

క్లీనింగ్ క్యాబ్జిన్ పదార్థాలు..
సాఫ్ట్ క్లౌత్
పాత టూత్ బ్రష్ లేదా డిష్ బ్రష్
డిస్టిల్డ్ వైట్ వెనిగర్
డిష్ సప్లైంగ్ లిక్విడ్.

ముందుగా వాషర్ డ్రమ్ని ఖాళీ చేయండి. క్లీనింగ్ లిక్విడ్ ట్రేస్ కూడా ఖాళీ చేయాలి.
వాటర్..వాషింగ్ మెషిన్లోకి వచ్చే నీటి గురించి సెటింగ్స్ ఉంటాయి. కొన్ని టెన్షన్ టెక్నాలజీలో హాట్ వాటర్ ఆప్షన్ కూడా ఉంటుంది. మీ మెషిన్లో ఆ ఆప్షన్ ఉంటే హై హాట్ వాటర్, ప్రెజర్డి సెట్ చేయండి. దీనివల్ల వాటర్ మెషిన్ చక్కగా క్లీన్ అవుతుంది. అదే విధంగా, ఎంచుకున్న సెటింగ్స్ ప్రకారం.. మెషిన్ ఆన్ చేయండి. వాషర్ డ్రమ్ని నీటితో నింపండి. నీరు నిండేవరకూ ఉండండి. తర్వాత డ్రమ్లో నాలుగు కప్పుల డిస్టిల్డ్ వైట్ వెనిగర్ లేదా క్లోరిన్ బ్లీచ్ చేయాలి. ఒకటి మాత్రమే చేయాలి. ఎందుకంటే ఎక్కువ కెమికల్స్ కలిస్తే ప్రమాదకరమైన క్లోరిన్ ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి, జాగ్రత్త.

టైమ్ సెటింగ్..ఇప్పుడు వాషింగ్ మెషిన్ క్లీన్ చేయండి. ఎక్కువ టైమ్ సెట్ చేసి-న్ చేయండి. ఎక్కువ సేపు తిరిగితే డ్రమ్ లోపల మురికి బయటకు వస్తుంది. వాషింగ్ సైకిల్ పూర్తయ్యాక డ్రమ్లోని నీటిని తీసివేయండి. దీనిని మరోసారి క్లీన్ చేస్తే మొత్తం క్లోరిన్ లేదా వెనిగర్ బయటికి వెళ్తుంది. దీంతో పాటు..మెషిన్లో ఇన్సైట్ చేసిన డిటర్జెంట్ డిస్పెన్సర్స్ని ఈజీగా బయటికి తీసేసివే అయితే.. ఓ ఒకటి గోరువెచ్చని నీటిలో ఓ కప్పు డిస్టిల్డ్ వైట్ వెనిగర్తో కలిపి 15 నిమిషాలు ఉంచండి. డిస్పెన్సర్స్ తీయరాకపోతే అదే వేడి వెనిగర్ నీటిని వాటిలో పోసి నానబెట్టి తర్వాత అందులో అంటుకున్న మరకల్ని క్లీన్ చేసేందుకు బ్రష్ వాడండి. మరోసారి వెనిగర్ కలిపిన గోరువెచ్చని నీటితో వాషింగ్ మెషిన్ రన్ చేయండి. దీంతో మురికి మొత్తం వచ్చేస్తుంది.

బయట క్లీన్ చేయండి..ఇప్పటివరకూ వాషింగ్ మెషిన్ లోపల క్లీన్ చేశారు. తర్వాత బయట క్లీన్ చేయండి. బట్టల్ని డోర్ వీలన్నింటినీ క్లీన్ చేయండి. తర్వాత కాటన్ గుడ్డతో క్లీన్ చేయండి. దీంతో మెషిన్ కొత్తగా కనిపిస్తుంది.ఈ 5 పుడ్స్ తింటే వయసు పెరిగినా యువ్వనంగా కనిపిస్తారట..

వయసు పెరిగేకొద్దీ చర్మంపై ముడతలు పడి వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలా కాకుండా చర్మం ఎప్పటికీ యువ్వనంగా కనిపించాలంటే పోషకాలున్న పుడ్స్ తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకుంటే చర్మం అందంగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.



టమాటం..టమాటలు తింటే కూడా చర్మం యువ్వనంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీ రోజువారీ డైట్లో టమాటాలు ఉండేలా చూసుకోండి. టమాటల్ని ఉడికించి, పచ్చిగా, సలాడ్.. ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. దీనిని ఫేస్ ప్యాక్ లా కూడా అప్లై చేయొచ్చు. చర్మాన్ని మెరిపించే జ్యూస్ లు..

