



డిఎంకే తరపున రోజూ ప్రచారం.. చంద్రబాబుపై విమర్శలు

- స్టాలిన్ పుట్టినరోజు వేడుకల్లో పాల్గొన్న రోజూ
- డిఎంకే పాలనపై ప్రశంసల జల్లు
- స్టాలిన్ ను మళ్ళీ భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాలని ఓటర్లకు పిలుపు

గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న ప్రవాసాంధ్రులను సురక్షితంగా తీసుకురావాలి

- యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా వేలాది మంది ఆందోళన
- విమాన సర్వీసుల రద్దుతో ఎక్కడికక్కడ నిలిచిపోయిన ప్రయాణికులు
- కేంద్రంతో సమన్వయం చేసుకుని ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచన
- బాధితుల కోసం కంట్రోల్ రూమ్, హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు ఏర్పాటు చేయాలి

అమరావతి: మధ్య ప్రాచ్య దేశాల్లో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో అక్కడ చిక్కుకుపోయిన ప్రవాసాంధ్రులను తక్షణమే సురక్షితంగా **విగతా.. 26**

వ్రజల్లో 90 శాతం సంతృప్తి ఉండాలి

ప్రజల్లో ప్రభుత్వ పనితీరుపై 80-90 శాతం సంతృప్తి ఉండాలి

- దీపం పథకం గ్యాస్ డెలివరీకి డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆర్టీసీ బస్స్టాండ్లలో టాయిలెట్ల మరమ్మతులకు ఆదేశం
- బాణసంచా ప్రమాదాల నివారణపై శివకాశి వెళ్లి అధ్యయనం చేయాలని సూచన
- లబిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాల్లో అవినీతికి తావులేని అధికారులనే బాధ్యతలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ పాలన, వివిధ శాఖల పనితీరుపై వ్రజల్లో సానుకూల దృక్పథం (సాజిటివ్ వర్మెంట్) పెరిగేలా అధికారులు కృషి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. అమరావతిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆర్టీసీఎస్, పబ్లిక్ వర్మెంట్ పై సోమవారం ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ నెల నుంచి ప్రభుత్వ సేవలపై ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి కనీసం 80 నుంచి 90 శాతానికి తగ్గకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వ్రజా సంక్షేమ పథకాల అమలులో అలసత్వం పాపంచకూడదని నీవెం హెచ్చరించారు. **విగతా.. 26**

పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్లో 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు

- అవసరమైన సమన్వయం, సహాయం అందించేందుకు ఈ కంట్రోల్ రూమ్ పనిచేస్తుంది
- 3 ప్రస్తుతం ఇరాన్, గల్ఫ్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఉన్న తెలంగాణ పౌరులు, తెలంగాణలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, ప్రయాణ అంతరాయాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే ఈ కంట్రోల్ రూమ్ ను సంప్రదించవచ్చు.

పాల్లని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలి

ఏపీ, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతలతో రాహుల్ గాంధీ సమావేశం

- తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పీఠసీల సంయుక్త భేటీకి రాహుల్ గాంధీ
- డీసీసీ అధ్యక్షుల శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొని దిశానిర్దేశం
- తెలంగాణలో రెండు రాజ్యసభ స్థానాల ఎన్నికలపై ప్రధానంగా చర్చ
- అభ్యర్థుల ఎంపికపై కసరత్తు.. రేసులో పలువురు సీనియర్ నేతలు
- రెండు సీట్లు గెలుచుకోవడంపై భీమాతో ఉన్న కాంగ్రెస్ అభిప్రాయం

ఢిల్లీ: లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణలో పర్యటించారు. తెలంగాణ, ఏపీ కాంగ్రెస్ పార్టీల రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ (పీఏసీ) సంయుక్త సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. వికారాబాద్ లోని ఎన్ఎస్ఐ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీలో ఈ సమావేశం జరిగింది. పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతం, ముఖ్యంగా తెలంగాణలో జరగనున్న రాజ్యసభ ఎన్నికలపై ఈ పర్యటనలో ప్రధానంగా చర్చలు జరిగాయి. ఏపీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి **విగతా.. 26**

పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో పడగొడతాం

కాంగ్రెస్ సర్కార్ కు బండి సంజయ్ వార్షిక్

- గాంధీ విగ్రహం పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూల్చివేస్తున్నారన్న బండి సంజయ్
- తాము అధికారంలోకి వచ్చాక పెద్దల ఇళ్లను కూల్చివేస్తామని హెచ్చరిక
- మూటల కోసమే రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణకు వచ్చారని విమర్శ

పాకిస్తాన్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై ఆఫ్ఘనిస్తాన్ వైమానిక దాడులు

ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో ధ్వంసమైన నూర్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరంపై కూడా ఆఫ్ఘన్ దాడి క్వెట్లా, ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వాలోని కీలక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు వెల్లడి

తెలుగు రాష్ట్రాలపై భానుడి ప్రతాపం.. ఈసారి ఎండలు మామూలుగా ఉండవు!

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు మండుతాయన్న ఐఎండీ

సాధారణం కంటే ఎక్కువ రోజులు వడగాల్పాల ప్రభావం

ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో 45 డిగ్రీలు దాటి అవకాశం

తమిళనాడులోనూ మూడు నెలల పాటు ఎండల తీవ్రత

అమరావతి/హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) గల్ఫ్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి మే నెల వరకు (ఎంఏఎం సిజన్... మార్చి-ఏప్రిల్-మే) ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఎండల తీవ్రత అత్యధికంగా ఉండనుందని స్పష్టం చేసింది. **విగతా.. 26**

ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని కార్యాలయంపై దాడి చేశాం..

దాడి తర్వాత నెతన్యాహు పరిస్థితి ఏమిటన్నది తెలియదు: ఇరాన్ సంచలన ప్రకటన నెతన్యాహు కార్యాలయంపై ఖైబర్ క్షిపణులతో దాడి చేశామన్న ఇరాన్ దాడి తర్వాత ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని పరిస్థితిపై సస్పెన్స్ అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులకు ప్రతీకారంగానే విరుచుకుపడుతున్నామన్న ఐఆర్జిసీ గల్ఫ్ దేశాల్లోనూ దాడుల మోత.. 555కు చేరిన ఇరాన్ మృతుల సంఖ్య

ఢిల్లీ: మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు మరింత ముదురుతున్నాయి. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న ధీకర ఘోరు సోమవారం నాటికి మూడో రోజుకు చేరుకోగా, పరిస్థితి ఊహించని మలుపులు తిరుగుతోంది. ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి **విగతా.. 26**

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలపై ప్రధాని మోదీ ఆందోళన

- భారత్ ఎప్పుడూ శాంతికి కట్టుబడి ఉంటుందన్న మోదీ
- దౌత్యం, చర్చల ద్వారానే పరిష్కారం కనుగొనాలనేది మన దేశ విధానమని వ్యాఖ్య
- పశ్చిమాసియా దేశాలలో ఉన్న మన పౌరుల భద్రతపై కేంద్ర అప్రమత్తంగా ఉందన్న ప్రధాని

పరిస్థితులు అత్యంత ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఢిల్లీలో కేంద్ర ప్రధాని మార్క్ కార్మీతో జరిపిన వైస్పాక్ కిచ్చి చర్చల అనంతరం నిర్వహించిన ఉమ్మడి మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్ ఎప్పుడూ శాంతి, స్థిరత్వానికి కట్టుబడి ఉంటుందని, ఎలాంటి వివాదాలకైనా దౌత్యం, చర్చల ద్వారానే పరిష్కారం కనుగొనాలన్నది **విగతా.. 26**

అతిపెద్ద సాబీ ఆయిల్ లిఫ్టినరీపై దాడి.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెట్రోలియం ధరలు పెరిగే అవకాశం

ఆరాంకో చమురుశుద్ధి కర్మాగారంపై ఇరాన్ దాడి దాడి కారణంగా కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా ఆపేసిన ఆరాంకో 13 శాతం పెరిగిన బ్యారెల్ బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధర

అమరావతి: అతిపెద్ద సాబీ ఆయిల్ లిఫ్టినరీపై ఇరాన్ దాడి కారణంగా కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా ఆపేసిన ఆరాంకో 13 శాతం పెరిగిన బ్యారెల్ బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధర **విగతా.. 26**

ప్లాన్ మార్చిన ఇరాన్.. గల్ఫ్ దేశాల నగరాల్లో బాంబుల మోత

దుబాయ్ సహా గల్ఫ్ ప్రధాన నగరాల్లో పేలుళ్ల శబ్దాలు ఇప్పటికాకా సైనిక స్థావరాలపై దాడుల చేసిన ఇరాన్

అమరావతి: ఇరాన్ దేశం ప్రధాన నగరాలైన టెహ్రాన్, షిరాజ్, ఇస్ఫాహాన్ లలో గల్ఫ్ దేశాల నగరాల్లో బాంబుల మోత జరిగింది. దుబాయ్ సహా గల్ఫ్ ప్రధాన నగరాల్లో పేలుళ్ల శబ్దాలు ఇప్పటికాకా సైనిక స్థావరాలపై దాడుల చేసిన ఇరాన్ **విగతా.. 26**

అతిపెద్ద సాదీ ఆయల్ లిఫైనరీపై దాడి..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెట్రోలియం ధరలు పెరిగే అవకాశం

ధీప్రే: పశ్చిమసాయీలో యుద్ధం ఢీకర రూపం దాల్చింది. ఇరాన్ సున్నీం లీడర్ ఖమేనే మృతికి ప్రతీకారంగా ఇరాన్ తన క్షిప్రణి, డ్రోన్ దాడులతో గల్ఫ్ దేశాలపై విరుచుకుపడుతోంది. ఈ ఉదయం సాదీ ఆరాకోకు చెందిన అతిపెద్ద చమురుకుర్చి కర్మాగారం 'రాస్ తనూరా'పై ఇరాన్ డ్రోన్లతో దాడి చేయడంతో సాదీ ప్రభుత్వం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ దాడి కాణంగా సాదీ ఆరాకో తన కార్యక్రమాపాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. సాదీ రక్షణ శాఖ ఈ డ్రోన్లను ఆంధ్రకున్నట్లు ప్రకటించినప్పటికీ, స్టాంట్ వద్ద అగ్నిప్రమాదం సంభవించినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థలు వెల్లడించాయి. కేవలం సాదీ ఆరేబియానే కాకుండా యూపీఈ, ఖజార, కువైట్, బ్రెజిలియన్ వంటి దేశాల్లోని ఆమెరికా సైనిక స్థావరాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ క్షిప్రణి దాడులను ముప్పురం చేసింది. ఈ దాడుల ప్రధానం అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్పై తీవ్రంగా పడింది. ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో 20 శాతం వాటా కలిగిన 'హోర్ముజ్ జలసంధి' గుండా నౌకల రాకపోకలు దాదాపుగా నిలిచిపోయాయి. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా షిప్పింగ్ కంపెనీలు తమ సేవలను నిలిపివేయడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది. దీని ప్రధానంతో బ్రింట్ క్రూడ్ ఆయల్ ధర ఒక్కసారిగా 13 శాతం పెరిగి బ్యారెల్లోకు 80 డాలర్లకు చేరుకుంది. ఒకవేళ ఈ ఉద్రిక్తతలు ఇలాగే కొనసాగితే చమురు ధర 100 డాలర్లకు ఖాటవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ఇరాన్ దాడులను సాదీ ఆరేబియా తీవ్రంగా ఖండించింది. తమ భూభాగాన్ని లేదా గగనతలాన్ని ఇరాన్ పై దాడులకు ఆనుమతిచేది లేదని తాము ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లకు స్పష్టం చేసిన్నప్పటికీ... తమపై ఇరాన్ దాడులకు దీనిదని సాదీ ఆనహనం వ్యక్తం చేసింది. ఈ చర్యలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఇరాన్ రాయబారికి సమస్య జారీ చేసింది.

ప్లాన్ మార్చిన ఇరాన్...

గల్ఫ్ దేశాల నగరాల్లో బాంబుల మోత

ధీప్రే: గల్ఫ్ దేశాల్లో సోమవారం ఉదయం భయానక వాతావరణం నెలకొంది. దుబాయ్, అబుదాబి, దోహతో పాటు పలు ప్రధాన నగరాల్లో భారీ పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ఇరాన్ తన పొరుగు దేశాలపై దాడులను తీవ్రంగా చేయడంతో గల్ఫ్ ప్రాంతం ఉలిక్కిపడింది. ఇప్పటివరకు సైనిక స్థావరాలపై దాడులకే పరిమితమైన ఇరాన్... ఇప్పుడు పూర్ణంగా మార్చింది. తాజాగా షౌర నివాసాలు, విమానాశ్రయాల, షాపింగ్ మాల్స్ పై దాడులు చేస్తుండడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఒకవైపు ఇజ్రాయెల్, హిజ్బల్లా మధ్య పరస్పర దాడులు కొనసాగుతుండగా, ఇరాన్ తన దాడులను ముప్పురం చేయడం యుద్ధ మేధులను మరింత మురుగుస్తోంది. బెన్జాయెన్లో రాతిపూట భారీ శబ్దాలు, సైరస్ మోతంతో ప్రజలు నిద్రలేచారు. ఇక్కడ ఉన్న ఆమెరికా సేవీ షిప్ట్ ఫ్లీట్ హెడ్ క్వార్టర్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ బలంగా ప్రారంభించినట్లు కనిపించినా, ఆ తర్వాత లక్ష్యాలను మార్చుకుంది. గల్ఫ్ దేశాల సంపదకు చిహ్నాలుగా ఉన్న ఎత్రెన్ నివాస భవనాలు, లగ్నో హోటళ్లు, ఆధునిక విమానాశ్రయ టెర్మినల్స్పై కూడా ఇరాన్ దాడులకు తెగబడింది. ఈ దాడులను తిప్పికొట్టేందుకు ఆయా దేశాల ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ నిరంతరంగా పనిచేస్తున్నాయి. కువైట్లోని ఆమెరికా వైమానిక స్థావరం సమీపంలో ఒక యుద్ధ విమానం కూలిపోయినట్లు సాపెన్వెల్ జియోకోలోకే చేసిన వీడియో ద్వారా వెల్లడైంది. ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా తమ భూభాగాలపై చేసిన దాడులకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ ఈ దాడులను ముప్పురం చేసింది. అల్కాస్సోతో తాము ఎలాంటి చర్యలు జరపలేదని ఇరాన్ సీయోల్ ఆధికారి ఒకరు స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, కువైట్లో ముగ్గురు ఆమెరికా సైనికులు మరణించిన సేవధ్యంలో, మరింత ప్రాణనష్టం సంభవించే అవకాశాలున్నాయని ఆమెరికా ఆధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ అలకరించారు. యూనైటెడ్ కింగ్డమ్ ఎంబెయ్లీ (యూపీఈ) రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. ఆదివారం ఒక్కోరోజే తాము 165 బాలిస్టిక్ క్షిప్రణులు, రెండు క్రూయిజ్ మిస్సైళ్లు, 541 ఇరాన్ డ్రోన్లను ఆంధ్రకున్నట్లు తెలిపింది. ఆయనప్పటికీ, పేలుళ్ల ధాఠికి ప్రజలు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. సాదీ ఆరేబియా, ఒమన్ దేశాలపై ప్రధానం కొంత తక్కువగా ఉంది. ఒమన్లోని దుక్కి వాణిజ్య నౌకాశ్రయంపై డ్రోన్ దాడి జరగగా, సాదీ ఆరేబియాలోని రియూద్, తూర్పు ప్రావిన్స్ల పైపు వచ్చిన దాడులను విజయవంతంగా ఆంధ్రకున్నట్లు ఆకస్మిక ఆధికారులు తెలిపారు. 2019లో సాదీ ఆరాకోపై జరిగిన దాడుల కంటే ప్రస్తుత దాడుల తీవ్రత, సమస్యయం చాలా ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉండడం గల్ఫ్ ప్రాంత భవిష్యత్తుపై ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది.

పాకిస్థాన్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై

ఆఫ్ఘనిస్థాన్ వైమానిక దాడులు

ధీప్రే: పాకిస్థాన్లోని కీలక సైనిక స్థావరాలపై తమ వైమానిక దళం దాడులు నిర్వహించిందని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ రక్షణ శాఖ ప్రకటించింది. భారతదేశం ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టినప్పుడు రావల్పిండిలోని నూర్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరం ధ్వంసమైంది. దీనిని పాకిస్థాన్ రిపేర్ చేసుకుంటోంది. ఇప్పుడు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఆ విమానాశ్రయం కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంది. పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మధ్య గత కొన్నిరోజులుగా ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పాకీ కీలక సైనిక స్థావరాలపై దాడులు నిర్వహించినట్లు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ వెల్లడించింది. నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్లో పాటు క్లౌట్లోని 125 కార్మి ప్రధాన కార్యాలయం, ఖైరత్ బల్బుఖ్వాలోని పలు కీలకమైన పాకీ సైనిక స్థావరాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. తమ దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలపై పాకిస్థాన్ వైమానిక దాడులు నిర్వహించిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. పాకిస్థాన్ సైనిక చొరబాటకు ప్రతీకారంగా ఈ దాడులు నిర్వహించినట్లు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ రక్షణ శాఖ ప్రకటించింది. తాము చేసిన దాడిలో నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్లో పాటు పలు సైనిక స్థావరాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిపింది. మరోవైపు, ఆఫ్ఘనిస్థాన్లోని జిలాబాబాద్లో పాకిస్థాన్ యుద్ధ విమానాన్ని కూల్చివేసినట్లు తాలిబన్లు తెలిపారు. విమాన పైలట్ తమ ఆదుపులో ఉన్నట్లు వెల్లడించింది.

పశ్చిమసాయీలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో

న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్లో

24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు

హైదరాబాద్: పశ్చిమసాయీలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఢిల్లీలోని తెలంగాణ పౌరుల కోసం న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్లో 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. 3 న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ సీయోల్ ఆధికారులు భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో పాటు సంబంధిత భారత రాష్ట్రపతి కార్యాలయాలతో ఇప్పటికే నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ పరిస్థితులను అంచనా వేస్తున్నారు. 3 ఆయా దేశాల్లో నివసినప్పటికీ చిక్కుకున్న తెలంగాణ పౌరులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు నుంచి వస్తున్న సమాచారాన్ని దృష్టిపై ఉంచుకుని, తెలంగాణ ప్రభుత్వం న్యూ ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్లో 24 గంటల పాటు వినవేసే కంట్రోల్ రూమ్లో 24x7 రూమ్ ఏర్పాటు చేసింది. ఆవరణమైన సమస్యయం, సహాయం అందించేందుకు ఈ కంట్రోల్ రూమ్ పనిచేస్తుంది. 3 ప్రస్తుతం ఇరాన్, గల్ఫ్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఉన్న తెలంగాణ పౌరులు, తెలంగాణలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎలాంటి ఇబ్బందలు, ప్రయాణ అంతరాయాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే ఈ కంట్రోల్ రూమ్ను సంప్రదించవచ్చు.

3 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నంబర్:

(న్యూ ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ నుంచి పనిచేస్తుంది). +త్రిమతి వందన బరూవా : +91 9871999044

+త్రి సీహెచ్. చక్రవర్తి : +91 9958322143

+త్రి జావేద్ హుస్సేన్ : 9910014749

+త్రి రక్షిత నాయక్ : +91 9643723157

3 మధ్యప్రాచ్య ప్రాంత పరిస్థితులను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఆవరణమైన సహాయాన్ని అందించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది.

ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని కార్యాలయంపై దాడి చేశాం...

ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయ్ కార్యాలయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆళ్లకర్చరమైన రిజిల్ క్షిప్రణి దాడి చేసినట్లు ఇరాన్ ఇన్ఫార్మిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కొర్పొ (ఇఆర్జీసీ) నందలన ప్రకటన చేసింది. ఈ దాడిలో ఆళ్లంకే శక్తివంతమైన ఖైదర్ మిస్సైళ్లను వినియోగించినట్లు ఇరాన్ ఆధికారిక మీడియా వెల్లడించింది. నెతన్యాయ్ కార్యాలయంతో పాటు ఇజ్రాయెల్ ఎయిర్ ఫోర్స్ కమాండర్ హెబెకవార్టర్లను కూడా తాము టార్గెట్ చేశామని, ఈ దాడి తర్వాత నెతన్యాయ్ పరిస్థితి ఎంట్లపై దౌఢయధిని బలజోధి పెర్చొంది. ఈ ప్రకటన అంతర్జాతీయంగా కలబరిం రేపుతోంది. తమ ప్రకటనలో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని 'క్రిమినల్గా అభివర్ణిస్తూ, జియోనెస్ట్ పాలన అంతమే తమ లక్ష్యమని ఇరాన్ ఆళ్ల స్పష్టం చేసింది. గత శనివారం ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన భారీ వైమానిక దాడుల్లో ఇరాన్ సున్నీం లీడర్ ఆయతోళ్లా అలీ ఖమేనే మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనతో రగిలిపోతున్న ఇరాన్, దీనికి ప్రతీకారంగానే తాము ఈ విధ్వంసకర దాడులకు దిగుతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడుల వల్ల ఇరాన్లో ఇప్పటివరకు 555 మంది మరణించినట్లు ఇరానియన్ రెడ్ క్రెసింట్ సాస్రీ గణాంకాలను విడుదల చేసింది. ఇది ఇరాన్ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద విషాదంగా మారడంతో, ఆ దేశం ప్రతీకారేచ్ఛతో రగిలిపోతోంది. తాజా జుదాయెల్ తో అవీవోలోని ప్రధాని కార్యాలయంతో పాటు హైబాకోని కీలక భద్రతా, సైనిక కేంద్రాలు, తూర్పు జెరూసలెంపై కూడా ఇరాన్ క్షిప్రణులను దాడులుకొచ్చాయి. జెరూసలెం పరిసరాల్లో భారీ పేలుడు శబ్దాలు వినిపించినట్లు ఎఫ్ఎఫ్ (ఎఫ్ఎఫ్ వీ) జర్నలిస్టులు రిపోర్ట్ చేశారు. అయితే, ఇజ్రాయెల్ సైన్యం (ఐడీఎఫ్) మాత్రం ఈ దాడులను సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టాయని ప్రకటించింది. ఇరాన్ నుంచి వచ్చిన క్షిప్రణులను తమ ఐడీఎఫ్, ఇతర రక్షణ వ్యవస్థలు గాల్ఫ్లోనే ఆంధ్రకున్నాయని, ఈ దాడుల్లో ఎటువంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదని ఇజ్రాయెల్ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ యుద్ధం ఇప్పుడు కేవలం ఇరు దేశాలకే పరిమితం కాకుండా గల్ఫ్ ప్రాంతం మొత్తానికి విస్తరించడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇరాన్ ప్రయోగించిన క్షిప్రణులు, డ్రోన్ కారణంగా గుబాల్కా, అబుదాబి, దోహా, మసాబ వంటి ప్రముఖ నగరాల్లో పేలుళ్లు సంభవించాయి. కువైట్లోని ఆమెరికన్ బందోబీ సమీపంలో దట్టమైన సరైబి షాగణ, ఆమెరికాలోని కమిషన్ లీఫ్ కర్చులా ఇరాన్ వాన్ డెర్ రియన్ ఇరాన్ దాడులను "అనారాధనీయ, విచక్షణారహితమైనవి" అని తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రాంతీయ స్థిరత్వం కోసం తక్షణం డి-ఎస్కోషెన్ (ఉద్రిక్తతల తగ్గంపు) చేయాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. విడి ఏమైనా, ఖమేనే మరణం తర్వాత మధ్యప్రాచ్యంలో మొదలైన ఈ యుద్ధం ఎటు దారితిస్తుందోనని ప్రపంచ దేశాలు భయపడుతున్నాయి.

పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో పడగొడతాం

కాంగ్రెస్ సర్కార్ కు బండి సంజయ్ వార్షింగ్

హైదరాబాద్: మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టులో భాగంగా గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు కోసం పేదల ఇళ్లను కూల్చివేయడంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన... ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న తీరుపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బఫర్ జోన్, ఎఫ్టీఎల్ సౌకుతో సామాన్యుల ఇళ్లను కూల్చిస్తే, తాము ఆధికారంలోకి వచ్చాక పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో కూల్చివేస్తామని హెచ్చరించారు. గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు చేసే సౌకుతో వందలాది కుటుంబాలను రోడ్డున పడేయడం గాంధీ సిద్ధాంతాలకే విరుద్ధమని బండిపేదారు. గతంలో ఎంఐఎం ఆధినేత అసదుద్దీన్ షైకేసికి చెందిన కాశీకేల కూల్చివేత విషయంలో విద్యార్థుల పరీక్షలను సౌకుగా చూపిన ప్రభుత్వం... ఇప్పుడు ఖమ్మంలో కూల్చివేతలు చేస్తున్నప్పుడు ఇంటర్ విద్యార్థుల పరీక్షలు, భవిష్యత్తు గుర్తుకు రాలేదా? అని ప్రశ్నించారు. ఒకసారిని ప్రసన్నం చేసుకోవడం కోసమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హిందువులపై కక్ష సాంధ్యం చర్యలకు దిగుకోదని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. హిందువులను ఖైల్లో వేస్తూ వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారని, దీనికి ప్రజలంతా ఏకమై బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. బీజేపీ నేతలు తలుచుకుంటే కాంగ్రెస్ నాయకులు బయట తిరగలేరని, ఇప్పటికే ఆ పార్టీలో అంతర్గతం మొదలైందని ఎద్దేవా చేశారు. ఏఐసీసీ నేత రూహల్ గాంధీ తెలంగాణ పర్యటనపై స్పందిస్తూ... ఆయన కేవలం 'మూలక' కోసమే రాష్ట్రానికి వచ్చారని తీవ్రస్థాయిలో దుబ్బితావారు. పాలన గాలికి పదిలేని, ప్రజల ఆస్థులను ధ్వంసం చేస్తూ రాజకీయాలు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. పేదల పక్షాన బీజేపీ షోరాటం ఆగడం, ఆవసరమైతే బుల్డోజర్లతోనే సమాధానం చెబుతామని బండి సంజయ్ అన్నారు.

ప్రజల్లో 90 శాతం సంతృప్తి ఉండాలిందే

మొదటి పేజీ తరువాయి

ముఖ్యంగా పెన్షన్ల పంపిణీలో ఇంకా లోటుపాట్లు ఉన్న 'స్వర్ణ' గ్రామాలు, వార్డులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అట్టడుగు స్థావరంలో ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా పంపిణీ సమర్థంగా జరగాలన్నారు. అలాగే, దీపం వధకం కింద ఆందిస్తున్న ఉపిత గ్యాస్ సిలిండర్ల చెలింపడం ఏవడతా దణ్ణాలు వసూలు చేస్తే కలిసే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజారవాణాపై సమీక్షిస్తూ... ఆట్లీసీ బస్సు సర్వీసులు బాగానే ఉన్నప్పటికీ, బస్యాండలో పొలిక వనతులు అంతంతవూత్రంగానే ఉన్నాయని సీఎం అంజనేయ్ వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా పుంగునూరు, వెంకటగిరి, పెనుకొండ, ప్రొద్దుటూరు, ఎమ్మిగూడూరు, శ్రీకాళహస్తి బస్యాండలో తగుసేదరు, బాగుసేదరు, ప్యాస్సే, సీడింగ్ ఏర్పాట్లపై ప్రయాణికుల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని ప్రస్తావించారు. ప్రయాణికులు బస్యాండకు వచ్చిన దగ్గరి నుంచి గమ్యస్థానం చేరేవరకు ప్రయాణం సౌకర్యవంతంగా ఉండాలని, రాష్ట్రంలోని అన్ని బస్యాండలో నౌకాబెట్ల మంజూరతలు పెంటనే పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో సంఖ్యలను పరస్పరాల నేపథ్యంలో యంత్రాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం సూచించారు. బాణసంచా పైసలు ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకు ఎలాంటి రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకునేందుకు తమిళనాడులోని శివకాశికి వెళ్లి అధ్యయనం చేయాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. రెజిస్ట్రేషన్ శాఖ పనితీరుపై చర్చిస్తూ... స్టాల్ బుకింగ్, డిజిటల్ సేవలపై ప్రజల్లో సంతృప్తి ఉండని ఆధికారులు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన సీఎం, అమెరికీకి ఆస్పాగు లేకుండా రాష్ట్రంలోనే మొత్తం 295 సబ్ రెజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో నైపుణత కలిగిన ఆధికారులకే బాధ్యతలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి 'హెల్ప్లైన్' మనమిత్ర సేవలను నూతని నూరు శాతం వినియోగించుకునేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అన్ని శాఖల పనితీరు మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఆధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించాలని సీఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు.

పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలి

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్తో కలిసి శంషాబాద్లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న రాహుల్ గాంధీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆకస్మిక నుంచి సీఎం రేవంత్తో కలిసి ఆయన విశాఖబాద్ కు బయలుదేరారు. విశాఖబాద్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి పల్లు భద్రా విక్రమార్క, డీసీసీసీ ఆధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఏసీసీసీ ఆధ్యక్షులు వైసీపీ చిట్టెల రాహుల్ కు స్వాగతం పలికారు. ఏసీసీ సమావేశం అనంతరం రాహుల్ గాంధీ అనంతగిరి హిల్స్ లోని హరిత రిసార్ట్ కు వెళ్లారు. ఆకస్మిక తెలంగాణ, ఏసీసీకి చెందిన నూతన డీసీసీ ఆధ్యక్షుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన 10 రోజుల శిక్షణా శిబిరం ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీసీసీ ఆధ్యక్షులను ఉద్దేశించి రాహుల్ ప్రసంగించి, పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా తెలంగాణలో ఖాళీ అవుతున్న రెండు రాష్ట్రాధిక స్థావరాల ఎన్నికలపై రాహుల్ గాంధీ రాష్ట్ర నాయకత్వంతో చర్చించారు. ఈ నెల 16న ఎన్నికలు జరగనుండగా, నామినేషన్ల దాఖలుకు 5 చివరి తేదీ. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు శ్యామ్ మోహన్ అనంతం, సీఎం సలహాదారు వేం సరేందర్ రెడ్డి, డి. హనుమంతం రెడ్డి, ప్రజాశాిక సంఘం చైర్మన్ జి. బినూరెడ్డి, మాజీ ఎంపీ వధు యూపీ గౌడ్, రేతు సంతేష్ కమిషన్ చైర్మన్ ఎం. కోదండరామ్ తదితరులు రాష్ట్రపథ రివ్యూకు ఆగిపోయారు. ప్రస్తుతం సిక్లింగ్ సభ్యులుగా ఉన్న ఆభిషేక్ మను సింఘ్, కేఆర్ సునీల్ రెడ్డి వదిలికాలం ఏప్రిల్ 9లో ముగియనుంది. 119 మంది సభ్యులున్న అసెంబ్లీలో కాంగ్రెస్ కు 66 మంది ఎమ్మెల్యేలు, మిత్రపక్షం సీసీజి ఒకరు, స్వేచ్ఛాభూక్త పార్టీ ఎంఐఎంకే ఎదురుగా సంఖ్యల సభ్యుల ఉండటంతో రెండు స్థావరాల మురాయానంగా గెలుచుకునే అవకాశం ఉంది. సింఘ్ మళ్లీ నామినేట్ చేసేందుకు కాంగ్రెస్ ఆధిష్టానం మార్పు చూపుతున్నట్లు సమాచారం. ఆళ్లర్లులపై ఆధికారిక ప్రకటన ఈ నెల 4న వెలువడే అవకాశం ఉంది.

గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న ప్రవాసాంధ్రులను సురక్షితంగా తీసుకురావాలి

మొదటి పేజీ తరువాయి

అమరావతి: మధ్య ప్రాచ్య దేశాల్లో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో ఆళ్లకు చిక్కుకుపోయిన ప్రవాసాంధ్రులను తక్షణమే సురక్షితంగా రాష్ట్రానికి తీసుకురావాలని వైసీపీ ఆధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో ఏపీకి చెందిన వేలాది మంది ఉపాధి పొందుతున్నారని, ప్రస్తుతం ఆళ్లకు నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల వల్ల వారి భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారిందని తెలిపారు. ఆళ్లకు అనిశ్చితి పెరిగినకొద్దంటే పాటు పలు విమానాశ్రయాలలో అంక్షలు, విమాన సర్వీసుల రద్దు కారణంగా చాలామంది ఎక్కడికక్కడ చిక్కుకుపోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఈ క్షిప్ర సమయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి, కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారత రాష్ట్రపతి కార్యాలయాలతో సంప్రదింపులు జరిపి, ప్రత్యేక ఏర్పాట్ల ద్వారా తెలుగు వారిందరినీ వెనక్కి రప్పించేందుకు చర్యలను అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే, ఆళ్లకి వారి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేసేందుకు రాష్ట్రంలో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి, హెల్ప్లైన్ నెంబర్లను అందుబాటులోకి తేవాలని సూచించారు. ప్రవాసాంధ్రుల భద్రత, వారి సురక్షిత ప్రయాణం ప్రభుత్వ బాధ్యత, ఈ సందక్షోభ సమయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా వ్యవహరించి నత్కరమే చర్యలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

డేఎంకే తరపును రోజూ వ్రుచారం..

చంద్రబాబుపై విమర్శలు

అమరావతి: తమిళనాడు శాసనసభ ఎన్నికలకు సమయం దగ్గరవడుతోంది. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ప్రచారంలో తలమునకలయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో, తమిళ రాజకీయాల్లో వైసీపీ షైల్డ్రాండ్, మాజీ మంత్రి ఆర్కే రోజా సలహా దేశారు. ముఖ్యమంత్రి, డిఎంకే ఆధినేత స్టాంబి పుద్దీసరెజా (మార్చి 1) వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఆమె, రాజీయే ఎన్నికల్లో డిఎంకేకు మద్దతుగా తన గణాన్ని వినిపించారు. ఈ సందర్భంగా స్టాంబి ఆందిస్తున్న ఆధునికమైన సంక్షేమ పథకాలను రోజా ఆశాశాంతివారు. ముఖ్యంగా తమిళనాడులో మహిళల ఆర్థిక భద్రత కోసం ప్రతినిధి వారి ఖాతాల్లో నేరుగా వెయ్యి రూపాయలు జమ చేయడం వంటి పథకాలు మహిళా సాధికారతకు నిదర్శనమని ఆమె కొరతన్నారు. ఇదే పథకంకోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలను ప్రస్తావిస్తూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుపై ఆమె తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఏపీలో మహిళలకు నేరుగా సగటు ఆందిస్తామని హామీ ఇచ్చి రెండేళ్లు గడుస్తూన్నా, ఇప్పటివరకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. ఆమెకు ముఖ్యమంత్రి స్టాంబి పట్ల ప్రజాశో ఉన్న ఆదరణను చూసి ప్రతిపక్షాలకు భయం పట్టుకుందని రోజా వ్యాఖ్యానించారు. ఇదేవల మహిళల ఖాతాల్లో ఒకేసారి ఐదు వేల రూపాయలు జమ చేయడంతో విషక్త నేతలకు ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. మహిళలకు ఉపిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని తాను పూర్తిస్థాయిలో సమర్థిస్తున్నానని, దీనివల్ల కాలి వసతులకు వెళ్లే పేద మహిళలకు, విద్యార్థులకు ఎంతో ఆర్థిక సేమలుటాలు కలుగుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇంతటి గొప్ప మనస్సున్న నాయకుడిని తమిళ ప్రజలు భారీ మోజారిటీతో మళ్లీ గెలిపించుకోవాలని, సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పొందుతున్న లబ్ధికి ప్రతిఫలంగా స్టాంబికి ఓటు వేసి రుణం తీర్చుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఒకవైపు ఏపీ రాజకీయాల్లో చురుగ్గా ఉంటూనే, తమిళ గడ్డపై డిఎంకే తరపున రోజా గాంధీ గంధీ గంధీ గంధీ రాజులు చంద్రాల్లో అనక్షిర చర్యలు చూపారని దాటింది.

పశ్చిమసాయీలో ఉద్రిక్తతలపై వ్రుధాని మోదీ ఆందోళన

మొదటి పేజీ తరువాయి

మన దేశ చిరకాల విధానమని ఆయన గుర్తుచేశారు. యుద్ధం ఏ సమస్యకు పరిష్కారం కాదని, ప్రస్తుత క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో సంయమనం పాటించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా పశ్చిమసాయీ దేశాల్లో నివసినప్పటికీ లక్షాధికి మంది భారతీయుల భద్రతపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆత్రుతగా ఉందని మోదీ తెలిపారు. ఆకస్మిక పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నామని, భారత పౌరుల క్షేమం కోసం ఆయా దేశాల ప్రభుత్వాలతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని చెప్పారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలపై భానుదీ ప్రతాపం..

మొదటి పేజీ తరువాయి

సాధారణంగా చేసేవంటి ఉండే ఉష్ణోగ్రతల కంటే ఈసారి పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉంటుందని, ముఖ్యంగా వడగాల్లుల రోజులు గణనీయంగా పెరుగుతాయని ఐఎండీ రైకెర్ల జనరల్ మృత్యుంజయ్ లక్ష్మణుడు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే ఫిబ్రవరి నెలలో 2001 తర్వాత అత్యల్ప వర్షాల్పం నమోదు కావడం, చలి తీవ్రత తక్కువగా ఉండటం రాజీయే కలిగిన వేసవికి సంతోషాలని ఆధికారులు విశ్లేషిస్తున్నారు. తెలంగాణ, ఏపీల్లో పరిస్థితి ఇలా.. ఈ వేసవిలో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్లో వడగాల్లులు ఏవే రోజుల సంఖ్య 3 నుంచి 15 రోజుల వరకు, కొన్ని ప్రాంతాల్లో అంతకంటే ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా తెలంగాణలోని ఉత్తర జిల్లాలపై సూర్యుడు నిప్పులు చెరిగి ప్రమాదం ఉంది. నిల్వల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, కామారెడ్డి, రాజుపేటి సిరిసిల్ల, కరీంనగర్,



ప్రతి అర్జీపైనే ప్రత్యేకంగా దృష్టిసాలించాలి

● గడువులోపు సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలి
 ● ఎన్టీఆర్ జిల్లాస్థాయి షీజీఆర్ఎస్కు 174 అర్జీలు
 ● ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశంకర్ విజయవాడ, మార్చి 02

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (షీజీఆర్ఎస్)కు వచ్చే ప్రతి అర్జీపైనే ప్రత్యేకంగా దృష్టిసాలించాలని.. అర్జీదారులు సంబంధ చిట్టా నిర్దిష్ట గడువులోగా సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశంకర్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టర్ లక్ష్మీశంకర్. డి.ఆర్.ఎస్. ఎం.లక్ష్మీనరసింహం, షీజీఆర్ఎస్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ జి.జ్యోతి, ఎస్.పీ. వెంకటేశ్వరరావు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ పోనీబాబుతో కలిసి ప్రజల సువి అర్జీలు స్వీకరించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల సువి మొత్తం 174 అర్జీలు వచ్చాయి. వీటిలో రెవెన్యూకు సంబంధించి 66 అర్జీలు రాగా పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధికి సంబంధించి 26, పోలీస్ 18, పంచాయతీరాజ్ 15, మార్కెటింగ్ 5, రిజిస్ట్రేషన్ అండ్ స్టాంప్స్ విభాగానికి అయిదు అర్జీలు వచ్చాయి. విద్యుత్, పౌర సరఫరాలు, విభిన్న ప్రతిభావంతులు, ఆరోగ్య శాఖలకు నాలుగు చొప్పున అర్జీలు అందాయి. ఇరిగేషన్కు 3 అర్జీలు రాగా ఏపీఎస్ఆర్టీసీ, ఎక్స్ప్రెస్, విద్య, గృహ నిర్మాణం, మైన్స్, నైపుణ్య అభివృద్ధి, ఎండోమెంట్ కి రెండు చొప్పున అర్జీలు వచ్చాయి. పశు సంపర్క, ఆయుష్, బ్యాంకింగ్ సేవలు, డి.ఆర్.డి, ఐ.పీ.డిఎస్, కార్మిక శాఖకు ఒక్కో అర్జీ వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లక్ష్మీశంకర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి షీజీఆర్ఎస్ ప్రజలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విశ్వాసాన్ని వేదిక అని, ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడమే కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం చేయకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలనలు చేసి ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని ఆధికారులకు ఆదేశించారు. సమస్యల పరిష్కారంలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత విధానం పాటించాలని కలెక్టర్ లక్ష్మీశంకర్ స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లాస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇన్వెస్టర్ మనకోలో ఈదర జెడ్డీ హైస్కూల్ షన్

విద్యార్థులకు అరుదైన గౌరవం



ఆగిరిపల్లి మండలం ఈదర గ్రామానికి చెందిన జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ షన్ పాఠశాలకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. 2025--26 సంవత్సరానికి సంబంధించి విజ్ఞాన శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన ఇన్వెస్టర్ మనకో కార్యక్రమంలో ఏలూరు జిల్లా నుండి 100 ప్రాజెక్టులను ఎంపిక చేయగా, వాటిలో ఆగిరిపల్లి మండలం నుండి తొమ్మిది ప్రాజెక్టులను ఎంపిక కావడం విశేషం. ఈ తొమ్మిది ప్రాజెక్టుల్లో మూడు ప్రాజెక్టులు ఈదర జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ షన్ పాఠశాలకు చెందినవిగా ఎంపిక కావడం పాఠశాలకు గర్వకారణంగా నిలిచింది. ఎంపికైన విద్యార్థుల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి: బి. జాహ్నవి (ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం), దాసరి అమాల్య (8వ తరగతి), ఆర్. అఖిల్ సందేశ్ (9వ తరగతి), వీరి ప్రాజెక్టులకు ఐ. రామయ్య (భౌతిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడు), హెచ్. అవధి మార్గదర్శకులుగా వ్యవహరించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుని ఎస్. శారద, గ్రామ సర్పంచ్ అనిత, పాఠశాల నిర్వహణ సంఘం చైర్మన్ కంచర్ల అంజయ్య విద్యార్థులను అభినందించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడం ఆనందకరమని వారు పేర్కొన్నారు.

సాగునీటి భద్రతకు భరోసా

● వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరుతో రైతులకు భారీ ఉపశాంతి
 ● సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి రవికుమార్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిసిన మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి, మార్చి 02

ఎప్పటినుంచో పెండింగ్లో ఉన్న వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరుకు కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం రైతులకు గొప్ప ఉపశాంతి కలిగించింది వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల్లో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న రైతుల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం చొరవ చూపడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమన్నారు. మొత్తం 46,113 వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లను దశలవారీగా మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది, ఇందులో ఏపీసీపీడిసీఎల్ పరిధిలో 6,593, ఎస్సీసీసీఎల్ పరిధిలో 11,926, ఈపీసీసీఎల్ పరిధిలో 27,594 కనెక్షన్లు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ మంజూరుకు తన విజ్ఞప్తి వెంటనే స్పందించి సామకూల నిర్ణయం తీసుకున్న సీఎం చంద్రబాబు, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కనెక్షన్ల మంజూరుతో రైతులకు సాగునీటి భద్రత లభించి, పంటల దిగుబడి పెరిగి అవకాశం ఉందన్నారు. గతంలో అనేక కారణాల వల్ల పెండింగ్లో ఉన్న దరఖాస్తులను ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకొచ్చి పరిష్కరించడం రైతుల జీవితాల్లో వెలుగులు సాంప్రతుంది పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత పటిష్టం చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, రైతుల సంక్షేమం కోసం అవసరమైన మౌలిక వసతులు, విద్యుత్ సరఫరా, సాగునీటి వనరులను మెరుగుపరచడంలో ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అంకితభావంతో పనిచేస్తుందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు. రైతుల అభ్యున్నతి కోసం తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం వారి భవిష్యత్తుకు భరోసా కలిగించే విధంగా ఉంటుందని, కూటమి ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా నిరంతరం ముందుకు సాగుతుందని ఆయన అన్నారు.

