

ప్రభాతనవ

# సింగిడి

హైదరాబాద్ సంపుటి-01 సంచిక-01

ప్రతి రంగూ ఓ నిజం

పేజీలు-8 వెల-4 singidi@gmail.com

బుధవారం 3-6-2026

## చరిత్రలో నిలిచేలా మంత్రివర్గ మీటింగ్



### తొలిసారి హైదరాబాద్ దాటి మేడారంలో సమావేశం

జయశంకర్ ఘోషాచేత్ర్ జ్యోత్స్నా (సింగిడి) దేశ చరిత్రలో నిలిచేలా మంత్రివర్గ సమావేశం వనదేవతల సన్నిధిలో జరిగింది. తొలిసారి హైదరాబాద్ దాటి దట్టమైన అటవీప్రాంతంలోని మేడారంలో మంత్రివర్గ సమావేశాన్ని ఆదివారం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, దేవ్ గౌడ్ సీఎం భట్టి విక్రమార్యుణ్ పాటు ఆయా శాఖల మంత్రులు, అధికారులు మంత్రివర్గ సమావేశంలో పాల్గొని కీలక అంశాలపై చర్చించారు. అనంతరం పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ముఖ్యంగా మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణ, గోదావరినది పుష్కరాటం పాటు అంశాలపై నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వీలైనంత తొందరగా మున్సిపల్ ఎన్నికలకు వెళ్లాలని రాష్ట్ర మంత్రివర్గం నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో పదవీ కాలం ముగిసిన 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లలో 2996 వార్డులు, డివిజన్లలో ఎన్నికలు జరపాలని ఉంది. దేదీకెట్ కమిషన్ నివేదిక ప్రకారం రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ కూడా పూర్తి అయిందని, ఫిబ్రవరిలోనే మున్సిపల్ ఎన్నికలకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది.

ఫిబ్రవరిలో రంజన్, శివరాత్రి పండుగలు ఉన్నందున ఎన్నికల ప్రక్రియకు ఇబ్బంది లేకుండా ఎన్నికల షెడ్యూల్ రూపొందించుకోవాలని కేబినెట్ అధికారులకు సూచించింది. అలాగే 2027 జూలై 27 నుంచి ఆగస్టు 3 వరకు గోదావరి పుష్కరాట నిర్వహించునున్న సమయంలో భాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు రాష్ట్రంలో గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో ఉన్న అన్ని ప్రధాన ఆలయాలు, పురాతన ఆలయాల అభివృద్ధి, ఎకో టూరిజం అభివృద్ధి చేసేందుకు త్వరలో కేబినెట్ సబ్ కమిషన్లని నిర్ణయం తీసుకుంది. భాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు ఒక సర్కూల్ ను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని, దేవారాయ, రెవెన్యూ, అటవీ, పర్యాటక, పురాతత్వ శాఖల సంయుక్తంగా డిటెయిల్ రిపోర్ట్ తయారు చేయాలని, మార్చి 31 నాటికి ఒక సమగ్ర ప్రణాళికను రూపొందించాలని ఆదేశించిన ముఖ్యమంత్రి, ఆదేశించిన హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఫేజ్-X ప్రాజెక్ట్ ను ఎల్ అండ్ టీ నుంచి స్వాధీనం చేసుకునేందుకు సంబంధించి ఇంజనీరింగు జరిగిన పురోగతిని కేబినెట్ సమీక్షించింది. ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. మెట్రో ఫేజ్-Xలోని నాలుగు కారిడార్లు, ఫేజ్-Xలోని మూడు కారిడార్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన

ఇండిగోపై చర్యలు చేపట్టిన ప్రభుత్వం.. 700కి పైగా విమానాలు రద్దు?



దేశంలోనే అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థ అయిన ఇండిగో, దేశీయ విమానాశ్రయాలలో 700 కి పైగా స్లాట్లను వదులుకుంది. భారత విమానయాన నియంత్రణ సంస్థ ఐ+జా కఠినమైన చర్య తరువాత, ఎయిర్ టైమ్ తన శీతాకాలపు విమానాలను తగ్గించుకోవాలని ఆదేశించింది. ....మిగతా 7లో

## తూకాలో తేడా.. అక్రమార్కులపై కొరడా..

చేపలు, చికెన్, మాంసం దుకాణాల్లోని కాంటాల్లో మోసం..

తూనికలు కొలతల శాఖ ఆకస్మిక దాడులు ధృవీకరణ లేని తూకాలపై 12 కేసులు నమోదు తూకాల్లో మోసం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు! తూనికలు కొలతల శాఖ అధికారి కె. మనోహర్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి, సింగిడి: వినియోగదారుల నమ్మకాన్ని దోచుకునే తూకాల మోసాలకు చెక్ పెడుతూ తూనికలు కొలతల శాఖ కఠినంగా ముందడుగు వేసింది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా వ్యాప్తంగా చేపలు, చికెన్, మాంసం విక్రయ దుకాణాలపై నిర్వహించిన ఆకస్మిక తనిఖీల్లో ధృవీకరణ లేని తూకపు యంత్రాలు, తప్పుడు కొలతలతో మోసాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ అక్రమాలపై శాఖ అధికారులు ఏకంగా 12 కేసులు నమోదు చేసి, వ్యాపారులకు గట్టి హెచ్చరిక జారీ చేశారు.



