

ప్రభాత జయభేరి

JAYABHERIDAILY.COM

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ఎడిటర్ మాతె రఘు తిరుపతి రెడ్డి
మేడ్చల్ - మల్కాజిగిరి | గురువారం 05-02-2026
Medchal - Malkajigiri | Thursday 05-02-2026

ప్రజల పక్షాన అక్షర యజ్ఞం

Follow: @ jayabherinews

సంపుటి : 02 | సంచిక : 250
పేజీలు : 8 | వెల : 5
Vol. 02 | Issue 250 | Pages : 8 | ₹: 5

విలేకర్లు కావాలను

మీకు జర్నలిజంలో ఆసక్తి ఉందా?
సమస్యల్ని ప్రశ్నించేందుకు సరైన అస్తుం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారా?
మీకు అవకాశం కల్పించేందుకు మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం...!
ప్రభుత్వానికి ప్రజలకి మధ్య వారధిగా ఉంటా..
డిజిటల్ మీడియా రంగంలో సరికొత్త హంగులతో మీ అరచేతిలో...
"జయభేరి" తెలుగు దినపత్రిక.. నీకో చక్కని వేదికగా నిలుస్తుంది...

9391 544 889
call me

jayabheripaper@gmail.com



రైతు భరోసా నిధుల విడుదల అప్పుడే..

- అన్నదాతలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుడ్ న్యూస్
- అన్నదాతలు పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర ఇవ్వడంతో పాటు సన్న వడ్డకు రూ.500 బోనస్
- తెలంగాణలో 3.17 కోట్ల మంది రేవంత్ కారు లభిచారులకు 6 కిలోల చొప్పున సన్న బియ్యం

జయభేరి, హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ రైతులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న రైతు భరోసా నిధుల విడుదలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. త్వరలోనే రైతుల అకౌంట్లలో డబ్బులు వేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మిర్యాలగూడ మండలం గూడూరులో ఏర్పాటు చేసిన ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవ సభలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ప్రకటనలు చేశారు. యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు శంకుస్థాపన చేసిన తర్వాత రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో జరిగిన అభివృద్ధిని చూసి రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఓటు వేసి సరైన తీర్పు ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

రాష్ట్రంలో అమలు చేసే సంక్షేమ పథకాల్లో పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా.. ఎలాంటి వివక్ష లేకుండా అందరికీ ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. రైతులకు పంటల రుణాల మాఫీ పథకం కింద రూ.21 వేల కోట్లను అందించి సట్టు తెలిపారు. దీంతో 25.35 లక్షల మంది రైతులకు అండగా నిలిచినట్లు పేర్కొన్నారు. అన్నదాతలు పండించిన పంటలకు గిట్టు బాటు ధర ఇవ్వడంతో పాటు సన్న వడ్డకు రూ.500 బోనస్ కూడా ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. రైతు భరోసా పథకం కింద రూ.6 వేల చొప్పున ఇప్పటివరకు రూ.9 వేల కోట్లు అర్హులైన రైతుల ఖాతాల్లో వేసినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో మున్సిపల్ ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత రైతు భరోసా నిధులు జమ చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

మిర్యాలగూడలో రూ. 200 కోట్లతో నిర్మిస్తున్న యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ సూల్ కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. నల్గొండ జిల్లా మిర్యాలగూడ మండలం గూడూరు గ్రామంలో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన - ప్రగతి బాట' కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా నీలగిరి జిల్లా మహిళా సమాఖ్యకు రూ. 1138 కోట్ల చెక్కును అందజేశారు. ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, సన్న బియ్యం పంపిణీ, బోనస్, ఉచిత విద్యుత్ పథకాల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, దేశంలోనే రైతుల సంక్షేమానికి అత్యధికంగా ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న ప్రభుత్వమని పేర్కొన్నారు.

ట్రేడ్ డీల్ పై కాంగ్రెస్ ఆందోళన

■ ఆ రంగాలకు ప్రయోజనం : పీయూజ్



జయభేరి, న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4 :
పార్లమెంట్ సమావేశాల వేళ భారత్ అమెరికా మధ్య కుదిరిన వాణిజ్య ఒప్పందం అంశం రాజకీయ దుమారం రేపేతోంది. రెండు సభలను కుదిపేస్తోంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విజ్ఞప్తిపై మేరకు ఈ ఒప్పందం తక్షణమే అమల్లోకి వస్తుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించి 36 గంటలు దాటినా, ఇప్పటివరకు ఢిల్లీ పూర్తి వివరాలతో కూడిన సంయుక్త ప్రకటన వెలువడలేదని పేర్కొంది. వాణిజ్య ఒప్పందం గురించి స్పష్టత ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ డిమాండ్ చేసింది. ఈ ట్రేడ్ డీల్ పై కాంగ్రెస్ పలు ప్రశ్నలను సందిచింది. 'భారత్ ప్రధాని మోదీ అభ్యర్థన మేరకు ఇండియా యూఎస్ వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరిందని, ఇది తక్షణమే అమల్లోకి వస్తోందని ట్రంప్ ప్రకటించి 36 గంటలు అవుతోంది. అమెరికా ఎగుమతి చేసే వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై టారిఫ్లను భారత్ తగ్గించిందని తెలుస్తోంది. ...మిగతాది 2లో

రాహుల్ ని మాట్లాడనివ్వరా..

- అక్కడ తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తే అభ్యంతరం ఏంటని ప్రియాంక గాంధీ
- పార్లమెంట్ లో ఎవరికీ ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడే హక్కు లేదు!



జయభేరి, న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 4 :
పార్లమెంట్ సమావేశాల వేళ అధికార పక్షం తీరుపై కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంక గాంధీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సమావేశాల సమయంలో ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కడం ప్రభుత్వానికి పరిపాలనా మారినది విమర్శించారు. ప్రభుత్వం భయపడుతుంది కాబట్టి ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీని సభలో మాట్లాడనివ్వడం లేదన్నారు. పార్లమెంటు అనేది ప్రజాస్వామ్య దేవాలయమని, అక్కడ తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తే అభ్యంతరం ఏంటని అమె ప్రశ్నించారు. పార్లమెంట్ ప్రాంగణంలో అమె మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంట్ ఎంపీల సన్నిహిత గురించి కూడా ప్రయాంక ప్రస్తావించారు. 'కొత్తగా ఏం జరిగింది? ఈ విధంగా జరగడం ప్రతి సమావేశంలోనూ మీరు చూస్తున్నారు. ఈ సమస్య కేవలం ప్రతిపక్ష నాయకులను మాట్లాడనివ్వకపోవడం మాత్రమే కాదు. ఇది దేశ ప్రజాస్వామ్యానికి సంబంధించిన ప్రాథమిక సమస్య. పార్లమెంట్ ఒక దేవాలయం. ఇక్కడ ఎవరైనా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచవచ్చు' అని ప్రియాంక పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, మాజీ ఆర్మీ బీఫ్ ఎం ఎం సరవణ్ణి ...మిగతాది 2లో

సంజయ్ పార్టీ మారలేదు



- అనర్హత పిటీషన్ల కోట్లొసిన స్పీకర్
- న్యాయబద్ధంగా జరగలేదు.. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద
- ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేశారు.. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- స్పీకర్ క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడం ప్రజాస్వామ్యానికి గొడ్డలిపెట్టు.. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత

