

సంపుటి : 19 సంచిక : 190 శనివారం 07 - 03 - 2026 పేజిలు : 12

కర్ణుడిలా నేనూ మిత్రధర్మానికి కట్టుబాట

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- మాదిగల వెంట కర్ణుడిలా నిలబడ్డానన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- భవిష్యత్తులో మాదిగల హక్కులకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- గత ప్రభుత్వం బర్రెలు, గొర్రెలు, చేపలను ఇచ్చిందంటూ ధ్వజం
- మాదిగలు కూడా ఐపిఎస్, ఐపీఎస్, ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు అవ్వాలని ఆశాభావం
- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందించాలనే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారూ



మాదిగల అభివృద్ధికి ప్రజా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మద్దతిస్తూ అందగా నిలిస్తే మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్ శిల్పకళావేదికలో ఏర్పాటు చేసిన మాదిగ ఉద్యోగుల సమన్వయ కమిటీ కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. అధికార దుర్వినియోగానికే మూటలు సంపాదించుకోవడానికే రాజకీయాల్లోకి రాలేదని చెప్పుకొచ్చారు. మాదిగల హక్కులకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తాం : భవిష్యత్తులో మాదిగ, మాదిగ ఉపకులాల హక్కులకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి - మిగతా 2 లో

2 లో

త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపిస్తున్నా

- ▶ తిరుమలలో తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత
- ▶ భర్తతో కలిసి శ్రీవారిని దర్శించుకున్న కవిత
- ▶ వేకువజామున అభిషేక సేవలో పాల్గొన్న కవిత దంపతులు
- ▶ నాలుగేళ్లుగా పడుతున్న మనోచేదన స్వామివారి దయతో తీరిందన్న కవిత

ఇది ఉత్తి దండగ ప్రచార పర్వం

2 లో

- ▶ బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు
- ▶ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 99 రోజుల ప్రణాళికపై హరీష్ రావు విమర్శలు
- ▶ గతంలో ఇచ్చిన దరఖాస్తులు ఇంకా చెత్తబుట్టల్లోనే ఉన్నాయని వెల్లడి
- ▶ రైతు భరోసా ఇవ్వకుండా అన్నదాతలను నడిరోడ్డుపైకి తెచ్చారని ఆగ్రహం
- ▶ పాలన గాలికి పదిలి పబ్లిసిటీ పాకులాడుతున్నారని మండిపాటు

2 లో

కొన్ని దేశాలు మధ్యవర్తిత్వానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి

- ▶ ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజిష్కీయాన్
- ▶ అమెరికా ఇజ్రాయెల్ యుద్ధంపై స్పందించిన ఇరాన్ అధ్యక్షుడు
- ▶ ఇజ్రాయెల్ పైకి అత్యాధునిక భారంపూర్-4 క్షిపణుల ప్రయోగం
- ▶ ఇరాన్ నేపీని నామరూపాల్లోకి తీసుకువచ్చి అమెరికా
- ▶ భారీ బాంబులతో ఇరాన్ అణు కేంద్రాలపై విరుచుకుపడ్డ బి-2 బాంబర్లు

దేశానికి మార్చి చివరికలా నక్సలిజం నుంచి విముక్తి

- ▶ కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా
- ▶ 2026 మార్చి 31 నాటికి దేశం నక్సల్స్ రహితంగా మారుతుంది
- ▶ నక్సలిజం నిర్మూలనలో సీఐఎస్ఎఫ్ కీలకపాత్ర పోషించిందన్న కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా
- ▶ రెడ్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేయాలనుకున్న వారిని భద్రతాదళాలు ఓడించాయన్న షా
- ▶ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని తిరుపతి నుంచి నేపాల్ లోని పశుపతి వరకు రెడ్ కారిడార్ ఏర్పాటు చేయాలని కలను కన్నవారిని భద్రతాదళాలు పూర్తిగా ఓడించి తమ ఆధిపత్యం చాటుకున్నాయి

2 లో

హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారత నౌకలకు ఆటంకం కలిగించడం లేదు

- ▶ ఇరాన్ డిప్లొమాటి విదేశాంగ మంత్రి సయీద్ ఖుర్రేజాదే
- ▶ హిందూ మహాసముద్రంలో తమ నౌకలపై జరుగుతున్న దాడిని భారత్ అడ్డుకోవాలన్న ఇరాన్
- ▶ అంతర్జాతీయ జలాల్లో అమెరికా తీరు ప్రమాదకరంగా ఉందన్న ఇరాన్ మంత్రి
- ▶ భారత్, ఇరాన్ మనస్తత్వం ఒకటేనని వ్యాఖ్య

2 లో

హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం కార్యాలయానికి బాంబు బెదిరింపు

- ▶ 14 బాంబులు పెట్టామని, మధ్యాహ్నం పేలుతాయని బెదిరింపు మెయిల్
- ▶ పోలీసులకు సమాచారం అందించిన సిబ్బంది
- ▶ తనిఖీ చేసి ఎలాంటి పేలుడు పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించిన బాంబు స్వాధీన్

2 లో

గత హయాంలో ఆర్థిక విధ్వంసం వల్ల రాష్ట్రం 30 ఏళ్లు వెనక్కి

- ▶ ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్
- ▶ అసెంబ్లీలో బడ్జెట్, ప్రవృ వినిమయ బిల్లుపై చర్చ
- ▶ తాజా బడ్జెట్ 5 కోట్ల ఆంధ్రుల ఆకాంక్షలకు ప్రతిరూపమన్న పవన్
- ▶ వైసీపీ హయాంలో విద్యుత్ సంస్థలు రూ. 1.29 లక్షల కోట్ల నష్టాల్లో కూరుకుపోయాయని వెల్లడి

ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభలో బడ్జెట్, ప్రవృ వినిమయ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రసంగిస్తూ గత వైసీపీ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. జగన్ పాలనలో జరిగిన 'ఆర్థిక విధ్వంసం' కారణంగా రాష్ట్రం - మిగతా 2 లో

విపక్షం లేకున్నా ప్రజల కోసమే చర్చలు

- ▶ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- ▶ 15 రోజుల పాటు అసెంబ్లీలో చర్చలు జరిపినట్లు చంద్రబాబు వెల్లడి
- ▶ గత పాలకుల విధ్వంసం నుంచి ఏపీ పునర్నిర్మాణం జరుగుతోందని ఉద్ఘాటన
- ▶ సభలో లేకుండా పారిపోయిన పార్టీ ప్రతిపక్షం హోదా కోసం డిమాండ్ చేస్తోందని వెల్లడి
- ▶ ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా సూపర్ సిక్స్ పథకాలను సూపర్ హిట్ చేశామన్న సీఎం.

అమరావతి, మార్చి 06 : గడచిన పదిహేను రోజులుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ వేదికగా కేవలం చట్టాలు చేయడం మాత్రమే కాకుండా, రాష్ట్రంలోని - మిగతా 2 లో

ఏపీలో 13 ఏళ్ల లోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధం

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన
- కూటమి ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగంపై సీఎం చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో కీలక వ్యాఖ్యలు
- 13 ఏళ్ల లోపువారు సామాజిక మాధ్యమాలు వాడకుండా నిషేధిస్తున్నామని 16 ఏళ్ల వారి విషయంపైనా ఆలోచిస్తున్నామని వెల్లడి
- 90 రోజుల్లోగా చర్చలు చేపడతామన్న సీఎం చంద్రబాబు
- జాతీయ స్థాయిలోనూ పాలనీ తేవాలని కోరణ టీడీపీ
- సోషల్ మీడియా అందుబాటులో లేకుండా చేసి కార్యక్రమానికి 90 రోజుల్లో శ్రీకారం చుడతామని స్పష్టం చేశారు

ఏపీలో 13 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియాను బ్యాన్ చేయాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. గతంలో మంత్రి వారా లోకేష్ దావాలో జరిగిన ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో తమ అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. ఇప్పుడు తాజాగా సీఎం చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగించకుండా నిషేధం విధించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య తమ అధ్యక్షోపదానికే ఈ ముందుజాగ్రత్త చర్యను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగంపై సీఎం చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 13 ఏళ్లలోపు వారు సోషల్ మీడియా - మిగతా 2 లో

అంతరిస్తున్న ఉమ్మడి కుటుంబాలు

పునర్జీవానికి మార్గాలు



ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబం అంటే భద్రత, ధైర్యం, ఆనందం, పంచకోవడం, సహకారం, సంస్కారం. ఇంట్లో పెద్దలు మార్గదర్శకులుగా ఉండడం, చిన్నవారికి జీవితమార్గం అయ్యేది కష్టం వచ్చినా ఒంటరితనం తెలియదు "మేమున్నాం" అనే బలమైన ధైర్యం ఉండేది. నేడు సాంకేతిక అభివృద్ధితో మనిషి దగ్గరవ్యాధుల బదులు మరింత దూరమవుతున్నాడు. సౌకర్యం పెరిగింది, సంస్కారం తగ్గింది. స్వేచ్ఛ పెరిగింది, బాధ్యత తగ్గింది. సంబంధాలు ఉన్నాయి, అసంబంధం లేదు. నేను, నా కుటుంబం అనే సంకుచిత భావన మన కుటుంబం, మన బంధువుల అనే విశాల దృష్టిని మింగిపోయింది. మనిషిలో పెరిగిన ఈర్ష్య, ద్వేషం వలననే ఉమ్మడి కుటుంబాలు అంతరిస్తున్నాయి, రేపటి తరాలు ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉండేవి అని వ్యవస్థాపక మాత్రమే చదువుకుంటారు. ఒకప్పుడు మన కుటుంబం, మన బంధువులు అనేవాళ్ళు. ఇప్పుడు నా కుటుంబం, నా పిల్లలు అంటున్నారు, రేపటి రోజులో ఎవ్వరికీ వాళ్ళే, భార్య మాట వినని భర్త, భర్త మాట వినని భార్య, తల్లిదండ్రుల మాట వినని పిల్లలు. ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఒకరికి కష్టం వచ్చినా, ఆవద కలిగినా, మరేదైనా వివేకం వదిలిపెట్టి ఎదురైనా అందరు ఒక్కటిగా ఉండి భోజనం చేసేవాళ్ళు. మేము ఉన్నాము అనే దృష్టిని అందించేవాళ్ళు. ఒకప్పుడు గోడలు చిన్నవైనా మనసులు ఆకాశంలా విస్తారంగా ఉండేవి. నేడు గోడలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నా మనసులు సంకుచితమై, తలుపులు మూసుకున్నాయి, పూర్వాయాలు తాళం వేసుకున్నాయి. ఒకప్పుడు మాటలు మిఠాయిలా ఉండేవి, నవ్వులు దీపివై వెలిగేవి, కలిసి తిన్న అన్నంలో అనుబంధం రుచి ఉండేది. నేడు అడుగు సౌకర్యాల మధ్య ఒంటరితనం, నిశ్చయం, దూరం పెరిగింది. ఇల్లు పెద్దదయ్యింది కుటుంబం చిన్నదయ్యింది. ఆధునిక సౌకర్యాల పెరిగాయి, అనుబంధాలు తగ్గాయి. ఒకప్పుడు పంచుకుంటే ఇల్లు కిక్కిరిసేది ఇప్పుడు ఫంక్షనల అన్ని అద్దెలు తెచ్చుకొనే కానించేస్తున్నారు. మేమున్నాం అనే ధైర్యం ఉండేది అనే పరిస్థితి మంచి కాక సంబంధం లేదు అనే స్థాయికి వచ్చేవారు. రక్షనసంబంధం ఎక్కడ ఉన్నా రక్షనసంబంధమే నాకు మనస్సులే బలహీనపడ్డాయి, కుటుంబం కూలిపోవడానికి కారణం కాలం ఎంతమాత్రం కాదు, మనిషిలో పెరిగిన 'నేను' అనే అహంకారమే ఉమ్మడి కుటుంబాలు అంతరించడానికి. పర్యవసానంగా ఒంటరితనం, విధేయత, అసంతృప్తి, భార్యోద్దేగ చూపుతూ వివేకభ్రంశాలు, వివేకమైతే అలోచనలు తగ్గించుకుంటే ఉమ్మడి కుటుంబాలు వ్యవస్థకు పునరుజ్జీవం కలిపించవచ్చు. నేను అనే నుంచి మనం అలాంటి నుంచి మొదలవాలి. పెద్దలను గౌరవించడం చిన్నలతో ఓర్పుగా వ్యవహరించడం, ఉన్నది పంచుకోవడం అలాంటివి చేయడం, మాటలకంటే మనసుతో మెలగడం ముఖ్యంగా "నా బాధ్యత" అనే భావన పెంచడం, ఇవన్నీ మనం తిరిగి అలవాటు చేసుకుంటే ఉమ్మడి కుటుంబాలు విలువ తిరిగి వెలుగులోకి వస్తుంది.

డాక్టర్. వై. సంజీవ్ కుమార్, ఫౌండర్ & ప్రెసిడెంట్, ప్రై.సాంఘికం, 9393613555, 9493613555.

కొన్ని దేశాలు మధ్యవర్తిత్వానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దారులతో పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకున్న వేళ. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మహ్మద్ షెజ్బేహ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ సున్నీ లీడర్ అయితే అలీ ఖమేనేని తర్వాత తర్వాత తీవ్రతరమైన ఉద్రిక్తతలను తగ్గించేందుకు "కొన్ని దేశాలు మధ్యవర్తిత్వ ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాయి" అని ఆయన వ్యక్తపారం ప్రకటించారు. ప్రాంతీయ శాంతికి తాము కట్టుబడి ఉన్నామని, అయితే ఇరాన్ ప్రజలు శక్తిని తక్కువగా అంచనా వేసిన వారికి ఈ మధ్యవర్తిత్వం సరైన సమాధానం కావాలని ఆయన ఏకైక వేదికగా స్పష్టం చేశారు. తమ దేశ గౌరవాన్ని, సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడుకునే విషయంలో వెనక్కి తగ్గిం లేదని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. అధ్యక్షుడి ప్రకటన ఒకవైపు ఉండగా... క్షేత్రస్థాయిలో ఇరాన్ దారులు కొనసాగుతూనే ఉన్నారు. ఇజ్రాయెల్ లక్ష్యంగా ఇరాన్ తన అత్యంత శక్తివంతమైన 'ఖోరమ్ పూర్-4' బాలిస్టిక్ క్షిపణులను ప్రయోగించినది తనిమి వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది. "అవరేషన్ ట్రూ ప్రామిస్-4"లో భాగంగా 22వ విడత దారులు మొదలయ్యాయి, ఇవి నేరుగా ఇజ్రాయెల్ భూభాగంపై విరుచుకుపడుతున్నాయని ఇస్రామిక్ రివెన్యూస్ గార్డ్ కోర్ (ఐఆర్ జీసీ) తెలిపింది. మరోవైపు, లెబనాన్ లోని సిదాన్ నగరంలో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఇజ్రాయెల్ జరిపిన వైమానిక దాడిలో ఓ నివాస భవనం చెల్లడిపోయింది. ప్రకటనల ప్రకారం ఇరాన్ సైనిక సామర్థ్యాన్ని చెల్లెలియడమే లక్ష్యంగా ఆమెరికా చేపట్టిన 'అవరేషన్ ఏజిట్ ఫ్యూజిన్' మరింత ఉద్ధృతం చేస్తున్నట్లు ఆమెరికా రక్షణ మంత్రి పేగ్గెట్ బెర్రెట్ తెలిపారు. ఖోరమ్ పూర్ లో ట్యాంకులతో ఉన్న సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... ఇరాన్ నావికాదళాన్ని క్షిపణి కేంద్రాలను తమ దళాలు సమర్థంగా అడ్డుకున్నాయని తెలిపారు. "మేము ఈ దోపాటానికి నిర్ధంగా ఉన్నాం, విజయం సాధించే దిశగా వెళ్తున్నాం" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారత నౌకలకు ఆటంకం కలిగించడం లేదు

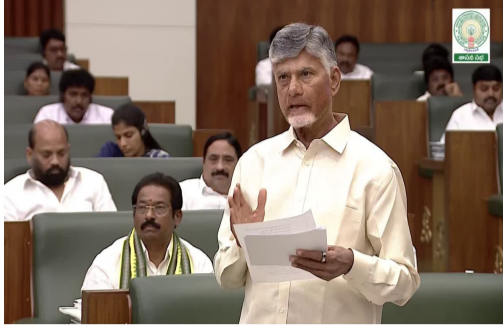
మొదటిపేజీ తరువాయి - హోర్నుజ్ జలసంధిలో భారతీయ చమురు నౌకల రాకపోకలకు ఎలాంటి ఆటంకం కలిగించడం లేదని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. ఇరాన్ డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి సయీద్ ఖలిజాజీ ఒక అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థతో మాట్లాడుతూ, భారత నౌకలను తాము అడ్డుకుంటున్నట్లు వస్తున్న వార్తలను తోసిపుచ్చారు. అదే సమయంలో హిందూ మహాసభలలో ఇరాన్ నౌకలపై బరుగుతున్న దారుల విషయంలో భారత్ చొరవ తీసుకోవాలని, ఈ దారులకు కారణమైన ఆమెరికాను ప్రశ్నించాలని ఆయన సూచించారు. హోర్నుజ్ జలసంధిలో స్థిరంగా కోసం ఇరాన్ నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంది, ఒకవేళ ఆ జలసంధిని మూసివేయాలి వస్తే తాము అధికారంగా ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ప్రస్తుతానికి అలాంటి ఉద్దేశం లేదని, తమది బాధ్యతాయతమైన దేశమని స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ బలాల్లో ఆమెరికా తీరు ప్రమాదకరంగా ఉందని, ఆ దేశపు "ఫుట్ బాల్ మెంటలిటీ" (దూకుడు స్వభావం) వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని విమర్శించారు. భారత్, ఇరాన్ దేశాలు "చదరంగం" అదే మనస్సు కలవని, అంటే దౌత్యపరమైన అలోచనలతో, పూర్వోక్తంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటామని ఆయన అభిప్రాయించారు. ఉద్రిక్తతలను తగ్గించుకోవడానికి దౌత్యమే సరైన మార్గమని, వివాదాలను చర్చల ద్వారానే పరిష్కరించుకోగలమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

హైదరాబాద్ నాతావరణ కేంద్రం కార్యాలయానికి బాంబు బెదిరింపు

మొదటిపేజీ తరువాయి - హైదరాబాద్ బేగంపేటలోని నాతావరణ కేంద్రం కార్యాలయానికి బెదిరింపు మెయిల్ వచ్చింది. కార్యాలయంలో 14 బాంబులు పెట్టామని, అవి మధ్యాహ్నం పేలుతాయంటూ ఆ మెయిల్లో హెచ్చరించారు. తనిఖీలు చేపట్టిన బాబుల సాఫ్ట్ ఎలాంటి పేలుడు పదార్థాలు లేవని నిర్ధారించింది. హైదరాబాద్ లో బాంబు బెదిరింపుల అనేకం జరిపి తిరిగి కాలంలో ఎక్కువైంది. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు పలుమార్లు బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. ఈరోజు ఉదయం నాతావరణ శాఖకు బెదిరింపు మెయిల్ రావడం కలకలం రేపింది. అప్రమత్తమైన నిర్బంది దోపిడీదారు సమాచారం ఇచ్చారు. నిర్బందిని బయటకు పంపించి బాంబు సాఫ్ట్ తనిఖీలు చేపట్టింది. ఈ బెదిరింపు మెయిల్ ఫేక్ అని తేల్చింది.

