

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02

సంచిక : 69

మంగళవారం 14-07-2026

పేజీలు : 4

కలిసి సాధిద్దాం!

రాష్ట్ర విశాల ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా పని చేద్దాం

మెట్రో రైలు పనులు ముందుకు సాగేలా చూడండి

ఆర్ఆర్ఆర్కు కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం రావాల్సి ఉంది

మూసీ టెండర్లు అర్బన్ చాలెంజ్ ఫండ్ కిందకు వచ్చేలా చూడాలి

తుంగభద్రలో పూడిక తొలగింపుకు కేంద్ర మంత్రి ఓకే.. మీరూ కలవండి

తుమ్మడిపాటి ప్రాజెక్టుపై మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిని కలుద్దాం

గోదావరి-కావేరీ అనుసంధానంతో మనకు నీళ్లు, నిధులు వస్తాయి

ఎంపీలకు సీఎం రేవంత్ నిర్దేశం

పార్టీలకతీతంగా ఎంపీలు ఏ సమాచారం అడిగినా ఇవ్వాలని అధికారులకు ఆదేశం



ఉన్నాది రాజ్ కుమార్

ఆత్మహత్య..

6 హత్యల కేసు నిందితుడు గడ్డిమందు తాగి బలవత్పరణం

పెంజర్ల గ్రామంలోని పాలంలో మృతదేహం లభ్యం

గుర్తించి డయల్ 100కు సమాచారమిచ్చిన స్థానికులు

హత్యకాండకు ముందు నిందితుడి సెల్ఫీ వీడియో

సూసైడ్ నోట్‌నూ స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు

అమ్మాయి కుటుంబం వల్ల అప్పలపాలయ్యానని,

విరక్తితోనే హత్యలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్న నిందితుడు

చివరి సమయంలో సానుభూతి కోసం ప్రయత్నం!

మారణకాండకు రెండు కత్తులు వాడిన రాజ్ కుమార్



హైదరాబాద్, జూన్ 13 :

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం రేపిన ఆరు హత్యల కేసు నిందితుడు రాజ్ కుమార్ కథ ముగిసింది. మైనర్ బాలిక, భార్యాపిల్లలతో సహా ఆరుగురిని దారుణంగా చంపి తప్పించుకు తిరుగుతున్న ఉన్నాది ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. సోమవారం తన మేనమామ గ్రామమైన పెంజర్లలో ఓ పొలంలో రాజ్ కుమార్ మృతదేహాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు. మృతదేహం చక్కన గడ్డిమందు దబ్బా పడి ఉంది. ఓ వెంచర్‌కు ఆసుకుని ఉన్న వ్యవసాయ భూమిలో ఓ మృతదేహం పడి ఉండటాన్ని స్థానికులు సాయంత్రం 4గంటల సమయంలో డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి చెప్పారు. వెంటనే పోలీసులు అక్కడికి చేరుకొని ముఖ కళకలక ఆధారంగా మృతుణ్ణి రాజ్ కుమార్‌గా గుర్తించారు. అతని సోదరుడిని అక్కడికి రప్పించి నిర్ధారించారు. నోటివెంట రక్తం, సురగ ఉండడంతోపాటు శరీరం పూర్తిగా బిగుసుకుపోవడంతో.. అతడు గడ్డిమందు తాగి అప్పటికే ఏదెనిమిది గంటలు గడిచి ఉంటుందని పోలీసులు తెలిపారు.

మిగతా 2లో...

మాకు క్షమాపణ చెప్పాలి..

