

బాసలో పాకిస్థాన్పై భారత్ నిప్పులు

- అఫ్ఘానిస్థాన్పై వైమానిక దాడులు
- నరమేధం అంటూ ధ్వజం
- స్వతంత్ర దర్భాపునకు డిమాండ్
- రాయబాల హాలిష్ పర్వతనేని 2లో..

సిటీ టైమ్స్

తెలుగు దినపత్రిక



మమతా కార్యాలయానికి సీవడి టీమ్

- సంతకాల ఫోర్జరీ కేసు
- తృణమూల్ కాంగ్రెస్కు మరిన్ని చిక్కులు
- మమతా నివాసానికి ఆనుకుని కార్యాలయం 2లో..

Hyderabad | Adilabad | Rangareddy | Nalgonda | Medak | Mahaboobnagar | Karimnagar | Warangal | Khammam | Nizamabad

సంపుటి - 26 | సంచిక - 181 | హైదరాబాద్ | బుధవారం | తేదీ: 10.06.2026 | పేజీలు 10 | వెల రూ.3 | epaper.citytimesdaily.com

జోజిలా టన్నెల్ బ్రేక్ థ్రూ విజయం

- 15 నిమిషాల్లోనే కాశ్మీర్ నుంచి లద్దాఖ్
- ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రి గడ్కరీ
- గతంలో గంటన్నర.. ఇప్పుడు 15 నిమిషాలు

శ్రీహర్, సీటీ టైమ్స్
కాశ్మీర్ లోయను లద్దాఖ్ తో అనుసంధానించే వ్యూహాత్మక జోజిలా టన్నెల్ ప్రాజెక్టులో చారిత్రాత్మక పుట్టం ఆవిష్కృతమైంది. హిమాలయ పర్వత శ్రేణులను చీల్చుకుంటూ సాగుతున్న ఈ సొరంగ మార్గంలో చివరి 2.5 మీటర్ల

భాగాన్ని విజయవంతంగా పేల్చేయడంతో ప్రధాన సొరంగం రెండు అంచులు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోయాయి. నిర్దేశిత గడువు కంటే 6 నెలల ముందే ఈ అద్భుత మైలురాయిని (బ్రేక్ థ్రూ) అధిగమించడం విశేషం.

8లో..

హైదరాబాద్ ను ముంచెత్తిన భారీ వర్షం



- భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్
- రోడ్లన్నీ జలమయం
- విస్తరిస్తున్న రుతుపవనాలు
- ఇవాళ, రేపు భారీ వర్షాలు..!
- ఉరుములు, మెరుపులతో వానలు
- జిల్లాలకు ఎల్లో అల్లో 2లో..

హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
భాగ్యవశ్యం మంగళవారం సాయంత్రం వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. నగరాన్ని ముంచెత్తుతూ కురిసిన భారీ వర్షం కారణంగా రాత్రి ఉద్భోగతలు ఒక్కసారిగా పడిపోయాయి. ఆఫీసుల నుంచి ఇళ్లకు తిరిగి వెళ్లే పీక్ అవర్స్ లో ఈ వర్షం పడటంతో నగర జనజీవనం పూర్తిగా స్తంభిల్చిపోయింది. రోడ్లపైకి భారీగా వరద నీరు చేరడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. ప్రాంతీయ టెలికాం కార్యాలయం, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం, ముఖ్యమంత్రి వసతి కార్యాలయం ప్రాంతాల్లో టెలికాం కంట్రీలు తరబడి ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుపోయాయి. వైరతాబాద్ లో పాటు సీకింగ్ ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుపోయాయి. మార్డెన్ పల్లి వంటి ప్రాంతాల్లో వాహనదారులు ఇళ్లకు చేరుకోవడానికి తీవ్రంగా శ్రమించాల్సి వచ్చింది. లోతట్టు ప్రాంతాలు నీట మునిగాయి.



తెలంగాణ ప్రగతి మహిళల చేతుల్లోనే..

- మహిళా శక్తి వారోత్సవాల ముగింపు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడి
- మహిళా సంఘాలకు సోలార్ ప్లాంట్లు
- పెట్రోల్ బంకుల నిర్వహణ బాధ్యతలు
- ఉచిత బస్సు పథకంపై విమర్శలకు సీఎం కౌంటర్
- కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్వరులను చేస్తాం
- మహిళలతో పెట్టుకుంటే..

ఎవరైనా అధికారంలో ఉంటారా? : రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
అడవిల్లలను లక్ష్మీదేవిగా కొలిచే సంస్కృతి మనదని, భూమిని భూమాతగా, దేశాన్ని భారత మాతగా, రాష్ట్రాన్ని తెలంగాణ తల్లిగా భావించి గౌరవించుకునే గొప్ప సాంప్రదాయం మనదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో నిర్వహించిన 'మహిళా శక్తి వారోత్సవాల' ముగింపు సభలో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. చాకలి ఐలమ్మ, ఆరుట్ల కమలాదేవి, మల్ల సురభాకర్ వంటి వీరనారీమణులు తెలంగాణ కీర్తిని ప్రపంచానికి చాటారని గుర్తుచేశారు. దేశంలో మహిళలకు ఓటు హక్కు కల్పించి, వారి చేతికి అధికారం ఇచ్చిన పునత జవహర్ లాల్ నెహ్రూదేసిన, కాంగ్రెస్ పార్టీయే మహిళలకు రాష్ట్రపతిగా, కేంద్ర మంత్రులుగా



అవకాశాలు కల్పించిందని స్పష్టం చేశారు. చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని 2013లోనే సోనియా గాంధీ పార్లమెంట్ లో బిల్లు పెట్టారని, రాబోయే రోజుల్లో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలలో మహిళల ప్రధాన పాత్ర పోషించబోతున్నారని తెలిపారు. ఇదే సమయంలో వివక్షాలపై విమర్శలు గుప్పించారు.

2లో..

ఆర్ ఆండ్ బీ ఈఎన్ సీ 100 కోట్ల అవినీతి చిట్టా



- 3 కిలోల గోల్డ్ సీజ్
- 11 ప్రాంతాల్లో 16 బృందాలు
- మధ్యం సీసాలు లభించినట్లు ఏసీబీ వెల్లడి
- రూ.60 లక్షల నగదు దొరికింది 3లో..

మాదాపూర్, సీటీ టైమ్స్
హైదరాబాద్ మాదాపూర్ లోని రోడ్డు భవనాల శాఖ ఈఎన్ సీ మోహన్ నాయక్ ఇళ్లు, ఆఫీసుల్లో ఏసీబీ అధికారులు ఆకస్మికంగా దాడులు నిర్వహించారు. ఆధారానికి మించి ఆస్తులు ఉన్నాయన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో.. మోహన్ నాయక్ ఇంట్లో సోదాడు నిర్వహించారు.

14 రకాల సరుకులు ఇవ్వాలిందే

- రేషన్ దుకాణాల్లో అన్నీ ఇవ్వాలి
- ఐదవ నాయకుల డిమాండ్
- నిత్యావసర ధరలు తగ్గించాలి 2లో..
- పేద, మధ్యతరగతిని ఆదుకోవాలి

హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
పెరుగుతున్న నిత్యావసర వస్తువుల ధరలతో పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి రేషన్ దుకాణాల ద్వారా బియ్యంతో పాటు 14 రకాల నిత్యావసర సరుకులను అందించాలని ఆఫీస్ భారత ప్రజాశాంత్ర మహిళా సంఘం (ఐదవ) తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లపల్లి డిమాండ్ చేశారు.

గచ్చిబౌలి బంగారం, వజ్రాల చోరీ కేసు

- రూ.6 కోట్ల సొత్తుదోచుకున్న నేపాళీ జంట
- గంటల్లో ఛోదించిన పోలీసులు
- యూపీలో ఉన్నట్లు తెలిసి అదుపులోకి 2లో..



విజయన్ కూతురికి ఈడీ సమస్లు
- మనీ లాండరింగ్ కేసు
- 12న విచారణకు 4లో..
- రావాలని ఆదేశం

గత ప్రభుత్వం పదేళ్ల పాలనలో చేసిందేమీ లేదు

- అశ్వారావుపేటలో అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభం
- 25 లక్షల రైతులకు రుణమాఫీ: మంత్రి పాంగులేటి
- 4.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు
- రూ.200 కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ 4లో..



హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
గత ప్రభుత్వం పదేళ్ల పాలనలో ప్రజలకు చేసిందేమీ లేదని, ప్రస్తుత రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పేదవాడి ఆశలను నెరవేర్చే దిశగా మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వారావుపేటలో పలు అభివృద్ధి పనులను ఎంపీ రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ, జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు.

జీతాలు ఇవ్వకుండా వేధింపులు

- రేవంత్ రెడ్డిపై ఎమ్మెల్యే హాలీస్ రావు ఫైర్
- అంగన్ వాడీల ఉసురు తగులుతుంది 4లో..

హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
అంగన్ వాడీలకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జీతాలు చెల్లించడం లేదంటూ బీఆర్ఎస్ నేత, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హాలీస్ రావు మండిపడ్డారు. మహిళలను కోటి శ్వరులుగా చేస్తామని రేవంత్ మధ్యపెడుతున్నారని ఆగ్రహించారు. అంగన్ వాడీలకు ముందు జీతాలు చెల్లించి మహిళల ముఖ్యమంత్రికి ఉన్న గౌరవాన్ని నిరూపించుకోవాలన్నారు. రెండు నెలలుగా జీతాలు అందక 62 వేల మంది అంగన్ వాడీలు కష్టాలు పడుతున్నారని మండిపెట్టారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ మంత్రి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ఎమ్మెల్యే హాలీస్ రావు స్పందించారు.

బతుకులు మారలేదు

- తెలంగాణ వచ్చినా అవే ప్రజల బతుకులు
- ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాధించినా ఫలితం లేదు
- దోచుకునేవాళ్లే పాలకులు 2లో..



హైదరాబాద్, సీటీ టైమ్స్
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్టులను తాను అడ్డుకుంటున్నారని నిరూపిస్తే రాజీనామాకు సిద్ధమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్ర బృంద గనుల శాఖ మంత్రి జి.జి.ఎస్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. మంగళవారం న్యూఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బెదిరింపులకు తాను భయపడే వ్యక్తిని కానన్నారు. సీఎం రేవంత్ పచ్చి అబద్ధాలు మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. సీఎం స్థాయిని మరిచి మాట్లాడుతున్నారంటూ రేవంత్ రెడ్డిపై కిషన్ రెడ్డి నిప్పులు చెరిగారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిలాగా తాను మాట కాచిన కాసు.. కానీ మాటపై నిలబడే వ్యక్తిని అని కిషన్ రెడ్డి కడంబద్ధలు కొట్టారు.

ఐఐఐటీ కారిడార్లో సీపీ క్షేత్రస్థాయి పర్యటన



- ఐఐఐటీ జంక్షన్-డీఎల్ఎఫ్ మార్గంలోని పనుల పురోగతిపై సమీక్ష - మూడు నెలలు ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు ఆదేశాలు

సైబరాబాద్, జూన్ 9 (సిటీ టైమ్స్)

గచ్చిబౌలి పరిధిలోని ఐఐఐటీ జంక్షన్ వద్ద కొనసాగుతున్న రహదారి అభివృద్ధి, ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులను సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేష్ సోమవారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. శరీరింగంపల్లి ఏడీసీ హనుమంతరావు, సీఎంసీ

అధికారులతో కలిసి నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని సందర్శించిన ఆయన, గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి డీఎల్ఎఫ్ జంక్షన్ వరకు చేపడుతున్న పనుల పురోగతిపై సమీక్ష నిర్వహించారు. పనులు నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు నిర్మాణాల వల్ల ప్రజలకు కలిగే ఇబ్బందులను తగ్గించే చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనుల కారణంగా ట్రాఫిక్ ఓత్తిడి పెరగకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ఏర్పాటు, ట్రాఫిక్ మళ్లించు, వాహనాల రాకపోకల నిర్వహణపై అధికారులతో చర్చించారు. రాబోయే మూడు నెలల పాటు ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ అడ్వైజరీ అమలు చేసి అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ డైవర్షన్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ పోలీసుల సూచనలు పాటిస్తూ ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వినియోగించాలని కోరారు. రహదారి అభివృద్ధి, ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులు పూర్తయిన అనంతరం ఐఐఐటీ జంక్షన్-డీఎల్ఎఫ్ మార్గంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ గణనీయంగా తగ్గి ప్రయాణికులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని సీపీ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గచ్చిబౌలి ట్రాఫిక్ ఎస్పీఎన్.ఎస్. సురేష్, సీఎంసీ అధికారులు, ఇతర సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంతోనే హైదరాబాద్ గ్లోబల్ సిటీగా అభివృద్ధి



- ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద

బాచుపల్లి, జూన్ 9 (సిటీ టైమ్స్):

హైదరాబాద్ నగరాన్ని ప్రపంచ స్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దడం, ఆధునిక మౌలిక వసతుల కల్పన చేయడం బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమైందని కుక్కలూపూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద గాడ్ అన్నారు. మంగళవారం నిజాంపేట సర్కిల్ పరిధిలోని బాచుపల్లి ఫ్లైఓవర్ ను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ఫలితంగానే హైదరాబాద్ నగరం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్యల పరిష్కారానికి ఫ్లైఓవర్లు, రోడ్ విస్తరణ వంటి అనేక మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులను ప్రభుత్వం విజయవంతంగా అమలు చేసిందని పేర్కొన్నారు. బాచుపల్లి ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం స్థానిక ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగంగా మారుతుందని, రాకపోకలు మరింత సులభతరం అవుతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజాంపేట సర్కిల్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు రంగారాయ ప్రసాద్, మాజీ మేయర్ ధనరాజ్ యాదవ్, మాజీ కార్పొరేటర్లు కాసాని సుధాకర్, ఆగం రాజు, చందు ముద్దిరాజ్, రవికిరణ్, బాలాజీ నాయక్, సుజాత, మాజీ ఉపసర్పంచ్ సలీం, పార్టీ అధ్యక్షుడు సిద్దికూర్ సాయిబాబా, మాజీ కోఆర్డినేటర్ సభ్యుడు సతీష్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఆనంద్ రెడ్డి, 32వ డివిజన్ అధ్యక్షురాలు సర్వకృపా, ఎన్ఎంసీ మహిళా అధ్యక్షురాలు అర్పిత, మాజీ కార్పొరేటర్లు కుమార్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు చంద్రయ్య, వెంకటేశ్, విద్యాసాగర్, ఎన్ఎంసీ యువ నాయకుడు ప్రవీణ్, సలీం, మహిళా నాయకురాలు లలితారెడ్డి, భారతి, యువ నాయకులు ప్రవీణ్, చరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగతి నగర్లో తాగునీటి సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి



- హెచ్ఎండ్బ్ల్యూఎస్ఎస్టీ అధికారులకు బీజేపీ నాయకుల వినతి

నిజాంపేట, జూన్ 9 (సిటీ టైమ్స్):

ప్రగతి నగర్ డివిజన్లో నెలకొన్న తాగునీటి సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని బీజేపీ నాయకులు హెచ్ఎండ్బ్ల్యూఎస్ఎస్టీ అధికారులను కోరారు. ఈ మేరకు స్థానిక ప్రజలు, రెసిడెన్షియల్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో కలిసి అధికారులకు వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. డివిజన్లో అసమర్థుల నీటి సరఫరా, తరచు బరుగుతున్న పైప్లైన్ లీకేజీలు, పెరుగుతున్న జలాశాకు అనుగుణంగా అదనపు నీటి కేటాయింపు అవసరం, అలాగే కాన్స్ నంబర్లు లేని నీటి కనెక్షన్లకు వెంటనే కాన్స్ నంబర్లు మంజూరు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రగతి నగర్ బీజేపీ అధ్యక్షుడు నరేంద్ర చౌదరి మాట్లాడుతూ, తాగునీటి సమస్యతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. సమస్యల పరిష్కారంలో సంబంధిత అధికారులు చొరవ చూపాలని కోరారు. ప్రధాన కార్యదర్శి మధన్ గాడ్, బీజేపీ ఎంపీ అధ్యక్షుడు అనూరుధర్, సీనియర్ నాయకులు ఆనంద్ బాబూ, సుభాష్, సుభాష్, స్థానిక రెసిడెన్షియల్ అసోసియేషన్ సభ్యులు కృష్ణ కిషోర్ రెడ్డి, పవన్ తదితరులు ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం హెచ్ఎండ్బ్ల్యూఎస్ఎస్టీ అధికారి రజనీకాంత్ రెడ్డిని కలిసి తాగునీటి సమస్యలపై చర్చించారు. సమస్యలను పరిశీలించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు హామీ ఇచ్చినట్లు నాయకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజలు, బీజేపీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



పోలీస్-మీడియా సత్సంబంధాలకు క్రికెట్ వేదిక



సీపీ డా. ఎం. రమేష్

సైబరాబాద్, జూన్ 9 (సిటీ టైమ్స్)

పోలీస్-మీడియా మధ్య సత్సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేయడం, క్రిడాసూక్ష్మాలని పెంపొందించడం లక్ష్యంగా నిర్వహిస్తున్న 'సైబరాబాద్ ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ లీగ్-2026' కు మంగళవారం శ్రీకారం చుట్టారు. సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేష్ సీపీ కార్యాలయ పరేడ్ గ్రౌండ్లో టోర్నామెంట్ను ప్రారంభించారు. సీపీఆర్ హెడ్ క్వార్టర్స్ డిసీపీ సంజీవ్, అదనపు డిసీపీ షమీర్ అధ్యక్షులతో జూన్ 9 నుంచి 11 వరకు మూడు రోజులపాటు పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, మీడియా ప్రతినిధులతో కూడిన జట్లు ఇందులో పాల్గొంటున్నాయి. తొలి రోజు జరిగిన మ్యాచ్లో మల్లాజిగిరి మీడియా థండర్ జట్టు, కైమ్ పార్ట్ రీన్ సై విజయం సాధించింది. వంశీ నాయకత్వంలో

బరిలోకి దిగిన జట్టు పోరాటపటిమ కనబరిచింది. మొదలైన ఆటలోనే శ్రీధా రాజు 'మ్యాచ్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్'గా నిలిచారు. మరో మ్యాచ్లో ప్రాణ్ నేతృత్వంలోని ఎన్ఎస్ఎస్ డిపిఎండ్, ఖాదర్ నాయకత్వంలోని శరీరింగంపల్లి జట్టుపై గెలుపొందింది. ఈ మ్యాచ్లో శివకుమార్ అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో 'మ్యాచ్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ... పోలీసు శాఖ-మీడియా ప్రతినిధుల మధ్య పరస్పర అవగాహన, సమన్వయాన్ని పెంపొందించడంలో ఇటువంటి క్రిడా కార్యక్రమాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని అన్నారు. క్రిడాసూక్ష్మాల పాటు జట్టుగా పనిచేసే భావన, పరస్పర గౌరవాన్ని పెంచడమే ఈ లీగ్ ఉద్దేశమని తెలిపారు. 'యునైటెడ్ ఇస్ స్పిరిట్ - స్ట్రాంగర్ టుగెదర్' నినాదంతో నిర్వహిస్తున్న ఈ టోర్నామెంట్ ఫైనల్ మ్యాచ్ జూన్ 11న జరగనుంది.