ఏపీలో 13 ఏళ్ల లోపు పిల్లలకు సోషల్ మీడియా నిషేధం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉపయోగించకుండా నిషేధం విధించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రవృత్తి వినియోగం బిల్లుపై చర్చ సందర్భంగా ఆసెంబ్లీలో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడారు. 13 ఏళ్ల లోపు వారికి సంబంధించి సోషల్ మీడియా బ్యాన్ చేస్తే బాగుంటుంది ఆ వయసు లోపు వారికి సోషల్ మీడియా అందుబాటులో లేకుండా చేసే కార్యక్రమానికి 90 రోజుల్లో తీకారం చుడతామని స్పష్టం చేశారు. 13-16 ఏళ్లలోపు వారికి సంబంధించి ఏం చేయాలన్నదానిపై సీఎంబికో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. సోషల్ మీడియా వల్ల మన పిల్లలు నష్టపోకూడదని, దానికి ఈ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంటుందని సీఎం స్పష్టం చేశారు. బెక్కాబజీని వాడుకుంటే ఆయుధంగా పనిచేస్తుంది, బానిసైతే జీవితాలు నాశనమవుతాయని అన్నారు. దావోన్ లో వెల్లడించిన



మంత్రి లోకేశ్ ఇటీవల దావోన్ లో జరిగిన ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగించడంపై మంత్రి నారా లోకేశ్

అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. అలానే కొద్ది రోజుల క్రితం సచివాలయంలో నిర్వహించిన మంత్రులు, కార్యదర్శుల సదస్సులో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ బాలబాలకు సోషల్ మీడియా వినియోగించకుండా నియంత్రించేలా కార్యవరణ రూపొందిస్తూ స్పాషను స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియా వినియోగంపై ప్రత్యేక వట్టం తీసుకొస్తామని ప్రకటించారు. సోషల్ మీడియా అడ్డం పెట్టుకుని అసభ్య దూషణలతో వ్యక్తిత్వ హాసనానికి పాల్పడే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని పోలీసు ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. గతంలో అసభ్య పదజాలంతో రెచ్చిపోయిన వారిని పదిలిపెట్టుకుండా నియంత్రించగలిగమని గుర్తు చేస్తూ మహిళల భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలని, ఏపీని అత్యంత సుదక్షిణ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు.

గత హయాంలో ఆర్థిక విధ్వంసం వల్ల రాష్ట్రం 30 ఏళ్ల వెనక్కి

మొదటిపేజీ తరువాయి - దాదాపు 30 ఏళ్ల వెనక్కి వెళ్లినది ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆర్థిక మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్ ప్రవేశపెట్టిన రూ. 3.32 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్, బదు కోట్ల ఆంధ్రుల ఆంక్షలకు ప్రతిరూపమని ఆయన కొనియాడారు. ఇన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా సామాజిక భద్రతా పెన్షన్ల కోసమే రూ. 33 వేల కోట్లు కేటాయించడం సీఎం చంద్రబాబు సాహసోపేతమని నిర్ణయమని ప్రశంసించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో అనారోధిత విద్యుత్ కొనుగోళ్ల వల్ల డిస్కంలకు రూ. 12,250 కోట్ల నష్టం వాల్చిందని, విద్యుత్ సరఫరా రూ. 1.29 లక్షల నష్టాల్లో కూరుకుపోయాయని ధ్వజమెత్తారు. కూడమి ప్రభుత్వం వచ్చాక 'ట్రూ డౌన్' పేరిట ఛార్జీలు తగ్గించి ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించామని పవన్ చెప్పారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం రూ. 9 లక్షల కోట్ల అప్పులను, రూ. 35 వేల కోట్ల పెండింగ్ బిల్లులను పదిలి చెల్లించిన విమర్శించారు. ఇందులో ఇప్పటికీ రూ. 25 వేల కోట్ల బకాయిలను తమ ప్రభుత్వం చెల్లించింది స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వాటా నిధులు ఇవ్వకపోవడం వల్ల రూ. 8,700 కోట్ల కేంద్ర నిధులు నిరుపయోగమయ్యాయని, ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం రూ. 7 వేల కోట్లు కేటాయించి ఇంటింటికి మంచిని అందించే ప్రాజెక్టును వేగవంతం చేస్తోందని వివరించారు. "నేను నాటిన చెల్లె ఫలాల నా కోసం కాదు... భావితరాల కోసం" అన్న రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ సూక్తిని ఉటంకిస్తూ, బడ్జెట్లో భావితరాల బాగు కోసం సీఎం చంద్రబాబు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకున్నారని కొనియాడారు.

కర్ణుడిలా నేనూ మిత్రధర్మానికి కట్టుబాట

మొదటిపేజీ తరువాయి - అన్నాడు. మీరు బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తేనే అనుకున్న న్యాయాన్ని చేయగలుగుతామని చెప్పుకొచ్చారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఎస్టీఎలకు సంక్షేమ ఫలాల అందించాలనేదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ప్రగతి ప్రణాళికలో నిర్దేశంగా ఉండవచ్చని అధికారులకు సూచించారు. మీ సమస్యలు పరిష్కరించేటప్పుడు అడ్డుకునే వారిని మీరే నిలువరించాలంటూ ఉద్వేగపూరిత ప్రసంగం చేశారు. విద్యకు మా ప్రభుత్వం పెట్టేట వేసింది : అట్టడుగు స్థాయిలో ఉన్న మాదిగ, ఉపకులాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ప్రజా ప్రభుత్వం పని చేస్తుంది ముఖ్యమంత్రి రేపంతురెడ్డి చెప్పారు. "ప్రజా ప్రభుత్వం-ప్రగతి ప్రణాళిక" పేరుతో చేపట్టిన 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సమావేశంలో పాల్గొన్న ఉద్యోగులకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రాభివృద్ధికి అందరూ ముందుంచాలన్న సీఎం అందుకు విద్య కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది చెప్పుకొచ్చారు. విద్యకు తమ ప్రభుత్వం పెట్టేట వేసింది, అందరూ చదువుకు అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అందరినీ జయంతితోనే మాదిగల సమస్యలు తీర్చేందుకు నిధులిస్తామని, నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని సీఎస్ కు ముఖ్యమంత్రి రేపంతురెడ్డి

కర్ణుడిలా నేనూ మిత్రధర్మానికి కట్టుబాట



మంత్రి లోకేశ్ ఇటీవల దావోన్ లో జరిగిన ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగించడంపై మంత్రి నారా లోకేశ్

వివక్షం లేకున్నా ప్రజల కోసమే చర్చలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఇరు కోట్ల మంది ప్రజల భవిష్యత్తుకు భరోసా ఇస్తూ ఆర్థికవ్యవస్థను చర్చలు అలగారుని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల ముగింపు సందర్భంగా సభలో ఆయన ప్రసంగం... ప్రత్యర్థి పార్టీ సభకు గౌరవాల ప్రజా సమస్యలను గాలికిదోసినప్పటికీ, తాము మాత్రం ప్రజల ఆకాంక్షల్లో అజెండాగా ముందుకు సాగామని తెలిపారు. భావితరాల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నామన్నారు. రాష్ట్ర విభజన కష్టాల తోడు, గత పాలకుల విధ్వంసం పాలన వల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయిన ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ఇప్పుడు ఇటుక పేర్చి పునర్నిర్మాణం చేసుకోవాలని ప్రస్తావించి సీఎం ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఎన్నియే కూటమి వ్యక్తంగా ఉన్నా సర్వత్రా అసౌకర్యం ఉన్నాయని, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సంస్కార సహకారంతో రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెడుతున్నామని వివరించారు. గత ఎన్నికల్లో కూటమి నిలబెట్టిన అభ్యర్థుల్లో 94 శాతం మందిని ప్రజలు గెలిపించారని, ఇది తమపై జనం పెట్టుకున్న సమస్యానికి నిదర్శనమని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ. 3.32 లక్షల కోట్లతో బడ్జెట్ ను

ప్రవేశపెట్టి, అభివృద్ధి, సంక్షేమాలను సమన్వయం చేస్తున్నామన్నారు. ప్రతివక్షం తీరుపై సీఎం తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. ప్రతివక్ష హోదా ఇస్తేనే సభకు వస్తామని చెప్పడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని, ప్రజలు ఓట్లు వేస్తేనే అధికారం లేదా ప్రతివక్ష హోదా వస్తాయని హితవు పలికారు. బాధ్యత గల పార్టీని సభకు వచ్చి ప్రజా సమస్యలను మాట్లాడుకుండా తప్పించుకు తిరుగుతున్నారని విమర్శించారు. గతదిన 20 నెలల పాలనలో ఎన్నో కష్టాలను అధిగమించామని, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ "సూపర్ సిక్స్" పోలిమలను అమలు చేసి సూపర్ షాట్ చేశామని సగర్వంగా ప్రకటించారు. రాష్ట్రాన్ని సంక్షోభం నుంచి సంక్షేమం వైపు, విధ్వంసం నుంచి వికాసం వైపు నడిపిస్తున్నా మన్నారు. గత ప్రభుత్వం కేంద్ర ప్రజలను, పథకాలను నిర్లక్ష్యం చేసింది చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. 92 కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల్లో 85 పథకాలు నిర్ణయ మల్లైపు వల్ల నిర్లక్ష్యం అందుకోవడం గణాంకాలతో సహా వివరించారు. ముఖ్యంగా 'జిల్లె డెవలప్ మెంట్' కింద రాష్ట్రానికి రూ. 85 వేల కోట్లు రావాల్సి ఉండగా, గత పాలకులు కేవలం రూ. 25 వేల కోట్లు ప్రతిపాదనలు పంపి, చివరకు రూ. 2500 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు



చేశారని మండిపడ్డారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఈ పథకానికి జీవం పోతామని, ఇంటింటికి కూడా ద్వారా సీరందించేందుకు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తీసుకుంటున్న చొరవ అభినందనీయమని కొని యాచారు. ప్రజలకు సుపరిపాలన అందించేందుకు తమ పోరాటం నిరంతరం కొనసాగుతుందని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

దేశానికి మార్చి చివరికల్లా నక్సలిజం నుంచి విముక్తి

మొదటిపేజీ తరువాయి - నక్సల్ బరహా మారుతుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని తిరుపతి నుంచి నేపాల్ లోని పశుపతి వరకు రెడ్ కాంట్రీ ఏర్పాటు చేయాలని కలలు కన్నవారిని భద్రతారక్షణలు పూర్తిగా ఓడించి తమ ఆధిపత్యం చాటుకున్నాయి. ప్రధాని మోదీ సారథ్యంలో భారత సేనలు ఈ అతిపెద్ద విజయం కానుంది. "2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్ మారాలంటే అంతర్గత భద్రత చాలా కీలకమని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. దేశంలోని కీలక ప్రాంతాల్లో సీఐఎస్ఎఫ్ దళాలు పదివేల భద్రతను కల్పిస్తూ ఆర్థిక అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్నాయని చెప్పారు. దేశంలోని వివిధ జలాశయాలు, పరిశ్రమలు, విమానాశ్రయాలు, పార్లమెంట్ వంటి ముఖ్యమైన ప్రాంతాలకు రక్షణను అందిస్తున్నాయని చెప్పారు. అయితే, దేశంలో శాంతి వాతావరణం నిలకొన్నప్పుడే ఆర్థిక వృద్ధి సాధారణమవుతుందని షా చెప్పుకొచ్చారు. అదేదేవుడూ, దేశాన్ని ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా తీర్చిదిద్దాలంటే పరిశ్రమల అభివృద్ధి అవసరమని షా నొక్కి చెప్పారు. అయితే, ఆ బాధ్యతను సీఐఎస్ఎఫ్ సమర్థంగా నిర్వహిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా, సీఐఎస్ఎఫ్ స్థాపించి 56 ఏళ్ల పూర్తైన

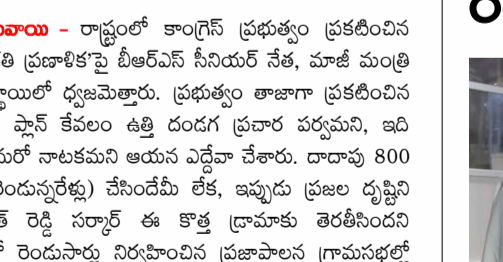


సందర్భంగా ఆ దళాలు సాధించిన పురోగతిని అమిత్ షా ప్రశంసించారు. సీఐఎస్ఎఫ్ చిన్న స్థాయిలో ప్రారంభమై, ప్రస్తుతం పారిశ్రామిక భద్రత రంగంలో అగ్రస్థానానికి చేరుకుందని కొనియాడారు. దేశ చరిత్రలో ధైర్యం, త్యాగం, అంకితభావంతో ఈ దేశం ప్రతి సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొంది, దృఢ సంకల్పాన్ని ప్రదర్శించింది పేర్కొన్నారు. సీఐఎస్ఎఫ్ లేకుండా దేశ పారిశ్రామిక అభివృద్ధి దార్ధ్యనితకమే ఉపాసించేవచ్చు. మరోవైపు, దేశంలోని అన్ని ఓడరేవుల భద్రతా బాధ్యతలను సీఐఎస్ఎఫ్ కు అప్పగించాలని ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు.

భవిష్యత్తులో ప్రైవేట్ పరిశ్రమలకు కూడా హైలైట్ విధానంలో భద్రత అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అదేవిధంగా, 2047 నాటికి భారతదేశాన్ని పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మార్చడమే కేంద్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు అమిత్ షా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి రంగంలోనూ సాధించడం, అలాగే 2027 నాటికి దేశాన్ని ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలవడం, అనే ఈ తీర్మానాలను ప్రధానమంత్రి ప్రజల ముందు ఉంచారని ఆయన ఎత్తి చూపారు. ఇదిలా ఉండగా, వివిధ ప్రజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడానికి శుక్రవారం ఒడిశాకు చేరుకున్న అమిత్ షాకు, ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మోహన్ చరణ్ మార్ఖి భువనేశ్వర్ విమానాశ్రయంలో ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం భువనేశ్వర్ లో రూ. 890 కోట్ల ఖర్చుతో నిర్మించనున్న రెండు నివాస ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించారు. రాంఠో పాటా మూడు రిజర్వు టెలాయన్లకు షా కేంద్రస్థాపన కూడా చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి మోహన్ చరణ్ మార్ఖి, అసెంబ్లీ స్పీకర్ సురామి షా, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది ఉత్తర దండగ ప్రచార పర్వం

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 'ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక'పై టీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం తాజాగా ప్రకటించిన 99 రోజుల యాక్చన్ ప్లాన్ కేవలం ఉత్తర దండగ ప్రచార పర్వమని, ఇది ప్రజలను మళ్లీ మరో నాటకమని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. దాదాపు 800 రోజుల పాలనలో (రెండున్నరేళ్లు) చేసిందేమీ లేక, ఇప్పుడు ప్రజల దృష్టిని మరల్చేందుకే రేవంట్ రెడ్డి సర్కార్ ఈ కొత్త ప్రామాకు తెరతీసిందని ఆరోపించారు. గతంలో రెండుసార్లు నిర్వహించిన ప్రజాపాలన గ్రామసభల్లో ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన లక్షలాది దరఖాస్తులు పరిష్కారానికి సోపానక ఇంకా చెత్రబుద్ధిలోనే మగ్గుతున్నాయని హరీశ్ రావు విమర్శించారు. ఆ దరఖాస్తులకి దిక్కులేదని, ఇప్పుడు మళ్లీ పది వారాల పాటు పది రకాల కార్యక్రమాలంటూ ప్రజలను మోసం చేయడం సిగ్గుచేటువచ్చింది. అమలుకు సోపానక ఆరు గాంధీలు, పాలనా వైఫల్యాలు, కోట్ల కొట్ల ఖర్చులకు చేసిన స్వామల నుంచి తప్పించుకునేందుకే ఈ డైవర్షన్ ప్లాన్ రచించారని మండిపడ్డారు. మీ పాలనలో సగం కాలం పూర్వాయా ఇంకా ఎన్ని రోజులు ప్రచారాలతో నెట్టుకొస్తారని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో రైతుల దయనీయ స్థితిని ప్రస్తావిస్తూ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. పంట కోత సమయం వచ్చినా ఈ సీజన్ రైతు భరోసా ఇవ్వలేదని, గత సీజన్ పంట బోసో ఎగ్గిళ్లారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కనీసం యూరియా కూడా సరఫరా చేయలేక అన్నదాతలను నడిరోడ్డు మీదకు కాదన్నారు, సమ్మిటి గొంతుకోసిన ఈ మోసాల గురించి ఇప్పుడు గ్రామసభల్లో రైతులకు ఏం సమాధానం చెబుతారని నిలదేశారు. అలాగే యువతకు మొదటి ఏడాదిలోనే రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని చెప్పి మోసం చేశారని, జాబ్ క్యారెండర్ ను 'జాబ్ లెస్' క్యారెండర్ గా మార్చారని దుయ్యబట్టారు. మూసీ సుందరకరణ పేరుతో లూటీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, నోటిఫికేషన్లను గాలికి పదిలేకారని విమర్శించారు. రాజీవ్ యువ వికాసం దరఖాస్తులు మూలపడ్డాయని, ఇప్పుడు నైపుణ్య శిక్షణ అంటూ కొత్త పాట పాడుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఆరోగ్యం, విద్య, గ్రామీణాభివృద్ధి అంటూ ప్రభుత్వం పేర్లు గొప్పగా చెబుతున్నా వాస్తవానికి అనుభవంలో మందులు లేక, బిందువు పంటలు లేక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని హరీశ్ రావు గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పెండింగ్ ఫైళ్లను క్లియర్ చేయడం, పారిశుద్ధ్యం నిర్వహించడం కనీసం బాధ్యత అని, దానిని కూడా ఒక ఈవెంట్ గా మార్చుకోవడం, గొప్పగా చెప్పుకోవడం ఈ ప్రభుత్వానికి చెల్లిందన్నారు. సోలార్ విద్యుత్, పర్యావరణం, డ్రగ్స్ నియంత్రణ వంటి అంశాలపై కేవలం పత్రికల్లో పబ్లిసిటీ కోసమే తప్ప, ప్రభుత్వానికి ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి లేదని స్పష్టం చేశారు. పాలనను గాలికి పదిలి పబ్లిసిటీ గాడిరలు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసేందుకు గ్రామ గ్రామాన ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని హరీశ్ రావు హెచ్చరించారు.