ఆకుకూరలు..ఆకుకూరలు పోషకాలకి కేరాఫ్ అడ్రస్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిలో చర్మానికి అవసరమైన ఎ, సి, కె విటమిన్స్ ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఐరన్ లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కలిసి రక్తప్రసరణని పెంచుతాయి. కణాలను పునరుజ్జీవింజేస్తాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

నట్లీ..నట్లీలో ఎక్కువ తీసుకోవడం మంచిది. ఈ నట్లీలో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యల్ని తగ్గించి ముడతల్ని మాయం చేస్తాయి. దీంతో ఎప్పటికైనా యువ్వనంగా ఉంటారు.

అపకాడో..అపకాడో చర్మానికి సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పవర్ ఫుల్ న్యూట్రియెంట్స్. అపకాడోలో మోనోఅన్సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ గా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

బెర్రీస్..బెర్రీస్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీస్ లో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి ప్రీ రాడికల్స్ నుంచి వచ్చే సమస్యని దూరం చేసి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా ఉంచుతాయి.?

వీటిని తీసుకుంటే చర్మం అందంగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

టమాటం..టమాటలు తింటే కూడా చర్మం యువ్వనంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీ రోజువారీ డైట్లో టమాటాలు ఉండేలా చూసుకోండి. టమాటల్ని ఉడికించి, పచ్చిగా, సలాడ్.. ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. దీనిని ఫేస్ ప్యాక్ లా కూడా అప్లై చేయొచ్చు. చర్మాన్ని మెరిపించే జ్యూస్ లు..

ఆకుకూరలు..ఆకుకూరలు పోషకాలకి కేరాఫ్ అడ్రస్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిలో చర్మానికి అవసరమైన ఎ, సి, కె విటమిన్స్ ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఐరన్ లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కలిసి రక్తప్రసరణని పెంచుతాయి. కణాలను పునరుజ్జీవింజేస్తాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

నట్లీ..నట్లీలో ఎక్కువ తీసుకోవడం మంచిది. ఈ నట్లీలో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యల్ని తగ్గించి ముడతల్ని మాయం చేస్తాయి. దీంతో ఎప్పటికైనా యువ్వనంగా ఉంటారు.

అపకాడో..అపకాడో చర్మానికి సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పవర్ ఫుల్ న్యూట్రియెంట్స్. అపకాడోలో మోనోఅన్సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ గా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

బెర్రీస్..బెర్రీస్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీస్ లో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి ప్రీ రాడికల్స్ నుంచి వచ్చే సమస్యని దూరం చేసి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా ఉంచుతాయి.?

టమాటం..టమాటలు తింటే కూడా చర్మం యువ్వనంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీ రోజువారీ డైట్లో టమాటాలు ఉండేలా చూసుకోండి. టమాటల్ని ఉడికించి, పచ్చిగా, సలాడ్.. ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. దీనిని ఫేస్ ప్యాక్ లా కూడా అప్లై చేయొచ్చు. చర్మాన్ని మెరిపించే జ్యూస్ లు..

ఆకుకూరలు..ఆకుకూరలు పోషకాలకి కేరాఫ్ అడ్రస్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిలో చర్మానికి అవసరమైన ఎ, సి, కె విటమిన్స్ ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఐరన్ లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కలిసి రక్తప్రసరణని పెంచుతాయి. కణాలను పునరుజ్జీవింజేస్తాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా, యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

ఈ 5 పుడ్స్ తింటే వయసు పెరిగినా యువ్వనంగా కనిపిస్తారట..



చర్మాన్ని హైడ్రేట్ గా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

బెర్రీస్..బెర్రీస్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీస్ లో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి ప్రీ రాడికల్స్ నుంచి వచ్చే సమస్యని దూరం చేసి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా ఉంచుతాయి.?

యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

నట్లీ..నట్లీలో ఎక్కువ తీసుకోవడం మంచిది. ఈ నట్లీలో విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యల్ని తగ్గించి ముడతల్ని మాయం చేస్తాయి. దీంతో ఎప్పటికైనా యువ్వనంగా ఉంటారు.

