

ఈ సందర్భంగా ఆదమి గిరిజనుల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం పీఎం జన్ మన్ కార్యక్రమం ద్వారా పలు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ రమాదేవి తెలిపారు. వ్యక్తిగత, సామూహిక అభివృద్ధిలో పాటు అర్హతైన లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు చేరేలా ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. గ్రామస్థులకు తెలియ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కల్పించడంలో పాటు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి వంటి అంశాల్లో గిరిజనులు ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. అన్ని అర్హులైన కుటుంబాలకు సంక్షేమ పథకాల లబ్ధి అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన నేపథ్యంలో కోటారి గ్రామంలో ఏర్పాట్లు పరిశీలన

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవం, హెలిప్యాడ్, పార్కింగ్
స్థలాలను పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ నితికా పంత్



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే 23, కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా జూన్ 2న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పర్యటన నేపథ్యంలో కెరమెరి మండలం కొరారి గ్రామ పంచాయతీ ఫరిదిలోని కొత్తగూడ గ్రామంలో జిల్లా ఎస్పీ నితికా పంత్, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ యువరాజు మార్కాట్ సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమ స్థలాన్ని సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లు, వాహనాల పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రాక దృష్ట్యా ఏర్పాటు చేయనున్న హెలిప్యాడ్ ప్రాంతాన్ని కూడా పరిశీలించి భద్రతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా పార్కింగ్ స్థలాలు, రహదారుల మరమ్మత్తులు, తాగునీరు, విద్యుత్, బారేడింగ్, ట్రాఫిక్ మల్టీపు వంటి అంశాలపై శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఈ పర్యటనలో ఆసిఫాబాద్ డిఎస్పీ అశోక్ తో పాటు పోలీసు, రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్, ఆర్ అండ్ బి శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన అనిల్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే 23, సిద్దిపేట జిల్లా : శనివారం నాడు రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డిని కలిసి శాలువతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియచేసిన సిద్దిపేట జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు చెట్టిపల్లి అనిల్ రెడ్డి. కలిసిన వారిలో యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు ముకుంద్ రెడ్డి, అరుణ్, గౌతమ్ తదితరులున్నారు.

మంత్రి కోమటిరెడ్డిని కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నాయకులు



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : “సేవాగుణంతో రాజకీయాల్లో తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకుని, ప్రజల పక్షాన నిర్ణయంగా పోరాడుతూ ఎదిగిన మహాస్వాత నాయకుడు యువజన కాంగ్రెస్ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర రాజకీయాలను శాసించే స్థాయికి చేరుకుని తెలంగాణ ప్రజల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్న ప్రజానేత, తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు మరియు సినిమాటోగ్రఫీ శాఖామంత్రి శ్రీ కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డిని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు హీరే కార్ శ్రీను ఆధ్వర్యంలో కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు బుర్రె జహంగీర్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్, పెంచికలపాడు సర్పంచ్ వన్నాల మల్లికార్జున రెడ్డి, సేవా దళ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పిట్టల బాలరాజ్, మాజీ కౌన్సిలర్ నరసింహ, సుబ్బర్ సిద్ధేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లారీ డ్రైవర్లు పైసలు ఇవ్వకుంటే లోడ్ చేయడం లేదు

జిల్లా, మండల అధికారులు స్పందించి రైతులకు న్యాయం చేయాలి...
ఐకెపి కేంద్రంలో రైతు అవేదన