మంత్రి లోకేశ్ ఇటీవల దావోన్ లో జరిగిన ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సులో పిల్లలు సోషల్ మీడియా వినియోగించడంపై మంత్రి నారా లోకేశ్

త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపిస్తున్నా



మొదటిపేజీ తరువాయి - త్వరలో తెలంగాణలో రాజకీయ పార్టీని స్థాపించనున్నట్లు తెలంగాణ జాగ్రత్త అధ్యక్షుల కల్యాణకుంట్ల కవిత తిరుమలలో వెల్లడించారు. తన భర్తకు కవిత కవిత పుక్కిలినామం తీరాలని దర్శించుకున్నారని. వేకువజామున తీవ్రం అభిషేక సేవలో పాల్గొన్నారు. దర్శుల అనంతరం రంగనాయకుల మండపంలో పదిహేను వారికి ఆశీర్వాదం చేసి స్వామివారి తీర్చిదిద్దాలను అందజేశారు. అనంతరం కవిత మాట్లాడుతూ, నాలుగోళ్లుగా తాను పడుతున్న మనోవేదన మంకటిశ్చరస్వామి వారి దయతో తీరింది అన్నారు. ఢిల్లీ మద్యం కేసులో కోర్టు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంతో తీవ్రం మొక్కులు చెల్లించడానికి కానివడకన వచ్చామని తెలిపారు. కవిత నిన్ను రేడింగుల విమానాశ్రయం చేరుకుని, అక్కడి నుంచి తిరుపతి చేరుకున్నారు. ఆ తర్వాత అతిపిరి నుండి కాలనడకన తిరుపతులు చేరుకున్నారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమం సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో భాగంగానే 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు



గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): అభివృద్ధి, సంక్షేమం సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో భాగంగానే 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక" మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్నది రామగుండం శాసన సభ్యులు ఎం. ఎస్. రాజ్ తాకూర్ అన్నారు. రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో మేయర్ మహాకాళి స్వామి తో కలిసి పచ్చ జెండా ఊపి ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయం, వార్డు అధికారులు, నగర పాలక సంస్థ సిబ్బందితో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ సిబ్బంది సమన్వయంతో కలిసి పని చేస్తేనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తికావడంతో పాటు సంక్షేమ పథకాలు అర్హులకు చేరుతాయని అన్నారు. "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక" షెడ్యూల్ ప్రకారం మార్చి 6 నుండి 15 వరకు తొలుతగా నిర్వహిస్తున్న స్పెషల్ సానిటేషన్ డ్రైవ్ ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని అన్నారు. నగరంలో సానిటేషన్ మెరుగు పర్చడంలో వార్డు అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. వార్డు అధికారులు మెరుగ్గా పని చేస్తే ప్రజా ప్రతినిధులపై భారం తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు మేలు చేయాలన్న ప్రభుత్వ ఆశయం నెరవేరుతుందన్నారు. మునిసిపాలిటీ సేవలు డివిజన్ లో సమర్థవంతంగా అందించడంలో వార్డు అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. ప్రజా పాలన

ప్రగతి ప్రణాళిక" కార్యక్రమంలో సింగరేణి, ఎన్టీఆర్, ఆర్ ఎస్ సి ఎల్ తదితర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వలంటీర్లు, విద్యార్థిని విద్యార్థులను, ప్రతి ఒక్కరిని భాగస్వాములను చేసి ఈ నగరాన్ని పరిశుభ్రతతో అద్భుత నగరంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు. అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సమకూర్చడం తన భార్యతని అన్నారు. మహిళా సాధికారత పై కూడా దృష్టి సారించాలని అన్నారు. సబ్సిడీ రుణాలు మంజూరు చేయించి అర్థికంగా మహిళలు తమ కాళ్ళ మీద తాము నిలబడేలా సహకారం అందించాలని అన్నారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన మేయర్ మహాకాళి స్వామి మాట్లాడుతూ "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక" రామగుండం నగరంలో సమన్వయంతో కలిసి పని చేస్తేనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తికావడంతో పాటు సంక్షేమ పథకాలు అర్హులకు చేరుతాయని అన్నారు. "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక" షెడ్యూల్ ప్రకారం మార్చి 6 నుండి 15 వరకు తొలుతగా నిర్వహిస్తున్న స్పెషల్ సానిటేషన్ డ్రైవ్ ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని అన్నారు. నగరంలో సానిటేషన్ మెరుగు పర్చడంలో వార్డు అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. వార్డు అధికారులు మెరుగ్గా పని చేస్తే ప్రజా ప్రతినిధులపై భారం తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు మేలు చేయాలన్న ప్రభుత్వ ఆశయం నెరవేరుతుందన్నారు. మునిసిపాలిటీ సేవలు డివిజన్ లో సమర్థవంతంగా అందించడంలో వార్డు అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. ప్రజా పాలన



పరిశుభ్రత తో పాటు పెండింగ్ పైళ్ళ క్లియరెన్స్ చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. సానిటేషన్ స్పెషల్ డ్రైవ్ లో భాగంగా రోడ్లు, కూడళ్ళు శుభ్రం చేయటం, మురుగు నీటి కాలువల్లో పూడి తీత, స్వచ్ఛ వాహనాల మరమ్మత్తులు కార్యాలయం శుభ్రత, గార్బేజ్ చల్లారబులో పాటు డ్రైవ్ క్లియరెన్స్, ప్రజలలో ఈ కార్యక్రమం పట్ల అవగాహన పెంపొందించడానికి 2 కె / 5 కె తదితర కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. ప్రతి కార్పొరేటర్ తమ డివిజన్ లో "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక" లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న అన్ని కార్యక్రమాలలోనూ పాల్గొనాలని కోరారు. వార్డు అధికారులు కార్పొరేటర్ లను సమన్వయం చేసుకుంటేనే కార్యక్రమ పూర్తికావడం జరుగుతుందని అన్నారు. కార్పొరేటర్ల సమన్వయంతో వార్డు లో

సమన్వయం గుర్తించి నివేదిక తయారు చేస్తే ఎం ఎల్ ఎ సహకారంతో నిధులు మంజూరు చేయించి సాధ్యమైనంత త్వరగా గుర్తించిన పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక లో మునిసిపాలిటీ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో పాల్గొని మనసా. వా. కర్పణా తన పంతుగా మునిసిపాలిటీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని కార్పొరేటర్లు, అధికారులు, సిబ్బంది, మెప్పా ఆర్ పి లతో ఆయన ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్.ఎస్.ఎస్. కార్పొరేటర్లు, నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి, ఎస్ ఇ గురువీర, ఎ సి పి శ్రీహరి, డి పి ఎస్ సుబ్బి, సూపరింటెండెంట్ వజ్రాల శ్రీనివాస్, మెప్పా డి ఎం మౌనిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



క్రీడా పాఠశాలల మండల స్థాయి ఎంపిక పోటీలు

మానకొండూర్, మార్చి 6, (డి క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ ప్రభుత్వ క్రీడా పాఠశాలలో రాష్ట్ర ప్రాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 2026 -27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను నాలుగవ తరగతిలో ప్రవేశానికి అర్హులైన విద్యార్థిని,విద్యార్థుల నుండి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు ఎం.కే.ఓ. మధుసూదనాచారి శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.హాకీంపేట్, కరీంనగర్, అదిలాబాద్లో ఉన్న క్రీడా పాఠశాలలకు నిర్వహించే మూడంచెల ఎంపిక విధానంలో భాగంగా ఈనెల 16, 17 తేదీలలో మండల స్థాయి ఎంపిక క్రీడా పోటీలు కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని బిఆర్ అంబేద్కర్ స్టేడియంలో జరుగుతున్న, మండల స్థాయిలో ఎంపికైన విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఈనెల 28 నుండి ఏప్రిల్ 1వరకు జిల్లా స్థాయిలో అందులో ఎంపికైన విద్యార్థులకు ఏప్రిల్ 27 నుండి మే 1వరకు రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎంపిక జరుగుతుందని తెలిపారు. హాకీంపేట్ బాలురకు 20 సీట్లు, బాలికలకు 20 సీట్లు, కరీంనగర్ లో బాలురకు 20 సీట్లు బాలికలకు 20 సీట్లు, అదిలాబాద్లో బాలురకు 20 సీట్లు బాలికలకు 20 సీట్లు మొత్తం 120 సీట్ల ఖర్చి కోసం ఎంపిక జరుగుతుందని మొత్తం తొమ్మిది విభాగాల్లో 27 మార్కులకు గాను ఫిజికల్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. నాలుగవ తరగతి ప్రవేశాల కోసం 2017 సెప్టెంబర్ 1 నుండి 30-8- 2018 ఆగస్టు మధ్య జన్మించి ఉండి పోటీలకు అర్హులైన విద్యార్థిని, విద్యార్థులు ఈనెల 12తేదీ లోపు తమ చరవాణి నుండి కానీ, లేదా లో తమ వివరాలు సమోదు చేసుకోవచ్చుని తెలిపారు.పూర్తి సమాచారం కొరకు ఒక ప్రత్యేక క్యూఆర్ కోడ్ ను కూడా రూపొందించి విద్యార్థిని విద్యార్థులకు అందుబాటులో ఉంచామని,పరీక్షలు నిర్వహించే తేదీ, ప్రాంతాలు ఇతర వివరాలకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలకోసం 9849463584 నెంబర్ ద్వారా కన్సల్టర్ పి.డి ఆర్ నర్సయ్యను సంప్రదించాలని సూచిస్తూ ఎంపిక ప్రక్రియ పూర్తి పారదర్శకంగా ఉండేవిధంగా అవసరమైన అన్ని చర్యలను తీసుకుంటున్నట్లు ఎం.కే.ఓ. మధుసూదనాచారి ప్రకటనలో తెలిపారు.

మేయర్ను కలిసిన మూకాస రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మోహన్ పటేల్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ మేయర్గా ఎన్నికైన కొలగాని శ్రీనివాస్ ను శుక్రవారం ధర్మారం మండల కేంద్రానికి చెందిన మున్నూరు కాపు సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఇమ్మడి శ్యామల మోహన్ పటేల్ మర్యాద పూర్వకంగా కలిసారు. ఈ సందర్భంగా పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అసంతరం కరీంనగర్ పట్టణాన్ని రాష్ట్రంలోనే అత్యున్నత స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని, కరీంనగర్ను అందమైన పట్టణంగా తీర్చి దిద్దాలని మేయర్ను కోరారు.



ఆ నలభై కులాలను ఓటిసీల్లో చేర్చండి

- కేంద్రపై ఒత్తిడి తెచ్చేలా పార్లమెంట్లో ప్రసాదించాలి....
- పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీకృష్ణకు జీసీ జేపీసీ జిల్లా వైస్ చైర్మన్ కొండ్ల సతీష్ విజ్జప్ప

నారాయణ హై స్కూల్లో చిన్నారుల కోసం విద్యార్థుల ప్రతిభా ప్రదర్శన

గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): స్థానిక గోదావరిని మార్పొదేయి కాలనీలోని నారాయణ పాఠశాలలో ఏజీఎం చైతన్య రాష్ట్ర ఆదేశాలతో విద్యార్థుల కోసం వార్షిక స్టూడెంట్ లెడ్ కాన్ఫరెన్స్ అత్యంత ఉత్సాహంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమం చిన్నారుల విద్యాపరమైన ప్రగతిని, సృజనాత్మకతను వారి భావప్రకటన ప్రయత్నాలను ప్రదర్శించడానికి ఒక అద్భుతమైన వేదికగా నిలిచింది. నారాయణ విద్యాసంస్థల ప్రత్యేక చొరవతో రూపొందిన ఈ స్టూడెంట్ లెడ్ కాన్ఫరెన్స్, సంప్రదాయ పరీక్షలకు భిన్నంగా విద్యార్థుల్లో నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా తరగతి గదులను ఒక ప్రదర్శనశాలగా మార్చి, పిల్లలు తాము చేస్తున్న పనులను ఫోన్స్, కథలు చెప్పడం, గణిత సమానాలు పర్యావరణ స్పృహ వంటి అంశాలను ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శించి చూపారు. చిన్నారులు రంగుల గుర్తింపు లయబద్ధమైన కృత్యాలు ద్వారా తమ జ్ఞాపకశక్తిని ప్రదర్శించారు. అక్షరాలు అంకెలను స్పార్ట్- ల్యాబ్ మాడ్యూల్స్ ద్వారా గుర్తించి అందరినీ ఆకట్టుకోవడం. విద్యార్థులు "సర్వాచరణం" "మంచి అలవాట్లు" అనే అంశాలపై ప్రసంగాలు ప్రసంగించి తమ భాషా నైపుణ్యాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నారాయణ హై స్కూల్, డి.వి.ఎల్ ఏ



రజని మాట్లాడుతూ చిన్న వయస్సు నుంచే పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడానికి ఇటువంటి వేదికలు ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. "నారాయణ విద్యాసంస్థల్లో ప్రతి బిడ్డను రేపటి నాయకుడిగా తీర్చిదిద్దడమే మా లక్ష్యం. ఈ స్టూడెంట్ లెడ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా విద్యార్థులు నేర్చుకోవడమే కాకుండా అనేకవిషయాలను, సరికొత్త విషయాలను కనుగొనడం ఎలాగో తల్లిదండ్రులకు ప్రత్యక్షంగా చూపించ గలిగాము అని తెలిపారు. నారాయణ ఉపాధ్యాయులు కృషిని తల్లిదండ్రులు ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి ఈ కార్యక్రమం ఎంతో దోహదపడుతుందని



అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.వి.ఎల్ ఏ రజనీతో పాటుగా, కోఆర్డినేటర్ రవళి స్రీయ, అకాడమిక్ డీన్ గరెపల్లి

అంజనేయులు, ఏవో శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వైస్ డిప్యూటీ చైర్మన్ రమణి పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ ప్రభుత్వం గుర్తించిన ఓటిసీ కులాలను, కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఓటిసీ జాబితాలో చేర్చేలా ఒత్తిడి పెంచేలా పార్లమెంట్లో ఆ అంశాన్ని ప్రస్తావించాలని ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణకు పెద్దపల్లి జిల్లా ఓటిసీ జేపీసీ వైస్ చైర్మన్ కొండ్ల సతీష్ వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కొండ్ల సతీష్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో 130 కులాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఓటిసీగా గుర్తించినదే, ఐతే అందులో 90 కులాల మాత్రమే కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలో ఓటిసీ కేటగిరీలో ఉన్నాయన్నారు. మిగిలిన 40 కులాల మాత్రం ఓటిసీ కేటగిరీలో లేకపోవడంతో తీవ్ర గందరగోళం నెలకొందనే ఎంపికి వివరించారు. తద్వారా త్వరలో చేపట్టబోయే జనగణనో రాష్ట్రంలో ఓటిసీ సంఖ్య తగ్గి అవకాశం ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జనగణనలో ఈ 40 కులాల వారు ఓటిసీలుగా సమోదు చేయకపోతే.. తెలంగాణలో ఓటిసీ సంఖ్య పాప్యంగా ఉన్న దాని కంటే తక్కువగా సమోదు అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఓటిసీలకు అందాల్సిన నిధులు, ప్రయోజనాలు, పథకాలు అందకుండా పోవడంతో పాటు, రిజర్వేషన్స్ ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉందని ఎంపికి వివరించారు. కావున ఈ నెల 16నంది ప్రారంభమయ్యే పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో దీనిపై గళమెత్తి కేంద్రపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని విజ్జప్ప చేశారు. అలాగే 42 శాతం ఓటిసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును పార్లమెంట్లో ఆమోదించేలా కేంద్రపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని కోరారు. దీనికి సానుకూలంగా స్పందించి పార్లమెంట్లో ఈ అంశాల లేవనెత్తి ఓటిసీలకు న్యాయం జరిగేలా తన వంతు ప్రయత్నం చేస్తానని తెలిపినట్లు కొండ్ల సతీష్ పత్రిక ప్రకటనలో తెలిపారు.