నూతన పంచన్ను మంజూరు చేయాలి



● దివ్యాంగుల కుల సాధన సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు కిరణ్ రాజ్ బండెల
 ● దివ్యాంగుల సమస్యలపై గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ తమిన్ అన్నారాయకు వినతి గుంటూరు, మార్చి 02

గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ తమిన్ అన్నారాయకు కలిసి సోమవారం వినతిపత్రం సమర్పించింది. పలు డిమాండ్లను కలెక్టర్ తమిన్ అన్నారాయకు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నూతన పంచన్ను మంజూరు చేయాలని, సదరం సర్టిఫికెట్ల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, సదరం స్టాల్ బుకింగ్లో జరుగుతున్న జాప్యాన్ని నివారించాలని వారు కోరారు. అలాగే దివ్యాంగుల పెళ్లికాసున పథకాన్ని అమలు చేయాలని, 2016 దివ్యాంగుల హక్కుల చట్టం ప్రకారం ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలలో ఐదు శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా స్థాయిలో దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేసి ప్రమోషన్లలో దామాషా రిజర్వేషన్ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దివ్యాంగ ఔట్సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను శాశ్వతం చేసి షీఆర్ఎస్ వర్తింపజేయాలని, అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ర్యాంపులు, వీల్చైర్లు ఏర్పాటు చేసి రాకపోకలకు సౌకర్యాలు కల్పించాలని కోరారు. దివ్యాంగుల సమస్యల పరిష్కారానికి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి ప్రత్యేక టోల్ఫ్రీ నంబర్ కేటాయించి ప్రతి నెల ఒక రోజు గ్రీవెన్స్ నిర్వహించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రతినిధి బృందంలో కొండరాజు రమణయ్య, జెల్లిపోతు చంద్రశేఖర్, బాలు, షేక్ బాబ్జీ, ఉల్లం రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎజెంటిక్ ఏవితో విప్లవాత్మక మార్పులు



విజయవాడ పశ్చిమ, మార్చి 02

భవిష్యత్తులో సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధి, డిజైన్, కంటెంట్ క్రియేషన్, రీసెర్చ్ తదితర రంగాల్లో ఎజెంటిక్ ఏవితో విప్లవాత్మక మార్పులకు దారి తీస్తుందని అమెరికాకు చెందిన జేకెన్ మొబిలిటీ సంస్థ చీఫ్ టెక్నాలజీ అఫీసర్ గౌరవ్ శ్రద్ధ అన్నారు. కెబిఎస్ కళాశాల విజి డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ సైన్స్ అఫీసియల్స్ విభాగం అధ్యక్షుల సోమవారం వర్చువల్ విధానంలో జెనరేటివ్ ఏవితో ఎజెంటిక్ ఏవితో అనే అంశం మీద గెస్ట్ లెక్చర్ జరిగింది. గౌరవ మాట్లాడుతూ ఎజెంటిక్ ఏవితో వల్ల సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్మెంట్ పాత స్వభావం మారుతుందని, ఇప్పటివరకు కోడ్ను పూర్తిగా మనుషులు రాస్తే, ఇప్పుడు ఏవితో కలిసి పని చేసే "ఏవితో అసిస్టెంట్ డెవలప్మెంట్" అనే కొత్త విధానం వ్యాప్తిలోకి వస్తోందన్నారు. సమస్యను అర్థం చేసుకోవడం, సరైన లాజిక్ను రూపొందించడం, సిస్టమ్ డిజైన్ చేయడం వంటి ఉన్నత స్థాయి నైపుణ్యాలు ప్రధాన అవసరాలుగా మారుతున్నాయన్నారు. భవిష్యత్తులో ప్రోగ్రామింగ్ కేవలం కోడ్ రాసే వ్యక్తిగా కాకుండా సమస్యలను పరిష్కరించే ఆలోచనశక్తి కలిగిన టెక్నాలజీ అప్రోప్రియాటగా మారాలని అవసరం ఏర్పడుతుందన్నారు. అమెరికాకు చెందిన మిరాకిల్ సాఫ్ట్వేర్ సిస్టమ్స్ ఇంటిలిజెంట్ ఆటోమేషన్ విభాగం అసోసియేట్ డైరెక్టర్ తంగిరా అంజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ

ఉద్యాన, వ్యవసాయ రైతులకు అవగాహన సదస్సు



ఆగిరిపల్లి మండలంలోని రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బందితో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎస్.కె. హబీబ్ ఖాన్ శాఖాపరమైన కార్యక్రమాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ స్థాయిలో ఉద్యాన, వ్యవసాయ రైతులకు విరుధాన్యాల సాగుపై విస్తృత అవగాహన కల్పించి, వారి సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పంట సమయ ప్రక్రియను వంద శాతం పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. రైతుల అభ్యున్నతికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక పథకాలు అమలు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ పథకాల లబ్ధి అర్హులైన ప్రతి రైతుకూ అందించే రైతుల సమయ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రత్యేక గుర్తింపు సంఖ్య జారీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆగిరిపల్లి మండలంలోని రైతు సేవా కేంద్రాల్లో ఇంకా సమయం చేయని రైతులను గుర్తించి, వీలైనంత త్వరగా

మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేద్దాం



● మహిళా విభాగం చైర్పర్సన్ నిర్మలకుమారి, కన్వీనర్ పి.మాధవి
 విజయవాడ, మార్చి 02

మహిళా ఉద్యోగులలో చైతన్యం నింపి... కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకు అడుగులు వేసేలా ఏపీ ఎన్జీజీవో మహిళా విభాగం నిరంతరం కృషిచేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా నిర్వహించే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమాల్లో ప్రతిఒక్కరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయడం ద్వారా మహిళలను సంఘటనలను చాటిచెప్పాలని మహిళా విభాగం అధ్యక్ష కన్వీనర్ నిర్మలకుమారి, పి.మాధవి మహిళా ఉద్యోగులకు పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ ఎన్జీజీవో అసోసియేషన్ మహిళా ఉద్యోగుల విభాగం అధ్యక్షులలో నిర్వహించనున్న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల కార్యక్రమాల గురించి వివరించేందుకు సోమవారం గాంధీనగర్లోని ఎన్జీజీవో హోమ్లో మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర చైర్పర్సన్ నిర్మలకుమారి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రస్థాయి మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటికే ఏర్పాట్లను పూర్తిచేయడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా మహిళా ఉద్యోగులకు ఉటలు, పాటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలపై పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. ఈనెల 4వ తేదీన ఇందిరాగాంధీ మునీసిపల్ మైదానంలో టగ్ ఆఫ్ వార్, మ్యూజికల్ ట్యాంక్, పోల్ పుట్, అంత్యాక్షరి అంశాలపై నా, అయిదు తేదీన దండమూడి రాజగోపాలరావు ఇంట్లో స్టేడియంలో షరీఫ్ బ్యాంట్లంట్ సింగిల్, ఇండబ్లో పోటీలు, ఏపీ ఎన్జీజీవో హోమ్లో మినీట్ గేమ్, క్వారమ్మ, వ్యాసరచన పోటీలు, ఆరోతేదీన పాటలు, నృత్య పోటీలు, ఫ్యాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటీషన్స్ను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ నెల 9వ తేదీన ఎన్జీజీవో హోమ్లో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళా ఐఏఎస్ అధికారులతో పాటు ఏపీ ఎన్జీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్, ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రమణ, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు, వివిధ జిల్లాలకు చెందిన మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు, మహిళా ఉద్యోగులు పెద్దఎత్తున పాల్గొంటారని తెలిపారు. రాష్ట్ర కన్వీనర్ పి.మాధవి మాట్లాడుతూ మహిళా ఉద్యోగుల్లో కొత్త ఉత్సాహం నింపేందుకు ఉత్సాహంతో సేవలందించడం ద్వారా వారు పనిచేస్తున్న కార్యాలయాల్లో మంచి గుర్తింపు పొందగలుగు తారన్నారు. మహిళా ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఏపీ ఎన్జీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎ.విద్యాసాగర్ నాయకత్వంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గం అవినక కృషిచేస్తోందన్నారు. ఇందులో

భాగంగా ఇటీవల మహిళా ఉద్యోగులకు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా చైల్డ్ కేర్ లీవ్స్ తీసుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తూ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను తీసుకురావడం జరిగింది. తద్వారా దాదాపు అయిదు లక్షల మంది మహిళా ఉద్యోగులు లబ్ధి పొంద గలుగుతున్నారన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో మహిళా ఉద్యోగులకు ఎదురవుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించడం పాటు వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు రాష్ట్ర నాయకత్వం సహకారంతో మహిళా విభాగం కృషిచేస్తోందన్నారు. మహిళా ఉద్యోగులు పెద్దఎత్తున మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని విజయవంతం చేయడం ద్వారా మహిళా ఉద్యోగుల ఐక్యతను మరోసారి చాటిచెప్పాలని మార్గదర్శి కోరారు. మీడియా ప్రతినిధుల సమావేశంలో ఏపీ ఎన్జీజీవో మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు కె.శివలీల, వి.శాంతిలక్ష్మి, బి.జానకి, ఎం.సరస్వతి, కి.విజయలక్ష్మి, సీసెస్ నాగమల్లేశ్వరి, ఎన్.దివ్య, వి.సురేఖ, పి.తులసికృష్ణం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రియల్ చందన లేపనంతో సంతూర్ అగర్బత్తిల విడుదల

పి.పూర్ణి 02

విప్రో కన్స్యూమర్ కేర్ అండ్ లైటింగ్ సంస్థకు చెందిన ప్రముఖ ఉత్పత్తి సంతూర్, రియల్ చందన లేపనంతో తయారు చేసిన అగర్బత్తిలను విడుదల చేస్తూ గృహ సుగంధ విభాగంలోకి ప్రవేశించింది. చందనం ఆధారిత ఉత్పత్తులతో దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న అనుబంధాన్ని మరింత విస్తరించుకుంటూ ఈ కొత్త ఉత్పత్తులను మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చింది. వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో చందనాన్ని వినియోగించడంలో సంతూర్కు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. అదే వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ ఇప్పుడు అగర్బత్తిల విభాగంలోకి అడుగుపెట్టింది. దేవాలయాలు, ఇళ్లలో సాంప్రదాయకంగా ఉపయోగించే రియల్ చందన లేపనాన్ని ఈ అగర్బత్తిల తయారీలో ప్రధాన పదార్థంగా వినియోగించారు. సంతూర్ అగర్బత్తిలు మూడు రకాలుగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. చందన లేపం, చందనం--మల్లె, చందనం--కేసరి అనే



రకాలుగా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ మూడు రకాలూకేజీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ కొత్త అగర్బత్తిలు రియల్ చందన లేపనంతో తయారు చేయబడినవే. సంప్రదాయ సువాసనపట్టాండ్ను మరింత విస్తరించడమే కాకుండా, ఉత్పత్తుల అందించేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నట్లు సంస్థానిక మర్యాదలతో సుగంధ మర్యాదలతో వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా విప్రో కన్స్యూమర్ కేర్ డివిజన్ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి (04.03.2026) విశాఖపట్నం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో పర్యటించనున్నారు. బుధవారం ఉదయం 11.30 గంటలకు ఆయన అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకు వ్యాజీకి చేరుకుంటారు. తంగుల్గూడ గ్రామంలోని రాధాకృష్ణ ఆలయంలో నిర్వహించనున్న ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం కుమారుడి వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించనున్నారు. ఆనంతరం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుని రాజాప్రతాప్ నగర్లోని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ నివాసానికి వెళ్లనున్నారు. ఇటీవల వివాహం చేసుకున్న

అండ్ లైటింగ్ వ్యాపారాభివృద్ధి విభాగపు ప్రధాన అధికారి ఉషాసిని సాహా మాట్లాడుతూ, రియల్ చందన లేపనంతో తయారు చేసిన సంతూర్ అగర్బత్తిలను వినియోగదారులకు మరింత చేరువగా చేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. శతాబ్దాలుగా దేవాలయాలు, ఇళ్లను పవిత్ర సువాసనతో నింపుతున్న అదే చందన లేపనంతో ప్రతి అగర్బత్తిని అత్యుత్తమ నాణ్యతతో తయారుచేశామని తెలిపారు. సంతూర్ అగర్బత్తిలు స్థానిక కిరాణి దుకాణాల్లో 125 గ్రాముల జీవ మూసివేత సంచి రూపంలో, అలాగే 20 గ్రాముల చిన్న సంచి రూపంలో లభిస్తాయి. ఈ శ్రేణిలో మొత్తం ఏడు రకాల

4న విశాఖ, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో వైయస్ జగన్ పర్యటన



వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి (04.03.2026) విశాఖపట్నం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో పర్యటించనున్నారు. బుధవారం ఉదయం 11.30 గంటలకు ఆయన అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకు వ్యాజీకి చేరుకుంటారు. తంగుల్గూడ గ్రామంలోని రాధాకృష్ణ ఆలయంలో నిర్వహించనున్న ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం కుమారుడి వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించనున్నారు. ఆనంతరం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుని రాజాప్రతాప్ నగర్లోని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ నివాసానికి వెళ్లనున్నారు. ఇటీవల వివాహం చేసుకున్న

నూతన పదాధికారులను ఆశీర్వదించిన ఆనంతరం అక్కడి నుంచి తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు. **5న ప్రొద్దుటూరుకు వైయస్ జగన్**
వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం (05.03.2026) వైయస్ఆర్ జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో పర్యటించనున్నారు. ఉదయం 11.30 గంటలకు ప్రొద్దుటూరు చేరుకుని మాజీ ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు శివప్రసాద్ రెడ్డి కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్ వేడుకకు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించనున్నారు. వివాహ కార్యక్రమం ఆనంతరం మధ్యాహ్నం అక్కడి నుంచి తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు. ఈ పర్యటనలో స్థానిక పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొనున్నారు.

'బీఆర్ నాయుడు నీలాంటి వాడిని మనిషిలా కూడా చూడను'

తిరుపతి, మార్చి 02

'బీఆర్ నాయుడు నువ్వు నా కాలి గోటికి కూడా సరిపోవు. బీఆర్ నాయుడు నీలాంటి వాడిని మనిషిలా కూడా చూడను' అని టీడీపీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడుపై మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం తిరుపతి వైఎస్సార్ సీపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ నాయుడు ఓ మహిళతో పలు ప్రాంతాల్లో సన్నిహితంగా ఉన్న వీడియోలు, ఫోటోల్ని మీడియా ఎదుట విడుదల చేశారు. ఆనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'తనపై డీప్ ఫేక్ వీడియోతో సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని బీఆర్ నాయుడు చేసిన వ్యాఖ్యలపై భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అది డీప్ ఫేక్ వీడియో

కాదు. ఫ్యాక్ట్ చెక్ చేసిన తర్వాతనే మేం ఆ వీడియోలపై మాట్లాడాలి. టీడీపీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వచ్చాయి. టీడీపీ చైర్మన్ పద వికీబీఆర్ నాయుడు రాజీనామా చేయాలని అడిగాం. 2019లో వీడియోలోని మహిళ చంద్రబాబుకు లేఖ రాశారు. ఆ లేఖలో బీఆర్ నాయుడు భయంకరమైన మహిళా వ్యసనపరుడని చెప్పారు. లెటర్లో రాసిన ప్రతి అక్షరానికి కట్టుబడి ఉన్నామని అన్నారు. ఆ లేఖతో బీఆర్ నాయుడు కంటతడి పెట్టుకుంటే నేను ఆయన్ను నమ్మాను. కానీ ఇప్పుడు వీడియోలు ప్రత్యక్షమయ్యాయి. విచారణ జరిపిస్తే అసలు రంగం బయటపడుతుంది. టీ డీపీ చైర్మన్ పదవికి బీఆర్ నాయుడు రాజీనామా చేయాలి. రాజీనామా చేయకుంటే మరన్ని వాస్తవాలు బయటకొస్తాయని భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి హెచ్చరించారు.



ఇంజిన్ లేని నౌక ఇండియాకు తిరిగొస్తోంది

ముంబై హార్బర్లోకి ప్రవేశించనున్న ఐఎన్ఎస్వీ కొండీన్య నౌక నేడు ముంబై చేరుకోనున్న 'ఐఎన్ఎస్వీ కొండీన్య' సింధియా (విశాఖ), మార్చి



మన సంస్కృతిని పునరుద్ధరించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది. భారతీయ జ్ఞాన వ్యవస్థలను కాపాడుకోవడంలో దేశానికి ఉన్న నిబద్ధతకు ఈ నౌక నిరాణామే నిదర్శనం. 5వ శతాబ్దపు అజంతా గుహల్లోని చిత్రపటాల ఆధారంగా భారత నావికాదళ పర్యవేక్షణలో సంప్రదాయ కళాకారుల నైపుణ్యం, ఆధునిక ఇంజనీరింగ్ ప్రమాణాలతో దీనిని రూపొందించారు. గత ఏడాది డిసెంబర్ 29న పోర్టుబందర్ నుంచి బయలుదేరిన ఈ నౌక ప్రాచీన నావికలు ప్రయాణించిన మార్గాల్లోనే వెళ్లి ఈ ఏడాది జనవరి 14న ఒమన్లోని పోర్ట్ సుల్తాన్ ఖబాస్ కు చేరుకుంది. అక్కడ ఒమన్ ప్రముఖులు, ప్రవాస భారతీయుల సమక్షంలో ఈ నౌకకు ఘనస్వాగతం లభించింది. ఈ యాత్ర ద్వారా భారత్- ఒమన్ సంబంధాలు బలోపేతం అవడమే కాకుండా, ఒకప్పుడు అరేబియా సముద్రం మీదుగా జరిగిన సుగంధ ద్రవ్యాలు, ప్రస్తావనా వాణిజ్య వైభవాన్ని, ఉమ్మడి సముద్రయాన సంలదాయాలను ఈ నౌక మరోసారి గుర్తు చేసింది.

ఆన్లైన్ కొనుగోలులో మోసం

వెల్డింగ్ యంత్రం స్థానంలో ఉప్పు ప్యాకెట్లు

ఆగరిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఒక స్థానిక వినియోగదారుడు సుమారు రూ.7,600 అలవ గల వెల్డింగ్ యంత్రాన్ని ఆన్లైన్ ద్వారా ఆర్డర్ చేయగా, డెలివరీ సమయంలో అదే బయటపడి ఉన్న ఉప్పు ప్యాకెట్లు అందాయి. పార్సెల్ను తెరిచే సమయంలో వీడియో చిత్రీకరించిన కారణంగా అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వెంటనే ఆ వీడియోను సంబంధిత సంస్థకు పంపించగా అధికారులు స్పందించి వస్తువును తిరిగి తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. వీడియో రికార్డు లేకపోతే తాను నష్టపోయాడని వినియోగదారుడు వాపోయాడు. వస్తువుల మార్కెట్ ఎక్కడ జరిగిందో దర్యాప్తు చేసే స్పష్టత తీసుకురావడాన్ని ఉండని తెలిపారు. ఆన్లైన్ కొనుగోళ్లు చేసే సమయంలో వినియోగదారులు జాగ్రత్తలు పాటించాలని స్థానికులు సూచిస్తున్నారు.



సంపాదకీయం



పశ్చిమాసియా మంటలు!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాయూ బాధ్యతారహిత చర్యతో ఒక్కసారిగా పశ్చిమాసియా నిప్పులకొలిపింది. శనివారం ఉదయం ఒక పథకం ప్రకారం ఇజ్రాయెల్, అమెరికా సైనిక బలగాలు ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్ సహా అనేక నగరాలు, పట్టణాలపై బాంబులతో, క్షిప్రణులతో విరుచుకుపడి ఆరంభంలోనే ఇరాన్ మత నాయకుడు అయతుల్లా అలీ ఖమేనీతోపాటు ఆయనతో చర్చిస్తున్న కీలకమంత్రులు, రక్షణరంగ బాధ్యులతో సహా దాదాపు 30 మందిని హత మార్చాయి. పర్యవసానంగా యుద్ధం ఆరంభమైన మూడో రోజుకే ఇరాన్ ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసియా దేశాలన్నీ భగ్గున మండుతున్నాయి. అమెరికా సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా సాగుతున్న ఈ దాడులతో కోట్లాదిమంది ప్రజలు ప్రాణాలు గుప్పెట్లో పెట్టు కుని ఉన్నారు. మంగళవారం విమాన రాకపోకలు మొదలెడతామని దుబాయ్ అంటు న్నది. సాధ్యాసాధ్యాలపై సంశయాలున్నాయి. సాధారణంగా యుద్ధం తొలి దశలో దేశాధినేతలు, ఇతర కీలక బాధ్యుల జోలికి పోరు. చర్యలకు రప్పించటం, రాజీ తప్ప మరే మార్గమూ లేదన్న అభిప్రాయం కలిగించడం దీని వెనకుండే వ్యూహం. కానీ ట్రంప్, నెతన్యాయూలు దుందుడుకుతనం ఆ అవ కాశానికి శాశ్వతంగా తలుపులు మూసింది. అందుకే యుద్ధం ఎడతెగకుండా సాగుతుందన్న అభిప్రాయం బలపడుతోంది. బాలలపై లైంగిక నేరాలకు పాల్పడ్డ ఎవెన్జీనీతో ఉన్న నీటిబాచ్యూ సంబంధాలు బట్టబయలు కావటం, స్వీయ తప్పిదాలతో అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ దివాలా స్థితికి చేరుకుని సాధారణ ప్రజాసేవకు దుర్భరమైన స్థితిలో బతుకీడ్చుటంవంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో వచ్చే నవంబర్ మధ్యంతర ఎన్నికల్లో ఓటమి ఖాయమని తెలిసి ట్రంప్ ఈ దుస్సాహసానికి తెగించారు. అటు పీకల్తో అవినీతి ఆలోచనల్లో కూరుకుపోయి పదవీభ్రష్టత్వం, జైలు తప్పవని బెంగలిల్లుతున్న నెతన్యాయూ సరిజోడీ అయ్యారు. ఇద్దరికీ ధర్మ ప్రపంచాన్ని ప్రమాదపుటంచుల్లోకి నెట్టారు. అంతక్రితం మాటెలా ఉన్నా పశ్చిమాసియాకు సంబంధించి అమెరికా మూడున్నర దశాబ్దాలుగా కట్టుకథలతో కాలక్షేపం చేసేసింది. అకారణంగా దాడులకు దిగుతూ, జనహాసనానికి పాల్పడుతూ తప్పుడు సాకులు వెదుకుతోంది. మొదట ఇరాక్--కువైట్ల మధ్య చిచ్చురగిల్చి, ఆ తర్వాత ఇరాక్ను అదుపు చేయడానికంటూ 1990--91లో 'అవరేషన్ డిజిటల్ స్టార్స్' పేరిట అమెరికా విరుచుకుపడింది. కనీసం అప్పుడు భద్రతా మండలి అనుమతి తీసుకుంది. 35 దేశాలు తోడుతెచ్చుకుంది. అసత్యాలే చెప్పినా దేశ ప్రజలనుద్దేశించి సీనియర్ బుష్ నాలుగు దఫాలు ప్రసంగించారు. కానీ చివరకు అదంతా అమెరికా మాయాపాతం వల్లే జరిగిందని అలస్యంగా గ్రహించిన చాలా దేశాలు సీనియర్ బుష్ కుమారుడు జార్జి డబ్ల్యూ బుష్ అధ్యక్ష్యంలో సాగిన 2003 నాటి 'అవరేషన్ ఇరాక్ ఫ్రీడమ్' యుద్ధానికి మొహం చాటేశాయి. 'జీవ రసాయన ఆయుధాల' సాకుతో జరిపిన ఆ యుద్ధానికి లిబియన్, పోలెండ్, ఆస్ట్రేలియాలు మాత్రమే సహకరించాయి. భద్రతామండలి ఆమోదం దక్కలేదు. 2015 నాటికి 'జీవ రసాయన ఆయుధాల' కూడా బాటకమని తెలియింది. అందుకే కావచ్చు... ట్రంప్ భద్రతామండలి సంగతలా ఉంచి, కనీసం చట్ట ప్రకారం అమెరికా ప్రతినిధుల సభ అనుమతి సైతం తీసుకోకుండా ఇప్పుడు చిచ్చు రగిల్చారు. ప్రపంచంలో జరిగే ఏ యుద్ధంలోనూ తలదూర్చుకోవని హామీ ఇచ్చి ట్రంప్ గద్దెనెక్కారు. తీరా అందుకు విరుద్ధమైన పోకడలుపోతున్నారు. వాస్తవానికి అమెరికా--ఇరాన్లు ఒప్పందానికి చేరువలోవున్నాయని మధ్యవర్తి ఒమన్ ప్రకటించింది. కానీ 24 గంటలు గడవకుండానే ఏకపక్షంగా ట్రంప్ ఈ దుస్సాహసానికి తెగబడ్డారు. ఇరాన్తో స్నేహం నటిస్తూనే సౌదీ ద్రోహం చేసిందనీ, ఖమేనీపై దాడి వెనక దాని పాత్ర ఉన్నదనీ మీడియా కథనం. తమ సైనిక స్థావరాలంటే ఇరుగుపొరుగు కన్నెత్తి చూడరని చెబుతూ 80వ దశకం నుంచి గోల్ఫ్ దేశాలన్నిటా అమెరికా వాటిని నెలకొల్పింది. ఇరాన్ ప్రతికార దాడులు అదంతా భ్రమగా తేల్చాయి. ఇప్పుడు హోర్నాజ్ జలసంధి మూతబడింది. ట్రంప్-- నెతన్యాయూ ద్వయం కదిలించిన ఈ తేనెతుట్టె ఇంకెన్ని పరిణామాలకు దారి తీస్తుందో, ఎంత జన నష్టానికి, విధ్వంసానికి కారణమవుతుందో చూడాలి ఉంది. పశ్చిమాసియాలో చెలరేగిన యుద్ధ భయాలు ఈ వారం దేశ స్థాిక మార్కెట్లను దెబ్బతీసే వీలున్నట్లు విశ్లేషకులు పేర్కొన్నారు. ఆందోళనలు ఉపశమించే వరకూ సెంటిమెంట్లు బలహీనపడనున్నట్లు అంచనా వేశారు. వీటికితోడు చమురు ధరలకు రెక్కలుపన్నే అటు వాణిజ్య లోటు, ఇటు రూపాయ బలహీనపడవచ్చని తెలియజేశారు. వివరాలు చూద్దాం.. ఉన్నట్టుండి పశ్చిమాసియాలో చెలరేగిన యుద్ధపరిస్థితులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్థాిక మార్కెట్లను దెబ్బతీసే వీలున్నట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇరాన్పై యూఎస్, ఇజ్రాయెల్ దాడులకు ప్రతిగా ఆ దేశం సైతం.. దుబాయ్, తదితర గల్ఫ్ అరబ్ దేశాలపై మిస్సైళ్లను ప్రయోగించడంతో సెంటిమెంట్లు బలహీనపడినట్లు తెలియజేశారు. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హతదైనట్లు వెల్లడికావడంతో ఆదివారానికల్లా మధ్యప్రాచ్యంలో పలు దేశాలకు విమాన సర్పాసులు రద్దయ్యాయి. పురుషోత్తం ప్రాంతంలో నౌకల రవాణాకు అంతరాయాలు, ఇరాన్లో పరిస్థితులు చమురు సరఫరాలను దెబ్బతీయనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముడిచమురు ధరలకు రెక్కలుపన్నట్లు విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ముడిచమురు ధరలు పెరిగితే దేశీయంగా దిగుమతులు బిల్లు పెరిగిపోతుంది. ఫలితంగా ఓవైపు వాణిజ్య లోటు పెరిగిపోతుంది.. మరోపక్క దేశీ కరెన్సీ బలహీనపడి వీలుంది. వెరసి తాజా పరిస్థితులు దేశీ మార్కెట్లపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపనుంది. చమురు దిగుమతులపై అధికంగా ఆధారపడే భారత్కు ద్రవ్యోల్బణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చని, దీంతో అరేబియన్ పరపతి విధానాలపై ప్రభావం పడవచ్చని స్పష్టకా ఇన్స్టిట్యూట్ రీసెర్చ్ హెడ్ సంతోష్ మీనా, జియోజిత్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ ప్రధాన వ్యూహకర్త వీత విజయకుమార్ పేర్కొన్నారు. టెక్నాలజీ స్టాక్స్లో బలహీనతలు ఇన్వెస్టర్లను ఆందోళనకు లోనుచేస్తున్నట్లు రెలిగ్ రోకింగ్ రీసెర్చ్ ఎస్వీపీ అజిత్ మిశ్రా ప్రస్తావించారు.