అపకాడో..అపకాడో చర్మానికి సూపర్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పవర్ ఫుల్ న్యూట్రియెంట్స్. అపకాడోలో మోనోఅన్సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్

మలబద్ధకం.. ఈ సమస్యతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. దీని గురించి బయటికి చెప్పుకోవడానికి కూడా సిగ్గుపడతారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ప్రేగుల్లో కదలికలు సరిగా లేనప్పుడు మలబం బయటికి రావడం కష్టమవుతుంది. దీనినే మలబద్ధకం అంటారు. ఈ సమస్యకి ఇంటి చిట్టాలు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోండి.

మలబద్ధకం నివారణ..ఈ సమస్యని దూరం చేసేందుకు మందుల బదులు ఆముదం వాడొచ్చు. దీని వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. ఆముదం తీసుకుంటే మలబద్ధకం దూరమవుతుంది.

మలబద్ధకాన్ని దూరం చేసే టిప్స్..
పాల తీసుకోవాలి..
కావాల్సిన పదార్థాలు..
ఆముదం
ఆరోజ్ జ్యూస్, ఆముదం
నిమ్మరసం, ఆముదం
పాలు, ఆముదం
పసుకా..టమాట పొత్తికడుపుపై ఆముదాన్ని రాయడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం ఉంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. ఇది కాకుండా కండోరాల సంతోకాన్ని పెంచడం ద్వారా ప్రేగు కదలికలు సులభమవుతాయి.

రెండో పద్ధతి..ఓ కప్పు ఆరోజ్ జ్యూస్ లో ఆముదం, నిమ్మరసం కలపండి. దీనిని రోజూ తాగొచ్చు. దీనిని తీసుకుంటే మలబద్ధకం దూరమవుతుంది.

మూడో పద్ధతి..
నిమ్మరసం, ఆముదం..నిమ్మరసంలో, ఆముదాన్ని కలిపి తీసుకోండి. దీని వల్ల మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. ఓ కప్పు నిమ్మరసంలో ఓ టేబుల్ స్పూన్ ఆముదం చేసి కలపాలి. నిమ్మలోని ఆమ్ల గుణాలు ప్రేగు కదలికల్ని ఈజీ చేస్తాయి.

పాలు, ఆముదం..ఆముదం మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో చాలా పనిచేస్తుంది. ఓ కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో ఆముదం కలపండి. దీనిని బాగా కలిపి తీసుకోవాలి. మలబద్ధకానికి మందులు వాడే బదులు ఆముదాన్ని తీసుకోవచ్చు. గర్భిణీలు దీనిని వాడొద్దు. అదే విధంగా, వాంతులు, రక్తస్రావం, అల్సర్ లతో బాధపడేవారు ఆముదాన్ని తీసుకోవద్దు.



టమాటల్ని ఇలా తీసుకుంటే బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు..

టమాట లేనిది వంట చేయమనే చెప్పాలి. పుల్లగా ఉండే ఈ టమాటల్లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ముఖ్యంగా చర్మ ఆరోగ్యం నుంచి బరువు తగ్గడం వరకూ చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

బెస్ట్ స్నాక్..టమాటల్ని స్నాక్ లా కూడా తినొచ్చు. వీటిని కాస్తా ఉడికించి ఉప్పు, మిరియాలు పొడితో కాల్చి తినండి. ఇది డైట్ చేసేవారికి బెస్ట్ స్నాక్ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, బరువు తగ్గడానికి హెల్త్ అవుతుంది.

టమాటలు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండేందుకు టిప్స్..

పోషకాలు..టమాటల్లో కేలరీలు తక్కువ. పోషకాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి విటమిన్స్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో హెల్త్ చేస్తాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్..టమాటల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా, లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో



వాపు, ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

గైసెమిక్ ఇండెక్స్..టమాటల్లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించి శరీర బరువు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

జీర్ణక్రియ..టమాటల్లో డైటరీ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని అరికడుతుంది. చాలా కాలం పాటు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. టమాటోలోని ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది.

నీటి శాతం..టమాటల్లో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇందులోని ఫైబర్, వాటర్ కంటెంట్ రెండూ కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీంతో చాలా సేపటి వరకూ ఆకలి అవుతుంది. అతిగా తినడాన్ని కంట్రోల్ చేయొచ్చు.

ఎలా తీసుకోవాలి..ఈ టమాటల్ని సలాడ్ లా తీసుకోవచ్చు. దీనిని సూప్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు. దీంతో కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడంలో చాలా హెల్త్ అవుతుంది.