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : ఐకెపి కేంద్రంలో బస్సుకు రెండు రూపాయలు ఇస్తేనే లారీ డ్రైవర్లు లోడ్ చేసుకుంటున్నారని లేకుంటే వడ్డను వదిలేసి వెళుతున్నారని ఒక రైతు తన అవేదనను శనివారం విలేజరులకు తెలిపారు. వివరాలలోకి వెళితే... రాజపేట మండలం బసంతపురం గ్రామంలో రాపాక తిరుపతి సినిలో వడ్డు పోయడం జరిగింది. సుమారు 15 రోజులు తర్వాత 21న వడ్డు లారీ రావడం జరిగిందన్నారు. సీరియల్ ప్రకారంగానే వడ్డు పోవడానికి మహిళా సంఘం అంగీకరించిందని, ఆరోజు రాత్రి 9 గంటలకు వడ్డు మొత్తం 133 బస్తాలు ఒక బస్తా 41 కిలో 300 గ్రాములు కాంట కావడంతో లారీలో నా వడ్డు 82 బస్తాలు లోడ్ చేసి పంపినట్లు తెలిపారు. మిగతా 51 బస్తాలు సినిలో ఉన్నవి ఆరోజు నైటు హమాలికి పైసలు ఒక బస్తాకు 28 రూపాయలు అదనముగా లారీ డ్రైవర్ కు రెండు రూపాయలు అదనంగా కావాలని అడిగారన్నారు. ఎందుకు అని అడగగా సమాధానం లేదని, మరుసటి రోజు అనగా శుక్రవారం డిసీఎం రావడం జరిగిందని, పైసలు ఎందుకు అని అడిగానని నా వడ్డు 51 బస్తాలు పెట్టుకుందా వేరే వాళ్ళవి డిసీఎం లోడ్ చేసి పంపించారన్నారు. నా వడ్డు ఎందుకు పంపలేదు అని అడగగా మొన్న రెండు రూపాయలు ఈరోజు మూడు రూపాయలు నువ్వు ఇవ్వలేదు, అందుకే వడ్డు పోలేదు. అందుకే నీవి అవినమని చెప్పారన్నారు. ఐకెపి కేంద్రంలో దళారీ వడ్డు తెచ్చి కాంటపేట్టడంతో మరి రైతులెక్కడికీ పోవాలన్నారు. కేంద్రంలో దళారులు కమిషన్ తో పనులు చేసుకుంటున్నారని జిల్లా అధికారులు స్పందించి రైతులకు న్యాయం చేయాలన్నారు.

భారత్ ను చూసి నేర్చుకో..! అమెరికా మంత్రికి ఇరాన్ చురకలు



భారత్ లో అధికారిక పర్యటనకు విచ్చేసిన అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియోకు ఇరాన్ నుంచి ఊహించని కొంటర్ ఎదురైంది. ఆయన పర్యటనను ఉద్దేశిస్తూ భారత్ లోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయాలు సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ‘ఎక్స్’ వేదికగా తీవ్ర వ్యంగ్యాస్త్రాలు గుప్పించాయి. భారత్ లో అడుగుపెట్టిన ఆయన ఇక్కడి ప్రజల నుంచి ‘సభ్యత’ నేర్చుకోవాలంటూ చురకలు అందించాయి. ఇరు దేశాల ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసే క్రమంలో శనివారం న్యూఢిల్లీ చేరుకున్న మార్కో రూబియో పర్యటనపై ముంబయిలోని ఇరాన్ కాన్సులేట్ స్పందించింది. అమెరికా మంత్రిని ఉద్దేశిస్తూ.. ‘కొంచెం నేర్చుకో మిత్రమా.. ‘సభ్యత క్రాష్ కోర్సు’ ఇక్కడ ఉచితంగా దొరుకుతుంది’ అని హిందీలో పోస్ట్ చేసింది.

హైదరాబాద్ కాన్సులేట్ సుతిమెత్తని చురకలు

మరోవైపు హైదరాబాద్ లోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం కూడా అమెరికా మంత్రికి తనదైన శైలిలో ట్విట్టర్ వేదికగా చురకలు అందించింది. ‘హిందూ మహాసముద్రం అంత విశాలమైన హృదయాలు ఉన్న ప్రజలు నివసించే నాగరికత లోకి మీరు అడుగుపెట్టారని మీరు గుర్తిస్తారని ఆశిస్తున్నాం’ అంటూ ట్విట్ చేసింది. కాగా, భారత్, అమెరికా మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసి, సరికొత్త దిశానిర్దేశం చేసేందుకు మార్కో రూబియో తొలిసారిగా అధికారిక పర్యటన నిమిత్తం భారత్ వచ్చారు. అయితే, ఆయన రాకతోనే అమెరికా - ఇరాన్ మధ్య ఉన్న వైరం సోషల్ మీడియా వేదికగా ఇలా సెటైర్ల రూపంలో బయటపడటం నెట్టింట్ అసక్తికరంగా మారింది.

ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు అందించడమే మా లక్ష్యం...

