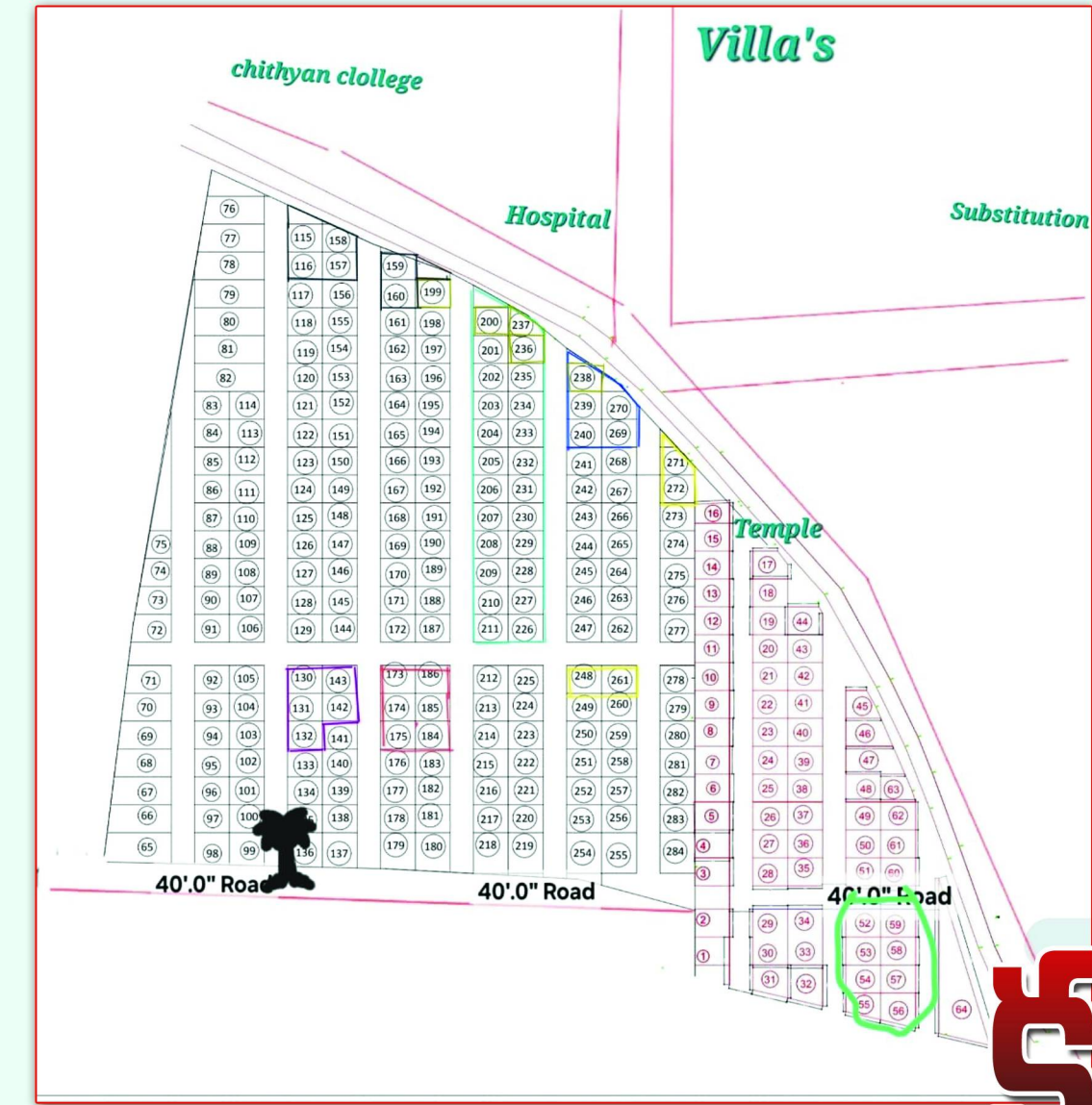




బొరంపేట్ సర్వే నెంబర్ 472 ప్రభుత్వ భూమిలో 284, ప్లాట్లతో కబ్జాదారుల లేఅవుట్..

పెన్ పవర్

తెలంగాణ రెండోసారి

2024 జూలై 31నాడు.. మేడ్చల్ జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ సందర్శించిన.. (ఫైల్ ఫోటో)



ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ కోసమే ‘జిపిఓ’ల నియామకమని గొప్పలు చెప్పిన దుండిగల్ తహశీల్దార్, అక్రమ నిర్మాణాల నియంత్రణలో విఫలమవుతున్నారని సర్వతా విమర్శలు వస్తున్నాయి..! నిత్యం ఫీల్డ్లో తిరుగుతున్న రెవెన్యూ సిబ్బందికి, ప్రభుత్వ భూముల్లో కబ్జాలు, ఈ లేఅవుట్లు, ప్లాట్ల విక్రయాలు తెలుసుకోలేక పోవడంపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు కొందరు రెవెన్యూ సిబ్బంది, స్థానికులే కావడం వలన, చూసీ చూడనట్టు వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు కూడా లేకపోలేదు.. ఇదే స్థలాన్ని సరిగ్గా మూడేళ్ళ క్రితం “2024 జూలై 31”న స్థానిక తహశీల్దార్ మతీన్, ఆర్డీవో శ్యామ్ ప్రకాశ్తో కలిసి, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి, బొరంపేట్ సర్వే నెం.472 ప్రభుత్వ భూమిని సందర్శించారు.. అయితే అప్పటికే 4 గదులు కూల్చేసిన ఇటుకలు కూడా ఫోటోలో చూడవచ్చు.. అప్పటి నుండి అక్రమ నిర్మాణాలు లేకపోయినా, ఒక లేఅవుట్ సృష్టించి, ప్రస్తుతం ఓవర్లక్షి అంతర్గతంగా ప్లాట్లు విక్రయిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి.. ఓ సందర్భంలో ప్లాట్ కొనుగోలు చేసిన ఓ మహిళ, తన ప్లాట్ వెతుకుతూ, హౌసింగ్ బోర్డు అధికారికి తారసపడినట్లు సమాచారం.. అయితే సదరు మహిళను, ఇక్కడ ఏం చేస్తున్నారని ఆ మహిళా అధికారిని ప్రశ్నించగా, తను కొనుగోలు చేసిన ప్లాట్ చూస్తున్నట్లు, సంబంధిత అధికారినికే సమాధానం చెప్పడం గమనం..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యారీ, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 3:

- బొరంపేట్ సర్వే నెంబర్:472 ప్రభుత్వ భూమి మొత్తం 31.34 ఎకరాలు..
- సబ్ స్టేషన్కు 10. ఎకరాలు, హౌసింగ్ బోర్డుకు 21. ఎకరాలు కేటాయింపు..
- ఇంకా 00.34 గుంటలు అగ్రికల్చర్ ఆక్రమణలో ఉన్నట్లు రెవెన్యూ రికార్డుల్లో..
- ఇదే స్థలాన్ని 2024లో అడిషనల్ కలెక్టర్, ఆర్డీవో సందర్శించి, పరిశీలించారు..
- గతంలో గదులు నిర్మించగా, దుండిగల్ రెవెన్యూ అధికారుల కూల్చివేత..
- రాత్రి సమయాల్లో టిప్పర్లతో నింపిన మట్టి కుప్పలు దర్శనం..
- కబ్జాల నియంత్రణ కోసం “జిపిఓ”లు, స్థానిక విఆర్ఓల వర్కవేక్స్ లేవు..
- నిజాంపేట్ ‘ఆర్జిజి’ పేదలకు, ప్లాట్లు విక్రయిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు..
- త్వరలో బోర్డు పెదతామని చెపుతున్న హౌసింగ్ బోర్డు డీకా..!

- ప్రభుత్వ భూమిలో దర్జాగా లేఅవుట్..!రెవెన్యూ సోల్డ్ టెట్..?
- సుమారు రూ.150 కోట్లు విలువచేసే ప్రభుత్వ భూమిలో..! దర్జాగా లేఅవుట్..!
- హౌసింగ్ బోర్డుకు కేటాయించిన భూమిలో చాటు మాటున ప్లాట్ల విక్రయాలు..
- అమాయకులను టార్గెట్ చేస్తూ, నోటిరిలపై ప్లాట్లు విక్రయిస్తున్న కబ్జాదారులు..!
- కలర్ ఫుల్ లేఅవుట్ను చూపి మాయ చేస్తున్న తేటుగాట్టు..
- ఇప్పటికే చాలా వరకు ప్లాట్లు అమ్మినట్లు సమాచారం, బాధితుల్లో ఆర్థిక వాసులు..?
- అధికారులు అప్రమత్తం కాకపోతే..! మోస పయేది పేదలే..జి-అల్ట్..!
- ప్లాట్ల విక్రయాలపై ‘టిజహాచిబ, రెవెన్యూ నిఘా అవసరం..

Hyderabad, Telangana, India
Villa Number 2, Kkrs Gowtham School Rd,
Bachupally, Hyderabad, Telangana 500043, India
Lat 17.553878° Long 78.401097°
Friday, 31/07/2026 02:47 PM GMT +05:30

బొరంపేట్ సర్వే నెం.472 ప్రభుత్వ భూమి.. లేఅవుట్ వేసింది ఇదే.. ప్రస్తుత చిత్రం..

01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో

క్లాసిఫైడ్ యాడ్స్

కేవలం

యాడ్ 100/-కే

‘ ఐదు రోజులకు ’

‘4 సెం.మీ 4 సెం.మీ’

‘మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి ’

93948 55244

షరతులు వర్తిస్తాయి

బోర్డు తొలగించిన చోటే..! కందకం తవ్విన రెవెన్యూ..