- 'సైబరాబాద్ ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ లీగ్-2026'

ప్రారంభం - ప్రారంభించిన సైబరాబాద్

పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలి



- మూడుచింతలపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ జాం రవి

శామీర్ పేట జూన్ 9 సిటీ టైమ్స్:

పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని మూడుచింతలపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ రవి అన్నారు. వన మహోత్సవం దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మూడుచింతలపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో మొక్కల నాటారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కార్యాలయంలోని పల్లె ప్రకృతి వనంలో మొక్కలు నాటారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించడం ద్వారా భవిష్యత్ తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ మోర్రు భాయి శశీరేఖ, కౌన్సిలర్స్ పెద్ది రెడ్డి శ్రీలత, రాజ్ గాజ్ లత, గొంది శ్రీవాణి, మాడవత్ నవీన్, ముద్దం పాపి రెడ్డి, మెర్సెట్ గోపల్ రెడ్డి మండల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ధీసతాయల వెంకటేశ్ స్థానిక నాయకులు శ్రీనివాస్ గౌడ్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి మండ సామ్య బసవ రెడ్డి నర్సింహులు మున్సిపల్ అధికారులు డి ఈ స్వామి, మేనేజర్ ఉషా, మోహన్ సింగ్, మల్లిఖార్జున్ బిల్ కలెక్టర్లు, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆర్ఆండ్బీ ఈఎన్సీ 100 కోట్ల అవినీతి చిట్టా

మాదాపూర్, సీటీ టైమ్స్

హైదరాబాద్ మాదాపూర్ లోని రోడ్డు భవనాల శాఖ ఈఎన్సీ మోహన్ నాయక్ ఇళ్లు, ఆఫీసుల్లో ఏసీబీ అధికారులు ఆకస్మికంగా భాద్యులు నిర్వహించారు. ఆయనకు కింద అప్పులు ఉన్నాయని ఆరోపణలు చేపట్టారు. మోహన్ నాయక్ ఇంటిలో పాటు... ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, బంధువుల నివాసాలు కలిపి... 11 ఇతర ప్రాంతాల్లో ఏకంగా 16 ఏసీబీ బీటీలు ఒకేసారి తనిఖీలు నిర్వహించాయి. తెల్లవారజామునే తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ తనిఖీల్లో భారీగా డబ్బు, బంగారం, మద్యం బాటిళ్లు దొరికినట్లు ఏసీబీ జాయింట్ డైరెక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. ఇక ఇప్పటివరకు బయటపడ్డ వివరాల ప్రకారం... ఆయన అప్పులు మొత్తం రూ. 100 కోట్లకు పైనే ఉంటాయనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఇప్పటిదాకా... రూ. 60 లక్షల నగదు, 3 కిలో బంగారం, 35 మద్యం సీసాలు, భారీగా అప్పు పత్రాలు లభించినట్లు ఏసీబీ అధికారులు వెల్లడించారు. అందులో 15 బంగారం బిస్కెట్లు కూడా ఉన్నట్లు తెలిపారు. వీటితోపాటు హైదరాబాద్, నిజామాబాద్ ప్రాంతాల్లో రూ. కోట్ల విలువైన వ్యవసాయ భూములు ఉన్నాయని... వాటికి సంబంధించిన రెజిస్ట్రేషన్ పేపర్లను కూడా ఏసీబీ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మోహన్ నాయక్ అక్రమాస్తులపై 16 ఏసీబీ బ్యుండాలు తనిఖీలు చేస్తున్నాయని వివరించారు. సాయంత్రం వరకు మరిన్ని వివరాలు వెలుగులోకి వస్తాయని తెలిపారు.

2025 సెప్టెంబర్లో ఆర్ ఆండ్ బీ ఇంజనీర్ ఇన్ చీఫ్ (ఈఎన్సీ)గా మోహన్ నాయక్ పదవిలోకి వచ్చారు. అంతకుముందు స్టేట్ రోడ్స్ బిల్డింగ్ ఇంజనీర్ గా, ఆర్టీసీ (గ్రాడ్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్) ఎండీగా మోహన్ నాయక్ పలు విభాగాల్లో విద్యులు నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మోహన్ నాయక్కు ఈఎన్సీగా ప్రమాణస్వీకారం చేసింది. అయితే... ఆర్ ఆండ్ బీ ఈఎన్సీగా బాధ్యతలు చేపట్టి సంవత్సరం కూడా గడవకుండానే మోహన్ నాయక్ అనేక అవినీతి ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీంతో రంగంలోకి దిగిన ఏసీబీ అధికారులు ఏకకాలంలో చాలా ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు చేపట్టి... మోహన్ నాయక్ అవినీతి చిట్టాను బయటికి తీశారు. తన హోదాను అడ్డు పెట్టుకుని ఆర్ఆండ్బీ శాఖలో బిందెట్లు, కాంట్రాక్టుల కేటాయింపుల్లో మోహన్ నాయక్ భారీ ఎత్తున అవినీతి చేసినట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. కాంట్రాక్టర్ల నుంచి కమిషన్లు రావడం భారీగా డబ్బులు తీసుకున్నట్లు చాలా రోజులుగా ఆరోపణలు ఉన్నట్లు డిఎస్సీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడించారు. మోహన్ నాయక్ ఆర్థిక లావాదేవీలపై రూపొందించిన పేర్కొనడంతోనే దాడులు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.



గోదాములు మిల్లల వద్ద వరి ధాన్యాన్ని ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా త్వరగా అన్లోడ్ చేసుకోవాలి



- జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి
వనపర్తి సీటీ టైమ్స్ జూన్ 09
మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీరంగాపురం మండలం పరిధిలోని లక్ష్మి వారహి ఇండస్ట్రీ, పెబ్బేరు పరిధిలో రాధాకృష్ణ ఇండస్ట్రీస్ ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు ఆయా మిల్లల గోదాముల వద్ద ధాన్యం అన్లోడింగ్ ప్రక్రియను ఆయన స్వయంగా పరిశీలించారు ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, గోదాములు, మిల్లల వద్ద వరి

ధాన్యాన్ని ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా త్వరగా అన్లోడ్ చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. వర్షా కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతుల నుంచి సేకరించిన ధాన్యాన్ని మిల్లుల్లో వేగంగా దించుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. లాల్లలో ఉన్న ధాన్యం పై టార్గెట్ లిస్టు కప్పి ఉంచాలన్నారు. మిల్లల వద్ద లాల్లను ఎక్కువ సమయం వేచి ఉంచకుండా తగ్గించేందుకు గోదాములను (కార్మికుల) సంఖ్యను పెంచుకోవాలని మిల్లలకు చెప్పారు. మిల్లుకు వచ్చిన ధాన్యం లాల్లను ఎప్పటికప్పుడు అన్లోడ్ చేస్తూ రోజువారీ అన్లోడ్ సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని, ఎక్కడా లాల్లు ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండకుండా చూడాలని అధికారులను, మిల్లల్లను ఆదేశించారు. ఇంకా ధాన్యం నిల్వ చేయడానికి గోదాములను సిద్ధం చేయాలని పౌర సరఫరా అధికారికి సూచించారు. జిల్లా పౌర సరఫరా అధికారి కాశీ విశ్వనాథ్, రెవెన్యూ అధికారులు, తదితరులు ఉన్నారు

మహిళలను కోటిశ్వరులను చేయడం దేవుడెరుగు

మహిళలకు ఇస్తామన్న 2500 ఇవ్వండి



- ఇందిరా మహిళా శక్తి కింద 400 బస్సులు అనేది మహిళలను మోసం చేయడమే
- అబద్ధాల పాలన ఆగం కాక తప్పదు
- జిల్లా మీడియా కన్వీనర్
- నందిమల్ల అశోక్