జయభేరి, హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4 :
తాను గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచానని, ఇప్పటికీ అదే పార్టీకి చెందిన ఎమ్మెల్యేని జగిత్యాల శాసన సభ్యుడు సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. తన జీతం నుండి నెలకు రూ.5 వేలు బీఆర్ఎస్ పార్టీకి కట్టే అయ్యాయని వెల్లడించారు. తాను బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే అని అఫిడవిట్ కూడా ఇచ్చానని తెలిపారు. జగిత్యాల అభివృద్ధి కోసం తాను ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తున్నానని స్పష్టం చేశారు. జగిత్యాల అభివృద్ధి కోసం తాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిశానని, ఆ సమయంలో ఆయన శాలువా కప్పారని అన్నారు. తాను ప్రత్యేకంగా ...మిగతాది 2లో



సమాజంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైంది
ప్రజల సమస్యలను వెలికితీయడంలో జర్నలిస్టుల కలం గళంగా పనిచేస్తుంది జయభేరి ప్రింట్ మీడియా జర్నలిస్టు బన్నె శ్రీకృష్ణ 2026 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ ను ఆవిష్కరించిన ఉమ్మడి మాహబూబ్ నగర్ బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే నవీన్ కుమార్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ రాజకీయ వ్యభిచారి

- ప్రజలారా.. ఓట్ల కోసం వచ్చే ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలను నిలదీయండి. వాళ్లు ఏ పార్టీలో ఉన్నారు.. ఎందుకు ఓటు వేయాలో అని అడగండి.. మండిపడ్డ బండి సంజయ్

జయభేరి, సిరిసిల్ల, ఫిబ్రవరి 4 :

రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయ వ్యభిచారి అంటూ మండిపడ్డారు. గాంధీ భవన్ లో పార్టీ ఫిరాయింపుల సంసారం పెట్టారని.. అది కనిపించడం లేదా అని స్పీకర్ ను సంజయ్ ప్రశ్నించారు. రాజస్థాన్ సీనియర్ జిల్లాలో జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ లపై విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రచారంలో బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. గాంధీ భవన్ కు ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలు ఎందుకు వెళ్తున్నారని.. జిల్లా కాంగ్రెస్ ఆఫీసు మీటింగుల్లో.. వాళ్ల బీఫ్ ఎం పంచుతున్నారని అన్నారు.



సమాజంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైంది

- ప్రజల సమస్యలను వెలికితీయడంలో జర్నలిస్టుల కలం గళంగా పనిచేస్తుంది
బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే నవీన్ కుమార్ రెడ్డి
జయభేరి ప్రింట్ మీడియా జర్నలిస్టు బన్నె శ్రీకృష్ణ 2026 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ ను ఆవిష్కరించిన ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే నవీన్ కుమార్ రెడ్డి

జయభేరి, ఫాన్ నగర్, ఫిబ్రవరి 04 :

సమాజంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే నవీన్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఫాన్ నగర్ జయభేరి ప్రింట్ మీడియా జర్నలిస్టు బన్నె శ్రీకృష్ణ రూపొందించిన 2026 నూతన సంవత్సర క్యాలెండర్ను బుధవారం ఆయన పార్టీ కార్యాలయంలో సవీన్ రెడ్డి ఆయన చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నవీన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ....



జయభేరి ప్రింట్ మీడియా యాజమాన్యానికి, ప్రజలకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నిజాన్ని నిర్ణయంగా రాస్తూ నిరంతరం ప్రజల సమస్యలను ప్రజా ప్రతినిధులకు, అధికారులకు, ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందజేస్తూ అహర్నిశలు వారి కలాన్ని గలంగా మార్చుకొని ప్రజల పక్షాన పోరాడుతూ వుంటున్నారని ప్రజలకు అందజేసాడు. ప్రజలకు అందజేసే అంతుందిని వారి ద్వారానే సమాచారం సామాజిక మార్గంలో ప్రసారమవుతుందని అన్నారు. జర్నలిస్టులు నిజ నిజాలను నిర్ణయంగా రాస్తూ సమాజంలో నాలుగో పిల్లగా ఎంతో కీలక పాత్ర వహిస్తున్నారని అన్నారు. మంచి కోసం మార్పు

కోసం ప్రజా సంక్షేమం కోసం పనిచేసే వ్యక్తిత్వం జర్నలిస్టులదని అన్నారు. ప్రజలకు ఎటువంటి సమస్యలు ఉన్న తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకు కృషి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఎక్కప్పుడూ ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రజల అభివృద్ధి కోసం పోరాడి పార్టీ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అని ప్రజలకు అన్యాయం జరిగితే సహించేది లేదని ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి ప్రజల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే నవీన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరప్పలె సర్పంచ్ పాండు, బండ కుమార్, దిన్నె సాగర్, గజేష్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ప్రభుత్వంతోనే అన్ని విధాల అభివృద్ధి సాధ్యం

- ప్రజలు సర్కార్ పాపాను ఆశీర్వదించి గెలిపించాలి
17వ వార్డులో ఎమ్మెల్యే వీరప్పలె శంకర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే చౌలపల్లి ప్రతాప్ రెడ్డి ఇంటింటి ప్రచారం
సర్కార్ పాపా సతీమణి నాజియా బేగం గెలిపించాలని విజ్ఞప్తి

జయభేరి, ఫాన్ నగర్, ఫిబ్రవరి 04 :

ప్రజా ప్రభుత్వంతోనే ప్రజలందరికీ అన్ని సంక్షేమ ఫలాలు అంది అభివృద్ధి రంగంలో నడుస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే వీరప్పలె శంకర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే చౌలపల్లి ప్రతాప్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఇచ్చిన మాటల ప్రకారం రూ.2 కోట్లతో మాజీ కౌన్సిలర్ సర్కార్ పాపా వార్డులో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాం.. భవిష్యత్తులో మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతాం.. మా కాంగ్రెస్ నాయకుడు, మాజీ కౌన్సిలర్ సర్కార్ పాపా సతీమణి నాజియా బేగంను భారీ మెజిలిటీతో గెలిపించండి.. అని



ఎమ్మెల్యే వీరప్పలె శంకర్ 17వ వార్డు ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. వార్డులో మాజీ ఎమ్మెల్యే చౌలపల్లి ప్రతాప్ రెడ్డి, శ్యాంసుందర్ రెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ నయ్యర్ సాదిక్, మాజీ ఎంపీపీ శివశంకర్ గౌడ్, సీనియర్ నేత సుధర్షణ్ గౌడ్, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు శ్రీకాంత్ రెడ్డిలతో కలిసి ఆయన ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. 1 నుండి 28 వార్డులలో అన్ని స్థానాలు కాంగ్రెస్

వైసం చేసుకుంటుందని ప్రజలు ఆలోచించి అధికార పార్టీకి ఓటు వేసి అత్యధిక మెజిలిటీతో గెలిపించి అభివృద్ధి పనులలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని సగరాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేయటం తాము కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు ఎం.డి ఇబ్రహీం, జుంగ్ గిర్, కార్కరలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వైభవంగా వెంకటేశ్వర స్వామి దర్బారు సేవ

