



ఆస్తి వివాదంపై తీర్పులో మహాభారతాన్ని ప్రస్తావించిన జడ్జి

మొదటి రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు కాకుండా తర్వాత చేసిన రిజిస్ట్రేషన్లు చెల్లవంటూ తీర్పు భారతంలో ఇతరులకు ఇచ్చేసిన వాటిని పొందవులకు ఎలా ఇవ్వగలగన్న దుర్మోదనుడు తీర్పు చదువుతూ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించిన జడ్జిన్ గగేష్ భీమపాక



రంగంలోకి కేసీఆర్.. ఉగాది తర్వాత రోడ్ షోలతో జనంలోకి

లోక్ సభ ఎన్నికల్లో సత్తా చాటాలని భావిస్తున్న కేసీఆర్ రోడ్ షోలు, కార్నర్ మీటింగ్ లకు ప్రణాళిక హైదరాబాద్ బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిగా శ్రీకాంత్!

పలు యూట్యూబ్ చానళ్లకు కేటీఆర్ ఘోషం వార్షింగ్

యూట్యూబ్ చానళ్లపై కేటీఆర్ గరం గరం ఆధారాలు లేకుండా తప్పుడు వార్తలు ప్రసారం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం పరువు నష్టం కేసులు వేస్తామని, క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరిక

యూట్యూబ్ చానళ్లు తమ తీరు మార్చుకోవాలని హితవు

హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కొన్ని యూట్యూబ్ చానళ్లపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాల్సిన కొన్ని యూట్యూబ్ చానళ్లు ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా అడ్డగోలుగా అసత్యాలను పడేపడే ప్రసారం చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా థంబ్ నెయిల్స్ పెడుతూ, వార్తల పేరుతో శుద్ధ అబద్ధాలను చూపిస్తున్నారని ఘాటుగా విమర్శించారు. గుడ్డిగా వ్యతిరేకించడం వలన, లేక, అధికార పార్టీ ఇచ్చే డబ్బులకు ఆశపడే ఇలాంటి నేరపూరితమైన, చట్టవిరుద్ధమైన వీడియోలను, షేక్

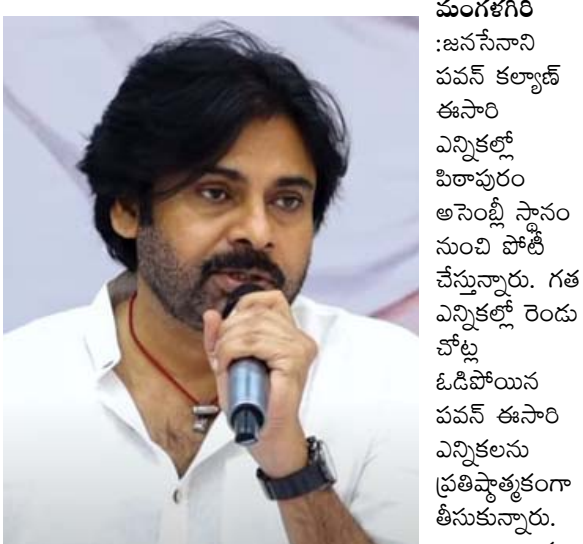
న్యూస్ లను ప్రచారం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఇది వ్యక్తిగతంగా నాతో పాటు, మా పార్టీని దెబ్బతీయాలన్న కుట్రలో భాగంగానే జరుగుతోందని భావిస్తున్నాం అని తెలిపారు. కేవలం ప్రజలను అయోమయంలోకి గురిచేసి, తప్పుదోవ పట్టించేందుకు చేస్తున్న చర్యగానే భావిస్తున్నాం అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. గతంలోనూ ఇలాగే అసత్యప్రచారాలు, అవాస్తవాలను ప్రచారం చేసిన, ప్రచురించిన మీడియా సంస్థలపై కూడా న్యాయ పరమైన చర్యలు ప్రారంభించామని వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం కొన్ని యూట్యూబ్ చానళ్లు చేస్తున్న ఈ దుర్మార్గమైన, కుట్రపూరిత చర్యలను చట్టబద్ధంగా ఎదుర్కొంటామని తెలిపారు. అసత్యాలను అడేపనిగా ప్రచారం చేసి, అడ్డమైన థంబ్ నెయిల్స్ తో వార్తల పేరిట దుష్ప్రచారం చేస్తున్న యూట్యూబ్ చానళ్లపై పరువు నష్టం కేసులతో పాటు క్రిమినల్ చర్యలు కూడా తీసుకుంటామని కేటీఆర్ హెచ్చరించారు. దీంతో పాటు, ఆయా యూట్యూబ్ చానళ్లను నిషేధించాలని యూట్యూబ్ కు అధికారికంగా ఫిర్యాదు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా తమ తీరు మార్చుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తూనే, కుట్రపూరితంగా వ్యవహరించే నడిపే యూట్యూబ్ చానళ్లు చట్టప్రకారం తగిన శిక్షకు సిద్ధంగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నామని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

