

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

Grads Universe

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now

Call Us & Book : +91 6301726400



పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో విచారణకు హాజరుకావాలంటూ జూడ్జి హెచ్చరిక విసిపి జారీ చేసిన నోటీసులపై బీఆర్ఎస్ అధినేత, మానీ సిఎం కేసీఆర్ అసహనం వ్యక్తం చేశారు.. సుదీర్ఘంగా రాసిన ఆరు పేజీల లేఖలో

నా గౌరవానికి భంగం

నోటీసులు గోడకు అంటించడం సరైన పద్ధతి కాదు	14,21 రాజ్యాంగ అధికరణలకు విరుద్ధం	నా నివాసం ఎర్రపల్లి, రూల్స్ ప్రకారం విచారణ అక్కడే జరగాలి	అయినా నందినగర్‌లోనే అందుబాటులో ఉంటా: పోలీసులకు మాజీ సిఎం కెసీఆర్ లేఖ
--	---	--	--

ఆయన పోలీసుల వైఖరిని ఎండగట్టారు. ముఖ్యంగా జూడ్జి హెచ్చరికలోని తన నందినగర్ నివాసం గోడపై నోటీసులు అతికించడం పట్ల ఆయన తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఒక మాజీ ముఖ్యమంత్రి పట్ల ఇటువంటి చర్యలు

నోటీసులు ఇవ్వలేదన్నారు. ఈనోటీసు ద్వారా తన గౌరవానికి భంగం కలిగించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులెవరూ లేని సమయంలో వచ్చి... గోడలకు నోటీసులు అంటించడం సరైన పద్ధతి కాదని హితవుపలికారు. చట్టంలోని నిబంధనలను ఉటంకిస్తూ కేసీఆర్ పోలీసుల తీరులోని లోపాలను వివరించారు. సీఆర్‌సీ సెక్షన్ 160 ప్రకారం, 65 ఏళ్లు పైబడిన వ్యక్తులను విచారించడాల్సి వస్తే, అది వారి నివాసం వద్దే జరగాలని పార్లమెంట్ చట్టం చెబుతోందని ఆయన గుర్తు చేశారు. తన ప్రస్తుత నివాసం ఎర్రపల్లి గ్రామమని, నిబంధనల ప్రకారం అక్కడే విచారణ జరపాలని, డిమాండ్ చేశారు. పోలీసుల తీరుపై ఎన్ని అసహనాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రతిపక్ష నేతగా దర్శిస్తున్న తన వంతు సహకారం అందిస్తానని కేసీఆర్ ప్రకటించారు.

నేడు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు తాను విచారణకు అందుబాటులో ఉంటానని తెలిపారు. అయితే పోలీసులు అడిగినట్లు కాకుండా, తన నందినగర్ నివాసంలోనే విచారణ జరపవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో తనకు వంపి ఏవైనా నోటీసులు లేదా సమాచారం ఉంటే వాటిని తన ఎర్రపల్లి నివాసానికి వంపాలని పోలీసులకు సూచించారు. కాగా గతంలో హరీష్ రావు నోటీసుల విషయంలో పాలిటినీ పద్ధతులను, తన విషయంలో పోలీసులు పాటిస్తున్న వైఖరిని పోల్చి చూపిస్తూ.. పోలీస్ శాఖ ‘డబుల్ స్టాండ్స్’ పాలిటొందని విమర్శించారు. ఎన్నికల అఫిడవిట్‌లో ఉన్న చిరుమాచుక, ప్రస్తుతం తాను నివసిస్తున్న చోటికి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గమనించకుండా పోలీసులు ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన లేఖలో పేర్కొన్నారు.

సుప్రీం తీర్పు ప్రస్తావన
ఈ లేఖలో కేసీఆర్ సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను కూడా ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. ‘సతేందర్ కుమార్ అంతిల్ వర్సెస్ సీబీఐ’ కేసు తీర్పు ప్రకారం, వాటావ్ లేదా ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ మార్కెట్ నోటీసులు పంపడం చట్టబద్ధం కాదని ఆయన వెల్లడించారు. పోలీసులు కావాలనే చట్టాలను ఉల్లంఘిస్తున్నారని, వారి చర్యలు ఆర్టికల్ 14, 21లకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఒకవేళ పోలీసులు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే అది కోర్టు దిక్కురణ కిందనే వస్తుందని ఆయన హెచ్చరించారు. అత్రమ పద్ధతిలో ఇచ్చిన ఈ నోటీసులను తాను విస్మరించవచ్చని, అయినప్పటికీ భార్యతాయుతమైన పొరుడిగా తాను విచారణకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ఆయన స్పష్టం చేశారు.



ఉప ముఖ్యమంత్రిగా సునేత్ర పవార్

ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన అజిత్ పవార్ భార్య
ముంబై, జనవరి 31 (పురయం) : ఎన్డీసీ దివంగత నాయకుడు అజిత్ పవార్ భార్య, సునేత్ర పవార్ జనవరి 31న తేదీన ముంబైలోని లోక్‌భవన్‌లో మహారాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ ప్రమాణ స్వీకారంతో ఆమె రాష్ట్రంలో తొలి ఉపముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. సునేత్ర పవార్ ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్న సమయంలో అజిత్ దాదా అమర్ రహే అంటూ ఎన్డీసీ నాయకులు నినాదాలు చేశారు. మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి సిఎం దేవేంద్ర ఫడ్కర్, ఉపముఖ్యమంత్రి ఏకనాథ్ షిండే, గవర్నర్

మిగతా 2లో

నిర్మల ఎవరికి ఏమిస్తారు?

