





నాగార్జునసాగర్ బైపాస్..  
మండలాలకు టీఆర్ఎస్

పూలే, అంబేద్కర్ రాజ్యాధికార సమితి ఆధ్వర్యంలో..  
సికింద్రాబాద్, మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల

గిరిజనులపై జంతువుల్లా దాడి

చేసినా పట్టించుకోరా: విజయశాంతి

ఇంచార్జీలు వీరే

# జోనల్ నిర్మాణ సదస్సు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

సదస్సులో పూలే అంబేద్కర్ రాజ్యాధికార సమితి జాతీయ కన్వీనర్ డాక్టర్ కటికల శివ భాగ్యరావు, రాష్ట్రవర్కింగ్ కన్వీనర్ ఆరోపల్ల రాజేందర్, అంబేద్కర్ రాజనీతి మూవ్ మెంట్ కేంద్ర సభ్యులు నేరేళ్ల కోటేశ్వరరావు, దూలపల్లి పాటి, రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఉప్పు సత్యనారాయణ,సికింద్రాబాద్, మల్కాజిగిరి జోనల్ కమిటీ కన్వీనర్ డాక్టర్ పిల్లడి.లక్ష్మయ్య,కోకనీనర్ కె.రేణుక,రాష్ట్ర ఆర్ టీ సి బీసీ కెల్సీ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు,సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ కన్వీనర్ పన్యాల మమతా గౌడ్,సావిత్రిబాయి పూలే ఫౌండేషన్ చైర్మన్,సామాజిక వేత్త ఎం.రజిత తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ, రాష్ట్ర కన్వీనర్ లు బహుజన ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు బహుజన నాయకులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ సందర్భంగా నియమితులైన కన్వీనర్ డాక్టర్ పిల్లడి.లక్ష్మయ్య,కోకనీనర్ కె.రేణుకలు మాట్లాడుతూ తమ పూర్తి కమిటీని



ఏప్రిల్ 5వ తేదీ లోపు ప్రకటి స్తామని తెలిపారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 29, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని అటవీ ప్రాంతంలో గిరిజనులపై జరిగిన దాడిని రాష్ట్ర బీజేపీ మహిళా నేత విజయశాంతి తీవ్రంగా ఖండించారు. గిరిజనులపై అడవి జంతువుల కంటే క్రూరంగా దాడి జరిగిందని, ఆ దాడి జరిగి రెండు రోజులు గడుస్తున్నా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోకపోవడం ఏంటని మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు తన ఫేస్ బుక్ ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ పేర్ చేశారు. ఆ పోస్ట్ లో ఇలా రాసుకొచ్చారు. "తెలంగాణలోని గిరిజనుల పట్ల అడవి జంతువుల కంటే క్రూరంగా, హింసగా, దాడి జరిగి రెండు రోజులు గడుస్తున్నా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోలేదు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అచ్చంపేట మండలానికి చెందిన కొందరు గిరిజనులు ఇప్పూల కోసం అటవీ ప్రాంతంలోకి వెళ్లి రాత్రి పొద్దుపోవడంతో అక్కడే నిద్రపోవడం వారి పాలిల శాపమైంది. అదేదో మహాపాపం అన్నట్లు అటవీ శాఖ సిబ్బంది ఆ గిరిజనులపై దాడి చేసి పెద్దాచిన్నా,