పవన్ కల్యాణ్ ను కలిసిన పిఠాపురం టీడీపీ ఇన్చార్జి వర్మ

మంగళగిరి జనసేన ప్రధాన కార్యాలయానికి వచ్చిన వర్మ

పవన్ కల్యాణ్ తో మర్యాదపూర్వక భేటీ

భేటీలో పాల్గొన్న టీడీపీ నేత సుజయ కృష్ణ రంగారావు



పవన్ ను పిఠాపురం టీడీపీ ఇన్చార్జి ఎస్వీఎస్ఎన్ వర్మ కలిశారు. మంగళగిరిలోని జనసేన పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో పవన్, వర్మ భేటీ జరిగింది. ఈ మర్యాదపూర్వక సమావేశంలో టీడీపీ నేత సుజయ కృష్ణ రంగారావు కూడా పాల్గొన్నారు. వాస్తవానికి, పిఠాపురం అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి పోటీ చేయాలని ఎస్వీఎస్ఎన్ వర్మ భావించారు. కానీ, పొత్తులో భాగంగా పిఠాపురం నియోజకవర్గం జనసేనకు కేటాయించారు. ఇక్కడించి బరిలో దిగుతున్నట్లు పవన్ ప్రకటించగా, వర్మ తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురయ్యారు. అయితే టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నచ్చచెప్పడంతో వర్మ శాంతించారు. ఈ నేపథ్యంలో, పవన్ తో నేడు వర్మ భేటీ కావడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

మే 26న ఐపీఎల్ ఫైనల్.. వేదిక ఎక్కడంటే?

సాంస్కృతిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో తొలి 21 మ్యూచుల్ షెడ్యూల్ ప్రకటించిన బీసీసీఐ తాజాగా మిగతా మ్యూచుల్ షెడ్యూల్స్ కూడా రెడీ చేసినట్లు తెలిసింది. ఇందులో భాగంగా ఫైనల్ వేదికను కూడా ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. మే 26న ఫైనల్ జరగనుండగా, దానిని చెన్నైలో నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు సీనియర్ అధికారి ద్వారా తెలిసింది. గత సీజన్లో ఫైనల్ కు వేదిక అయిన అహ్మదాబాద్లోని నరేంద్రమోదీ స్టేడియంలో ఈసారి ఓ క్వాలిఫయర్, ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్ నిర్వహిస్తారు. ఇందుకు సంబంధించిన తాజా షెడ్యూల్స్

సాంస్కృతిక ఎన్నికల నేపథ్యంలో తొలి 21 మ్యూచుల్ షెడ్యూల్ ప్రకటించిన బీసీసీఐ తాజాగా మిగతా మ్యూచుల్ షెడ్యూల్స్ నిర్ణయించినట్లు ఫైనల్ పాఠ్యం చెన్నైలోనే

తీర్మానం బీసీసీఐ ప్రకటించనుంది. రెండు రోజుల క్రితం అట్లహాసంగా ప్రారంభమైన ఐపీఎల్ ప్రేక్షకులను ఉద్రేకపరుస్తోంది. మ్యూచుల్ రంజుగా సాగుతూ అభిమానులకు కావాల్సినంత వినిోదాన్ని పంచుతున్నాయి.

జులై నుంచి హెల్త్ ప్రొఫైల్ కార్డులు

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర ప్రజలకు వచ్చే జులై నుంచి హెల్త్ ప్రొఫైల్ కార్డులను అందజేయనున్నట్లు రాష్ట్ర ఐటీ, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ ఆర్థిక కళాభవన్లో మంథని వైదిక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు అధికారం సత్కారం సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం ఎలాంటి భేషజాలకు పోకుండా ప్రజలు గర్విం చేలా పనిచేస్తామన్నారు. ఆధార్ కార్డు సంఖ్య తరహాలో ఒక్కో పౌరుడికి స్మార్ట్ కార్డు వంటి హెల్త్ ప్రొఫైల్ సంఖ్యతో గుర్తింపు కల్పిస్తామన్నారు. పేరు టైప్ చేసే సమగ్ర వైద్య సేవల వివరాలు తెలుసుకునేలా చర్యలు చేపట్టామన్నారు. ఏ వైద్యుడిని సంప్రదించినా వారి ఆరోగ్య స్థితిగతులను వెంటనే తెలుసుకుని మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఇది దోహదపడుతుందన్నారు.

నా తల్లి ప్రోత్సాహంతో రాజకీయాల్లోకి.. తన తండ్రి శ్రీపాదరావు మరణానంతరం కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియాగాంధీ తనను పార్టీలోకి ఆహ్వానించారని.. తన తల్లి జయశ్రీ ప్రోత్సాహంతో రాజకీయాల్లోకి వచ్చానన్నారు. 25 ఏళ్ల రాజకీయ ప్రస్థానంలో 5 సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా రాష్ట్ర ప్రజలకు అందబాటులో ఉంటూ రాజకీయాలకు అతీతంగా సేవలందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో సేవలందించాలంటే చాలా సహనం ఉండాలన్నారు. గత భారాన పాలనలో తనకు గన్మెన్ మతోద్యమం.. భయపెట్టే ప్రయత్నం చేసినా.. వెనకడుగు వేయలేదని, హంగూ ఆర్మీలకు పోకుండా సాధారణ వ్యక్తిగానే పనిచేశానన్నారు. మంథని ప్రజలకు ఎప్పుడూ అండగా ఉంటానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం హౌస్ ఫెడ్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ కిషన్ రావు, వాక్స్ ఇంటర్వ్యూసల్ సంస్థ మాజీ అధ్యక్షుడు వి.నాగభూషణం, నడిపెల్లి వేణుగోపాల్ రావు, ఇసుమాల భీమారావులు మంత్రికి జ్ఞాపిక అందజేసి సత్కరించారు. సభలో మాజీ ఎంపీ సుగుణకుమారి, వైదిక సంస్థ అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి రాధాకృష్ణ, చీఫ్ ప్యాట్రన్ లక్ష్మీరాజం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యేలకు బోధనా సరఫరా మాజీ ఎమ్మెల్యేలకు ఎమ్మెల్యేలు క్వార్టర్స్ లోని డిస్పెన్సరీలతోపాటు అన్ని ఆసుపత్రుల్లో చికిత్సకు అనుగుణంగా ఔషధాలను సరఫరా చేయాలని శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అధికారులను ఆదేశించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామా చేశారే, ఆంజనేయులు, సత్యనారాయణగౌడ్ తదితరులు అధికారం మంత్రిని ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి ఔషధాల సరఫరాలో కొరతను తీర్చాలని వివరించారు. ఔషధాల సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తామని మంత్రి హామీ ఇవ్వడంతో వారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