అభిష్టానం మాటను గౌరవిస్తున్నా, నీవు ఎన్ని దాడులు, అక్రమాలు చేసినా మౌనంగా ఉన్నా, నేను నీలాగా వ్యవహరిస్తే, నీవు చేవెళ్ళలో తిరగలేవు.. నీ వ్యవహార శైలి మార్చుకో లేదంటే, ప్రతిఘటనలు ఎదురుకుంటావని హెచ్చరిక

### ఎమ్మెల్యే చేసిన ఆరోపణలపై, భీమ్ భరత్ బహిరంగ సవార్

మామూళ్ళు ఎప్పుడు ఎక్కడ ఇచ్చావో నిరూపించాలి.. లేదంటే చేవెళ్ళ అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు ముక్కు నేలకు రాసి క్షమాపణ చెప్పాలి



చేవెళ్ళ శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య మామూళ్ళ ఆరోపణలపై చేవెళ్ళ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ పామేన భీమ్ భరత్ మిడియా సాక్షిగా బహిరంగ సవార్ విసిరారు.

### ఎమ్మెల్యే పై ఎంపీ మల్లు రవి చేయి చేసుకోవడం గర్హనీయం

ఖండించిన మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి పవనదత్తి ప్రతినిధి, సింగిడి: అలంకార బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే విజయలక్ష్మి పై కాంగ్రెస్ ఎంపీ మల్లు రవి దుర్భాషలాడుతూ చేయి చేసుకోవడం గర్హనీయమని రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి ఖండించారు. ఎంపీ మల్లు రవి మాదిరిగానే ఎమ్మెల్యే విజయలక్ష్మి ప్రజల ఓట్లతోనే ఎన్నికయ్యారని, తోటి ప్రజాప్రతినిధి మీద సీనియర్, సుదీర్ఘ అనుభవం ఉన్న మల్లు రవి దాడి చేయడం శోచనీయమని అన్నారు. దానికి క్షమాపణ చెప్పకుండా తనకే క్షమాపణ చెప్పాలనడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని, కాంగ్రెస్ పాలనలో విలువలు, ప్రజాస్వామిక స్ఫూర్తిపూర్తిగా అడుగుంటే దని పేర్కొన్నారు. మల్లు రవి భేదరతుగా క్షమాపణ చెప్పితన వ్యవహార శైలికి పశ్చాత్తాపం వ్యక్తం చేస్తూ తన పెద్దరికాన్ని, హౌండాకానాన్ని నిలుపుకోవాలని కోరారు. అలంకార బీఆర్ఎస్ తీవ్రవతితీపిన్ ఎమ్మెల్యే విజయలక్ష్మి మీద ఎంపీ మల్లు రవి దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని నిరంజన్ రెడ్డి చెప్పారు.

### కలెక్టర్ను కలిసిన నాయకులు సమస్యలపై కలెక్టర్కు వినతిపత్రం



### నా రాజీనామా ఫలితమే చందూరులో అభివృద్ధి పనులు

ఒక్క రాజీనామాతో ప్రభుత్వం మునుగోడు ప్రజల కాళ్ళ దగ్గరికి వచ్చింది నాటి ప్రభుత్వం పదవి లో ఉండి కొట్లాడితే అభివృద్ధి కి నిధులు ఇవ్వలేదు అభివృద్ధికే నా మొదటి ప్రాధాన్యత, నన్ను గెలిపించిన మునుగోడు నియోజకవర్గ ప్రజల అభివృద్ధి కోసం ఎక్కడివరకైనా వెళ్తా చందూర్ మున్సిపాలిటీలో అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవంలో కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మునుగోడు, (సింగిడి): మునుగోడు నియోజకవర్గం, చందూరు మున్సిపాలిటీలో 30 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన మెయిన్ రోడ్డు (సీసీ రోడ్డు డ్రైనేజీ పనులు) అభివృద్ధి పనులతో పాటు సెంట్రల్ లైటింగ్ ను ప్రారంభించిన, మునుగోడు శాసనసభ్యులు, కోమటిరెడ్డి రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఎన్నో రోజులుగా ఎదురు చూస్తున్న తరుణం వచ్చిందని ఆయన అన్నారు. నా రాజీనామా వల్లే అభివృద్ధి కి నిధులు వచ్చాయని అన్నారు. ....మిగతా 2లో

## ముఖ్యమంత్రివా.. ముఠా నాయకుడివా..? రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ ధ్వజం



సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రివా ముఠా నాయకుడివా అని ధ్వజమెత్తారు. సీఎం గానే కూర్చుంటారు. సీఎం గానే కూడా ఉన్నావన్న సోయి కూడా లేకుండా బీఆర్ఎస్ జెండా గద్దెలను ధ్వంసం చేయాలంటావా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఖమ్మం, (సింగిడి) : ....మిగతా 2లో

### ప్రజల కోసం మరో వందేళ్లు పోరాటానికి సిద్ధం



ట్రంప్ తీరును ఎర్ర జెండా అడ్డుకుంటుంది. అమెరికాను ప్రశ్నించే శక్తిని మోడీ కోల్పోయారు సిపిఐ శతాబ్ది ఉత్సవ సభలో డి. రాజా ....మిగతా 2లో

## జనావాసాల మధ్య పెట్రోల్ బంక్..

ఇరిగేషన్ స్థలాన్ని కేటాయించిన అధికారులు.. నివాసాలు ఖాళీ చేయాలని ఆదేశాలు.. ఆందోళన బాట పట్టిన నివాసులు.. ....మిగతా 2లో