ముత్యాల అలంకరణలో దర్శనం ఇచ్చిన స్వామి వారు

జయభేరి, దేవరకొండ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా మన్యంకొండ శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో మంగళవారం రాత్రి దర్బారు సేవ ఘాట కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. బ్రహ్మోత్సవాలలో ప్రతి రోజు ఒక సేవ చొప్పున దేవస్థానంలో నిర్వహిస్తారు. అందులో భాగంగానే ఉత్సవాల 6వ రోజు స్వామివారి దర్బారు సేవ కార్యక్రమాన్ని సాంప్రదాయ రీతిలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం రథ మండపంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక ఘాటా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. అనంతరం దేవస్థానం పురవీధుల గుండా స్వామివారిని ఊరేగించారు. ముత్యాల, రక రకాల ఆభరణాలు, పూల అలంకరణలో స్వామివారు భక్తకోటికి దర్శనం ఇచ్చారు. వివిధ ప్రాంతాల నుండి తరలివచ్చిన భక్తులు స్వామివారిని చూసి తరించారు. పురోహితుల వేదమంత్రాలు, సన్యాసు వాయిద్యాలు, కాగదాల వెలుతురు, భక్తుల హరి నామశ్లఘన మధ్య ఈ ఊరేగింపు ముందుకు కదిలింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని తిలకించడానికి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో మన్యంకొండకు తరలివచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్, వంశపారంపర్య ధర్మకర్త అశహరి మధుసూదన్ కుమార్, ఈశ్రీనివాసరాజు, ప్రధాన ఘాటారుల రాజేష్, నరసింహయ్య, పర్యవేక్షకులు నిత్యానంద చారి, దేవస్థానం పురోహితులు, సిబ్బంది, వివిధ ప్రాంతాల నుండి తరలి వచ్చిన భక్తులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి నడికూడ అనిత రఘునాథ్ యాదవ్ విస్తృత ప్రచారం

- మంచి నీరు, పింఛను, కళ్యాణ లక్ష్మి, పాడి ముబారక్, వంటి అనేక పథకాలు తెచ్చిన మహనీయుడు కేసీఆర్
కెసీఆర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ అందరినీ కలిపి పాడి నగర్ గడ్డపై బిఆర్ఎస్ జెండా ఎగురవేస్తామన్న
"నడికూడ అనిత రఘునాథ్ యాదవ్"

జయభేరి, ఫాన్ నగర్, ఫిబ్రవరి 04 :

రంగారెడ్డి జిల్లా ఫాన్ నగర్ మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ 22వ వార్డు అభ్యర్థి నడికూడ అనిత రఘునాథ్ యాదవ్ విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నడికూడ అనిత రఘునాథ్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.... ప్రజల సంక్షేమం కోసం గత పాలనలో భారతీయ రాష్ట్ర సమితి ఎన్నో పనులు చేసినదని ప్రతి ఒక్కరూ జై కేసీఆర్ అని నినాదాలు పలుకుతూ ఇప్పుడు కూడా ఆయన పేరు గుర్తు చేసుకుంటారని అలాంటి చరిత్ర కలిగిన గొప్ప పార్టీ ప్రజల మద్దతు ఇచ్చి



మొత్తం 28 వార్డుల్లో అత్యధిక ఓట్లతో ప్రజల గెలిపించాలని వార్డు ఓటర్లను కోరారు. చరిత్ర కలిగిన పార్టీ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రతి పల్లెలో ప్రతి ఇంటింటికి నల్ల అందించిన మహనీయుడు కేసీఆర్ అని అన్నారు. ఒంటరి మహిళలు, వృద్ధులు, వికలాంగులకు పెన్షన్లు అందించడం ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఎన్నో పథకాలను అమలు చేసి మాట నిలబెట్టుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి కేసీఆర్ అని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున బి ఫామ్ అందజేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ.. ఫాన్ నగర్ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో

ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాం. ఖరీఫ్ పంట ముగిసినా రాయలసీమలో సైతం, రిజర్వాయర్లలో పుష్పలంగా నీరుంటే చంద్రబాబు వాటర్ మేనేజ్ మెంట్ వల్లే సాధ్యమైంది. నాడు రాయల కాలంలో రాయలసీమ చెరువుల నిండితే, నేడు చంద్రబాబు పాలనలో రిజర్వాయర్లు, చెరువులు నిండుకుండల్లా ఉన్నాయి. ప్రతి నీటి బొట్టునూ ఓడిన పట్టుకుని, భూమిని కూడా రిజర్వాయర్ లా మార్చుకోవాలని అన్నారు. భూగర్భజలాలు పెంచుకోవాలని, కరువు రహిత రాష్ట్రంగా మార్చుకోవాలనేది చంద్రబాబు లక్ష్యం. నీటి భద్రత, వాటర్ మేనేజ్మెంట్, భూగర్భజలాలు పెంపొందించే సాగునీటి సంఘాలకు నిండు చంద్రబాబు దిశా, నిర్దేశం చేయనున్నారని మంత్రి అన్నారు.

సాగునీటి సంఘాల అధ్యక్షులతో భారీ సమావేశం

- హాజరు కానున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి వసన్ కళ్యాణ్
మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు

జయభేరి, అమరావతి :

జలవనరుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో గురువారం అమరావతిలో సాగునీటి సంఘాల అధ్యక్షులతో భారీ సమావేశం జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి వసన్ కళ్యాణ్ హాజరు కానున్నారు. మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు వెబ్చిరించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ ఐదు ఏళ్ల వైసిపి విధ్వంస పాలనకు ఇరిగేషన్ వ్యవస్థ గాడి తప్పింది. 18వేల కోట్ల రూపాయిల బిల్లుల బకాయిలను కూటమి ప్రభుత్వానికి వారం రోజులుగా ఇచ్చారని అన్నారు. ఇరిగేషన్ శాఖను గాడిలో పెడుతూ, పోలవరం, హంద్రీనివా, వెలిగొండ, గాలేరునగరి, పోలవరం ఎడమ ప్రధాన కాలువ, ఉత్తరాంధ్ర ప్రాజెక్టులపై

ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాం. ఖరీఫ్ పంట ముగిసినా రాయలసీమలో సైతం, రిజర్వాయర్లలో పుష్పలంగా నీరుంటే చంద్రబాబు వాటర్ మేనేజ్ మెంట్ వల్లే సాధ్యమైంది. నాడు రాయల కాలంలో రాయలసీమ చెరువుల నిండితే, నేడు చంద్రబాబు పాలనలో రిజర్వాయర్లు, చెరువులు నిండుకుండల్లా ఉన్నాయి. ప్రతి నీటి బొట్టునూ ఓడిన పట్టుకుని, భూమిని కూడా రిజర్వాయర్ లా మార్చుకోవాలని అన్నారు. భూగర్భజలాలు పెంచుకోవాలని, కరువు రహిత రాష్ట్రంగా మార్చుకోవాలనేది చంద్రబాబు లక్ష్యం. నీటి భద్రత, వాటర్ మేనేజ్మెంట్, భూగర్భజలాలు పెంపొందించే సాగునీటి సంఘాలకు నిండు చంద్రబాబు దిశా, నిర్దేశం చేయనున్నారని మంత్రి అన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పట్టణ కన్వీనర్ గ కడారి జ్యోతి



జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04 :

పరకాల పట్టణానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ మహిళా నాయకురాలు శ్రీమతి కడారి జ్యోతి ని పరకాల పట్టణ బిఆర్ఎస్ మహిళా కన్వీనర్ గా నియమిస్తున్నట్లు పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి తెలిపారు. పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తూ, మహిళా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేస్తున్న కడారి జ్యోతి సేవలను గుర్తించి ఈ బాధ్యత అప్పగించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. పరకాల పట్టణంలో బిఆర్ఎస్ మహిళా విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసి, పార్టీని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో ఆమె కీలక పాత్ర పోషిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.