విట్టల్ నగర్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల భూమిపూజలో పాల్గొన్న మనాలి రాకూర్

గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ తాకూర్ ఆదేశాల మేరకు వారి సతీమణి మనాలి రాకూర్ విట్టల్ నగర్ ప్రాంతంలో పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. విట్టల్ నగర్ లోని శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో స్వామిల సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేయమన్న విక్రాంతి గది నిర్మాణ పనులకు మనాలి రాకూర్ కొద్దికొద్దిగా కొద్ది శుభారంభం చేశారు. ఆలయ అభివృద్ధి కోసం చేపడుతున్న ఈ కార్యక్రమం భక్తులకు ఆలయంలో సేవలు అందించే స్వామిలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆమె తెలిపారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక భక్తులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. అసంతరం విట్టల్ నగర్ ప్రాంతంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన భూమిపూజ కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లభిదారులను కలుసుకుని వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ పథకం ద్వారా ప్రతి పేద కుటుంబానికి స్వంత ఇల్లు కల సాకారం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇళ్ల నిర్మాణం త్వరగా పూర్తయ్యేలా అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.



కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట..

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మంచిది ఉష్ణం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా.? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని రూపిడ్ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మొలెసిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైములు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎక్కువకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కార్బోయం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు సంయుక్తంగా పనిచేస్తూ విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు. శుక్రవారం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో 99 రోజుల కార్యక్రమం అమలు పై నిర్వహించిన సన్మాహక కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ సూతనంగా గెలిచిన స్థానిక నాయకులకు ప్రజలలో మంచి పేరు సుస్థిరం చేసుకునే అవకాశం ప్రభుత్వం కల్పించింది, మార్చి 6 నుంచి మార్చి 15 వరకు జరిగే ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ లో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. కౌన్సిలర్ లకు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ పారిశుధ్య సంబంధించి చేయాలని పనులు చైర్ పర్సన్ దృష్టికి తీసుకొని వస్తే వెంటనే వాటిని పరిష్కరించడం జరుగుతుందని అన్నారు. మున్సిపల్ పరిధిలో పెండింగ్ ఫైల్స్ క్లియర్ చేస్తామని, ఏ ఫైల్ తిరస్కరించిన స్వప్రమేన కారణం

తెలియజేస్తామని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. 99 రోజుల కార్యక్రమంలో చివరి వరకు ప్రజా ప్రతినిధులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ సూర్య మల్లయ్య, వైస్ చైర్ పర్సన్ ముస్సాన నాజ్, పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్, కౌన్సిలర్లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రామాల్లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికపై పాలశుధ్య అవగాహన ర్యాలీ చేపట్టిన ఎం.కె.ఓ సీతాలక్ష్మి



ధర్మపురి, మార్చి 6, (డి ట్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు నిర్వహించబడుతున్న నేపథ్యంలో మొదటి అంశమైన పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించేందుకు ధర్మపురి మండల విద్యా అధికారి ఎం. సీతాలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ధర్మపురి గ్రామంలో అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి పురుషోత్తం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీని గ్రామంలో ప్రారంభించి, ప్రజలకు పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. గ్రామాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఈ సందర్భంగా ఆమె తెలిపారు. ఈ అవగాహన ర్యాలీ ద్వారా గ్రామ ప్రజల్లో పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత పట్ల చైతన్యం పెంపొందించేందుకు చర్యలు చేపట్టిస్తూ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ చిరుత ప్రభాకర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి ముత్యం, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ సంగ నరసింహులు, వార్డు సభ్యులు, వైద్య శాఖ సిబ్బంది, పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులు, పారిశుధ్య కార్యకులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మహిళల హెల్త్ ప్రాఫైల్ తయారీకి కార్యచరణ

99 రోజుల కార్యక్రమం పై రాఘవపూర్ గ్రామంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాలోని స్వతంత్ర మహిళా సంఘాలలో ఉన్న మహిళలందరికీ హెల్త్ ప్రొఫైల్ తయారు చేసే దిశగా కార్యచరణ అమలు చేస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు. శుక్రవారం పెద్దపల్లి మండలం రాఘవపూర్ గ్రామంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆవరణలో 99 రోజుల కార్యక్రమం అమలు పై నిర్వహించిన సన్మాహక కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే వింతకుంట విజయ రమణా రావుతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, 99 రోజుల కార్యచరణ లో భాగంగా జిల్లాలో ఇందిర మహిళా శక్తి క్రింద ఉన్న 20 వేల మహిళల హెల్త్ చెక్ చేస్తూ వారికి డిజిటల్ హెల్త్ కార్డులు అందించేందుకు కార్యచరణ సిద్ధం చేస్తున్నామని అన్నారు. మార్చి 6 నుంచి మార్చి 15 వరకు గ్రామంలో పారిశుధ్యం నిర్వహణ ప్రత్యేక కార్యచరణ అమలు చేస్తున్నామని, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు చాలా

రోజులుగా పెండింగ్ ఉన్న ఫైల్స్ చేసేందుకు కూడా చర్యలు చేపట్టామని అన్నారు. ప్రజలు భాగస్వామ్యం ఐతే 99 రోజుల కార్యక్రమం విజయవంతం అవుతుందని, మన కార్యక్రమంగా భావించి ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే వింతకుంట విజయ రమణా రావు మాట్లాడుతూ, మన ఆరోగ్యం బాగుంటే ఎలాగైనా అభివృద్ధి అవుతుంది. దేశ వ్యాప్తంగా కల్లీ ఆహారపు వాడకం వల్ల క్యాన్సర్ వ్యాధి పెరుగుతుందన్నారు. సూనె వాడకం తగ్గించాలని లేకపోతే గుండెలో హాట్ పట్ అవకాశం కూడా ఉంటుందని అన్నారు. మన సమస్య తీవ్రం అయ్యే వరకు వేచి చూడవద్దని, మొదటి దశలో కేసర్ గుర్తించే మెరుగైన చికిత్స వల్ల త్వరగా మనం ఆరోగ్యవంతులం కావచ్చని అన్నారు. వైద్య క్యాంపు లో బీబీ, షుగర్ గుర్తింపు పరీక్షలు కూడా నిర్వహిస్తున్నామని, షుగర్ తో సర్దుకోగల వస్తామని, దీనిని మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో నియంత్రిస్తే పెట్టాలని ఎమ్మెల్యే



తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాఘవపూర్ సర్పంచ్ తాడిచెట్టి చామంతి - శ్రీకాంత్, మాజీ సర్పంచ్ ఆదెపు వెంకటేశం, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫీజు రియంబర్స్ లో బకాయిలు పై జిల్లా కలెక్టర్ కు వివరణ ఇచ్చిన సమర్పించిన బీసీ నాయకులు.

జగిత్యాల, ప్రతినధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ విద్యార్థులకు చెల్లించాల్సిన ఫీజు రియంబర్స్ లో బకాయిలు 8000 కోట్లను వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ బీసీ నాయకులు వివరణ ఇచ్చిన సమర్పించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యా సంఘం ప్రారంభమై 9 నెలలు గడుస్తున్నా 18 లక్షల ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ విద్యార్థులకు సంబంధించిన ఫీజు రియంబర్స్ లో బకాయిలు 8000 కోట్ల కంటే 5 సంవత్సరాల నుండి చెల్లించకుండా పెండింగ్ ఉండడం వలన పేద విద్యార్థులు విద్యకు దూరమయ్యే పరిస్థితి ఉంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెల్లింపులు చేయడంలో ఆలస్యం జరుగుట వలన వారి తల్లిదండ్రులు నానా అవ్వడం గురి అవుతున్నారు. కావున రాష్ట్ర ప్రభుత్వము పేద విద్యార్థులకు చెల్లించవల్సిన ఫీజు రియంబర్స్ లో బకాయిలు వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఫీజు రియంబర్స్ లో చెల్లించక పోవడం వల్ల విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులకు వెళ్ళలేక పోవుచున్నారు. కళాశాల యాజమాన్యాలు నిర్దిష్టమైన ఇష్టానుసారంలో విద్యకు దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కావున వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. గాంధీ విగ్రహానికి 5000 కోట్ల ఖర్చు పెడతామని చెబుతున్న ప్రభుత్వము 5 సంవత్సరాల నుండి విద్యార్థులకు చెల్లించవల్సిన 8000 వేల కోట్లను చెల్లించకపోవడం చాలా దురదృష్టకరం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు బీసీలకు అన్ని విధాల ఆదుకుంటామని సమ్మతి అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాల రెండు నెలలు గడుస్తున్నా విద్యార్థుల పట్ల అవలంబిస్తున్న వైఖరి చాలా దారుణంగా ఉంది. గతంలో ఏ ప్రభుత్వం కూడా ఈ మాదిరిగా వ్యవహరించలేదు. పేద విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యకు వెళ్ళాలంటే నానా ఇబ్బందులకు గురి కావల్సివుస్తుంది. వారి జీవితాలు ప్రశ్నార్థకంగా మారాయి. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పిల్లల భవిష్యత్తు పట్ల ఆందోళన చెందుతున్నారు. కావున వెంటనే ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ విద్యార్థులకు ఫీజు రియంబర్స్ లో చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి మునిపట్ల లక్ష్మీనారాయణ, బీసీజిల్లా అధ్యక్షులు యాగండ్ల రమేష్ గౌడ్, బీసీ నాయకులు. వెన్ను మహేష్ జిల్లా బీసీ నాయకులు ఆర్ శంకర్, రాష్ట్ర రవి. జగిత్యాల పట్టణ బీసీ రాష్ట్ర యాత్ ఆర్డెనెట్ యాత్ కోఆర్డినేటర్ పూజితే బీసీ బీసీ నాయకులు. కాసారపు సతీష్ గౌడ్ పంజాల ఫాల్కన్ సత్యనారాయణ ఫాల్కన్ శ్రీనివాస్ బీసీ నాయకులు ద్వారా పంపిణీ చేసిన ఫైల్స్ పాల్గొన్నారు.

కనీస విద్యా ప్రమాణాలు ప్రతి విద్యార్థికి అందించాలి

విద్యా శాఖ పై సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): కనీస విద్యా ప్రమాణాలు ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల్లో చదివే ప్రతి విద్యార్థికి అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. శుక్రవారం సమీక్ష జిల్లా కలెక్టరేట్ లో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష విద్యా శాఖ పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల్లోని ప్రాథమిక స్థాయిలో విద్యార్థులకు కనీస విద్యా ప్రమాణాలు అందాలనే ఉద్దేశంతో జిల్లాలో ఉపాధ్యాయులు చేపట్టిన చర్యల వల్ల మంచి ఫలితం సాధించామని అన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే స్ఫూర్తి కొనసాగిస్తూ మరన్ని మెరుగైన ఫలితాల సాధనకు కృషి చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పాఠశాలల తనిఖీ నిమిత్తం విద్యా శాఖ ఉన్నతాధికారులు వీక్షి ఫైన్ ప్రకారం ప్రతి మండలంలో నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం ప్రకారం పాఠశాలల

తనిఖీలను ప్రతి అధికారి కనీసం 80 శాతం పూర్తి చేయాలని అన్నారు. ప్రతి పాఠశాల తనిఖీ నాణ్యతతో ఉండాలని, చెక్ లిస్ట్ ప్రకారం ప్రతి అంశాన్ని పరిశీలించి పాఠశాల పర్సనల్ సంబంధించి రిపోర్టు తయారు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థికి కనీస విద్యా ప్రమాణాలు ఉండే విధంగా కృషి చేయాలని, పిల్లలు ప్రస్తుత ఉన్న ప్రమాణాల స్థితిగతులను సరిగ్గా నమోదు చేయాలని అన్నారు. విద్యా ప్రమాణాలు సరిగ్గా లేకున్నా అంతా బాగుందని చూపేట్టేందుకు తప్పుడు వివరాలు ఇవ్వవద్దని అన్నారు. బట్టి పద్ధతులలో కాకుండా పిల్లలకు విషయ పరిజ్ఞానం అందేలా పిల్లలను ఇంటరాక్టివ్ చేస్తూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా బోధన జరగాలని అన్నారు. గణితం ప్రమాణాల పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని అన్నారు. తరగతి గదిలో ప్రతి రోజూ గంట నుంచి రెండు గంటల వరకు పిల్లల



డివింగ్ స్కూల్స్, గ్రహణ శక్తి పెంచే విధంగా కార్యచరణ చేపట్టాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 6 నుంచి 7వ తరగతి చదివే విద్యార్థులకు బేసిక్స్ ద్వారా ఉండాలి ప్రతిరోజూ గంట సమయం సైపల్ క్లాస్ ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. 8వ తరగతి, 9వ తరగతి విద్యార్థులపై సైతం శ్రద్ధ వహిస్తూ వారికి విషయ పరిజ్ఞానం సరిగ్గా అందేలా చూడాలని అన్నారు. పాఠశాలలో పిల్లలకు మెరుగైన పద్ధతిలో విద్యా బోధన అందించాలని, పాఠశాలలు పిల్లలకు అర్థమయ్యే విధంగా చూడాలని కలెక్టర్

కరీంనగర్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డుప్రమాదం లారీ ఢీకొట్టి ఇద్దరు యువకులు దుర్మరణం...

కరీంనగర్, మార్చి 6 (డి ట్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లాలో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం ఘోర రోడ్డుప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. చొప్పూరుడి మండలం చాకుంటు ఎక్స్ రోడ్డు వద్ద ద్విచక్ర వాహనాన్ని లారీ ఢీకొన్న ఘటనలో ఇద్దరు యువకులు దుర్మరణం పాలయ్యారు. మండలంలోని రుక్కాపూర్ కు చెందిన తాడికొండ సాయిశిరీశ్(23), చిలుక ప్రదీప్(23) అనే ఇద్దరు స్నేహితులు చాకుంటులో జరిగే ఓ వివాహానికి ద్విచక్ర వాహనంపై వెళ్తున్న క్రమంలో వెనుక నుండి అతివేగంగా వస్తున్న డిప్లర్ లారీ ద్విచక్ర వాహనాన్ని ఢీకొట్టి ఇద్దరి తలలపై నుండి వెళ్ళడంతో తలలు నుజ్జునపై యువకులిద్దరూ అక్కడికక్కడే మృతిచెందారు. ఇంటినుండి బయలుదేరిన కినిమిషియల్ పే ఇద్దరు స్నేహితులు ప్రమాదంలో మృతి చెందడంతో మృతదేహాల వద్ద కుటుంబీకుల రోదనలు మిన్నంటు, రుక్కాపూర్ లో విషాదాఘాటలు అలుముకున్నాయి. విషయం విన్న స్థానిక పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం కరీంనగర్ ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి ఘటనకు సంబంధించి లారీ డ్రైవర్ పై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.



గ్రామంలో సమస్యల సాధనే ధ్యేయంగా ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక

సర్పంచ్ కుమ్మరి తిరుపతి

ధర్మపురి, మార్చి 6, (డి ట్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి మండలం లోని కమలాపూర్ గ్రామంలో శుక్రవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందించిన 'ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక' మొదటి విడత ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు ర్యాలీ తీసి ప్రతిజ్ఞ చెయ్యడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కుమ్మరి తిరుపతి మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పాలనను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయడమే కాకుండా వివిధ రంగాల్లో సమూల మార్పులు తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని, నేటి నుంచి మార్చి 15వ తేదీ వరకు మొదటి విడత కార్యక్రమాలలో ప్రధానంగా రెండు అంశాలపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి



అందించినది పేర్కొన్నారు. మొదటిది పరిసరాల శుభ్రత అంటే గ్రామాలు, పట్టణాల్లో పారిశుధ్య పనులను ముమ్మరం చేసి, సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా చర్యలు తీసుకోవడమని తెలిపారు. రెండవది అత్యంత కీలకమైన పెండింగ్ ఫైల్స్ క్లియరెన్స్, కార్యాలయాల్లో ఏళ్ల తరబడి మూలసపడ్యుల వైళ్లను వెలికితీసి, ప్రజలకు రావాల్సిన సేవలను

సకాలంలో అందించేలా ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహణ వల్ల ప్రభుత్వ యంత్రాంగంలో జవాబుదారీతనం పెరగడమే కాకుండా, సామాన్యుడికి సత్వర న్యాయం జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి కటకం లక్ష్మణ్, వార్డు సభ్యులు నేరేళ్ల రమేష్ గౌడ్, ఒడ్డేటి జయలక్ష్మి, దీటి లక్ష్మణ్, ఒడ్డేటి మంజుల, మిల్లారి సుజాత, మోతే

గజేష్, రాజోరి శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఒడ్డేటి కరుణాకర్, సబ్బంజెట్టి అనిల్, గౌరి ఎర్రయ్య, మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం ఎదుల మహేష్, మ్యాన పవన్ కుమార్, నూనావత్ రాజేష్, గజెల్లి సునీత, సంద వెంకటేశ్, చెన్నోజి వెంకటమ్మ, తోడేటి సంపూర్ణ మహిళ సంఘ ప్రతినిధులు ఉయ్యాల రజిత, చిట్టాల గంగాజల, తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్యంతో కృషి చేస్తేనే విజయాలు సాధ్యం

● కాటారం డీఎస్పీ సూర్యనారాయణ ● అలరించిన “ఆదర్శ వైభవ” వేడుకలు



భూపాలపల్లి/కాటారం/మార్చి - 5: (డి క్రైమ్ న్యూస్): ఉన్నత లక్ష్యం కష్టపడి చదివితేనే జీవితంలో విజయాలు సాధ్యమవుతాయని కాటారం డీఎస్పీ సూర్యనారాయణ అన్నారు. కాటారం మండల కేంద్రంలోని ఆదర్శ హైస్కూల్ లో 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడియో సందర్భంగా నిర్వహించిన “ఆదర్శ వైభవ” కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రమశిక్షణ, మంచి విలువలను అలవచుకుని అన్ని రంగాల్లో రాణించాలన్నారు. తల్లిదండ్రులు,

ఉపాధ్యాయులు, ప్రాంతానికి గర్వకారణంగా నిలిచేలా విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగాలని ఆకాంక్షించారు. గత 36 ఏళ్లుగా ఎంతోమంది విద్యార్థులను దేశ, విదేశాల్లో ఉన్నత స్థాయిలో నిలిపిన ఆదర్శ విద్యా సంస్థల సేవలను ఆయన అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అత్యంత ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం పలు పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు. స్కూల్ లో చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన పూర్వ విద్యార్థులను సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదర్శ హై స్కూల్ చైర్మన్



జనగామ కరుణాకర్ రావు, కరస్పాండెంట్ జనగామ కార్తీక్ రావు, ప్రిన్సిపాల్ కృషిత, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండడంతోపాటు ముఖ సౌందర్యం పెరగాలంటే.. రోజూ ఈ పండ్లను తినాలి..!