ద్రవ్యోల్బణం తగ్గినా తగ్గని ధరలు

కుటుంబ ఆదాయాన్ని మించిన నిత్యావసరాల ఖర్చు

బడ్జెట్ 2026

న్యూఢిల్లీ, (పురయం ప్రతినిధి) జనవరి 31 : ప్రతి సంవత్సరం లాగానే ఈసారి కూడా కేంద్ర బడ్జెట్ 2026-27 ఆర్థిక రెక్కలకు అతీతమైన అంచనాల భారంతో రానుంది. ఎంత మేరకు ప్రజల కొరికలు తీరనున్నాయి అనే విషయం కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఆదివారం బడ్జెట్ పత్రాన్ని పార్లమెంటుకు సమర్పించినప్పుడే వెల్లడవుతుంది. సుమారు 6.8 నుంచి 7 శాతం మధ్య వృద్ధిని నమోదు చేస్తున్న ప్రధాన మైన, వేగవంతమైన ఆర్థిక వృద్ధిగా భారత్ చాటుకుంటోంది. అయినప్పటికీ, ఈ స్థూలం చిత్రానికి కింద చాపకింద నీరులా కనిపించిన అసమతుల వాస్తవికత దాగి ఉంది. కుంచించుకు పోయిన గృహ బడ్జెట్, అలసిపోయిన మధ్యతరగతి వన్ను చెల్లింపుదారులు, అచిరాచి అదుగులు వేస్తున్న ప్రైవేట్ పెట్టు బదులు, పెరుగుతున్న ప్రపంచ వాణిజ్య అనిశ్చితి వంటివిన్నా కూడా అంతర్లీనంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. పతాక శీర్షికన బడ్జెట్‌ను ప్రకటించడంతో సరిపోదు. ఇది ఆర్థిక లోతుకు, విధాన విశ్వసనీయతకు ఒక పరీక్ష.

సాధారణ పౌరుడు, జీవన వ్యయ సంక్షోభం
సాధారణ పౌరుడికి ఆర్థిక విజయానికి కొలమానం జీడీపీ ఉండటమే. ద్రవ్యోల్బణం దాదాపు 5శాతానికి పరిమితమైనప్పటికీ, ఆహార ధరలు అస్థిరంగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, పచ్చి దినుసులు, ధాన్యాలు, వంట నూనెల ధరలు తగ్గాయన్న భావన ప్రజలకు రావడం లేదు. గత ఐదేళ్లుగా విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, రవాణాపై వ్యయం పెరుగుతున్న కుటుంబ ఆదాయాన్ని మించి ఉంటున్నాయి. సబ్సిడీతో కూడిన ఆహారం నుంచి ఉపాధి మద్దతు వరకు ఉన్న సంక్షేమ పథకాలు, ఇప్పుడు లక్షలాది మందికి వినియోగానికి ఆధారంగా నిలుస్తున్నాయి. దీనిని ఏమాత్రం తగ్గించినా పిరిమిడ్ దిగువన ఉన్న డిమాండ్ బలహీనపడే ప్రమాదం ఉంది. ఇది మొత్తం ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లో గణనీయమైన వాటాను సాగనికొస్తున్నందున చాలా కీలకమైంది.

మిగతా 2లో

పాలస్తీనాకు మద్దతు కొనసాగిస్తాం

అరబ్ విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రకటన

మిమిల్స్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన రెండవ భారత్-అరబ్ విదేశాంగ మంత్రుల సమావేశం సందర్భంగా జరిగింది. తక్కిమ అసియాలో కొనసాగుతున్న ప్రాంతీయ సవాళ్ల నేపథ్యంలో అరబ్ దేశాలతో భారత్ సంబంధాలను బలోపేతం

మిగతా 2లో

దివ్యాంగుల అండ

కేరళ లో వచ్చేది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే
డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో : దివ్యాంగుల అభ్యున్నతి కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ, ప్రభుత్వాల చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నాయని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క చెప్పారు. కేరళకు చెందిన దివ్యాంగ్ చైల్డ్ షుమన్ వెల్మోర్ సానెటికి చెందిన సభ్యులతో ఆయన శనివారం ప్రజాభివన్ లో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి మూలూరుతూ దివ్యాంగులు కూడా సమాజంలో భాగమేనని వారి అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వాల కృషి చేయాలని అన్నారు. వైకేసీల దురుద్రుష్టకరమే అయినా.. వారిని సమాజంలో అందరితో సమానంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు అందరూ



కలిసి పనిచేయాలన్నారు. కేరళలో కూడా వచ్చేది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనన్న భట్టి.. ఆ ప్రభుత్వంలో అన్నివర్గాలతో సమానంగా దివ్యాంగులకు అవకాశాలు లభిస్తాయని చెప్పారు.

మున్సిపోల్స్ సెమీ ఫైనల్స్

- ఎన్నికల ప్రచారంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి
- ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, జనగాం జిల్లాల్లో ప్రచారం



చేసిన ఇతర పార్టీల పోటీలపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పందించారు. కలిసి వచ్చే పార్టీలతో ముందుకు వెళ్తామన్నారు. కలిసి వచ్చే పార్టీలకు కాంగ్రెస్ తలపులు ఎప్పుడు తెరిచే ఉంటాయన్నారు. గొంతెమ్మ కోరికలు కోరకుండా కలిసి వచ్చే ప్రతి రాజకీయపార్టీని కాంగ్రెస్ గతంలో మాదిరిగా కలుపుకుని పోతుందన్నారు. శనివారం పాలేరు నియోజకవర్గంలోని ఏడులాపూరం , మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూరు, వర్లపూపేట జనగాం మున్సిపాలిటీలో ఆయన సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మూలూరుతూ, గత దొరల పాలనలో పేదలు అనేక ఇబ్బందులు పడారన్నారు. అనాటి పాలకులు తమ ఆకాంక్షలు నింపుకోవాలని చూశారే తప్ప,