- ‘పెన్ పవర్’ కథనంతో స్పందించిన రెవెన్యూ అధికారులు..
- హెచ్చరిక బోర్డు పేకేసి.. ఫెన్సింగ్ కూల్చేసిన కబ్జాదారులపై..! కేసులు పెట్టేదప్పుడు..?

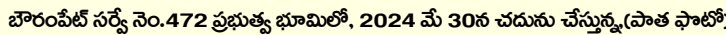
- పేట్ బహీరాబాద్ సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమిలో కందకం తవ్విన అధికారులు..
- “పెన్ పవర్” కథనంతో రెవెన్యూ అధికారుల స్పందన..
- ఫెన్సింగ్ను, బోర్డును తొలగించిన వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు ఆకుల సతీష్ డిమాండ్.
- మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో అడిషనల్ కలెక్టర్కు సతీష్ వినతిపత్రం..
- ప్రభుత్వ భూమికి మళ్ళీ ఫెన్సింగ్ వేసి రక్షించాలని విజ్ఞప్తి..!
- డీసీపీ కార్యాలయం లేదా ఇతర ప్రజా అవసరాలకు భూమిని కేటాయించాలని డిమాండ్..

ఈ నెల మూడో వారంలో యూకే, అమెరికా పర్యటనకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

విద్యా ప్రమాణాలు, నైపుణ్యాలు, క్రీడల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా..

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రపంచస్థాయి విద్యా ప్రమాణాలను రాష్ట్రానికి తీసుకురావడం.. అంతర్జాతీయంగా తెలంగాణ యువతలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించడం.. క్రీడల్లో తెలంగాణకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపును సాధించడం.. తదితర అంశాలే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ నెల మూడో వారంలో విదేశీ పర్యటనకు వెళ్తున్నారు. ఈ నెల 18 నుంచి 20 మధ్య సీఎం పర్యటన ప్రారంభమయ్యే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. హైదరాబాద్ నుంచి ముందుగా యూకేకు, అక్కడి నుంచి అమెరికాకు ముఖ్యమంత్రి వెళ్తున్నారు. సీఎం వెంట మాజీ సీఎస్, ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు కె.రామకృష్ణారావు, ఇతర అధికారులు కూడా వెళ్లే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఆయా దేశాల్లోని ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విశ్వవిద్యాలయాలను, క్రీడా సంస్థలను,

పహస్సున్నానని, కాబట్టి ఏవీలోనే పోరాలం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేపంతోర్లో వ్యాఖ్యానించడం బాధాకరమని ఆర్.కృష్ణయ్య విమర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూడా కొంత బకాయి ఉన్నప్పటికీ అక్కడ అమలవుతున్న ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ ఏదానం మెరుగు ఉందని అన్నాడు. విద్యార్థుల పూర్తి ఫీజును అక్కడ ప్రభుత్వం భరించేసిందని చెప్పారు. తెలంగాణలో మాత్రం ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు రూ.35 వేలు, డిగ్రీ విద్యార్థులకు రూ.15 వేలు మాత్రమే ఇస్తున్నారుని విమర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ తరహాలో విద్యార్థుల పూర్తి ఫీజును ప్రభుత్వమే భరించే విధానాన్ని తెలంగాణలో కూడా అమలు చేయాలని ఆర్.కృష్ణయ్య డిమాండ్ చేశారు. బకాయిల విడుదలతో పాటు పూర్తి ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ అమలు చేసే వరకు ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు.





బోర్డు తొలగించిన చోటే..!

కందకం తవ్విన రెవెన్యూ

- 'పెన్ పవర్' కథనంతో స్పందించిన రెవెన్యూ అధికారులు..
- హెచ్చరిక బోర్డు పీకేసీ.. ఫెన్సింగ్ కూల్చేసిన కబ్జాదారులపై..! కేసులు పెట్టేదెప్పుడు..?

అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేస్తున్న ఆకుల సతీష్..



మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 3:

ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణలో కుత్తుల్లాపూర్ తహశీల్దార్ రాజేష్ స్పందనపై పలువురు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. "పెన్ పవర్" కథనంతో ఆ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపించింది.. సామాజికం "పెన్ పవర్" దినపత్రికలో "రెవెన్యూ బోర్డ్ తొలగించు..! మైనార్టీ మాయనా..!" అనే ప్రత్యేక కథనం ప్రచురితమైన వెంటనే రెవెన్యూ అధికారులు స్పందించి, రెవెన్యూ హెచ్చరిక బోర్డ్ తొలగించిన చోటనే కందకం తవ్వి, కబ్జాదారుల చెంప చెల్లు మనిపించారు.. పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెంబర్ 23లోని సుమారు రెండు ఎకరాల విలువైన ప్రభుత్వ భూమికి జూన్ 25న రెవెన్యూ అధికారులు ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేసి హెచ్చరిక బోర్డును, ఏర్పాటు చేశారు. అయితే కొందరు గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు, ఫెన్సింగ్, బోర్డును తొలగించి ప్రభుత్వ భూమిని కబ్జా చేసేందుకు ప్రయత్నించారు.. పెన్ పవర్ కథనంతో, ఈ ఘటనపై స్పందించిన కుత్తుల్లాపూర్ తహశీల్దార్ రాజేష్, కబ్జాదారులపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని "పెన్ పవర్" ప్రతినిధికి తెలిపారు. అనంతరం రెవెన్యూ అధికారులు ప్రభుత్వ భూమిని పైవేటు బిల్లర్లు వినియోగించకుండా కందకాలు తవ్వ రక్షణ చర్యలు చేపట్టారు.. అయితే ఇప్పటి వరకు పోలీసులకు అధికారిక ఫిర్యాదు నమోదు కాలేదని సమాచారం..

- పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమిలో కందకం తవ్విన అధికారులు..
- "పెన్ పవర్" కథనంతో రెవెన్యూ అధికారుల స్పందన..
- ఫెన్సింగ్ను, బోర్డును తొలగించిన వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు ఆకుల సతీష్ డిమాండ్.
- మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో అడిషనల్ కలెక్టర్ కు సతీష్ వినతిపత్రం..
- ప్రభుత్వ భూమికి మళ్ళీ ఫెన్సింగ్ వేసి రక్షించాలని విజ్ఞప్తి..!
- డీసీపీ కార్యాలయం లేదా ఇతర ప్రజా అవసరాలకు భూమిని కేటాయించాలని డిమాండ్..



అడిషనల్ కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు..

పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమి వ్యవహారంలో సామాజిక వేత్త ఆకుల సతీష్, సామాజికం ప్రజావాణిలో అడిషనల్ కలెక్టర్ కు కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు.. ఫెన్సింగ్ను, ప్రభుత్వ హెచ్చరిక బోర్డును తొలగించి కబ్జాకు యత్నించిన వారిపై వెంటనే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని, మళ్ళీ ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేసి ప్రభుత్వ భూమిని శాశ్వతంగా రక్షించాలని ఆయన కోరారు.. గతంలో సంబంధిత ప్రభుత్వ భూమిని డీసీపీ కార్యాలయం అవసరాల కోసం కేటాయించిన విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ, అదే ప్రయోజనం కోసం, తిరిగి వినియోగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, లేకపోతే ఇతర ప్రజా అవసరాలకు కేటాయించి ప్రభుత్వ అస్తిని కాపాడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.. ఈ అంశంపై ఆర్డీవో శ్యామ్ ప్రకాష్ కేసు నమోదు చేయాలని ఇప్పటికే ఆదేశించినట్లు తనకు సమాచారం అందిందని ఆకుల సతీష్ తెలిపారు



బోర్డ్ తొలగించిన అదే చోట, కందకం తవ్విన రెవెన్యూ అధికారులు.



రెవెన్యూ హెచ్చరిక బోర్డ్ తొలగించినది ఇదే..

ఈ నెల మూడో వారంలో యూకే, అమెరికా పర్యటనకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

-3 పేజీ తరువాయి

నైపుణ్య కేంద్రాలను ముఖ్యమంత్రి సందర్శిస్తారు. సంబంధిత అధికారులు, నిపుణులతో సమావేశమవుతారు. తెలంగాణలో సంబంధిత రంగంలో అభివృద్ధి, అవకాశాల కల్పనకు సంబంధించి పరస్పర అవగాహన ఒప్పందాలు చేసుకునే అవకాశాలున్నాయి. ముఖ్యంగా తెలంగాణలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యాభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన చర్యలపై ఆయా విశ్వవిద్యాలయాలతో సంప్రదింపులు జరిపే అవకాశమున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే పలు విశ్వవిద్యాలయాలు తెలంగాణలో తమ క్యాంపస్లను నెలకొల్పడానికి