“బడే” వేతనం రూ” 376 కు పెంచాలి.

బిఎల్టీయు, టీఎస్ టీయు
నేతలు సిద్దిరాములు,
ఎస్ఎం ఖలీల్.
బీడీ కార్మికుల సభ, ప్రదర్శన.



వేగుచుక్క న్యూస్, మహబూబ్ నగర్, మార్చి 24:

బీడీ కార్మికులకు కనీస వేతనం వెయ్యి బీడిలకు 376 రూపాయలు పెంచాలని టీఎస్ టీయు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్ఎం ఖలీల్, బహుజన రెస్ట్రెడ్ ట్రేడ్ యూనియన్ (బిఎల్టీయు) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎస్. సిద్దిరాములు, కేఎంపిఎస్ జాతీయ కన్వీనర్ బండారు లక్ష్మయ్య డిమాండ్ చేశారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లా చిన్నచింతకుంట మండలంలో టీఎస్ టీయు అనుబంధ తెలంగాణ బీడీ కార్మికుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో బీడీ కార్మికుల ప్రదర్శన, సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ, కార్మికులకు చట్టప్రకారం కనీస వేతనము 1000 బీడిలకు 376 రూపాయలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. చట్ట ప్రకారము పని మానేసిన కార్మికులకు, చనిపోయిన కార్మికుల కుటుంబాలకు గ్రాటివీటి చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. యజమాని వాట పీఎఫ్ డబ్బులు యజమాని చెల్లించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంఘం అధ్యక్షులు డాక్టర్ పి యూరగిరి అధ్యక్షత వహించారు. బీడీ కార్మికుల పోరాటానికి మద్దతుగా తెలంగాణ స్కూల్ స్ట్రీప్ర సంఘం అధ్యక్షులు జి.ఘట్టన్న, టీఎఫ్ టీయూ నాయకులు జలీల్ పాషా పాల్గొన్నారు.

జిల్లా ప్రజలకు హెబాళీ శుభాకాంక్షలు : కలెక్టర్.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, మార్చి 24

హెబాళీ వర్షదినాన్ని పురస్కరించుకుని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు జిల్లా ప్రజలకు హెబాళీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రాగద్వేషాలకు అతీతంగా అందరినీ ఒక్క చోట చేర్చి ఈ హెబాళీ వేడుక ప్రజలందరి జీవితాలలో సంతోషపు వెలుగులు నింపాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా ప్రజలు ఆనందోత్సాహంతో హెబాళీ వేడుక జరుపుకోవాలని అభిలషించారు.

బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎంపీ జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్ పై కేసు నమోదు

హైదరాబాద్, బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎంపీ, గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ సృష్టికర్త జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్ చిక్కుల్లోపడ్డారు. హైదరాబాద్ పోలీసులు ఆయనపై కేసు నమోదు చేశారు. బంజారాహిల్స్ రోడ్ నెం.14లో సంతోష్ కుమార్ కట్టాకు పాల్పడుతున్నాడన్న ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదైంది. సంతోష్ కుమార్ పై నవయుగ కంపెనీ ప్రతినిధి చింతా మాధవ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. నవయుగ సంస్థ బంజారాహిల్స్ రోడ్ నెం.14లోని సర్వే నెం.129/54లో 1,350 చదరపు గజాల స్థలాన్ని కొనుగోలు చేసింది. అయితే, సకిలీ వత్రాలు సృష్టించి ఈ భూమిని కట్టా చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారంటూ జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్, లింగారెడ్డి శ్రీధర్ లపై నవయుగ సంస్థ పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఫిర్యాదు నేపథ్యంలో, సంతోష్ కుమార్, శ్రీధర్ లపై పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదైంది.