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ శ్రీవాణి రవికుమార్

హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : భువనగిరి పట్టణంలోని 2వ వార్డులో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తంగళ్ళపల్లి శ్రీవాణి రవికుమార్ శనివారం బోరు చేసి పనులను ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆదేశాలతో, కౌన్సిలర్ పోలిశెట్టి అనిల్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పనులు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తంగళ్ళపల్లి శ్రీవాణి రవికుమార్ మాట్లాడుతూ... వార్డులో నీటి కొరత తీర్చేందుకు వెంటనే బోరు మంజూరు చేశాం. “ ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు అందించడమే మా లక్ష్యం” అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ పోలిశెట్టి అనిల్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, స్థానికులు, వార్డ్ ప్రజలు మహిళలు పాల్గొన్నారు



రెండు రాష్ట్రాల కోటర్క్ మహేంద్రా లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ ఉపాధ్యక్షులుగా బస్య శ్రీకాంత్



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : రాజపేట మండల కేంద్రానికి చెందిన బస్య సుగుణ - సత్యనారాయణ ల కుమారుడు బస్య శ్రీకాంత్, ప్రముఖ ఆర్థిక సంస్థ కోటర్క్ మహేంద్రా లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ లో ఏపీ, తెలంగాణ జోన్ కు సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా పదోన్నతి పొందారు. ప్రముఖ హైన్సాయిల్ సర్వీసెస్ గ్రూప్ కు చెందిన బస్య శ్రీకాంత్ తన ప్రతిభ, కృషి, సమర్థ నాయకత్వంతో ఈ అరుదైన గౌరవాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు హార్షం వ్యక్తం చేస్తూ శ్రీకాంత్ కు అభినందనలు తెలిపారు.

మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సెట్టిన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ యన్.గిరిధర్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే 23, జిహారాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు/భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర సెట్టిన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ యన్.గిరిధర్ రెడ్డి శనివారం వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సెట్టిన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ యన్.గిరిధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధిలో, ముఖ్యంగా రహదారులు భవనాల రంగాన్ని అద్భుతమైన ప్రగతి పథంలో నడిపించడంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని కొనియాడారు. ప్రజాసేవకే అంకితమైన వారి నాయకత్వం రాష్ట్రానికి ఎంతో గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. గౌరవనీయులు, ప్రజాసేవ కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డికి భగవంతుడు ఆయురారోగ్యాలు, అష్టేశ్వర్యాలు ప్రసాదించాలని, వారు ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకుంటూ ప్రజాసేవలో నిరంతరం ముందడుగు వేయాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నానని సెట్టిన్ చైర్మన్ యన్.గిరిధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.



బీఆర్ఎస్ దారిలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. బీజేపీ స్టేట్ చీఫ్ కీలక వ్యాఖ్యలు



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే 23, తెలంగాణ బ్యూరో : రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గత బీఆర్ఎస్ పాలకల దారిలో నడుస్తోందనే భావన ప్రజల్లో బలపడుతోందని, కొత్త ప్రాజెక్టుల పేరుతో లక్షల కోట్ల రూపాయల డిపీఆర్లు తయారు చేస్తూ, ప్రజల సంక్షేమం కన్నా తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు ఆరోపించారు. అభివృద్ధి పేరుతో రాష్ట్రాన్ని మరింత అప్పుల బారిన పడేస్తూ, ప్రజలపై భారం మోపే పరిస్థితి తీసుకొస్తున్నారని మండిపడ్డారు. శనివారం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ రైతుల ధాన్యం కొనుగోలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, మళ్ళీ జొన్నతో పాటు ఇతర పంటలను కూడా చివరి గిజ వరకు కొనుగోలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆ హామీలను నిలబెట్టుకోలేక రైతులను మోసం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైతులకు సరైన సమాచారం ఇవ్వకుండా, కొనుగోలులో అలస్యం చేస్తూ తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికైనా రైతులను మోసం చేయడం మానుకొని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రజలు కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల మోసపూరిత రాజకీయాలను ఇక నమ్మవద్దని కోరారు. ప్రధాని మోడీ 12 ఏళ్ళుగా దేశానికి నిజాయితీ, అవినీతి రహిత పరిపాలన అందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో బీజేపీకి ఒక అవకాశం ఇస్తే పారదర్శకతతో కూడిన, అవినీతి రహితమైన, ప్రజల సంక్షేమాన్ని ముందుంచే పరిపాలన అందిస్తామన్నారు.



రాజపేటలో బిఆర్ఎస్ నాయకుల ముందస్తు అరెస్ట్....