సంసిద్ధత వ్యక్తం చేసిన నేపథ్యంలో.. మరిన్ని విఖ్యాత పర్సనాలను కూడా రాష్ట్రానికి ఆహ్వానించే అవకాశాలున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే స్కీల్స్ యూనివర్సిటీని స్థాపించిన నేపథ్యంలో.. ఇక్కడికి అంతర్జాతీయ సంస్థలను రప్పించడంపైనా ఈ పర్యటనలో దృష్టి సారించనున్నారు. ఒలింపిక్స్ లో తెలంగాణ ౦ పతకాలను సాధించాలనే లక్ష్యాన్ని పడే పదే ప్రస్తావిస్తున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. ఈ పర్యటనలో క్రీడాభివృద్ధికి రాష్ట్రంలో అమలు చేయాల్సిన అంశాలను కూడా యూకే, అమెరికా పర్యటనల్లో ప్రత్యేకంగా పరిగణనలోకి తీసుకోనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ముందస్తు పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు పగడ్డందీగా నిర్వహించాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఐదు డెంగ్యూ వ్యాధులు నమోదయ్యాయని వాటి సంఖ్య పెరగకుండా వాటిని నిరోధించేందుకు అన్ని గ్రామాలు మున్సిపాలిటీలలో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు పగడ్డందీగా నిర్వహించాలని అన్నారు. ముఖ్యంగా మండల ప్రత్యేక అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించి గ్రామాలలో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు పగడ్డందీగా నిర్వహించేలా చూడాలన్నారు. ప్రతి మంగళవారం మరియు శుక్రవారం రెండు రోజులు కచ్చితంగా డ్రై డే కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వర్షం నీరు నిలువ లేకుండా చూడాలన్నారు. వందాయతీ శాఖ సహకారంతో ఈనెల 4వ తేదీ మంగళవారం రోజు జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి నిలువ నీరు లేకుండా చూసుకోవాలని చెప్తారెవారం తొలగించాలని అన్నారు. డెంగ్యూ వ్యాధి నమోదైన జిల్లాలోని



గ్రామాలలో వెంటనే డోర్ టు డోర్ ఫీవర్ సర్వే నిర్వహించి, ప్రత్యేక పరిశుద్ధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ లక్ష్మి కిరణ్, డిఆర్ఓ నాగరాజమ్మ, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణ, తోడేటి నాగరాజు, కత్తి వెంకన్న, కొత్తకొండ కుమార్, తోడేటి శ్రీనివాస్, కత్తి శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న జిల్లా కార్యదర్శి వెంకన్న

జిల్లా కార్యదర్శి శెట్టి వెంకన్న, సిబ్బియు జిల్లా అధ్యక్షులు కందుకూరి శ్రీనివాస్ లు పిలుపునిచ్చారు. సిపిఎం కార్యాలయంలో ఆయా సంఘాల మండల కమిటీ అధ్యక్షులతో వి. పి వెంకటేశ్వర్లు అధ్యక్షతన సోమవారం నిర్వహించిన మండల సెమినర్ లో వారు మాట్లాడారు. ప్రజలు, కార్మికులు,

[illegible]

ప్రస్తుత వేగంగా దూసుకుపోతుంటే చాలా కాలేజీలు ఇంకా కాలం
తెచ్చిన నిలబడినేబోధిస్తున్నాయి. ప్రశ్నానాట్రాలు కేవలం
ప్రశ్నకాల్లోని విషయాలను గుడ్డిగా గుర్తుపెట్టుకుని రానే
లేటిపోతే ఉంటున్నాయి. దీనివల్ల విద్యార్థుల్లో సమస్యలను
స్వయంగా పరిష్కరించే ధోరణి
సాధించగలకూరకవవుతోంది. తల్లిదండ్రులు తమ కష్టపడిన
సంపాదనతో పాటు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే ఫీజు సాయాన్ని
కలిపి లక్షల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నారు. పిల్లలను ఎంతో
ప్రయోనపడి ఇంజనీరింగ్ చదివెస్తే డిగ్రీపూర్వర్యాక
ప్రైవేట్ రంగంలోని అయినరమైన నైపుణ్యాలను రావడం లేదు. దీనితో
నిరుద్యోగ యువత తన ప్రైవేట్ సెక్టార్లోకి వెళ్లిపోతే విపరకు
ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం తీవ్రంగా ఒత్తిడి తెస్తున్నారు.
ఇంజనీరింగ్ పాసైన కుర్రాడు కనీసం చిన్న ఉద్యోగాకెసా
నదిగ్గు వెళ్లేలేకపోతున్నాడనే ఆవేదన పాలకులలో స్పష్టంగా
కనపిస్తోంది. నాయకులు చేసిన తీవ్రమైన వ్యూహంలో ఎవరి
మునేభావాలను కించపరచాలనే ఉద్దేశంలేదు. ఆక్కుడ
కనపిసిస్తున్నది సమాజం ముందును ఒక స్పష్టమైన
చానవేది. వర్తమానం అవసరాలకు తగ్గ ప్రాక్టికల్ నైపుణ్యాలను
లేకపోవడం వల్ల యువత తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నాయి.
సరైన శిక్షణ లేనికారణంగా కనీసం ఒక చిన్న దరఖాస్తును

విద్యాప్రమాణాలు పూర్తిగామూలం.
అప్పుడే యువతకు బంగారు భవిష్యత్తు లభిస్తుంది. ప్రస్తుత
తరానికి ఆర్థికంగా సులభమైన మంచి తెలుగులో మన
విద్యావ్యవస్థను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేసుకోవాలి. యువత
కేవలం డిగ్రీ మత్రాలకోసం కాకుండా నిజమైన నైపుణ్యాలు
సంపాదించే దిశగా అడుగులు వేయాలి. ప్రభుత్వం కూడా
కాదు చెనైన నిలబె్సను మార్చి పరిశ్రమలకు కావాల్సిన
కార్యులను కొంతలో కొంత పట్టాలి. అప్పుడే ఉద్యోగావకాశాలు
ప్రతి విద్యార్థి ప్రపంచ వేదికపై కర్పంగా నిలబడగలుగుతాడు.
నేటివరకు యువతకు కావాల్సింది కేవలం డిగ్రీ కాదు కానీ
అద్భుతమైన సృజనాత్మకత. ఈ దిశగా అందరూ కలిసికట్టుగా
అనిచేచింది తగిన చర్యలు తీసుకొన్నాన సమయం
ఆనవుస్తుంది.

యాచారంలలో నిర్వాణ దశలో ఉన్న మరో ఆర్య కర్మకారాలను ఈ ఏడాది చివరి నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వంకాగా పెట్టుకుంది. ఈ ప్రాజెక్టులో ఏర్పాటు కానున్న డిడ్ గార్డెన్ దేశానికి తలమానికంగా నిలవనుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలోనే ఎక్కడా లేనివిధంగా మలేసియా కంటే ఎక్కువ భాగస్వామ్యంతో గోడెట్ సంస్థ ఈ విత్తన తోటను అభివృద్ధి చేస్తోందని ఆయన తెలిపారు. దీని ద్వారా రైతులకు విత్తన కలంబో ఎక్కువ దిగుబడినిచ్చే హైలెడ్ రకాల పత్తినిచ్చాలని ఆలోచిస్తున్నామని ఆంధ్రప్రదేశ్ పంటల సాగుకు ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటాయని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రైవేటు సమీకృత పరిశ్రమ రాకతో తెలంగాణలో ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తీర్ణం మరింత వేగంగా పెరగనుందని ఆయన వెల్లడించారు. సాంప్రదాయ పంటలకు భిన్నంగా అధిక భూభాగాలను ఇచ్చే వాణిజ్య పంటలను తమ ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని చెప్పారు.

25 మంది విద్యార్థినులకు అస్వస్థత.

పరంగల్: పెన్ పవర్: వర్షన్నపేట గిరిజన బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలలో రాత్రి కుటుంబ ఆపరం టివి 25 మంది విద్యార్థినులు తీవ్ర అనస్థితకు గురయ్యారు. బాధిత విద్యార్థినులను వెంటనే చికిత్స నిమిత్తం వర్షన్నపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. తరచూ గురుకులాల్లో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కావడంపై తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

పాదరూపాద్ధి పెన్ పవర్: ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆమెవికారలో జరుగుతున్న 'అట' (గూసా) మహాసభల్లో రెండవ రోజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సభలకు విచ్చేసిన ప్రవాస తెలుగు సోదరసోదరీమణులతోతీవ్రంగా ముచ్చటించారు. తరువాత ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ స్టాక్సును సందర్శించారు. ఖండాంధకారాల్లో కూడా మన తెలుగు వారు ఐకమత్యంతో మన సంస్కృతిని చాటిచెబుతుండటం ఎంతోఆనందంగా ఉందని ఆయన అన్నారు..

కత్తిపోట్లతో వ్యక్తి దారుణ హత్య

కారణాలపై విచారణ చేపట్టారు. లింబాద్రి మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నిర్మల్ జిల్లా కేంద్ర ఆసుపత్రి మార్చురీకి తరలించారు లింబాద్రి మృతితో కుటుంబ సభ్యుల రోధానలు మిన్నంటాయి.

నిమ్మ వైద్య బృందానికి

ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు

హైదరాబాద్ పేస్ పవర్: నిమ్నలో రెండున్నరేళ్లలో మెయ్యి రోజోటికి శవచికిత్సలు విజయవంతంగా పూర్తి చేయడంపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘనత సాధించినందుకు నిమ్న డైరెక్టర్ల రాహుల్ దేవరాజ్ పాటు వైద్య బృందం, నర్సింగ్ సిబ్బంది, ఆపరేషన్ థియేటర్ బృందానికి ఆభినందనలు తెలిపారు.

ప్రభుత్వ ఆనవత్రుల్లో ఆత్మాధునిక వైద్య సేవలను సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికే ప్రజా ప్రభుత్వ సంకల్పం నెరవేరిందన్నారు. ఏప్రిల్ లో ఇప్పటివరకు నిర్వహించిన రోటీటీకే సర్వర్లలో 90 శాతానికి పైగా ఆరోగ్యతల్, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిర్వాహకుడిచేత నిర్వహించినదిగానూ విషయమని న్యాయ, ఇటీవలే రెండు వేల కిక్కి వ్యర్థాల కన్నీటితీర్చుటను పూర్తి చేసిన ఏప్రిల్, ఇప్పుడు వెయ్యి రోటీటీకే న్యాయ మైలరాముని చేరుకోవటం ద్వారా కొత్త రికార్డు సాధించినట్లున్నారు. వైద్య రంగంలో ఏప్రిల్ మరన్ని మైలరాముని దానించాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు.