ఆస్తి వివాదంపై తీర్పులో మహాభారతాన్ని ప్రస్తావించిన జడ్జి

హైదరాబాద్, ఒకసారి ఒక ఆస్తి రిజిస్ట్రేషన్ అయ్యాక ఆ రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు చేశాకే అమ్మకం, కొనుగోలు జరపాలని తెలంగాణ హైకోర్టు వెల్లడించింది. మొదటి రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు కాకుండా కొనుగోలు చేసిన వారికి ఆ ఆస్తిపై ఎలాంటి హక్కులు సంక్రమించబోవని తేల్చిచెప్పింది. ఈమేరకు జస్టిస్ నగేష్ భీమపాక శనివారం తీర్పు వెలువరించారు. ఓ ఆస్తి వివాదంలో ఈమేరకు తీర్పు వెలువరిస్తూ.. మహాభారతంలో దుర్యోధనుడి మాటలను ప్రస్తావించారు. ‘పాండవులకు అయిదు ఊళ్ళు ఇవ్వాలన్న శ్రీకృష్ణుడి సూచనపై స్పందిస్తూ.. వాటిని ఇప్పటికీ సామంత రాజులకు ఇచ్చేశానని, నాకు చెందనివి, ఇతరులకు ఇచ్చేసిన వాటిని పాండవులకు ఎలా ఇవ్వగలనంటూ దుర్యోధనుడు ప్రశ్నిస్తాడు.. మహాభారతంలోని ఈ వ్యాఖ్యలను కోర్టులో జస్టిస్ చదివి వినిపించారు. ఇదే విధంగా ఒకసారి రిజిస్ట్రేషన్ అయ్యాక దానిని రద్దు చేయకుండా ఆ ఆస్తిని మరోసారి రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం కుదరదని చెప్పారు. ఇదీ కేసు.. రంగారెడ్డి జిల్లాలోని వట్టినాగులపల్లిలో 460 ఎకరాల్లో శంకర్ హిల్స్ లేఅవుట్ ఉంది. అందులోని 500 చదరపు గజాలను 1983లో గోపు నాగమణి తండ్రి కొనుగోలు చేశారు. పంచాయతీ అనుమతితో వేసిన లేఅవుట్లో 1986 దాకా 3,328 ప్లాట్ల రిజిస్ట్రేషన్ జరిగింది. వారంతా కలిసి 1989లో శంకర్ హిల్స్ ప్లాట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ గా ఏర్పడ్డారు. గతేడాది ఆ ప్లాట్లకు విద్యుత్ కనెక్షన్ కోసం నాగమణి దరఖాస్తు చేసుకోగా.. అధికారులు తీరస్కరించారు. ఈ స్థలం జీవో 111లో ఉందని, అంతేకాకుండా అందులోని కొంత స్థలంపై తమకు హక్కులు ఉన్నాయంటూ జైహిందర్ రెడ్డి తదితరులు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఫిర్యాదు నేపథ్యంలో విద్యుత్ కనెక్షన్ ఇవ్వలేమని చెప్పారు. దీంతో విద్యుత్ శాఖపై గోపు నాగమణి కోర్టును ఆశ్రయించగా.. జైహిందర్ రెడ్డి తదితరులు ఇంప్రీడ్ పిటిషన్ వేశారు. రికార్డులు పరిశీలించిన తర్వాత జస్టిస్ నగేష్ భీమపాక అధికారుల తీరును తప్పుబడుతూ వెంటనే విద్యుత్ కనెక్షన్ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.

తీర్పులో జస్టిస్ పమన్నారెడ్డి..

‘నాగమణి తండ్రితో పాటు 3 వేలమందికి పైగా అక్కడ భూమిని కొనుగోలు చేశారు. 15 మంది నుంచి ఈ భూమిని కొన్నారు. అదే భూమిలో 33 ఎకరాలను ఆ పదిహేను మందిలో 13 మంది తనకు అమ్మారంటూ జైహిందర్ రెడ్డి చెబుతున్నారు. 1997 లో ఈ కొనుగోలు జరిగిందంటున్నారు. అయితే, 1983 నుంచి 1986 వరకు భూమి అమ్మకం జరిగింది. రిజిస్ట్రేషన్ కూడా పూర్తయిన భూమిని 1997లో జైహిందర్ రెడ్డి కొనుగోలు చేశారు. మొదటి రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు కాకుండా రెండోసారి జరిగిన ఈ రిజిస్ట్రేషన్ చెల్లదు. అందువల్ల జైహిందర్ రెడ్డి తదితరులను ప్రతివాదులుగా అంగీకరించలేం. పేద, మధ్య తరగతి వాళ్ళు చెమటోట్టి సంపాదించిన సొమ్ముతో కొనుక్కున్న భూములపై బలవంతులైన వాళ్ళు కన్నేసి.. కుట్ర చేస్తామంటే కుదరదు’ అని జస్టిస్ నగేష్ భీమపాక తీర్పు వెలువరించారు. జైహిందర్ రెడ్డి తదితరుల పిటషన్ ను కొట్టివేస్తూ ఒక్కొక్కరూ రూ.1,000 చొప్పున హైకోర్టు లీగల్ సర్వీసెస్ కమిటీకి చెల్లించాలని ఆదేశించారు.

రంగంలోకి కేసీఆర్.. ఉగాది తర్వాత రోడ్షోలతో జనంలోకి

హైదరాబాద్ : అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలైన కేసీఆర్ లోక్ సభ ఎన్నికల్లోనైనా సత్తా చాటాలని భావిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ మినహా అభ్యర్థుల ఎంపికను పూర్తిచేసిన బీఆర్ఎస్ అధినేత ఉగాది తర్వాత ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇప్పటి వరకు బహిరంగ సభలకు అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చిన కేసీఆర్ ఈసారి మాత్రం రోడ్ షోలు, కార్నర్ మీటింగ్ లలో పాల్గొనాలని నిర్ణయించినట్టు తెలిసింది. మొత్తం 17 నియోజకవర్గాలను చుట్టేయాలని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారు. ఇందుకోసం తగిన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లడం ద్వారా ప్రజలకు దగ్గర కావడంతోపాటు క్యాడర్ లోనూ ఆత్మస్థైర్యం నింపేందుకే కేసీఆర్ రోడ్ షో నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు



బీఆర్ఎస్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. 17 లోక్ సభ స్థానాలకు గాను 16 స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించిన కేసీఆర్ హైదరాబాద్ స్థానాన్ని పెండింగులో పెట్టారు. బీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన శ్రీకాంత్ హైదరాబాద్ అభ్యర్థిగా దాదాపు ఖరారైనప్పటికీ అధికారికంగా ప్రకటించాల్సి ఉందని సమాచారం.