మహిళలు, పురుషులని చూడకండా బాటుకాళ్లతో తన్ని జనాంగాలను గాయపరిస్తే ఉన్నతాధికారులు మాత్రం తూతూమంత్రంగా వరామర్పించి వెళ్ళిపోయారు. అడవి తల్లిని ఆశ్రయించుకుని బతుకుతున్న గిరిజన బిడ్డలు మీకేం అపకారం చేశారు? అగ్ని ప్రమాదాలంటూ గిరిజనులకు అటవీ ఉత్పత్తులు దక్కకుండా చేస్తే వారెలా బతకాలి? అటవీ అధికారులు, గిరిజనుల మధ్య ఎప్పటి నుంచో నలుగుతున్న ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కోసం బాధ్యతగల పాలకులుగా మీరు చూపిన ప్రత్యామ్నాయమేంటి? అనలు అడవుల పరిరక్షణకు తెలంగాణ సర్కారు తీసుకుంటున్న చర్యలేమిటి? ఒక్కసారి ఈ లెక్కలన్నీ తీస్తే సర్కారు చేతగానితనమంతా బయటపడుతుంది. ఇదంతా చాలక మరోవైపు డివైపల్లి మండలం యానంపల్లి తండాలో పార్టీ సభ్యత్వ సమోదయ కార్యక్రమంలో ఉన్న బీజేపీ గిరిజన మోర్చా నేతలపై టీఆర్ఎస్ నేతలు దాడికి పాల్పడ్డారు. మొన్నటికి మొన్న గుర్రంపోడు భూముల వ్యవహారంలోనూ అధికార పార్టీది ఇదే తీరు. గిరిజనుల భూముల్ని ఆక్రమించుకోవడమే కాకుండా ప్రశ్నించినందుకు బీజేపీ నేతలపై దాడులు చేయించి, జైలుకు పంపి పైశాచికానందం పొందారు. చివరికి జర్నలిస్టులనూ మీరు వదలేదు. గిరిజనులపై మీరు కక్కకట్టారా? తెలంగాణలో ఎక్కడ చూసినా దాడుల విష సంస్కృతిని పెంచి పోషిస్తున్న అధికార పార్టీని వారి చర్యలే సర్కారై కాటేయడం ఖాయం" అని విజయశాంతి తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు.



## తెలంగాణ నిరుద్యోగులకు శుభవార్త.. 50 వేల ఉద్యోగులకు డేట్ ఫిక్స్ !

హైదరాబాద్, మార్చి 29, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల షెడ్యూల్ కు ముందు సీఎం కేసీఆర్.. తెలంగాణలో 50 వేల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయనున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కారణంగా ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియకు బ్రేక్ పడింది. అనంతరం నాగార్జున సాగర్ ఉప ఎన్నికకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ రిలీజ్ చేసింది. ఈ ఉప ఎన్నికలు ముగిసిన వెంటనే వరుసగా ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఉప ఎన్నిక ముగిసిన అనంతరం ఏప్రిల్ మూడో వారంలో మొదటి ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ రిలీజ్ కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లోని ఖాళీల జాబితాను చీఫ్ సెక్రటరీ సోమేశ్ కుమార్ సీఎం కేసీఆర్ కు అప్పగించారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రభుత్వ విభాగాల్లో 55 వేల ఖాళీలు ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇందులో పోలీస్ శాఖలోనే ఎక్కువగా ఉద్యోగాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. టీచర్ ఉద్యోగ ఖాళీలు సైతం అధికంగానే ఉన్నాయని సమాచారం. అయితే.. నోటిఫికేషన్ మాత్రం వచ్చే నెలలో వచ్చే అవకాశం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.