మిగతా 2లో

తెలంగాణ రైజింగ్ కు



- హార్వర్డ్ వర్సిటీ పూర్వ ప్రస్తుత విద్యార్థులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి
- తెలంగాణ ప్రగతికి నైపుణ్యాన్ని శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం : హార్వర్డ్ స్టూడెంట్స్
- పర్యటన చివరి రోజున వివిధ ప్రతినిధి బృందాలతో సీఎం భట్టి
- లీడర్ షిప్ ఫర్ ది ట్యూంటీ ఫస్ట్ సెంచరీ తరగతులకు హాజరైన రేవంత్



వనంలోకి అమ్మలు

అశేష భక్తజనం మధ్య అమ్మవార్ల వన ప్రవేశం
సమృత్త, సౌరలమ్మలను దర్శించుకున్న 2 లక్షల మంది భక్తులు

పుడయం, మేదారం : తెలంగాణ కుంభ మేళా మేదారం జాతర ముగిసింది. గత నెల 21న సాయంత్రం గిరిజన హోజారుల ప్రత్యేక పూజలతో సౌరలమ్మ రాకతో ప్రధాన జాతర మొదలైంది. గత నెల 28న మహాజాతర ప్రారంభమై.. శనివారం రాత్రి ముగిసింది. గత నెల 28న సౌరలమ్మ, పగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజులు గద్దెలపైకి రాగా, 29న రాత్రి సమృత్త తల్లి గద్దెపై ప్రతిష్ఠితమయ్యారు. 30న రోజంతా నలుగురు దేవతలు భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. అనంతం సమృత్త, సౌరలమ్మ అమ్మవారలతో భాగంగా శనివారం రాత్రి అమ్మవార్ల వనప్రవేశం చేశారు. దీంతో నాలుగు రోజుల పాటు అంగరంగ వైభవంగా సాగిన మేదారం సమృత్త-సౌరలమ్మ జాతర నామ ప్రమైంది. గద్దెల వద్ద నుంచి ఘోలు వాయిద్యాల, డబ్బు చప్పుళ్ల మధ్య సమృత్త, సౌరలమ్మ, పగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజు వనంలోకి తరలివెళ్లారు. అశేష భక్తజనం ఆ ఘట్టాన్ని

ప్రమాదాలపై దృష్టి

- త్వరలోనే ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ సర్టిఫికేషన్, ప్రతిజ్ఞ విధానం అమలు
- మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్
- అలియా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ట్రాఫిక్ అవగాహన పార్క్స్ ప్రారంభం



హైదరాబాద్, (పురయం ప్రతినిధి) జనవరి 31 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రోడ్డు భద్రతా ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటుందని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడించారు. రాబోయే రోజుల్లో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతో రాబోయే రోజుల్లో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతో ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ సర్టిఫికేషన్, ప్రతిజ్ఞ విధానాన్ని ట్రాన్స్‌పోర్ట్ శాఖ అమలు చేయనుందని చెప్పారు. గతనెల ఒకటో తేదీ నుంచి శనివారం వరకు రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాన్ని పరస్పరించుకుని శనివారం హైదరాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ అలియా

మిగతా 2లో



**ఐఐటీ ఎక్స్ పోజర్ విజిట్ కు
పారిశుద్ధ్య కార్మికుల పిల్లలు**

హైదరాబాద్, జనవరి 31 (పుడయం):

జీహెచ్ఎంసీ పాఠశుల్లో కార్మికుల పిల్లల జీవితాల్లో ఆలల దీపం వెలిగింపే మినహా కార్యక్రమానికి తోటిసారిత్రకంగా చుట్టింది. జనసభలో దేశంలోని ప్రతిపక్ష విధాన సవలల లో ఒకటైన ఐఐఐఐ హైదరాబాద్ కు పాఠశుల్లో కార్మికుల పిల్లలను ఎక్స్ షాజర్ పిజిటి జీహెచ్ఎంసీ తీసుకెళ్ళింది. జిటి నల్గొల్ల తీసు మంగుర చుప్పన సుమారు 180 మందిని 6 బస్సుల ద్వారా ఐఐఐఐ హైదరాబాద్ క్యాంపస్ నందున్న జీహెచ్ఎంసీ ఆదికారల తీసుకెళ్ళున్నారు. ఉదయం 10:30 గంటల నుండి నాయంత్రం 4:30 గంటల వరకు ఈ పిజిటి కొనసాగుం డి. ఈ పిజిటి ద్వారా ఐఐఐఐ ధ్యాపనలు, విద్యావ్యయతో పరస్పర చర్చ, ఆకల మిక్టి ఓపనాలో ఉపయోగం, ఇన్స్



మౌలిక వసతులకు సహకరించండి

శేర్లింగంపల్లి, జనవరి 31 (పుడయం):



ముఖ్యంగా భూకాగినది ప్రాంతంలో చర్చలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ఉపసభ్యులగా సగం మేమేర్లు తీసుకుంటే గడ్డాల్లో విజయవాడ నమస్కలము శ్రద్ధగా చిని నమస్కల పరిష్కారానికి తగిన చర్చలు తీసుకుంటామని కార్పొరేటర్ గంగాధర్ రెడ్డి హామీ ఇవ్వడం జరిగింది.