జోగి రమేష్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన కంభం విజయరాజు

మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ కుటుంబ సభ్యులను చింతలపూడి మాజీ ఎమ్మెల్యే కంభం విజయరాజు పరామర్శించారు. ఇబ్రహీంపట్నంలోని ఆయన నివాసానికి చేరుకుని కుటుంబానికి దైర్ఘ్యం చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా తన ఇంటిపై జరిగిన దాడి ఘటనను జోగి రమేష్ దృశ్యాల ద్వారా వివరించారు. అనంతరం మీడియా తో మాట్లాడిన కంభం విజయరాజు, జోగి రమేష్ పట్ల కుటుంబ ప్రభుత్వం అన్యాయంగా వ్యవహరించిందని ఆరోపించారు. 83 రోజుల పాటు జోగి రమేష్ను అక్రమంగా కారాగారంలో ఉంచడం దుర్మార్గ చర్య అని విమర్శించారు. అక్రమ అరెస్టుతో ఆగకుండా ఆయన నివాసంపై పోలీసుల సహకారంతో ఆస్తు బాంబులతో దాడి చేయడం తీవ్రంగా ఖండించడం విషయమని అన్నారు. ప్రశ్నించే వారి గొంతు నొక్కివేయడం సరైన పరిపాలన కాదని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ వ్యవహారాలను గమనిస్తున్నారని, తగిన సమయంలో తగిన తీర్పు ఇస్తారని తెలిపారు. ఇటువంటి చర్యలను వెంటనే మానుకోవాలని కంభం విజయరాజు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చింతలపూడి నియోజకవర్గానికి చెందిన నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డను కలిసిన ఎమ్మార్ఎస్ నాయకులు



మాదిగల అభ్యున్నతికి తగిన సహకారం అందిస్తూ, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తానని వీటి ప్రభుత్వ విప్, గన్నవరం ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు తెలిపారు. ఆదివారం గన్నవరం నియోజకవర్గం ఎమ్మార్ఎస్ ఎస్ నాయకులు ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. నియోజకవర్గంలోని మాదిగల అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలను వినతి పత్రం రూపంలో ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వారి వినతిపై సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు, సమస్యలకు తగిన పరిష్కారం చూపేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం ఎమ్మార్ఎస్ నాయకులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్ఎస్ గన్నవరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ మంద వేణు మాదిగ, కో-ఇంచార్జ్ కొప్పుల కామేశ్వరరావు మాదిగ, ఉంగటూరు మండలం అధ్యక్షులు పులపాక పాస్లల్ మాదిగ, విజయవాడ రూరల్ మండలం అధ్యక్షులు కొత్తిగడ్డ కమల్ రాజు మాదిగ, టిడిపి గన్నవరం నియోజకవర్గ లీగల్ చైర్మన్ తగరం కిరణ్ బాబు, సూరపల్లి మాజీ సర్పంచ్ దేవరపల్లి కోటేశ్వరరావు, ఎమ్మార్ఎస్ నాయకులు కొమరవల్లి ప్రసాద్, బొకినేల తిరుపతిరావు, కొండ్రు దాసు, వంగూరి మంయూదాసు, నందేటి తిరుపతిరావు, కొమ్ము సుధర్శను, కోడలి సుమన్, కోట బాబూరావు, పైడిముక్కల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో క్రికెట్ & ఫిట్ నెస్ విభాగాలలో ఉచిత సమ్మర్ క్యాంపు



స్థానిక లక్ష్మిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ లో ప్రీ సమ్మర్ క్యాంపు క్రికెట్ & ఫిట్ నెస్ విభాగాలలో కోచ్ లింగ్ క్యాంపు ని ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్సిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ అనుబంధంగా ఈ నెల 16 నుండి ఉచితంగా శిక్షణను ఇచ్చుటకు ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు, ప్రెసిడెంట్ .జి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి షోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ కోచ్ లింగ్ లో భాగంగా క్రికెట్ మరియు ఫిట్నెస్ లో అన్ని వయసుల వారికి శిక్షణ, బాలికలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. ఈ శిక్షణ 25 సంవత్సరాల అనుభవం ఉన్న డా. రాజ్ కుమార్, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి మరియు ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్సిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ వారి పర్యవేక్షణలో జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని మైలవరం మరియు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలవారు వినియోగించుకోవచ్చని తెలియజేశారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేయుటలో లక్ష్మిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ మానేజ్మెంట్ ఎల్లవేళలా ముందుంటుందని ఈ సందర్భంగా తెలియచేశారు. ఈ ఉచిత శిక్షణ ముఖ్య ఉద్దేశం అందరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆరోగ్యంతోనే ఏదైనా సాధించవచ్చని అన్నారు. ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు ఆశక్తి కలిగిన వారు ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్సిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ సెక్రటరీ కే. స్వామి- 8142143653 సంప్రదించాలని కోరారు.

సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం నేపథ్యంలో ఆలయశీ మూసివేత

ఆగింపల్లి, మార్చి 02 మంగళవారం ఏర్పడనున్న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆగింపల్లిలోని శ్రీ శోభనాచల వ్యాఘ్ర లక్ష్మీ నరసింహస్వామివార్ల ఆలయంను ఉదయం 10 గంటలనుంచి మూసివేస్తామని కార్యనిర్వహణాధికారి సెవ్ నెంబెల వెలగొందించారు. గ్రహణానికిముందు నిత్యపూజలు నిర్వహించి, అనంతరం ఆలయ ద్వారాలను మూసివేయనున్నట్లు తెలిపారు. గ్రహణం అనంతరం బుధవారం సంప్రోక్షణ కార్యక్రమం పూర్తి చేసిన తర్వాత భక్తులకు దర్శనా లుతిరిగి ప్రారంభిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో భక్తులు ఆలయం అధికారులకుసహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఘనంగా పార్టీ కోసం చివరి శ్వాస వరకు పోరాడిన భీశాలి నేత బచ్చుల అర్జునుడు 3వ వర్గంతి

గన్నవరం, మార్చి 02

తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు బచ్చుల అర్జునుడు 3వ వర్గంతి సందర్భంగా గన్నవరం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు యార్లగడ్డ వెంకట్రావు ఆదేశాల మేరకు గన్నవరం నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఈరోజు ఉదయం ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం నిర్వహించిన స్మారక సభలో రాష్ట్ర టిడిపి కార్యదర్శి దొంతు చిన్నా మాట్లాడుతూ ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని స్మరించారు. 2014లో కృష్ణా జిల్లా టిడిపి అధ్యక్షుడిగా, 2017లో ఎమ్మెల్యేగా, 2020లో పార్టీ కేంద్ర కమిటీ క్రమశిక్షణా కమిటీ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ఆయన క్రమశిక్షణ, నిర్మాణ నిబద్ధత పార్టీకి ఆదర్శమని తెలిపారు. ప్రతిపక్షంలో పార్టీ క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో గన్నవరం నియోజకవర్గంలో పార్టీకి అండగా నిలిచి, కార్యకర్తలకు దైర్ఘ్యం సూరిపోసిన నాయకుడు బచ్చుల అర్జునుడునే పేర్కొన్నారు. 2020 నుండి 2023 వరకు నియోజకవర్గ ఇంచార్జిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ పార్టీని బలోపేతం చేశారని కొనియాడారు. మహిళా నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సహించడంలో ఆయన పాత్ర విశేషమని



పేర్కొన్నారు. యువతను రాజకీయాల్లోకి తీసుకువచ్చడంలో, వారికి అవకాశాలు కల్పించడంలో ఆయన చూపిన చొరవ మరువలేదని తెలిపారు. ఆయన ఆశయాలను నెరవేర్చడం ద్వారానే నిజమైన నివాళి అర్పించినట్లు వుతుందని సంకల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర టిడిపి నాయకులు చిరుమూలక సూర్య, దొంతు చిన్నా, గన్నవరం టౌన్ టిడిపి అధ్యక్షులు జూనియర్ శ్రీధర్, మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి బోడపాటి రవికుమార్, టిడిపి జిల్లా కార్యదర్శి జొన్నగడ్డ సుధాకర్, గన్నవరం మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు కొండేటి వెంకటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర టిఎన్ టియూసి కార్యదర్శి

బుస్సే నాగప్రసాద్, నియోజకవర్గ తెలుగుమహిళా అధ్యక్షులు మేడేపల్లి రమ, నియోజకవర్గ తెలుగుయువత అధ్యక్షులు చల్లగళ్ళు సందీప్, గన్నవరం మండల తెలుగు మహిళా అధ్యక్షులు బుస్సే సరిత, గన్నవరం మండల తెలుగుయువత అధ్యక్షులు నందిపామల వృద్ధి, జిల్లా విజిలెన్స్ బోర్డు డైరెక్టర్ తిరువీధి సరేష్, టిడిపి నాయకులు సొంగా సంతోష్, కంచర్ల సూర్యప్రకాష్, కొండేటి నాగరాజు, నిమ్మకూరి మధు, ఆరిఫ్ హాన్, యెల్లారఘ్, చల్లగళ్ళు సుమంత్, గుత్తా జయేంద్ర, రావాల, జయంత్, జయరాం, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీయే ప్రభుత్వం మహిళా రక్షణకు అధిక ప్రాధాన్యత

- మహిళా భద్రత సమాజ భద్రతకు మూలస్థంభం
- ఆడ, మగ తేడా లేకుండా పిల్లలను సమానంగా పెంచాలి
- మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ఘనత చంద్రబాబుదే : హోం మంత్రి అనిత
- ఘనంగా విజయవాడలో మహిళా భద్రత వారోత్సవాలు
- సత్యనారాయణపురం సిగ్నల్ నుండి శివాజీ గేటు వరకు అవగాహన ర్యాలీ



విజయవాడ, మార్చి 02 మహిళా భద్రత వారోత్సవాల సందర్భంగా విజయవాడ సత్యనారాయణపురం సిగ్నల్ నుండి శివాజీగేటు వరకు అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా కమిషన్ చైర్మన్ రాయపాటి శైలజ, ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మిషా, ఐజి రాజకుమారి, విజయవాడ పోలీస్ కమిషనర్ రాజశేఖర్ బాబు, ఎస్పీ సరిత, ఈగలపేట్ నగర్ టిడిపి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ర్యాలీలో మహిళా భద్రతపై నినాదాలు చేస్తూ అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి అనిత 'శక్తివీమ్' ట్రోచర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా

హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ, ఎన్టీయే ప్రభుత్వం మహిళా రక్షణకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. ఉమెన్ అండ్ చైల్డ్ సేఫ్టీ వింగ్ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై నేరాలు 4.4 శాతం తగ్గినట్లు వెల్లడించారు. ఇంట్లో మహిళ ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, మహిళ సాధికారత సాధించే కుటుంబం మొత్తం సాధికారత సాధించినట్లని చెప్పారు. మహిళా భద్రత సమాజ భద్రతకు మూలస్థంభమని, మహిళా అభివృద్ధి దేశ అభివృద్ధికి కొలమానమని పేర్కొన్నారు. ఆడ, మగ తేడా లేకుండా పిల్లలను సమానంగా పెంచాలి, ఆడపిల్లలతో పాటు మగపిల్లలను కూడా బాధ్యతాయుతంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ప్రతి ఆడపిల్లను తల్లి, సోదరి భావనతో గౌరవించాలని, మహిళల పట్ల గౌరవం ఇంటి నుంచే ప్రారంభమవ్వాలని అన్నారు.

పిల్లలకు కోట్ల ఆస్తి కంటే సమస్యలను ఎదుర్కొనే దైర్ఘ్యం, పరిష్కార శక్తి ఇవ్వడం ముఖ్యమని, తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఉండాలని సూచించారు. ఒక తల్లి ప్రసవ చేడనను మాటల్లో చెప్పలేమని, మహిళల శక్తి ఆపారమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్త్రీల వక్షమాతిగా ఉన్నారని, మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆస్తుల్లో మహిళలకు సమాన వాటా తీసుకువచ్చినది తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు అని గుర్తుచేశారు. మహిళలపై అపూయితాళులు పాల్పడిన వారిపై 'సెక్యుటర్ ఆఫ్ డెండ్ షీట్' ఓపెన్ చేసి, కఠిన నిఘా ఏర్పాటు చేస్తామని హోం మంత్రి స్పష్టం చేశారు. మహిళలను గౌరవిస్తూ అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు.

విద్యాహక్కు చట్టం కింద 25 శాతం ఉచిత సీట్లు భర్తీ చేయాలి

ఆగింపల్లి, మార్చి 02

ప్రైవేట్ మరియు కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో పేద, ఎస్సీ, ఎస్టీ తదితర అర్హ విద్యార్థులకు విద్యాహక్కు చట్టం--2009 ప్రకారం 25 శాతం ఉచిత సీట్లు భర్తీ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకుంటూ యాక్ట్ అవేర్సెస్ వాలంటరీ ఆర్గనైజేషన్ సభ్యులు జిల్లా అధికారులను కోరారు. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను కచ్చితంగా అమలు చేసి ప్రతి మండల విద్యాశాఖ కార్యాలయం, స్వర్ణ గ్రామ వార్డు సచివాలయాల్లో దరఖాస్తుల ప్రక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించాలని

విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా సమగ్ర శిక్ష అధికారులు ప్రచార పైకెక్కి ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ ప్రధాన కార్యనిర్వహణ అధికారి జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రత్యేక ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అర్హులైన పేద విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని స్పష్ట ప్రతిపత్తిని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆగింపల్లికి చెందిన వ్యవసాయక అధ్యక్షుడు అయ్యంకి సురేష్ బాబు, నయ్యర్ మీర్జాఫర్ అలీ, నయ్యర్ లాల్ సాహెబ్, ప్రేమ్ నరసింహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

123 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన దేవస్థానంలో భక్తి పారవశ్యంతో జరిగిన బ్రహ్మోత్సవాల రెండో రోజు వేడుకలు

- మునీంద్ర మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య మహోత్సవం

విజయవాడ రూరల్ మండలం సున్నలో వెలసిన 123 ఏళ్ల ఘన చరిత్ర కలిగిన శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి వార్ల దేవస్థానంలో జరుగుతున్న వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తి భరితంగా కొనసాగుతున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాల రెండో రోజైన సోమవారం రాత్రి, నిండు పున్నమి వెన్నెలలో శ్రీ అన్నపూర్ణ సమేత కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి, సిద్ధి--బుద్ధి వినాయక స్వామి, వల్లి దేవసిన సమేత సుబ్రహ్మణ్య స్వామి, శివకామేశ్వర సమేత నటరాజ స్వామి వారి దివ్య కళ్యాణోత్సవం అత్యంత శోభాయమానంగా నిర్వహించారు. శ్రీ లలిత త్రిపుర సుందరి దేవి వీరాధిపతి మునీంద్ర మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో, శివాచార్య గూడూరు గోపీకృష్ణ నేతృత్వంలోని ఋత్వికుల బృందం వేద మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య ఈ మహోత్సవాన్ని నిర్వహించింది. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో నిండిపోగా, శివనామస్మరణలతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. ఈ దివ్య కళ్యాణోత్సవంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ భీమవరపు శంకర్ రెడ్డి దంపతులు, దేవదాయ శాఖ కార్యనిర్వహణాధికారి ఎస్. హేమలతా దేవి దంపతులు కల్యాణ మహోత్సవంలో కూర్చోని సేవలు సమర్పించారు. అనేక భక్త దంపతులు కూడా పాల్గొని స్వామివారి కృపను కోరుకున్నారు. అంతకుముందు స్వామివారి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా, నున్న చెరువు సెంటర్లోని పేరంటాలమ్మా ఆలయం వద్ద



సంప్రదాయబద్ధంగా కళ్యాణ రాధాభారం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వికాస్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ కార్యదర్శి సర్దే సత్యనారాయణ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధానార్చకుడు డాక్టర్ మామిళ్లపల్లి ఫణికుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తల్లివీయన దుర్గారావమ్మ, దర్శి సుజాత లక్ష్మి, వడ్లపూడి పుణ్యవతి, యనగంటి సాంబశివరావు, అంగణాల శివయ్య, డాక్టర్ నల్లూరి ప్రసాదరావు కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు. భక్తుల కోలాహలం, మంగళ వాయిద్యాలు, వేద

మంత్రాల నాదం మధ్య జరిగిన ఈ దివ్య కళ్యాణోత్సవం భక్తులను ఆధ్యాత్మికానందంలో ముంచెత్తింది. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ఏర్పాటు మధ్య భక్తులకు మహాప్రసాదంగా అన్నసంతర్పణ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన భక్తులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి ప్రసాదాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో స్వీకరించారు. స్వస్థంగా, శ్రద్ధతో వడ్డించిన ప్రసాదాన్ని అందరూ ఆధ్యాత్మిక ఆనందంతో స్వీకరించి నిర్వాహకులను ఆభినందించారు.

వేతనాలు పెంచే వరకూ కదలం!

విజయవాడ, మార్చి 2

‘ప్రజాప్రతినిధులు వారి వేతనాలను 30 శాతం పెంచుకున్నారు. కనీస వేతనాలు కూడా అందుకోని అంగన్వాడీలకు జీతాలు పెంచలేరా? పెంచితే మీకు వచ్చే ఇబ్బంది, నష్టమేంటి?’ అని సీబీఐయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీపావ్ సర్పింగరావు ప్రశ్నించారు. వేతనాలు పెంచాలని, మిగిలిన మిసీ సెంటర్లను మెయిన్ సెంటర్లుగా మార్చాలని, సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని, తదితర సమస్యల పరిష్కారానికి అంగన్వాడీలు పోరుబాట పట్టారు. విజయవాడ ధర్మాచారి వేదికగా సీబీఐయూ, విఐఐటీయూసీ, ఐఎఫ్ఐటీ యూ అనుబంధ అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ధర్మాచారి నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భారీ సంఖ్యలో అంగన్వాడీలు తరలివచ్చారు. ధర్మాచారి ప్రారంభించిన అసంతరం సీబీఐయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీపావ్ సర్పింగరావు మాట్లాడుతూ.. పేద గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్న పిల్లలకు

సేవలందిస్తున్న అంగన్వాడీలు, హెల్పర్లు, మిసీ వర్కర్లకు న్యాయం చేయడానికి ప్రభుత్వం ముందుకు రాకపోవడం బాధాకరమన్నారు. పెరుగుతున్న నిత్యావసర ధరలకు అనుగుణంగా 2019 నుంచి వీరికి వేతనాలు పెరగలేదన్నారు. అంగన్వాడీల వేతనాలు పెంచడంతో పాటు ఇతర సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని గత ప్రభుత్వం పేర్కొందన్నారు. తాము అధికారంలోకి రాగానే వేతనాలు పెంచుతామని అప్పటి ప్రతిపక్షంలోని డీ.పి.ఎస్ నేతలు కూడా హామీ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. అయితే అధికారం చేపట్టి రెండేళ్లు గడుస్తున్నా.. వేతనాలు పెంచలేదని విమర్శించారు. వచ్చే బడ్జెట్లోనైనా అంగన్వాడీలకు వేతనాలు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు బేదీరాజీ, సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ.. వేతనాల పెంపుతో పాటు ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. 2024 మార్చిలో గ్రాట్యూటీ అమలు చేస్తామని జీవో 8 ఇచ్చినా.. నేటికీ

సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ప్రకారం గ్రాట్యూటీ చట్టాన్ని అమలు చేసేందుకు గైడ్లైన్స్ రూపొందించలేదన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే కేఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ పీడీఎఫ్ ఎమ్మెల్యే ద్వారా అంగన్వాడీల డిమాండ్లను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. ఏపీ అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే సుబ్బారావు ముఖ్యమంత్రి జీతాలు పెంచే వరకు విజయవాడ నుంచి వెనక్కి వెళ్లేది లేదని స్పష్టం చేశారు. తమ సమస్యలను పరిష్కరించేంత వరకు ఇక్కడి నుంచి కదిలేది లేదని అంగన్వాడీలు రాత్రి కూడా దీక్షా శిబిరంలోనే తమ ఆందోళన కొనసాగించారు. ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించే వరకు ధర్మాచారి సాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఏఐఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఆర్.రవీంద్రనాథ్, వెంకటసుబ్బయ్య, ఐఎఫ్ఐటీయూ రాష్ట్ర నాయకులు హరిశ్ షోర్, అంగన్వాడీ సంఘాల రాష్ట్ర నాయకులు జె.లలితమ్మ, జ్యోతి, ప్రేమ, భారతీ, ప్రత్యేక హోదా సాధన సమితి నాయకుడు చలసాని శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.