## ఎస్సీపీ చీఫ్ శరద్ పవార్ కు ఏమైంది?

ముంబై, మార్చి 29, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: నేషనల్ స్టాండ్స్ ఫర్ డిమాండ్ అధినేత, కేంద్ర మాజీ మంత్రి శరద్ పవార్.. ఆసుపత్రిలో చేరారు. ముంబైలోని ట్రీట్ క్యాండ్ ఆసుపత్రిలో ఆయన అడ్మిట్ అయ్యారు. బుధవారం ఆయనకు సర్దరీ కూడా నిర్వహించబోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు నవాబ్ మలిక్ వెల్లడించారు. ఆదివారం సాయంత్రమే ఆయన ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ అయ్యారని, 31వ తేదీన ఎండోస్కోపీ అనంతరం సర్దరీ నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. మహారాష్ట్రలో శివసేన సారథ్యంలో అధికారంలో ఉన్న మహా వికాస్ అగాధీ సంకీర్ణ కూటమిలో ఎస్సీపీ భాగస్వామ్య పక్షంగా కొనసాగుతోంది. ఇటీవలే శరద్ పవార్.. గుజరాత్ లోని అహ్మదాబాద్ లో కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాతో భేటీ అయ్యారు. పొత్తి కడుపులో నొప్పితో శరద్ పవార్ బాధపడుతున్నారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం నుంచి పొత్తి కడుపులో నొప్పి తలెత్తింది. దీనితో ఆయనను సాయంత్రం ముంబైలోని ట్రీట్ క్యాండ్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. డాక్టర్లు ఆయనకు పరీక్షలను నిర్వహించగా.. మూత్ర నాళం (గాల్ బ్లాడర్)లో సమస్యలు తలెత్తినట్లు గుర్తించారు. తాత్కాలికంగా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి టాబ్లెట్లు ఇచ్చారు. గాల్ బ్లాడర్ లో ఇబ్బందులను తొలగించడానికి సర్దరీ అవసరమౌతుందని చెప్పారు. బుధవారం శరద్ పవార్ కు ఎండోస్కోపీ, సర్దరీ నిర్వహిస్తారని నవాబ్ మలిక్ పేర్కొన్నారు. ముంబై మాజీ పోలీస్ కమిషనర్ పరమ్ బీర్ సింగ్ చేసిన 100 కోట్ల రూపాయల కలెక్షన్ ఆరోపణలను ఎదుర్కొంటోన్న మహారాష్ట్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అనిల్ దేవ్ ముఖే.. ఎస్సీపీకి చెందిన ఎమ్మెల్యే. ఆయనకు మద్దతుగా ఇటీవలే శరద్ పవార్ మీడియాతో మాట్లాడారు. పరమ్ బీర్ సింగ్ చేసిన ఆరోపణల్లో వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై భారతీయ జనతా పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, ప్రతిపక్ష నేత దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ పెద్ద ఎత్తున అనిల్ దేవ్ ముఖే, ముఖ్యమంత్రి ఉద్ధవ్ థాకరేకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారాన్ని చేపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల మధ్య శరద్ పవార్.. అహ్మదాబాద్ లో అమిత్ షాతో భేటీ కావడం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

## దేశంలో ఏ సంస్థ కూడా ఇవ్వని అవకాశం మీ కోసం

**SNEHA MACS Ltd.** Ph : 040-23233989

**"THE SNEHA MUTUALLY AIDED CO-OPERATIVE THRIFT AND CREDIT SOCIETY LIMITED."**

Regd. No. TS/DCO/HYD/MACS/2017/314Dt 30th May 2017

**స్నేహ పెన్నన్ స్కీమ్ లో**

**చేరండి ఈ సువర్ణావకాశాన్ని సర్దినియోగం చేసుకోండి**

**01 జనవరి 2021 నుండి**

**7 సం||ల పాటు డిపాజిట్ చేసిన వారికి**

**డబుల్ ఎమౌంట్ ఇవ్వబడును.**

<b>సంవత్సరానికి 11% వడ్డీ ఇవ్వబడును</b>	
<b>మీ డిపాజిట్ పై లభించే వడ్డీ</b>	
<b>రూ. 1,00,000/-</b>	<b>రూ. 11,000/-</b>
<b>రూ. 5,00,000/-</b>	<b>రూ. 55,000/-</b>
<b>రూ. 10,00,000/-</b>	<b>రూ. 1,10,000/-</b>

\*షరతులు వర్తిస్తాయి

**మీ మనవళ్ళకు మరియు మనవరాళ్ళకు**

**చదువుకు, పెళ్ళి కోసం కానుకగా**

**మీ డిపాజిట్ 7 సం||కే రెట్టింపు (Double)**

డాక్టర్ కె. శివ భాగ్యరావు IRS, VRS  
చైర్మన్

ఎస్. రామకృష్ణ  
మాక్స్ ప్రెసిడెంట్  
9133312134

రండి...! త్వర పడండి...!