మెల్‌బోర్న్ మీట్స్ మోదీ కార్యక్రమ నిర్వాహకులు



మెల్‌బోర్న్ మీట్స్ మోదీ కార్యక్రమంపై మెల్‌బోర్న్ మీట్స్ మోదీ కార్యక్రమంపై కొందరు కాంగ్రెస్ నేతలు చేసిన ఆరోపణలను, కార్యక్రమ నిర్వాహకులు ఖండించారు. ఈ విషయమై తమకు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ, పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గేకు కూడా లేఖ రాశారు. ఇటీవల ఆస్ట్రేలియాలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చర్చలను సందర్భంగా మెల్‌బోర్న్ మీట్స్ మోదీ కార్యక్రమం జరిగిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ కార్యక్రమానికి జనార్థి దబ్బులు ఇచ్చి పిలిచారని నీనియర్ నేత పవన్ ఖేరాతో పాటు ఇతర

కాంగ్రెస్ నేతలు చేసిన ఆరోపణలను కార్యక్రమ నిర్వాహకులు తమ లేఖలో ఖండించారు. కాంగ్రెస్ నేతల ఆరోపణలు అసత్యాలని, అమర్యాదకరమని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన వారందరూ తమంతట తాముగా సొంత ఖర్చులతో అక్కడికి వచ్చారని అన్నారు. బీజేపీగానీ, భారత ప్రభుత్వం గానీ ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వం గానీ ఈ ఖర్చులకు దబ్బులు చెల్లించలేదని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆఫీస్ విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ కార్యక్రమానికి జనార్థి దబ్బులు ఇచ్చి పిలిచారని నీనియర్ నేత పవన్ ఖేరాతో పాటు ఇతర

వరి సాగును నియంత్రించండి

ఆరు తడి పంటలను ప్రోత్సహించండి.. వర్షాభేదం, డెడ్ స్టోరేజీకి రిజర్వాయిస్లు

ఆగస్టులోనూ వానలు అనుమానమే

3దశలో ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళిక

రైతులు వరికి బదులుగా చిరుధాన్యాల సాగు చేసేలా అవగాహన కల్పించాలి

ఎల్‌ఎస్‌సెస్ సమీక్షలో మంత్రి తుమ్మల

దోపిడీ యంత్రాంగంగా

విద్యా వ్యవస్థ

విప్లవాత్మక మార్పులకు

ఇదే సమయం: రాహుల్



మార్చి 31 నాటికి

పోలవరం సిద్ధం!

అప్పటికల్లా తొలిదశ పూర్తిచేసి ప్రాజెక్టును జాతికి అంకితం చేస్తాం

- ◆ 18న రాష్ట్రానికి కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్వల
- ◆ మొదటి దశ పనులన్నిటికీ నిధులు కోరతాం
- ◆ రెండో దశ పనులకూ చాలా డబ్బు కావాలి
- ◆ ప్రాజెక్టును 37 సార్లు సందర్శించా..
- ◆ 136 సార్లు వర్షపాత రివ్యూ చేశా
- ◆ ఆగస్టు 14న అనకాపల్లిలో గోదావరి జలాలుకు అఖండ హారతి
- ◆ శ్రీశైలంలో నిల్వలుంటే నిష్పెంబరు 1న వెలిగొండ నుంచి నీటి విడుదల
- ◆ మూడేళ్లలో 36 ప్రాధాన్య ప్రాజెక్టులు పూర్తి
- ◆ ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, జూలై 13 : రాష్ట్ర జీవనాడి పోలవరం ప్రాజెక్టు తొలిదశ పనులన్నీ వచ్చే మార్చి 31వ తేదీ నాటికి పూర్తి చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఆపై గోదావరి నదికి వరద వచ్చిన వెంటనే ప్రాజెక్టును జాతికి అంకితం చేస్తామని వెల్లడించారు. ఈ నెల 18వ తేదీన రాష్ట్రానికి కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్వలా సీతారామన్ వస్తూన్నారని.. పోలవరం తొలిదశలో కేంద్రం నుంచి రావలసిన నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరతామని చెప్పారు. సోమవారం ఆయన పోలవరం ప్రాజెక్టును సందర్శించారు. అంతకుముందు మధ్యాహ్నం 12.15 గంటలకు డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసినీమ జిల్లా ఆత్రేయపురం మండల పరిధిలోని ధవళేశ్వరం కాటన్ బ్యాంకేజీ వద్దకు వెళ్లారు.