కోటిశ్వరులను చేసి ప్రక్రియలో భాగంగా ఆర్ టి సి బస్సులకు మరియు పెట్రోల్ బంకులకు యజమానులు చేస్తే అని చెప్పి నేటికి ఏ బస్సుకు ఏ పెట్రోల్ బంకులకు యజమానులను చేశారో రేవంట్ రెడ్డి స్పష్టం చేయాలని జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ నందిమల్ల అశోక్ డిమాండ్ చేశారు ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకంలో భాగంగా మంగళవారం రోజు 400 బస్సులు కేటాయిస్తున్నామని ఆర్కాటం చేస్తూ ప్రారంభించడాన్ని మరోసారి మహిళలను మోసం చేయడమే అని జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ నందిమల్ల అశోక్ దుయ్యబట్టారు వివిధ డిపోలలో ఉన్న పాత బస్సులను కొత్తగా రంగులు వేసి రాజధానికి

తరలించి నూతన బస్సులకు మహిళలను యజమానులు చేస్తున్నారని రేవంట్ రెడ్డి ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నాడు అశోక్ విమర్శించారు వనపర్తి డిపోకు చెందిన బస్సులకు అలంకార మహిళా సమాఖ్య అని పేర్ల స్వీకర్త వేసి చూయిన వంద రేవంట్ రెడ్డి పాలనకు పరాకాష్ఠ నిజంగా మహిళలకు బస్సులు కేటాయింపు అర్హి కంటా అభివృద్ధి చేయాలనుకుంటే నూతన బస్సులు కొనుగోలు చేసి వారికి కేటాయింపులని అశోక్ డిమాండ్ చేశారు. మహిళలకు ఇచ్చిన హామీల నుండి దృష్టి మళ్లించడానికి వాగ్దానం చేసిన పథకాలు ప్రతి మహిళకు 2500, కులం బంగారం కె సి ఆర్ కిట్లు గ్యాస్

సబ్సిడీ స్కూటీలు ఇవ్వకుండా రోజుకో అబద్ధం చెబుతూ రేవంట్ రెడ్డి చేస్తున్న గ్రామాల మహిళల గమనిస్తున్నారని సరైన సమయంలో ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని అశోక్ విమర్శించారు. బస్సులు కేటాయింపులో గందరగోళం. హిళా సమాఖ్య పేరిట కేటాయిస్తున్న బస్సులు ఆర్ టి సి ఆపరేటింగ్ చేస్తుండా అందులో నుండి వచ్చే రాబడి తిరిగి సమాఖ్యకు చెల్లిస్తారా ప్రత్యేకంగా సిబ్బందిని రిక్రూటింగ్ చేస్తారా వంటి అంశాలపై స్పష్టత లేదని అశోక్ అన్నారు. ప్రతి బస్సొంగ సభకు మహిళలను తరలిస్తూ ఉపకరంపుడు ఉపసాహాయం ఇస్తూ వారి విలువైన సమయాన్ని వృధా చేస్తూ వారి ఆర్థిక అభివృద్ధికి రేవంట్ రెడ్డి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారని అశోక్ ఆరోపించారు. మహిళా ఓట్లతోనే మరోసారి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు అనే దుర్మర్దన మహిళలు తిప్పి కొట్టి మీ పాలనకు మంగళం పాడడం త్రాయమని అశోక్ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో బి.ఆర్.ఎస్ సీనియర్ నాయకులు నిలసాము మైసూర్ సెల్ అధ్యక్షులు జోహాన్ హుస్సేన్ మండల యువత అధ్యక్షులు చిల్లూ రామం ఉన్నారు

నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి భూసేకరణ పనులు రానున్న మూడు నెలల్లో పూర్తి చేయడమే లక్ష్యం



- జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి
వనపర్తి ప్రతినిధి జూన్ 9 (సీటీ టైమ్స్)
వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ట్రోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నందు జిల్లా కలెక్టర్ నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల భూసేకరణ అంశంపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో

సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల భూసేకరణ అంశంపై అధికారులు ప్రథమ ప్రాధాన్యతగా పనిచేయాలని సూచించారు. రానున్న మూడు

నెలల్లో జిల్లాలో కొనసాగుతున్న నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి భూసేకరణ పనులు రానున్న మూడు నెలల్లో పూర్తి చేయడమే లక్ష్యంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మొదటి ప్రాధాన్యతగా బుద్ధారం పెద్ద సముద్రం కు సంబంధించి 101 ఎకరాలు, గణప సముద్రం కు సంబంధించి 164 ఎకరాలు, తూముకుంట, సంగినేనిపల్లి కల్యాణ సంబంధించి 94 ఎకరాల భూ సేకరణ వేగంగా అడుగులు ముందుకు పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పైన పేర్కొన్న భూములకు సంబంధించి మొత్తం ఎంతమంది రైతులు ఉంటారు, వారిలో పట్టా రైతులు ఎంతమంది అనే వివరాలతో డేటా



తయారు చేయాలన్నారు. జిల్లాస్థాయి నెగోసియేషన్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి తేబిలు ఖరారు చేసుకుని క్షేత్రస్థాయికి వెళ్ల రైతులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి నష్టపరిహారం గురించి చర్చించాలన్నారు. కమిటీ సమావేశం గురించి ముందస్తుగానే రైతులకు సమాచారం తెలియజేయాలని సూచించారు. జిల్లా మొదటి వారంలోగా ఆయా భూములకు సంబంధించి అవాద్దులు పూర్తి చేసి విధంగా పనులు ముమ్మరం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సూర్య ప్రకాష్, ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్ తిరుపతయ్య, రెవెన్యూ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అగ్నివీరగా పెబ్బేరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థి జ గణేష్ ఎంపిక



వనపర్తి సీటీ టైమ్స్ జూన్ 09
పెబ్బేరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో 20222024 విద్యా సంవత్సరంలో సీఈసీ (ఇంగ్లీష్ మీడియం) పూర్తి చేసిన బి.గణేష్ అగ్నివీర (ఆర్టీ) ఉద్యోగానికి ఎంపికై కళాశాలకు గర్వకారణంగా నిలిచాడు. శాఖాధ్యక్షుల గ్రామానికి చెందిన యాదగిరి, చంద్రకళ దంపతుల కుమారుడైన గణేష్, తన పట్టుదల, క్రమశిక్షణతో ఈ పునత సాధించాడు. బెంగళూరులోని ASC 1 మిలిటరీ ట్రైనింగ్ సెంటర్ కు శిక్షణ కోసం వెళ్ళే ముందు, గణేష్ కళాశాలను సందర్శించి అధ్యాపకుల ఆశీస్సులు తీసుకున్నాడు. తన విజయానికి అధ్యాపకుల సలహాలే కారణమని గణేష్ కృతజ్ఞత తెలపగా, ఫ్రెన్డ్లీ, అధ్యాపకులు హనుమంట్ రెడ్డి, సి. కృష్ణయ్య, జ్ఞానేశ్వర్ రెడ్డి, జాకీర్ హుస్సేన్, వెంకటలక్ష్మి, శిల్ప మరియు బోధనాతర సిద్ధాది విద్యార్థిని పుష్కరంపూర్తో పునంగా సత్కరించి, దేశసేవలో ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు.



అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లలకు, గర్భిణులకు పెట్టే భోజనం కలుషితానికి తావు లేకుండా చూడాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి
వనపర్తి ప్రతినిధి జూన్ 9 (సీటీ టైమ్స్)
అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్న పిల్లలు, గర్భిణులు భోజనం చేసే సారైన అందువల్ల అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, ఆయాలు వారి భోజనం విషయంలో పరిశుభ్రతలు పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి ఆదేశించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా మంగళవారం బి.డి.ఎ.సి సమావేశ మందిరంలో ప్రపంచ ఆహార భద్రత శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, సూపర్వైజర్లు, సి.డి.పి.ఎ.లు పాల్గొనగా నవీన్ ఆహార భద్రత, పరిశుభ్రత పై శిక్షణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పరిశుభ్రతలు పాటించాలని, వంట చేసే ఆయాలు పరిశుభ్రంగా ఉండడం, చేతులు బాగా కడుక్కుని వంట నామానులు, ఆహార పదార్థాలు ముట్టుకోవడం వంటివి చేయాలని సూచించారు. కూరగాయలు బాగా కడిగిని అనంతరం వాడటం, పాత్రలు సబ్బుతో కడిగి వేడి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవడం, స్టోర్ రూమ్ కు మంచిగా, వెలుతురు ఉండే విధంగా చూసుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. సర్కిల్ ఉడకని బియ్యం అంటి గర్భిణీతో పాటు కడుపులో ఉన్న శిశువు సైతం అనారోగ్యానికి గురవుతుందని ఉదాహరణగా చెప్పారు. అదే విధంగా చిన్న పిల్లలు తినేటప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వంటి విషయాలు చిన్నప్పటి నుంచే నేర్పించాలని చెప్పారు. జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సుధారాజ్, జిల్లా ఫుడ్ సెఫ్టీ ఆఫీసర్ కరణాకర్, డి.సి.పి.ఓ. రాంబాబు, సి.డి.పి.ఎ.లు, సూపర్వైజర్లు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అనారోగ్యంతో ఉన్న సుధాకర్ రెడ్డి ని పరామర్శించిన : మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి

వనపర్తి సీటీ టైమ్స్ జూన్ 9
వనపర్తి మండలం రాజపేట గ్రామానికి చెందిన బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వేణు రెడ్డి, సుదర్శన్ రెడ్డి ల సోదరుడు సుధాకర్ రెడ్డి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న విషయం తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి వనపర్తి పట్టణంలోని ఇందూరు నగర్ లో వారి సాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు ఈ సందర్భంగా సుధాకర్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని, మెరుగైన వైద్య చికిత్స తీసుకోవాలని మరియు మనోధర్మంగా ఉండాలని సూచించారు వారు త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కోలుకొని మళ్ళీ సాధారణ జీవితంలోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి వెంట నాయకులు గట్టు యాదవ్, చాకిలి శ్రీధర్, నందిమల్ల అశోక్, ఉంగ్రం తిరుమల్, జోహాన్ హుస్సేన్, చిల్లూ రామం, లక్ష్మణ్ గౌడ్, పార్టీ నాయకులు, కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అర్జులైన రైతులు, విద్యార్థులు, స్వయం ఉపాధి లబ్ధిదారులకు రుణాలు అందించడంలో బ్యాంకులు మరింత చొరవ చూపాలి



జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి
రుణాల మంజూరులో లక్ష్యాలను అధిగమించిన మూడు బ్యాంకులకు ప్రత్యేకంగా అభినందనలందించిన కలెక్టర్ వనపర్తి ప్రతిభ జూన్ 9 (సీటీ టైమ్స్)

పురోగతిపై కలెక్టర్ ఈ సమావేశంలో సమీక్షించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి వ్యవసాయం, ఎంఎస్ఎంఈ, విద్య, స్వయం సహాయక సంఘాలు, ప్రభుత్వ పథకాల రుణాల మంజూరుపై కేటగిరి వారీగా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి రూ. 5,990 కోట్ల జిల్లా వార్షిక రుణ ప్రణాళిక పుస్తకాన్ని విడుదల చేశారు. విడుదల చేసిన వార్షిక రుణ ప్రణాళిక ప్రకారం బ్యాంకులు ప్రభుత్వం కోసమన్న యం చేసుకుంటూ ప్రజలకు మెరుగైన బ్యాంకింగ్ సేవలను అందించాలని సూచించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతులు, విద్యార్థులు, ఎంఎస్ఎంఈ యూనిట్లు, మెప్పా సంఘాలు, స్వయం ఉపాధి రంగాలకు రుణాల మంజూరులో బ్యాంకులు మరింత చొరవ చూపాలని ఆదేశించారు. రుణాల మంజూరులో సివిల్ సోసైటీలకు ప్రమాణంగా పరిగణించినప్పటికీ, అర్జులైన రైతులు, విద్యార్థులు, స్వయం ఉపాధి లబ్ధిదారులు రుణాల కోసం తీరవరణకు గురికాకుండా బ్యాంకులు సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. జిల్లాలో కొన్ని బ్యాంకులు వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల కింద రుణాల మంజూరులో వెనుకబడి ఉన్నాయని, అటువంటి బ్యాంకులను వెంటనే తమ పనితీరును మెరుగుపరుచుకుని లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని ఆదేశించారు. బ్యాంకులు అభివృద్ధి భాగస్వాములుగా వ్యవహరించి వ్యవసాయం, స్వయం ఉపాధి, సూక్ష్మ, చిన్న మరియు మధ్య తరహా పరిశ్రమలు (MSME) తదితర రంగాలకు విస్తృతంగా రుణాలు అందించాలని కోరారు. అలాగే ప్రధాన మరియు విశిష్ట యోజన, ప్రధానమంత్రి ముద్రా యోజన తదితర ప్రభుత్వ పథకాల కింద అర్జులైన లబ్ధిదారులకు నిర్ణీత గడువులో రుణాల మంజూరు చేసి జిల్లా అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని బ్యాంకులను కోరారు. ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకం, పీఎం స్వనిధి, పీఎం విశిష్ట కర్మ పథకాలను సమీక్షించిన కలెక్టర్ లబ్ధిదారులకు రుణాల మంజూరులో అలస్యం అవకుండా కారణాలను తెలుసుకొని పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ పథకాల విషయంలో బ్యాంకులు, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ అధికారులు సమన్వయం చేసుకొని లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ బీమా పథకాలు అయిన సురక్ష బీమా యోజన, జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజనకు సంబంధించి ప్రతి బ్యాంకు లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆదేశించారు. ఖాతాదారులందరికీ ఈ బీమా పథకాలను అమలు చేయాలని సూచించారు. ప్ర

భుత్వ పథకాల కింద రుణాలు తీసుకునే ప్రతి ఒక్క లబ్ధిదారుకు బీమా పథకాలను వర్తింపజేయాలని తెలియజేశారు. విద్యార్థుల ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యారణాల విషయంలో బ్యాంకులు అలస్యం చేయకుండా, నిబంధనల మేరకు రుణాలను వెంటనే మంజూరు చేయాలని సూచించారు. అలాగే విదేశీ విద్య లేదా ఉన్నత విద్య కోసం అధిక మొత్తంలో రుణాలు అవసరమైన విద్యార్థులకు విద్యారణాల మంజూరు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంకు లింకేజీ రుణాల మంజూరులో లక్ష్యాలను సాధించడమే కాకుండా అంతకుమించి రుణాలను మంజూరు చేసిన మూడు బ్యాంకులను కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, యాకో బ్యాంక్ ప్రతినిధులను కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించి, మెమోలోను అందజేశారు. జిల్లా కేంద్రంలోని గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ సంస్థలో కొత్త కోర్సులను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ప్రతినిధులకు ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం జిల్లాలో ఫ్లూయిడ్, కుకింగ్, ఏసీ రిపేరు వంటి వాటికి బాగా డిమాండ్ ఉందని, అటువంటి కోర్సులను అందుబాటులో ఉంచి అసక్తి కలిగిన వారికి శిక్షణ అందించాలని సూచించారు. అంతేకాకుండా, గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణ కేంద్రానికి సంబంధించి అందజేస్తున్న కోర్సుల గోడ పత్రికను అవిష్కరించారు. లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ శివకుమార్ మాట్లాడుతూ గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో నిర్దేశించిన రూ. 5,339 కోట్ల వార్షిక రుణలక్ష్యాలకు గాను జిల్లాలో ఉన్న బ్యాంకులన్నింటి రూ. 4,943 కోట్ల రుణాలను మంజూరు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మొత్తం మీద నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు గాను 92.58% రుణాలు ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. అదేవిధంగా నాబార్డ్ డి డి ఎం మాట్లాడుతూ రాబోయే ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి ప్రణాళిక రూపొందించడానికి కావాల్సిన సమాచారాన్ని వివిధ శాఖల వారిని కోరడం జరిగిందని తెలిపారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు షిఫ్ట్ నాయక్, ఆర్టీఐ ఎల్ఐడీ డాక్టర్ ప్రదీప్ చంద్ర, నాబార్డ్ డి డి ఎం మనోహర్ రెడ్డి, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఏజిఎం మురళీకృష్ణ, ఎస్ఐఐ ఆర్ఎం శ్రీ చరణ్, లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ శివకుమార్, ఇతర బ్యాంకు ప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నిబంధనలు ఉల్లంగించి ప్రైవేట్ పాఠశాలలు నడుపుతున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి

ఐబిపీ వనపర్తి జిల్లా కన్వీనర్ దేవర్ల కార్తిక్.

వనపర్తి సీటీ టైమ్స్ జూన్ 9

ప్రభుత్వ సెలవులు పూర్తి కాకముందే ప్రైవేట్ పాఠశాలలు నడుపుతున్న పాఠశాలల మీద ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్న ఐబిపీ నాయకులు వనపర్తి జిల్లా పెట్టెరు మండల కేంద్రంలో ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాల ప్రభుత్వ సెలవులు పూర్తి కాకముందే పాఠశాలలు నడుపుతున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఐబిపీ నాయకులు తక్షణమే అక్కడికి వెళ్లి స్కూల్ నిబంధనలను ఉల్లంగించి, ఈ సందర్భంగా ఐబిపీ వనపర్తి జిల్లా కన్వీనర్ దేవర్ల కార్తిక్ మాట్లాడుతూ నిబంధనలు ఉల్లంగించి ప్రభుత్వ సెలవులు పూర్తి కాకముందే ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఇష్టస్థాయిగా పాఠశాలలు నడుపుతున్న వారిపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని గతంలో మండల విద్యాధికారికి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది అయినా నేడు ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాల పాఠశాల నడిచిందని జరుగుతుంది దీనిపై మండల విద్యాశాఖ అధికారి నిబంధనలు ఉల్లంగించిన వారిపై తక్షణమే సంబంధిత చర్యలు తీసుకోవాలని అఖిల భారతీయా విద్యార్థి పరిషత్ కోరుతున్నామని యెడల ఐబిపీ పెట్టెరు వత్తున అందోళన చేస్తుంది అని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి వేణులు శివ, నగర కార్యదర్శి శివ, అర్జున్, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాన్యుల రెక్కల కష్టాలు సంపన్నులకు దోచిపెడుతున్న మోడీ..



- రమేష్ కలెక్టరేట్ ముట్టడిని విజయవంతం చేయండి...