స్ట్రీ నిధి రుణాల్లో రూ.18 లక్షల అక్రమాలు.

వివోధ పై చర్యలు తీసుకోవాలని మహిళల వినతి

పాపరాజుడో చెవి పవరో: మెండో జిల్లా టేక్ట్లో మండలం టేక్ట్లో గ్రామ వంశాయుక్తి పరిధిలోని గొల్లగూడెం గ్రామం మహిళా సమాఖ్య సభ్యులు స్త్రీ నిధి ఖాతాల్లో తమకు తెలియకుండా అక్రమంగా రుణాలు తీసుకుని నిధుల దుర్వినియోగానికి పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ నందింధి చేసిన పై శాఖాపరంగా, చట్టపరంగా చర్యలు చేపట్టాలని తీసుకున్నాడని అధికారులు కోరారు. సమస్యారం విడుదల చేసిన వివరణతో మహిళలు తెలిసిన విషయాల ప్రకారం.. కనకదుర్గ, మహేశ్వరి, మల్లేశ్వరి, మల్లికార్జున, నల్ల పోచమ్మ, సంతోషిపాత, వీరహనుమన్, విజయలక్ష్మి తదితర సంఘాలకు చెందిన సభ్యుల పేర్లపై వారి ప్రమేయం లేకుండానే 2023లో స్త్రీ నిధి రుణాల మంజూరు చేసినట్లు జీవితాల తెలిసినదన్నారు. తమకు చదువు రాకపోవడస్సాన్ని ఆనారూ తీసుకుని, తమ పేర్లపై తీర్మానాల రూపొందించి సంకతాలను ఛోరీ చేసి రుణాలు తీసుకున్నారని ఆరోపించారు.ఈ వ్యవహారంలో బురుజుకింది ఇందిర, సాదు పోచమ్మ, సాదు సునంద, గంగమ్మ, కర్కుల సుమాలమ్మ, కర్కుల చందమ్మ, గొల్ల సాయమ్మ, సాంగ గంగమ్మతో పాటు మరికొందరు బాధితులకు ఉన్నట్లు తెలిసినవారు. స్త్రీ నిధి రుణాలతో పాటు సిబిఐఎస్ , వెలుగు గ్రామ సంఘం నిధుల కలిపి సుమారు 18 లక్షల మేర అక్రమాలు జరిగినట్లు ఆరోపించారు.ఈ అవకతవకలకు గ్రామ వివోవి అంజనేయులు బాధ్యులని ఆరోపించిన మహిళలు, నందింధి త సంఘాల బ్యాంకు ఖాతాల లాచాచేలీలను పూర్తిస్థాయిలో తనివెలిచి, నిధుల దుర్వినియోగంపై శాఖాపరమైన చర్యలతో పాటు క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి బాధ్యులపై చర్యలు చేపట్టిన చర్యలు తీసుకున్నాడని కోరారు. అలాగే తమకు న్యాయం చేసి అధిక సప్టాని భర్తీ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని విజ్ఞప్తి చేశారు.

డిఎస్సీ స్కామ్ పై దక్షిణ వెస్టీష్ సమరభేరి..

కారకుడైన విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ రాజీనామా చేయాలి

సిబిఐతో విచారణ చేపట్టాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి డిమాండ్

హైదరాబాద్ పెన్ వవర్: రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువత భవిష్యత్తుతో కూటమి ప్రభుత్వ నేతలు అటలాడుతున్నారని డీఎస్సీలో జరిగిన అవకతవకలపై తక్షణమే సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలనీ మాజీ ఎమ్మెల్యే దక్షిణ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. బాధ్యత వహించి విద్యాశాఖ మంత్రి తోకేష్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. సమన్వయకర్త మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ నాయకత్వంలో సోమవారం టౌన్ హాల్ సమావేశం ఏర్పాటు చేసారు ఈ కార్యక్రమానికి వైఎస్ఆర్ఎస్ రాష్ట్ర క్రిస్టియన్ మైనార్టీ సెల్ చైర్మన్ జాన్ వెస్ట్ ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరయ్యారు. కార్యక్రమాన్ని తక్షణించి వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, సంబంధించిన అధికారులకు తగిన శిక్ష వహలన్నారు, ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ బకాయలు విడుదల చేయాలని, అధికారాధ్యక్ష భృతి బాకీలు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈయొక్క సమస్యలపై పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ఆర్ఎస్ పెద్ద అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఈ నెల 6 వ తేదీ నుంచి 9 వ తేదీ వరకు నిరహారదీక్షలు నిర్వహించి, 10 వ తేదీన భారీ సంఖ్యలో యువకులు, విద్యార్థులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ రాల్లిగా నిరసన చేసి కూటమి ప్రభుత్వం వెన్నులో వణుకు పుట్టే విధంగా గొప్పగా విజయవంతం చేయాలన్నారు. దక్షిణ నియోజకవర్గంలో 14 వార్డుల్లో 6వ తేదీ గురువారం 41, 27, 30, 31, 3 2 వార్డులు, 7తేదీ న శుక్రవారం 33, 34, 35, 29 వార్డు లు, అలాగే మిగిలిన 36, 37, 38, 39, 42 వార్డులు జీవీఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు రిలే నిరాహార దీక్షలు జరుగుతాయనీ వాసుపల్లి తెలిపారు. ప్రతి వార్డు నుండి 500 మంది కార్యకర్తలు తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలనీ, ఈ బాధ్యతను వార్డు ప్రెసిడెంట్లు చూసుకోవాలన్నారు. ఈ సమావేశానికి అన్ని ఉత్తరాంధ్ర ఎస్సీ సెల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చెన్నా జానకిరామ్, మాజీ కార్మిలేటర్లు జిల్లా మున్సిపల్ విభాగం ప్రెసిడెంట్ కోడిగుడ్డల పూర్ణిమ శ్రీధర్, తోట వంద్యవతి, బిపిన్ జైన్, వార్డు అధ్యక్షులు నీలపు నర్సేష్వరరెడ్డి, దసాంతుల మాణిక్య రావు, దొడ్డి బాపు ఆనంద్, పిన్నిలబ్బో రాజారెడ్డి, ముత్తబత్తుల రమేష్, ఆలుపున కనకరెడ్డి, గురజారపు రవి, ముజీబ్ ఖాన్, కోడిగుడ్డ శ్రీధర్, మాజీ కార్మిలేటర్ పచ్చిపల్లి రాము, జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రేయి దేవిద రాజు, జిల్లా సెక్రటరీ అభిరెడ్డి అది విష్ణు స్టేట్ నాయకులు దశవంతులు చిన్ని ఉపతపాక విజయధీరవర్తి, వేలంగిని రావు, జిల్లా అనుబంధ సంఘాలు ప్రెసిడెంట్లు, అనుబంధ సంఘాల రవీంద్ర, వడ్డది బివీమ్, జిల్లా అనుబంధ సంఘాల ఉపాధ్యక్షులు, సాతేత్ అనుబంధ సంఘాల ప్రెసిడెంట్లు, జిల్లా అనుబంధ సంఘాలు, వార్డ్ అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు, మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర ౬ జిల్లా సీనియర్ నాయకులు, దక్షిణ నియోజకవర్గ నాయకులందరూ హాజరుకావాలని వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు

జెన్ జీ టచ్ లో జనసేన

కాకినాడ, ఆగస్టు 3, పెన్ పవర్: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో జనసేన పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా జెన్ జీ యువత కేంద్రంగా రాజకీయ పరిస్థితులు మారుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జనసేన పార్టీని సైతం అదే ఆధునిక స్థాయిలో తీర్చిదిద్దాలని పవన్ గట్టిగా భావిస్తున్నారు. కేవలం పాత పద్ధతుల్లో కాకుండా మారుతున్న టెక్నాలజీ, సోషల్ మీడియా, సరికొత్త ఆలోచన విధానాలకు అనుగుణంగా పార్టీ యంత్రాంగాన్ని మార్పులు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధుల కమిటీని రద్దు చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 26 మంది నాయకులను వారి బాధ్యతల నుంచి తప్పించారు. నూతన నియామకాలు పూర్తి అయ్యే వరకు డివీ డిటేట్లు, మీడియా సమావేశాలలో ఎవరూ పాల్గొనరాదని పన్నుమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పార్టీ సంస్థాగత ప్రక్షాళన దిశగా ఈ నిర్ణయం చాలా కీలకమైన అడుగుగా రాజకీయ వర్గాలలో చర్చ జరుగుతోంది. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తి కావస్తున్న తరుణంలో రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ సమూల మార్పులు చేపడుతున్నారు. ఇప్పటికే ప్రకాశం అలాగే నెల్లూరు జిల్లాల కమిటీలను రద్దు చేసిన అధినాయకత్వం, పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గాల వారీగా కొత్త కమిటీల బాధ్యతలను క్షేత్రస్థాయి క్వార్టర్ కు అప్పగిస్తోంది. ఈ వరుస నిర్ణయాల కొనసాగింపుగానే ఇప్పుడు రాష్ట్రస్థాయి అధికార ప్రతినిధుల కమిటీని పూర్తిగా రద్దు చేయడం జరిగింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో జనసేనకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న 26 మంది అధికార ప్రతినిధుల బాధ్యతలను హైకమాండ్ ఉపసంహరించుకుంది. కొత్త కమిటీల నియామకం జరిగే వరకు మీడియా ముందుకు వచ్చి మాట్లాడకూడదని కఠిన నిబంధనలు పెట్టారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమయానికి పార్టీని పూర్తి స్థాయిలో సన్నద్ధం చేయడమే ఈ ప్రక్షాళన ముఖ్య ఉద్దేశం. క్షేత్రస్థాయి నుంచి నాయకులను చురుకైన ఉండడానికి ఈ కేటెనమైన నిర్ణయాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని పార్టీ భావిస్తోంది. జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి యువతకు ఎప్పుడూ పెద్దపీట వేస్తూ