రూ.153 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన 117 కొత్త గేట్ల ఏర్పాటు పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. అక్కడ శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఇరిగేషన్ అధికారులతో మాట్లాడారు. ఆ తర్వాత పిచ్చుకలంకలో రైతులతో ఏర్పాటుచేసిన భారీ సభలో ప్రసంగించారు. తర్వాత పోలవరం ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలో వరద ప్రవాహాన్ని హెలికాప్టర్లో తిలకించారు. అనంతరం క్షేత్ర స్థాయికి వెళ్లి ఎర్త్ కమ్ రాక్ ఫిల్(ఈసీఆర్ఎఫ్) ద్వారా గ్యూప్-2, గ్యూప్-1, జలవిద్యుత్కేంద్రం, ట్యూన్ టన్నెల్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారుల తో, జిల్లా కలెక్టర్లతోనూ ముఖ్యమంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్సు నిర్వహించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. తాను ఇప్పటికి 37 సార్లు పోలవరం ప్రాజెక్టు ను సందర్శించానని.. 136 సార్లు వర్షపాతం సమీక్షించానని గుర్తించారు. ఆయన ఇంకా ఏమన్నారుంటే..

ఆ వెంటనే రెండో దశ పనులు.. 2019లో టీడీపీ గెలిచి ఉంటే 2021 నాటికి పోలవరం పూర్తయ్యేది. కాటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక పనులను మరింత వేగవంతం చేసి ప్రస్తుతం 89 శాతం పూర్తిగతి సాధించాం. వచ్చే ఏడాది మార్చి 31వ తేదీ నాటికి పోలవరం తొలిదశ పనులు పూర్తయిన వెంటనే.. రెండో దశ పనులు ప్రారంభిస్తాం. అధిక నిధులు వ్యయం చేయాల్సి ఉన్నందున.. రానున్న మూడేళ్లలో రెండో దశ పనులు పూర్తి చేయడం కష్టమే. శ్రీశైలం జలాశయంలోకి కృష్ణా జలాలు వచ్చి నీటి నిల్వలు చేరితే.. సెప్టెంబరు 1న వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నుంచి నీరు విడుదల చేస్తాం. ప్రాజెక్టు టన్నెల్ పనులు పూర్తికాకుండా.. ఎన్నికలకు ముందు హడావుడిగా వెలిగొండను జాతికి అంకితం ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించి నాటి సీఎం జగన్ ప్రజలను మోసం చేశారు.

మిగతా 2లో...

మా రక్తం తీసుకో.. రైతులను ఆదుకో

ఎల్లంపల్లి వట్టిపోతే హైదరాబాద్‌కు తాగునీరేట్లా?

బేషజాలు వదిలి నీటిని ఎత్తిపోయండి

సీఎంను ఉద్దేశించి కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలు

రక్తం ఇచ్చి ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్‌రెడ్డి నిరసన

రక్తం వ్యాకేట్లతో రేవంత్ ఇంటికి వెళ్తున్న బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్ట్

కరీంనగర్ జూలై 13

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. కావాలంటే మా రక్తం తీసుకో.. కానీ, రైతులకు సాగు నీరెప్పుడు అదుకో అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ డ్రెసింగ్‌లో కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. ఎల్సీఎస్ ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని అన్ని జలాశయాల్లో నీటి మట్టాలు 20 శాతానికి పడిపోయాయన్నారు. మేడిగడ్డ వద్ద నీటి మట్టం 92.5 మీటర్లు ఉన్నప్పుడు నిరభయతరంగా నీళ్లు ఎత్తిపోయవచ్చని వెల్లడించారు. అక్కడి నుంచి అన్నారం, నుందల్ల, మిడ్‌మానేరుకు రోజూ 2-