చర్మం మృదువుగా, తేమగా ఉండడంతోపాటు సురక్షితంగా ఉండాలని, కాంతివంతంగా మారి మెరువైన చాలా మంది కోరుకుంటుంటారు. అందులో భాగంగానే చర్మ సంరక్షణకు అనేక మార్గాలను అనుసరిస్తుంటారు. కొందరు బ్యూటీషియన్ల వద్ద చికిత్సలను తీసుకుంటారు. ఇంకా కొందరు ఇంటర్నేట్ పలు చిట్కాలను పాటిస్తుంటారు. అయితే చర్మ సౌందర్యం, సంరక్షణ కోసం ఆయా చికిత్సలను, చిట్కాలను పాటించడం సరైన అయినప్పటికీ ఆహారం విషయంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారం సరిగ్గా ఉంటేనే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మ సంరక్షణకు ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యమైంది అన్న విషయాన్ని అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే పలు రకాల పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే దాంతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇక ఆ పండ్లు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **బెల్లెలు, సిట్రస్ ఫలాలు..** స్ట్రాబెర్రెలు, బ్యాబెర్రెలు, రాస్బెర్రెలు వంటి బెల్లెల పండ్లను రోజూ తింటుంటే చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇవి చర్మాన్ని రుద్దగా మార్చి యువనంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల ప్రే ర్యాడికల్స్ తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా ఆడ్డుకోవచ్చు. చర్మం మృదువుగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటుంది. యువనంగా కనిపిస్తారు. అలాగే సిట్రస్ జాతికి చెందిన నిమ్మ, నారింజ వంటి పండ్లను కూడా తింటుంటే చర్మం పండ్లలోనూ విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం సాగి గుణాన్ని పొందుతుంది. ముఖంపై ఉండే ముడతలు తగ్గిపోతాయి. ఈ పండ్లను తింటుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ఉండే నల్లని మచ్చలు, మొటిమలు తొలగిపోతాయి. చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. **బొప్పాయి పండ్లు..** బొప్పాయి పండ్లు మనకు ఏదీ పొడవుగా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ పండ్లు మన చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో పవైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఎక్స్ఫోలియేటింగ్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చర్మంపై ఉండే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. బొప్పాయి పండ్లలో ఉండే పటమిడ్లు ఎ, సి, ఇ వల్ల మొటిమలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. నల్లని మచ్చలు తొలగిపోతాయి. బొప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాల వల్ల చర్మ వాపులు తగ్గిపోతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానివల్ల పండ్లను తింటున్నా కూడా చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో పాలిఫినాల్స్ తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినిలలోపాత కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువనంగా కనిపిస్తారు. ముఖ సౌందర్యం పెరుగుతుంది. **అరటి పండ్లు..** అరటి పండ్లలో పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందిస్తుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ ఎ, బి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక అరటి పండ్లను తింటే పొడి చర్మం ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అరటి పండ్లను ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో ముఖానికి కావల్సిన తేమ, మృదుత్వం లభిస్తాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుగుతుంది. పువ్వుకాయలు, కీలదోసెలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో నీరు అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందించి చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. వీటిల్లో విటమిన్ ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఎల్లప్పుడూ యువనంగా కనిపించాలంటే తినిపించాలంటే తినిపించాలి. అదేవిధంగా డ్రాక్స్ పండ్లను తింటున్నా కూడా చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో రెస్వెరాట్రాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. చర్మాన్ని సూర్య కిరణాల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇలా ఆయా పండ్లను రోజూ తింటుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుగుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా యువనంగా ఉంటారు.

ప్రతి కుటుంబం పరిశుభ్రతను పాటించాలి

● ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

భూపాలపల్లి, మార్చి - 6: (డి క్రైమ్ న్యూస్): భూపాలపల్లి మునిసిపాలిటీ పరిధిలో 3వ వార్డులో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని భూపాలపల్లి శాసనసభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు శుభవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని మార్చి 6వ తేదీ నుంచి జూన్ 12వ తేదీ వరకు 99 రోజుల పాటు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలని ఆయన సూచించారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, డ్రైనేజీలు, కాలనీలు, ఇళ్ల పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచాలని ప్రజలకు సూచించారు. గ్రామాల మరీయు పట్టణాల్లో విద్యుత్ సౌకర్యాలు, డ్రైనేజీ సమస్యలు, ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు ఏర్పాటు, మిడిల్ పోల్ట్ అవసరం వంటి సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించేందుకు ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. అవసరమైన

ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ మీటర్లు ఏర్పాటు చేసి విద్యుత్ సౌకర్యాలను మెరుగుపరచాలని అధికారులకు సూచించారు. అలాగే విద్యార్థుల విద్య, హాస్టల్ సౌకర్యాలు మరియు ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. ఆరోగ్య శాఖ ద్వారా ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించి తగిన వైద్య సేవలు అందించాల్సిన అవసరం ఉందిన్నారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా అన్ని శాఖల అధికారులు పాల్గొని ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలు కూడా ఈ కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తమ వార్డులు, గ్రామాల అభివృద్ధికి భాగస్వాములు కావాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్ర కొమరయ్య, వైస్ చైర్మన్ అంజల శ్రీనివాస్, స్థానిక సంస్థల అధ్యక్షులు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఉదయ్ కుమార్ కౌన్సిలర్లు, అధికారులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాత్రి పూట మీరు తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..

అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు..



అధికంగా బరువు ఉన్నవారు రాత్రి పూట భోజనాన్ని తగ్గరగా ముగిస్తుంటారు. రాత్రి పూట తినే ఆహారంలో చప్పాటిలను చేర్చుకుంటారు. అంతే కాదు రాత్రి పూట ఆహారాన్ని తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రాత్రి భోజనం పట్ల అనేక జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గాలంటే పలు ఆహారాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తింటే బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఈ క్రమంలోనే రాత్రి పూట కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గుతారు. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి కనుక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే ప్రణాళికలో ఉన్న వారు రాత్రి పూట ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. స్మిల్ లెస్ చికెన్, చేపలు, కూరగాయలు. రాత్రి పూట ఆహారంలో స్మిల్ లెస్ చికెన్ తినవచ్చు. ఇది ఆద్యుతమైన ప్రోటీన్లను అందిస్తుంది. అలాగే రాత్రి పూట ఆహారంలో చేపలను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. చేపల్లో ఓమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. సోయా టోఫుల్ వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతోపాటు బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తాయి. పప్పు దినుసులు, శనగలను తింటున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉండే కూరగాయలను రాత్రి పూట తినాల్సి ఉంటుంది. పాలకూర, బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్, మొలకలు, క్యాప్సికం, పుల్ల గొడుగులు, గ్రీన్ బీన్స్ వంటి ఆహారాలను రాత్రి పూట తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్.. సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్, చిలగడదంపలు వంటి వాటిల్లో సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ గా మారేందుకు సమయం పడుతుంది. మైగా వీటిని కాస్త తిన్నా చాలా, వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా ఇవి బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాలను కూడా రాత్రి పూట తినవచ్చు. అవకాడో, బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, వీయా సీడ్స్ ను రాత్రి పూట తినవచ్చు. అలాగే అనేక ఆయిల్స్ ను సహాయం చేస్తాయి. ఇవన్నీ రాత్రి పూట తీసుకోవడం ఆహారాలు. అలాగే బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఇవి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఈ కాంటిన్షన్స్ బ్రై చేయండి.. రాత్రిపూట ఆహారంలో చేపలను, కూరగాయలను కలిపి కాంటిన్షన్స్ తినవచ్చు. లేదా చికెన్, వెజిటబుల్ సలాడ్, ఫ్రూట్ సలాడ్ వంటి వాటిని కలిపి తీసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్, వెజిటబుల్ సూప్ ను కలిపి తీసుకోవచ్చు. సోయా టోఫు, కూరగాయలను కలిపి తినవచ్చు. ఇలా రాత్రి పూట భోజనాన్ని ఫ్లాన్ చేసుకోవచ్చు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తిన్నప్పటికీ వీటిని రాత్రి పూట తక్కువ మోతాదులోనే తినాలి. ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే ఇవి బరువు తగ్గేందుకు మనకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కానీ ఎక్కువ మోతాదులో మాత్రం తినకూడదు. ఇక రాత్రి పూట భోజనాన్ని వీలైనంత త్వరగా తినేయాల్సి ఉంటుంది. భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం 2 నుంచి 3 గంటల వ్యవధి ఉండేలా చూసుకోవాలి. చక్కెర ఉండే ఆహారాలు, సోసెస్ ఫుడ్స్, శీతల పానీయాలను తాగకూడదు. ఇలా ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తూనే అధిక బరువును చాలా తేలిగా తగ్గించుకోవచ్చు.

స్వాస్ నెయ్యిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు చిటికెలో మాయం!



నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక ఆనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గిడిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నయం చేయగల చక్కని ఇంటి నెయిటి. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా తీసుకుంటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయువ్యాధులను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్టగా ఉంటుంది.



కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట..



తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లం తింటే బెల్లం వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్లు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎక్కువ ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

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, ట్రాన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఖాస్యరం, సెలీనియం, జింక్, విటమిన్ బి, బి, ఫోలేట్, ఓమీగా-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, డైబిటీస్ వ్యాధి, మరలన్నీ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీరు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంట్ 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, ఓమీగా-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. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ నీటిలో డైటరీ ఫైబర్లు సాధారణ ప్రేగు కదలికలు, మల విసర్జన, ప్లాస్మిటోల్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం, మెరుగైన కొవ్వు విసర్జనను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్, అన్ని కొవ్వుల శోషణను తగ్గిస్తుంది. చివరికి తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం వల్ల మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్

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 సంతుప్తి చెందుతారు. ఫైబర్ అధికంగా కలిగి ఉన్న అవిసెగింజల నీటిని తాగడం వల్ల ఆకలిని



తగ్గించడంలో బరువు తగ్గించడంలో 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 స్టీటింగర్. 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

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 వేడిచేయండి. బెల్లం కలిగిన తర్వాత, నీటిని వడకట్టండి. నీరు చల్లబరిచేందుకు అందులో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగండి. ఎండలో అలసిపోయినప్పుడు ఈ నీళ్లను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తాగటం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది. బెల్లంలో గ్లైసిమిక్ 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 లెవల్స్ 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. మేతగా 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 చనిపోతూ ఉంటాయి. 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 మార్చి, కాంప్లెక్స్ ని పెంచుతుంది. గంజి నీళ్లతో మీ ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వల్ల మూసకపోయిన 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 నానబెట్టండి. ఆ మార్పూ ఉదయం మెంతులను వేరు చేసి గంజిని స్ట్రీ బాటిల్ లో పోసుకుని జుట్టు మీద స్ట్రీ చేసుకోవాలి. లేదంటే, ఆ గంజినీటిని మొత్తం తలకు పట్టడా బాగా అప్రై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. కేవలం గంజి నీటిని మాత్రమే తలకు అప్రై చేయడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.



తగ్గించడంలో బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

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



ఆరోగ్యాన్ని ఉండాలంటే వేళకు తగిన ప్యాక్టికాహారం తీసుకోవడంతోపాటు రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసింది. దీంతోపాటు రాత్రి పూట తగినన్ని గంటల పాటు నిద్రించాల్సి కూడా ఉంటుంది. అయితే ఇవన్నీ కాకుండా రోజూ తగినంత మోతాదులో నీళ్లను కూడా తాగాలి. అప్పుడే జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. మనం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటాం. అయితే రోజుకు అసలు ఎన్ని నీళ్లను 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 నీళ్లను 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 కురూర పండ్ల కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్లో ఫైబర్ 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, బిజ్, 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 పిష్టా తినడానికి ఇష్టపడతారు. పిష్టాతో 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 పొందాలో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఆహారం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. పాల 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 బి12, జింక్ కూడా ఉన్నాయి. ఇంట్లో తయారుచేసిన పిష్టా, 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, ఓమీగా-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. అలాగే 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 ఫైబర్ 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, బిజ్, 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.

బాషోజ్



జుట్టు రాలడం తగ్గలంటే ఈ పోషకాలు అవసరం.. వీటిని రోజూ తీసుకోవాలి..

అందమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం ఎంతో ఖర్చు చేసేటూ ఉంటారు. అనేక రకాల హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడుతూ ఉంటారు. అయినప్పటికీ చాలా మందికి అందమైన జుట్టును సొంతం చేసుకోవడం ఒక కల లాగానే ఉంటుందిని చెప్పవచ్చు. ఒకప్పుడు, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు కావాలనుకునే వారు హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడంతో పాటు జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే సప్లిమెంట్స్ ను కూడా తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సప్లిమెంట్స్ జుట్టు పెరుగుదలలో గణనీయమైన మార్పును తీసుకు వస్తాయని వారు నూచిస్తున్నారు. జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేయడం, జుట్టును మందంగా, ఒత్తుగా చేయడం, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడం వంటి పనులను సప్లిమెంట్స్ నిర్వహిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కనుక జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమైన వివిధ రకాల సహజ సప్లిమెంట్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బయోటీన్.. జుట్టు పెరుగుదలకు మద్దతు ఇచ్చే వాటిలో బయోటీన్ ఒకటి. జుట్టు నిర్మాణానికి అవసరమయ్యే కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్ ను సంశ్లేషణ చేయడంలో ఈ బి విటమిన్ సహాయపడుతుంది. చాలా మంది బయోటీన్ లోపంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. దీంతో జుట్టు రాలడం, పలుచగా తయారవడం, జుట్టు విరిగిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. జుట్టు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఆహారంలో గుడ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ విటమిన్ లోపంతో మరింత ఎక్కువగా బాధపడే వారు బయోటీన్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యల నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. సా పాల్టోలో అనే సప్లిమెంట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా బట్టతలతో బాధపడే వారు ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ సప్లిమెంట్ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడంతో పాటు జుట్టు తిరిగి పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. బట్టతలతో బాధపడే వారు ఎక్కువగా సింథటిక్ చికిత్సలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారు సా పాల్టో సప్లిమెంట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స అవసరం లేకుండా సహజంగా తిరిగి జుట్టును జొందవచ్చు. ఆశ్చర్యం.. జిస్ట్రోంగ్ (అశ్చ్యోంగ్) ను సాంప్రదాయ వైద్యంతో చాలా కాలంగా వాడుతున్నారు. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల తలకు రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. జుట్టు కుదుళ్ల బలంగా తయారవుతాయి. జుట్టు తెల్లగా మారడాన్ని అకాల బాడిద్ రంగును నివారించడంలో జిస్ట్రోంగ్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం ద్వారా లేదా జుట్టుకు అప్లై చేయడం ద్వారా ఒత్తుగా, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టును సొంతం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల జుట్టు కుదుళ్ల బలహీనపడతాయి. జుట్టు రాలడం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ పండ్లను రోజూ తింటే మీ గుండె సేఫ్..



హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..

శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలలో గుండె ఒకటి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగా ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం చాలా అవసరం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ముఖ్యంగా ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, విటమిన్లతో నిండిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా

తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటువంటి పోషకాలన్ని కలిగి ఉన్న ఆహారాల్లో పండ్లు కూడా ఒకటి. పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని సరిరక్షించడంలో సహాయపడే పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బెర్రీలు, యాపిల్ పండ్లు..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో బెర్రీ జాతికి చెందిన పండ్లు ఎంతో సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ, రాస్బెర్రీ వంటి పండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి ఆంథోసెనిన్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి గుండె ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో

దోహదపడతాయి. ఈ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. సూతీ, పెరుగు, ఓల్డ్ మీల్ వంటి వాటితో ఈ పండ్లను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఆపిల్ పండ్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పెక్టిన్ అనే కరగే ఫైబర్ ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఈ ఫైబర్ సహాయపడుతుంది. ఆపిల్స్ పాలిఫినాల్స్ ను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆపిల్ ను తాక్టో సహా కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అవకాడో, నారింజ పండ్లు..