వనపర్తి టౌన్ సీటీ టైమ్స్ జూన్ 9



దోచి పెడుతున్నారని నిరీతి వనపర్తి నియోజకవర్గ కార్యదర్శి రమేష్ ఆరోపించారు. మంగళవారం నిరీతి అఫీస్లో మాట్లాడుతూ, పెట్రోల్ డీజిల్ గ్యాస్ ధరల పెంపకం నిత్యవసర వస్తువుల ధరలన్నీ చుక్కలం టాయుని, సామాన్యుడు కొని తిని బతకలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. కష్టజీవుల వేతనాలు అదాయం అదాయం పెరగకపోగా ధరలు మాత్రం పెరిగాయని కుటుంబాలను పోషించుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. ఉప్పు పప్పు సూనెలు దుస్తులు అన్నీ వస్తువులు, కూరగాయల ధరలు సైతం పెరిగాయి అన్నారు. కార్మికులకు కనీస వేతనాలు అమలు చేయటం లేదని విధిచేత వారి శ్రమను తక్కువ ధరకే అమ్ముకుంటున్నారన్నారు. తక్కువ వేతనానికే పని చేస్తుండగా పని ఎంటలు మాత్రం ఎనిమిది నుంచి పదికి పెంచడం దుర్మార్గమన్నారు. పెరిగిన నిత్య వసర వస్తువుల ధరలు తగ్గించాలని రాష్ట్ర కమిటీ టాయుని, సామాన్యుడు కొని తిని బతకలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. కష్టజీవుల వేతనాలు అదాయం అదాయం పెరగకపోగా ధరలు మాత్రం పెరిగాయని కుటుంబాలను పోషించుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. ఉప్పు పప్పు సూనెలు దుస్తులు అన్నీ వస్తువులు, కూరగాయల ధరలు సైతం పెరిగాయి అన్నారు. కార్మికులకు కనీస వేతనాలు అమలు చేయటం లేదని విధిచేత వారి శ్రమను తక్కువ ధరకే

గుడూషాను పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి



- గుడూషా కు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డాక్టర్లను కోరిన మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల

కొత్తకోట సీటీ టైమ్స్ జూన్ 9:
మదనాపురం మండలం కొన్నూరు గ్రామ సర్పంచ్ రసూల్ బి భద్ర గుడూషా గాల్ ఖాదర్ సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతూ హైదరాబాద్ లో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి మంగళవారం హైదరాబాద్ ఎల్ టీఎన్ గేట్ లోని శ్రీకర్ హాస్పిటల్ కు వెళ్లి ఆయనను పరామర్శించారు. గుడూషా ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఆయనకు అందుతున్న చికిత్స వివరాలపై ఆరా తీశారు. త్వరగా కోలుకుని సాధారణ జీవితంలోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా గుడూషా కుటుంబ సభ్యులకు వైద్యం చెప్పి, అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి వెంట బాలరాజ్ యాదవ్, డా. హాద్ హుస్సేన్ పాల్గొన్నారు. గుడూషా త్వరగా కోలుకోవాలని వారు ఆకాంక్షించారు.



పోలీసు వాహనాల పాత విడిభాగాల బహిరంగ వేలం విజయవంతం



- అదనపు ఎస్పీ : రాజేష్ మీనా
- అదనపు ఎస్పీ రాజేష్ మీనా
ఐపీఎస్ ఆధ్వర్యంలో పారదర్శకంగా నిర్వహణ...

- పోటాపోటీగా పాల్గొన్న వ్యాపారులు - వేలంలో పాత టైర్లు, బ్యాటరీలు, విడిభాగాలు సొంతం...

- వ్యాపారుల భారీ స్పందన మధ్య పోలీసు వేలంపాట ఘన విజయం...
వనపర్తి క్రైమ్ సీటీ టైమ్స్ జూన్ 09



మంగళవారం జిల్లా పోలీసుశాఖ ఆధ్వర్యంలో పోలీసు వాహనాలకు సంబంధించిన పాత టైర్లు, బ్యాటరీలు మరియు ఇతర వాహన విడిభాగాల బహిరంగ వేలం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. వనపర్తి జిల్లా ఎస్పీ సునీల్ రెడ్డి, ఐపీఎస్. ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అదనపు ఎస్పీ రాజేష్ మీనా, ఐపీఎస్., ఏ ఆర్ అదనపు ఎస్పీ, వీరాచెట్టి పర్యవేక్షణలో జిల్లా నాయుద్దళ పోలీసు కార్యాలయంలో ఈ వేలంపాటను ఘోషానామ పారదర్శకతతో నిర్వహించారు. వేలంపాటలో జిల్లా నలుమూలల నుంచి వచ్చిన వ్యాపారులు, కొనుగోలుదారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పోటాపోటీగా బిడ్డ దాఖలు చేశారు. పోలీసుశాఖ వినియోగంలో లేని పాత టైర్లు, బ్యాటరీలు మరియు ఇతర వాహన విడిభాగాలను 82,600 రూపాయలకు సొంతం చేసుకున్నారు. వేలంపాట ప్రక్రియ మొత్తం ప్రభుత్వ నిబంధనలు, మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా నిర్వహించబడిందని అధికారులు తెలిపారు. పాల్గొన్న వ్యాపారులు కూడా వేలంపాట నిర్వహణ విధానంపై సంతోషిస్తూ వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా పోలీసు వాహనాల అధికారి (ఎం.టి.ఓ.), రిజర్వ్ ఇన్స్పెక్టర్ డి.ఎస్.ఎస్. మాట్లాడుతూ, పోలీసు శాఖ అస్తుల నిర్వహణలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వేలంపాటను విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ వేలం పాటలో మోటార్ వాహనాల రిజర్వ్ ఇన్స్పెక్టర్, డి.ఎస్.ఎస్., రిజర్వ్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్, వి.సోదర్, మ.గుమ్మి భారీ, కొనుగోలుదారులు, పోలీస్ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఘగర్ తగ్గడానికి ఓ అర చెంచా దాల్చిన చెక్క పొడి ఉంటే చాలు, ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసా?

డయాబెటిస్ ముప్పు రోజు రోజుకీ పెరుగుతుంది. ఘగర్ బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఓ మాటలో చెప్పాలంటే మన దేశం డయాబెటిస్ రాజధానిగా మారుతుంది. ఘగర్ ఒక్కసారి వచ్చిందంటే దాన్ని కంట్రోల్ చేయడం చాలా కష్టం. దీనికి శాస్త్రాత్మక చికిత్స లేదు. కేవలం మందులు, జీవనశైలిలో మార్పుల ద్వారా మాత్రమే రక్తంలోని ఘగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంచవచ్చు.



ఇక, ఘగర్ వ్యాధి ఉన్న వారు తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏది ఏదే అది తింటే రక్తంలో ఘగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరుగుతాయి. ఇక, మన వంటగదిలో దొరికే దాల్చిన చెక్కతో ఘగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ చేయవచ్చని ప్రముఖ ఆయుర్వేద డాక్టర్ దీక్షా భవాసారీ, నీల్ సవాలియా చెబుతున్నారు. డాక్టర్ ప్రకారం దాల్చిన చెక్క పొడిని ఎలా తీసుకుంటే ఘగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



డాక్టర్ ఏమంటున్నారు? ఈ విషయాన్ని ఇన్ స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో షేర్ చేసుకున్నారు డాక్టర్ దీక్షా భవాసారీ. డయాబెటిస్ కేవలం చక్కెర వ్యాధి కాదని బలహీనమైన జీర్ణక్రియ, జీవక్రియ ఫలితంగా వస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాల్చిన చెక్క వేడి, కార్మినేటివ్ మూలికలు శరీర అంతర్గత వ్యవస్థల్ని సమతుల్యం చేయడంలో సాయపడతాయి. అయితే, డాక్టర్ ప్రకారం దాల్చిన చెక్కలు రెండు రాకాలు. ఒకటి సిలోన్, మరొకటి కాసియా దాల్చిన చెక్క రకం. అయితే,

సిలోన్ దాల్చిన చెక్క బెస్ట్ అంటున్నారు డాక్టర్. ఇది రోజువారీ వినియోగానికి అనువైనది. తక్కువ మొత్తంలో దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ నిర్వహణకు సహజ మద్దతు లభిస్తుంది. దాల్చిన చెక్కతో ఘగర్ రోగులకు ప్రయోజనాలు రక్తంలో చక్కెరను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం చక్కెరను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క జీవక్రియను బలపరుస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, దాల్చిన చెక్కలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల బలహీనమైన అగ్నిని సక్రియం చేస్తుంది. మధుమేహంలో కఫ, అమ (ట్రాక్సిన్) పెరుగుదల సర్వసాధారణం. దాల్చిన చెక్క వీటిని సమతుల్యం చేయడంలో సాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోవడం తగ్గుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు



ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని డాక్టర్ చెబుతున్నారు. దాల్చిన చెక్కను ఎలా తీసుకోవాలి? దాల్చిన చెక్కను పొడి రాపంలో తీసుకోవచ్చు. దాల్చిన చెక్క పొడిని వంటలో, కూరల్లో ఉపయోగించవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చిన దాల్చిన చెక్క టీ తీసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం దాల్చిన చెక్క పొడిని ఒక గ్లాస్ నీటిలో తరగించాలి. గోరువెచ్చగా మారిన తర్వాత తాగాలి. మీరు రుచి కోసం కావాలనుకుంటే నిమ్మరసం