డీసీపీ కార్యాలయం కోసం స్థల పరిశీలన

పరిశీలించిన డీసీపీ శిరిష, ఎసిపి లక్ష్మీ నారాయణ, సీఐ విజయ కుమార్, ఎమ్మార్సీ నాగయ్య

జయభేరి, ఫాన్ నగర్, ఫిబ్రవరి 04 :

రంగారెడ్డి ఫాన్ నగర్ పట్టణం పూర్వ కమిషనరేట్ కు వెళ్ళడంతో ఫాన్ నగర్ జోన్ డీసీపీ గా శిరిష రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. అయితే డీసీపీ కార్యాలయం ప్రస్తుతం ఎసిపి కార్యాలయంలో కొనసాగుతుండగా తాత్కాలికంగా మిలీనియం టౌన్ షిప్ లో డీసీపీ కార్యాలయం రెడ్డి అవుతుంది. అయితే శాశ్వత భవన నిర్మాణం కోసం ఎమ్మార్సీ నాగయ్యతో కలిసి డీసీపీ శిరిష, ఎసిపి లక్ష్మీ నారాయణ, సీఐ విజయ కుమార్ లు కలిసి పట్టణంలోని సర్వే నంబర్ 179 లోని ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ రెండు ఎకరాల స్థలం, ఎమ్మార్సీ కార్యాలయం ఎదురుగా ఉన్న స్థలాన్ని పరిశీలించారు. అయితే స్థానికులు ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ వద్ద డీసీపీ కార్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తే ప్రజలకు మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందని స్థలాన్ని పరిశీలించారు.

అభివృద్ధి చేసిన పార్టీ నాయకులను గెలిపించండి

గజేష్ మున్సిపల్ పీఠం బిఆర్ఎస్ దే : ఎమ్మెల్యే యాదవ రెడ్డి



జయభేరి, గజేష్, ఫిబ్రవరి 4 :

సిద్దిపేట జిల్లా గజేష్ ప్రజాపూర్ మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థి కప్ప మమత పోషయ్య తరఫున ఒకటో వార్డులో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉమ్మడి మెడక్ జిల్లా ఎమ్మెల్యే యాదవ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, బిఆర్ఎస్ పాలనలోనే పట్టణాలు, పల్లెలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించాయని పేర్కొన్నారు. రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాదు గుర్తుపై ఓటు వేసి బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థిని భారీ మెజిలిటీతో గెలిపించాలని ప్రజలను కోరారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యర్థి కప్ప మమత పోషయ్య మాట్లాడుతూ, నిత్యం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ నెల 11 న జరిగే మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు తమ అమూల్యమైన ఓటును కాదు గుర్తుపై వేసి అత్యధికంగా గెలిపించాలని కోరారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పీటీసీ మల్లేశం ప్రభాకర్, స్వామి, ప్రవీణ్, చందం, కుమార్ తదితర నాయకులు, ఒకటో వార్డు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

దేవరకొండ మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల సమరభేరి

ముదిగొండ హరిదాస్ గెలుపి లక్ష్యంగా భారీ ప్రచారం



జయభేరి, దేవరకొండ :

దేవరకొండ మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల వేళ రాజకీయ నందడి నెలకొంది. 6వ వార్డు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థి ముదిగొండ హరిదాస్ కి మద్దతుగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు సేనాపతి కిషన్ నాయక్ వార్డులో విస్తృత స్థాయిలో ఇంటింటి ప్రచారం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రజల ఆశీర్వాదం కిషన్ నాయక్ హరిదాస్ వార్డులోని ప్రతి గడపకూ వెళ్లి ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అభివృద్ధి మంత్రం గతంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను, సంక్షేమ పథకాలను వివరిస్తూ, వార్డు సమగ్ర అభివృద్ధి చెందాలంటే కాదు గుర్తుపై ఓటు వేయాలని అభ్యర్థించారు. స్థానిక మద్దతు ప్రచారంలో మహిళలు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అభ్యర్థి హరిదాస్ కి ఘనస్వాగతం పలికారు. హరిదాస్ స్థానికంగా అందుబాటులో ఉంటూ వార్డు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేసే వ్యక్తి అని కిషన్ నాయక్ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ముదిగొండ హరిదాస్ వార్డు ప్రజల కష్టసుఖాలు తెలిసిన వ్యక్తి. ఆయనను భారీ మెజిలిటీతో గెలిపించడం ద్వారా దేవరకొండ అభివృద్ధిలో 6వ వార్డును అగ్రస్థానంలో నిలుపుకోవచ్చు. కాదు గుర్తుపై ఓటు వేసే మన అభ్యర్థిని దీనివంటిది. సేనాపతి కిషన్ నాయక్, బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు ఆరో వార్డు ప్రజలను కోరినారు ఈ కార్యక్రమంలో చందంపేట మండల పార్టీ అధ్యక్షులు యాసాని రాజవర్షన్ రెడ్డి ఆరో వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక న్యాయ దినోత్సవ ఉత్సవాలు



జయభేరి, దేవరకొండ :

తెలంగాణ రిజిస్టర్డ్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల దేవరకొండలో తెలంగాణ సామాజిక న్యాయ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థినిలు ఉపన్యాసాలు గాన మరియు డిజిటల్ ప్రదర్శనలు చేస్తూ, అధ్యాపకులు ఉపన్యాసములతో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరీ ప్రెసిడెంట్, NSS UNIT I & II పి. ఓ.లు శ్యామల మేడం, మినీస్టర్ మేడం అధ్యక్షుల బృందం పాల్గొన్నారు. కళాశాల ప్రెసిడెంట్ రాజ్ కర్ ఎం హరిధియ తెలిపజేశారు.