హైదరాబాద్ వచ్చి న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో ప్రభుత్వం అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం వహించడంతో ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి ప్రయత్నం చేసి క్రమంలో తమను ముందస్తు అధిష్టులు చేశారని రాజకీయ మండలి బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధిష్టులు సబ్బు తిరుమల అన్నారా. శనివారం ఉదయం బిఆర్ఎస్ మండలి పార్టీ అధ్యక్షులు సబ్బు తిరుమలేష్, జలసాధన సమితి కన్వీనర్ ఎర్రగోకుల జస్సంతే, రఘునాథపురం సర్పంచి వల్లె సంతోష్ గౌడ్, మాజీ సర్పంచల ఫోరం రాష్ట్ర పార్లమెంటు గురితి మధుసూదన్ రెడ్డి ఇతర నాయకులు హాజరై చీఫ్ అర్థిన్ చేసిన సందర్భంగా తిరుమలేష్ మాట్లాడారు. రైతుల ధాన్యం విక్రయించేదరుకు కొనుగోలు కేంద్రాలతో ధాన్యం రాకుల ఫోసి నెల రోజులు దాదీసబ్బు ఆయన చెప్పారు. టూర్పున అద్దె, అకాల వర్షాలతో పాటు ధాన్యపు రాకులకు కావలూ లాదొరి అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని రైతులు మొరటిట్టుకున్న పాలకులు వట్టిచీమకావడం లేదన్నారు. ఎన్నికలు ముందు ఇప్పిన నాగునీటి జలాలు ఇంతవరకు 15వ ప్యాకేజీ ద్వారా రాజకీయ మండలానికి రాలేదని ఈ విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి



తీసుకు వెళ్లే ప్రయత్నం చేసి క్రమంలో అరిస్టె చేసినట్లు చేయించడం న్యాయం కాదన్నారు. రైతులకు మరిన్ని కష్టాలు జలాసాధన సమితి కన్సర్నర్ ఎర్ర గోకుల జశ్వంత్ అన్నారు. నష్టాలు కలగకముందే వెంటనే ధాన్యం కొనుగోలు చేపట్టాలని అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తిరుమలేష్ మిషన్ డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి రైతుల సమస్యలను తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేయగా అక్రమ హాస్ అరిస్టెలు

మహిళలు తమ ఆరోగ్యం కోసం

ఈ మొక్కలను తమ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి

మహిళల ఆరోగ్యం అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హార్మోన్ల మార్పులు, జీవనశైలి, రోజువారీ పనులు, భావోద్వేగ పరిస్థితులు వంటివి అన్నీ కలిసి శరీరం నమత్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ప్రస్తుతం చాలా మంది మహిళలు మూడ్ మార్పులు, అలసట, నిద్రలో అంతరాయం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యలకు దీర్ఘకాలంలో హార్మోన్ల అసమతౌల్యం, జీర్ణక్రియ లోపాలు, శరీర శక్తి తగ్గుదలకు దారితీస్తాయి. ఈ సేవద్వారా, ఆయుర్వేదం సహజమైన పరిష్కారాలను అందిస్తుంది. ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచించిన ప్రకారం, మహిళలు రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని ప్రత్యేక ఔషధ మొక్కలను చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. ఈ మూడు ముఖ్యమైన మొక్కలు హార్మోన్ల సమతౌల్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మహిళల రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన మొక్కల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

అశ్వగంధ, శతావరి..

మహిళాకు తీసుకోవాల్సిన మొక్కల్లో మొదటిది అశ్వగంధం. మొక్క ఇది శక్తివంతమైన అధ్యాత్మికంగా వనిచేస్తుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో తీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అధిక కార్నిపోల్ స్టాయిలను నియంత్రించడంతోపాటు నర్సరీని నిర్వహించే నమతుల్యం చేస్తుంది. ధైర్యాన్ని, అభివృద్ధి గ్రంథుల వనితీరును మెరుగుపరచడంలో కూడా అశ్వగంధం

సహాయపడుతుంది. శక్తి, ఉత్సాహం పెరగడమే కాకుండా భావోద్వేగ స్థిరత్వాన్ని కూడా ఇది పెంపొందిస్తుంది. ఇక రెండవది శతావరి. దీనిని హెర్బ్ క్విన్ అని పిలుస్తారు. మహిళల ఆరోగ్యానికి ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పీసీహీఎన్, వంధ్యత్వ సమస్యలు, గైనకాలజీ సమస్యలు, మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలకు ఇది ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. హార్మోన్ల సమతౌల్యాన్ని కాపాడటంలో, ఇన్ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గించడంలో, ఓవరీల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో శతావరి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పీరియడ్స్ సమస్యలు, పీఎంఎస్ క్లష్ సమస్యలు తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

కులనీ..