లోక్ సభ ఎన్నికల్లో సత్తా
చాటాలని భావిస్తున్న కేసీఆర్

రోడ్ షోలు, కార్నర్
మీటింగ్ లకు ప్రణాళిక

హైదరాబాద్ బీఆర్ఎస్
అభ్యర్థిగా శ్రీకాంత్!

ఘనంగా కామ దహనం.

వేగుచుక్క న్యూస్.

నిజామాబాద్, మార్చి 24:

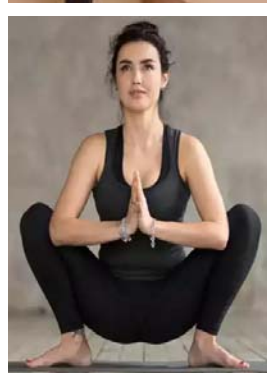
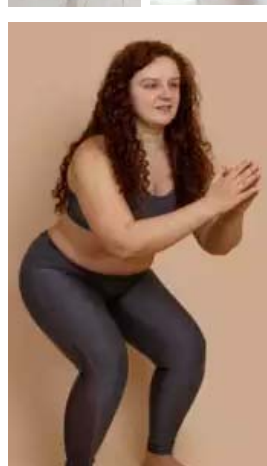
నగరంలోని వినాయక్ నగర్, న్యూ హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీ లో ఆదివారం కామ దహనం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. కాలనీ అభివృద్ధి కమిటీ నేతృత్వంలో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టగా బాల సేవ, కంచెట్టి లక్ష్మణ్, కమలాకర్ రెడ్డి, హస్తాంత రావు తో పాటు కాలనీ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. అలాగే కాలనీలో మరోచోట (వాటర్ ట్యాంక్ వద్ద) జరిగిన కామ దహనం కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.



ప్రెస్ క్లబ్
ఆధ్వర్యంలో.....

జిల్లా కేంద్రంలో ప్రెస్ క్లబ్ వద్ద ఆదివారం కామ దహనం కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ కమిటీ సభ్యులు, జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

బెల్లీ ఫ్లాట్, తొడల్లో కొవ్వు కరుగుతుంది..!



కొందరు.. పై భాగంలో నవ్వాగానే కనిపిస్తుంటారు. కానీ.. పొట్ట, తొడల భాగంలో కొవ్వు పేరుకుని.. కింది భాగం లావుగా ఉంటారు. చెదు ఆహార అలవాట్లు, వ్యాయమం లేకపోవడం, వయస్సు, హార్మోన్లు, వారసత్వం వంటి కారణాల వల్ల ఈ భాగాల్లో కొవ్వు పేరుకుని లావుగా కనిపిస్తారు. కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. ఈ భాగాల్లో కొవ్వు సులభంగా కరిగించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించడం, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచి, అతిగా తినుదాన్ని నియంత్రించి, మంచి వాతావరణాన్ని సృష్టించి.. యోగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కొన్ని యోగాసనాలు శరీరంలో కేలరీలను బర్న్ చేయడమే కాదు.. కండరాల ద్రవ్యరాశిని బలపరుస్తాయి, శరీరాన్ని టోన్ చేస్తాయి. మీ బెల్లీ, తొడల భాగంలో కొవ్వు కరిగించడానికి సహాయపడే యోగాసనాలు ఏమిటో ఈ స్థోలిలో చూడాలి.

ఉత్పానసనం.. ఉత్పానసనాన్ని కుర్చీ భంగిమ అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనం కాళ్లలోని కండరాలను, ముఖ్యంగా తుండి, తొడల భాగాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా తీసుకొస్తుంది. కుర్చీపై కూర్చోవడం చాలా సులభం, కానీ ఒక ఊహిత కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు, శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది

శరీర భారాన్ని కాళ్లు, తొడలు, తుండి భాగాలపై వేస్తాయి. తొడలు, బెల్లీ భాగంలో కొవ్వు కరిగేలా చేస్తుంది. ఇలా వేయండి... ఈ ఆసనంలో ముందుగా రెండు పాదాలను దగ్గరగా పెట్టి నిల్పివాలి. రెండు నిమిషాల పాటు పొట్టినిండా శ్వాస పీల్చుతూ రిలాక్స్ అవుతూ ఉండాలి. తర్వాత రెండు కాళ్లను మోకాళ్ల దగ్గర మడిచి నెమ్మదిగా శరీరాన్ని కిందకు తీసుకొస్తూ కుర్చీ రైవల్లో అపేయాలి. రెండు చేతులను నేలపై చూపిస్తూ మధ్యవేళ్లతో నేలను తాకాలి. తర్వాత రెండు చేతులను పూర్తిగా ఆకాశంవైపు లేపుతూ అరచేతులను నమస్కారం చేస్తున్నట్లు కలిపేయాలి. ఈ భంగిమలో రెండు చేతులను బలంగా పైకి లాగాలి. వెన్నపూస నిలారుగా ఉండాలి. తొడలు కుర్చీ ఆకారంలో సహజ స్థితిలో ఉండాలి. పాదాలు విడిచికూడదు. ఇలా సాధ్యమైనంత సేపు ఆగి రిలాక్స్ అవాలి. వీరభద్రానసం.. వీరభద్రానసం ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. తొడ సరాలు, కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. పిరుదులు, ఉదరం, ఊపిరితిత్తులు బిగుసుకుపోవు. సమతుల్యత అలవడుతుంది. స్థిరంగా ఉండగలుగుతారు. మోకాళ్ల పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడానికి ముందుగా.. రెండు కాళ్లూ కొంచెం దూరంగా పెట్టి సౌకర్యంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. ఎడమ పాదాన్ని వెనుకవైపుకు జరపాలి. కుడికాలు అలానే ఉండాలి. పిరుదులను పీల్చినంత కిందికి వంచాలి. కుడి మోకాల్ని 90 డిగ్రీలు వంచి రెండు మోకాలు వంచకుండా తిన్నూనే ఉండాలి. రెండు చేతులు మోకాలకు సమాంతరంగా చాచి ఉంచి ముందుకు చూస్తుండాలి. వీరభద్రానసంలో మోకాల్ దాకా వంగి

నిలబడితే మంచిది. లేదంటే మీకు కుదిరినట్లు చేయవచ్చు. ఈ భంగిమలో శ్వాస తీసుకుని వదులుతూ కనిసం 30 క్షణాలపాటు ఉంటే మంచిది. ఇదే విధంగా కుడి కాలును వెనక్కు జరిపి చేయాలి. ఇలా కాళ్లు మారుస్తూ 30 క్షణాల చొప్పున నాలుగు సార్లు చేయాలి. నటరాజాసనం.. నటరాజాసనం మహాదేవ నృత్య భంగిమల నుంచి ఉద్భవించింది. నటరాజాసనం చేయడానికి ముందుగా నిటారుగా నిలబడాలి. ఊపిరి తీసుకుంటూ కుడి కాల్ని వెనక్కి వంచి కుడి మడమని కుడి చేత్తో పట్టుకోవాలి. మీ కుడి కాల్ని ఎంత పైకి లేపగలిగితే అంత పైకి ఎత్తాలి. ఎడమ చేతిని ముందుకు చాచాలి. మామూలుగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఇలా ఇరవై ముప్పై సెకన్లు ఉండాలి. నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి రావాలి. ఇలాగే మళ్లీ ఎడమ కాల్తో కూడా చెయ్యాలి. ఇలా రెండు మూడు నిమిషాల పాటు చేయడం మంచిది. మలానసం.. మలానసం ముఖ్యంగా.. కాళ్లు, తుండి, తొడల భాగాల్లో ఎక్కువగా ఒత్తిడి గురిచేసే ఆసనం. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, మీ తుండి, తొడలు సరిగ్గా సాగేలా చేస్తుంది. మలానసం చేయడానికి.. ముందుగా నిటారుగా నిలబడి రెండు పాదాలను సమాంతరంగా వెడల్పు చేసి నెమ్మదిగా చీలమండలపై కూర్చోవాలి. ఈ ఆసనంలో మోకాళ్ల మీద ఒత్తిడి పడకుండా చూసుకోవాలి. ఆ తర్వాత చేతులను కాళ్ల మధ్యలోంచి వెలుపలికి తీసుకొచ్చి, నమస్కారం పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తుండి భాగంపై ఒత్తిడి పెరిగి వదులుగా తయారవుతుంది. ఇలా ఈ ఆసనంలో మనం తట్టుకోనేంత వరకు ఒత్తిడి పెంచుకోవాలి వెళ్లాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తుండి భాగం వదులు అవ్వడమే కాకుండా ఉదరభాగంపై ఒత్తిడి పడి అదనంగా ఉన్న కొవ్వు కరుగుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని వేరుతున్నాడు వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇలా నిమిషంపాటు ఉండి తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా ఇరవై నుంచి ముప్పై సెకన్లు చేయాలి



పెళ్ళి అనేది జీవితంలో చాలా ముఖ్య ఘట్టం. పెళ్ళి చేసుకునేవారు ముందుగానే ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవాలంటే ఎదుటివారి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకునేవారిలో ఈ లక్షణాలు లేకపోతే కష్టమే..

పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకునే వారిలో ఈ లక్షణాలు లేకపోతే కష్టమే..