# మటన్ బోటి, గోంగూర..

ఈ కాంబినేషన్ తో ఆ సమస్యలన్నీ మటుమాయం

నాన్ వెజ్ ప్రాయులు మటన్ బోటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. మేక ప్రేగులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయని డైటీషియన్లు కూడా చెబుతున్నారు. బోటిలో వీటిలో ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండి, రక్తహీనతను తగ్గించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి.. ఇన్ని పోషకాలున్న మటన్ బోటిని చాలా మంది.. ఇష్టంగా వండుకుని తింటారు.. కొందరు బోటిని ఫ్రై, కూర చేసుకుంటారు.. మరికొందరు.. బోటిలో గోంగూర వేసి వండుతారు.. గోంగూర బోటి కూర అనేది తెలుగు రాష్ట్రాలలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన.. ప్రత్యేకమైన రుచిని అందించే వంటకం.. పుల్లగా.. ఎంతో రుచిగా ఉండే ఈ వంటకాన్ని సులభమైన పద్ధతిలో ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోని తినవచ్చు.. ఈ కూర అన్నం, చపాతీ, రోటీలు, అలాగే పలావ్ లేదా బిర్యానీ వంటి వాటితో చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది..



గోంగూర బోటి రెండు కలపడం వల్ల పోషక విలువలు మరింత పెరుగుతాయి.. గోంగూర బోటి కర్రీలో గోంగూర పల్ల ఐరన్, విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. బోటిలో ప్రోటీన్లు, జింక్, మెగ్నీషియం ఉండటం వల్ల శక్తినిచ్చి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది, మొత్తంగా ఈ కర్రీ పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది, కానీ మితంగా తీసుకోవడం మంచిదని పేర్కొంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు..

గోంగూర బోటి తయారీ విధానం..

మొదట బోటిని వేడి నీటితో శుభ్రంగా కడిగి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. మైదర్ కుక్కోలో బోటిని వసుపు, ఉప్పు, నీరు కలిపి 3-4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన బోటి నుండి నీటిని తీసివేయాలి. తరువాత, రెండు గుప్పెళ్ల శుభ్రం చేసిన గోంగూరను పావు కప్పు నీటిలో ఒక పాన్ లో వేసి, మెత్తగా ఉడికిన వరకు కుక్ చేసుకోవాలి. గోంగూర ఉడికిన తర్వాత చల్లారనివ్వాలి. ఒక పాన్ లో నూనె వేడిచేసి, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లులి పేస్ వేసి వేయించాలి. పసుపు, ఉప్పు, ఉడికించిన బోటి ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, కారం, ధనియాల పొడి, గరం మసాలా వేసి బాగా కలిపి ఒక నిమిషం పాటు వేయించుకోవాలి. తరువాత రెండు కప్పుల నీరు పోసి, మాత్రం పేట్ల 5-6 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా, ఉడికించిన గోంగూర మిశ్రమాన్ని చేర్చి, 10 నిమిషాలు ఉడికించి కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి. ఈ రుచికరమైన గోంగూర బోటి కూరను అన్నం, చపాతీ లేదా రోటీలతో వేడివేడిగా సర్వ చేసుకోవచ్చు.

గోంగూరలో విటమిన్లు, జి, డీ కాంపెక్స్, ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి రక్తహీనతను నివారించి, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. ఇంకా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కాలేయ పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. బోటి (మటన్ పేగు) లో ప్రోటీన్లు, పొటాషియం, జింక్, మెగ్నీషియం ఉంటాయి.. ఇవి శరీరానికి శక్తినిచ్చి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతాయి..

వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, బిజీ బిజీ జీవితంలో చాలా మంది తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ రోజును మెరుగుపరుచుకోవాలనుకుంటే.. రోజుని యోగాతో ప్రారంభించవచ్చు. యోగాలో అనేక రకాల ఆసనాలు ఉన్నప్పటికీ.. అత్యంత ప్రభావంతమైన యోగాసనం చేయాలనుకుంటే.. సూర్య సమస్కారం చేయవచ్చు. నిజానికి సూర్య సమస్కారం కేవలం యోగాభ్యాసం కాదు. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవితం వైపు వెళ్తున్నానికి ఒక ప్రభావవంతమైన మార్గం. ఎవరైనా సరే 30 రోజులు నిరంతరం సూర్య సమస్కారం చేస్తే.. శరీరం, మనస్సు, అత్తును కొత్త శక్తితో నింపుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడమే కాదు రోగనిరోధక శక్తి కూడా సులభంగా పెరుగుతుంది.



**సూర్య సమస్కారం అంటే ఏమిటి?**  
సూర్య సమస్కారం అనేది ఒక విధమైన వ్యాయామం. దీని ద్వారా శరీర కండరాలు ఉత్తేజపరుస్తాయి. సూర్య సమస్కారంలో మొత్తం 12 ఆసనాలు ఉన్నాయి. వీటిని చేయడం ద్వారా శరీరం బలంగా మారుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల మానసిక ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. సూర్య సమస్కారం చేయడం ద్వారా శరీరం సాగదీ యడం, సమతుల్యత, శ్వాస సమతుల్యత ఒకేసారి జరుగుతాయి. సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

**సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల కలిగే 10 ప్రయోజనాలు..**

**బరువు వేగంగా తగ్గుతారు**  
సూర్య సమస్కారం బరువును వేగంగా తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది కార్డియో వ్యాయామం లాగా పనిచేస్తుంది. ఒక రౌండ్ సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల దాదాపు 14 కెలరీలు ఖర్చవుతాయి. కనుక ఎవరైనా రోజూ 12-24 రౌండ్లు సూర్య సమస్కారం చేస్తే శరీర జీవక్రియ పెరుగుతుంది. కొవ్వు వేగంగా కరుగుతుంది.