ఇక మూడవది తులసి. ప్రతి భారతీయ ఇంట్లో దొరికే ఈ జెహెడు మొక్క అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. తులసి ఒత్తిడి, అందోజ్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది సెరటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. అలాగే శరీరక్రియను మెరుగుపరచడం, మెటబాలిజం పెంచడం, ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని



కాపాడడం వంటి ప్రయోజనాలు కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఈ మూడు మొక్కలను రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మహిళలు శరీర, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు. హార్ట్‌ను సమతౌల్యం, మెదగైన నిద్ర, మంచి జీర్ణక్రియ, శారీరక శక్తి పెరగడం వంటివిన్న కూడా ఈ ఔషధాలను తీసుకోవడం ద్వారా సాధ్యమవుతాయి. సహజమైన ఈ మార్గాలు మహిళల ఆరోగ్యాన్ని నెమ్మదిగా, కానీ స్థిరంగా మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

పచ్చి మామిడి వర్సెస్ మామిడి పండు..

ఏయే పదార్థాల తయారీకి వేటిని వాడాలి..

మామిడి సీజన్ ప్రారంభమైతే మార్కెట్టు పచ్చి మామిడిపండ్ల నుంచి పండిన తీయని మామిడిపండ్లతో నిండిపోతాయి. ప్రతి ఒక్కరు వారికి నచ్చినవి కొనుగోలు చేసి వాటి రుచిని అస్వాదిస్తూ ఉంటారు. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన రుచి ఉండడంతోపాటు వంటల్లో వీటి ఉపయోగం కూడా వేరుగా ఉంటుంది. పచ్చి మామిడి తియ్యని, పులుపు రుచిని అందిస్తే, పండిన మామిడి నూజమైన తీపి, మృదుత్వాన్ని అందిస్తుంది. అందువల్ల వీటిని ఒకే పండుగా కాకుండా, వేర్వేరు పదార్థాలుగా చూడటం ఉత్తమం. పచ్చి మామిడి ప్రధానంగా పులుపు, కరకరలాడే టెక్స్చర్తో ఉంటుంది. అందుకే వంటల్లో తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. వేసవిలో పచ్చి మామిడి ఉల్లాసాన్ని పెంచే రుచిని అందిస్తుంది. పచ్చి మామిడితో చేసే గట్టిగా ఉండే అవకాయలు, పచ్చళ్ళు ముఖ్యమైనవి. కాయ గట్టిగా ఉండటం వల్ల మసాలాలు, సూసే కలిసిపోతాయి. పచ్చి మామిడి చట్నీలు కూడా భోజనానికి రుచిని పెంచుతాయి.

అమ్ పన్నా ఆరోగ్యకరం..

సలాస్తు, కచుంబరీలలో తురిమిన పచ్చి మామిడి కలిపితే రుచితో ప్రత్యేకమైన మార్పు వస్తుంది. క్యారెట్, కీరదోసకాయ, పల్లీలు వంటి పదార్థాలతో కలిపితే కరకరలాడే, రుచికరమైన మిశ్రమంగా మారుతుంది. దాల్, కర్రలీల కూడా పచ్చి మామిడి ఉపయోగిస్తారు. ఇది వంటకానికి తేలికపాటి పులుపును అందించి, రుచిని సమతుల్యం చేస్తుంది. కొబ్బరి ఆధారిత కర్రలో ఇదే తేలికపాటి తీపి-పులుపు సమతుల్యతను కలిగిస్తుంది అలాగే వేసవిలో పచ్చి మామిడితో చేసే పానీయాల్లో ఆమ్లతను వన్నా ముఖ్యమైనది. ఇది శరీరానికి చల్లదనం ఇవ్వడంతోపాటు తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. బెల్లం మసాలాలు కలిపి తయారు చేసే ఈ పానీయం వేసవిలో ప్రత్యేకమైన ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

అల్పాహారంగా పనిచేసే మామిడి పండ్లు.

ఇక పండిన మామిడి తీపి, సువాసన, మృదుత్వంతో



పంటల్లో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీన్ని డెజర్ట్స్లోనూ, పానీయాల్లోనూ విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ట్రిబుండ్ కలాకండ్ వంటి మిఠాయిల్లో వండిన మామిడి అద్భుతంగా సరిపోతుంది. మామిడిని క్రిమీతో కలిపినా, కేకులు, ముప్పిన్స్లో వాడినా ప్రత్యేకమైన రుచి ఇస్తుంది. సూప్రీలు, లస్సీలు, బాల్స్లో వండిన మామిడి గడ్డిగా, క్రిమీ బెక్యూరెన్ ఇస్తుంది. పెరుగు, పాలు లేదా కొబ్బరితో కలిపి తీసుకుంటే పోషకాహారంగా ఉంటుంది. ఇవి వేసవిలో త్వరగా తయారవుతూ అల్పవెలసినా కూడా ఉపయోగపడవచ్చు. వండిన మామిడితో నాల్గాలు, టాపింగ్స్ కూడా తయారు చేయవచ్చు. ఉలిపాయలు,