యూనివర్సిటీల ప్రక్షాళన

మొత్తం పాలక మండళ్లను మార్చేయాలని సర్కారు నిర్ణయం

- విధాన నిర్ణయాలకు అడ్డంకిగా ఎగ్జిక్యూటివ్ మండళ్లు
- ఈ నెలలోనే కొత్త ఈసీల ఏర్పాటు..
- జేఎన్టీయూల మధ్య సిబ్బంది విభజన

ఉన్నత విద్యాశాఖను ప్రక్షాళన చేసిన ప్రభుత్వం తాజాగా విశ్వవిద్యాలయాలపై దృష్టి సారించింది. బోధన, పాలనాపరమైన విధాన నిర్ణయాలకు అడ్డంకిగా మారిన పాలక మండళ్లను మార్చేయాలని కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నెలలోనే అన్ని యూనివర్సిటీలకు కొత్త ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిళ్ల(ఈసీ)ను నియమించనుంది. మంత్రి లోకేశ్ సూచనలకు అనుగుణంగా ఉన్నత విద్యాశాఖ కొత్త ఈసీలను నియమిస్తుంది. 2023, సెప్టెంబరులో వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్ని యూనివర్సిటీలకు ఈసీలను నియమించింది. వీటి కాలపరిమితి మరో ఆరు నెలలు ఉంది. కాగా, ప్రభుత్వం మారిన తర్వాత చాలా యూనివర్సిటీల్లో ఈసీ సమావేశాలు నిర్వహించలేదు. నిబంధనల ప్రకారం మూడు నెలలకోసారి ఈసీ సమావేశాలు జరగాల్సి ఉండగా, రెండేళ్లు అవుతున్నా చాలా చోట్ల సమావేశాలు నిర్వహించకపోవడం గమనార్హం. ఈసీ ఆమోదం లేకుండానే ఖర్చు చేస్తున్నారు. అలాగే బోధనా పరమైన మార్పులకూ ఈసీ ఆమోదం లభించడం లేదు. మరోవైపు ఈసీల్లో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలకు అవకాశం కల్పించాలని మంత్రి లోకేశ్ సూచించారు. అలాగే, గత ప్రభుత్వంలో నియమితుడైన రిజిస్ట్రార్లు, రెక్కార్లలో కొందరిని మార్చాలని ఉన్నత విద్యాశాఖ నిర్ణయించింది.

సిబ్బంది విభజనకు ప్రతిపాదన
జేఎన్టీయూ కాకినాడ, జేఎన్టీయూ గురజాడ(విజయనగరం) మధ్య సిబ్బందిని విభజించాలని ఉన్నత విద్యాశాఖ నిర్ణయించింది. దీనిపై ప్రతిపాదనలు రూపొందిస్తోంది. వచ్చే మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదన పెట్టి ఆమోదం పొందిన వెంటనే సిబ్బంది విభజనకు చర్యలు ప్రారంభించనుంది. 2022లో జేఎన్టీయూ గురజాడ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేశారు. అప్పటి నుంచి జేఎన్టీయూ కాకినాడ సిబ్బంది అక్కడ పనిచేస్తున్నారు.

భారత్ కు సున్నా ట్యాంకర్లు!

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 2

అలా ఈ మార్గంలో రోజుకు సగటున 4-5 ట్యాంకర్లు భారత్ కు వస్తాయి. నెలకు 120 నుంచి 150 ట్యాంకర్లు మన పశ్చిమ తీరంలోని జామ్ నగర్, మంగళూరు, ముంబై, ముంద్రా వంటి రేవులకు చేరుకుంటాయి. కానీ, సోమవారానికి ఈ జలసంధి గుండా మనదేశానికి వచ్చే ట్యాంకర్ల సంఖ్య సున్నాకు పడిపోయింది. అంటే రోజుకు 40-50 లక్షల బ్యారెళ్ల చమురు సరఫరా ఆగిపోయినట్లే. నవజాబ్ మనవద్ద 9 నుంచి 12 రోజులకు సరిపడా అత్యవసర చమురు నిల్వలు ఉంటాయి. యుద్ధ ప్రభావం ఇలాగే కొనసాగి మనకు సుదీర్ఘకాలం పాటు ఊర్లుగల్గే గుండా వచ్చే చమురు ట్యాంకర్ల రక్తక్రమ తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో భారత సర్కారు అప్రమత్తమై ఇతర దేశాల (రష్యా, నైజీరియా, అంగోలా, ఆమెరికా) నుంచి ఎక్కువ చమురు కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించింది. దీంతోపాటు, 2019లో ఓమన్ గల్ఫ్ లో ట్యాంకర్లపై దాడులు జరిగినప్పుడు భారతదేశం ‘అవరేషన్ నంకల్స్’ పేరిట మన యుద్ధనౌకలను అక్కడ మన చమురు ట్యాంకర్ల రక్షణగా మోపించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ యుద్ధనౌకలు, నిఘా విమానాల రక్షణలో మన చమురు ట్యాంకర్లను సురక్షితంగా భారత్ కు తీసుకొచ్చేందుకు కూడా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మన యుద్ధనౌకలు జీపీఎస్ తో కాకుండా.. మనం సొంతంగా అభివృద్ధి చేసుకున్న నావిక్ సేవిగ్గవోతో పనిచేస్తాయి కాబట్టి, జీపీఎస్ జామింగ్ తో వాటికి ఇబ్బంది ఉండదు. అయితే, అందుకు 3-4 రోజుల సమయం పడుతుంది ప్రభుత్వ వర్గాల అంచనా. ఊర్లుగల్గే జలసంధి ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుద్ధక్షేత్రంగా మారడంతో ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు చమురు నౌకలకు బీమా ఇవ్వడానికి సిద్ధపడలేదు. ఇచ్చినా.. ఆధిక ప్రీమియం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. గతంలో చెల్లించినదానికంటే ఒక్కో ట్యాంకర్ కు 2 లక్షల నుంచి 5 లక్షల డాలర్ల దాకా (రూ.1.8 కోట్ల నుంచి రూ.4.5 కోట్ల దాకా) ఎక్కువ ప్రీమియం చెల్లించాల్సి వస్తోందని షిప్పింగ్ కంపెనీలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. అయితే, ఆ భారం షిప్పింగ్ కంపెనీలు మోయవని.. చివరికి అది వినియోగదారులపైనే పడుతుందని వాణిజ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఊర్లుగల్గే జలసంధిలో డిజిటల్ షిప్ కు.. మన చమురు దిగుమతులపైనే కాదు, గల్ఫ్ దేశాలకు ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తుల ఎగుమతులపై ప్రభావం పడుతోంది. ఏటా భారత్ నుంచి 4.5 బిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.37 వేల కోట్ల) విలువైన ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తులు గల్ఫ్ దేశాలకు ఎగుమతి అవుతాయి. 2025 ఏప్రిల్ నుంచి డిసెంబరు వరకు అక్కడ ఒక్కో ట్యాంకర్ కు 2 లక్షల డాలర్ల ఉత్పత్తులు దిగుమతి చేసుకుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం మార్గాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి.

విశాఖకు మళ్లీ ఐబీఎం రాక

ఎన్టీపీఐలో నమోదు.. మూడేళ్లలో 322 కోట్ల ఎగుమతులు

ప్రసిద్ధ ఐటీ కంపెనీ ఐబీఎం మళ్లీ విశాఖలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఇక్కడి సాఫ్ట్వేర్ టెక్నాలజీ పార్క్స్ అఫ్ ఇండియా (ఎన్టీపీఐఐ)లో ‘ఐబీఎం ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్’ పేరుతో సోమవారం రిజిస్టర్ చేసుకుంది. రాజ్ యే మూడేళ్లలో రూ. 322 కోట్ల విలువైన ఐటీ ఉత్పత్తులు ఎగుమతి చేస్తామని ప్రకటించింది. దీని ద్వారా 502 మందికి ఉద్యోగాలు వచ్చాయని పేర్కొంది. ఈ సంస్థ ఇంతకుముందు రుషియాలో ఐటీ పార్కు పోల్ 2 పై కార్యకలాపాలు నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే. కరోనా తరువాత పరిస్థితులు అనుకూలించక కొనుగోలు చేసిన భూమి, అందులో భవనం ఇన్ఫినిటీ కంపెనీకి విక్రయించేసింది. ఇప్పుడు విశాఖకు భారీ ఐటీ కంపెనీలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఐబీఎం కూడా వెనక్కి వస్తోంది.

357 అంతర్జాతీయ విమానాల రద్దు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 2

పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలోని చాలా గగనతలాలు ఇంకా మూసి ఉండటంతో విమానాలను రద్దు చేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. సోమవారం ఇండిగో 163 విమానాలకు పైగా, ఎయిర్ ఇండియా గ్రూప్(ఎయిర్ ఇండియా, ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్ప్రెస్) 110కు పైగా సర్వీసులను రద్దు చేశాయి. మొత్తంగా భారతీయ విమానయాన సంస్థలు 357 విదేశీ విమాన సర్వీసులను రద్దు చేశాయి. ఫిబ్రవరి 28 నుంచి ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్ మూడు రోజుల్లో రద్దు చేసిన అంతర్జాతీయ విమానాల సంఖ్య 1,117కు చేరింది. మంగళవారానికి షెడ్యూల్ చేసిన పలు విమానాల కూడా రద్దయ్యాయి. అబుదాబి, దోహా, జెద్దా, కువైత్, రియాద్ లకు మంగళవారం తన విమానాల రాకపోకలను రద్దు చేసినట్లు ‘ఎక్స్ప్రెస్’ ఆకాశ ఎయిర్ పోర్టల్లో, అయితే, అమెరికా, కెనడా, యూరప్, యాకేకు తన షెడ్యూల్లో ఆపరేషన్లను ప్రారంభించినట్లు ఎయిర్ ఇండియా పేర్కొంది. ఈ విమానాల కోసం ఒమన్, సౌదీ అరేబియా, ఈజిప్ట్ గగనతలాలను వినియోగించుకోనుంది. మంగళవారం మనస్థలకు ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్ప్రెస్ విమానాలను ప్రారంభించనుంది. పశ్చిమాసియా దేశాల్లో జరుగుతున్న యుద్ధం నేపథ్యంలో శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టుకు రాకపోకలు సాగించే 44 విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. సోమవారం శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టు నుంచి దోహా, అబుదాబి, బాహుయ్, మస్కట్ తోపాటు మరికొన్ని ప్రాంతాలకు వెళ్లాలి 22 విమాన సర్వీసులు, ఆయా ప్రాంతాల నుంచి రావాల్సిన 22 విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. గత రెండు రోజులుగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి దుబాయి, మస్కట్, అబుదాబి, దోహాకు వెళ్లాలి విమానాలను శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి దారి మళ్లించారు. అన్ని విమానాలు ఇక్కడే ఉన్నాయి. యుద్ధం ముగిస్తేగాని విమానాలు



ఇక్కడి నుంచి కదలవని ఎయిర్పోర్టు వర్గాలు తెలిపాయి. కాగా కొందరు ప్రయాణికులు ఎయిర్పోర్టుకు వచ్చి ఇబ్బందులకు గురవుతున్న నేపథ్యంలో టీకెట్ తీసుకున్న ప్రయాణికులు ఎయిర్లైన్స్ అధికారులను సంప్రదించి ఎయిర్పోర్టుకు రావాలని జీఎంఆర్ ఎయిర్పోర్టు అధికారులు కోరారు. కాగా శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో చిక్కుకుపోయిన అంతర్జాతీయ విమాన ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. వీరికి హెచ్ఎఫ్ స్టాఫ్ నుంచి సోమవారం ఆహారం, నీటి బాటిళ్లు అందించి మానవత్వం చాటుకుంది.

భారత్ కు విమానాలు వస్తున్నాయ్..!

పశ్చిమాసియాలో విమానయాన సంస్థలు పరిమిత స్థాయిలో విమాన సర్వీసులను ప్రారంభించాయి. సోమవారం అబుదాబి నుంచి ఒక విమానం ఢిల్లీలో దిగింది. అలాగే అబుదాబి నుంచి మరో ఎఐహాట్

ఎయిర్వేస్ విమానం కూడా ముంబైలో దిగినట్లు తెలుస్తోంది. మంగళవారం యూఏఈలోని ఫుజైరా నుంచి ఢిల్లీకి ప్రత్యేక చార్టర్ విమానాలను నడిపి చనున్నట్లు ట్రావెల్ ఫ్యాకెట్స్ ఈజిప్టులైట్ పేర్కొంది. సోమవారం సాయంత్రం నుంచే ఎమిరేట్స్ పరిమిత స్థాయిలో విమానాలను నడపడం ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిసింది. సోమవారం నుంచే పరిమిత సంఖ్యలో విమానాలను నడపనున్నట్లు షైబాబాద్ పేర్కొంది. కాగా పశ్చిమాసియాలో సంక్షోభం నేపథ్యంలో చిక్కుకుపోయిన ప్రయాణికులను తీసుకు వచ్చేందుకుగా జెద్దా నుంచి భారత్ లోని నాలుగు నగరాలకు ఇండిగో 10 ప్రత్యేక సహాయ విమానాలను మంగళవారం నడపనుంది. ఈ నగరాల్లో హైదరాబాద్, ముంబై, ఢిల్లీ, అహ్మదాబాద్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించి జెద్దాలోని కాన్సులేట్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియాతో ఇండిగో సమన్వయం చేసుకుంటున్నట్లు సోమవారం విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ సోమవారం తెలిపింది.

నేటి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ‘హనుమాన్’

డిప్యూటీ సీఎం, అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళవారం ఉదయం గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి సమీపంలోని ఏపీ స్పెషల్ పోలీస్(6వ డివిజన్) వరద్ గ్రౌండ్లో జరిగే కార్యక్రమంలో ఈ ప్రాజెక్టును లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. మంత్రి లోకేశ్ ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహిస్తారు. హనుమాన్ (హీలింగ్ అండ్ సర్దురింగ్ యూనిట్) ఫర్ మానిటరింగ్, ఎయిర్ అండ్ సర్పింగ్ అఫ్ వైల్డ్లైఫ్) ప్రాజెక్టును ఇప్పటికే చిత్తూరు జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నారు. కృత్రిమ మేధ సాయంతో నిర్వహించే ఈ ప్రాజెక్టుకు దాదాపు రూ.12 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. ఆధునిక టెక్నాలజీని ఉపయోగించడం ద్వారా మానవులు-వన్యప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణలు, ముఖ్యంగా ఏనుగుల వల్ల ఉత్పన్నమవుతున్న సమస్యలను నివారించేందుకు అటవీ శాఖ ‘హనుమాన్’ ఫౌండేషన్

ప్రారంభించింది. దీనికి ప్రభుత్వం పాలక మండలిని ఏర్పాటు చేసింది. అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చైర్మన్, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, ఎన్టీపీఐల సభ్యులుగా నియమించింది. వైవిధ్య భరితమైన ప్రకృతి, అడవులు, వన్యప్రాణులు, జీవవైవిధ్యం ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉత్తర, దక్షిణ ప్రాంతాల్లో ఏనుగులు, పాపికోండ ప్రాంతంలో పులులు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చిరుతలు, అడవి పందులు, పాములు, కోతులు, ఉత్తరాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో ఎలుగుబంట్లు, అసంతపరం, కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల్లో కృష్ణ జింకలు, అటవీ సరిహద్దుల్లో చుక్కల జింకలు ఉన్నాయి. ఈ పోలీస్ ఫౌండేషన్ ప్రాంతాల్లో ఇటీవలి కాలంలో మనవ-వన్యప్రాణుల సంఘర్షణలు పెరిగాయి. ముఖ్యంగా ఏనుగుల గుంపుల దాడులతో పంటలు, ఆవాసాలు ధ్వంసమవుతుండగా, మూగజీవాలతో పాటు మానవులూ చనిపోతున్నారు. గత దశాబ్దంలో సంఘర్షణల కారణంగా పదుల సంఖ్యలో మనుషులు, పందల సంఖ్యలో జంతువులు చనిపోయిన నేపథ్యంలో వన్యప్రాణుల పర్యవేక్షణకు, మనుషులు-వన్యప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణల్ని అధిగమించేందుకు పవన్ కల్యాణ్ చొరవతో అటవీశాఖ హనుమాన్ ఫౌండేషన్ కు రూపకల్పన చేసింది. ఏనుగులతో సహా అటవీ జంతువులను గుర్తించడానికి, అధికారులకు రియల్ టైమ్లో హెచ్చరికలు పంపడానికి ఏఐ, సౌరశక్తి సాయంతో సడిచే వ్యవస్థలను ఉపయోగిస్తారు.

శాఖలన్నిటిలో ఏఐ

- శివకాశీ తరహాలో రక్షణ చర్యలను ఇక్కడా చేపట్టాలి
- కొత్త సమాచారం కోసమే సర్వేలు నిర్వహించాలి
- ఈ నెల నుంచి సంతృప్త స్థాయి 80-90 శాతం తగ్గుకుండా చూడాలి
- అవినీతి మరకలేని వారికే రిజిస్ట్రార్లుగా బాధ్యతలు
- ఆర్టిజిఎన్ సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రభుత్వ శాఖలన్నింటిలోనూ కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

ఆదేశించారు. తద్వారా పౌరసేవల్లో సామర్థ్యం పెంచుకోవాలని సూచించారు. డ్రోన్, సీసీకెమెరా, శాటిలైట్ సమాచారాన్ని సమీకృతం చేసుకుని వినియోగించుకునే యంత్రాంగాన్ని అమల్లోకి తేవాలన్నారు. పౌర సమస్యలపై అవగాహన కోసం క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు జరపాలని మరోసారి జిల్లాల కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. సోమవారం ఉదయం క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆర్టిజిఎన్, ప్రజల్లో సంతృప్త స్థాయిపై ప్రభుత్వ శాఖాధిపతులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రజలకు ఉత్తమ సేవలందించేందుకు, పనితీరును మెరుగుపరచుకోవడానికి అధికారులు తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేస్తుండాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రమాదాలు, దుర్ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో పేలుడు ఫుటనలు మళ్లీ జరగకుండా శాశ్వత పరిష్కార చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. తమిళనాడులోని శివకాశీలో అమలు చేస్తున్న భద్రత, రక్షణ చర్యలను రాష్ట్రంలోనూ కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ‘ఆర్టిజిఎన్ బస్సులు బాగున్నా.. వేసవి రానున్న నేపథ్యంలో

బస్ స్టేషన్లలో సేవలు మెరుగుపరచాలి. ముఖ్యంగా తాగునీటి సౌకర్యం పెంచాలి. మరుగుదొడ్లనూ మెరుగుపరచాలి. ప్రయాణికులకు పరిశుభ్రమైన తాగునీరందించాలి. వారు గమ్యాస్థానాలకు సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా చేరుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. పింఛన్ పంపిణీలో లోటుపాట్లు తలెత్తకుండా స్వల్ప గ్రామాలు/స్వల్పవార్డులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం పద్ద ఉన్న సమాచారం కాకుండా కొత్త సమాచారం కోసమే సర్వేలు నిర్వహించాలి. ఒకేరకమైన సమాచారం కోసం ప్రజలను పడేపడే ఇబ్బందికి గురి చేయొద్దు. ప్రభుత్వ సేవలను సమర్థంగా అందించాలి. జనంలో సంతృప్త స్థాయి ఈ నెల నుంచి కనీసం 80 శాతం నుంచి 90 తగ్గుకుండా ఉండాలి. అవినీతికి తావులేకుండా రాష్ట్రంలోని 295 నబేరిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అవినీతి మరకలేని, నిజాయితీ కలిగిన అధికారులను నియమించాలి’ అని నిర్దేశించారు. పాట్లాప్ మనమిత్ర సేవలను మరింత విస్తృతం చేశామని, ప్రభుత్వ సేవలను 953కు పెంచామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు.



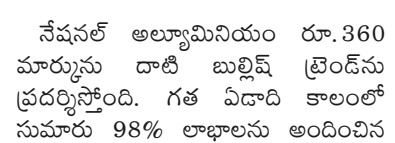
యుద్ధ భయంతో వణికిన దలాల స్ట్రీట్

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం దెబ్బకు ప్రపంచ స్టాక్ మార్కెట్లు కుదలేయ్యాయి. ఈ ప్రభావం భారత స్టాక్ మార్కెట్లపైనూ పడింది. బెంచ్ మార్క్ సహా సెక్టర్లలో నూచీలన్నీ విలవిల్లాడాయి. యుద్ధ భయంతో దలాల స్ట్రీట్లో దడపుట్టుంది. అందోళనతో ఇన్వెస్టర్లు అన్ని షేర్లను అమ్మేశారు. ఆరంభంలో నూచీలు భారీ గ్యాప్ డౌన్ తోనే మొదలయ్యాయి. నిష్పీ దాదాపుగా 560, సెన్సెక్స్ 1700 పాయింట్లు నష్టంతో ఆరంభమయ్యాయి. అయితే ఆఖర్లో దీర్ఘకాలిక ఇన్వెస్టర్లు బాటమ్ ఫిషింగ్ చేయడంతో నూచీలు కొంతమేర నష్టాలను రికవరీ చేసుకున్నాయి. సెన్సెక్స్ 900, నిష్పీ 250 పాయింట్లు మేర ఇంట్లాడేలో పుంజుకున్నాయి. క్రితం సెషన్లో 81,287 వద్ద ముగిసిన బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ సోమవారం 78,543 వద్ద మొదలైంది. 78,543 వద్ద ఇంట్లాడే కనిష్టాన్ని తాకింది. 80,632 వద్ద ఇంట్లాడే గరిష్టాన్ని అందుకుంది. చివరికి 1048 పాయింట్లు నష్టంతో 80,238 వద్ద ముగిసింది. 24,989 వద్ద ఓపెన్ వేన్ కు నిష్పీ 24,603 వద్ద కనిష్టం, 24,659 వద్ద గరిష్టం స్థాయిల్ని అందుకుంది. మొత్తంగా 312 పాయింట్లు పతనమై 24,865 వద్ద కోణైంది. నిష్పీ బ్యాంకు 689 పాయింట్లు తగ్గి 59,839 వద్ద స్థిరపడింది. ఎస్ఎస్ఈలో నేడు మార్కెట్ ట్రెడ్ పూర్తిగా సెల్లర్లకు అనుకూలంగా మారింది. మొత్తం 3297 స్టాక్స్ ట్రేడ్ అవ్వగా 651 లాభపడ్డాయి. 2579 నష్టపోయాయి. 52వారాల గరిష్టాన్ని 37 షేర్లు, 52వారాల కనిష్టాన్ని 635 తాకాయి. అప్పటి సర్కూలును 41 లోయర్ సర్కూలును 204 చేరాయి. నిష్పీ 50లో 8 కంపెనీలు లాభపడగా 42 నష్టపోయాయి. బీజేఎల్, హిందూస్టాన్ లిఫ్టెన్సీ, నన్ ఫార్మా, డాక్టర్ రెడీస్ షేర్లు అత్యధికంగా లాభపడ్డాయి. ఇండిగో, ఎల్టీ, అదానీ ఫోర్ట్స్, మారుతీ, టాటా మోటార్స్ ప్యాసింజర్స్ షేర్లు నష్టపోయాయి. నేడు ఇన్ఫ్రా, ఆటో, వనరు, పీఎస్యూ బ్యాంకింగ్, రియల్టీ, ఎన్ఆర్ఐ, బ్యాంకు, ఫైనాన్స్, బీటీ సూచ్య విలవిల్లాడాయి. మెటల్, ఫార్మా సూచీలో కొద్దిగా బలం ప్రదర్శించాయి. దాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి 50 పైసలు బలపడి 91.47 వద్ద స్థిరపడింది. అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, ఏసీసీ, జేకే సిమెంట్ వంటి సంస్థలను జెఫ్ఫరీస్ సానుకూలంగా చూస్తోంది. ఎస్ఎంఐసీ ఫిలిపర్సీ నెల ఉత్పత్తి మరియు అమ్మకాలు వార్షిక ప్రాతిపదికన 16 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేశాయి. ఫోర్స్ మోటార్స్ మొత్తం అమ్మకాలు 3,600 యూనిట్ల నుండి 8.06 శాతం పెరిగి 3,890 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. టీఎస్ఎం మోటార్స్ కంపెనీ విషయంలో ఈక్విటాన్ సెక్యూరిటీస్ రెయిన్ఫోర్స్ రేటింగ్ను ఇస్సూ 3687 రూపాయల టార్గెట్ ధరను నిర్ణయించింది. ఫిలిపర్సీ హీరో మోటోకార్స్ అమ్మకాలు 43 శాతం మేర భారీగా పెరగగా, హ్యూందా మోటార్ అమ్మకాలు 12 శాతం వృద్ధి చెందాయి. హోర్లూజ్ జలసంధిలో అంతరాయం కలగవచ్చనే భయాల వల్ల షిప్లింగ్ మరియు లాజిస్టిక్స్ స్టాక్స్ పడిపోవడంతో అదానీ ఫోర్ట్స్, ఎజిస్ వోపాక్ షేర్లు 6 శాతం వరకు నష్టపోయాయి. మారుతీ సుజుకి ఇండియా అమ్మకాలు ఫిలిపర్సీలో 7 శాతం పెరిగాయి. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధరలు పెరగడం భారతీయ బాండ్లపై ప్రభావం చూపుతోందని, స్వల్పకాలంలో ఈ ఓడిదుడుకులు కొనసాగుతాయని ట్రేడర్లు భావిస్తున్నారు.