వస్తున్నార పవన్ కళ్యాణ్. అయితే ప్రస్తుత జెన్ జీ ట్రెండేకి తగినట్లుగా పోరాటాలకు సిద్ధంగా ఉండే నాయకత్వాన్ని తయారు చేయాలని కోరుకుంటున్నారు. కొత్త తరపు గొంతుక పార్టీలో సృష్టంగా వినిపించాలనే లక్ష్యంతో ఈసారి మరింత ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేసే పనిలో పడ్డ ఆయన కొత్త కమిటీల నియామకం పై సుదీర్ఘంగా కసరత్తు చేస్తున్నారు. ఈసారి కేవలం రాజకీయ నాయకులే కాకుండా చదువుకున్న విద్యార్థికులతో పాటు బట్టి ఉద్యోగులకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని భావిస్తున్నారు. అన్ని సామాజిక వర్గాల వారికి తగిన స్థానం కల్పించడం ద్వారా ప్రజల్లోకి బలమైన సంకేతాలు పంపాలని చూస్తున్నారు. వచ్చే నెలలో ఈ కొత్త కమిటీల పూర్తి జాబితాను అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. యువత శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించుకోవడం ద్వారా పార్టీ భవిష్యత్తును మరింత పటిష్ఠం చేయాలనే లక్ష్యంతో అడుగులు వదుతున్నాయి. దేశ రాజకీయాలను ఇటీవల కాలంలో జెన్ జీ తరఫు ఉద్యమాలు ఒక కుదుపు కుదిపేశాయి. ఆ స్ఫూర్తిని దృష్టిలో ఉంచుకుని జనసేన పార్టీలో యువతతో పాటు చదువుకున్న టెక్నీకుల ఆత్మశ్చిక ప్రాధాన్యం కల్పించాలని సమాచారం అందుతోంది.

ముఖ్యంగా బట్టి రంగానికి చెందిన నిపుణులు, సామాజిక అంశాలపై పూర్తి అవగాహన ఉన్న యువ నాయకులను ప్రోత్సహించి కీలక బాధ్యతలు అప్పగించాలని ఆలోచిస్తున్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సమ ప్రాధాన్యం ఇస్తూ సామాజిక సమీకరణాలను సమతుల్యం చేయడమే ఈ కొత్త కమిటీల ప్రత్యేకతగా నిలవనుంది. కేవలం సాంప్రదాయ ధోరణులకు పరిమితం కాకుండా నేటి డిజిటల్ యువతకు సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని పవన్ కళ్యాణ్ కోరుకుంటున్నారు. ఈ ఆధునిక విధానం ద్వారా యువత పెద్ద ఎత్తున పార్టీ వైపు ఆకర్షితులు అవుతారని, రాబోయే ఎన్నికలలో ఇది పార్టీ విజయానికి ప్రధాన భూమిక పోషిస్తుందని అంతా భావిస్తున్నారు. మార్పు అనేది ఎప్పుడూ ఒక మంచి పరిణామం అని నమ్మే పవన్ కళ్యాణ్, జనసేన పార్టీలో చేస్తున్న ఈ ప్రక్షాళన భవిష్యత్తు రాజకీయాలకు ఒక దిక్సూచి కానుంది. టెక్నాలజీ యుగంలో దూసుకుపోతున్న నేటి తరానికి తగినట్లుగా పార్టీ యంత్రాంగాన్ని సంస్కరించడం ద్వారా సమాజంలో సరికొత్త రాజకీయ సంస్కృతికి నాంది పలుకుతున్నారు. అనుభవజ్ఞులైన సీనియర్ల మార్గదర్శకత్వంలోనే ఉంటూనే, నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారంలో యువతకు పెద్దపీట వేయడం ఈ కొత్త కమిటీల ప్రధాన ఉద్దేశం. రాబోయే కాలంలో జరగబోయే ప్రతి ఎన్నికను సవాల్ గా తీసుకుని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లాలని జనసేన శ్రేణులు ఉత్సాహంగా ఉన్నాయి. త్వరలో ప్రకటించబోయే కొత్త రాష్ట్ర కమిటీ జాబితా రాజకీయ వర్గాలలో పెను మార్పులకు కారణం కానుంది. పవన్ కళ్యాణ్ తీసుకున్న ఈ సాహసోపేతమైన నిర్ణయాల పార్టీని ఏ విధంగా విజయతీరాలకు చేర్చుతాయనేది వేచి చూడాలి. ఏది ఏమైనా ఈ నిర్ణయం యువతలో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపింది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

మళ్ళీ వల్లభనేనికి కోర్టు తిప్పలు

విజయవాడ, ఆగస్టు 3, పెన్ పవర్: గన్నవరం నియోజకవర్గ రాజకీయాల్లో మట్టి దోపిడీ వ్యవహారం తీవ్ర సంచలనం సృష్టిస్తోంది. గత ప్రభుత్వ కాలంలో జరిగిన అక్రమాలను ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు బహిష్కారం చేయడం పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. పోలవరం కుడి కాలువ మట్టి తవ్వకాలు, ప్రభుత్వ పనుల కాంట్రాక్టులలో సాగిన అవినీతిని ఆయన బయటపెట్టారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీ పాలనలో జరిగిన ఈ దోపిడీపై విజిటిస్ నివేదికలు కూడా స్పష్టమైన నిజాలు వెల్లడించాయి. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా కోట్ల విలువైన సహజ వనరులను తరలించారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. నియోజకవర్గ ప్రజల ఆస్థలను కాపాడే బాధ్యతతోనే తాను ఈ నిజాలను బయటపెట్టానని యార్లగడ్డ గట్టిగా చెబుతున్నారు. ఈ పరిణామాలు స్థానిక రాజకీయాల్లో పెను మార్పులకు కారణం అవుతున్నాయి. అక్రమాల బయటపడతాయనే భయంతో మాజీ ఎమ్మెల్యే వంశీ లీగల్ నోటీసుల మార్గాన్ని ఎంచుకున్నారు. తన పరువుకు భంగం కలిగిస్తున్నారంటూ ఆయన పంపుతున్న నోటీసులు కేవలం భయపెట్టే ప్రయత్నాలని కూటమి శ్రేణులు మండిపడుతున్నాయి. గతంలో అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని సాగించిన అరాచకాలను ప్రజలు ఇంకా మరచిపోలేదు. ఇప్పుడు అధికారం కోల్పోయాక చట్టపరమైన ముసుగులో తప్పించుకోవాలని చూడటం సరికాదని విమర్శకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కోర్టుల ద్వారా భయపెట్టి నోరు మూయించవచ్చనే ఆలోచన కేవలం భ్రమనేని స్థానిక నాయకులు సృష్టం చేస్తున్నారు. ప్రజలు ఇప్పుడు తీర్పును గౌరవించకుండా ఇలాంటి బెదిరింపులకు పాల్పడటం మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజకీయ బలహీనతను స్పష్టంగా బయటపెడుతోంది. బెదిరింపులకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ



వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదని ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు ధైర్యంగా ప్రకటిస్తున్నారు. చట్టబద్ధంగా ఏ వేదికపైనా ఈ దోపిడీని నిరూపించడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. కోర్టులకు వెళ్లే అసలు నిజాలు, మట్టి తవ్వకాలకు సంబంధించిన పక్కా ఆధారాలన్నీ బయటకు వస్తాయని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజలు భారీ మెజారిటీతో గెలిచిందిని నియోజకవర్గాన్ని ప్రక్షాళన చేయడానికే తప్ప ఇలాంటి లీగల్ నోటీసులకు భయపడటానికి కాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజాక్షేత్రంలోనే తేల్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పడం ద్వారా ఆయన తన పట్టును నిరూపించుకుంటున్నారు. ఈ రాజకీయ పోరు రానున్న రోజుల్లో మరింత ముదిరే అవకాశం సృష్టంగా కనిపిస్తోంది. గన్నవరం నియోజకవర్గ ప్రజలు గత ఐదేళ్ల పాలనలో జరిగిన అన్యాయాలను నితీతంగా గమనించారు.

విమానాశ్రయం పరిసరాల్లో జరిగిన పనులలోనూ భారీ అవకతవకలు జరిగాయనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. రాయల్టీ చెల్లింపకుండా తరలించిన వేలాది ట్రాక్కుల మట్టి లారీలు రోడ్డును ధ్వంసం చేశాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. యువత ఈ విషయాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా విశ్లేషిస్తూ నిలదీస్తున్నారు. పాత తప్పులను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి లీగల్ నోటీసులు పంపడం పట్ల ప్రజల్లో వ్యంగ్యమైన చర్చ నడుస్తోంది. అభివృద్ధిని విస్మరించి కేవలం అక్రమ సంపాదన మీద దృష్టి పెట్టడం వల్లే నాయకులు ప్రజల విశ్వాసాన్ని

కోల్పోయారని యువత భావిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలు రాబోయే రాజకీయ సమీకరణాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపనున్నాయి. మొత్తానికి గన్నవరం రాజకీయం ప్రస్తుతం అత్యంత రసవత్తమైన దశకు చేరుకుంది. యార్లగడ్డ వెంకట్రావు దూకుడు వల్ల వంశీ వర్గంలో తీవ్ర ఆందోళన వెలుకొంది. అవినీతిని అంతం చేసే వరకు విశ్రమించేది లేదనే సంకేతాలను ప్రస్తుత నాయకత్వం బలంగా ఇస్తోంది. సోషల్ మీడియా ట్రెండ్స్ ప్రకారం చూస్తే ఈ వివాదం ఇప్పట్లో చల్లారేకా కనిపించడం లేదు. ప్రజలు కూడా నిజాలు ఎటువైపు ఉన్నాయో స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు. రానున్న కాలంలో ఈ పోరు కోర్టుల ద్వారా ఏ మలుపు తిరుగుతుందో చూడాలి. గన్నవరం అభివృద్ధి సాధించాలంటే ఇలాంటి అక్రమాలపై నిరంతరం నిఘా అవసరమని మేధావులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

పోతిన మహేష్ దారెటు...