వివాహ బంధంలో స్త్రీ పురుషులద్వారా సమాన బాధ్యతలు ఉంటాయి. వారి ప్రవర్తనని బట్టే భవిష్యత్ ఉంటుంది. అందుకే, వివాహ బంధం హ్యాపీ ఉండాలంటే వారికి లక్షణాలు ఉండాలి. అప్పుడే పూర్వరత్లో ఎలాంటి గొడవలు కాకుండా ఆ ఇల్లు ఆనందమయం అవుతుంది. అలాంటి గుణాలు ఏంటి? స్త్రీ పురుషులు వారి కుటుంబం ఆనందంగా గడపాలంటే మీరు పెళ్ళి చేసుకునేవారికి ఎలాంటి గుణాలు ఉండాలి తెలుసుకోండి. గౌరవించడం.. పెళ్ళి చేసుకునే వారు ఎవరినైనా గౌరవంగా చూడాలి. చిన్న పెద్దా తేడా లేకుండా అందరినీ గౌరవించాలి. అప్పుడే వారితో ఆనందంగా ఉండగలం. కోపంలో కూడా ఎవరినీ తక్కువ చేసి చూడద్దు. ఊరికే ఆవేశపడడం, కోపంతో ఉన్నవారితో ఉంటే గొడవలు పడుతూ ఇల్లు నరకంలా మారుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎప్పుడైనా ఆలోచించి ప్రశాంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారో వారిలో జీవితం ఆనందమయమవుతుంది. ఆచారాలు.. పెరిగిన ఇంటి పద్ధతులు ఉన్నా కూడా పెళ్ళి చేసుకునే వారి ఆచారాలు తెలుసుకుని వాటిని పాటించేవిధంగా ఉండాలి. అంతేకానీ, వాటిని తక్కువ చేసి చూడడం వల్ల ఆ కుటుంబమంతా బాధపడుతుంది. కాబట్టి, ఆచారాల గురించి ముందుగానే అడిగి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పెళ్ళి చేసుకునేవారు బాధ్యతతో ఉండడం అనేది చాలా ముఖ్యం. తొందరపడి బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉండడం అనేది కూడా కుటుంబంలో చిన్నని రేపుతుంది. కాబట్టి, కచ్చితంగా పెళ్ళి చేసుకునేవారు బాధ్యతతో ఉన్నారా లేదా అని ముందుగానే చూడడం చాలా ముఖ్యం.

మృదువైన, సన్నిహితమైన చర్చం కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కావాలనుకుంటారు. కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అయితే.. మృదువైన చర్చం మీ సొంతం అవుతుంది. మృదువైన, సన్నిహితమైన చర్చం కోసం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కొందరు కోపమలమైన చర్చం కోసం స్పృహ కోల్పోతే వేలల్లో దబ్బు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. అయితే, కూడా మంచి రిజల్ట్ రావు. మీరు ఖరీదైన స్పృహ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడి విసుగు చెందితే.. స్వామిలోగా మృదువైన చర్చం పొందడానికి కొన్ని డిప్స్ సహాయపడతాయి. అవేంటో ఈ స్థోలిలో చూడాలి. పిల్లలకి వారి హద్దులు గురించి ఇలా చెప్పండి హెడ్లెస్ ఉండండి.. మీరు చర్చం మృదువుగా, అందంగా ఉండటానికి కేవలం.. ఎక్స్టర్నల్ కేర్ తీసుకుంటే

నానబెట్టి తింటే సమస్యలన్నీ దూరమే..

వారీనట్టి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిని నానబెట్టి తినడం వల్ల మర్రిని ఎక్కువ లాభాలు ఉంటాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి. నట్స్.. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిలో బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పులు ఉన్నాయి. అయితే, ఇందులో వారీనట్టి కూడా హెల్త్ చాలా మంచిది. బ్రెయిన్ ఫీల్డ్ ఉండే ఈ గింజలు రుచిగా ఉండకపోయినా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. నానబెట్టడం.. నార్మల్గా నట్స్ని నానబెట్టడం తినడం మంచిది. వారీనట్టిని కూడా నానబెట్టాలి. వీటిని నానబెట్టడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీని వల్ల రుచి పెరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ ఈజీ అవుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు దూరం.. వారీనట్టిలో పైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది పోషకాల శోషణకి అటంకం కలిగించేది. నానబెట్టేటప్పుడు ఇది బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. ఇందులో

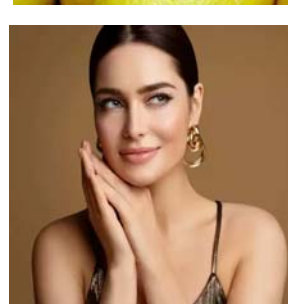


ఐరన్, జింక్, కాల్షియం వంటి అంశాలు ఈజీగా శోషించబడతాయి. ఇది జీర్ణక్రియని ఈజీగా చేస్తుంది. ఇందులోని హెల్త్ ఫ్యాట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరం శోషించబడతాయి. హెల్త్ ఫ్యాట్స్.. సాధారణంగా వారీనట్టి తింటే బాడిలో వేడి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలొస్తాయి. నానబెట్టినప్పుడు ఈ సమస్య దూరమవుతుంది. నానబెడితే హెల్త్ ఫ్యాట్స్ పెరుగుతాయి. అలాగే నానబెడితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రుచి పెరగడం.. వారీనట్టి ఓ రకమైన చేదు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నానబెట్టి తింటే సులభం ఈజీగా మారుతుంది. వీటిని నానబెట్టి తిన్నప్పుడు మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల బాగా నిద్రపడుతుంది.

మృదువైన, కోమలమైన చర్మం కావాలి..