కాత్తిమీర, నిమ్మరసం, మిరపకాయలతో కలిపితే తీపి-కారం సమతుల్యతతో వంటకానికి కొత్త రుచిని అందిస్తుంది. కొన్ని ప్రాంతీయ కర్రల్లో కూడా వండిన మామిడి వాడతారు. బెంగాలీ, గోవా వంటల్లో ఇది మసాలాలతో కలిసిపోతూ తేలిపిపోతే తీపి రుచిని ఇస్తుంది. వచ్చి మామిడి ఉత్సాహం, పులుపు, కరకరలాడే గణాన్ని ఇస్తే, వండిన మామిడి తీపి, మృదుత్వం, సంతుష్టిని అందిస్తుంది. వంటకానికి అవసరాన్ని బట్టి వీటిని ఎంచుకుంటే ప్రతి వంటకాన్ని ప్రత్యేకంగా మార్పుకొనవచ్చు. వేసవి కాలంలో ఈ రెండు రకాల మామిళ్లతో ఎన్నో రుచికరమైన వంటకాలు సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.



**6వ, రోజుకు చేరిన
వివోధ ల నిరసన దీక్ష....**

హైదరాబాద్ పల్వే న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : రాజవీల మండల కేంద్రంలోని వెలుగు కార్యాలయం ముందు 6వ, రోజు శనివారం వివోపిల నిరసన దీక్ష కొనసాగింది. ప్రత్యేకంగా టెంట్ వేసుకొని కార్యాలయం ముందు బైటాయించి ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నిరసన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర జేఏసీ పిలుపుమేరకు వివోపిల గౌరవ వేతనం, ఉద్యోగ భద్రత, పని భారం తగ్గింపు అనే ముఖ్య అంశాలపై నిరసన కార్యక్రమం జరిగింది. వివోపి లకు కనీసం వేతనం 20, 000 ఇవ్వాలని, సెర్ప్ ఉద్యోగులుగా గుర్తించి హెజీఆర్ పాలసీ వర్తింపజేయాలని, అర్హులైన వారిని సీసీగా పదోన్నతులు కల్పించాలని, 20 లక్షల రూపాయల అరోగ్య భీమా సదుపాయం కల్పించాలని, ట్యాబ్ సౌకర్యం కల్పించి 58 జీసీను సవరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వల్లూరి దీపేన మాట్లాడుతూ తమ న్యాయమైన కోరికలను వెలంబే ఆమోదించాలని కోరారు.



ఉపాధి కూలీలకు

నిమ్మరసం పంపిణీ....



హైదరాబాద్ పల్స్ న్యూస్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : రాజపేట మండల కేంద్రంలో శనివారం ఉపాధి కూలీలకు 8వ వార్డు సభ్యులు గుగ్రం శ్రవణ్ కుమార్ నిమగ్నం పంపిణీ చేశారు. ఉపాధి కూలీ పని జరుగుతున్న స్థలానికి వెళ్లి కూలీలతో మాట్లాడి నిమగ్నం అందజేసి తన దాతృత్వాన్ని చాటుకున్నారు. వరుసగా రెండు రోజులపాటు ఉపాధి కూలీలకు పెరుగున్నం మజ్జిగ ప్యాకెట్లు నిమగ్నం అందజేయడం వట్ల పలువూరు గుగ్రం శ్రవణ్ ను అభినందించారు.

ధాన్యం కొనుగోలు వేగం
చేయాలంటూ నిరసన...



హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్స్, మే23, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రతినిధి : రాజపేట మండలం సింగారం గ్రామంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద శనివారం బిలిర్వెన్ పార్టీ నాయకులు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. రాజపేట మండల బిలిర్వెన్ పార్టీ అధ్యక్షులు నట్టు తిరుమలేష్ పిలుపుమేరకు ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బిలిర్వెన్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ... ధాన్యం కొనుగోలు వేగం పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. నెల రోజుల నుండి కేంద్రాలలో ధాన్యం రాకులు కాంటా వేయకుండా ఉన్నాయని దీంతో రైతుల ఇబ్బందులు వరుశున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు మద్దతు తెలుపుతూ నివాదాలు చేశారు.