బీజేపీ అభ్యర్థిని కొనుగోలు చేయడం సిగ్గుచేటు

● బీఆర్ఎస్ పతనం ప్రారంభమైంది.. డా భాళీ ప్రసాద్

జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04: బీఆర్ఎస్ పార్టీ పతనం మొదలైందని పరకాల బీజేపీ కాంటిన్యెంట్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్ రావు తీవ్రంగా విమర్శించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కూసి చేస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి తీరుపై ఆయన ధ్వజమెత్తారు. బుధవారం పరకాల పట్టణంలో బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు గాజుల నిరంజన్ అధ్యక్షంలో నిర్వహించిన విలేజ్ కలల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సమావేశానికి హానుమ కొండ జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షుడు కొలను సంతోష్ రెడ్డి, పరకాల ఎన్నికల కన్వీనర్ డాక్టర్ సంతోష్ కుమార్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ ఎన్నికల కన్వీనర్ డాక్టర్ సంతోష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు సంపాదించిన డబ్బులతో ఇతర పార్టీల అభ్యర్థులను కొనుగోలు చేయడం మాజీ ఎమ్మెల్యే ధర్మారెడ్డి ఆర్థిక అహంకారానికి నిదర్శనమన్నారు. గతంలో కూడా ఇలాంటి రాజకీయాల చేసిన బీఆర్ఎస్ కు ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పారని, మళ్లీ అదే పద్ధతి అనుసరించడం సిగ్గుచేటుని వ్యాఖ్యానించారు. బీజేపీ అభ్యర్థులు డబ్బులతో రారని, అభివృద్ధి కోసమే రాజకీయాల్లోకి



వసారని స్పష్టం చేశారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు కొలను సంతోష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. బీజేపీ అభ్యర్థిని బెదిరించి కొనుగోలు చేయడానికి ప్రయత్నించడం ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి అని అన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ప్రజలు బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్ రావు మాట్లాడుతూ.. బీజేపీ అభ్యర్థిని బెదిరించి కొనుగోలు చేసిన బీఆర్ఎస్ పతనం తప్పదన్నారు. బీఆర్ఎస్ దిగజారుడు రాజకీయాలను ప్రజలు మర్చిపోలేదని చెప్పారు. గతంలో బీఫారమ్ లతో గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలపై బీఆర్ఎస్ చేసిన వ్యాఖ్యలు మాజీ ఎమ్మెల్యేకు గుర్తు లేవని అన్నారు. బీజేపీలో నికారాన్ కార్యకర్తల ఉన్నారని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలు చేస్తే ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు. 14వ వార్డులో జరిగిన ఘటన ఓటమి అవమానించే నీచ రాజకీయాలకు

నిదర్శనమని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం గెలవాలంటే బీజేపీ పార్టీని గెలిపించాలని నాయకులు ప్రజలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కాచం గురు ప్రసాద్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దేవనూరి మేమనాథ్ పరకాల పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి సుంపూ పురుషోత్తం నడికూడ మండల అధ్యక్షుడు ఎర్రకల దివాకర్ బాసాని సోమరాజు చంద్రమౌళి సర్పల సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సోదా రామకృష్ణ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

● విశ్వనాథ్, ఏఐసీసీ కార్యదర్శి, తెలంగాణ ఇంచార్జి, ఎమ్మెల్యే రేవారి

జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04: సోదా రామకృష్ణ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసే కేక్ కట్ చేసిన ఏఐసీసీ కార్యదర్శి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహార ఇంచార్జి పి విశ్వనాథ్, పరకాల శాసనసభ్యులు రేవారి ప్రకాష్ రెడ్డి, బుధవారం పరకాల పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు సోదా రామకృష్ణ జన్మదినాన్ని పురస్కరించు కొని పరకాల పట్టణంలో మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో విచ్చేసిన ఏఐసీసీ కార్యదర్శి, తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యవహార ఇంచార్జి పి విశ్వనాథ్, పరకాల శాసనసభ్యులు రేవారి ప్రకాష్ రెడ్డి, పరకాల మాజీ శాసనసభ్యులు మొలుగురి బిక్రపతి, టిపిసీసీ మాజీ ఉపాధ్యక్షులు దోమరతి అంబయ్య గార్ల చేతుల మీదుగా కేక్ కట్ చేసి సోదా రామకృష్ణ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా ప్రతినిధులు, తాజా మాజీ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ లో చేరిన బీజేపీ అభ్యర్థి

● పరకాల మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో బీజేపీకి మరో భారీ షాక్ తగిలింది.



జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04: పరకాల మున్సిపాలిటీ 14వ వార్డు బీజేపీ అభ్యర్థి బొబ్బిల సుమన్ కృపేందర్ బీజేపీ పార్టీకి రాజీనామా చేసి పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి, రాష్ట్ర బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ సమక్షంలో భారత రాష్ట్ర సమితి (బిఆర్ఎస్) లో చేరారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ నేతలు వారికి పార్టీ కండువా కప్పి సాధారణ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ కాలంలో పరకాల పట్టణ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలు, ప్రజలకు అందించిన పారదర్శక పాలనకు ఆకలితల్లి బిఆర్ఎస్ లో చేరుతున్నట్లు సుమన్ కృపాకర్ పేర్కొన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, పరకాలలో బిఆర్ఎస్ బలం రోజు రోజుకు పెరుగుతుందని, ఇతర పార్టీల నాయకులు స్వచ్ఛందంగా బిఆర్ఎస్ లో చేరడం ప్రజల విశ్వాసానికి నిదర్శనమని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ విజయం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల ప్రచారంలో పరిగెడుతున్న కారు



జయభేరి, దేవరకొండ: మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల వేళ రాజకీయ సందడి నెలకొంది. 8వ వార్డు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థి నేనాచల్ నగేష్ నాయక్ కు మద్దతుగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు నేనాచల్ కిషన్ నాయక్ ఈరోజు వార్డులో విస్తృత స్థాయిలో ఇంటింటి ప్రచార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రజల అతీతంగా కిషన్ నాయక్ నగేష్ నాయక్ వార్డులోని ప్రతి గడపకూ వెళ్లి ప్రజలతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అభివృద్ధి మంత్రి గతంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను, సంక్షేమ పథకాలను వివరిస్తూ వార్డు సమగ్ర అభివృద్ధి చెందాలంటే కారు గుర్తుకొంటే ఓటు వేయాలని అభ్యర్థించారు. స్థానిక మద్దతు ప్రచారంలో మహిళలు, యువత పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అభ్యర్థి నగేష్ నాయక్ కి మనస్ఫూర్తిగా అండబాటులో ఉంటూ వార్డు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేసే వ్యక్తి అని కిషన్ నాయక్ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. నేనాచల్ నగేష్ నాయక్ వార్డు ప్రజల కష్టసుఖాలు తెలిసిన వ్యక్తి. ఆయనను భారీ మోజులతో గెలిపించడం ద్వారా దేవరకొండ అభివృద్ధిలో 8వ వార్డును అగ్రస్థానంలో నిలుపుతామని కారు గుర్తుకొంటే ఓటు వేసే మన అభ్యర్థిని దీపించండి అని ఓటర్లను అభ్యర్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించాలి

● బిఆర్ఎస్ పార్టీ తోనే మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధి



జయభేరి, దేవరకొండ: దేవరకొండ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 16వ వార్డులో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎన్నికల కార్యాలయాన్ని బిఆర్ఎస్ పార్టీ సర్కిల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమాచల్ రవీంద్ర కుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ తోనే మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధి జరిగింది అని ఆయన తెలిపారు. రెండు సంవత్సరాలలో దేవరకొండ మున్సిపాలిటీకి కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన అభివృద్ధి చూస్తూ అని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవరకొండ మొదటి మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ కేతావత్ మంజు నాయక్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు నేనాచల్ కిషన్ నాయక్, గాజుల అంజనేయులు, నీల రవికుమార్, 16వ అభ్యర్థి కేతావత్ రాష్ట్ర నాయక్, కేతావత్ లాల్ గా ప్రసాద్, వేముల రాజు, బిఆర్ఎస్ దేవరకొండ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు బొద్దుపల్లి కృష్ణ, వడత్య బాలు, నల్లగూడ సత్యనారాయణ, జమీర్ బాబా, ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరకాలలో ఇంటింటి ప్రచారం

● అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్, చల్లా ధర్మారెడ్డి, కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి



జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04: కాంగ్రెస్ మోసాలకు ప్రజలు తగిన బుద్ధి తెచ్చుకోవాలని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి, కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం పరకాల పట్టణంలోని పలు వార్డులలో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించి బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థులను భారీ మోజులతో గెలిపించాలని కోరారు. అసంతోషం కొత్త బొడ్డులు సెంటర్ల ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో వారు ప్రజలను ధైర్యం చేసి ప్రసంగించారు. చల్లా ధర్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ మోసాలకు ప్రజలు మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో తగిన బుద్ధి చెప్పాలని గృహలక్ష్మి లక్ష్మిదారులకు అందిరమ్మ అంబు అమ్మకూడా గందరగోళం చేస్తున్నారని గురిచేస్తున్నారని బిఆర్ఎస్ హయాంలోనే పరకాల పట్టణం ఎంతో అభివృద్ధి పట్టి చెందింది అని అన్నారు. గడిచిన రెండు డెక్కల్ పరకాల పట్టణంలో ఏం అభివృద్ధి చేశారో ప్రజలకు తెలిపాలని ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మంజూరైన నిధులు రద్దుచేసిన ఘనత ప్రస్తావించి ఎమ్మెల్యే డి.బి.ఎం. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ప్రకాశం వాతావరణంలో తీవ్రమైన నిర్వహణను కొవాలని ఎమ్మెల్యే జి.వి.ఎం. సతీమణి కవిత మధుసూదన్ రెడ్డి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరకాలలో ఇంటింటి ప్రచారం

● అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్, చల్లా ధర్మారెడ్డి, కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి

జయభేరి, పరకాల, ఫిబ్రవరి 04: కాంగ్రెస్ మోసాలకు ప్రజలు తగిన బుద్ధి తెచ్చుకోవాలని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి, కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం పరకాల పట్టణంలోని పలు వార్డులలో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించి బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థులను భారీ మోజులతో గెలిపించాలని కోరారు. అసంతోషం కొత్త బొడ్డులు సెంటర్ల ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో వారు ప్రజలను ధైర్యం చేసి ప్రసంగించారు. చల్లా ధర్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ మోసాలకు ప్రజలు మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో తగిన బుద్ధి చెప్పాలని గృహలక్ష్మి లక్ష్మిదారులకు అందిరమ్మ అంబు అమ్మకూడా గందరగోళం చేస్తున్నారని గురిచేస్తున్నారని బిఆర్ఎస్ హయాంలోనే పరకాల పట్టణం ఎంతో అభివృద్ధి పట్టి చెందింది అని అన్నారు. గడిచిన రెండు డెక్కల్ పరకాల పట్టణంలో ఏం అభివృద్ధి చేశారో ప్రజలకు తెలిపాలని ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మంజూరైన నిధులు రద్దుచేసిన ఘనత ప్రస్తావించి ఎమ్మెల్యే డి.బి.ఎం. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ప్రకాశం వాతావరణంలో తీవ్రమైన నిర్వహణను కొవాలని ఎమ్మెల్యే జి.వి.ఎం. సతీమణి కవిత మధుసూదన్ రెడ్డి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఖాయం. పరకాలలో గూలబీ జిండా ఎగువ వేయడం ఖాయం. కేతిరెడ్డి వాసుదేవ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలు కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక విస్మరించింది. రెండేళ్ల పాలనలో కాంగ్రెస్ రాష్ట్రాన్ని ధ్వంసం చేసింది. కేసీఆర్ మళ్లీ సీఎం కాలానినే మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థుల గెలిపించాలి. ప్రతి కార్యకర్త పట్టుదలతో పనిచేస్తేనే మన అభ్యర్థులు గెలుపు సాధ్యమని అన్నారు. ఓట్లకోసం వచ్చే కాంగ్రెస్ నాయకులను ఇచ్చిన హామీలను నిలదీయాలని అన్నారు. అర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. రెండున్నరేళ్లలో రాష్ట్రానికి రెండు సార్లు చేసిందేమైనా ఉందా? కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజల సంక్షేమం కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేశారు. రైతుల సాగునీటి, కరెంటు కష్టాలు తీర్చిన మహానీయుడు కేసీఆర్. రెండున్నరేళ్లలో శాసనసభ్యులుగా పనిచేసిన చల్లా ధర్మారెడ్డి పరకాల ప్రజల గుండెల్లో ఉన్నారు. మోసపు హామీలతో వచ్చే కాంగ్రెస్ నాయకులను నమ్మి మళ్లీ మోసపోవద్దు ఓట్ల కోసం వచ్చే కాంగ్రెస్ నేతలను 6 గ్యా రంటీలు ఏమయ్యాయని నిలదీయండి అని ప్రజలకు సూచించారు. తులం బంగారం, న్యూటీలు ఏమయ్యాయని ఓట్ల కోసం వచ్చే కాంగ్రెస్ వాళ్ళను ఆడబిడ్డలు నిలదీయండి. దొంగ హామీలు ఇచ్చిన దొంగలను గట్టా

పట్టి నిలదీయండి. పేద విద్యార్థుల కోసం గురుకులాలను కట్టించారు కేసీఆర్. బస్ దుబాబులను ఏర్పాటు చేసి వైద్యాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చిన కేసీఆర్. రెండున్నరేళ్లలో కాంగ్రెస్ పాలనలో 128 మంది గురుకుల విద్యార్థులు మృతి చెందారు. చెక్ డౌన్లను బాంబులతో పేల్చినా ఇంతవరకూ చచ్చు తీసుకోలేదు. పట్టణ ప్రగతికి తింద వీధిల్లెట్లు, డ్రైవులు, పార్కులు, డంపర్లులు వెయిచిన కేసీఆర్ ప్రభుత్వం. ఎర్రవెల్లికి వెళ్లకూడా సందినగల్లో కేసీఆర్ ఇంటికి సీట్ నోటీసులు అందించారు. కేసీఆర్ ఎర్రవెల్లిని నాసం మంతులకు తెలుసు సీట్ అధికారాలకు తెలువా? తెలంగాణ తెచ్చిన కేసీఆర్ మోసానికి అవమానించింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం. నెర్రెలువారి సభామలులను సస్పెన్షన్లు అంటూ మార్పిడి చేసే ఆర్ ప్రభుత్వం. నియోజకవర్గంలో పూర్తి స్థాయిలో గ్రామాలను తెలుసు స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రజలకు ఏమీ చేసారని అన్నారు. సమస్య సారలమ్మ జాతరలో భక్తులకు సౌకర్యాలను కల్పించిన బిజ్జె కమిటీని పాపించే సత్తా ఉంటుంది. ఆగిపోయిన రోడ్డు, మురికికాలుల పనులు పూర్తి కావాలన్నా.. మన బతుకు బాగుపడాలన్నా బిఆర్ఎస్ గెలిపించండి. ఈ కార్యక్రమంలో 1,2,3,12,13,14,15,22 వార్డుల బిఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ల అభ్యర్థులు, బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీలోకి చేరికలు