# రాష్ట్రంలో హెమాళి వేడుకల దృశ్యాలు



## వేసవి కాలంలో అందుబాటులోని

## చర్మం భద్రం!

### వనరులతో చల్లని జాగ్రత్తలు.. చింతలేని ఆరోగ్యం

గొల్లపల్లి, మార్చి 29 (ప్రజాపాలన ప్రతినీధి): వేసవి మొదలైపోయింది. నిన్న మొన్నటి వరకూ హాయిగా తాకిన చల్లగాలులు క్రమంగా వేడి పుంజుకుంటున్నాయి. తరచూ పెదాలు ఎండిపోవడం, నాలుక తడారిపోవడం వాతావరణంలో వేడి పెరిగిపోవడం తీవ్రమౌతాయి. కేవలం మంచినీళ్లతో ఈ సమస్యను అధిగమించడం కష్టం. కానీ ఆ మంచినీటినే మరింత శక్తిమంతంగా తయారుచేసుకుంటే డీహైడ్రేషన్ సమస్యను సులభంగా అధిగమించవచ్చు. మరి అదెలా అంటారా..? ఇదిగో ఇలా.. కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, తులసి, పుదీనా లాంటి ప్రత్యేకమైన ఆకులు నీటిలో వేయడం వల్ల వాటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు నీటిని మరింత శక్తిమంతంగా తయారుచేస్తాయి. ఇవి డీహైడ్రేషన్ నుంచి కాపాడటమే కాకుండా శరీరంలోని మలినాలనూ తొలగిస్తాయి. అటువంటి రీ హైడ్రేటింగ్ వాటర్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం



**పుచ్చకాయలు, కీరాముక్కలు**  
వీటలు నీటికి అర కప్పు చొప్పున పుచ్చకాయ ముక్కలని వేయాలి. వీలుంటే ఇందులో నాలుగు కీరా ముక్కలు, కొన్ని పుదీనా ఆకులు చేర్చాలి. ముందే ఎండల్లో సైతం ఇది మీ శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది.

**స్ట్రాబెర్రీ, నారింజ**  
ముక్కలుగా చేసిన స్ట్రాబెర్రీ, గుండ్రంగా తరిగిన నారింజ నీళ్లలో వేసి మంచినీటికి బదులుగా తాగితే డీహైడ్రేషన్ తగ్గడమే కాకుండా శరీరానికి పుష్కలంగా సి విటమిన్ లభిస్తుంది. రక్తంలోని మలినాలు తొలగిపోయి చర్మం కాంతిమంతంగా తయారౌతుంది.

**గులాబీరీతులు**  
గులాబీ రేకులను నీటిలో వేసి మంచి నీళ్లకు బదులుగా వీటిని తాగితే శరీరంలోని అధిక వేడిమి అదుపులోకి వస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇలా రోజుకో కొత్త రీహైడ్రేటింగ్ వాటర్ని తయారు చేసుకుని ఈ వేసవిని చల్లగా గడిపేయండి మరి..!

### వట్టివేరు

గుప్పెడు వట్టి వేరును శుభ్రంచేసి, ఒక నెట్ క్లాత్ లో వదులుగా దిండులా కట్టి మంచినీటిలో వేయాలి. లేదా నేరుగా నీటిలో వేసి, వట్టి వేరు నీటి అడుగుకు చేరగానే పైన తేలిని మంచినీళ్ల బదులుగా తాగితే శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది. ఇది మంచి డ్రైస్ బస్టర్ గానూ ఉపయోగపడుతుంది.

### కొబ్బరి నీళ్లతో ఆరోగ్యమస్తు

రోజువారీ ఆహారంలో కొబ్బరి నీళ్లను కూడా చేర్చడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చుంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. వాటిల్లో ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలివి..  
అధిక బరువు  
ఇందులో ఉండే బయోయాక్టివ్ ఎంజైమ్స్ జీవ, జీర్ణక్రియలను మెరుగుపరచడానికి తోడ్పడతాయి. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుంది.  
ఎసిడిటీ  
కొబ్బరి నీళ్లలోని బయోయాక్టివ్ ఎంజైమ్స్ తో పాటు అధికమొత్తంలో లభ్యమయ్యే ఫైబర్... పేగుల కదలికను నియంత్రిస్తుంది. ఎసిడిటీ, అజీర్ణం, ఇతర పేగు సంబంధిత సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది.  
డీహైడ్రేషన్  
శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్లను తిరిగి నింపడంలో కొబ్బరినీళ్లు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. తద్వారా శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించి, డీహైడ్రేషన్ కు గురి కాకుండా రక్షిస్తాయి.