**శరీరం దృఢంగా**  
సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల శరీరం సరళంగా మారుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల వెన్నెముక, భుజాలు, వీపు, నడమలు, కాళ్ళలో

సరళత వస్తుంది. 30 రోజుల పాటు నిరంతరం సాధన చేయడం వల్ల శరీరం దృఢంగా మారుతుంది.

**కీళ్ళు బలపడతాయి**  
సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల శరీర కండరాలు మెరుగుపడతాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఒక నెల పాటు క్రమం తప్పకుండా సూర్య సమస్కారం చేయడం వలన ఆర్థరైటిస్ వంటి కీళ్ల నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి.

**జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా**  
సూర్య సమస్కారం ఉడక కండరాలను మసాజ్ చేస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. సూర్య సమస్కారం గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. సూర్య సమస్కారాన్ని 30 రోజులు చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

**మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుడం**  
ప్రస్తుతం చాలా మంది మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో సూర్య సమస్కారం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశను తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆసనం వేసి సమయంలో శ్వాస తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఈ యోగాసాన్ని వరుసగా 30 రోజులు చేయడం వల్ల



మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

**చర్మం ప్రకాశవంతం**  
ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా సూర్య సమస్కారం చేస్తే చర్మాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ముఖంపై మెరుపును తెస్తుంది. చర్మాన్ని యువనంగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. మొటిమలు, ముడతల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

**ఏకాగ్రత పెంపు**  
సూర్య సమస్కారం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణులు ఎవ్వరైనా సూర్య సమస్కారం చేయడం వలన మానసిక

స్పష్టత, ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. తద్వారా ఏకాగ్రతతో బాగా చదువుకోవచ్చు. పనులు చేసుకోవచ్చు.

**మహిళలకు మేలు**  
సూర్య సమస్కారం మహిళలకు చాలా మంచిది. ఇది హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. యుక్తవయస్థుల్లో లోపాలు లేదా పీరియడ్స్లో నొప్పులు ఉంటే ప్రతిరోజూ సూర్య సమస్కారం చేయడం వలన ప్రయోజనం ఉంటుంది.

**శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు**  
సూర్య సమస్కారాన్ని వరుసగా 30 రోజులు చేయడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం చాలా మెరుగుపడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి.

**సూర్య సమస్కారం చేయడానికి సరైన సమయం ఏది?**  
సూర్య సమస్కారం చేయడానికి ఉత్తమ సమయం సూర్యోదయ సమయం. అలాగే సాయంత్రం వేళ ప్రకాశవంతమైన సమయంలో కూడా చేయవచ్చు. శక్తి, వశ్యత,

సంకోచాన్ని పెంచడానికి ఉదయం 6:00 నుంచి 8:00 గంటల మధ్య యోగా చేయాలి. లేదా సాయంత్రం 4:00 గంటల నుంచి 6:00 గంటల వరకు యోగా చేయవచ్చు. సూర్య సమస్కారం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, రక్త ప్రసరణను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

# ఇండిగోపై చర్యలు చేపట్టిన ప్రభుత్వం.. 700కి పైగా విమానాలు రద్దు?



దేశంలోనే అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థ అయిన ఇండిగో, దేశీయ విమానాశ్రయాలలో 700 కి పైగా స్లాట్లను వదులుకుంది. భారత విమానయాన నియంత్రణ సంస్థ ఐ+జూ కఠినమైన చర్య తీసుకోవడం, ఎయిర్ లైన్ తన శీతాకాలపు విమానాలను తగ్గించుకోవాలని ఆదేశించింది.

ప్రయాణికులపై ప్రభావం చూపింది. ఈ అంతరాయం నేపథ్యంలో, డైరెక్టర్ల జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ విమియోషన్ (ఐ+జూ) కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంది. ఇండిగో శీతాకాల షెడ్యూల్లోను 10 శాతం తగ్గించింది. దీని కారణంగా ఇండిగో విమానయాన సంస్థ తన కొన్ని సేవలను రద్దు చేయాలి వచ్చింది. ఈ ఆదేశాన్ని స్వాగతించి, ఇండిగో ఇప్పుడు 717 ఉచిత స్లాట్లను జాబితాను మంత్రిత్వ శాఖకు సమర్పించింది. స్లాట్ అంటే విమానాశ్రయంలో విమానం ల్యాండ్ అవుతుంది, బయలుదేరడానికి కేటాయించిన స్థితికే సమానం.

ప్రస్తుత మార్గాలను మూసివేయకూడదని మంత్రిత్వ శాఖ సుష్టంగా పేర్కొంది. ప్రభుత్వం ఇతర విమానయాన సంస్థలను ఆహ్వానించినప్పటికీ, విమానయాన నిపుణులు కంపెనీలు పెద్దగా ఆసక్తి చూపకపోవచ్చని భావిస్తున్నారు. దీనికి రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది, నెట్/వర్క్ ప్లానింగ్, కొత్త మార్గాలను ప్రారంభించడం అనేది సుదీర్ఘమైన ప్రక్రియ. అంత త్వరగా సాధించడం కష్టం. కొత్త మార్గాన్ని ప్రారంభించి, ఒకటి లేదా రెండు నెలల తర్వాత దానిని మూసివేయడం ఆచరణాత్మకం కాదు.