దానిమ్మ పండ్లు.. ఇక దానిమ్మ పండ్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో దోహదపడతాయి. దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్యూనికాలజిన్లు ఉంటాయి. ఇవి ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పరచుకుంటూ కాపాడడంలో, రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడతాయి. నలాడ్లు లేదా పెరుగు మీద దానిమ్మ గింజలను చల్లి తీసుకోవడం ద్వారా, స్వచ్ఛమైన దానిమ్మ పండ్ల రసాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ఈ విధమైన పండ్లను రోజూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బీట్ రూట్ ను ఇన్ని రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు..

మీ ముఖం కాంతివంతంగా మాల మెరుస్తుంది.

మచ్చలేని, మెరిసి, అందమైన చర్మం కావాలని అందరూ కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎంతో ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. సీరమ్, క్రీమ్ అని రకరకాల రసాయనాలను చర్మానికి రాస్తూ ఉంటారు. సంక్లిష్టమైన చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలో ఒక భాగమైపోయిందని చెప్పవచ్చు. అయితే కొన్నిసార్లు అత్యంత ప్రభావవంతంగా పని చేసే నివారణలు ప్రకృతి నుండి వస్తాయని మీకు తెలుసా. ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో బీట్ రూట్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. ప్రకృతి నుండి సహజంగా లభించే ఈ బీట్ రూట్ గొప్ప పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల సహజంగానే ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును సొంతం చేసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ ను వాడడం వల్ల తక్షణ గులాబీ రంగును మనం తగ్గించవచ్చు. ముఖంపై పింక్ గ్లో కోసం బీట్ రూట్ ను ఉపయోగించే మార్గాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తేనె లేదా పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత దీనిని ముఖానికి రాసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం తాజాగా పింక్ గ్లోతో కనిపిస్తుంది. బీట్ రూట్ ను డ్రైబ్డ్ లాగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ రసంలో కాఫీ లేదా చక్కెర వేసుకోవాలి. తరువాత కొద్దిగా తేనె వేసి కలపాలి. దీనిని చర్మంపై వృత్తాకార దిశలో రాస్తూ మర్చు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే మురికి, మృతకణాలు తొలగిపోయి ముఖం తాజాగా, అందంగా కనిపిస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత కళ్లు, ముఖం కొద్దిగా ఉబ్బినట్లు కనిపిస్తాయి. ఈ వాపును తగ్గించడంలో బీట్ రూట్ ఐస్ క్యూబ్స్ ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

ను టోనర్ గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ రసాన్ని రోజ్ వాల్ తో కలిపి (స్నో బాదిల్ లోకి బదిలీ చేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించే ముందు ముఖంపై (స్నో) చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ రంగ్రాణు బిగుతుగా మారడంతో పాటు చర్మం కూడా సహజంగా గులాబీ రంగును సంతరించుకుంటుంది. బీట్ రూట్ శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా అనేక రకాలుగా మనకు సహాయపడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల సహజంగా, ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

బీట్ రూట్ ఐస్ క్యూబ్స్..

ఈ ఐస్ క్యూబ్స్ ను తయారు చేసుకోవడానికి నీటిలో బీట్ రూట్ రసం వేసి కలిపి ఐస్ ట్రేలో పోయాలి. ఈ నీటిని రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచి ఐస్ గా మారిన తరువాత ముఖంపై అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గడంతో పాటు చర్మం ప్రకాశవంతంగా, బిగుతుగా తయారవుతుంది. ఇక బీట్ రూట్



పరీక్ష.. ఓ బెస్ట్ ఫ్రెండ్

నీకో ఫ్రెండ్ ఉన్నాడు. తను కలిసిన ప్రతిసారి జీవితంలో ఓ పెట్టు పైకి ఎక్కువన్నావ్. ఈ క్రమంలో నువ్వు అలసిపోయి అగిపోతే ఆ ఫ్రెండ్ నీ ప్రయోజనం ఆగకుండా మరో వాన్నే తీసుకువస్తున్నాడు. అలాంటి ఫ్రెండ్ ని నువ్వు ఇష్టపడతావా? అతనికి భయపడతావా? అంటే, ఉసురతో బాని అలాంటి దొస్టుకి ఎవరైనా భయపడతారా? ఇష్టపడతారా గానీ అంటారు కదా! మరి పరీక్ష అంటే భయపెందుకు ట్రో.. మనం చెప్పుకొన్న ఫ్రెండ్ షిప్ లో పరీక్షను పెట్టి చూడు. తను అలాగే చేస్తుంది కదా! పరీక్ష రాసిన ప్రతిసారి నువ్వు పై తరగతికి వెళ్తున్నావ్. ఎప్పుడైనా ఫెయిల్ అయితే సస్టి ఉంటుంది కదా! రాసి నెక్ట్ టెస్ట్ కి వెళ్తున్నావ్ కదా.. ఫ్రెండ్ కంటే ఏం తక్కువ చేసుకుంది పరీక్ష. మరి దానికొందుకు భయపడుతున్నావ్. ఒక్కసారి ఆలోచించు.. పరీక్షని ఎనిమీలా కాకుండా ఓ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ లాగా చూస్తే విజయం నీదే. ఈ వారంలోనే ఇంటర్ పరీక్షలు మొదలవుతున్నాయి. పరీక్షలు దగ్గరికివచ్చాయని కంకారొద్దు బంగారు కొండలు. పరీక్ష రూపంలో ఎదురవుతున్న మీ ఫ్రెండ్ ను మనస్ఫూర్తిగా కలవండి. తలబడి కాదు.. నిలబడి గెలవండి.

మార్కెట్

రూ. 1.63 లక్షల పైకి బంగారం
రూ. 2 వేల వరకు పెరిగిన తులం ధర
రూ. 25 వేలు అధికమైన కిలో వెండి



న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 23: గత కొన్ని రోజులుగా తగ్గిన బంగారం ధరలు మళ్లీ కొండెక్కుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అతి విలువైన లోహాల ధరలు రాకెట్ వేగంతో దూసుకుపోవడంతో దేశీయంగా ధరలు మూడు శాతం వరకు అధికమయ్యాయి. కిలో వెండి ఏకంగా రూ. 2.7 లక్షలకు చేరుకోగా, బంగారం రూ. 1.6 లక్షలు పలికింది. ఫలితంగా న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ. 3,300 లేదా 2 శాతం ఎగబాకి రూ. 1,62,800కి చేరుకున్నది. అంతకుముందు ఇది రూ. 1,59,500గా ఉన్నది. అలాగే కిలో వెండి రూ. 8 వేలు లేదా 3.03 శాతం ఎగబాకి రూ. 2,72 లక్షలకు చేరుకున్నది. ఇటు హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ పదిగ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ. 2,070 ఎగబాకి రూ. 1,61,350 పలికింది. అలాగే 22 క్యారెట్ ధర రూ. 1,900 అందుకొని రూ. 1,47,900కి చేరుకున్నది. వెండి రూ. 10 వేలు అందుకొని రూ. 3 లక్షలకు చేరుకున్నది. (ట్రాన్స్ నకు వ్యతిరేకంగా అమెరికా నుండికొద్దు తీర్పునిచ్చడంతోపాటు అమెరికా-ఇరాన్ ల మధ్య యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకుంటుండటం ధరలు పుంజుకోవడానికి ప్రధాన కారణాలని హెచ్ డిఎఫ్ సి సెక్యూరిటీ సీనియర్ అనలిస్ట్ సామిల్ గాంధీ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో టెన్స్ గోల్డ్ ధర 3 శాతం లేదా 154 డాలర్లు ఎగబాకి 5,235 డాలర్లు వలకగా, వెండి 6 శాతం లేదా 4.87 డాలర్లు అందుకొని 87 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

స్వల్పంగా లాభపడ్డ స్టాక్ మార్కెట్లు..



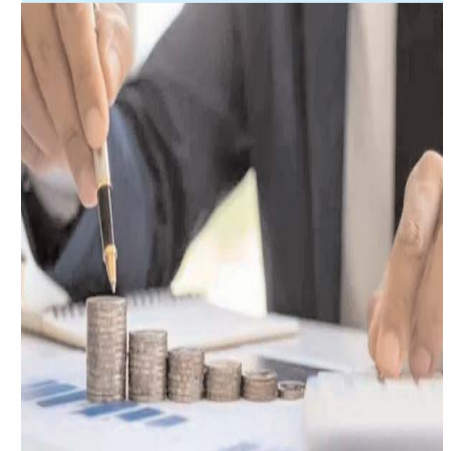
2.23 శాతం నష్టపోయింది. ఎన్టీబి, భారత్ ఎయిర్లైట్, ఐటీసీ, హెచ్ డిఎఫ్ సి బ్యాంక్, బజాజ్ ఫైనాన్స్ షేర్లు కూడా నష్టపోయిన వాటిలో ఉన్నాయి. మరోవైపు హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్ 2.8 శాతం లాభంతో టాప్ గెయినర్ గా నిలిచింది. టాటా స్టీల్, టీసీఎస్, ఇండిగో, సన్ ఫార్మా, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా షేర్లు కూడా లాభాలను నమోదుచేశాయి.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు ఇవాళ స్వల్ప లాభాలతో ముగిశాయి. ట్రేడింగ్ అరంభంలో మంచి లాభాలు కనిపించినప్పటికీ.. ఆ తర్వాత అమ్మకాల ఒత్తిడి పెరగడంతో సూచీలు రోజంతా ఒడిదొడుకులకు లోనయ్యాయి. చివరికి ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 50.15 పాయింట్లు స్వల్ప లాభంతో

82,276.07 వద్ద, నిష్ప 57.85 పాయింట్ల లాభంతో 25,482.50 వద్ద స్థిరపడ్డాయి. మార్కెట్లోని అన్ని రకాల అధిక స్థాయిల వద్ద మదుపరులు లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడమే ప్రధాన కారణంగా తెలుస్తోంది. లిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎన్టీబి వంటి దిగ్గజ షేర్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడి

సూచీలపై తీవ్ర భారం మోపింది. మరోవైపు హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్, టీసీఎస్ లాంటి షేర్లతోపాటు టాటా స్టీల్ లాంటి మెటల్ కంపెనీల షేర్లలో కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడంతో మార్కెట్లు నష్టాల్లోకి జారుకోకుండా నిలిచాయి. సెన్సెక్స్ లో లిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్ అత్యధికంగా

ప్రధాన సూచీలలో పోలిస్టీ బ్రాడర్ మార్కెట్లు మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరచాయి. నిష్పి మిడ్కాప్ 100 ఇండెక్స్ 0.58 శాతం, నిష్పి స్మాల్ క్యాప్ 100 ఇండెక్స్ 0.96 శాతం చొప్పున లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా చూస్తే నిష్పి మెటల్ ఇండెక్స్ అత్యధికంగా రాణించగా.. నిష్పి ఐటీ, ఫార్మా సూచీలు కూడా లాభాల్లో ముగిశాయి. అయితే నిష్పి పిఎన్ఎస్ బ్యాంక్ ఇండెక్స్ ఈ సెక్షన్లో అత్యధికంగా నష్టపోయింది.



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..!

గంటల తరబడి మిమ్మల్ని పూర్తి శక్తితో ఉంచుతుంది. మంచి ఆహారం సాధారణంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సూక్ష్మ పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం, పానీయాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు మీ కడుపు, పేగు, మొత్తం జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారం తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అరటిపండ్లు: ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అవసరమైనంత మేర ఉన్న అరటిపండ్లు మంచి శ్రేణిలో ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే రెండు అరటి పండ్లు తినడం వల్ల మీరు రోజును అధునపు శక్తితో ప్రారంభించవచ్చు. ఖర్బజా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరటిపండ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎనర్జీ బూస్టర్లుగా పనిచేస్తాయి. అదనంగా అరటిపండ్లలో డ్రీప్ ఫోస్ఫోస్ అనే అమినో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మనల్ని రికాక్ట్గా, సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి అల్పాహారానికి ముందు అరటి పండు తింటే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అయితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు పరగడపున అరటి తినకపోవడమే మంచిది.



ఖర్బజా: ఖర్బజాను రోజూవారి ఆహారంలో



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ను తింటే ఎక్కువ లాభాలు పొందొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ఉండే విటమిన్ సి ని శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ తింటే చాలా మేలని అంటున్నారు. గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ సైతం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ ను తింటే మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. శరీరం రోజంతా యాక్టివ్గా ఉంటుంది.



బాదంపప్పు: బాదంపప్పులో విటమిన్ జి పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఆరోగ్యకరమైన స్వీట్గా చెబొచ్చు. సరైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడంలో సహాయపడే అన్ని రకాల పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఖర్బజాలో కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాపర్, కాల్షియం, సోడియం మొదలైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, డీ1, డీ2, జి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీ రోజూవారి ఆహారంలో ఖర్బజాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శ్రీ రాజీకర్ దాస్ మేజీను నివారించొచ్చు. కరోనరీ హార్ట్ డిసీస్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆపిల్స్.. విటమిన్లు, డీ, జి, జి, ఖ, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు ఆపిల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

బాదంపప్పు.. బాదంపప్పులో విటమిన్ జి పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును సలాడ్ రూపంలో పచ్చిగా కూడా తినొచ్చు. లేదంటే ప్రోటీన్ షేక్లో యాడ్ చేసుకున్నా సరే. మీరు కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా బాదం పాలు కూడా తాగొచ్చు. విటమిన్ జి, ప్రోటీన్, ఓమీగా-3, ఓమీగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మాంగనీస్, ఫైబర్ తో నిండిన బాదం మీకు బెస్ట్ ట్రైక్ ఫ్యాస్ తరహా తినడం మంచిది.

గుడ్లు: గుడ్లు సూజులుగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్లు తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినడం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్లలో ఐరన్, విటమిన్ డీ, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి.



పోరపాటున కూడా వీటిని ఫేస్కు పూయకండి..!

మొటిమలకు టూత్ పేస్టు పూయడం: ఈ మధ్య చాలా వైరల్ అవుతున్న హాక్ ఏమిటంటే మొటిమలకు టూత్ పేస్టు పూస్తే అవి త్వరగా ఎండిపోతాయని చెబుతారు. కానీ ఇది అన్నీ నిజం కాదు. పేస్టులో చర్మానికి హాని కలిగించే అనేక రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇలా ఫేస్కు పేస్టులు పూయడం వల్ల మొదట్లో మొటిమ ఎండిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ వాస్తవానికి ఇది చర్మాన్ని మరింత పొడిగా చేస్తుంది. ఇది ఎరుపు, చికాకు, చర్మాన్ని పొడిచారేలా చేస్తుంది.



నిమ్మరసం: నిమ్మరసాన్ని సహజమైన ట్రిట్ ఆని భావించి ప్రజలు తరచుగా తమ ముఖానికి నేరుగా రాసుకుంటారు.



పొడిగా, గరుకుగా, సున్నితంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల మొటిమలు, చికాకు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

బాడీ లోషన్ అనేది మందపాటి చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికి రూపొందించబడింది. ఇందులో సువాసనలు, వివిధ రసాయనాలు ఉంటాయి. ముఖ చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీ ముఖానికి బాడీ లోషన్ పూయడం వల్ల రెండ్రాలు మూసుకుపోతాయి, ఇది మొటిమలు, జిప్సంల చర్మానికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఎల్లప్పుడూ ముఖం కొనసాగే ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన హాయిశ్రద్ధలను ఉపయోగించండి.



వేడి నీరు: శీతాకాలంలో చాలా మంది ముఖాన్ని వేడి నీటితో కడుక్కోవడానికి ఇష్టపడుతారు.



బాడీ లోషన్: బాడీ లోషన్లు మృదులంగా ఉంటాయి. అయితే, చాలా వేడి నీరు చర్మానికి హానికరం. ఇది చర్మం సహజ సూనెలను తొలగిస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం పొడిగా, నిర్బలంగా మారుతుంది. ఇప్పటికే పొడిబారడం లేదా ఎరుపు రంగు చర్మంతో బాధపడుతున్న వారికి, వేడి నీరు పరిష్కారం వలన దిగజారుతుంది. అందువల్ల, ఎల్లప్పుడూ గోతువచ్చని లేదా గది ఉష్ణోగ్రత నీటిని వాడండి.

నానబెట్టిన కిస్మిస్ తో ఎన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ తెలుసా?

ద్రాక్షలు.. మానెందుకు చాలా చిన్నపైజు పండ్లు. కానీ, ఇది శక్తివంతమైన పోషకాలతో నిండినది. ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారు.



ద్రాక్షల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెషర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నియంత్రించే సహాయపడతాయి.

ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాటిని రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి, ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నిపుణుల ప్రకారం, నానబెట్టిన ద్రాక్షలను తినడం వల్ల శరీరంలో డిటాక్సిఫికేషన్ జరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. పూర్తి ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..