1,048 పాయింట్లు కుప్పకూలిన సెన్సెక్స్.. భారీ నష్టాల్లో మార్కెట్లు!



పరీక్షించే అవకాశం ఉంది.
2. నేషనల్ అల్యూమినియం .



నేషనల్ అల్యూమినియం రూ.360 మార్కును దాటి బుల్లిష్ ట్రెండ్ను ప్రదర్శిస్తోంది. గత ఏడాది కాలంలో సుమారు 98% లాభాలను అందించిన ఈ స్టాక్, ప్రస్తుతం మంచి కనాల్డేషన్ తర్వాత పైకి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. గ్లోబల్ మార్కెట్ల అల్యూమినియం ధరల పెరుగుదల మరియు కంపెనీ యొక్క తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఉత్పత్తి నమూనా దీనికి సానుకూల అంశాలు. లాంగ్ టర్మ్ ఇన్వెస్టర్లు రూ.345-రూ.355 వద్ద ప్రతి డివైస్ కొనుగోలుకు అవకాశంగా మలుచుకోవచ్చు. దీని తదుపరి లక్ష్యం రూ.430 పైన ఉండవచ్చు. మంచి డివిడెండ్ యాల్ట్ కోసం కూడా ఈ స్టాక్ను హోల్డ్ చేయవచ్చు.

యుబీఎస్ సంస్థ గ్రో (బిలియన్లయొక్క గ్యారెంజీ వెంచర్స్)పై 'స్యూట్' రేటింగ్ను కొనసాగిస్తూ 185 రూపాయల టార్గెట్ ధరను ఇచ్చింది. నార్వే వెల్త్ ఫండ్ తన పోర్ట్ఫోలియో నుండి అదానీ గ్రీన్ ఎనర్జీని తొలగించడంతో ఆ కంపెనీ షేర్లు 6 శాతం పడిపోయాయి. ఐవర్లెస్ట్ టాబాకో తయారీకి జైడెస్ సంస్థకు యుఎస్ఎస్పి నుండి తుది ఆమోదం లభించింది. అమెరికా-ఇరాన్ ఉద్రిక్తతల వల్ల నిష్పీ స్వల్పకాలిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చని, అయితే 1-2 వారాల్లో రికవరీ చూడవచ్చని ఎమ్మీ రూబోల్ అభిప్రాయపడింది. బెర్న్స్టెయిన్ సంస్థ ఎటర్నల్పై 'అవుట్పెర్ఫార్మర్' రేటింగ్ను కొనసాగిస్తూ 370 రూపాయల టార్గెట్ ధరను ప్రకటించింది. ఇక ఎలిరూజింజ్ ఇంటీరియర్స్ 122 కోట్ల రూపాయల విలువైన ఆర్డర్ను దక్కించుకుంది.

1. మట్టి కమాడిటీ వేక్స్

MCX స్టాక్ ప్రస్తుతం రూ. 2,500 స్థాయిని విజయవంతంగా దాటి, బలమైన బుల్లిష్ ట్రెండ్లోకి ప్రవేశించింది. టెక్నికల్ గా చూస్తే, ఇది తన అన్ని ప్రధాన మూవింగ్ యావర్జీల కంటే పైన ట్రేడవుతోంది. అప్లైడ్ మార్కెట్లో 2500 స్టాక్ ప్రైస్ వద్ద భారీగా కొనుగోళ్లు జరగడం ఇన్వెస్టర్ల నమ్మకాన్ని సూచిస్తోంది. కమాడిటీ మార్కెట్లో ఈ కంపెనీకి ఉన్న గుర్తింపు (Monopoly) దీనికి అదనపు బలం. దీర్ఘకాలిక వ్యూహం ఉన్నవారు ఏదైనా చిన్న పతనం (Dip) వచ్చినప్పుడు రూ.2,450-రూ.2,470 సమీపంలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఒకసారి మొమెంటం పుంజుకుంటే ఇది రూ.2,700స్థాయిని

3. హిందూస్టాన్ జింక్

హిందూస్టాన్ జింక్ చాలా కాలం పాటు కన్నా లిడేషన్ దశలో ఉండి, ఇప్పుడు రూ.610 పైన ట్రేడ్-అవుట్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం రూ.617 వద్ద ట్రేడవుతున్న ఈ స్టాక్, షార్ట్ టర్మ్ టార్గెట్ కోసం చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది. వీక్లీ చార్ట్లో హిందూస్టాన్ జింక్ 19వ ఏర్పడటం బుల్లిష్ ట్రెండ్ను నిరూపిస్తోంది. స్వల్పకాలిక ఇన్వెస్టర్లు రూ.730టార్గెట్ కోసం వేచి చూడవచ్చు. కంపెనీ ఇచ్చే భారీ డివిడెండ్లు (దాదాపు 4.7%) దీనికి అదనపు రక్షణనిస్తాయి. ఏదైనా కరెక్షన్ వస్తే రూ.605 వద్ద కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమ వ్యూహం.

4. హిందూస్టాన్ ఇండస్ట్రీస్

హిందూస్టాన్ ప్రస్తుతం రూ.930 పైన స్థిరంగా కొనసాగుతూ, బుల్లిష్ కంటిన్యూయేషన్ ట్రెండ్లో ఉంది. ఇది తన 52 వారాల గరిష్ట స్థాయి రూ.1,030

వైపు పయనిస్తోంది. దీని అనుబంధ సంస్థ అయిన 'సావెలిస్' (బీజీఐవల్టీఐం) అదృతమైన పనితీరు కనబరుస్తుండటం కంపెనీ విలువను పెంచుతోంది. అల్యూమినియం మరియు రాగి (Copper) రంగాలలో ఉన్న డిమాండ్ దీనికి కలిసివచ్చే అంశం. దీర్ఘకాలిక లాభాల కోసం చూసేవారు రూ.915-రూ.920 స్థాయికి పడిపోయినప్పుడు మరిన్ని షేర్లను సేకరించవచ్చు. మెటల్ రంగంలో ఇది అత్యంత విశ్వసనీయమైన స్టాక్లలో ఒకటిగా నిలుస్తుంది.

5. వేదాంత లిమిటెడ్ .



వేదాంత స్టాక్ భారీ పతనం తర్వాత ఇప్పుడు రూ.720 సమీపంలో రికవరీని ప్రారంభించింది. ఇది ప్రస్తుతం బుల్లిష్ ట్రెండ్ లోకి మారుతోంది. కంపెనీ యొక్క డి-మెర్జర్ ఫ్లాన్ మరియు అప్పులను తగ్గించుకునే వ్యూహాలు ఇన్వెస్టర్లలో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. సుమారు 6% డివిడెండ్ యాల్ట్ ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక పోర్ట్ఫోలియోలకు ఇది మంచి ఎంపిక. ఏదైనా డిప్ వచ్చినప్పుడు, ముఖ్యంగా రూ.700-రూ.710 ట్రేజీలో దీనిని క్రమంగా సేకరించవచ్చు (Accumulate). ఒకసారి ట్రెండ్ బలపడితే, ఇది వేగంగా రూ.840 టార్గెట్ వైపు వెళ్ళే అవకాశం ఉంది.



మూర్తినాయుడు పాదం
నిష్పీ మాస్టర్, స్టాక్ మార్కెట్ అనలిస్ట్
988 555 9709



మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధం.. ఆపదలో ఇంగ్లండ్ స్టార్ క్రికెటర్

ఇంగ్లండ్ స్టార్ క్రికెటర్ జాన్ బెయిర్న్లో ఆపదలో ఉన్నాడు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం నేపథ్యంలో కుటుంబంతో సహా దుబాయ్లో చిక్కుకుని, బిక్కుబిక్కుమంటున్నాడు. బెయిర్న్లో కొద్ది రోజుల కిందట కుటుంబంతో కలిసి దుబాయ్ పర్యటనకు వెళ్ళాడు. వారు తిరిగి స్వదేశానికి బయల్దేరాల్సిన సమయంలో మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. దీంతో దుబాయ్ విమానాశ్రయం సహా మధ్యప్రాచ్యంలోని అన్ని విమానాశ్రయాలు మూసివేయబడ్డాయి. ఎక్కడి వారు అక్కడే బిక్కుబిక్కుమంటూ కలం వెల్లడిస్తున్నారు. ముందుగా బెయిర్న్లో అబూదాబీలో పర్యటిస్తున్న ఇంగ్లండ్ లయన్స్ బృందంలో ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే ఇందులో నిజం? లేదని బెయిర్న్లో స్వయంగా స్పష్టం చేశాడు. తాను కుటుంబంతో సహా దుబాయ్లో చిక్కుకున్నట్లు ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించాడు. ఇంగ్లండ్ లయన్స్ను భద్రతా సిబ్బంది అబూదాబీ నుండి బయటకు తీసుకురావడానికి చేయగలిగినంతా చేస్తుందని అనుకుంటున్నాను. నేను నా కుటుంబాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోని, ఇక్కడి నుండి బయటకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానని ఎక్స్లో రాసుకొచ్చాడు. కాగా, మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ ప్రభావం క్రికెట్పై కూడా పడింది. ఈ యుద్ధం కారణంగా అబూదాబీలో జరగాల్సిన పాకిస్తాన్ షాహిన్స్-ఇంగ్లండ్ లయన్స్ వన్డే సిరీస్ రద్దైంది. ఇక్కడే ఏర్పాటు చేసిన ఇంగ్లండ్ మహిళల జట్టు క్రికెట్ కార్యక్రమం కూడా వాయిదా పడింది. త్వరలో దుబాయ్, అబూదాబీ వేదికలుగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్-శ్రీలంక మధ్య పరమీడ ఓపెన్ సిరీస్ జరగా ఉంది.

భారత పర్యటనకు ఆఫ్ఘనిస్తాన్

జూన్లో డ్వైపాక్షిక సిరీస్కు ఇరుదేశాల క్రికెట్ బోర్డుల అంగీకారం ముంబయి: ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ ముగిసిన తర్వాత స్వదేశంలో మరో సిరీస్కు టీమిండియా సిద్దమైంది. సరదానంతో దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో వైట్వాచ్కు గురైన ఖఫీజ్ గిల్ సే.. జూన్లో ఆఫ్ఘనిస్తాన్తో రెండు ఫార్మాట్లలో సిరీస్లో తలపడనుంది. అజ్ఞాతుల్లా షాహిద్ సారథ్యంలోని ఆఫ్ఘన్ జూన్లో భారత్కు రానుంది. ఇరుజట్ల మధ్య ఏకైక టెస్టు, అనంతరం మూడు వన్డే సిరీస్ జరగనుంది. భారత్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మధ్య డ్వైపాక్షిక సిరీస్ చివరగా 2024లో జరిగింది. అయితే.. ఇరుజట్ల మధ్య టెస్టు మ్యాచ్ చాలా కాలమైంది. 2018లో చిన్నస్కామ్ స్టేడియంలో ఆతిథ్య భారత్ చేతిలో ఆఫ్ఘన్ జట్టు ఇన్నింగ్స్ 262 పరుగుల తేడాతో ఓటమిపాలైంది. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత టీమిండియాతో ఏకైక టెస్టు ఆడేందుకు మరోసారి ఆ జట్టు భారత పర్యటనకు రానుంది. ఛండీగడ్ స్టేడియంలో ఖఫీజ్ గిల్ నాయకత్వంలోని భారత బృందంతో జూన్ 6వ తేదీన ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్లో తలపడనుంది. అనంతరం మూడు వన్డే సిరీస్లో భారత్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ తలపడతాయి. తొలి వన్డే జూన్ 14న ధర్మశాలలో.. రెండో వన్డే జూన్ 17న లక్నోలో.. చివరి మ్యాచ్ చెన్నైలో జరుగుతాయి.

సంజు కెరీర్ బెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ ఇదే!

కెప్టెన్ సహా పలువురు క్రికెటర్ల ప్రశంసల జల్లు

టీమిండియాలో సుస్థిర స్థానం కోసం సుదీర్ఘకాలంగా వేచిచూస్తున్న వికెట్ కీపర్, బ్యాటర్ సంజు శాంసన్ గాడిలో పడుతూనే గర్జించాడు. ఆదివారం వెస్టిండీస్తో జరిగిన కీలక సూపర్-8 మ్యాచ్లో అతడు ఆడిన ఇన్నింగ్స్ సంజు కెరీర్లో చిరస్మరణీయంగా నిలిచింది. టీమిండియా చోటు సంపాదించడం, ఒకటి, రెండు మ్యాచ్లు ఆడడం.. విఫలం కావడం.. ఆ తర్వాత బెంచ్లోకి పరిమితం కావడం.. ఇదీ సంజు శాంసన్ కెరీర్లో ఇప్పటివరకు జరుగుతూ వచ్చింది. ఆసియాకప్లో హైదరాబాద్ బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ పాకిస్తాన్తో మ్యాచ్ సందర్భంగా ఆడిన ఇన్నింగ్స్ అతడి కెరీర్ బెస్ట్ గా నిలువగా.. జాషాగా కేరళ స్టార్ బ్యాటర్ సంజు శాంసన్ ఆడిన ఇన్నింగ్స్ కూడా అలానే అతడి కెరీర్ బెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ గా నిలుస్తుందనడంతో సందేహం లేదు. ఈడే గార్డెన్లో 196 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించడం ఏ జట్టుకైనా కష్టం.. అదీ రెండో ఇన్నింగ్స్.. రెండో ఇన్నింగ్స్లో బ్యాటర్లకంటే బౌలర్లకు ఈ మైదానం సహకరిస్తుంది. అలాంటి పిచ్పై విండీస్ బౌలర్లు విసిరి ఏప్పులు చెరిగే బంతలను ఎదుర్కోవాలంటే ఏ జట్టుకైనా కష్టం. అలాంటిది విండీస్ బౌలర్లు వేసే బంతలను సునాయానంగా బౌండరీలకు తరలించాడు. ఈ క్రమంలో కేవలం 50బంతుల్లో 12ఫోర్లు, 4సిక్సర్లతో 97పరుగులతో అజేయంగా నిలిచాడు.



తాను ఎదుర్కొన్న 50బంతుల్లో 16 బంతులను బౌండరీ లైన్కు బయటకు పంపాడు. దీంతో విండీస్ నిర్దేశించిన 196 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని టీమిండియా మరో 4 బంతులు మిగిలి ఉండగానే సునాయానంగా ఛేదించింది.

ఓపెనర్ సుంచి గెలుపు వరకు..

196పరుగుల భారీ ఛేదనలో భాగంగా ఓపెనర్గా క్రికెట్లోకి వచ్చిన సంజు శాంసన్.. మ్యాచ్ గెలుపు వరకు క్రికెట్ పాతుకుపోయాడు. వచ్చీ రావడంతోనే బ్యాట్కు పనిచెప్పాడు. తనతోపాటు క్రికెట్లోకి వచ్చిన అభిషేక్ శర్మ 10 పరుగులతో పెవీలియన్కు చేరాడు.

ఇషాన్ కిషన్(10), కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్(18) కూడా పెద్దగా స్కోర్ చేయకుండానే క్రికెట్ను విడిచారు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్న.. సంజు శాంసన్ వెక్కువెదరని విశ్వాసంతో తన పని తాను చేసుకుంటూ పోయాడు. దీంతో విండీస్ నిర్దేశించిన భారీ లక్ష్యాన్ని టీమిండియా సునాయానంగా ఛేదించింది. చివర్లో విజయానికి 7 పరుగులు కావల్సిన దశలో తొలి బంతిని సిక్సర్గా, ఆ తర్వాత బంతిని ఫోర్ బాది మ్యాచ్ను ముగించాడు. ఇదేస్థాయి ప్రదర్శనను సమీపంలో ఇంగ్లండ్పైనూ చూపితే తుదిపోరు కు టీమిండియా ఆర్థిక సాధించడం ఖాయం.

సూర్యకుమార్ ప్రశంసల జల్లు..

టీమిండియా కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్.. సంజు శాంసన్పై ప్రశంసల జల్లు కురిపించాడు. చావో రేవో తేల్చుకోవాల్సిన మ్యాచ్లో అదృత ఇన్నింగ్స్ ఆడాడని, ఓపికగా ఎదురుచూస్తే ఎప్పటికైనా మంచే జరుగుతుందని, ఇది సంజు విషయంలో జరిగిందన్నాడు. ఇదంతా అతడి హార్డ్ వర్క్ వల్లే సాధ్యమైందని, అతడు ఆడిన విధానం జట్టుకు విజయాన్ని అందించినది పేర్కొన్నాడు.

సెమీస్కు ముందు టీమిండియాలో ఆందోళన

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 తుది దశకు చేరింది. నాలుగు సెమీఫైనల్ టెస్టులు ఖరారయ్యాయి. తొలి సెమీఫైనల్లో సౌతాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్.. రెండో సెమీఫైనల్లో భారత్-ఇంగ్లండ్ అమితమీ తేల్చుకుంటాయి. తొలి సెమీఫైనల్లోకాతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా మార్చి 4వ తేదీ రాత్రి 7 గంటలకే ప్రారంభమవుతుంది. రెండో సెమీఫైనల్ ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా రాత్రి 7 గంటలకే మొదలవుతుంది. కాగా, ఇంగ్లండ్తో సెమీస్కు ముందు టీమిండియాను ఓ విషయం తెగ కలవరపెడుతుంది. భారత్ ఫీల్డింగ్ ప్రతి భారత క్రికెట్ అభిమానిని ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. విండీస్తో జరిగిన దూ ఆర్ లై మ్యాచ్లో భారత్ ఫీల్డర్లు ఏకంగా 3 మ్యాచ్లు నేలపాలు చేశారు. ముఖ్యంగా అభిషేక్ శర్మ కీలక దశలో రెండు క్యాచ్లు జారవిడిచాడు. ఆ క్యాచ్లు తిలక్ వర్మ వదిలేశాడు. ఈ మ్యాచ్లో టీమిండియాకు



ప్రతికూల ఫలితం వచ్చుంటే, అభిషేక్, తిలక్పై ముప్పేట దాడి జరిగుండేది. టీమిండియా గెలవడంతో ఈ ఇద్దరు భారీ ట్రోలింగ్ను తప్పించుకున్నారు. విండీస్తో మ్యాచ్ ఒక్కటే కాదు, మెగా టోర్నీ ప్రారంభం నుంచి టీమిండియా ఫీల్డింగ్ అత్యంత చెత్తగా ఉంది. సూపర్-8కి చేరిన జట్లలో అత్యంత చెత్త క్యాచింగ్ ప్రదర్శనలు మనవే. భారత

ఫీల్డర్లు 100లో కేవలం? 71 శాతం క్యాచ్లను మాత్రమే పట్టారు. మొత్తంగా సూపర్-8కు చేరిన జట్లలో ఏ జట్టు పదలని విధంగా ఏకంగా 13 క్యాచ్లు నేలపాలు చేశారు. అదనంగా భారత ఫీల్డర్లు మిన ఫీల్డింగ్ కూడా చేసి ప్రత్యర్థిని అదనపు పరుగులు సమకూర్చారు. సెమీస్లో ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే టీమిండియా తప్పక మూల్యం? చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాచ్లు మ్యాచ్లు గెలిపిస్తాయన్న విషయాన్ని భారత అటామిక్ గుర్తు పెట్టుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. గత ప్రపంచకప్ పైనల్లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ పట్టిన క్యాచ్? భారత్ను జగజ్జేతగా నిలిపిన విషయాన్ని ప్రస్తుత టీమిండియా సభ్యులు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. క్యాచ్లు నేలపాలు చేసినా, మిన ఫీల్డింగ్ చేసే అదనపు పరుగులు సమర్పించుకున్నా, సందర్భాల్లోకావడానికి జరగబోయేది సామన్యమైన మ్యాచ్ కాదు.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీరు తాగుతున్నారా..? ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..



ఒక గ్లాసు నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీటితో మీ రోజును ప్రారంభించడం వల్ల మీ శరీరంపై గొప్ప ప్రభావాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా? ఇది ఉదయం డి, కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయం. అవిసె గింజలు కెలరీలు, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, థ్రానోన్, ఐసోథోన్, ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు భార్యసం, సెలీనియం, జింక్, విటమిన్ బి, బి, ఫోలేట్, ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలకు గొప్ప మూలం. అవిసె గింజలు అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బరం, క్యాన్సర్, రక్తనాళాల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, చోల్స్ట్రాల్ అసమతుల్యత, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, డైబెటిస్ వ్యాధి, మరలన్నీ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీరు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మీరుతో కూడిన అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల

మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడం తోపాటు జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మీ జీర్ణక్రియలో మీకు సమస్యలు ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం ప్రారంభించండి. ఇది పేగు సమస్యలను అధిగమించడంలో మీ శరీరానికి సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు భేదిమందూ పనిచేస్తాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి ఎందుకంటే వాటిలో ఫైబర్, లిగ్నాన్స్, ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. అదనంగా, ఇది అతిసారం, మలబద్ధకంతో సహా తీవ్రమైన అనారోగ్యాల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. నానబెట్టిన ఫ్లాక్స్ సీడ్ వాటర్ ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. -3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, బి విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడటాన్ని

తగ్గించడం ద్వారా కొత్త జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజలు చర్మాన్ని అవసరమైన పోషకాలతో నింపుతాయి. మీకు ప్రకాశవంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అందిస్తాయి. వాటిలో మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, లిగ్నాన్స్, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లం ఉంటాయి. అదనంగా ఇది చర్మం చికాకును తగ్గించడంలో, మొటిమలు కలిగించే ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. హై బ్లడ్ పుగర్ లెవెల్స్ నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఇన్సులిన్, బ్లడ్ పుగర్ లెవెల్స్ ను బ్యాండ్ చేయడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి.

రాకుండా సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు శరీరంలోని ఈస్ట్రోజెన్ల జీవక్రియను మార్చడం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని అదనపు పౌండ్లను కోల్పోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే అవిసె గింజల నీరు మీ కోసం అద్భుతాలు చేస్తుంది. రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉంచితే కాస్త ఉబ్బి, ఉదయం తింటే కడుపు నిండుతుంది. మీరు వాటిని తిన్నప్పుడు మీరు మరింత సంతుష్టి చెందుతారు. ఫైబర్ అధికంగా కలిగి ఉన్న అవిసెగింజల నీటిని తాగడం వల్ల ఆకలిని



తగ్గించడంలో, బరువు తగ్గించడంలో ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ సహాయపడతాయి.

బెల్లం తింటే మీ శరీరంలో ఏమవుతుందో తెలుసా?