గత సంవత్సరం డిసెంబర్ ప్రారంభంలో సంభవించిన భారీ అంతరాయం తర్వాత ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. ఐ+జూ, ఇతర కారకాలు గణనీయమైన విమాన ఆల్లెస్లకు కారణమయ్యాయి. ప్రయాణికులు విమానాశ్రయాలలో గంటల తరబడి వేచి ఉంటున్నారని వేదాది విమానాలు రద్దు అయ్యాయి. డిసెంబర్ 3 -- 5 మధ్య, సుమారు 2,507 ఇండిగో విమానాలు రద్దు చేయడం జరిగింది. 1,852 విమానాలు ఆలస్యం అయ్యాయి, ఇది దేశవ్యాప్తంగా 3,00,000 మందికి పైగా

ఇండిగో ఖాళీ చేసిన స్లాట్లలో అత్యధిక వాటా దేశంలోని ప్రధాన మెట్రో నగరాల్లో ఉంది. 717 స్లాట్లలో 364 అరు ప్రధాన మెట్రో విమానాశ్రయాలలో ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, కోల్కతా, బెంగళూరు, హైదరాబాద్, వీటిలో హైదరాబాద్ -- బెంగళూరు అత్యధిక సంఖ్యలో స్లాట్లను కలిగి ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. జనవరి నుండి మార్చి వరకు ఈ స్లాట్లను ఖాళీ చేశారు. ఈ పరిస్థితిని పరిష్కరించడానికి, పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ వెంటనే స్పందించింది. ఇతర విమానయాన సంస్థల నుండి దరఖాస్తులను కోరింది. ప్రయాణికులకు అసౌకర్యాన్ని నివారించడానికి ఇండిగో ఖాళీ చేసిన స్లాట్లను ఇతర విమానయాన సంస్థలు ఉపయోగించుకోవాలని ప్రభుత్వం కోరుతోంది. అయితే, ఈ కొత్త స్లాట్లను పొందడానికి ఏ విమానయాన సంస్థ కూడా దాని

మరో ప్రధాన కారణం ఏమిటంటే, ఖాళీ స్లాట్లలో ఎక్కువ భాగం "రెడ్-బ" విమానాల కోసం కేటాయించబడినవి. ఇవి రాత్రి ఆలస్యంగా లేదా తెల్లవారుజామున నడిచే విమానాలు. ప్రయాణికులు సాధారణంగా ఈ సమయాల్లో ప్రయాణించకూడదని ఇష్టపడతారు. కాబట్టి విమానయాన సంస్థలు ఈ స్లాట్లను తక్కువ లాభదాయకంగా భావిస్తాయి. ఈసారి విమానయాన సంస్థల ఏకపక్ష వెబ్సైట్లపై ఐ+జూ కఠిన వైఖరి తీసుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తోంది. స్లాట్ల కేటావడం పాటు, నియంత్రణ సంస్థ జనవరి 17న కార్యచరణ లోపాల కారణంగా ఇండిగోపై రూ. 22.20 కోట్ల భారీ జరిమానా విధించింది. ఎయిర్ ట్రైన్ జబూ పేటర్ ఎల్లర్స్/కు కూడా హెచ్చరిక జారీ చేశారు. విషయం అక్కడితో ముగియలేదు. ఐ+జూ కూడా ఇండిగోను రూ. 50 కోట్ల బ్యాంక్ గ్యారంటీని డిమాండ్ చేయాలని ఆదేశించింది.

# అన్ని అవసరాలకూ ఒకటే కార్డ్?.. డెబిట్ కమ్ క్రెడిట్ కార్డు తేనున్న వీసా

రవి ఏటీఎంకి వెళ్లి తన డెబిట్ కార్డుతో కొంత నగదు విత్ డ్రా చేశాడు. ఆపై షాపింగ్కు వెళ్లాడు. అక్కడ రూ.10వేలు విలువైన వస్తువులను కొనుగోలు చేశాడు. పెద్ద మొత్తం కావడంతో తన పన్నులో ఉన్న క్రెడిట్ కార్డును వినియోగించాడు. అలా తనకు నాలుగైదు బ్యాంకులకు సంబంధించి క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డులున్నాయి. దీంతో పర్యటన మొత్తం వాటితోనే నిండిపోయింది. ఇలాంటి సందర్భంలో రెండింటికీ ఒకటే కార్డు ఉంటే ఎంత బాగుంటే అనుకున్నాడు. ఒక్క రవికే కాదు.. మనలో చాలామంది ఇదే పరిస్థితి. అలాంటి వారి కోసమే ప్రముఖ కార్డు

నెట్ వర్క్ సంస్థ వీసా.. క్రెడిట్? అంటే డెబిట్ కార్డును తీసుకురావడంతోంది. ఈ తరహా కార్డు ఐపాస్?లో విజయవంతం కావడంతో భారత్ కు తీసుకొచ్చేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. వీసా ఫైట్ బుల్ క్రెడిట్ కార్డు (డీసా ఫైట్) పేరుతో వీసా తీసుకురావడం ఈ కార్డును క్రెడిట్ కార్డు, డెబిట్ కార్డులా వినియోగించుకోవచ్చు. సాధారణంగా వీలువస బట్టి, మర్చింటి ట్రైమిన్