జయభేరి, దేవరకొండ:

మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 16వ వార్డుకు చెందిన వివిధ పార్టీల నుంచి బిఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన 30 మంది కార్యకర్తలను కందువాల కప్పి పార్టీలోకి మాజీ శాసనసభ్యులు రవీంద్ర కుమార్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేవరకొండ నియోజకవర్గంలో జరిగిన అభివృద్ధి గురించి వివరించాలని సూచించారు. రెండేళ్ల కాంగ్రెస్ పాలన పట్ల అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఆసంతోషంతో ఉన్నారు. రేవంత్ సర్కార్ పరిపాలనకు చరమగీతం పద్యాలను సమయం ఆసన్నమైందని అన్నారు. రేవంత్ సర్కార్ ను గద్దె దించేందుకు



ప్రజలు వారి ఓట్లతో గుణపాఠం చెప్పాలని... బిఆర్ఎస్ పార్టీ కారు గుర్తుపై వారి అమూలమైన ఓటు సమాధు చేయాలని కోరారు. రానున్నది మన ప్రభుత్వమే అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ

హామీల అమలులో ఘోర వైఫల్యం చెందింది

● మూడుచింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న మల్లారెడ్డి

జయభేరి, శామీర్ పేట్: మోసాచారిత్ర వాగ్దానాలతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గద్దె నెక్కిందిని, కాంగ్రెస్ అంటేనే మోసాచారిత్ర పార్టీ అని మేడల్ ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి అన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా బుధవారం మూడు చింతలపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని జగ్గం గూడ సందంపల్ బోర్డు, ఉద్దమర్రు లో నిర్వహించిన ఇంటింటి ప్రచారంలో ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడక ప్రజలు కష్టాల భారిన పడారని ఆరోపించా



రు. గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారని, ప్రతి ఇంటికి సకలముగా సంక్షేమ పథకాలు అందాయని గుర్తు చేశారు. గ్రామాల, పట్టణాల అభివృద్ధి జరిగిందంటే కేవలం కేసీఆర్ హయాంలోనే జరిగిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేరలేదని, ప్రజలను మళ్లీ వెళ్లి గద్దె నెక్కిందన్నారు. ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా

శాకాండుకు గుక్కెడు నీరు దొరకడం లేదని, వేసవి కాలం రాకముందే ఇలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవచ్చునని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం పనులు కోసమే గ్రామాలను పట్టణాలుగా ఏర్పాటు చేశారని మండిపడ్డారు. మహిళలకు తులం బంగారం, విద్యార్థులకు న్యూటీలు, వృద్ధులకు రూ.4000 ఫించన్ ఇస్తామని ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చి రెండేళ్లు గడుస్తూనూ ఇప్పటికీ పరకాల ఆ ఊసే లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 60 ఏండ్లు పాలించి ప్రజలకు చేసినదేమీ లేదని ప్రజా సమస్యలను గాలికి వదిలేసినదని అన్నారు. అభివృద్ధి జరగడానికోసం కారు గుర్తుకొంటే ఓటు వేసే బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థులను భారీ మోజులతో గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్నికల ఇంచార్జి గజ్జల నాగేష్, సీనియర్ నాయకులు భద్రాద్రి రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు మల్లారెడ్డి గాడ్, మాజీ సర్పంచ్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి అనిల్ రెడ్డి, సుధాకర్, జువారిగల్, రవీందర్ రెడ్డి, సమీర్, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నెల రోజుల పాటు.. చక్కెర తినడం మానేసి చూడు

హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 3 : మనం తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర ఒక భాగమైనదని చెప్పవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు సాయంత్రం నిద్రించే వరకు ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెరను తీసుకుంటూనే ఉంటాం. టీ, కాఫీ, జ్యూస్, స్వీట్స్, కుకీస్ ఇలా ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెర మన శరీరంలోకి వెళ్లాలనే ఉంటుంది. అయితే చక్కెరను తీసుకోవడం 30 రోజుల పాటు మానేయడం వల్ల మనం అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులను గమనించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే చక్కెరను మానేసిన తరువాత మొదట్లో మనం కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చక్కెరను తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత చిరాకు, అలసట, ఆందోళన వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. మెదడు చక్కెర అందించే దోహదనైన హిట్ ను కోల్పోవడం వల్ల ఇలా

జరుగుతుంది. చక్కెర తీసుకోవాలనే కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం నెమ్మదిగా చక్కెరకు దూరం అయ్యే కొద్దీ ఈ కోరికలు తగ్గుతూ వస్తాయి. **కొవ్వు కరుగుతుంది..** డీటాక్స్ ట్రెండ్ కంటే ఎక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కలిగే మేలే ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇలా చక్కెరను తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల క్రమంగా రెండవ వారం నాటికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ మరింత సమర్థవంతంగా నిర్మూలన చెందుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు తగ్గడంతో శరీరం నిల్వ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడం ప్రారంభిస్తుంది. తద్వారా శరీర బరువు తగ్గుతుంది. ఇక మూడవ వారం కూడా చక్కెరను తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల మనం దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను గమనించవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దద్దు

ర్లు, మంట, మొటిమలు, పగుళ్లు వంటివి తగ్గుతాయి. ఆకాల వృద్ధాప్యం రాకుండా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర క్రామ్ లు తగ్గడం వల్ల మనం మరింత స్థిరంగా దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు. **కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో..** క్యాలరీలు తీసుకోవడం తగ్గడం వల్ల శరీర బరువు తగ్గడాన్ని మనం ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. అంతేకాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ వంటి కాలేయ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక చక్కెర ఉండే స్వీట్లు, పానీయాలు, బేక్ చేసిన వస్తువులు తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల ప్రజలు పండ్లు, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకోవడానికి మొగ్గు చూపుతారు. దీంతో శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. చక్కెర కలిగిన ఆహార పదార్థాలకు బదులుగా నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు, పెరుగు వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు

అదుపులో ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. **ఉత్సాహంగా మారుతారు..** అంతేకాకుండా చక్కెరలో పచ్చే హెచ్చుతగ్గులు బద్ధకం, చిరాకుకు కారణమవుతాయి. కనుక చక్కెరను మానేయడం వల్ల మనం ఉత్సాహంగా ఉండడంతో పాటు మానసికంగా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. ఇలా నెలరోజుల పాటు చక్కెర తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చక్కెర మానేయడం తాత్కాలికంగానే కాకుండా స్థిరమైన జీవనశైలి ఎంపికగా ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు. చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, తేనె, ఖర్జూరం వంటి వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే తీపి వంటకాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా యాలకులు, దాల్చిన చెక్క వంటి వాటిని వాడడం వల్ల తీపి తింటున్నామన్న అనుభూతి పెరుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.