వార్షికోత్సవంలో కార్పొరేటర్



శేర్లింగంపల్లి, జనవరి 31 (వృద్ధయం):

అలయూలు అధ్యాత్మిక మానసిక ఉద్ధారకాలు నియమాని గప్పబోలి పిషిజన్ కార్పొరేట్ గంగాధర ద్విజ అన్నారు. శరణువొందిన అధ్యాత్మికజీవన సీతాజీ నగర్ కాలనీలో వేంచేసినయ్య ఆభయ అంజనేయ స్వామి అలయాన్ని ఆయన సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అయ్య మహాభక్తులు తూ ఎంతో భక్తి భక్తలతో అలయ కమిటీ సభ్య పూజలతో స్వామిని దర్శించి సీమస్నానం చేసి, కలహించినదికి ఒక ఆధ్యాత్మిక శోధనం కలిగించడంలో అలయ కమిటీ

ఆట పాటలతో చైతన్యాన్ని రగిలించిన యుద్ధనౌక గద్దర్

- షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే
వీర్లపల్లి శంకర్
- తెలంగాణ ఉద్యమ
కారుల ఆధ్వర్యంలో
ఘన నివాళి

షాద్ నగర్, జనవరి 31 (పుడయం):

సహాయధునిక గర్భం కు నివాళి అర్పించిన ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, జేపీసీ నేతలు, తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమం కోసం సాహిత్యం ద్వారా యావత్తు తెలంగాణ సమాజాన్ని జాగృతం చేసే తెలంగాణ రాష్ట్ర విప్లవాటల్ కీలక సాత్ర పోషించిన గొప్ప నేత గర్భం అని



షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే విల్ల పల్లి శంకర్ అన్నారు. షాద్ నగర్ లో ఎంపీడివీవీ కార్యాలయం అవరణలో తెలంగాణ అమరవీరుల స్థూపం నిర్మాణం వద్ద

ప్రజా యుద్ధ నౌక గద్దర్ జయంతి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే విర్ల పల్లి శంకర్ హాజరై గద్దర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి

మనంగా నివాసి అర్చించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తన ఆదిపాలకులతో ప్రజలను వైతన్యం చేసే అభిప్రాయం వలన ఈ జనాభాని నిర్ధారణ కోసమే పాఠమివ్వడమే, తన పాటలతో జనంగుండెడో నిర్ధారణగా నిలిచిపోయిన గొప్ప ప్రజారాయకుడు విష్ణున కవి ప్రజార్యుడు కాదు కానీ గద్దర్ అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నిలియ్యే న త తాండ్రాచార్యుల రెడ్డి, మహర్షి కమిటీ వైస్ చాన్సలర్ బాబర్ ఖాన్, తెలంగాణ ఉద్యమకార్యకర్తల ఛేర్మన్ అసోసియేషన్ రంగాచార్య రెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు, మహాశివై టీసీ సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యులు వెంకటేశ్వర రెడ్డి, మోడీ నగర్ కమిటీ ఛైర్మన్, నేతలు జనార్ధన్, మహర్షి కమిటీ సభ్యుల ట్రిబ్యునల్ చైర్మన్, కా

నీ నేతలు ఇద్దరూ, జగదీష్ అవు,
 నాంగారి రిమవల వెంకటేష్, మాజీ
 ర్నమల బాధేష్ నగ్గర్, ఆశం
 ి, సోపారి శ్రీశైం గి, శంపు
 హడ కృష్ణ, మాజీ ఎంపీటీసీ తుమాకుల
 ిఖర్, ఉప ర్నంపి లింగారెడ్డి గడ
 ిశర్, మాజీ ఉప ర్నంపి సీతారాం
 ింగం దర్న, జెడ్పి మహేందర,
 ిజ్జల్ బాబా ఉద్దుమ్ కారుల వెల్లే
 ినీయేష్ మట్ల న పట్టణ అర్దుక్కు
 ినివాసి రెడ్డి, జెడ్పీ నేతలు అద్దున్
 ిమూర్, బిష్ణు కృష్ణయ్య, టిలిఫోన్ వెం
 ిటయ్య, నేతలు చింపేడి శ్రీధర్, దాసరి
 మ.కోదూరు రాములు, కాపాలి బాల
 ర్నింగూరు, ఉపనాథ్, తదితరులు
 లోన్యారు.

ఏం జరుగుతోందిక్కడ..?

ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా బాబాహబి 1, బాబాహబి 2 ల గురించే చర్చ జరుగుతుంది. ప్రతి ఎన్నికల్లో ఊహాహంకార బలతో నిలిచే విధిలో ఉండే ఎన్నికల్లో లేకపోవడం చర్చనీయాంశంగా అంతగా మారింది. ప్రతి ఎన్నికల్లో ఉద్భవించే అసలే ఒకరు అగ్రస్థానంలో ఉండడం వల్ల మిగతా నేతలు నిరాశా నిస్సహాయ ఉండడం, అగ్రనేతల్లో కూడా ప్రతిసారి ఏళ్ళకే అవకాశం ఇవ్వడం కన్నా కొత్తదానిగా ఇబ్బాని అనే అసలే పని ఉండడం అగ్రనేతలకు ఉండే విధత అంతంత ఇబ్బలేమని కొన్ని సమస్యలు తెలుస్తోంది. ఇంకొకప్పుడు మొదటి నంబరు కాంగ్రెస్ పార్టీని నమ్మకస్థితి విలగం సోదరుడు బస్సుకూడా చైర్మన్ రేనే ఉండడంతో అన్నకు గండిపడింది. మొత్తానికి దశాబ్దాలుగా ఉన్నట్టుబట్టు ఇద్దరు బాబాబలులు ఉండితే ప్రస్తుతంకల దశాబ్దాలుగా ఉండడం... ఉనికిలో కొంతకాలా ఉండేందుకు నటీ మబలులు రంగంలోకి దిగడం వేరేషం..

...ಲೋಕಿ ವೆಲ್ಲ ರಾವಾಲಿ..