బట్టి, వ్యక్తుల అవసరాలను బట్టి మీకు నచ్చిన ఏదేని మార్కుతో వచ్చే కార్డుపై ఉండే 16 సంఖ్య సంఖ్యతో మొత్తం ఎలాంటి మార్కు ఉండదు. చిన్న చిన్న లావాదేవీలకు డెబిట్? కార్డు.. పెద్ద లావాదేవీలకు క్రెడిట్ కార్డు అని సంబంధిత సెంటర్ బ్యాంక్ యాప్ లో సెల్ చేసుకోవచ్చు. అవసరమైతే డి.నెట్ ప్రీమియం, ఫారెక్స్ కార్డు గానూ వినియోగించుకోవచ్చు. డి.నెట్ వేరేరూ అవసరాల కోసం వేరేరూ కార్డులు వెంట తీసుకెళ్లాలని అవసరం ఉండటానికే ఉండటానికే వీసా ఇండియా అండ్ సౌత్ ఏషియా కంట్రీ మెనేజర్ సందీప్ ఘోష్ 'బిజినెస్ స్టాండర్డ్'తో పేర్కొన్నారు.

# ఖరీదైన మేకప్ అవసరం లేదు..

ప్రతిరోజూ ఉదయం ఈ 4 పనులు చేస్తే అందమైన, మృదు ఉపయోగిస్తారు. అవన్నీ తత్కాలికంగా అందాన్ని పెంచుతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఇది చర్మానికే హాని కలిగిస్తుంది. అయితే, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా, మీరు మీ ముఖాన్ని సహజంగా ప్రకాశవంతం చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, మీరు డబ్బు ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టదు. మీరు ప్రతిరోజూ నిద్రలేచిన వెంటనే ఈ నాలుగు అలవాట్లను పాటిస్తే, మీ చర్మం సహజమైన మెరుపును పొందుతుంది.



అందమైన చర్మం కోసం చాలా మంది మార్కెట్లో వివిధ ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తారు. అవన్నీ తత్కాలికంగా అందాన్ని పెంచుతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు ఇది చర్మానికే హాని కలిగిస్తుంది. అయితే, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా, మీరు మీ ముఖాన్ని సహజంగా ప్రకాశవంతం చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, మీరు డబ్బు ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టదు. మీరు ప్రతిరోజూ నిద్రలేచిన వెంటనే ఈ నాలుగు అలవాట్లను పాటిస్తే, మీ చర్మం సహజమైన మెరుపును పొందుతుంది.

ఉపయోగించవచ్చు. ముఖం కడుక్కున్న తర్వాత రోజు వాటర్ ను ముఖానికి అప్లై చేయడం వల్ల మీ చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడమే కాకుండా, చర్మపు మచ్చలను తగ్గించి సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. సీరం: మీ ముఖానికి టోనర్ రాసి, సీరం వేసుకునే ముందు రెండు నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. దీని కోసం విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే సీరం వాడటం మంచిది. ఇది మీ చర్మం పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మాన్ని లోపలి నుండి హైడ్రేట్ చేయండి. క్రమంగా చర్మం మెరుపును పెంచుతుంది.

సౌందర్యం సహజంగా పెరుగుతుంది. మీరు ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళిన ప్రతిసారి సన్ స్క్రీమ్ అప్లై చేయడం మర్చిపోవద్దు. ఎందుకంటే సూర్యని హానికరమైన కిరణాలు మీ చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళే ముందు మీ ముఖానికి సన్ స్క్రీమ్ అప్లై చేయండి.

**మాయిశ్చరణ:** మీ ముఖానికి సీరం అప్లై చేసి, కొన్ని నిమిషాల తర్వాత మాయిశ్చరెజర్ అప్లై చేయండి. ఇది మీ ముఖాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా మార్చడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

**మీ ముఖాన్ని సహజంగా ప్రకాశవంతం చేసుకోవడానికి ఈ 4 పనులు చేయండి:**

**ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో కడగాలి:** మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మీ ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో కడగాలి. ఈ సందర్భంలో, రసాయన ఆధారిత ఫేస్ వాష్ లను ఉపయోగించే బదులు, మీ ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి తేలికపాటి ఫేస్ వాష్ లేదా క్లెన్సర్ ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వీలైతే, సహజ ఉత్పత్తులను వాడండి. ఇది మీకు ప్రకాశవంతమైన, అందమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది.



**ఈ నాలుగు చర్మ సంరక్షణ పద్ధతులను ప్రతిరోజూ పాటించడం వల్ల మీ ముఖం**

**లోనింగ్:** ముఖం కడుక్కున్న తర్వాత లోనింగ్ చాలా ముఖ్యం. దీని కోసం మీరు రోజు వాటర్

# ప్రజాసేవే లక్ష్యం.. పదవికాదు ముఖ్యం

## స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా కారంగుల శ్రావణ్ కుమార్ సీతగల నేతకు 17 వార్డు ప్రజల మద్దతు



15 ఏళ్ల ప్రజాసేవ అనుభవంతో, రాజకీయ అన్యాయాలపై పోరాడుతూ 17వ వార్డులో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా కారంగుల శ్రావణ్ కుమార్ ఎన్నికల బరిలోకి దిగారు. పాల్గొని మోసగించినా, పదవులు లేకున్నా ప్రజా సమస్యలపై ప్రత్యేక చింతతో ముందున్నారు. అధికారం కోసం కాదు వార్డు అభివృద్ధి కోసం వస్తున్నారని, మీ బడ్జెట్ అతీర్చదని అవకాశం కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