విజయవాడ, ఆగస్టు 3, పెన్ పవర్: పోతిన మహేష్ ప్రస్తుతం వైసీపీలో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తున్న యువ నాయకుడు. విజయవాడ రాజకీయాల్లో ఎరగాలని ఆయన తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ఆయనకు మంచి పట్టు ఉంది. జనసేన పార్టీ ద్వారా రాజకీయ ప్రయాణం ప్రారంభించారు. పవన్ కళ్యాణ్ వీరాధిపానిగా గుర్తింపు పొందారు. ప్రస్తుతం ఆయన రాజకీయ భవిష్యత్తును సంచలనం చేపడింది. గత ఎన్నికలలో పశ్చిమ నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేయాలని ఆశించారు. కూటమి పొత్తులో భాగంగా ఈ స్థానం బీజేపీకి కేటాయించారు. దీంతో ఆయన తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు. జనసేన పార్టీ వీడి వైసీపీలో చేరారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలోనూ ఆయనకు తగిన ప్రాధాన్యం దక్కడం లేదు. భవిష్యత్తు రాజకీయాలపై ఆయన మదనపడుతున్నారు. విజయవాడ పశ్చిమ సీటుపై పోతిన మహేష్ భారీ ఆశలు పెట్టుకున్నారు. గడచిన ఎన్నికలలో టికెట్ రాలేదు. ఇప్పుడు కూడా అదే సీటు కోరుకుంటున్నారు. అయితే వైసీపీలోనూ బలమైన నాయకులు ఉన్నారు. మాజీ మంత్రి వైద్యంపల్లి శ్రీనివాసరావు మళ్ళీ అదే స్థానం

ఆశిస్తున్నారు. దీంతో పోతిన మహేష్ పరిస్థితి క్లిష్టంగా మారింది. పార్టీ అధిష్టానం ఆయనకు గుంటూరు పార్లమెంట్ బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఆ బాధ్యతల పట్ల ఆయన పెద్దగా ఆసక్తి చూపడం లేదు. తనకు పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ పదవి కావాలని కోరుతున్నారు. పార్టీ పెద్దలు ఆయన డిమాండ్ పట్టించుకోవడం లేదు. సొంత పార్టీలో తగిన గుర్తింపు లభించక సతమతమవుతున్నారు. వైసీపీలో తగిన ప్రాధాన్యం దక్కకపోవడంతో జనసేన నుంచి సంకేతాలు వస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. పోతిన కోసం జనసేన తలుపులు తెరిచే ఉన్నాయని ఆ పార్టీ నాయకులు చెబుతున్నారు. ఆయనను తిరిగి పార్టీలోకి ఆహ్వానించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. అయితే గతంలో పవన్ కళ్యాణ్ కుటుంబంపై పోతిన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఈ పరిణామం జనసేనలోని కొందరికి సచ్చదం లేదు. ఆయనను మళ్ళీ పార్టీలో చేర్చుకోవడాన్ని కొందరు వ్యతిరేకిస్తున్నారు. పార్టీలో ఆయనకు స్థానం దక్కడం కష్టమైన కొందరు నేతలు భావిస్తున్నారు. ఈ రాజకీయ పరిణామాలు ఆయనను తీవ్ర గందరగోళంలో నెట్టేశాయి. ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులు గమనిస్తే పోతిన మహేష్ అడకతైరలో చెక్కుపడ్డ పదంగా మారారు. వైసీపీలో

ఉంటే పశ్చిమ సీటు దక్కేలా లేదు. జనసేనకు వెళితే గత విమర్శల కారణంగా వ్యతిరేకత ఎదురవుతోంది. రెండు పార్టీల మధ్య నలిగిపోతున్న ఆయన భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. విజయవాడ రాజకీయాల్లో తన స్థానం సుస్థిరం చేసుకోవాలని ఆయన తపన పడుతున్నారు. కానీ పరిస్థితులు ఆయనకు అనుకూలంగా మారడం లేదు. అనుచరులు మాత్రం ఆయన ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటారో అని ఆసక్తిగా ప్రజల్లోకి వెళ్లమంటే స్పష్టమైన హామీలు కరువయ్యాయి. భవిష్యత్తు కాల్పానరణ్యం నన్నిహతులతో చర్చిస్తున్నారు. ఏ పార్టీలో కొనసాగాలనేదానిపై త్వరలోనే స్పష్టత ఇస్తారని ప్రచారం జరుగుతోంది. విజయవాడ రాజకీయ సమీకరణాలు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఈ తరుణంలో ఆయన ఎలాంటి అడుగులు వేస్తారో చూడాలి. మొత్తంగా ఆయన రాజకీయం అత్యంత కీలకమైన మలుపు తిరిగింది.

కష్ట కాలంలో మిత్ర పక్షం: మోడీకి ఇది అవసరం.. !



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా నెలకొన్న కొన్ని రాజకీయ పరిణామాలు.. ముఖ్యంగా విద్యార్థి నిరసనలు వంటివి ప్రధాని మోడీకి ఇబ్బందికరంగా మారుతున్నాయి. నీట్ వరకై పేవర్ లీక్ సహా.. ఆయాధ్య రామయ్య మం దిర విరాళాల చోరీ ఘటన వంటివి రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజల్లో నిరసనలకు దారి తీశాయి. ఇవి ఒక్క పద్దానికీ.. లేదా ఒక కులానికి సంబంధించిన వ్యవహారం కాదు. అన్ని సామాజిక వర్గాల విద్యార్థులు పరీక్షలు రాశారు. అన్ని వర్గాల వారూ.. రాముడికి విరాళాలు ఇచ్చారు. దీంతో ఈ రెండు విషయాలలో జరిగిన తప్పులు.. సహజంగానే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఇబ్బందిగా మారాయి. ఎన్నడలాసేని విధంగా ఒక నిరసన కారణంగా కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తో రాజీనామా చేయించాల్సి వచ్చింది. ఆయాధ్య రామమందిర స్రుష్టను మార్చుకోవాల్సి వచ్చింది. ఇవన్నీ.. జాతీయస్థాయిలో మోడీ సర్కారుకు తీవ్రసంకటంగా పరిణమించాయి. మరోవైపు ప్రధాని, హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు వ్యతిరేకంగా పార్లమెంటు ఉభయ సభలు దర్శనల్లుతున్నాయి. ఇలాంటి క్లిష్టమైన పరిస్థితిలో మోడీని సమర్థించే వారు అవసరం. మోడీని మెప్పకునేవారు.. ఆయనకు అండగా ఉండే వారు.. అత్యంత అవసరం. ఖచ్చితంగా ఇదేసమయంలో ఏమీ నుంచి మోడీకి బలమైన మద్దతు లభించింది. భోగాపురం వేదికగా డిడీపీ అధినేత, సీఎం చంద్రబాబు, జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ లు.. ఆయనకు అండగా నిలిచారు. ప్రధానికి మద్దతుగా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన ఈ దేశానికి అందించిన వరమని ప్రతసనలు గుప్పించారు. పైకి చూస్తే.. ఇవి పొగడ్తలుగా అనిపించినా.. కేంద్రం దృష్టిలోను, ముఖ్యంగా ప్రధాని దృష్టిలోను.. ఈ కీలక క్లిష్ట సమయంలో ఆయనకు చంద్రబాబు, పవన్ అందించిన బాస్ట్ అంతా ఇంతా కాదు. దేశవ్యాప్తంగా వ్యతిరేకత పెరుగుతున్నట్లు అంచనా వేసుకుంటున్న సమయంలో అనూహ్యంగా వీరిద్దరూ మద్దతు ప్రకటించడం.. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి దన్నుగా మారింది. పైగా.. దక్షిణాదిలో బలమైన రెండు ప్రాంతీయ పార్టీల నుంచి మద్దతు కూడగట్టడం ద్వారా.. ఈ సమయంలో ప్రధానికి బిగ్ రిలీఫ్ వచ్చినట్లు అయిందని అంటున్నారు పరిశీలకులు.

కంచుకోటలో సవాళ్లు....