వీవీ రోజూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల హైవర్టెన్షన్ నియంత్రితంలో ఉంటుందన్నది ఓ పరిశోధన సారాంశం. కొబ్బరి నీరు రక్తపోటును సరైన స్థాయిలో ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది. డీహైడ్రేషన్ కొబ్బరి నీళ్లలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని విషవదార్థాలను బయటకు వంపించి, కడుపులో మంటను తగ్గిస్తాయి.



చర్మ సమస్యలు తేలికగా పదిలిపోవు. వాటికి శాశ్వత పరిష్కారం హోమియో వైద్యంలో సాధ్యపడుతుంది. హోమియో పనితీరు శరీరం బలవడి వ్యాధితో పోరాడాలంటే వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థను మరింత చైతన్యపరచాలి. ఈ సూత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకొనే హోమియో వైద్యం ప్రారంభంలో లక్షణాలు పెరుగుతాయి. ఎప్పుడైతే రోగనిరోధకవ్యవస్థ చర్మ సమస్య తీవ్రతను గ్రహించి అందుకు విరుగుడుగా చురుగ్గా పనిచేస్తుందో, ఆ వ్యాధి అంతే త్వరగా అదుపులోకి రావడంతో పాటు భవిష్యత్తులో తిరగబెట్టదు.



చర్మ సమస్యలకు రన్ టాక్సికోడెండ్రాన్: చర్మం మీద దురద, దద్దుర్లకు కారణమయ్యే పాముయిజన్ ఐపీ ఈ మొక్క పలు రకాల చర్మ సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారం. కీళ్ల నొప్పిలకు కూడా దివ్యోషధంలా పనిచేసే ఈ మొక్క హెర్బిస్, తామర, డెర్మటైటిస్ తో పాటు పలు రకాల చర్మ సమస్యలను నిర్మూలన దురద, మంట, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. గ్రాఫైట్స్: జర్మనీ వైద్యుడు శామ్యూల్ హానిమన్ ఇతర చర్మ సమస్యలతో కూడిన చికిత్సలో డీప్లీ మొదటగా ఉపయోగించారు. తామరలో తలైతే పొడిబారి, పొట్టు రేగే చర్మం, నమస్యలకు, గాయం లేదా శల్పచికిత్స తరువాత మందబడి చర్మ సమస్యలకు ఈ మందును వాడతారు. హెపర్ నల్ఫ్యూరిన్: గాయాలు మానడం అలవ్వమవుతున్నా, పొట్టుతో కూడిన తామర ఉన్నా హెపర్ నల్ఫ్యూరిన్ వాడొచ్చు. ఆల్జీవ్వుల లోపలి పొరల్లోని క్యాల్షియం, నల్ఫర్ లు వ్యవస్థల బాడిదలను కలిపి వాడే ఈ ఔషధంతో తామర వ్యాధితో తలైతే చర్మ వగుళ్లు, మెంటిమలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే స్టెబిలోకోకస్

అరస్ అనే బ్యాక్టీరియాను ఈ మందు అడ్డుకుంటుంది. నైట్రికం ఆసిడం: పులిపిర్లు, చర్మ గాయాల చికిత్సకు ఇది నేట్రం మురియాటికం: ఇందులో అద్భుతమైన మందు. పగుళ్లు, గాయాలు, రసి కారుతూ ఉండే పుండ్లు వంటి సమస్యలకు చికిత్స చేయవచ్చు. సెపియా ఆఫిషనాలిస్: ఒకరకం సముద్ర జీవి విడుదల చేసే ఇంకు నుంచి ఈ మందు తయారవుతుంది. ఈ ఔషధాన్ని మహిళల్లో ప్రసవం తరువాత కనిపించే మాసనిక గుంబాటు, మెనోపాజ్ దశలోని మహిళల సమస్యలకు ఉపయోగిస్తారు. నొప్పితో కూడిన చర్మసమస్యలు, కంటి కురువులు, వెరికోజ్ వెయిన్లకు కూడా ఈ మందు పనిచేస్తుంది. రానన్ క్యూడర్: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఈ ఔషధం చర్మ కణాలకు ఆక్సిడేషన్ బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ ల నుంచి రక్షణనిస్తుంది. సారియాసిస్, చుండ్రు, హెర్పిస్ ల చికిత్సలో వాడతారు.