- చెన్నూరు, ఫిబ్రవరి 5 (నినాదం)

చెన్నూరు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 17వ వార్డులో కారంగుల శ్రావణ్ కుమార్ స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా ప్రజల ముందుకు వచ్చారు. గత 15 ఏళ్లుగా ప్రజా క్షేత్రంలో కొనసాగుతూ వార్డు ప్రజలకు సేవలందిస్తున్న ఆయన, పార్టీ రాజకీయాల కారణంగా ఈసారి స్వతంత్రంగా పోటీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మొదట బీఆర్ఎస్ పార్టీలో పనిచేసిన శ్రావణ్ కుమార్ కు డిజిటల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ హోమ్ ఇచ్చి చివరకు ఇతరులకు కేటాయించారని పేర్కొన్నారు. పార్టీ నిర్ణయానికి కట్టుబడి అప్పట్లో ఆ అభ్యర్థిని గెలిపించినప్పటికీ, అనంతరం రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ కు రాజీనామా చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినట్లు తెలిపారు. అయితే అక్కడ కూడా బీసీఎస్ దక్కకపోవడంతో, ప్రజలకు సేవ చేయాలనే లక్ష్యంతో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా బరిలో నిలిచారు. ప్రస్తుతం పార్టీలో డబ్బులు ఉన్నవారికే డిజిటల్ కేటాయిస్తున్నారని, నిజాయితీగా పని చేసిన కార్యకర్తలకు న్యాయం



జరగడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. వినాయక పవిత్రం, దుర్గాపూజ ఉత్సవాలు, మంగలి బజార్, లక్ష్మి దేవరా వాడలలో అనేక సామాజిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించినట్లు శ్రావణ్ తెలిపారు. కొంతమంది రాజకీయ సారథులతో తన ప్రచారాన్ని అడ్డుకుంటున్నారని, లక్ష్మి దేవరా కాలనీలో ప్రచారానికి సైతం ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆరోపించారు. అయినప్పటికీ 17వ వార్డు ప్రజల మద్దతు తనకే ఉందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈసారి స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా బ్యాట్ గుర్తుతో పోటీ చేస్తున్న తనకు, ప్రజలు అమూల్యమైన ఓటుతో ఆశీర్వాదించాలని కారంగుల శ్రావణ్ కుమార్ కోరారు.

# మార్పు మొదలైంది.. గెలుపు డిసైడ్ అంది



### అందరి చూపు నాగుర్ల ప్రేమ్ సాయి వైవే. 21వ వార్డు ప్రజల అవధులు లేని ఆదరణ ఆకట్టుకుంటున్న ఇంటింటి ప్రచారం

ప్రేమ్ సాయి మాట్లాడుతూ... వార్డు ప్రజలు ప్రేమతో తనను ఆదరిస్తూ కచ్చితంగా ఓటు వేసి గెలిపిస్తామని హామీ ఇవ్వడం ఎంతో ఉత్సాహాన్ని సృష్టించింది. సంక్షేమ పథకాల అమలులో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ ముందుంటుంది, భవిష్యత్తులో వార్డు అభివృద్ధి చెందాలన్నా అర్హతైన ప్రతి ఒక్కరికీ పథకాలు అందాలన్నా కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి గెలవాలని అవసరం ఉందని ప్రజలు గుర్తించారని చెప్పారు. అందుకే చెయ్య గుర్తుకు ఓటు వేసి మద్దతు తెలుపుతామని ప్రజలు హామీ ఇస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రచారంలో



మహిళలు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని సంఘీభావం తెలపడం ఆనందంగా ఉందని ప్రేమ్ సాయి అన్నారు.

### ప్రణవ్ బాబు ఆశీస్సులతో...

హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జ్ ప్రణవ్ బాబు ఆశీస్సులతో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా బరిలో ఉన్నానని ప్రేమ్ సాయి తెలిపారు. వార్డు ప్రజల ఆశీర్వాదంతో గెలిచి, వారి సేవకుడిగా పనిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. 21వ వార్డులో పరిష్కారాలు తీసుకురావడానికి అవకాశం ఉన్నప్పుడు సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని, అందరూ ఆశీర్వాదించి గెలిపించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 5 (నినాదం): జమ్మికుంట మున్సిపల్ పరిధిలోని 21వ వార్డులో రాజకీయ మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి నాగుర్ల ప్రేమ్ సాయి విస్తృత ప్రచారంతో ముందుకు సాగుతూ ప్రజల ఆదరణ పొందుతున్నారు. గురువారం తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదం తీసుకొని ప్రచారానికి శ్రీకారం చుట్టిన ప్రేమ్ సాయి, జమ్మికుంట పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారి వెంబడి ఉన్న వాణిజ్య సముదాయంలో గడవగడవ ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యాపారులు ఆయనను ఆత్మీయంగా పలకరిస్తూ ఆశీర్వాదించారు.