3టీఎంసీల నీటిని ఎత్తిపోస్తే.. 50 రోజుల్లో రాష్ట్రంలోని అన్ని జలాశయాలను నింపవచ్చని తెలిపారు. మేడిగడ్డ వద్ద తమకు సంబంధం లేదని, అక్కడి నుంచి సుమారు 18 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కన్నెపల్లి పంపులను ప్రారంభించాలని మాత్రమే కోరుతున్నామన్నారు. కరీంనగర్ సమీపంలోని లోయర్ మానేరు డ్యామ్(ఎల్ఎండి)ను సోమవారం ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రైతులపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి లేదని విమర్శించారు. ఎల్లంపల్లికి నీటిని



ఎత్తిపోయకపోతే సాగునీటికే కాదు భవిష్యత్తులో హైదరాబాద్‌కు తాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడుతుందన్నారు. “మేడిగడ్డ బెబ్బతిన్న తర్వాత రెండు రోజుల్లోనే క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించకుండానే ఎన్‌డిఎస్‌వి రిపోర్టు ఇచ్చింది. అది ఎన్‌డిఎ?నవి కాదు.. ఎన్‌డివి రిపోర్టు” అని విమర్శించారు.

రైతులకు సాగునీరు అందించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం

◆ భూసేకరణను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేస్తాం
◆ సాగునీరు,తాగునీటి అవసరాల్లో ప్రభుత్వ తొలి ప్రాధాన్యం ◆రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క



ములుగు జులై 13
దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ ఆయకట్టు రైతులకు గోదావరి జలాలతో సాగునీరు అందించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆర్థిక,ప్రణాళిక, విద్యుత్ శాఖల మంత్రి బట్టి విక్రమార్క అన్నారు.సోమవారం ములుగు జిల్లా కన్యాయుగూడెం మండలం తుపాకులగూడెం సమకృ సాగర్ ప్రాజెక్ట్ వద్దకు హెలికాప్టర్ లో చేరుకున్న రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క,రాష్ట్ర నీటి పారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి,రాష్ట్ర రెవిన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి లను జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డే హేమంత్ సహదేవరావు ఎస్పీ సుధీర్ రామ్మూర్తీ కేకన్, ఐటీడిఎ పి.ఓ.లెనిన్ వస్సల్ టోప్సీ,డి ఎఫ్ ఓ వికాస్ మినా, పుష్ప గుచ్చాల ఇచ్చి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్కతో మంత్రులు కలిసి తుపాకులగూడెం సమృక్త సారలమ్మ బ్యారేజీ గోదావరి నది నీటి ప్రవాహాన్ని నీటి నిల్వ పరిస్థితులను పరిశీలించి, తుపాకులగూడెం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని గుట్టల గంగారం జె.చౌక్కారావు దేవాదుల ప్రాజెక్టు వాటర్ పాయింట్ ను,మోటార్డ్ పనితీరును,ఎత్తిపోతల సామర్థ్యం తదితర అంశాలను పరిశీలించారు.అనంతరం ఉప ముఖ్యమంత్రి,బట్టి విక్రమార్క, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి,పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో దేవాదుల ప్రాజెక్ట్ పెండింగ్ పనులు,భూ సేకరణ, ఎత్తిపోతల సామర్థ్యం,సాగు త్రాగునీరు,మోటార్డ్ పనితీరు పై పి పి టి ద్వారా ఇంజనీరింగ్ అధికారులు వివరించగా ఇట్టి అంశాలపై సమీక్ష సహవేళం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు బట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనా వేసి,



రైతాంగానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సాగునీరు,తాగునీటి అవసరాలను పూర్తి స్థాయిలో తీర్చేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం దూరదృష్టితో కార్యాచరణ చేపట్టిందని తెలిపారు.ఎల్ఎన్ఐ ప్రభావం రాష్ట్రంపై ఎలా ఉండబోతోందో,దాని వల్ల వ్యవసాయం,తాగునీటి సరఫరా, జలవనరులపై కలిగే ప్రభావాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలనే అంశాలపై లోతుగా చర్చించి ముందస్తు కార్యాచరణ రూపొందించినట్లు వివరించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అత్యంత ప్రాధాన్య ఇస్తుందని,ప్రాజెక్టును పూర్తి సామర్థ్యంతో వినియోగించి రైతులకు సాగునీరు అందించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు.దేవాదుల ప్రాజెక్టులో ఉన్న 10 పంపుల్లో 7 పంపులు పనిచేస్తున్నాయని, మరో ఒకటి రెండు రోజుల్లో అన్ని 10 పంపులను పూర్తిస్థాయిలో పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలనిములుగు, వరంగల్ చీఫ్ ఇంజనీర్లను ఆదేశించారు.ప్రాజెక్టు పనులకు సంబంధించి రూ.194 కోట్ల బిల్లులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని అధికారులు సమీక్షలో వివరించారని,ఆర్థిక శాఖ మంత్రి సహకారంతో రూ.194 కోట్ల నిధులను వెంటనే విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. దేవాదుల ప్రాజెక్టు పూర్తి సామర్థ్యం 38.16 టీఎంసీలు అని పేర్కొంటూ,ఆ సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా నీటిని ఎత్తిపోసి ప్రాజెక్టు రూపకల్పనలో ఉన్న మొత్తం ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందించే దిశగా పనులను వేగవంతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వర్షపాతం ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్ నాగరాజుపాలకుర్తి ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి,అదనపు కలెక్టర్లు సి హెచ్ మహేందర్ జి,సంపత్ రావు,ములుగు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రేగ కళ్యాణి,ఇంజనీరింగ్ అధికారులు,ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“పేద దళిత కుటుంబాలకు బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా అండగా ఉంటుంది” - ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్



నిజాంపేట్ జులై 13
దళితులందరికీ బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా అండగా ఉంటుందని అన్యాయం జరిగిన కుటుంబాల తరపున పోరాటం చేస్తుందని బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంతి కిరణ్ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. సోమవారం వెంగళరావు నగర్ సర్వేనెంబర్ 45 లో ఇండ్లను కోల్పోయి నిర్వాసితులుగా ఉన్న ఎస్సీ

కుటుంబాలకు సంఘీభావం తెలిపి వారికి మద్దతుగా ఎస్సీ ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ భక్తి వెంకటయ్య పర్యటనలో పాల్గొని వెంకటయ్య కి విజ్ఞప్తి చేస్తూ,ఏడు దశాబ్దాలుగా నివాసం ఉంటున్న ఎస్సీ కుటుంబాలను రోడ్డు పాలు చేశారని, ప్రైవేటు భూమి మీద హైడ్రాకు ఏ హక్కు ఉందని ఇండ్లను కూల్చి వేశారని,ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఎస్సీ కుటుంబాలు పై కక్షపూరితంగా వ్యవహరిస్తున్న తీరు దారుణమని.. ఈ విషయంపై సమగ్ర విచారణ జరిపి ఎస్సీ కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎస్సీ కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగే వరకు.. భారతీయ జనతా పార్టీ ఎస్సీమోర్చా వారికి అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఏ దళిత కుటుంబానికి.. అన్యాయం జరిగిన భారతీయ జనతా పార్టీ ఎస్సీ మోర్చా ముందు వరుసలో ఉండే పోరాటం చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకురాలు, బాధితురాలు శ్రీమతి కాంచన కృష్ణ ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దాసి నాగరాజు, ఎస్సీ మోర్చా సెల్ కన్వీనర్స్ అరవింద్ తులసి,స్థానిక ఎస్సీ మోర్చా నాయకులు రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీలకర్ర నీళ్లను రోజూ పరగడుపున తాగితే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

మన వంటింట్లో ఉండే మసాలా దినుసుల్లో జీలకర్ర కూడా ఒకటి. భారతీయ వంటకాల్లో జీలకర్ర ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పవచ్చు. దాదాపు మనం చేసే అన్ని వంటకాల్లో జీలకర్రను వాడుతూ ఉంటాం. వంటలకు చక్కటి రుచి తీసుకు రావడంలో జీలకర్ర పాత్ర ఎంతో ఉంది. జీలకర్రలో జెవర్ధ గుణాలతో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పొటాషియం, క్యాల్షియం, సెలీనియం, రాగి, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి. జీలకర్రను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. జీలకర్రను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడమే కాకుండా జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పరగడుపున ఈ నీటిని తాగడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రక్తహీనతకు చెక్..
జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ పెరుగుతుంది. తద్వారా శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరగడంతోపాటు శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. జీలకర్ర నీటిని