புதுப்பணி 1

[illegible]

సేరేందర్ 90వ దశకం నుంచి పోలీస్ ఉన్నాడు. ఒక విదత ఎంపీటీసీగా, నాన్ విదత మేజిస్ట్రేట్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచిగా పనిచేశాడు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి మొదటి చైర్మన్ గా అవకాశం ఆశించి భగవదీశ అయిన బీరేందర్ పోలీస్ చేరే కేర మునిపాలిటి ఎన్నికలో ప్రైవేట్ స్టానాని అధిష్టించారు. ఈ విదత కూడా చైర్మన్ లేన లో అయిన ఉండాలనుకున్నారు. కానీ ఆగ్ నేతలు కత్తెరాజు అవకాశం ఇచ్చే పరిస్థితి ఉండంతో సేరేందర్ లేక కాన్సిలర్ పదవికి 25వ వార్షికోత్సాహి నేపథ్యంవేసారు. ఈసారిటిఅధిష్టించి పార్టీ కట్టల వేజు సలకామి అడ్వీట్రస నుండి సేరేందర్ నేతలు ఈగ వెకలకా విరెక్టికల అ అవకాశం లేకపోదు అదేవిధంగా సరెందర్ నామినేషన్ నుండి 25వ వార్షికో అదే పోలీస్ నుంచి వేరొకరు నక్కుల వెంకటేశ్ గాడ్ పోలీస్ ఉండడంతో సేరేందర్ ను పోలీస్ నుంచి తప్పుస్తామని అధిష్టానం సూచిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో అయిన నామినేషన్ ఉపసంహరించుకునేందుకు నిర్ణయపుతస్తున్న విశ్వసనీయ విదతలారం. అంతగనుక జరిగితే ఈ సమకాలాబలి 2 కూడా ఎన్నికల జరిలో లేనట్టే.

ప్రజావాణి రద్దు



రంగారెడ్డి, జనవరి 31 (పుడయం):

రంగాధిపతి జిల్లాలో మునిపల్లె ఎన్నికల సందబంధించి ఎన్నికల ప్రచారం నియమావళి అనుబంధి వర్తిస్తే సందబంధించి రంగా జిల్లా కలెక్టరేట్ నందు ప్రతిష్ఠాసాహచరం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టరేట్ ని నారాయణ రెడ్డి కనీసాచార్య ఒక కవచనలో తెలిపారు. జిల్లాలో మునిపల్లె ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత ప్రజావాణి కార్యక్రమం కొనసాగుతోందని తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలు, పిఠాపురం జిల్లా య ఈ విషయాన్ని గమనించి జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించాలని కలెక్టరేట్ కార్యకర్తలు కోరారు.

డివిజన్ల అభివృద్ధికి సహకారం

పటాన్సెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి



సంగారెడ్డి, జనవరి 31 (పుడయం):

అమీన్‌సూర్ సర్కిల్ పరిధిలోని నూతనంగా ఏర్పడిన అమీన్‌సూర్ బీరంగార డివిజన్‌కు అభివృద్ధికి సంబంధించిన అవసరాలను పూర్తి చేయడానికి రె. తెలిపారు. బీరంగార డివిజన్ పరిధిలోని నీశ్రీశ్రీష్టానగర్ కాలనీలో నూతనంగా నిర్మించిన కలనీ ముఖ్యధికారిని నియమించిన శాసనం వెల్లడైంది.

గుణంగా ప్రభావితమై రూపొందినవని నిధులు కేటాయిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజల సంక్షేమం అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. కలసి ముఠాధ్వారా నిర్మించేందుకు సంపూర్ణ సహకారం అందించిన దాను యాదాద్రి వారి పుణ్యక్షేత్రం అభివృద్ధి పరచారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమీనహుద్ దీన్ మునిషి, మాజీ ప్రెస్ క్లబ్ తులసి పాఠశాలకు చెందిన డి.బి. మాజీ ఎంపీపీ దేవానందం, మాజీ జైల్ డిప్టీ సూపర్ టెండర్ రెడ్డి, మాజీ వైస్ చాన్సలర్ నందామూరి సీనియర్ గౌడ్, మాజీ ప్రధాన నిధుల సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

Save Up to
30%
On Tests

duolingo
english test

ETS GRE

ETS TOEFL

Pearson | PTE

Fees with Grads Universe

Best Service:

- ☒ Free Process
- ☒ Mocks
- ☒ Study Abroad Counseling
- ☒ University Short Listing
- ☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



ఇరాన్, బందర్ అబ్బాస్ ఓడరేవులో పేలుడు

పుడయం, జనవరి 31:

ఇరాన్‌లోని దక్షిణ ఓడరేవు బందర్ అబ్బాస్‌లో శనివారం పేలుడు సంభవించినట్లు ఇరాన్ మీడియా పేర్కొంది. అయితే, ఈ పేలుడు కారణాలేమిటో వివరించలేదు. పేలుడులో రిలవ్యాంస్‌గర్ గార్డ్ నావికా దళ కమాండర్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని ఆరోపిస్తున్న సోషల్ మీడియా నివేదికలు పూర్తిగా అబద్ధమని, పాక్షిక అధికారిక వార్తా సంస్థ తస్నమ్ పేర్కొంది.

ఈ పేలుడుపై దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నదే తప్ప ఇరాన్ మీడియా ఇతర వివరాలను వెల్లడించలేదు. ఇరాన్ అధికారులు కూడా వ్యాఖ్యానించేందుకు అందుబాటులోకి రాలేదు.