జంక్ ఫుడ్ మానేసే.. మీ ముఖంలో కనిపించే మార్పులు

జంక్ ఫుడ్ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని అందరికీ తెలుసు. అయినా సరే చాలామంది ఆ ఫుడ్ నే ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ జంక్ ఫుడ్ ని ఒక 30 రోజులు మానేస్తే మీ శరీరంలో ఎన్ని మార్పులు జరుగుతాయో తెలుసా? ముఖ్యంగా ఫేస్ లో కనిపించే ఈ మార్పులు చూస్తే షాక్ అవుతారు. **30 రోజులు జంక్ ఫుడ్ మానేస్తే..** మనలో చాలామంది ఫాస్ట్ ఫుడ్, ప్యాకేజీడ్ స్నాక్స్, కేక్లు, చిప్స్ వంటి పదార్థాలను ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ అవి మన శరీరం, ముఖంగా చర్మంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయో తెలుసా? ఆరోగ్య నిపుణులు, స్కిన్ కేర్ ఎక్స్పర్ట్ ల ప్రకారం కేవలం 30 రోజులు జంక్ ఫుడ్ మానేయడం ద్వారా ముఖంలో కలిగే మార్పులలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

మ్మదుగా మారుతుంది జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, షుగర్, ప్రొసెస్డ్ పదార్థాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను పెంచుతుంది. ముడతలు, ఎరుపు, పొడిబారడం వంటి సమస్యలకు కారణమవుతుంది. జంక్ ఫుడ్ మానేసిన వెంటనే, శరీరంలోని ఇన్ఫ్లేమేటరీ రియాక్షన్ తగ్గుతాయి. 30 రోజుల్లో చర్మం సహజంగా హైడ్రేటెడ్ గా, మృదువుగా మారుతుంది. ముఖంగా కేకులు, కోల్డ్ డ్రింక్స్, చిప్స్ మానడం వల్ల చర్మం.. లోపలి తెమను నిలుపుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. **కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి ప్రభావం** షుగర్ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంలోని కొల్లాజెన్ దెబ్బతింటుంది. కొల్లాజెన్ శక్తిని కోల్పోవడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు

మొదలవుతాయి. 30 రోజులు జంక్ ఫుడ్ మానేయడం ద్వారా, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి సక్రమంగా ఉంటుంది. దానివల్ల చర్మం స్థిరంగా ఉంటుంది, ముడతలు తగ్గుతాయి. కాంతివంతంగా మారుతుంది. **ముఖం స్లిమ్ గా కనిపించడం** జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా సోడియం, ఫ్యాట్, ప్రొసెస్డ్ పదార్థాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వాటర్ రిటెన్షన్, మలినాలు, ఫేస్ బ్లోటింగ్ కు కారణమవుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, 30 రోజులు జంక్ ఫుడ్ మానేసి.. సరైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఫేస్ బ్లోటింగ్ తగ్గి ముఖం స్లిమ్ గా కనిపిస్తుంది. అలాగే, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల చర్మం లోపలి నుంచి మెరుగుపడుతుంది.

ముఖం బ్రైడ్ గా.. జంక్ ఫుడ్ లోని ఫ్యాటీ, ప్రొసెస్డ్ పదార్థాలు శరీరంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. చర్మం యూవీ కిరణాల ప్రభావానికి లోనవుతుంది. జంక్ ఫుడ్ మానేసి.. ఇతర ఫ్రూట్స్, వెజిటబుల్స్ తీసుకుంటే వాటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ రికవరీని వేగవంతం చేస్తాయి. సన్ డ్యామేజ్ తగ్గి, చర్మం తాజాగా మారుతుంది. **ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది** చర్మంలో కనిపించే ఈ మార్పులు మానసికంగా పెద్ద మార్పులకు దారితీస్తాయి. 30 రోజులు జంక్ ఫుడ్ మానేస్తే.. ముఖం స్పష్టంగా మెరుగుస్తుంది, చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. జంక్ ఫుడ్ మానేయడం ఒక్క చర్మ ఆరోగ్యానికే కాదు.. మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.



జుట్టుకు ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి ఆయిల్ రాయాలి?

జుట్టు ఒత్తుగా, ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి మనం తలకు నూనె రాస్తుంటాం. తలపై నూనెతో స్మాత్ గా మసాజ్ చేస్తే ప్రతాంతంగా అనిపిస్తుంది. జుట్టు కుదుళ్లు కూడా బలపడతాయి. జుట్టు చక్కగా పెరగాలంటే ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి నూనె రాయాలి? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా?

మనం జుట్టుకు రెగ్యులర్ గా నూనె రాస్తుంటాం. దానివల్ల జుట్టు ఒత్తుగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. కానీ జుట్టుకు ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి ఆయిల్ రాయాలి? రోజూ రాయడం మంచిదా? లేక వారంలో ఒకటి రెండు సార్లు రాస్తే సరిపోతుందా? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ వివరంగా తెలుసుకుందాం.

వారానికి 1-2 సార్లు ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం జుట్టుకు వారానికి 1-2 సార్లు ఆయిల్ రాయడం మంచిది. సాధారణ లేదా డ్రై హెయిర్ ఉన్నవారు వారానికి రెండు సార్లు రాస్తే కోవచ్చు. అయితే స్కాల్ప్ ఉన్నవారు వారానికి ఒకసారి జుట్టుకు నూనె రాస్తే సరిపోతుంది. దానివల్ల స్కాల్ప్ ఉత్పత్తి చేసే సహజ నూనెలపై చెడు ప్రభావం పడదు.

రోజూ రాస్తే ఏమవుతుంది? సాధారణంగా చాలామంది రోజూ నూనె రాసుకుంటే జుట్టు బాగా పెరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ దానివల్ల హెయిర్ ఫోలికల్స్ బలహీనపడే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు దుమ్ము, ధూళి వంటివి తలపై చేరి చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. ఫలితంగా చుండ్రు, ఇరిటిషన్, హెయిర్ ఫాల్ వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

నూనె వేడి చేసి రాస్తే.. ఆయిల్ వాడటం వల్ల జుట్టుకు హైడ్రేషన్ లభిస్తుంది. తలపై స్మాత్ గా మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్త ప్రసారం మెరుగువుతుంది. అయితే చాలామంది నూనెను కొద్దిగా వేడి చేసి జుట్టుకు అప్లై చేస్తుంటారు. గోరువెచ్చని నూనెతో తలపై మసాజ్ చేస్తే.. జుట్టులోకి సులభంగా ఇమిడిపోతుంది. అలాగే రక్త ప్రసారం మెరుగువుతుంది. కానీ నూనెను ఎక్కువ వేడి చేయడం మంచిది కాదు. అదే విధంగా జుట్టుపై బలంగా రుద్దడం కూడా ప్రమాదకరం అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఎక్కువసేపు ఉంచితే? జుట్టుకు నూనె రాసిన తర్వాత మరీ ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు. 45 నిమిషాల నుంచి 2 గంటల వరకు ఉంచితే సరిపోతుంది. దానికంటే ఎక్కువసేపు ఉంచితే.. ప్రయోజనాల కంటే నష్టాలే ఎక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, చుండ్రు, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని సూచిస్తున్నారు.

ఏ నూనె వాడొచ్చు? నిపుణుల ప్రకారం జుట్టు రకాన్ని బట్టి నూనెను ఎంచుకోవాలి. పొడి జుట్టుకు కొబ్బరి నూనె వాడొచ్చు. కొబ్బరి నూనె జుట్టులో పరివర్తన చెల్లకుండా గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే మందపాటి జుట్టుకు బాదం నూనె, జుట్టు పెరుగుదలకు అముదం నూనె వంటివి వాడొచ్చు.