నిమ్మరసం మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి అప్లై చేసి.. 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా రెండు సార్లు రెండు సార్లు చేస్తే.. మృదువైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. మృదువైన చర్మం పొందడానికి టమాటా హాస్క్ ఎఫ్మెక్టివ్గా సహాయపడుతుంది. టమాటాలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్.. చర్మ ఆక్సీడెంట్ మెరుగుపరుస్తాయి, మృదువైన చర్మాన్ని పొందడానికి.. గుడ్ తెల్లసారలో 1 టీస్పూన్



వేసుకుని.. పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోండి. తేనె.. తేనె చర్మశ్లాంధిని పెంచడమే కాకుండా చర్మంలో తేమ ఉండేలా చేసి మృదువుగా మారుస్తుంది. అంటే చక్కటి మాయిశ్చరైజర్గా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు తేనెను ముఖం, మెడకు అప్లై చేసి 10

నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీళ్లతో క్లీన్ చేసుకోండి. ఇలా రెండు సార్లు రెండు సార్లు చేస్తే.. మృదువైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్.. టీ ట్రీ ఆయిల్ చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడానికి ఒక అద్భుత పదార్థం. నునుపైన చర్మాన్ని సాధించడానికి మీరు టీ ట్రీ ఆయిల్ను నేరుగా మీ ముఖానికి అప్లై చేయండి.

శీతాకాలంలో అల్లం రసం తాగితే..

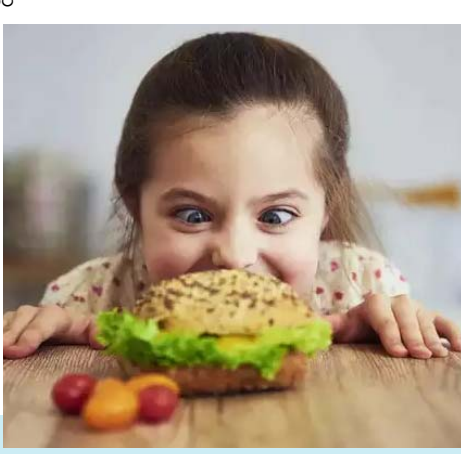
తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. అల్లం రసం ఎలా తయారు చేసుకోవాలి, తరచు అల్లం రసం తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి మేలు జరుగుతుందో ఈ స్థోలిలో చూడాలి. ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్ట్ చేస్తుంది.. అల్లంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనిలో జింజెరాల యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. చలికాలంలో అల్లం రసం

మెరుగుపరుస్తాయి. అల్లంలో రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరిచే యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది జలబు, ఘృ, ఇన్ఫ్లూంసా నుంచి రక్షిస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.. అల్లం జీర్ణ ఎంజైములు ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది, మెరుగైన జీర్ణక్రియ, పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఉబ్బరం, అజీర్ణం, వికారం



నేటి కాలంలో చిన్నపిల్లలు బరువు పెరగడం కామన్ అయిపోయింది. చిన్నతనం లోనే చాలా మంది పిల్లలు బరువు పెరుగుతున్నారు. మరి ఈ సమస్యని ఎలా తగ్గించుకోవాలో తెలుసుకోండి. పిల్లలు పుట్టగానే ప్రతి తల్లి వారి కడుపు నింపాలని ఆలోచిస్తుంది. వారు కడుపుని మొత్తం నింపేయాలని చూస్తారు. అయితే, ఇది పరిమితికి మించడంతో చాలా మంది పిల్లలు చిన్న వయసులోనే ఓవర్ వెయిట్తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇది పూర్వరత్లో వాళ్ళకి చాలా ప్రాబ్లమ్స్ని క్రియేట్ చేస్తుంది. మరి అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి. వచ్చే సమస్యలు.. చిన్నతనంలోనే పిల్లలు బరువు పెరిగితే చాలా

సమస్యలు వస్తాయి. దీని వల్ల హైపర్ టెన్షన్, డైబిటీస్ 2 డయాబెటిస్, కాలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అసలు బరువు ఎందుకు పెరుగుతారో తెలుసుకోండి. ఫుడ్స్.. చిన్నపిల్లలు నార్మల్గా జింక్ ఫుడ్



తగ్గేందుకు ఏం చేయాలంటే..

తినడానికి ఇష్టపడతారు. స్పీడ్స్, కేక్స్, చాక్లెట్స్, చిప్స్ ఇలా చాలా ఫుడ్స్ వారిని ఎక్కువగా ఆకట్టు చేస్తాయి. ఇలాంటి ఫుడ్స్ ఎక్కువగా పిల్లలు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. అందుకే, చిన్నతనం నుంచే వారికి పండ్లు, కూరగాయలు తినేలా చూసుకోండి.



లేకపోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతున్నారు. అలా కాకుండా, వారిని అప్పుడప్పుడు అయిటికి తీసుకెళ్లి ఆడుకునేలా చూడండి. పిల్లలు బరువు పెరుగుతుంటే తల్లిదండ్రులు హెల్త్ గా ఉన్నారనుకుంటారు. కానీ, ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. పెరిగిపోయిన బరువు తగ్గడానికి



అనుకుంటారు. ఇంకా తినమని వాళ్ళని ఎంకరేట్ చేస్తారు. కానీ, రాను రాను ఇదే కంటిన్యూ అయి వారు చిన్నతనంలోనే బరువు పెరిగి సమస్యలొస్తాయి.

ఏం చేయాలంటే.. బరువు తగ్గాలంటే ముందుగా పిల్లలకి ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదో నేర్పించాలి. మంచి లైఫ్ స్టైల్ అలవాటు అయ్యేలా చూడండి. పిల్లలని అవుట్ డోర్ గేమ్స్ ఆడేలా చూడాలి. అదే విధంగా ఎక్కువగా తినడం, స్వీట్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి. ఇన్ని చేసినా బరువు తగ్గకపోతే డాక్టర్స్ చూపించడం మంచిది.