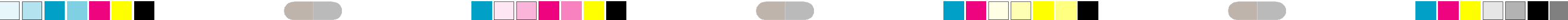
అనంతపురం, ఆగస్టు 3, పెన్ పవర్:

ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లా ఒకప్పుడు తెలుగుదేశం పార్టీ కి కంచు కోటగా గుర్తింపు పొందింది. రాజకీయ పరిస్థితులు ఎలా మారినా ఈ ప్రాంతంలో పార్టీ తన ప్రభావాన్ని నిలబెట్టుకుంది. 2019 ఎన్నికల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ భారీ విజయాన్ని సమాయ చేసినప్పటికీ, హిందూపురం , ఉరవకొండ వంటి నియోజకవర్గాల్లో డిడీపీ గెలుపు సాధించింది. 2024 ఎన్నికల్లో కూడా జిల్లా వ్యాప్తంగా పార్టీ మరింత బలపడింది. అయితే ఇప్పుడు జిల్లాలో పార్టీ నాయకత్వం ఆశించినంత చురుకైన కనిపించడం లేదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. పార్టీకి చెందిన పలువురు సీనియర్ నాయకులు ఇటీవల రాజకీయ కార్యక్రమాల్లో పెద్దగా కనిపించడం లేదని కార్యకర్తల మధ్య చర్చ జరుగుతోంది. మంత్రి పదవుల లేదా ఇతర కీలక బాధ్యతలు ఆశించిన కొందరికి అవి దక్కకపోవడం, నామినేటెడ్ పోస్టుల భర్తీలో జాప్యం జరగడం వంటి అంశాలు ఈ పరిస్థితికి కారణమయ్యాయనే ప్రచారం ఉంది. అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ నాయకులు సమన్వయంతో ముందుకు సాకకపోవడం పార్టీ శ్రేణుల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో స్థానిక నాయకత్వం తమ తమ వర్గాలకే పరిమితమవుతోందనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో పార్టీ కార్యక్రమాలు ఒకే దిశగా సాగడం లేదని పరిశీలకులు చెబుతున్నారు. నాయకులు మధ్య సమన్వయం బలహీనంగా ఉండటం వల్ల కేడర్ లో కూడా కొంత నిరాశానా కనిపిస్తోందని స్థానికంగా చర్చ జరుగుతోంది. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సూచించిన ఇంటింటికీ కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో అన్ని ప్రాంతాల్లో ఒకే స్థాయిలో అమలు చేయడం లేదనే వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్నాయి. మంత్రి పద్యువుల కేతన్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఉరవకొండ , కాల్వ శ్రీనివాసులు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నాయుడర్లం నియోజకవర్గాల్లో ఈ కార్యక్రమం కొంత చురుకైన సాగుతున్నప్పటికీ, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రం అశించిన వేగం కనిపించడం లేదని పార్టీ వర్గాలే అంటున్నాయి. చాలా చోట్ల ఇంటింటికీ కార్యక్రమం కంటే సమావేశాలు, సమన్వయ చర్చలు, కార్యకర్తల నియామకాలపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ప్రజల్లో పార్టీ కార్యక్రమాల ప్రభావం తగ్గి అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో ఎక్కువ మంది సీనియర్ నాయకులు ఉండటం కూడా సమన్వయానికి సవాలుగా మారిందని అంటున్నారు. ప్రతి నాయకుడు తన రాజకీయ ప్రాధాన్యతను నిలబెట్టుకోవాలనే ప్రయత్నంలో కొన్ని చోట్ల అంతర్గత పోటీ వెలిగినట్లు మరొకరి ఉండటం, విమెల్లెలు, ఇతర ముఖ్య నేతల మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు కూడా అప్పుడప్పుడు బయటపడుతున్నాయని సమాచారం. ముఖ్యంగా తాడిపత్రి, హిందూపురం , పెనుకొండ వంటి కీలక నియోజకవర్గాల్లో స్థానిక రాజకీయాల మరింత ఆసక్తికరంగా మారాయి. ఈ పరిస్థితులను పార్టీ అధిష్టానం సమయానికి చర్చిస్తూ, నాయకత్వం మరియ కేడర్ ను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురాగలిగితే జిల్లా స్థాయిలో పార్టీ మరింత బలవంతం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని రాజకీయ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం నాయకుల మధ్య సమన్వయం పెంచడం, కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపడం డిడీపీకి అత్యంత కీలకమైన అంశంగా మారింది.

పరారీలో వైసీపీ నేతలు

ఏలూరు, గుంటూరు, ఆగస్టు 3, పెన్ పవర్:

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతుంటే.. వైఎస్సార్ వైసీపీ నేతలలో కనిపిస్తున్న భయం, ఆందోళన రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. గతంలో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు చెలరేగేదీయి కేసులు మాటగట్టుకున్న నాయకులు.. ఇప్పుడు విచారణను ఎదుర్కొనే ధైర్యం లేక చాంతాడంత పొడవునా పరారీలో ఉంటున్నారు. ఎక్కువ మంది కొత్త కేసుల్లోనే ఇరుక్కుంటున్నారు. కనిపించకుండా పోతున్నారు. మాజీ మంత్రి చౌరామూరి నాగేశ్వరరావుకు మద్యం రవాణా బెంద్ర అక్రమాల కేసులో సుప్రీంకోర్టు నుంచి ముందస్తు బెయిల్ రాక తీవ్ర షాక్ తగలడం, చింతాడ రవికుమార్, గుంటూరు తూర్పు మాజీ ఎమ్మెల్యే ముస్తాఫా వంటి వారు ఎక్కువ ఉన్నారో తెలియక అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోవడం ఈ సీనిర్ లో తాజా పరిణామాలు. తమ్మినేని వంటి కొందరు నేతలు అత్యంత ప్రయాస పడి మధ్యంతర బెయిల్ తెచ్చుకుంటుంటే.. మిగిలిన వారంతా పోలీసుల భయంతో దిక్కుపోవని స్థితిలో నక్కి నక్కి బతుకుతున్నారు. అసలు ఇక్కడ విచిత్రమేమిటంటే.. పోలీసులు వీరిని అరెస్ట్ చేయడానికి పెద్దగా ప్రత్యేక వేట ఏమీ సాగించడం లేదు. అయినప్పటికీ, తమ అక్రమాల ఎక్కువ వెలుగులోకి వస్తాయన్న భయంతో ఫోన్లు కూడా వాడకుండా, రహస్య స్థావరాల్లో దాక్కుంటూ నేతలే సొంతంగా సరకం అనుభవిస్తున్నారు. ఈ ఆధునిక డిజిటల్ యుగంలో ఫోన్ లేకుండా, పరివారానికి దూరంగా, నిరంతరం పోలీసుల సైరన్ వినపడితే ఉబిక్కిపడుతూ అజ్ఞాతంలో గడపడం ఏ రాజకీయ నాయకుడికైనా తీవ్రమైన మానసిక వేదన. ముందస్తు బెయిల్ ఇప్పించాలంటూ కోర్టుల చుట్టూ లాదూర్తతో వీధిపక్క వేయిస్తూ, రోజులు లెక్కిస్తూ బతకడం కంటే పెద్ద శిక్ష మరొకరి ఉండటం, వైసీపీ నాయకత్వం గానీ, ఈ పరారీలో ఉన్న నేతలు గానీ అర్థం చేసుకోవాల్సిన ప్రధానమైన అంశం ఒకటే. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంతగా అభివృద్ధి చెందిన రోజుల్లో నిందితులు ఎంతకాలం పారిపోగలరు? ఎక్కడో ఒకచోట ఫోన్ వాడినా, డిజిటల్ ట్రాన్సాక్షన్ చేసినా లేదా మూడో వ్యక్తితో మాట్లాడినా పోలీసులు సులభంగా ట్రాప్ చేయగలరు. పోలీసులకు పట్టుబడకుండా శాశ్వతంగా తప్పించుకోవడం అనాధ్యమనే విషయాన్ని గుర్తించకుండా, కోర్టులు ముందస్తు బెయిల్ ఇచ్చే వరకు అజ్ఞాతంలో ఉంటామనడం కేవలం స్వయంప్రకాశమే. నిజానికి చట్టాన్ని గౌరవించి ధైర్యంగా వెళ్లి పోలీసుల ముందు లొంగిపోతే .. మహా అయితే రిమాండ్ కు పంపి జైలులో పెడతారు. కేసు తీవ్రపడు బట్టి వారం లేదా పది రోజుల్లో సాధారణ బెయిల్ వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఆ చట్టపరమైన మార్గాన్ని పదిలేసి, రోజూ అరెస్ట్ అవుతామేమోనన్న భయంతో ముళ్ల కంఠ మీద గడ్డ వేసుకున్నట్లు పరారీలో రోజులు గడపడం వ్యూహాత్మకంగా పెద్ద పొరపాటు. ఒకవైపు సుప్రీంకోర్టు కూడా తీవ్రమైన ఆరోపణలు, అర్థిక నేరాలు ఉన్న కేసుల్లో కస్టడీ విచారణ అవసరమని స్పష్టం చేస్తూ ముందస్తు బెయిళ్లను తీగిస్తోంది. ఈ పరిణామాలైనా వైసీపీ నాయకత్వం కళ్ళు చూడకపోయింది. గతం చేసిన తప్పులకు భయపడి అడవుల్లోనే, పక్క రాష్ట్రాల్లోనో నక్కి నక్కి బతికే కన్నా.. చట్టం ముందు హాజర్లు, లొంగిపోయి న్యాయపోరాటం చేయడమే రాజకీయ నాయకులకు, వారి భవిష్యత్తుకు శ్రేయస్కరం. అది వారు అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు





డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే కొబ్బరినూనె.. ఎందుకంటే..?

డయాబెటీస్ అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీని బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది పెరుగుతూనే ఉంది. ముఖ్యంగా యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు అధిక శాతం మంది టైప్ 2 డయాబెటీస్ బారిన పడుతున్నారు. అస్తవ్యవస్తవైన జీవన శైలి ఈ వ్యాధి వచ్చేందుకు ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా మంది తగు జాగ్రత్తలు పాటించడం లేదని, దీని వల్లే టైప్ 2 డయాబెటీస్ వస్తుందని అంటున్నారు. డయాబెటీస్ వచ్చిన వారు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే వ్యాధి మరింత ముదిరే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. లేదా మానేస్తే మంచిది. ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ ఇలా తీసుకోవాలి..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు పిండి పదార్థాలు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పెరుగుతోంది. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత మరింత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ మరింత ఎక్కువవుతుంది. కనుక ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. డయాబెటీస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరినూనె డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరినూనెను రోజూ వంట నూనెగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు రోజూ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి సహజంగానే అజీర్తి సమస్య ఉంటుంది. ఆహారం జీర్ణపడడం అలస్యం అవుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. అలాగే షుగర్ ఉంటే మలబద్ధకం కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంది. కానీ కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం అన్న మాటే ఉండదు. రోజూ ఉదయం సుఖంగా విరేచనం అవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్..