మీ రోజు వారి ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవడం మంచిదిని వైద్యులు అంటున్నారు. బెల్లం పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో ప్లాస్మాడ్ బ్యాండ్స్ మెయింటెన్ చేయడం, శరీరాన్ని చల్లబరచడం, డీటాక్సిఫికేషన్ నివారించడంలో సహాయపడతాయి. బెల్లం ఒక అద్భుతమైన సహజ స్టీటిన్. దీనిని చక్కెరకు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. వాటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. బెల్లంలో బరన్, పొటాషియం, కాల్షియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్, కాపర్ మరియు మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బెల్లం తినడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత అదుపులో ఉండేందుకు, వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు మంచిదిని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్యాల్షియం, బరన్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి రోజూ క్యాన్ బెల్లం తినటం



మంచిది. బరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తినడం వల్ల బరన్ లోపాన్ని సరిచేసే రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. బెల్లం తినడం వల్ల శరీరం డీటాక్సిఫై అవుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అన్నపాచిక, ఊపిరితిత్తులు, పేగులను శుభ్రపరచడానికి పనిచేస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే బెల్లంను అన్నపాచిక చేర్చుకోవడం కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. బెల్లం కలిపిన గోరువెచ్చని నీళ్లతో పాటాషియం,

సోడియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం ఎలక్ట్రోలైట్లను బ్యాండ్ చేస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గుతారు. అంతేకాదు, వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండటం వల్ల కొంతమందికి మలబద్ధకం సమస్యగా మారుతుంది. బెల్లం మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో తరచుగా బెల్లం కలిపిన నీటిని తాగడం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇందుకోసం ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో చిన్న బెల్లం ముక్కను వేసి క్యాన్ వేడిచేయాలి. బెల్లం కలిగిన తర్వాత, నీటిని వడకట్టాలి. నీరు చల్లారింపే అందులో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగవచ్చు. ఎండలో అలసిపోయినప్పుడు ఈ నీళ్లను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తాగటం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది. బెల్లంలో గైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పంటి షుగర్ ఉందని కొబ్బరినీళ్లు తాగడం లేదా..



ఎప్పుడైనా జ్వరం వచ్చినా.. నీరసంగా ఉన్నా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే మంచి రిలీఫ్ ఉంటుంది. సమర్థిత కొబ్బరి నీళ్లు చేసే మేలు అంతా ఇంకా కాదు. కోకోనట్ వాటర్లో చాలా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. నిత్యం కొబ్బరినీళ్లు తాగితే ఎన్నో సమస్యలకు గుడి బై చెప్పొచ్చు. అదనంగా, చర్మం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎన్నో రివల్స్ కూడా తక్షణమే పెరుగుతాయి. లేత కొబ్బరి నీరు - అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: అధిక బీపీ ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగితే బీపీ త్వరగా అదుపులోకి వస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన పరిశోధనలో ఈ వివరాలు వెల్లడయ్యాయి. లేత కొబ్బరి నీరు మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలదు: మధుమేహం ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదని భావిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో నేచురల్ షుగర్ ఉంటుంది కాబట్టి మీరు ఎలాంటి సందేహం లేకుండా కొబ్బరి నీళ్లను తాగవచ్చు. మితంగా తాగితే.. షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. లేత కొబ్బరి నీరు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆర్థిక సమస్యలు, ఇంటి సమస్యలు, ఉద్యోగ సమస్యలు మొదలైన అనేక రకాల సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల ఆ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లేత కొబ్బరి నీరు కాలేయ ఆరోగ్యం: కొబ్బరి నీళ్లు క్రమం తప్పకుండా తాగడం కాలేయానికి చాలా మంచిది. ఇందులోని పోషకాలు కాలేయాన్ని రక్షిస్తాయి. కాలేయ కణాలు చనిపోకుండా నిరోధిస్తాయి. లేత కొబ్బరి నీరు నిత్య యువనం: కొబ్బరి నీళ్లలో వివిధ పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. అంతేకాక మీరు నిత్యం యువనంగా కనిపిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని నివారిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లు తలకు పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని ఉంటుంది.

గంజి నీరు తాగితే ఘనమైన లాభాలు.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే వేస్ట్ చేయరు..!

గంజి నీరు అధిక బరువును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు హైడ్రేషన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. గంజి నీరు మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి గంజి నీళ్లు తాగడం మేలు చేస్తుంది. గంజి నీళ్లలో ఎక్కువ మొత్తంలో అమినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని కండరాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గంజి నీటిలో బి విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల మన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. విటమిన్ లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పిల్లలకు గంజి తాగిస్తే చాలా మంచిది. వారి ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. పసిపిల్లలు పాలు సరిగ్గా తాగకపోతే వారికి కనీసం గంజి నీటిని అయినా తాగించాలి. దాంతో వారికి కావల్సిన ఆహారం అంది శక్తి లభిస్తుంది. పోషణ సరిగ్గా ఉంటుంది. విరేచనాలు అయిన వారు గంజి నీటిని తాగితే వెంటనే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. విటమిన్లు, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్న గంజి నీరు చర్మం ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. గంజిలో అల్ట్రావైట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. మొటిమలను నివారిస్తాయి. అలాగే ఎమినో యాసిడ్స్ ఉండటం వల్ల.. రంధ్రాలను క్లెన్ చేసే.. చర్మాన్ని బిగుతు పాల్పి, కాంప్లెక్స్ ని పెంచుతుంది. గంజి నీళ్లతో మీ ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వల్ల మూసకుపోయిన రంధ్రాలు తెరుచుకోవడంతోపాటు మొటిమలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇది ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలను పోగొట్టి, చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారుతుంది. బియ్యం కడిగిన నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా, గంజి నీరు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కేక సంరక్షణలో రైస్ వాటర్ ఉపయోగించేందుకు ఒక కప్పు గంజి నీటిలో 20 గ్రాముల మెంతులు అవసరం. రాత్రంతా గంజి నీటిలో మెంతులు నానబెట్టాలి. ఆ మార్పూ ఉదయం మెంతులను వేరు చేసి గంజిని స్ట్రీ బాటిల్ లో పోసుకుని జుట్టు మీద స్ట్రీ చేసుకోవాలి. లేదంటే, ఆ గంజినీటిని మొత్తం తలకు పట్టాలా బాగా అప్లై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. కేవలం గంజి నీటిని మాత్రమే తలకు అప్లై చేయడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.



తగ్గించడంలో, బరువు తగ్గించడంలో ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ సహాయపడతాయి.

నీళ్లను రోజూ అసలు ఎంత మోతాదులో తాగాలి..? నీళ్లను సరిగ్గా తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?



ఆరోగ్యాన్ని ఉండాలంటే వేళకు తగిన ప్యాన్కాహారం తీసుకోవడంతోపాటు రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసింది. దీంతోపాటు రాత్రి పూట తగినన్ని గంటల పాటు నిద్రించాల్సి కూడా ఉంటుంది. అయితే ఇప్పటికే కాకుండా రోజూ తగినంత మోతాదులో నీళ్లు కూడా తాగాలి. అప్పుడే జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. మనం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటాం. అయితే రోజుకు అసలు ఎన్ని నీళ్లు తాగాలి..? అనే విషయంలో చాలా మందికి అనేక సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ఇందుకు వైద్యులు సరైన సమాధానం చెబుతున్నారు. వారు ఏమంటున్నారంటే.. ఎవరైనా సరే తమ శరీర బరువును బట్టి రోజుకు నిర్దిష్టమైన మోతాదులో నీళ్లు తాగాల్సి ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీట్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ను కలిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కలిగి పైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్ల కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్లో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రిలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, బీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాలు, నెయ్యి, వెన్న ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి తెలుసా?

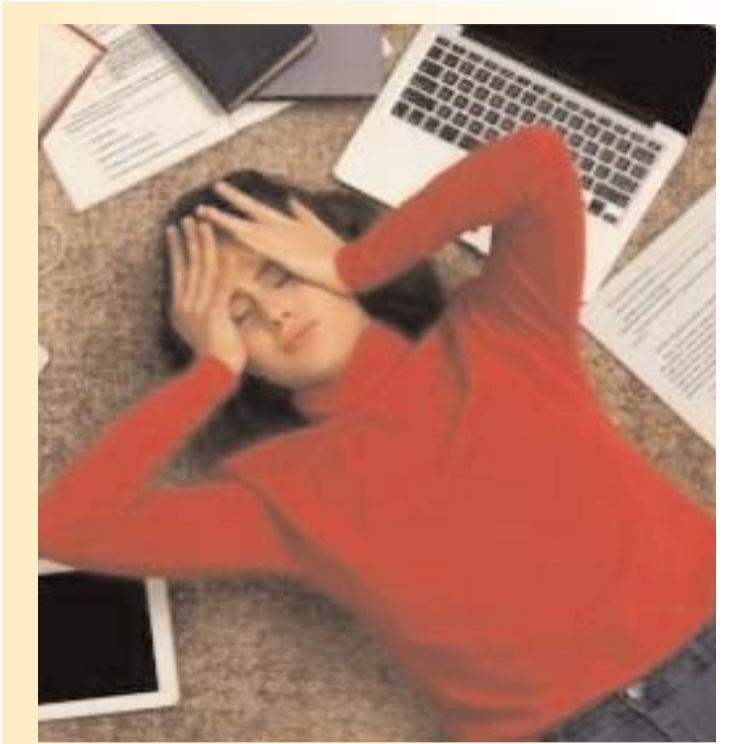


మనలో చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులు తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ బీజ్ తో పిజ్జా తినడానికి ఇష్టపడతారు. పిజ్జాలో బీజ్ తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. కానీ రోజు వారి ఆహారంలో పాలు, తక్కువ మొత్తంలో జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులు తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. పాలు పోషకాల గని చాలామందికి తెలుసు. ఈ సూపర్ ఫుడ్ నుంచి జున్ను, పెరుగు, లసీన్, నెయ్యి, వెన్న వంటి ఆహారాన్ని తయారు చేస్తారు. కానీ నెయ్యి-వెన్న, జున్ను ఎక్కువగా తినడం ప్రమాదకరం. అందుకే ఆ ఆహారం తింటే ఎలాంటి లాభాలు పొందాలి తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఆహారం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి పాలలో ఉంటాయి. ఈ పానీయంలో ఫాస్ఫేట్, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. డి, కాఫీలో పాలు కలపడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. పాలలో పంపు పొడి కలుపుకుని తాగితే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. తక్కువ కొవ్వు పాలు తాగేందుకు ప్రయత్నించాలి. బీజ్ తో ప్రోటీన్, క్యాల్షియం ఉంటాయి. బీజ్లో విటమిన్ ఎ, బి12, జింక్ కూడా ఉన్నాయి. ఇంట్లో తయారుచేసిన పిజ్జా, పాస్తా, శాండ్విచ్లు వంటి ఆహారాలలో బీజ్ కలపవచ్చు. పెరుగు క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లతో పాటు పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారం పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పుల్లడి పెరుగు జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఓట్లీ, పండ్లను పుల్లడి పెరుగుతో కలిపి తినవచ్చు. లేదా సూతీ తయారు చేసి తినవచ్చు. కానీ అందులో చక్కెర జోడించకూడదు. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు, ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు మేలు చేస్తాయి. ఆహారంలో కొద్ది మొత్తంలో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగవు. వెన్ను వెన్నులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. మొత్తం కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి తక్కువ మోతాదులో వెన్న తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వంటల్లో వెన్న, నెయ్యిని ఉపయోగించవచ్చు. ఆహారంలో పాల ఉత్పత్తులను వినియోగించడం వల్ల కలిగే అదన ప్రయోజనాలు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పాల ఉత్పత్తులలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అవి బలమైన, దృఢమైన ఎముకలను నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులను కూడా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి ప్రోబయోటిక్స్ అవసరం. పుల్లడి పెరుగు నుంచి పోషకాహారం లభిస్తుంది. పుల్లడి పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి

నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీట్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ను కలిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కలిగి పైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్ల కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్లో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రిలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, బీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

బిశ్వజ్ఞ



ప్రతి దానికి టెన్షన్ పడుతున్నారా? అయితే ఈ జబ్బులు గ్యారెంటీ

టెన్షన్.. ఇప్పుడు చాలామంది జీవితాల్లో దీనిని తగ్గించడం కష్టంగా మారిపోయింది. మారుతున్న జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, విపరీతమైన పని ఒత్తిడి వలన టెన్షన్ అందరి జీవితాల్లోనూ భాగంగా మారింది. ఇక బాగా టెన్షన్ పడితే అనేక రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంత పని ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవాలని ప్రశాంతంగా బ్రతకడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. టెన్షన్ తో పైబీబీ టెన్షన్ తో చేయాల్సిన పనులు సరిగ్గా చేయకపోగా, అనవసరమైన రిస్కులు పడల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. బాగా టెన్షన్ పడితే పైబీబీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పైబీబీ మన శరీరంలోని ధమనుల గోడల పైన ఒత్తిడిని పెంచి మనకు గుండెపోటు, మరియూ మూత్రపిండాల వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుందని అందుకే టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. టెన్షన్ తో గుండెజబ్బులు, మధుమేహం టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో గుండె పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది. బాగా టెన్షన్ పడి వారిలో దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విపరీతమైన ఒత్తిడి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచుతుంది. దీనివల్ల మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. టెన్షన్ తో జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి టెన్షన్ జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బతిస్తుంది. దీంతో అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. విపరీతమైన టెన్షన్ తలనొప్పికి కూడా కారణమవుతుంది. టెన్షన్ కారణంగా నిద్ర స్థాయి కూడా తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పైన ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి అంచుకోవాలంటే ఇటు టెన్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల మనకు ఎక్కువ కాలం పాటు టెన్షన్ పడుతూ ఉండడం ఒక రకమైన ఆందోళనకు, డిప్రెషన్ కు కారణమవుతుంది. మానసిక రుగ్మతలకు కారణంగా మారుతుంది. ఎన్నో అనారోగ్యాల కలిగించే టెన్షన్ ను పక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా జీవించడం ఉత్తమం. ప్రశాంతంగా ఉన్న వారికి ఎటువంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం లేదు. అందుకే టెన్షన్ తగ్గించుకోవటానికి యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

అసలు మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే ఏమిటి..? ఇందులో భాగంగా ఏం తినాలి..?



నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ డైట్ లో భాగంగా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, పాస్తా, డీప్స్ వంటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను రోజూ తింటారు. అలాగే చేపలు, ఇతర సముద్రపు ఆహారాలు, పౌల్ట్రీ, పాల ఉత్పత్తులను రోజూ ఒక మోస్తరుగా తీసుకోవాలి. వీటిని వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అలివ్ ఆయిల్ ను కూడా రోజూ కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఈ డైట్ లో భాగంగా మటన్ వంటి రెడ్ మిట్, స్వీట్లను తీసుకోవడం సూచించారు. లేదా మానేయాలి. వీటిని నెలకు ఒకసారి మాత్రమే అది కూడా కొద్దిగానే తీసుకోవాలి. ఇలా మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవాలి..

మెడిటరేనియన్ డైట్ లో భాగంగా రోజూ తినే ఆహారంలో 40 శాతం పిండి పదార్థాలు, 40 శాతం కొవ్వులు, 20 శాతం ప్రోటీన్లు లభించేలా చూసుకోవాలి. ఈ డైట్ ను పాటించే వారు ఎంతో ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారని గతంలో పలువురు సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. అందుకనే మెడిటరేనియన్ డైట్ కు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో ఆదరణ ఉంది. అయితే కీట్ డైట్ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించడం తగ్గించారు. కానీ మెడిటరేనియన్ డైట్ మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. మెడిటరేనియన్ డైట్ లో భాగంగా తృణ

ధాన్యాలు, బీన్స్, పప్పులు, నట్స్, సీడ్స్, కూరగాయలు, పండ్లు, అలివ్ ఆయిల్ ను రోజూ తీసుకోవాలి ఉంటుంది. చేపలు, ఇతర సీఫుడ్, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, కోడిగుడ్డు, చికెన్, చీజ్, నెయ్యి, పనీర్ ను వారంలో ఒకటి లేదా రెండు సార్లు తీసుకోవచ్చు. మటన్, బీఫ్, స్వీట్లను నెలకు ఒకసారి మాత్రమే తినాలి. మెడిటరేనియన్ డైట్ వల్ల లాభాలు..

మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ డైట్ ను పాటించినట్లైతే శరీర శక్తి సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసేవారికి ఎంతో వేలు జరుగుతుంది. ఈ డైట్ ను పాటించే వారు డయాబెటిస్, అల్టిమెట్స్, పార్కిన్సన్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేల్చారు. మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించే వారి ఆయుర్దాయం సహజంగానే ఇతర దేశాల వారికంటే పోలిస్తే కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకనే ఆయా దేశాలకు చెందిన వారు ఎక్కువ కాలం పాటు జీవిస్తారని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. ఈ డైట్ ను పాటించినట్లైతే బరువు తగ్గుతారు. కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రించుకోవటానికి ఉంటాయి. షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. దయాబెటిస్ ను అదుపు చేయవచ్చు. ఇలా మెడిటరేనియన్ డైట్ వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

తీపి తిన్నానో టెన్షన్.. ఈ 7 డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే షుగర్ పెరగదు!

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో చాలామందిని చేధిస్తున్న అతిపెద్ద సమస్య దయాబెటిస్. దీనిని షుగర్ వ్యాధి అని, మధుమేహం అని కూడా అంటారు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో దాదాపు 9 కోట్లమంది షుగర్ పేషెంట్లు ఉన్నారు. అందుకే మనదేశాన్ని వరల్డ్ దయాబెటిస్ క్యాపిటల్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా దయాబెటిస్ లేదా డి-దయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నారా? రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం మీకు పెద్ద సవాలుగా ఉందా? తీపి పదార్థాలు అంటేనే భయపడుతున్నారా? అయితే మీకో గుడ్ న్యూస్. కాన్ఫ్లెక్ట్ ఫ్రూట్స్ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. చాలా డ్రై ఫ్రూట్స్ లో గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా, స్థిరంగా పెరుగుతాయి. సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో కలిపి తింటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అమెరికన్ దయాబెటిస్ అసోసియేషన్ తెలిపిన ప్రకారం.. గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మీ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల గైసిమిక్ నియంత్రణలో గణనీయమైన మెరుగుదల ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడే ఆ అద్భుతమైన డ్రై ఫ్రూట్స్ ఏవో ఇక్కడ చూడండి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని తగ్గించే డ్రై ఫ్రూట్స్ పిస్టా వాస్తవానికి పిస్టావప్పులు రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. సమతల్య ఆహారంలో పిస్టావప్పులను చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గుతుందని, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. వాల్ నట్స్ ఒకటి-3 ఫార్మాల్ యాసిడ్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండే రూస్ నట్స్.. ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు ప్రధాన కారణమైన వాపును తగ్గిస్తాయి. వీటి కూడా



తక్కువగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ ఇవి ముందుంటాయి, ఇవి షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం. మహిళలకు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ని వయస్సులో ఎక్కువ ఉంటుందో తెలుసా? ఎందుకంటే ఎందుకంటే సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వాటిలో ఫైబర్, ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇవి గ్లూకోజ్ జీవక్రియకు సహకృతీ చేస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం ఎందుకంటే మితంగా తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 దయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు గణనీయంగా పెరగవు. బాదం బాదంలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటాయి. పలు అధ్యయనాల ప్రకారం బాదంపప్పు.. భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరగకుండా ఆడ్డుకుంటుంది.

అంతేకాకుండా బాదంని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకుంటే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ కూడా మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం. జీడిపప్పు ఇతర గింజలతో పోలిస్తే జీడిపప్పులో కొంచెం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్నప్పటికీ, వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, మోనోసాచరేటెడ్ కొవ్వులు మితంగా తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడతాయి. కాబట్టి జీడిపప్పుని కొద్దిగానే తిని. ఎవరినైనా టవ్ చేస్తే 'టక్కు' మని షాక్ కొడుతుందా? అసలు రహస్యం ఇదే ఖర్జూరం సాధారణంగా షుగర్ కు ఉంటాయి కానీ వాటి మీడియం ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఒకసారికి 1-2 ఖర్జూరాలు వంటి చిన్న మొత్తంలో తింటే రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా శక్తిని, పోషకాలను అందిస్తాయి. వీటిని గింజలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఎండీసెంట్ల వల్ల ఫైబర్ గాస్తూ మూలం. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే సహజ సమ్మేళనాలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని కూడా తక్కువగానే తినాలి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజుకు 1-2 ముక్కలు తీసుకోవడం సురక్షితం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మార్కెట్

మెరిసిన బ్యాంకింగ్, చమురు షేర్లు

వరుసగా మూడోరోజూ లాభాల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు సెన్సెక్స్ 485, నిఫ్టీ 125 పాయింట్లు అవ్

ముంబై : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు వరుస లాభాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. శుక్రవారం సూచీలు ఒడిదొడుకులకు లోనైనప్పటికీ మదుపరుల కొనుగోళ్ల మద్దతుతో నిలబడ్డాయి. ఈ క్రమంలోనే బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 484.53 పాయింట్లు లేదా 0.58 శాతం ఎగబాకి 83,952.19 వద్ద ముగిసింది. జూన్ 27 నుంచి ఈ స్థాయిని సూచీ తాకడం ఇదే తొలిసారి. నిజానికి ఇంట్లా-దేశీలో 704.58 పాయింట్లు పుంజుకొని 84 వేల మార్కులు ఎగువన 84,172.24 వద్దకు వెళ్లింది. అయితే అమ్మకాల ఒత్తిడితో ఎంతో సమయం ఈ ఉత్సాహం కొనసాగలేకపోయింది. అలాగే నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ సైతం 124.55 పాయింట్లు లేదా 0.49 శాతం ఎగసి 52 వారాల గరిష్ఠాన్ని తాకుతూ 25,709.85 వద్ద నిలిచింది. సెన్సెక్స్ షేర్లలో ఏషియన్ పెయింట్స్ అత్యధికంగా 4.18 శాతం పెరిగింది. మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, భారతీ ఎయిర్ బెల్, ఐటీసీ, హిందుస్థాన్ యునిలివర్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్లు మెచ్చుంచాయి. రంగాలవారీగా కస్టోమర్ డ్యూరబిల్స్, ఎఫ్ఎంసీసీ, ఆటో, హెల్త్కేర్, బ్యాంకింగ్, టెలికం, ఆర్థిక సేవలు, చమురు షేర్లు అకట్టుకొన్నాయి. అయితే బీఎస్ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ల సూచీ 0.49 శాతం, మిడ్ క్యాప్ సూచీ 0.43 శాతం పడిపోయాయి. ఇదిలావుంటే ఈ వారం మొత్తంగా సెన్సెక్స్ 1,451.37 పాయింట్లు లేదా 1.75 శాతం, నిఫ్టీ 424.5 పాయింట్లు లేదా 1.67 శాతం లాభపడ్డాయి.



గృహ, వాహన రుణాలు చౌక.. అన్నిరకాల లోన్లపై తగ్గణున్న ఈఎంఐ భారం!