కలుపుకోవచ్చు. ఇక, పూట్, వెజిటేబుల్ సలాడ్లలో చిటికెడు దాల్చిన చెక్కను పొడిని చల్లి వాటిని తినవచ్చు. కావాలంటే గోరువెచ్చని నీరు లేదా హెర్బల్ ట్రింక్ కలిపి తాగవచ్చు. తెలుసుకోవాలి వీటి విషయాలు సిలోన్ రకం దాల్చిన చెక్కలో కూమారిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే దీనిని రోజువారీ వినియోగానికి మంచిదని డాక్టర్ దీక్షా అంటున్నారు. అయితే కాసియా దాల్చిన చెక్క పెద్ద పరిమాణంలో తీసుకుంటే హానికరం కావచ్చు. సిలోన్ దాల్చిన చెక్క రక్తంలో

ఘగర్ లెవల్స్ ను సమతుల్యం చేయడానికి సాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను బలోపేతం చేసే ప్రభావవంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం. రోజుకు ఓ అర చెంచా దాల్చిన చెక్క పొడి తీసుకుంటే చాలు. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఎఫెక్ట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ రోగులకు మాత్రమే కాదు.. ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. రోజూ దాల్చిన చెక్క టీ తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించవచ్చు. దాల్చిన చెక్క పొడి తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దాల్చిన చెక్క పాలు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. వాతావరణంలో మార్పుతో జలుబు, పూస మున్నెలు వస్తున్నాయి. దాల్చిన చెక్క పొడిని తేనెతో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పొట్ట + తొడ + నడుము చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించే ఒకే ఒక వ్యాయామం



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక కొవ్వు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అది బెల్లీ ఫ్యాట్, తొడల దగ్గర పెరిగిన కొవ్వు, హిప్ ఫ్యాట్ ఏదైనా కావచ్చు. వివిధ భాగాల్లో కొవ్వు ఎక్కువ పేరుకుపోవడం ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేయడమే కాకుండా.. శరీర ఆకృతిని కూడా పాడు చేస్తుంది. ఎబ్బెట్టుగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అందుకే పెరిగిన కొవ్వును తగ్గించుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే కాకుండా.. మిమ్మల్ని ఫిట్ గా మారుస్తుంది.

ఇక, కొవ్వు తగ్గడానికి చాలా మంది అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కొందరు తిండిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. మరికొందరు జిమ్ లో గంటల తరబడి కష్టపడుతుంటారు. అయితే, ఒక్కసారి కొవ్వు పేరుకుపోతే కరిగించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత చాలా మంది మహిళలు బరువు పెరుగుతారు. ఇక, ఆఫీసుల్లో పనిచేసే మగవారికి కూడా కడుపు, తుంటి, తొడల దగ్గర కొవ్వు పెరుగుతుంది. జిమ్ కి వెళ్లడానికి సమయం దొరకదు. అలాంటి వారి కోసం ఒకే ఒక వ్యాయామాన్ని షేర్ చేసుకున్నారు ఫిట్ నెస్ కోచ్ రితికా కె బలూజా. ఈ వ్యాయామాన్ని 15 రోజుల పాటు చేయాలి. అంతేకాకుండా రోజుకు 100 సార్లు చేయాలి.

వ్యాయామం చేస్తే కడుపు, తుంటి, చేతులు, తొడలపై కొవ్వు మాయమవుతుంది. ఇంతకీ ఆ వ్యాయామం ఏంటి, ఎలా చేయాలన్న పూర్తి వివరాలపై తెలుసుకుందాం. ఇంతకీ ఆ వ్యాయామం ఏంటి? ఫిట్ నెస్ కోచ్ రితికా ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో హై నీ లిఫ్ట్ వ్యాయామం చేస్తున్న వీడియోను షేర్ చేసింది. అంటే మోకాలి తో చేసే వ్యాయామం. ఈ వ్యాయామం 15 రోజుల్లో బెల్లీ, చేయి, తొడ, తుంటి కొవ్వును తగ్గించడంలో సాయపడుతుందని రితికా తెలిపారు ఈ వ్యాయామం చేయడం కూడా చాలా సులభం. ఆమె ప్రకారం ఈ వ్యాయామాన్ని 15 రోజుల పాటు చేయాలి. అంతేకాకుండా రోజుకు 100 సార్లు చేయాలి.

వ్యాయామం ఎలా చేయాలి? ఈ వ్యాయామం చేయడానికి ముందుగా మీరు నిటారుగా నిలవబడాలి. ఆ తర్వాత కుడివైపు మోకాలి.. పైకి ఎత్తి.. రెండు చేతుల్ని నేరుగా నడుము వరకు తీసుకురావాలి. ఇలా ఒక కాలుతో 50 సార్లు చేయాలి. ఆ తర్వాత మరొక కాలుతో 50 సార్లు రిపీట్ చేయాలి. మొదటి 50 సార్లు చేసే కావాలంటే కాన్ఫిడెన్స్ తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామాన్ని ఉదయం లేదా సాయంత్రం చేయవచ్చు. అయితే, మంచి ఫలితాలు ఉండాలంటే దీన్ని 15 రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేయాలని ఎక్స్ పర్ట్ అంటున్నారు. ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి? ఈ వ్యాయామం రెగ్యులర్ గా చేయడం వల్ల కొవ్వు కరగడంతో పాటు శరీర నొప్పలు



కూడా మాయమవుతాయి. వెన్ను నొప్పితో బాధపడేవారికి ఇది బెస్ట్ వ్యాయామం. ముఖ్యంగా మహిళలు, ఆఫీసుల్లో పనిచేసే వారు ఈ వ్యాయామం చేయడం మంచిది. మోకాలు సైగా లిఫ్ట్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు, అముకలు స్ట్రాంగ్ అవుతాయి. కాలేజీ బలవంతం చేయడానికి కూడా ఈ వ్యాయామం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గంటల తరబడి కూర్చొని పనిచేసేవారికి ఈ వ్యాయామం చాలా మంచిది. ఇది మీ భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. గుల్లించుకోవాలి వీటి విషయాలు మీరు ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతుంటే ఈ వ్యాయామం చేసే ముందు వైద్యులు

లేదా నిపుణుడి సలహాను తీసుకోండి. ఈ వ్యాయామంతో పాటు సరైన జీవనశైలి పాటించడం కూడా చాలా ముఖ్యమని గుర్తించుకోండి. జంక్ ఫుడ్, వేయించిన ఆహారాలు, ఘగర్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. సమతుల్య ఆహారాన్ని తినండి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, విత్తనాలు, తృణధాన్యాలు వంటి వాటిని భాగం చేసుకోండి. ఈ వ్యాయామంతో పాటు రోజు వాకింగ్ చేయండి. వాకింగ్ వల్ల ఫ్యాట్ తగ్గడమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. యోగా కూడా సాయపడుతుంది బెల్లీ ఫ్యాట్, తొడల దగ్గర కొవ్వు తగ్గించేందుకు కొన్ని ఆసనాలు కూడా మీకు సాయపడతాయి. ఉత్పాసనం,

వజ్రాసనం, త్రికోణాసనం, దేవియసనం, బద్ధకోణాసనం వంటి యోగాసనాలు మీకు సాయం చేస్తాయి. ఈ ఆసనాలు రెగ్యులర్ గా వేయడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. పాటు తొడల దగ్గర కొవ్వు తగ్గుతుంది. ఇక, బరువు పెరగడంలో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి వాటిని భాగం చేసుకోండి.



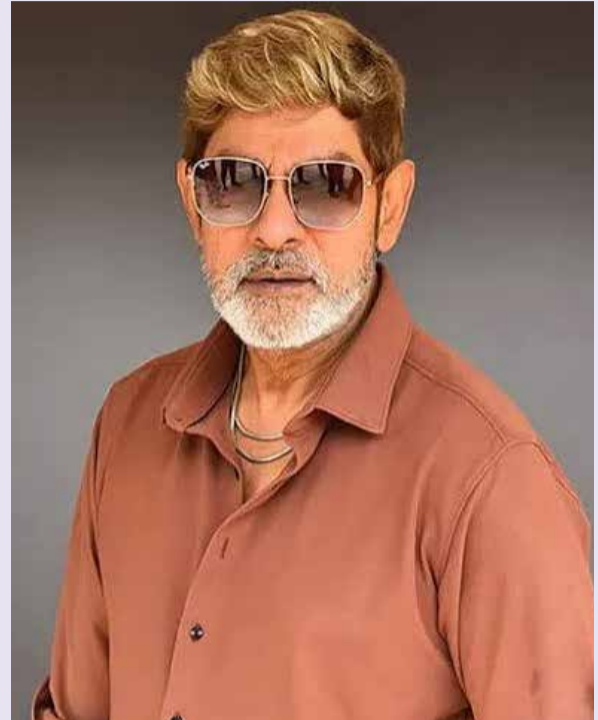
రష్మిక కేనా ఆ అవకాశం?