స్థాయిలు తగ్గుతాయి. బ్రెగ్లిజరాయిడ్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారికి జీలకర్ర నీరు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారికి కూడా జీలకర్ర నీరు మేలు చేస్తాయి. జీలకర్ర నీటిలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

లివర్, కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..
జీలకర్ర నీరు డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా పనిచేస్తాయి. ఈ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. కాలేయం, మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఈ విధంగా జీలకర్ర నీరు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ నీటిని ఉడయం పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇక ఈ నీటిని మనం రెండు విధాలుగా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే వడకట్టి తీసుకోవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీస్పూన్ జీలకర్ర వేసి బాగా మరిగించి వడకట్టి తాగవచ్చు.

విద్యార్థులకు అల్టెండోజాల్ మాత్రల పంపిణీ



లక్నెట్టిపేట జులై13(మన సమాజం)
జాతీయ సులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా లక్నెట్టిపేట మండలం వెంకట్రావుపేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధిలోని పదివేల ఐదు వందల మంది ఒక సంవత్సరం నుండి పంతొమ్మిది సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలను గుర్తించి 90 శాతం మంది పిల్లలకు సోమవారం నాడు అల్టెండోజాల్ మాత్రలను అందజేశామని , మిగిలిన వారికి ఈనెల 20 తారీకు నాడు మాప్ అవ్ డే రోజు మాత్రలను అందజేసి వందశాతం లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేస్తామని వెంకట్రావుపేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి డాక్టర్ సమత తెలిపారు. లక్నెట్టిపేట మున్సిపల్ పరిధిలోని జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల లో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దొంత అంజలి సర్వయ్య చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు టాబ్లెట్స్ అందించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినట్లు ఆమె తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా వైద్యాధి ,కారి మాట్లాడుతూ ప్రతీ ఆరు నెలలకు ఒకసారి అల్టెండోజాల్ మాత్రలను ప్రభుత్వం అందజేస్తుందని తప్పకుండా విద్యార్థులు ప్రతీ ఒక్కరు వీటిని తీసుకోవాలని అన్నారు.ఈ మాత్రలను తీసుకోవడం వల్ల విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మరింత మెరుగుపడి ఉన్నతంగా ఎదిగేందుకు తోడ్పడుతుందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దారు దిలీప్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ విజయ్ కుమార్ , ఎంపిడిఓ మధుసుధన్, ఇంచార్జి ఎంఈఓ శైలజ, హెచ్ఈఓ దేవేందర్, హెల్త్ సూపర్ వైజ్ శోభ, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు గఫూర్, వేణు , ఇసాక్ అహ్మద్, ఏఎన్ఎం సుజాత, ఆశావర్మన్ పాల్గొన్నారు.

ఉప సర్పంచుల ఫోరం ఎన్నిక..



మన సమాజం/చెన్నూరు:
చెన్నూరు మండల ఉప సర్పంచుల మండలాధ్యక్షుడిగా సోమన్ పల్లి ఉప సర్పంచ్ తుమ్మల తిరుపతి రెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు కమిటీ సభ్యులు సోమవారం రోజున ఓ ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఉప సర్పంచులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా మండల కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు వారు స్పష్టం చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఉపాధ్యక్షులుగా బండం మహేష్, అల్లుసారి రాజశేఖర్ లు, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ముత్యాల సాయి, సంతోషం మహేష్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మండలాధ్యక్షుడు తిరుపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఉప సర్పంచుల హక్కుల కోసం, తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు.