నానబెట్టి కిస్మిస్ తినడం వలన జీర్ణక్రియ మెరుగుతుంది, గోట్ హెల్త్ మెరుగువుతుంది. ఇందులో వాటర్ కంటెంట్, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. నానబెట్టిన కిస్మిస్ తో సహాయపడతాయి. మలబద్ధకం సమస్యను పొటాషియం, ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన గుండె పనితీరు మెరుగువుతుంది. నానబెట్టిన

ద్రాక్షల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ ప్రెషర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నియంత్రించే సహాయపడతాయి. దీనివల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. నానబెట్టిన ద్రాక్షలు రుచి మాత్రమే కాకుండా ఫైబర్ కారణంగా కడుపును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి నానబెట్టి, ఉదయం 5-10 ద్రాక్షలు తినడం, శక్తివంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీరానికి, చర్మానికి, హృదయానికి, జీర్ణక్రియకు, ఇమ్యూనిటీకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

సమృద్ధిగా ఉండటం వలన తక్షణ ఎనర్జీ లభిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన శరీరానికి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. స్మిల్ హెల్త్ మెరుగువుతుంది. నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ మితంగా తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

నానబెట్టిన ద్రాక్షలు శరీరంలో శ్రీ రాజీకర్ దాస్ తగ్గించి, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటంతో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ప్రతీరోజూ ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ద్రాక్షలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. ఉద్యోగ, చదువులు లేదా వ్యాయం అలసట తక్కువగా ఉంటుంది. అదనంగా, ఇది బోన్లు, దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి నానబెట్టి, ఉదయం 5-10 ద్రాక్షలు తినడం, శక్తివంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీరానికి, చర్మానికి, హృదయానికి, జీర్ణక్రియకు, ఇమ్యూనిటీకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఎల్పీజీ ఉత్పత్తిని పెంచండి.. లిఫైనరీలను కోరిన కేంద్ర ప్రభుత్వం



పశ్చిమాసియా ఉత్పత్తిల సేవల్లో ఇంధన మార్కెట్లో అనిశ్చితి నెలకొంది. దీంతో పంటగాని లభ్యతను ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్రం చర్యలు ప్రారంభించింది. ఎల్పీజీ ఉత్పత్తిని పెంచాలని రిఫైనరీలను ఆదేశించింది. దేశీయ సరఫరాలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించింది. ఈ ఎల్పీజీ ప్రభుత్వరంగ కంపెనీలైన ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్, బాదర్ ప్రెజ్ లియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్, హిందుస్తాన్ స్టెల్ లియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ కు మాత్రమే విక్రయించాలని తన ఆదేశాల్లో పేర్కొంది. ఆ సరఫరాలు దేశీయ వినియోగదారులకు మాత్రమే చేరాలని ఆ మూడు సంస్థలకు సూచించింది. ఎల్పీజీని ఉత్పత్తి చేయడానికి కిలకమైన ప్రాజెక్ట్, బ్యాటేన్ ను పెట్రో కెమికల్ ప్రొడక్షన్ కోసం దారి మళ్లించవచ్చని కేంద్రం రిఫైనరీలకు స్పష్టం చేసింది. ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల యోజన పండ్ల పథకాల ద్వారా దేశంలో ఎల్పీజీ గృహ వినియోగం గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ ఇంధన అవసరాల తీర్చుకునేందుకు 60 శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడాల్సి వరిస్తోంది. దాంతో అంతర్జాతీయంగా ధరలు పెరిగినా, రవాణాలో అంతరాయాలు ఏర్పడినా దేశీయంగా ఆ ప్రభావం కనిపిస్తుంటుంది.

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ప్రియులకు శుభవార్త.. ఈ నెలలో మరో పవర్ఫుల్ బైక్..!

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ 450ఎంబై లైసెన్స్ లో హిమాచల్ 450, గెర్లా 450 ఉన్నాయి. గెర్లా 450 మొదట 2024లో ప్రారంభించింది. కంపెనీ ఇప్పుడు మోటార్ సైకిల్ అవెడేట్ వెర్షన్ ను దేశానికి తీసుకురావాలని యోచిస్తోంది.

వెర్షన్లో కూడా ఇలాంటి మార్పు కనిపించింది. ఈ మార్పులు ప్రధానంగా రైడర్ సౌకర్యం, మోటార్ సైకిల్ నియంత్రణను మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి.



కొత్త కలర్ల ఆప్షన్: అదేవిధంగా కంపెనీ కొన్ని మార్పులు చేయవచ్చు.

కంపెనీ ఈ మోటార్ సైకిల్ ను మార్చి 2026 చివరి నాటికి విడుదల చేయనుంది. మోటార్ సైకిల్ ప్రారంభించిన తర్వాత ఇది మొదటి అవెడేట్ అవుతుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులను కలిగి ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ అవెడేట్ వివరాలు, రైడర్ అనుభవానికి తీసుకువచ్చే మార్పుల గురించి పెద్దగా వెల్లడించలేదు. బ్రాండ్ గత సమావేశం పరిశీలిస్తే, గేర్ బాక్స్ లో కొన్ని మార్పులు చేసే అవకాశం ఉంది. భారతదేశంలో హంటర్ 350 అవెడేట్ చేసిన

ఈ మార్పులు కొత్త రంగు ఎంపికలతో పాటు, దాని క్రూమ్స్ కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ప్రస్తుతం ఈ బైక్ బ్రాహ్మ, షాద్ యామ్, పిక్స్ బ్రాంజ్, సోక్ సిల్వర్, ఫ్లేయింగ్ బ్లాక్, గోల్డ్ డిస్ రంగులలో లభిస్తుంది. రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ గెర్లా 450 రూ. 2.56 లక్షల నుండి (ఎన్ఎస్-ఐరోమ్) ప్రారంభమవుతుంది.

ఇది పెర్ఫా ఇంజిన్ తో పనిచేస్తుంది. ఇది హిమాచల్ 450 కి కూడా శక్తినిస్తుంది. ఈ 452ఎంబి, లిక్విడ్-కూల్డ్, సింగిల్-సిలిండర్ ఇంజిన్ 40 హార్స్ పవర్, 40 బిఎమ్ టీకీ టార్క్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది రైడ్-బై-వైర్ సిస్టమ్, రెండు రైడింగ్ మోడ్లతో ఆరు-స్పీడ్ గేర్ బాక్స్ తో జత చేసింది.

ఈ మోటార్ సైకిల్ లో 43ఎంబి టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులు ఉన్నాయి. ఇవి 140ఎంబి వీల్ ట్రావెల్ ను అందిస్తాయి. వెనుక భాగంలో 150ఎంబి మోస్-షాక్ సస్పెన్షన్ కూడా ఉంది. ముందు భాగంలో డ్యూయల్-బిస్పెన్ కాలిబర్ తో కూడిన 310ఎంబి వెంటిలేటెడ్ డిస్క్ బ్రేక్, వెనుక భాగంలో 270ఎంబి సింగిల్-బిస్పెన్ డిస్క్ బ్రేక్ బ్రేకింగ్ ను నిర్వహిస్తాయి. భద్రత కోసం డ్యూయల్-ఛానల్ చాడీ కూడా చేర్చింది. బైక్ 15-అంగుళాల చక్రాలపై నడుస్తుంది.

25వేలలో ఫోన్ చూస్తున్నారా? మోటో నుంచి కొత్త ఫోన్

ఎడ్జ్ సిరీస్ ఫోన్లతో ఇండియన్ స్మార్ట్ ఫోన్ మార్కెట్లో తనకంటూ ప్రత్యేక మార్కు సంపాదించిన మోటోలా.. ఎడ్జ్ 70 సిరీస్ లో కొత్త ఫోన్ ను లాంచ్ చేసింది. బీగ్ బ్యాటరీతో ఎడ్జ్ 70 ఫ్యాజిన్ ను విడుదల చేసింది. రూ. 25 వేల బడ్జెట్లో పేరొందిన బ్రాండ్ లో మంచి స్మార్ట్ ఫోన్ కోసం చూస్తున్నవారు ఈ ఫోన్ ను పరిశీలించొచ్చు. ఇంతకీ ఈ ఫోన్ ఎలా ఉంది? అవడేట్లు చూడండి?



ఈ డిస్ ప్లే పనిచేస్తుంది. కార్టోగ్ గెర్లా గ్లాస్ 7వ ప్రాటెక్షన్ ఉంది. స్వామిద్రాగన్ 7వ జెన్ 4

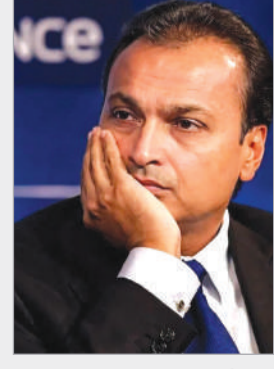
ప్రాసెసర్ ఇచ్చారు. బెటాఫ్ డి బాక్స్ ఆండ్రాయిడ్ 16 ఆధారిత హెలోయాతో పనిచేస్తుంది. 3 ఏక్ పాటు ఓఎస్ అవెడేట్లు, బెడ్రక్ పాటు సెక్యూరిటీ అవెడేట్లు ఇస్తామని కంపెనీ హామీ ఇస్తోంది. 50 ఎంపి సోనీ ఎల్వైడి-710 ప్రధాన కెమెరా ఉంది. 13 ఎంపి అల్ట్రావైడ్ కెమెరా, 3 ఇన్ 1 లైట్ సెన్సర్ ఇచ్చారు. మొదలవైపు 32 ఎంపి కెమెరా ఉంది. ఇందులోని 7000 ఎంపిపావ్ బ్యాటరీ 68జి టర్బోచార్జ్ ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ ను సపోర్ట్ చేస్తుంది. దీని బరువు 193 గ్రాములు.

ఇక ధర విషయానికొస్తే.. మోటో ఎడ్జ్ 70 ఫ్యాజిన్ మూడు వేరయంట్లలో లభిస్తుంది. 8జీబీ 128జీబీ వేరయంట్ రూ. 26,999, 8జీబీ 256జీబీ వేరయంట్ ధర రూ. 29,999, 12జీబీ 256జీబీ వేరయంట్ ధర రూ. 32,999గా నిర్ణయించారు. హెచ్ డిఎఫ్ సి, యాక్టివ్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డులతో కొనుగోళ్లపై రూ. 2 వేల ఇన్ స్టాంట్ డిస్కాంట్ లభిస్తుంది. లేదా పాత ఫోన్ ఎక్స్ ఛేంజ్ పై రూ. 2వేల అదనంగా ఇస్తోంది. దీంతో ఈ ఫోన్ ధర రూ. 24,999 నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. మార్చి 12 నుంచి ఫ్లిప్ కార్డ్, మోటో వెబ్ సైట్, రిటైల్ స్టోర్లలో విక్రయాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. నేటి (మార్చి 6న) మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య ఫ్లిప్ కార్డ్ లో ఎర్లీ బర్డ్ సేర్ నిర్వహించవచ్చు.

అనిల్ అంబానీ లియన్స్ పవర్ సై ఈడీ దాడులు

ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అనిల్ అంబానీ కి వరుస ఎదురుదెబ్బలు తగులుతున్నాయి. అనిల్ అంబానీ క్రూమ్ (కాబూ+) కంపెనీ రిలయన్స్ పవర్ కి సంబంధించి ముంబయి, హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాల్లో శుక్రవారం ఉదయం ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ట్ (జిజి) సోదాలు అనిల్ నిర్వహించింది. మనీలాండరింగ్ దర్యాప్తులో భాగంగా 15

బృందాలు ఈ తనిఖీల్లో పాల్గొన్నాయని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. మనీలాండరింగ్ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా అనిల్ ఫిబ్రవరి 27న ఈడీ విచారణకు హాజరుకావాల్సి ఉంది. అయితే ఆయన గైర్జాబైన సేవల్లో ఈ సోదాలు జరిగాయి. అనిల్ అంబానీకి చెందిన కంపెనీలు రూ. వేల కోట్ల విలువైన బ్యాంకు



రుణ మోసానికి పాల్పడ్డాయనే ఆరోపణలపై ఆయనపై ఈడీ కేసు నమోదైంది. వీడి మొత్తం విలువ రూ. 40వేల కోట్లుగా పేర్కొంది.

ప్రజాపాలన - ప్రగతికి సరికొత్త బాట

99 రోజుల కార్యచరణతో సత్పితాలు సాధించాలి

రెవెన్యూ - అటవీ భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం

ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా సమీకృత మంత్రి పొందులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి



ఖమ్మం ప్రతినిధి, మార్చి 06 : ప్రజలకు మేలైనపాలన అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణను విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార శాఖల మంత్రి పొందులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. కులకారం ఖమ్మం ఐడిఓ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా ఇన్-చార్జ్ మంత్రి వాణిశ్రీ శ్రీవారి ఆధ్వర్యంలో ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా సమావేశ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొందులేటి మాట్లాడుతూ... క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలు ఎదురొందే సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి అధికారులు చిత్తశుద్ధితో పని చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. సాంకేతిక లోపాలు సరిదిద్దే.. భాషాభేదాలను నిర్మూలించాలి మునిపాలిటిలు, కార్యోపకరణాల గతంలో చేపట్టిన డ్రైనేజీ నిర్మాణాల్లో చోటుచేసుకున్న లోపాలపై మంత్రి సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో సరైన టెండర్లు లేకపోవడం వల్ల మురుగునీరు నిలిచిపోయి ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు ప్రత్యేకంగా సమావేశమై, ఎక్కడైతే నీరు ఆగుతుందో ఆ ప్రాంతాలను గుర్తించి తక్షణమే నిర్మూలించాలని ఆదేశించారు. అవసరమైతే లోపభూములపై నిర్మాణాలను తొలగించి, కొత్తగా నిర్మించాలని సూచించారు. ఏ అధికారి హయాంలో ఈ పాఠ పాటలు జరిగాయో రికార్డుల్లో సమాచార చేసి, యారిన భాష్యాలను చేయాలని ఆవసరం ఉందని కలెక్టర్లకు సూచించారు. అటవీ - రెవెన్యూ సరిహద్దు వివాదాలకు సమీకృత ఉమ్మడి జిల్లాలో ఏకైక తరబడి అవసరమైతే ఉన్న అటవీ మరియు రెవెన్యూ భూముల వివాదాలను పరిష్కరించేందుకు ఈ 99 రోజుల ప్రణాళికను వేదికగా చేసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. కొత్తగాడెం, సత్తపల్లి, ఇల్లందు, వైరా వంటి నియోజకవర్గాల్లోని పలు గ్రామాల్లో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉందని, దీనివల్ల రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని గుర్తు చేశారు. కలెక్టర్లు, డి.ఎస్.ఓలు మరియు రెవెన్యూ యంత్రాంగం ఉమ్మడిగా క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే నిర్వహించి, సరిహద్దులను ఖరారు చేయాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎక్కువ జాప్యం జరగకుండా నూటికి

నూరు శాతం పరిష్కారం చూపాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజాప్రతినిధులకు ప్రత్యేక శిక్షణ.. నిధుల వినియోగం కొత్తగా ఎన్నికైన సభ్యులను, కౌన్సిలర్లను, మేయర్లను మరియు చైర్మన్లకు పాలనాపరమైన అంశాలపై పూర్తిస్థాయి అవగాహన కల్పించేందుకు ఈ నెల 12న ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయిలో ఒక రోజు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. అనుభవజ్ఞులైన అధికారులతో ఈ శిక్షణ ఇప్పించడం ద్వారా, గ్రామాల్లో నిధుల వినియోగంపై వారికి స్పష్టత వస్తుందన్నారు. ముఖ్యంగా గత రెండేళ్ల నుంచి పెండింగ్లో ఉన్న పంచాయతీ నిధులు ఇప్పుడు విడుదలవుతున్నాయని, వాటిని గ్రామాభివృద్ధికి పాఠదర్లకు పక్కా ఖర్చు చేసేలా విలక్షిత సెక్టరల్ లెవల్ కలిపి పని చేయాలని సూచించారు. సాగు పద్ధతుల్లో మార్పు.. రైతులకు ప్రయోజనం వ్యవసాయ రంగంలో రైతులు వివక్షభారహీనంగా వారుతున్నారని, పురుగుమందుల ప్రభావం భూసారంపై పరిశోధన మంత్రి అందోళన వ్యక్తం చేశారు. 99 రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా ప్రతి రైతుకూ భూసార పరిష్కరం, పంట మార్పిడి విధానంపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అధికారులే చేయాలని రైతుల వద్దకు వెళ్లి అధునిక సాంకేతికతను వివరించాలని, అవసరమైతే ఆతర ప్రాంతాల్లో అదర్లు సాగు పద్ధతులను పరిశీలించేందుకు ప్రభుత్వ ఖర్చుతో రైతులకు క్షేత్ర పర్యటనలు ఏర్పాటు చేయాలని వ్యవసాయ అధికారులకు సూచించారు. పార్టీలకు అతీతంగా ప్రజా సేవ ఎన్నికల సమయంలో రాజకీయాలు ఉన్నా, గెలిచిన తర్వాత ప్రజాప్రతినిధులందరూ ప్రజల కోసమే పని చేయాలని మంత్రి ఉద్ఘాటించారు. ఈ అభివృద్ధి ప్రణాళికలో అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలనే భేదం లేకుండా అందరినీ భాగస్వాములను చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయ రంగాల్లో అధికారులు మరింత కేంద్రపాటి ప్రభుత్వ ఆలోచనలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకొవాలని ఆశాంకించారు. ఉమ్మడి జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేల వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, మునిపల్ కార్యకర్తల మేయర్లు, చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు.