బందర్ అబ్బాస్ ఓడరేవు ఇరాన్, ఓమన్‌ల మధ్య కీలక జలమార్గమైన పెర్షియా జలసంధిపై ఉంది. ఇది ప్రపంచ సముద్ర మార్గ చమురు రవాణాలో దాదాపు ఐదవ వంతును నిర్వహిస్తోంది. తెహ్రాన్‌కు, వాషింగ్టన్‌కు మధ్య పెరిగిన ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఈ పేలుడు సంభవించింది. ఇరాన్ అధికారులు మూడు సంవత్సరాలలో ఆ దేశాన్ని కుదిపేసిన అతిపెద్ద రికార్డు సవలను పాఠవికంగా అణచివేయడం,



ఇరాన్ అణు కార్యక్రమంపై కొనసాగుతున్న పాశ్చాత్య అందోళనల మధ్య ఈ ఉద్రిక్తతలు పెరిగాయి. ఆర్థిక సంక్షోభం కారణంగా గత డిసెంబర్‌లో నెలకొన్న దేశవ్యాప్త నిరసనలు, దేశ మతపాలకులకు కఠినమైన సవాలును విసిరాయి. ఈ నిరసన ప్రదర్శనలలో 500 మంది భద్రతా దళ సభ్యులు సహా దాదాపు 5 వేల మంది మరణించారని ఇరాన్ అధికారులు రాయటర్స్ వార్త సంస్థకి తెలిపారు. గురువారం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ వైపు యుద్ధ నౌకల దళం

దూసుకుపోతోందని అన్నారు. భద్రతా దళాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని దాడులు చేయడం వంటి ఎంపికలను ట్రంప్ పరిశీలిస్తున్నారని శుక్రవారం అనేక వర్గాలు తెలిపాయి. శనివారం ఉదయం, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసౌద్ పెజిషేయూన్, అమెరికా, బ్రిటానియా, యూరోపియన్ నాయకులు ఇరాన్ ఆర్థిక సమస్యలను ఆసరాగా చేసుకుని, అశాంతిని రేకెత్తిస్తున్నారని, దేశాన్ని ముక్కులు చేయడానికి ప్రజలకు అవసరమైన వ్యూహాలను అందిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

చొరబాటుదార్ల కోసమే వందేమాతరం పట్ల

బగ్‌డోగ్లా, జనవరి 31(పుడయం):

చట్టవ్యతిరేక చొరబాటుదారుల ఓటు బ్యాంకును బుజ్జినోస్తున్న తృణమూలీ కాంగ్రెస్ (టిఎంసీ), ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ వందేమాతరం గీతాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నారంటూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా శనివారం విరుచుకుపడ్డారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని బగ్‌డోగ్లాలో జరిగిన కార్యక్రమ సమయంలో మాట్లాడుతూ, పార్లమెంటులో వందేమాతరం గురించి చర్చిస్తున్నప్పుడు, ఈ తృణమూలీ కాంగ్రెస్ నాయకులు దానిని వ్యతిరేకించడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. వందేమాతరం గీత రచయిత బంకిం చంద్ర బెంగాల్‌కు చెందిన వాడైనా ఆ గీతాన్ని ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారని, నేను వారి



ఎంపీలలో ఒకరిని అడిగినప్పుడు, మా చొరబాటుదారుల వోట్ బ్యాంకు దానితో చొచ్చుకుంటోంది, అందుకే దానిని వ్యతిరేకిస్తున్నామని చెప్పారని ఆయన పేర్కొన్నారు. సిగ్గుచేటు

వ్యతిరేకత

తగిన జవాబు చెబుతారంటూ ఆయన అగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశారు. కోల్‌కతా సమీపంలోని ఆనందపూర్ గిద్దంగులలో జరిగిన వివాశకరమైన అగ్నిప్రమాదంపై హోం మంత్రి షా టీఎంసీ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించారు, ఈ ఘటనను 'అవినీతి' ఫలితంగా అభివర్ణించారు. దీనిపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉత్తర 24 పరగణాలలో జరిగిన బిజెపి కార్యక్రమ సమయంలో మాట్లాడిన షా ఈ డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల్లో ప్రయోజనాలు పొందడం కోసం చొరబాటుదారులకు ఆశ్రయం కల్పించడం, అవినీతిని వ్యవస్థీకృతం చేయడంతో పాటుగా సరిహద్దు భద్రతా చర్యలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ముఖ్యమంత్రి అడ్డుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు.

తాము అధికారంలోకి వచ్చిన 45 రోజుల్లో రాష్ట్రంలో సరిహద్దు కంచె వేస్తామన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో చొరబాట్లు జరుగుతున్న తీరు దేశమంతటా కలకలం కేటించిందని టీఎంసీ ప్రభుత్వం భావించి కేటాయింపడం లేదు. ఎందుకంటే, చొరబాటుదారులను ఆ పార్టీ వోటు బ్యాంకుగా చూస్తోందని ఆరోపించారు. రాష్ట్ర పోలీసులు, అధికారులు అక్రమ పలసలను అడ్డుకోవటంతో, సబ్సిడీ ప్రకారాలతో వాటా దేశమంతా వ్యాపిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో దేశ భద్రత కోసం బెంగాల్‌లో భాజపా గెలుపు ఎంతో అవసరం అని అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు.