# నిస్వార్థ ప్రజాసేవలో చందా రాజు 30వ వార్డు ప్రజల శ్రేయస్సే ధ్యేయం ప్రచారంలో దూసుకెళ్తున్న కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి



రాజకీయ అనుభవం కలిగిన చందా రాజు, అధికారంలో ఉన్నా లేకపోయానా ప్రజలకు అందు బాటలో ఉంటూ సేవలందించారు. ఆవరలో ఉన్న వారికి అందగా నిలిచే పెద్దన్నగా వార్డు ప్రజల మనసులు గెలుచుకున్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 30వ వార్డు జనరల్ కేటాయింపు నేపథ్యంలో బరిలోకి దిగిన ఆయన, ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ఓటు అభ్యర్థిగా అధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని ప్రజల ఆశీర్వాదం కోరుతున్నారు. ప్రజలు సైతం "మా కోస్టులర్ సువే" అంటూ ఆయనకు భరోసా ఇస్తున్నారు. వార్డు అభివృద్ధి, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో చురుకుగా జ్వరపూరిస్తూ మున్సిపల్ సమావేశాల్లోనూ తన గళాన్ని వినిపించిన నాయకుడిగా చందా రాజు ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు నివసించే 30వ వార్డు నుంచి ఆశీర్వాదించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 5 (నినాదం): పేద, బదుగు, బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతిగా గుర్తింపు పొందిన చందా రాజు జమ్మికుంట మున్సిపల్ పరిధిలోని 30వ వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. వార్డు అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యం. ముందుకు సాగుతున్న ఆయన తనదైన శైలిలో ఓటర్లను ఆకట్టుకుంటున్నారు. 2006 నుంచి 2015 వరకు సుదీర్ఘ



# 28వ వార్డు ప్రజల చూపు ఒగ్గు రమేష్ వైపు



ప్రచారంలో దూసుకెళ్తున్న యువనేత ఒక్క అవకాశం... అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తా. సంక్షేమం కావాలంటే కాంగ్రెస్ గెలవాలి : రమేష్

28వ వార్డు ప్రజలు చైతన్యవంతులని, ఒకసారి నమ్మితే ప్రాణం పోటీ అడరిస్తారని అన్నారు. అలాంటి ప్రజలు తోలిసారిగా తనకు మద్దతు తెలుపుతూ ఆశీర్వాదించడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. వార్డు అభివృద్ధి జరగాలంటే అధికార పార్టీకి ఓటు వేయడం అవసరమని, అప్పుడే సంక్షేమ పథకాలు సక్రమంగా ప్రజలకు అందుతాయని రమేష్ స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పలు సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు అందుతున్నాయని, రాబోయే రోజుల్లో తనను గెలిపిస్తే అర్హతైన నిధులపై పంపిణీ, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరుకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. "ఒక్క అవకాశం

ఇవ్వండి... 28వ వార్డును అభివృద్ధి పరచడం నడిపిస్తా" అని ఆయన ప్రజలను కోరారు. గడవగడవ ప్రచారంలో కాలని ప్రజలు రమేష్ ను ఆత్మీయంగా పలకరిస్తూ తమ వార్డు మద్దతు ఉంటుందని భరోసా ఇవ్వడం విశేషం. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు ఇన్చార్జ్ జగదీశ్వర్ రెడ్డి, నాయకులు దయాల్ సుధాకర్, అమ్మి వెంకటేష్, నవీన్ పాటూ సుమారు వంద మంది మహిళలు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



# శ్రీచిదంబరం గారు.. ఓ మంచి కథ

చరిత్ర తుమ్మల, సంధ్యా పశిష్ట జంటగా నటించిన చిత్రం 'శ్రీ చిదంబరం గారు'. వివేకానంద దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం. చిత్రం గోపాలకృష్ణారెడ్డి నిర్మాతలు. ఫిబ్రవరి 6వ వరకే నందిమాటి చిత్రాన్ని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఆ వేడుకకు నటి, నిర్మాత నిహారిక హాజరయ్యారు. మనసులోతుట్టే సుందరి పుట్టిన కథలే గొప్పవి అని ఆమె అన్నారు. ఇలాంటి కథలకు తప్పకుండా ఆదరణ



# దాతృత్వం కలిగిన నాయకుడు చంటిబాబు



నిత్యం వార్డు ప్రజలలో ఉండే నేత సమస్య ఏదైనా తనదైన శైలిలో పరిష్కారం ఎలుగూరి అలివేలును భారీ మెజారిటీతో గెలిపించండి. ఏబీసీ సభ్యులు రామ్ రెడ్డి సర్వోత్తమ రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర టూరిజం అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ పవీర్ రమేష్ రెడ్డి

సూర్యాపేట ప్రతినెటి ఫిబ్రవరి 5 (నినాదం) : దాతృత్వం కలిగిన నాయకుడు ఎలుగూరి చంటి బాబు అని ఏబీసీ సభ్యులు రామ్ రెడ్డి సర్వోత్తమ రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర టూరిజం అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ పవీర్ రమేష్ రెడ్డి అన్నారు. మున్సిపల్ ఎన్నికలలో భాగంగా గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని 22 వార్డులో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నిత్యం వార్డు ప్రజలలో ఉంటూ సమస్య ఏదైనా తనదైన శైలిలో సాయం చేస్తూ వార్డు ప్రజల విశ్వాసాన్ని పొందారని తెలిపారు. ఆయన సతీమణి అలివేలు కౌన్సిలర్ గా వార్డులో మరిన్ని అభివృద్ధి పనులను కొనసాగించాలంటే ఆమెను కౌన్సిలర్ గా గెలిపించుకుని బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని సూచించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మినీ ట్యాంక్ల వసూలు ఎక్కడ వేసిన గొంగళి మాదిరిగా తయారందని విమర్శించారు. 48 వార్డులలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధిస్తుందని వివరాలు కుటలు చేసినా కాంగ్రెస్ గెలుపును ఆపలేదని అన్నారు.