ప్రముఖ కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసురాలు ఎం.ఎస్.సుబ్బలక్ష్మి జీవిత కథని తెరపైకి తీసుకురాబోతున్నట్లు కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. దీనికి గాతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వం వహించనున్నారు. ఈ బయోపిక్ లో నటించడానికి మొదట సాయిపల్లవి, రుక్మిణి వసంత్ లాంటి పలువురు తారల పేర్లు వినిపించాయి. తాజాగా ఈ కథ రష్మిక వద్దకు వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. ఆమెతో కథా చర్చలు పూర్తయినట్లు సమాచారం. ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి పాత్ర కోసం ఆమె.. ఇప్పటికే లుక్ టెస్ట్ కూడా చేయించుకున్నారంటూ వార్తలు వస్తున్నాయి. త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం రష్మిక ఖాతాలో 'మైసా', 'రణబాలి', 'కాకేటియల్ 2' తదితర చిత్రాలున్నాయి.



నేను చనిపోయానని ఫోటోలు వేశారు: జగపతి బాబు

సినిమాలో కాకుండా బయట కూడా నటిస్తూ బతకాల్సిన అవసరం తనకు లేదన్నారనటుడు జగపతి బాబు. అందుకే ఏదైనా ఉన్నది ఉన్నట్లు నిర్దోహమాటంగా మాట్లాడటం నేర్చుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇటీవల 'పెద్ది'లో అప్పలసూరి పాత్రతో మెప్పించిన ఆయన.. ఈ సినిమా విడుదల అనంతరం వరుస ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తున్నారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. "ఒకప్పుడు ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ వల్లే నాకు ఇంత గుర్తింపు వచ్చింది. ఇప్పుడు నన్ను అందరూ ఆదరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే నేను అందరు హీరోలతో కలిసి నటిస్తున్నాను. నా కెరీర్, జీవితంలో ఏ విషయంలోనూ పశ్చాత్తాపం లేదు. కోల్పోయిన దాని గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించను. జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి సంఘటన ఏదైతే పారాన్నీ నేర్చుతుంది. అబద్ధాలు ఎవరైనా చెబుతారు. నేను జీవితంలో అబద్ధం చెప్పలేదు" అని మనకు ఎవరైనా చెప్పారంటే అదే పెద్ద అబద్ధం. నిజం చెప్పి కూడా బతకొచ్చని అర్థమైంది. అప్పటినుంచే నిర్దోహమాటంగా మాట్లాడుతున్నా. అనవసరంగా నిజం దాచడం ప్రతిదానికీ అబద్ధం ఆడుతూ బతకాల్సిన అవసరం ఏముంది. నిజజీవితంలోనూ నటించాల్సిన అవసరం లేదు కదా" అని అన్నారు. "నన్ను ట్రోల్ చేయడానికి నటిజన్లకు చాలా అవకాశాలే వచ్చాయి. కానీ, మిగతావారితో పోలిస్తే నన్ను చాలా తక్కువ ట్రోల్ చేశారు. గతంలో ఒకసారి నేను చనిపోయానని.. ఎన్టీఆర్ ఏడుస్తూ ఫోటోను పక్కన పెట్టి పూర్వం కోసం వీడియోలు చేశారు. ఆ తర్వాత అది కూడా మానేశారు. అలాంటి వాటి గురించి నేను అసలు పట్టించుకోను. పనిలేని వాళ్లు చేసే పనులు అవి. అలాంటి వాటికి స్పందించను. నా జీవితాన్ని నాకు నచ్చినట్లు బతుకుతూ ఆస్వాదిస్తున్నాను" అని జగపతిబాబు చెప్పారు.



ఇలాంటి వాటిని వెంటనే ఖండించాలి: 'పెద్ది' జాన్వీ వివాదంపై జయా బచ్చన్ కామెంట్స్

'పెద్ది' సినిమా విడుదలైన తర్వాత అందులో హీరోయిన్ పాత్ర ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశమైన విషయం తెలిసిందే. ఈ వివాదంపై సీనియర్ నటి జయా బచ్చన్ స్పందించారు. సినిమాల్లో మహిళలను గౌరవం పాత్రల వరకే చూడడాన్ని ఆమె తీవ్రంగా ఖండించారు. సెట్ లోనే ఇలాంటివాటిని వెంటనే అడ్డుకోవాలని, అంతా జరిగిన తర్వాత మాట్లాడటం వల్ల ఉపయోగం ఉండదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా జయా బచ్చన్ తన కెరీర్ లో ఎదురైన ఒక చేదు అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. గతంలో 'వోకర్' సినిమా షూటింగ్ లో దర్శకుడు ఆమెను ఒక సీన్ కోసం గాఢా చోళీ లాంటి ప్రత్యేకమైన డ్రెస్ వేసుకోవాలని కోరారట. కానీ, ఆమె దాన్ని ధరించాలంటే కచ్చితంగా చుట్టూ ఉండాలని పట్టుబట్టారట. ఈ విషయంలో ఇద్దరికీ పెద్ద గొడవ జరిగిందని జయా తెలిపారు. "ఆ తర్వాత సెట్ లో ఎవరూ నాతో గీత దాట్ డైర్యం చేయలేదు. నా కెరీర్ లో నన్ను అలా చూపించడానికి ప్రయత్నించిన చేదు అనుభవం అదొక్కటే. తర్వాత నేను ఆ దర్శకుడితో మళ్లీ ఎప్పుడూ పని చేయలేదు" అని జయా స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి విషయాలపై సెట్ లోనే వెంటనే తిరగబడాలని ఆమె ఇతర నటీమణులకు సూచించారు. ఈ కామెంట్స్ కు కరీనాకపూర్ మద్దతు ఇచ్చారు. తెరపై రొమాన్స్ కోసం, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోవడం కోసం అలాంటి దుస్తులు ధరించాల్సిన అవసరం లేదని కరీనా అభిప్రాయపడ్డారు. కాజోల్, శ్రీదేవి, షర్లీలా రాగూర్ వంటి గొప్ప నటీమణులు ఒంటినిండా దుస్తులు ధరించి కూడా అడ్డుతమైన హావభావాలతో ప్రేక్షకులను మెప్పించారని కరీనా గుర్తుచేశారు. రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు తెరకెక్కిన 'పెద్ది' తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ఇందులో జాన్వీ కపూర్ అల్పాయుష్ పాత్రలో కనిపించారు. ఆమె పాత్రను కేవలం గౌరవ వరకే పరిమితం చేశారని.. ఆమెను తెరపై చూపిన విధానంపై సెలబ్రిటీలు కూడా అసహనం వ్యక్తంచేశారు. దీంతో దర్శకుడు క్షమాపణలు చెప్పారు.



అందుకే నిర్మాతగా మారాను

కథానాయకుడు నాగచైతన్య 'దూత' సెరీస్ తో ఓటీటీ రంగప్రవేశం చేసిన హీరోను సొంతం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ సెరీస్ విడుదలై ఘన విజయం సాధించింది. మూడో తర్వాత దీనికి కొనసాగింపుగా ఇప్పుడు 'దూత 2' పట్టాంకించింది. నాగ చైతన్య ఈసారి నిర్మాణ బాధ్యతల్ని కూడా నిర్వహించున్నారు. తాజాగా ఈ సెరీస్ గురించి ఆయన మాట్లాడారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ లో తనకు ఎంతో ఇష్టమని.. నటనకు మించి ఏదైనా చేయాలని అనిపించిందని చైతన్య చెప్పారు. అందుకే నిర్మాతగా వ్యవహరించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఏదైనా పనిలో పూర్తిగా లీనమైతే, దాన్ని మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదిస్తామని ఆ అభిరుచి తనను 'దూత 2' సెరీస్ కు నిర్మాతగా కూడా తనవంతు సహకారం అందించేలా ప్రోత్సహించిందన్నారు. దర్శకుడు విక్రమ్ కుమార్, నిర్మాత శరత్ మారల్ లతో తనకు మంచి అనుబంధం ఉందన్నారు. 'దూత 2' లో భూమిక.. ఇటీవల ఈ వెబ్ సెరీస్ పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ సెరీస్ లో నటి భూమిక కిలక పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. గతంలో నాగచైతన్య నటించిన 'సవ్యసాచి'లో భూమిక కనిపించారు. ఒకవేళ ఈ వార్తలు నిజమైతే ఇది వీరి రెండో ప్రాజెక్ట్ అవుతుంది. దీనిపై అధికారిక సమాచారం కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఓటీటీలోకి 'కరుప్ప'.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పడంటే

సూర్య, త్రిశ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'కరుప్ప'. తెలుగులో 'వీరభద్రుడు'గా విడుదలైంది. ఆర్టీ బాలాజీ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీలోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. జూన్ 12 నుంచి అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ సినిమా ఓటీటీపై కొన్ని రోజులుగా వార్తలు వచ్చినప్పటికీ తాజాగా అమెజాన్ అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ యాప్ లో అవైబుల్ చేసింది. ఈ సినిమా కోలీవుడ్ లో విజయాన్ని సాధించిన సూర్య కెరీర్ లోనే అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రాల జాబితాలో చోటు సొంతం చేసుకుంది.