నిర్మల్ జిల్లా స్థాయి U 23 క్రికెట్ క్రీడాకారుల ఎంపిక
తెలంగాణ క్రికెట్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 15 న ఉదయం, 8:00 గంటలకు నిర్మల్ పట్టణంలోని గండి రామన్న సాయిబాబా ఆలయ సమీపంలోని శిక్షణ కేంద్రంలో జిల్లా స్థాయి బ 23 వయసు గల క్రికెట్ క్రీడాకారుల ఎంపిక చేయనున్నట్లు జిల్లా కోచ్ రామరాజు తెలిపారు. 1 జనవరి 2003సంవత్సరం తరువాత జన్మించిన వారు ఆధారార్హు, తెల్లని జెర్సీ, కీట్ తీసుకొని కేంద్రానికి చేరుకోవాలని సూచించారు , వివరాలకు జిల్లా కోచ్ రామరాజు 9912939724కు సంప్రదించాలని కోరారు.

శిక్షణ తరగతులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఏ సిద్ధార్థ రెడ్డి



ములుగు జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల లోని ఉపాధ్యాయులు శిక్షణ తరగతులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఏ.సిద్ధార్థ రెడ్డి కోరారు. సోమవారం ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులకు మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఏ.సిద్ధార్థ రెడ్డి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా డీఈవో మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ బాలుర పాఠశాల మరియు బందూరుపల్లి మోడల్ స్కూల్, ప్రభుత్వ బాలికల పాఠశాలలో జరిగే శిక్షణ తరగతులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని,బోధనలో సాంకేతిక అంశాలను జోడిస్తూ విద్యార్థులకు ఆసక్తిని రేకెత్తించే విధంగా ఆహ్లాదకరమైన తరగతి వాతావరణం పెంపొందించే విధంగా,ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టాలనే అంశంపై శిక్షణలో చర్చించాలని వారు అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ట్రైనింగ్ కోర్స్ కోఆర్డినేటర్ బూత్సూర్ శ్యామ్ సుందర్ రెడ్డి,సమగ్రి శిక్ష కోఆర్డినేటర్లు సైకం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గుల్లపెల్లి సాంబయ్య,సంబంధిత సెంటర్ ఇన్చార్జ్ లు కన్నం వినోద్ కుమార్,గండె రమేష్,సింగారపు దేవపతి,ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బాలీవుడ్ బాట పట్టిన మీనాక్షి

హిట్ 2, లక్ష్మీభాస్కర్, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం, అనగనగా ఒక రాజు చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన మీనాక్షి చందరి బాలీవుడ్ ఎంట్రీకి రంగం సిద్ధమైంది. అక్షయ్ కుమార్ కథానాయకుడిగా రాజ్ శాండిల్స్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న 'భాగమ్ భాగ్ 2'లో ఈ ముద్దుగుమ్మ కథానాయికగా ఎంపికైంది. గతంలో వచ్చిన సూపర్ హిట్ కామెడీ మూవీ 'భాగమ్ భాగ్'కు ఈ సినిమా సీక్వెల్ కావటం విశేషం. తొలి భాగం తరహాలోనే పక్కా కామెడీ ఎంటర్టైనర్ గా ఈ సినిమా రూపొందనున్నదని, మీనాక్షి కెరీర్ లో ఓ మైలురాయిగా ఈ సినిమా నిలువనున్నదని బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఈ నెలలోనే షూటింగ్ ప్రారంభించి, ఈ ఏడాది చివరిలో సినిమాను విడుదల చేయాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. మనోజ్ బాజ్ పాయ్, అయేషా ఖాన్ ఇందులో కీలక పాత్రధారులు.

'కల్కి 2'కు సర్వం సిద్ధం?



'కల్కి 2898ఏడీ' చిత్రం పానిండియా స్టూడియోలో సృష్టించిన సంచలనం ప్రత్యేకించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు పన్నెండోదల కోట్లు వసూలు చేసి ప్రభాస్ స్టామినా ఏంటో మరోసారి రుజువు చేసింది సినిమా.