మరింత దిగిచ్చిన కీలక వడ్డీరేట్లు రెపోరేటు పావుశాతం తగ్గి 6 శాతానికి వృద్ధిరేటు అంచనా డౌన్.. ఈసారి 6.5%

ముంబై : రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బిఐ) వరుసగా రెండో ద్రవ్యసమీక్షలోనూ కీలక వడ్డీరేట్లను తగ్గించింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2025-26) గాను చేపట్టిన తొలి ద్రవ్యసమీక్షలో దాదాపు ఐదేళ్ల తర్వాత రెపోరేటును మరో పావుశాతం (25 బేసిస్ పాయింట్లు) కోత పెట్టినట్లు బుధవారం ఆర్బిఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా ప్రకటించారు. దీంతో 6.25 శాతం నుంచి 6 శాతానికి వచ్చింది. ఇప్పటికే ఈ విధాది ఫిబ్రవరి ద్రవ్యసమీక్షలో దాదాపు ఐదేళ్ల తర్వాత రెపోరేటును తొలిసారి పావుశాతం (6.5 శాతం నుంచి 6.25 శాతానికి) తగ్గించిన విషయం

తెలిసింది. 2020 మే తర్వాత ఈ ఫిబ్రవరిలోనే తగ్గించారు. ఈ క్రమంలో తాజా తగ్గింపు అరశాతానికి చేర్చుగా.. గృహ, వాహన, వృత్తిగత రుణగ్రహీతలకు మరింత లబ్ధి చేకూర్చివచ్చింది. ఈఎంఐల భారం ఇంకొంత దిగివస్తుంది మరి. మున్ముందు మరిన్ని కోతలు ఆర్బిఐ తమ ద్రవ్యవిధాన వైఖరిని 'స్వూట్రలో' నుంచి 'ఎకామేటివ్'కు మార్చుకున్నది. దీంతో రాబోయే ద్రవ్యసమీక్షల్లో వడ్డీరేట్లు స్థిరంగా లేదా తగ్గడమే జరుగనున్నాయి. సోమవారం నుంచి బుధవారం వరకు 3 రోజులపాటు ఆర్బిఐ గవర్నర్ మల్హోత్రా నేతృత్వంలో జరిగిన ద్రవ్యసమీక్షలో ఎంపీసీలోని మొత్తం ఆరుగురు సభ్యులూ రెపోరేటు తగ్గింపునే ఓదీసారు. ఫలితంగా రెపోరేటుకు అనుసంధానమైన అన్ని ఈబీఎల్ఆర్ దిగిరానున్నాయి. రుణాల ఈఎంఐల భారం కూడా తగ్గనున్నదని బ్యాంకింగ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. పీ2ఎం పేమెంట్స్ కోడ్.. పర్సన్-టు-మర్చంట్ పేమెంట్స్ (పీ2ఎం) కోసం యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్ ఫేస్ (యుపీఐ) లావాదేవీల కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్పీసీఐ)కు ఆర్బిఐ అనుమతిచ్చింది. ప్రస్తుతం పీ2ఎంపేమెంట్లు పర్సన్-టు-మర్చంట్ (పీ2పీ) పేమెంట్స్ కు యూపీఐ ద్వారా లక్ష రూపాయల లావాదేవీకి అనుమతి ఉన్నది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో పీ2ఎం పేమెంట్స్ ను రూ.2 లక్షలు, రూ.5 లక్షలదాకా చేసుకోవచ్చు. 4 శాతంగా ద్రవ్యోల్పాదన ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) ద్రవ్యోల్పాదన 4 శాతానికి దిగిరావచ్చున్న అసాధారణ ఆర్బిఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా వ్యక్తం చేశారు. మునుపు దీన్ని 4.2 శాతంగా అంచనా వేసిన విషయం తెలిసింది. దేశంలో వ్యవసాయాత్మక బాగుందని, అంతర్జాతీయంగా

మహేశ్ బాబు 'వారణాసి'కి సంబంధించిన కీలక విషయాన్ని లీక్ చేసిన త్రియాంక చోప్రా

'వారణాసి'లో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్న త్రియాంక చోప్రా త్వరలో అంటాల్యాటికాలో కలుద్దామంటూ మహేశ్ కు టీవీట్

'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్ అంటాల్యాటికాలో అనే విషయం లీక్

గ్లోబల్ స్టార్ త్రియాంక చోప్రా నటించిన హాట్ ఫుడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ది బ్లెస్' ప్రస్తుతం ఆమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఇందులో త్రియాంక నటనపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది. ఈ సినిమాపై దర్శక దిగ్గజం రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. రాజమౌళి తన ఎక్స్ థాలో స్టండ్స్... త్రియాంక ఒకే సమయంలో సునిత్యాన్ని, త్రిప్రమైన్ కత్తిని



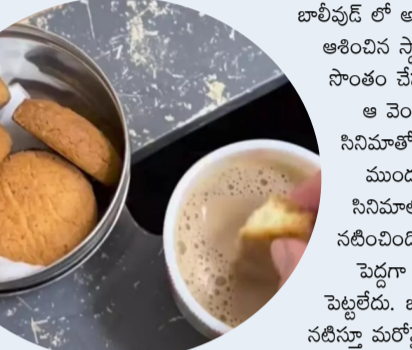
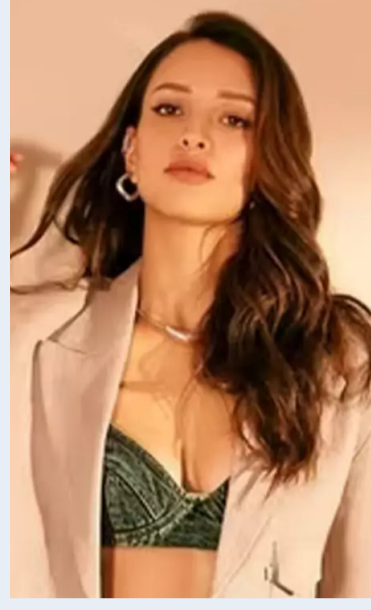
'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్ ముందు ఖండమైన అంటాల్యాటికాలో జరగబోతోందని ఆమె అధికారికంగా ధృవీకరించినట్లుంది. అంటాల్యాటికాలో షూటింగ్ జరుపుకోనున్న తొలి భారతీయ చిత్రంగా 'వారణాసి' చరిత్ర సృష్టించబోతోంది. ఆ తర్వాత కలిసేమైన వారానరంజంలో జక్కన్న ఫ్యాన్ చేస్తున్న ఈ యాక్షన్ అద్భుతం కోసం ఫ్యాన్స్ ఇప్పుడే లెక్కలు వేసుకుంటున్నారు. భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

అగ్ర కథానాయిక సమంత గురించి పరిచయాల ప్రత్యేకంగా ఆవసరం లేదు. తన అద్భుతమైన నటనతో, అందంతో ఎంతోమంది స్టార్ హీరోల సరసన నడిచి, భారీ పాపులారిటీ సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా సినిమాల ద్వారా ఎంతో క్రేజ్ అయితే అందుకుంటే... వ్యక్తిగతంగా అన్నీ విమర్శలు కూడా ఎదుర్కొంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. మొదట్లో ప్రముఖ హీరో సిద్ధాంత్ తో ప్రేమాయణం నడిపిన ఈమె... ఆ ప్రేమ కొంతకాలం కూడా నిలవలేకపోయింది. ఆ తర్వాత తన తొలి తెలుగు చిత్రం ఏ మారు చేసావే సినిమాలో హీరోగా నడిచిన అక్కినేని వారసుడు నాగవైకంఠ్ తో ప్రేమలో పడింది. దాదాపు ఏడేళ్ల పాటు ప్రేమించుకున్న ఈ జంట పెద్దలను ఒప్పించి మరీ క్రిస్టియన్, హిందూ సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వివాహం చేసుకున్నారు. వివాహం తర్వాత మజిలీ అంటూ పలు చిత్రాలలో నడిచిన ఈ జంట కలిసి పలు కమర్షియల్ యాడ్స్ లో కూడా నడించారు. ఇటీవలే వైవాహిక జీవితంలో అన్యోన్యంగా ఉన్న ఈ జంట అనూహ్యంగా విడాకులు ప్రకటించింది. ముఖ్యంగా నాలుగు ఏళ్లక విడాకులు ప్రకటించడంతో అభిమానులు సైతం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. పెద్ద పెద్ద సెలబ్రిటీలు కూడా విగ్లను కలిపే ప్రయత్నం చేసినా కుదరలేదు. తర్వాత మయోసైటిస్ వ్యాధి బాధించి పడి ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న ఈమె... ప్రముఖ బాలీవుడ్ డ్రెస్ డిజైనింగ్ రాజ్ నిడిమార్తో ప్రేమలో పడి, ఎట్టకేలకు డిసెంబర్ 1న కోయంబత్తూర్ లోని ఈషా యాగ్ సెంటర్ సమీపంలో ఉన్న లింగ్ బైరేజీ సన్నిధిలో భూత శుద్ధి వద్దతిలో రిండవ వివాహం చేసుకుంది. ఈ వివాహాన్ని సమంత అధికారికంగా ప్రకటించిన తన

స్పిరిట్ హీరోయిన్ ఎనర్జీ బూస్టర్ ఇదే...

ప్రస్తుతం ఈమె ప్రఖ్యాతి హీరోగా నంది రెడ్డి గంగా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న స్పిరిట్ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే స్పిరిట్ సినిమా షూటింగ్ కార్యక్రమాల లాంఛనంగా జరిగాయి. మెగాస్టార్ చిరంజీవి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై సినిమాను ప్రారంభించారు. గత సంవత్సర కాలంగా ప్రభాస్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ సినిమా ప్రారంభం కావడంతో తృప్తి దీప్తి కూడా సంకోచం వ్యక్తం చేసింది. సోషల్ మీడియాలో తృప్తి దీప్తి... వరుసగా సినిమాల చేస్తూ బిజీగా ఉండే తృప్తి దీప్తి మరోవైపు సోషల్ మీడియా ద్వారా రెగ్యులర్గా అభిమానులతో టచ్ లో ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు తన అందమైన ఫోటోలను షేర్ చేయడం మాత్రమే కాకుండా తన సిటీస్ లైఫ్ ఫోటోలను వీడియోలను అభిమానులతో పంచుకోవడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. తాజాగా తన ఎనర్జీ బూస్టర్ అంటూ ఒక చిన్న వీడియోని షేర్ చేసింది. మనలో చాలా మందికి అలసటగా ఉన్నప్పుడు టీ తాగడం అలవాటుగా ఉంటుంది. టీ తాగితే చాలా వరకు రిఫ్రెష్ అయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మనలో చాలా మంది టీ తాగడం ద్వారా తిరిగి ఎనర్జీ పొందినట్లు ఫీల్ పొందుతారు. హీరోయిన్ తృప్తి కూడా తన ఎనర్జీ బూస్టర్ చాఫ్ బిస్కెట్ అంటూ ఈ వీడియో ద్వారా చెప్పకనే చెప్పింది. చాఫ్ బిస్కెట్ ఎంతో ఇష్టంగా తింటాను అంటూ తృప్తి తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా వీడియోను షేర్ చేసి అభిమానులతో పంచుకుంది. షూటింగ్ గ్యాస్ లో తృప్తి ఇలా చాఫ్ బిస్కెట్ తింటూ తిరిగి ఎనర్జీని సొంతం చేసుకుని షూటింగ్ పాల్గొంటున్నట్లుగా ఈ వీడియోని చూస్తే ఆర్రపుతుంది. చాలామంది స్టార్స్ కి కూడా కాఫీ లేదా టీ ఎనర్జీ బూస్టర్ గా వీడియోని అంటారు. బాలీవుడ్ వరుస సినిమాల్లో తృప్తి... 2017లో హిందీ చిత్రం పోస్టల్ బ్యాండ్ తో అభిమానులతో అందుపెట్టిన తృప్తి అభిమానుల స్ట్రామ్ గుర్తింపుని సొంతం చేసుకోలేకపోయింది. ఆ వెంటనే లైలా మజ్ను సినిమాతో 2018లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఆ సినిమాలో ప్రధాన పాత్రలో నడిచింది. ఆ సినిమా కూడా పెద్దగా గుర్తింపుని తెచ్చి పెట్టలేదు. ఒకవైపు సినిమాల్లో నటిస్తూ మరోవైపు వెటే సిరీస్లో నడిచడం ద్వారా ఇండస్ట్రీలో కొనసాగాలని ఈమె భావించింది. ఆ సమయంలో వచ్చిన యానిమల్ సినిమా అవకాశం ఈమె తెలియకే పలుపు తిప్పింది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణబీర్ కపూర్ కి జోడిగా నడిచడంతో ఒకసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. హై సినిమాలో ఎక్కువగా రొమాంటిక్ సిస్టమ్ ఉన్న కారణంగా యాత్ర దృష్టిని ఆకర్షించడంలో ఈ అమ్మడు సక్సెస్ అయింది. అందువల్లే బాలీవుడ్ నుంచి ఈమెకి వరసగా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం సోత్

ఇండస్ట్రీ నుంచి కూడా ఈమెకి సినిమా అవకాశాలు వస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. స్పిరిట్ సినిమా తర్వాత బాలీవుడ్ లో ఈమె మరన్ని సినిమాల చేస్తుందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్పిరిట్ సినిమా కోసం ఈమె భారీ పారిశోధిక అందుకుంటున్నట్లు సమాచారం అందుతుంది. పాన్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ గా రూసుకుపోతున్న ప్రభాస్ చేస్తున్న మామీ కావడంతో స్పిరిట్ పై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. అంచనాలకు తగ్గట్టుగా దర్శకుడు నంది రెడ్డి ఈ సినిమాను తన గత చిత్రాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా తీస్తాడని సమ్మతం ప్రేక్షకులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి భారీ స్టేట్ ఉన్న సినిమాలో తృప్తి నడించడం ద్వారా తెలియజేస్తే చాలా పెద్ద మామీగా స్పిరిట్ నిలుస్తుంది అనే విశ్వాసం ఆమె అభిమానులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఈమె రెగ్యులర్గా అందాల ఆరబోత ఫోటోలను షేర్ చేయడం ద్వారా ఏకంగా 60 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్స్ ని సొంతం చేసుకుంది. వారంతా ఇప్పుడు తృప్తి ని స్పిరిట్ సినిమాలో ఎలా చూస్తామో అని ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా షూటింగ్ ప్రారంభం అయింది కనుక ఏ క్షణంలోనైనా స్పిరిట్ సినిమాలోని తృప్తి లుక్ రివీల్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనికా పడుకోనే వంటి స్టార్ హీరోయిన్ నడించాల్సిన పాత్రలో ఈమె నటిస్తున్న కారణంగా పెద్దగా గుర్తింపుని తెచ్చి పెట్టలేదు. ఒకవైపు సినిమాల్లో నటిస్తూ మరోవైపు వెటే సిరీస్లో నడిచడం ద్వారా ఇండస్ట్రీలో కొనసాగాలని ఈమె భావించింది. ఆ సమయంలో వచ్చిన యానిమల్ సినిమా అవకాశం ఈమె తెలియకే పలుపు తిప్పింది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణబీర్ కపూర్ కి జోడిగా నడిచడంతో ఒకసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. హై సినిమాలో ఎక్కువగా రొమాంటిక్ సిస్టమ్ ఉన్న కారణంగా యాత్ర దృష్టిని ఆకర్షించడంలో ఈ అమ్మడు సక్సెస్ అయింది. అందువల్లే బాలీవుడ్ నుంచి ఈమెకి వరసగా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం సోత్



నంది రెడ్డి వచ్చిన యానిమల్ సినిమా అవకాశం ఈమె తెలియకే పలుపు తిప్పింది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణబీర్ కపూర్ కి జోడిగా నడిచడంతో ఒకసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. హై సినిమాలో ఎక్కువగా రొమాంటిక్ సిస్టమ్ ఉన్న కారణంగా యాత్ర దృష్టిని ఆకర్షించడంలో ఈ అమ్మడు సక్సెస్ అయింది. అందువల్లే బాలీవుడ్ నుంచి ఈమెకి వరసగా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం సోత్

మారుతున్నాయి. సమంత విషయానికి వస్తే... ఒకవైపు హీరోయిన్గా చేస్తున్న మరోవైపు నిర్మాతగా కూడా తన కెరీర్ ను ముందుకు తెచ్చింది. క్రీడాల మామింగ్ కిక్స్ లో అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించిన ఈమె ఈ ధం అనే సినిమాను నిర్మించి, మంచి విజయాలను అందుకుంది. ఇందులో మారు అనే ఒక చిన్న క్యారెక్టర్ లో నడిచి ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం నంది రెడ్డి దర్శకత్వంలో మా అంటి బంగారం అనే సినిమా చేస్తోంది. యాక్షన్ పర్ఫామెన్స్ జేన్ గా వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పుడు సమంత అంచనాలు పెట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. అలాగే బాలీవుడ్లో తన భర్త ప్రముఖ డ్రెస్ డిజైనింగ్ రాజ్ నిడిమార్ దర్శకత్వంలో వస్తున్న రక్త బ్రష్ లో అనే వెటే సిరీస్ లో కూడా నటిస్తోంది.



రెడ్ కలర్ చీరలో మెస్మరైజ్ చేస్తున్న సమంత!



అందాలతో ఆకట్టుకుంటున్న చికిరి.. రాత్రి వేళల్లో!



ఈమధ్య కాలంలో హీరోయిన్లు గ్లామర్ తో అభిమానులను కట్టిపడేయడమే కాకుండా తమ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా పలు విషయాలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఆకట్టుకుంటున్నారు. అంతేకాదు అప్పుడప్పుడు తమ పాత్రలను ఇలా సోషల్ మీడియా ద్వారానే రివీల్ చేస్తూ ఫాలోవర్స్ ను పెంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా అందాల ఆలోచనలకు సంబంధించి కూతురు నయా అలితోక సంపాదనాన్ని కపూర్ సోషల్ మీడియాను ఏ రోజులో ఉపయోగిస్తోందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలని పనిలేదు. ముఖ్యంగా గ్లామర్ తో ఫాలోవర్స్ ను పెంచుకోవడమే కాకుండా తన సినిమా ప్రమోషన్ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని కూడా అభిమానులతో పంచుకోవడానికి సోషల్ మీడియాను అధికంగా ఉపయోగిస్తోంది. మొన్నటి వరకు పరమ సుందరి, సన్న

"ఆపిల్ పండు చెట్టుకు మరీ దూరంగా పడదు" ..

పూజా హెగ్డే ఆసక్తికర పోస్ట్ తల్లిదండ్రులకు పెళ్లి రోజు చుభాకాంక్షలు తెలిపిన పూజా హెగ్డే సోషల్ మీడియాలో చిన్ననాటి త్రోబ్యాక్ ఫోటో షేర్ చేసిన నటి తల్లిదండ్రుల అలవాట్లు తనకూ వచ్చాయంటూ ఆసక్తికర క్యాప్షన్ దశవతి విజయ్ సరసన జన నాయగన్ చిత్రంలో హీరోయిన్ డేవిడ్ ధావన్ దర్శకత్వంలో మరో భారీ హిందీ ప్రాజెక్ట్

ప్రముఖ సిని తార పూజా హెగ్డే సోషల్ మీడియా వేదికగా తన తల్లిదండ్రులకు పెళ్లి రోజు చుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా తన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్ లో ఒక ఆసక్తికరమైన 'త్రోబ్యాక్' ఫోటోను పంచుకున్నారు. అందులో పూజా

తల్లిదండ్రులు ఒకే గ్లామర్ నుంచి రెండు స్ట్రైట్ జాన్స్ తాగుతుండగా, చిన్ననాటి పూజా కూడా ఫైట్ గా అలాగే తాగుతూ కనిపించారు. ఈ ఫోటోను షేర్ చేస్తూ.. "ఆపిల్ పండు చెట్టుకు మరీ దూరంగా పడదు (పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల పోలికలే వస్తాయి)" అనే అర్థం వచ్చేలా క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. "వ్యసన యానివర్సరీ మామే అండే డా.. లవ్ యూ ఆల్ అంటూ రెడ్ హార్ట్ ఎమోజీని జతచేశారు. కాగా, పూజా తండ్రి మంజునాథ్ హెగ్డే క్రిమినల్ లాయర్ కాగా, తల్లి లతా హెగ్డే ఇమ్మ్యూనాలజిస్ట్ మరియు వ్యాపారవేత్తగా రాజీవున్నారు. ఆమె సోదరుడు రిషత్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ గా పనిచేస్తున్నారు. ఇక తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన విషయాలను ఎప్పుడూ అభిమానులతో పంచుకునే పూజా.. తాను తిరిగి షూటింగ్ మోడల్ లోకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. వెకేషన్ ముగించుకుని తిరిగివచ్చిన ఆమె, వ్యానిటీ నుంచి మిర్చి సెల్ఫీని పోస్ట్ చేస్తూ "బ్యాక్ హోమ్ అండ్ బ్యాక్ టు మాట్" అని పేర్కొన్నారు. అయితే ఏ సినిమా షూటింగ్ అనేది మాత్రం చెబుతుండలేదు. సినిమాల విషయానికి వస్తే.. పూజా హెగ్డే దశవతి విజయ్ సరసన 'జన నాయగన్' చిత్రంలో నడించారు. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోయి ఉంది. హెచ్. వివో దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం విజయ్ చివరి సినిమాగా భావిస్తున్నారు. అలాగే బాలీవుడ్ దర్శకుడు దేవిడ్ ధావన్ రూపొందిస్తున్న రొమాంటిక్ కామెడీ 'హై జవాన్ తో ఇష్క్ హోనా హై'

చిత్రంలో పరమ ధావన్ సరసన నడిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మృణాల్ తాకూర్, హానీ రామ్, శ్రీలీల వంటి భారీ తారాగణం నటిస్తోంది.

సూర్య-వెంకే అట్టలల చిత్రానికి టైటిల్ ఖరారు..

ఆకట్టుకుంటున్న ఫస్ట్ లుక్ మూవీ టైటిల్ గా 'విశ్వనాథ్ అండే సన్స్'.. ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చిన్నలని ఎత్తుకున్న సూర్య.. ఆకట్టుకుంటున్న ఎమోషనల్ లుక్ హీరోయిన్ గా 'ప్రేమలు' ఫేమ్ మమితా బైజు ఈ ఏడాది జులైలో సినిమా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు కోటివేల స్టార్ హీరో సూర్య, తెలుగు దర్శకుడు వెంకే అట్టలరి కాబోయేవేలలో రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి సంబంధించిన కీలక అప్డేట్ వచ్చేసింది. సూర్య 46వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు 'విశ్వనాథ్ అండే సన్స్' అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేస్తూ, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ నిలిబ్బందం అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలను ఒక్కసారిగా పెంచేసింది. విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్లో సూర్య కళ్లెదులు ధరించి, ఓ చిన్నారిని ఎత్తుకుని ఎంతో ప్రేమగా కనిపిస్తున్నారు. భాగ్యతాయుతమైన తండ్రి పాత్రలో ఆయన లుక్ వరకువ్వగా, భావోచ్చేగభరితంగా ఉంది. నిపుణ్



ఈమధ్య కాలంలో హీరోయిన్లు గ్లామర్ తో అభిమానులను కట్టిపడేయడమే కాకుండా తమ సినిమా ప్రమోషన్ లో భాగంగా పలు విషయాలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఆకట్టుకుంటున్నారు. అంతేకాదు అప్పుడప్పుడు తమ పాత్రలను ఇలా సోషల్ మీడియా ద్వారానే రివీల్ చేస్తూ ఫాలోవర్స్ ను పెంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా అందాల ఆలోచనలకు సంబంధించి కూతురు నయా అలితోక సంపాదనాన్ని కపూర్ సోషల్ మీడియాను ఏ రోజులో ఉపయోగిస్తోందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలని పనిలేదు. ముఖ్యంగా గ్లామర్ తో ఫాలోవర్స్ ను పెంచుకోవడమే కాకుండా తన సినిమా ప్రమోషన్ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని కూడా అభిమానులతో పంచుకోవడానికి సోషల్ మీడియాను అధికంగా ఉపయోగిస్తోంది. మొన్నటి వరకు పరమ సుందరి, సన్న