ప్రగతి ప్రణాళిక అమలులో.. ఉమ్మడి జిల్లాను ముందంజలో నిలుపుదాం

జిల్లా ఇన్-చార్జ్ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క 99 రోజుల ప్రణాళిక అమలుపై సన్నాహక సమావేశం అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేసిని జిల్లా ఇన్-చార్జ్ మంత్రి పాల్గొన్న ప్రభుత్వ నలహాదారులు సుదర్శన్ రెడ్డి, షర్మిష్టా అలీ, ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డి ప్రగతి ప్రణాళిక అమలు కార్యచరణను వెల్లడించిన కలెక్టర్లు ఇలా త్రిపాఠి, ఆశీష్ నంగాన్

శాఖల వారీగా పనిచేసే పరిశుభ్రత. ప్రభుత్వ ఆఫీసుల్లో పెండింగ్ పైళ్ల క్లియరెన్స్, ఆర్గేజీ, ఆర్.ఎస్. అలైన్, సంక్షేమం, పిల్లల భద్రత.. డ్రగ్స్ కు అడ్డుకట్ట, రైతు సంక్షేమం.. వ్యవసాయం, విద్య, యువత.. క్రీడలు, మహిళలు, పర్యావరణం అంశాలలో నిర్దేశిత లక్ష్యం మేరకు ప్రభుత్వ అభిమానానికి అనుగుణంగా విజయవంతం అయ్యేలా కృషి చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య వారధులుగా ఉద్వేగులు ప్రగతి ప్రణాళిక అమలులో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామాల్లో బాణ్య వివాదాలు వంటి సామాజిక రుగ్గులను దూరం చేసేందుకు, డ్రగ్స్, కల్లీకల్లు, మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే అనర్థాల గురించి ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని, వాటి నిరోధానికి కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఇంచార్జ్ మంత్రి ఆదేశించారు. అంగన్ వాడీ, గ్రామ పంచాయతీ, మహిళా సమాఖ్యలను నిర్మాణాలను వేగంగా పూర్తి చేయాలని, తాగునీటి సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని అన్నారు. మహిళా శ్రమి, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ వంటి పథకాలపై గ్రామ సభల ద్వారా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అన్ని పథకాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తున్న అదర్లు పరిపాలనను ప్రజల ముంగిటకు తీసుకొవాలని లక్ష్యంగా, అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి ఈ ప్రగతి ప్రణాళికను విజయవంతం చేయాలని మంత్రి ధనసరి అనసూయ అధికారులను కార్యోన్ముఖులు చేశారు. ప్రభుత్వ నలహాదారులు వి.సుదర్శన్ రెడ్డి, షర్మిష్టా అలీ మాట్లాడుతూ, ప్రగతి ప్రణాళిక అమలులో భాగంగా అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృతంగా పరిపాలనను అందించాలని సూచించారు. అనంతపురి నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలి. రోడ్ల మరమ్మత్తులు, రెవెన్యూ సంబంధిత అంశాలపై అమలుతుల జారీ వంటి వాటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలని అధికారులను కోరారు. వెనవీలో ఎక్కువ కూడా తాగునీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా ముందస్తుగానే ప్రణాళికాబద్ధంగా



అసక్తిగా సాగే.. 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్ధపూసని'



టాలీవుడ్ సీనియర్ నటీనటులు శివాజీ, లయ సుదీర్ విరామం తర్వాత జంటగా నటించిన చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్ధపూసని'. సుదీర్ శ్రీరామ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ క్రైమ్ కామెడీ డ్రామాను శివాజీ న్యాయంగా నిర్మించారు. భారీ అంచనాల మధ్య శుక్రవారం విడుదలైంది. హార్లీ మాట్లాడే నివసించే శ్రీరామ్ (శివాజీ) ఒక పంచాయతీ కార్యదర్శి. తన భార్య ఉత్తర (లయ), రీల్స్ పిచ్చితో వింత పనులు చేసే కొడుకు బిట్టు (రోహిత్) కలిసి సాధారణ జీవితం గడుపుతుంటారు. అయితే, ఆడవాళ్ల పిచ్చి ఉన్న సాగిన ఎన్నో చిత్రాల వాసుదేవ్ (ప్రసన్న), శ్రీరామ్ లేని సమయంలో ఉత్తరపై కన్నేసి వారి ఇంటికి వస్తాడు. కానీ ఊహించిన విధంగా శ్రీరామ్ కొడుకు చేతిలో ఆ ఎన్నో హాస్య గుర్రపూతారు. అనలు కథ ఇక్కడే మొదలవుతుంది. ఆ హాస్య కేసు నుండి తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవడానికి శ్రీరామ్ ఏం చేశాడు? శవాన్ని మాయం చేసే క్రమంలో వారు ఎదురొచ్చే ఇబ్బందులేంటి? మరోవైపు కోడి రామాయల గిట్టి బ్యాగ్ కోసం ఎమ్మెల్యే తిమ్మప్ప (శరత్ లోపాతాశ్) గ్యాంగ్ శ్రీరామ్ వెంట ఎందుకు వదిలి? ఈ గందరగోళంలో కానిస్టేబుల్ సుదీర్ (ధనరాజ్) పాత్ర ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ చిత్రం. దర్శకత్వం సుదీర్ శ్రీరామ్ ఒక డార్ట్ క్రైమ్ డ్రైలర్లు వివేకాక్షయ్య కథాంశం నెపరుచు, కథలో పెద్దగా కొత్తదనం లేకపోయినప్పటికీ, పాత్రల చిత్రణ మరియు కథనాన్ని నడిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంటుంది. ముఖ్యంగా సినిమా అంధభ్రంలే పాత్రల పరిచయం, ఆ తర్వాత వచ్చే మలుపులు ప్రేక్షకుడిని కథలోకి తీసుకొచ్చాయి. అయితే ఎప్పుడైతే హాస్య జరుగుతుంది, అక్కడీ నుండి కథ డ్రైలింగ్ మోకాటికి మారుతుంది. శవాన్ని మాయం చేసేందుకు హీరో వేసి ప్లాన్లు, మరోవైపు ఎమ్మెల్యే మనుషుల నుంచి తప్పించుకునే సీన్లు ఆసక్తిని కలిగిస్తాయి. అయితే, ద్వితీయార్ధంలో అక్కడక్కడా కథలో నెమ్మదిచినట్లు అనిపిస్తుంది. శివాజీ తనదైన టైమింగ్ మరియు అనుభవంతో శ్రీరామ్ పాత్రలో ఒడిగిపోయారు. మధ్యతరగతి తండ్రి వడే తనను చక్కగా పండించారు. చాలా కాలం తర్వాత తెరపై కనిపించారు, తన నటనతో అలరించినది లయ. ఇక కొడుకు పాత్రలో రోహిత్ తన అల్లరితో సమైధంగా, ధనరాజ్ పాత్ర చివరిలో స్పష్టత చేస్తుంది.

సమస్యలను పరిష్కరించేందుకే.. ప్రజా పాలన ప్రణాళిక

ఆరు గ్యాంగర్ల పథకాలను కచ్చితంగా అమలు చేస్తాం శాసనసభ సభాపతి, ప్రసాద్ కుమార్, ఉమ్మడి జిల్లాల ఇన్-చార్జ్ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

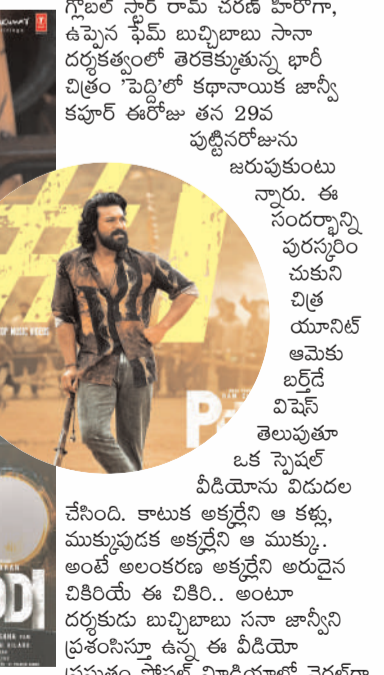


మేధుల కలెక్టరేట్, మార్చి 6 : రంగారెడ్డి కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాకు సంబంధించిన వివిధ శాఖల అధికారులకు ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంపై జిల్లా ఇన్-చార్జ్ మంత్రి పాల్గొన్న ప్రణాళిక అమలుపై సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ శాసన సభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, శాసన మండలి చీఫ్ విప్ డాక్టర్ పి.మహేందర్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్లు నారాయణ రెడ్డి, మను చౌదరి, దీపక్ తిపార, మల్లాదిగిరి, సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ ల ఆధ్వర్యంలో ప్రధాన అంశాలపై చర్చించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రజా పాలన ప్రణాళిక ఎంత గాఢ శివయోగపడుతుందన్నాడు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, అధికారులకు మంచి పేరు వస్తుందని ప్రజలకు మద్దతు సేవలు అందించేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆయన అధికారులకు సూచించారు. ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు జవాబుదారీ తనంతో పని చేయాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇంచార్జ్ ఐ.టి, పరిశ్రమల మరియు వాణిజ్య శాఖ మంత్రి

మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా 99 రోజుల పాటు చేపడుతున్న ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించే దిశగా పనిచేయాలన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చే క్రమంలో జవాబుదారీ తనంతో ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. 99 రోజుల పాటు చేపడుతున్న ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సంక్షేమం అందని వారిని గుర్తించి నిర్లక్ష్యం పాటించకుండా అమలు కాని అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు. శాసనమండలి చీఫ్ విప్ డాక్టర్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 99 రోజుల పాటు చేపట్టే ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో 10 అంశాలకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రజల వద్దకే అధికారులు వస్తున్నారు. ఇప్పటికే రేషన్ కార్డులు, ఇల్లు లేని నిరుపేదలందరికీ ఇండ్లను కేటాయించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆయన తెలిపారు. మేధుల మల్లాదిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి, మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర

ప్రభుత్వం ఇచ్చిన 6 హామీలను నెరవేర్చే దిశగా పని చేస్తామన్నారు. జిల్లాలోని 5 నియోజకవర్గాలకు నోడల్ అధికారులను నియమించడం జరిగిందని అన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు జిల్లా స్థాయిలో అధికారులను సమన్వయం చేసుకోవడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని ఆయన అన్నారు. హోసంగి ద్వారా ఇండ్ల నిర్మాణాలకు సంబంధించి ఎమ్మెల్యేలకు చెల్లింపులు అయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలోని గురుకుల పాఠశాలలో అన్ని హాబిలీత సదుపాయాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. జిల్లా, మండల అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి నాణ్యమైన కార్యక్రమంలో మంత్రి సీతక్క పాల్గొన్నారు. నిజామాబాద్ లోని అందోళన దిశగా పనిచేస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ అవగాహన సమావేశంలో శాసన సభ్యులు రామారావు రెడ్డి, మహేందర్ రెడ్డి, ప్రజా డాక్టర్, కాలే యారయ్య, శంకరయ్య, వ్యవసాయ కమిషనర్ చైర్మన్ కరంధే రెడ్డిలతో పాటు వివిధ శాఖల చైర్మన్లు, జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్ది నుంచి జాన్వీకపూర్ వీడియో విడుదల

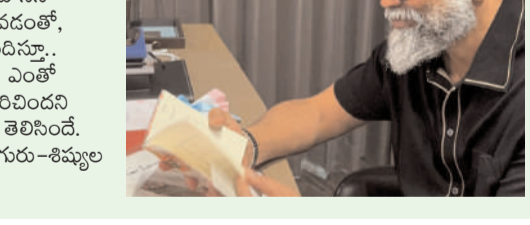


మాంబింది. ఈ సినిమాలో జాన్వీ 'అచ్చియమ్మ' అనే పతాకం యువతి పాత్రలో నటించింది. ఆనార్డ్ విజేత్ విజేత్ రెహమాన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, మైలీ మావీ మేకప్ సహకారంతో వుడ్డి సినిమాని ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే హాలీవుడ్ చిత్రం 'పెద్ది' 30 న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో జాన్వీ కపూర్ 'అచ్చియమ్మ' అనే పాత్రలో కనిపించినట్లైంది. బుచ్చిబాబు తన డిలీవ్.. 'నీతో వచ్చే చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. స్ట్రీట్ మీద అచిరుముగ్గుని నీ పవర్ఫుల్ అవతారాన్ని ప్రపంచం చూడలేకున్నందుకు నేను చాలా ఎ+జగైడిగా ఉన్నాను' అంటూ పేర్కొన్నారు. విడుదలైన సమయంలో జాన్వీ లుక్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. గతంలో 'బిడెవి - చిరంజీవి హోస్ట్ వెండితెరపై సృష్టించిన మ్యాజిక్ గురించి తెలిసింది. ఇప్పుడు వారి వారసులు రామ్ చరణ్ - జాన్వీ కపూర్ కలిసి నటిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, ఉమ్మడి ఖమ్మం బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ చిత్రం 'పెద్ది'లో కథానాయిక జాన్వీ కపూర్ ఈరోజు తన 29వ పుట్టినరోజును జరుపుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని చిత్ర యూనిట్ ఆమెకు బర్త్ డే విషెస్ తెలుపుతూ ఒక స్పెషల్ వీడియోను విడుదల చేసింది. కాటక్ ఆక్టర్స్ ఆ కళ్లు, ముకుందకర్ ఆక్టర్స్ ఆ ముక్కు. అంటే అలంకరణ ఆక్టర్స్ అరుదైన చికిరియే ఈ చికిరి.. అంటూ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సనా జాన్వీని ప్రశంసిస్తూ ఉన్న ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వెరల్డ్ గా మారింది.

వృషకర్త గ్లింప్స్ అద్భుతం : సుకుమార్

యువనాట్రాల్ నాగరైతెత్వం నటిస్తున్న మిథిల కలెక్టర్ డ్రైలర్ 'వృషకర్త' ఘన గ్లింప్స్ సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ గ్లింప్స్ చూసిన ప్రముఖ దర్శకుడు సుకుమార్, చిత్ర బృందంపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. సుకుమార్ రైడింగ్ కుడా ఈ నిర్మాణంలో భాగస్వామి కావడంతో, ఆయన ఈ అవుట్పుట్ పట్ల ఎంతో సంతోషిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. సుకుమార్ అభినందనలపై నాగరైతెత్వం డి.ఎస్.ఆర్. (డి) వేదికగా వుండొస్తూ.. 'ధాంకూ సుకుమార్ గారు. మీలాంటి విజయ సుందరి నుంచి ఇలాంటి మాటలు రావడం మాకు ఎంతో గౌరవంగా ఉంది. మీ ప్రశంసలు మాకు ఎంతో స్పూర్తినిస్తాయి' అంటూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాలిక్ దండు రూపొందించిన ఈ నూపర్ నేపరల్ ప్రపంచం సుకుమార్ను సైతం ఆశ్చర్యపరిచినది రైతెత్వం డి.ఎస్.ఆర్. ద్వారా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గతంలో కాలిక్ దండు రూపొందించిన 'విరాపాక్ష' చిత్రానికి సుకుమార్ స్ట్రీట్ స్టై అందించిన సంగీతం తెలిసింది. ఇప్పుడు 'వృషకర్త' తన శిష్యుడు మరో అద్భుతాన్ని వెండితెరపై అవిష్కరించాడని తెలుస్తోంది. సుకుమార్ కానిఫెరెన్స్ గా ఉన్నారు. దీంతో ఈ గురు-శిష్యుల బాంధింగ్.. చైతన్యతో వారి అనుబంధం సినిమాపై అంచనాలను రెడ్డింపు చేసింది.



మాస్ రోల్లో శర్వానంద్.. భోగి

ఇటీవలే 'నారి నారి నదు మురారి'తో క్లాస్ పిల్ అయ్యారు శర్వానంద్. ఇప్పుడు రూల్ మార్చి పూర్తి స్థాయి మాస్ రోల్లో కనిపించబోతున్నారు. సంవత్సరం దిద్దకత్తులో తెరకెక్కుతున్న 'భోగి' చిత్రంలో నటిస్తుండగా. ఈ సినిమాలో అనుపమ పరవేశ్వరన్, డింపుల్ హాయత్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. 'ధమాకా ఫేమ్' శ్రీమీ సినిమాలోని సంగీతం అందిస్తుండటంతో పాటుపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన శర్వానంద్ లుక్ చూస్తుంటే, బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈసారి మాస్ జాతర కాదుమనిపిస్తోంది. దీనికి తోడు నేడు శర్వానంద్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని మేకర్ల ఒక స్పెషల్ రిఫ్ లుక్ బాక్సాఫీస్ రిలీజ్ చేశారు. దర్శకుడు సంవత్సరం నంది ఈ పోస్టర్ ను షేర్ చేస్తూ.. 'మొన్న గంగం మాశారు.. ఇప్పుడు వెను గంగం మాడండి' అంటూ తన హీరో క్యారెక్టర్లకు పవర్ఫుల్ ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. ఈ పోస్టర్లో శర్వానంద్ గడ్డం, ఇంటెన్స్ లుక్లో చాలా డైనమిక్ గా కనిపిస్తున్నారు. శర్వానంద్ కెరీర్లోనే ఇది మోస్ట్ మాస్ ఫిల్మ్ అవుతుందని చిత్ర వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక శ్రీ శ్రీనివాస సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్ట్ 28, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్ల ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ప్రజలలో శర్వు లుక్ వెరల్ అవుతుంది.



క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా మృత్యుంజయ్

గత వారం 'విష్ణు విన్యాసం'తో నవ్వులు పూయించిన టాలీవుడ్ నటుడు శ్రీమద్ గౌడ్ లోకూడా మరో కొత్త సినిమాతో ఈ వారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తాజా చిత్రం 'మృత్యుంజయ్'. రిజా మోనికా జాన్ కథానాయికగా నటించగా.. చూసిన షా కిరీత్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఈ చిత్రం శుక్రవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు ఆకట్టుకుంది అనేది రివ్యూలో చూడాలి. శ్రీమద్ గౌడ్ న్యూస్ రిపోర్టర్, క్రైమ్ బ్యూరోలో పనిచేయాలనేది తన కల, కానీ అవకాశం దొరకక ప్రస్తుతానికి అదర్లైజేషన్లో భాగంగానే పనిచేస్తుంటాడు. ఎవరైనా మరణిస్తే, వారి ఇంటికి వెళ్లి ఆ వస్త్రీ గొప్పతనం గురించి రాసి, కుటుంబ సభ్యుల నుండి క్రధాంజలి ప్రకటనలు సేకరించడం అతడి వృత్తి. ఈ క్రమంలో అప్పట్లో రావు (బాలాదిట్ల) మరణం జయమే కలిగిస్తుంది. అన్యూట్ కారుడు అంజలి తన తండ్రి మరణం మొక ఉన్న కారణాన్ని అడగడంతో.. జయ్ ఆ బాధాత్మక భూజనానికి వెళ్తుంటాడు.