ఇప్పటివరకూ వచ్చిన ప్రాంచైజ్ లో తొలి పార్ట్ కు ఇంత వసూళ్లు రావడం 'కల్కి 2898ఏడీ' విషయంలోనే జరిగింది.

ప్రస్తుతం ఈ సినిమా సెకండ్ పార్ట్ కోసం ఆడియన్స్ ఆత్మతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ సెకండ్ పార్ట్ కు సంబంధించిన కొంత పుటేజ్ ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉందని, మిగతా షూటింగ్ కు ఎక్కువ సమయం పట్టదని గతంలో మేకర్స్ ప్రకటించారు. మరి ప్రభాస్ మో ఫౌజీ, స్పిరిట్ షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నారు.

అందుకేనేమో.. అమితాబ్ తో షూటింగ్ మొదలుపెట్టబోతున్నారు 'కల్కి 2' యూనిట్. ఇది నిజంగా దార్లింగ్ అభిమానులకు శుభవార్తే. ప్రస్తుతం 'కల్కి 2' పనిమీద బిగ్ బీ హైదరాబాద్ లోనే ఉన్నారు. త్వరలోనే ఆయన మళ్లీ అశ్వద్ధామగా మారబోతున్నారు. ఇంకొన్ని రోజుల్లోనే షూటింగ్ మొదలుకానుంది. ఈ షెడ్యూల్ లో ప్రభాస్ లేని సీక్వెన్స్ ని షూట్ చేస్తారు. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలోనే రానున్నది.

అందరు యాక్టర్లతో కలిసి కనిపిస్తా..



చాలా మంది స్టార్లున్న సినిమాలో భాగం కావడం, వారితో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోవడం చాలా థ్రిల్లింగ్ గా ఉందని చెప్పింది. అంతేకాదు కూలీ ఆసక్తికర కథనంపై ప్రశంసలు కురిపించింది. హై ఆక్షన్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రంలో ఆసక్తికరమైన కథలో కీలకంగా సాగేలా ఉండబోతుందన్నది. ఇక లోకేష్ కనగరాజ్ ఇంటెన్స్ స్టోరీ టెల్లింగ్, తల్లెవా స్క్రీన్ ప్రెజెంటేషన్ కూలీని బిగ్గెస్ట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా నిలుపబోతున్నాయని ఇప్పటివరకు వచ్చిన అప్ డేట్స్ చెబుతున్నాయి. గోల్డ్ అక్రమ రవాణా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రంలో సత్యరాజ్, మహేంద్రన్, అక్కినేని నాగార్జున, మంజుమ్మల్ బాయ్స్ ఫేం సౌబిన్ షాహిర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీని సన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై కళానిధి మారన్ తెరకెక్కిస్తుండగా.. అనిరుధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్డ్ అందిస్తున్నాడు.

ఇండో అమెరికన్ మూవీలో..

వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ నటిగా దూసుకుపోతున్నది బెంగళూరు భామ ప్రియమణి. 'ఫ్యామిలీమ్యాన్' సిరీస్ బాలీవుడ్ లోనూ ప్రియమణికి మంచిపేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఆమె కీలక పాత్ర పోషించిన విజయ్ 'జననాయగన్' చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఇదిలావుంటే.. అత్యంత భారీ స్థాయిలో నిర్మించనున్న ఓ ఇండో అమెరికన్ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఓ ప్రముఖ హాలీవుడ్ నిర్మాణ సంస్థ ఇటీవలే ప్రియమణిని సంప్రదించారు. అందులోని కీలక పాత్రకోసం ప్రియమణిని ఎంపిక చేసుకున్నారు. హార్వర్డు మహాచేత్యర్ దర్శకత్వం వహించనున్న ఈ చిత్రం.. ఇండో అమెరికన్ సంస్కృతుల నేపథ్యంలో ఒక పలన కుటుంబం కొనసాగించే సున్నితమైన భావోద్వేగ ప్రయాణమని తెలుస్తున్నది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటుడు మోహిత్ రైనా ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఇతర వివరాలు తెలియాల్సివుంది.