కొబ్బరినూనెను సేవించడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. కొబ్బరినూనె యాంటీ ఫ్లావోరైడ్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కనుక వారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్లకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా చర్మంపై, జననావయమాల్లో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినూనెను తీసుకోవడం వల్ల చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అలాగే శిరోజాలు దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కొబ్బరినూనెను తీసుకుంటే ఇలా అనేక రకాలుగా లాభాలను పొందవచ్చు.

ఆస్తమా ఉందా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి.. ఉపశమనం లభిస్తుంది..!

చలికాలంలో లేదా ఇతర సమయాల్లో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. అయితే ఇవి సహజంగా వచ్చేవే. కానీ ఆస్తమా ఉన్న వారికి మాత్రం సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా చల్లని వాతావరణం ఉన్నప్పుడు తీవ్రంగా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఆస్తమాతో అల్లాడిపోతారు. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఆస్తమా ఉన్నవారు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల సమస్య నుంచి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే శ్వాస నాళాలు క్షయిర్గా మారుతాయి. ఊపిరి సరిగ్గా పీల్చుకోగలుగుతారు.

పసుపు..

ఆస్తమా ఉన్నవారికి పసుపు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అందుకుగాను రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపును కలుపుకుని తాగాలి. ఇలా రోజూ చేయాలి. దీని వల్ల ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే ఆహారం విషయానికి వస్తే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు సి, డి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా ఆస్తమా ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ ఆహారాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తీసుకుంటే శ్వాస నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల శ్వాస నాళాలు క్షయిర్గా మారి ఊపిరి సరిగ్గా తీసుకోగలుగుతారు. ఇందుకు గాను నారింజ, నిమ్మ, కివీ, ఆలుగడ్డలు, పాలు, చేపలు, గుడ్లు, లివర్, జున్ను, తృణ ధాన్యాలు, సిట్రస్ పండ్లను తీసుకోవాలి ఉంటుంది.

అల్లం..

ఆస్తమా ఉన్నవారు టీ, కాఫీలను తరచూ తాగుతుంటారు. చక్కెర లేకుండా బ్లాక్ టీ లేదా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీటిల్లో అధికంగా ఉండే కెఫీన్ ఆస్తమా లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం అందించేలా చేస్తుంది. అలాగే శ్వాసనాళాలపై పడే అత్రిడి తగ్గిపోతుంది. దీంతో శ్వాస నాళాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. అయితే కెఫీన్ ను మరీ అధికంగా తీసుకోకూడదు. రోజుకు 3 లేదా కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగాలి. అంతకు మించి తాగకూడదు. ఇక ఆస్తమాను తగ్గించుకునేందుకు అల్లం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. శ్వాస నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తుంది. దీని వల్ల శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.



తగ్గిపోతాయి. అయితే కెఫీన్ ను మరీ అధికంగా తీసుకోకూడదు. రోజుకు 3 లేదా కప్పుల టీ లేదా కాఫీ తాగాలి. అంతకు మించి తాగకూడదు. ఇక ఆస్తమాను తగ్గించుకునేందుకు అల్లం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. శ్వాస నాళాలను వెడల్పుగా చేస్తుంది. దీని వల్ల శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అల్లం రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

యూకలిప్టస్ ఆయిల్..

యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వాడుతున్నా కూడా ఆస్తమా

లక్షణాలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కఫం కరిగిపోతుంది. ఒక ఖర్చీఫ్ మీద కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వేసి దాన్ని నిద్రించేటప్పుడు ముక్కుకు దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. లేదా మరుగుతున్న నీటిలో కొద్దిగా యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను వేసి అనంతరం వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస నాళాలు క్షయిర్గా మారుతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటూ ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూంటే ఆస్తమా లక్షణాలను చాలా వరకు తగ్గించుకుని ఉపశమనం పొందవచ్చు.

లావు ఉన్న వారికి నిమ్మ తొక్కలు ఓ వరం.. ఎలా అంటే?

మనమందరం నిమ్మకాయలను వివిధ సందర్భాల్లో ఆహారంలో వినియోగిస్తుంటాము. అయితే ఎక్కువ మంది నిమ్మ రసాన్ని వాడుకుని.. దాని తొక్కలను పడేస్తుంటారు. అలా తొక్క కదా అని పడేస్తే.. మనం చాలా నష్టపోయినట్లే అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ నిమ్మ తొక్కలు వరం లాంటివి. వాటిని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే.. బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గి.. నాజుక్కు మారవచ్చు. మరి.. నిమ్మ తొక్కలను ఎలా ఉపయోగిస్తే.. అధిక బరువు తగ్గచ్చు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..



నిమ్మ జ్యూస్ లో కంటే తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ తొక్కలు ఒక న్యూట్రియెంట్ పవర్ హౌస్ లాంటివి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తొక్కలో విటమిన్-సి, డీ-లిమొనెన్, ఫెక్టెన్, కార్బియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. దీనిలోని విటమిన్ సి శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని బూస్ట్ చేస్తుంది. అలానే మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే కణాల ద్వారానే విటమిన్-సి అవుతుంది. అలానే దీనిలోని ఫైబర్, ఫెక్టెన్ అనేవి జీర్ణ వ్యవస్థకు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటి

వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఫ్లేవనాయిడ్స్, డీ-లిమొనెన్ లు మెటబాలిజంను పెంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బోన్ హెల్త్ కు కార్బియం, మెగ్నీషియం బలం ఇస్తాయి. నిమ్మ తొక్కలో ఉండే డీ-లిమొనెన్ శరీరంలోని కాంపౌండ్ కొవ్వును కరిగించడానికి మెటబాలిజంను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ తొక్కను మన డైలీ లైఫ్ లో చేర్చుకోవడం చాలా ఈజీ. నిమ్మ తొక్కలను బాగా కడిగిన తర్వాత ఎండలో ఉంచి డ్రై చేయాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత మిక్సీలో వేసి.. పౌడర్ లా చేయాలి. ఆ పౌడర్ ను రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగాలి. అలా రోజూ చేయడం వల్ల.. మనకు తెలియకుండానే బాడీ వెయిట్ తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గేందుకు వేలకు వేలు ఖర్చు చేయకుండా నిమ్మ తొక్కలతోనే మార్పు తెచ్చుకోవచ్చు. వాతావరణం మారినప్పుడు వచ్చే వచ్చే జలుబు, దగ్గు లాంటి వాటి నుంచి శరీరం త్వరగా కోలుకునేందుకు నిమ్మ తొక్కలు ఉపయోగపడతాయి.

పీనట్ బటర్ ఆరోగ్యకరమైందేనా..? దీన్ని రోజుకు ఎంత తినాలి..? దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలా రకాల ఆహారాలు మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందిస్తుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలను మనం తయారు చేసుకుని తింటాం. వాటిల్లో ఆరోగ్యకరమైనవి, అనారోగ్యకరమైనవి కూడా ఉంటాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో పీనట్ బటర్ కూడా ఒకటి. పల్లెల నుంచి దీన్ని తయారు చేస్తారు. సాధారణంగా చాలా మంది దీన్ని అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అని భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక దీన్ని తినకూడదని, ప్రమాదమని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే పీనట్ బటర్ వాస్తవానికి ఆరోగ్యకరమైనదే. కానీ ఇందులో చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఉప్పు వంటి ఆహారాలను కలపకుండా తయారు చేసింది అయి ఉండాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ మనం తినాల్సి ఉంటుంది. మార్కెట్లో చాలా రకాల పీనట్ బటర్ బ్రాండ్లు మనకు లభిస్తున్నాయి. కనుక వాటిని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి ఉంటుంది.

ప్రోటీన్లు అధికం..

ఎలాంటి కృత్రిమ పదార్థాలు, చక్కెర, ఉప్పు లాంటి పదార్థాలను కలపకుండా తయారు చేసిన పీనట్ బటర్ అయితేనే మనం ఉపయోగించాలి. అలాంటి పీనట్ బటర్ ను తింటేనే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పీనట్ బటర్ మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు

అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. మాంసాహారం తినని వారికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను పీనట్ బటర్ అందిస్తుంది. ఇందులో వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాల కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీని వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను పొందవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలి అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మంచి కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..

పీనట్ బటర్ లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. విటమిన్ ఇ వల్ల చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. ఇది కండరాలను దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ మరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో ఉత్సాహంగా ఉంటారు.



యాక్టివ్గా పనిచేస్తారు. బద్దకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. పీనట్ బటర్ లో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి3 అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా శక్తిగా మారేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి.

హైపీ ఉన్నవారికి..

పీనట్ బటర్ లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం టీపీని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను తగ్గించి టీపీ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పీనట్ బటర్ ను తింటే జింక్ కూడా అధిక మె-ంత్తంలో లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ విధంగా పీనట్ బటర్ మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే మార్కెట్లో ఏ పీనట్ బటర్ పడితే దాన్ని కొనకూడదు. కృత్రిమ పదార్థాలు లేని పీనట్ బటర్ ను కొని వాడితే మేలు జరుగుతుంది. ఇక దీన్ని రోజుకు 2 టేబుల్ స్పూన్లకు మించి తినకూడదు. అల్లీలు ఉన్నవారు పీనట్ బటర్ ను తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