బిల్ గేట్స్ పై ఆరోపణలు

పుడయం, జనవరి 31:

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంబలం సృష్టించిన ఎవ్‌స్‌సీఐ నెక్స్ కంభికొణం దర్యాప్తును సంబంధించి 30 లక్షల పేజీల (Epstein files) ను అమెరికా న్యాయశాఖ విడుదల చేసింది. ఇందులో అధ్యక్షుడు ట్రంప్ సహా పలువురు ప్రముఖుల పేర్లు ఉన్నట్లుగా అమెరికన్ మీడియా కోర్కె కూస్తోంది. వారు అబిడికి ట్రంప్ భార్య మెలానియా పేరును కూడా పదలలేదు. అంతేనా? అమెరికాలో తాజా శ్రేణిగా మారిన జోబైన్ మాస్టాన్ తల్లి మీరా నాయర్ పేరు కూడా ఆ జాబితాలో ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. కాగా, శుక్రవారం రాత్రి వెలువడిన జాబితాలో మైక్రోసాఫ్ట్ సహా వ్యవస్థాపకుడు బిల్ గేట్స్ పేరుతో పాటు ఆత్మకథ గోప్యమైన విషయం బయటకు వచ్చింది. గేట్స్ రష్యన్ మహిళలతో లైంగిక సంబంధాలు కలిగి ఉండడం పట్ల ఆయన సుఖవాదుల వారి సవధారని ఎవ్‌స్‌సీఐ ఆరోపణలు చేశాడనే కథనం ఇప్పుడు చక్కర్లు కొడుతోంది. తనకి తాను రాసుకున్న ఈమెయిల్‌లో ఎవ్‌స్‌సీఐ ఈ విషయాలు ప్రస్తావించాడు ఈ విషయం బయటపడకుండా ఉండేందుకు ఆయన తన భార్య మిలిండాకు రహస్యంగా ఇవ్వేందుకు యాంటీబయోటిక్స్ తనను అడిగారని ఎవ్‌స్‌సీఐ తెలిపాడు. ఆ తరువాత

తిప్పికొడుతున్న గేట్స్ బృందం



తనతో ఉన్న ఆరోగ్య స్పెషియల్ గేట్స్ తెంచుకున్నాడని ఇదే మెయిల్‌లో ఎవ్‌స్‌సీఐ వెల్లడించాడు. అయితే.. ఈ ఆరోపణలను గేట్స్ బృందం తీవ్రంగా ఖండించింది. ఇవి పూర్తిగా అసంబద్ధమైనవని ఆయన ప్రతినిధి మీడియాతో పేర్కొన్నారు. తనతో సంబంధాలు కొనసాగించకపోవడం వల్లే ఎవ్‌స్‌సీఐ ఇలాంటి నిరాధారమైన ఆరోపణలు చేశాడని తెలిపారు. **ఎవ్‌స్‌సీఐ ఫైల్స్.. 30లక్షల పేజీలు, 2వో వీడియోలు విడుదల!** **ఎవ్‌స్‌సీఐ ట్విటార్‌లో మన్యో కు ఆహ్వానం** తాజాగా విడుదలైన ఫైల్స్‌లో ఎవ్‌స్‌సీఐ, ప్రపంచ కుబేరులు ఎలాన్ మస్కల మధ్య జరిగిన పలు సంభాషణ కూడా వెలుగులోకి వచ్చింది. యూఎస్ వర్షన్

దీవులలోని తన డీహెచ్ఎన్ నందర్పించాలని ఎవ్‌స్‌సీఐ పలుమార్లు మనెక్కి ఈమెయిల్ ద్వారా ఆహ్వానాలు పంపినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఈ ఆహ్వానాన్ని టెస్టా ఆధిపత్య పలుమార్లు తిరస్కరించినట్లుగా కూడా ఉంది. **బంకిం హోమ్ పార్టీలకు ఎవ్‌స్‌సీఐకు ఆహ్వానం.** తాజా ఫైల్స్‌లో ట్రిబియల్ రాజా చార్లెస్ 3 సోదరుడు ఆంధ్రా పేరు మరోసారి ప్రస్తావనకు వచ్చింది. 2010లో ఆంధ్రా ఎవ్‌స్‌సీఐను బంకిం హోమ్ పార్టీలలో దీనివర్గ ఆహ్వానించారని వీరి మధ్య జరిగిన ఈమెయిల్స్ ఆధారంగా ఈ విషయం వెల్లడైంది. అయితే, ఎవ్‌స్‌సీఐ ఆ పార్టీలను వెళ్లగా లేదా అనే విషయం అస్పష్టంగా ఉంది.

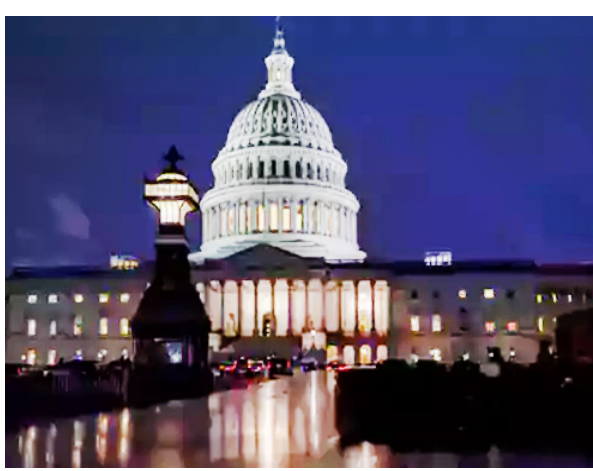
ఏప్రిల్ 30 నాటికి రామాలయ పనులు పూర్తి

ఉదయం వెన్కె:

ఉత్తరప్రదేశ్ అయోధ్యలోని రామాలయ నిర్మాణానికి చెందిన మిగిలిన పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఏప్రిల్ 30 నాటికి నిర్మాణ పనులు పూర్తవుతాయని ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ న్యపేంద్ర మిశ్రా తెలిపారు. విలేకరులతో మిత్రా మాట్లాడుతూ.. ఆలయ నిర్మాణానికి ఎల్ అండ్ టీ, టీసీఎస్ కంపెనీలు మూడేళ్ల కాలానికి ఒప్పందం చేసుకున్నాయని తెలిపారు. మిగిలిన పనుల నిమిత్తం కంపెనీలకు చెందిన బృందాలు ఆలయం వద్ద విధులు నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టు మొత్తం ఖర్చు రూ. 19 వందల కోట్లు అవుతుందని, ఇప్పటివరకు రూ. 16 వందల కోట్లు చెల్లించామని వెల్లడించారు. ఏప్రిల్ 30 నాటికి పేపర్ వర్క్, బిల్లు చెల్లింపులు కూడా పూర్తవుతాయన్నారు. ఆ తర్వాత ఆలయం శ్రీరామ జన్మభూమి ఆలయ ట్రస్ట్ పరిధిలోకి వస్తుందన్నారు. సగర శైలిలో నిర్మిస్తోన్న ఈ రామాలయం 2.7 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉంది. 380 అడుగుల పొడవు, 250 అడుగుల వెడల్పు, 161 అడుగుల ఎత్తులో దీన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మొత్తంగా 392 స్తంభాలు, 44 ద్వారాలు ఉంటాయి. అయోధ్యలో రెండేళ్ల క్రితం బాలరాముడి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ జరిగిన సంగతి తెలిసిందే.



అమెరికాలో నిలిచిపోనున్న ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు



వాషింగ్టన్, పుడయం జనవరి 31:

అమెరికా 2026 ఐడల్ ఆమోదానికి విధించిన గడువు అర్థరాత్రితో ముగియడంతో ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు పాక్షికంగా నిలిచిపోనున్నాయని అంతర్జాతీయ మీడియా శనివారం వెల్లడించింది. దీనినే షట్ డౌన్ అంటారు. మినియోసోటాలో ఇటీవల ఇద్దరు అందోళనకారులు ఇమిగ్లేషన్, కస్మెట్స్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ (ఐఎన్) అధికారుల కాల్యుట్లో మరణించడంతో సెనెట్ డెమాండ్స్ నుంచి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమైంది. చట్టాన్ని అమలుచేసే అధికారులకు అమెరికా ప్రజలు మద్దతిస్తారు. సరిహద్దు భద్రతా దళాలకు మద్దతుగా నిలుస్తారు. కానీ వీధుల్లో తరుణాంతులకు గురిచేసే, అమెరికా పౌరులను వంపేసే అధికారులను ఉపేక్షించడంలో అంటూ వారు తీవ్రంగా స్పందించారు. ఐఎన్ నంస్పరించకపోతే నిధుల విడుదల బిల్లుకు అవసరమైన ఓట్లు వేయబోతుంటూ వారు హెచ్చరించారు. దీంతో హోంలాండ్ భద్రత, ఇతర విభాగాలకు నిధులు నిలిచిపోనున్నాయి. అయితే ఇది పాక్షికమేనని, వచ్చే వారం ఈ నిధుల బిల్లుపై మరోసారి చర్చలు జరగనున్నాయని ఎంపీలు పేర్కొన్నారు.

అమెరికా ఆర్థికశాఖపై ట్రంప్ దావా.. వెయ్యి కోట్ల డాలర్ల పరిహారం కోరిన అధ్యక్షుడు! గతేడాది ఆక్టోబర్ 1న కూడా అమెరికా ప్రభుత్వం షట్ డౌన్ అయింది. ఆ దేశ చరిత్రలో సుదీర్ఘకాలం అంటే 43 రోజుల పాటు ఈ ప్రతిస్పందన కొనసాగింది. అమెరికాలో షట్ డౌన్ మొదలైతే ఎంతకాలం కొనసాగుతుందో చెప్పలేం. 1981 నుంచి యూఎస్ ప్రభుత్వం 16 సార్లు మూతపడింది. 2018-19 మధ్య దాదాపు 35 రోజుల పాటు మూతపడగా, అప్పుడు కూడా ట్రంప్ అధ్యక్షుడిగా ఉన్నారు.

ప్రమాణ స్వీకారం గురించి తెలియదు

బారామతి, జనవరి 31 (పుడయం):

ఇటీవలే విమాన ప్రమాదంలో దుర్మరణం చెందిన అజిత్ పవార్ భార్య సునీతా పవార్ మహారాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణం చేయనున్నారన్న వార్తల నడుమ, ఈ పరిణామం గురించి, తనకు అసలు తెలియదని ఎస్సీపీ (ఎన్ఐ) అధినేత శరద్ పవార్ శనివారం పేర్కొన్నారు. బారామతిలో విలేకరుల సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, ఎస్సీపీలోని రెండు వర్గాలనూ ఏకం చేయడం దివంగత అజిత్ పవార్ కోరిక అని, ఆ విషయంపై చాలా ఆశాపహంగా ఉన్నట్లు వివరించారు. మాకు ప్రమాణ స్వీకారం గురించి తెలియదు. పత్రికలలో వచ్చిన వార్తల ద్వారా ఆ విషయం తెలుసుకున్నాం అని అన్నారు. ప్రమాణ స్వీకారానికి పవార్ కుటుంబం నుంచి ఎవరైనా



వెదుతున్నారా అన్న ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ, తనకు దాని గురించి ఏమీ తెలియదని పేర్కొన్నారు. ఎస్సీపీ నిర్ణయం తీసుకుని ఉంటుందని, అందుకే ఆ విషయంపై తనతో చర్చలు ఏమీ జరపలేదని ఆయన చెప్పారు. అయితే అమెరికా ప్రమాణ స్వీకారం శనివారం మే జరుగనుందని నాకు తెలియదు. ఆమె పార్టీకి చెందిన వారే నిర్ణయం తీసుకుని ఉంటారు. ప్రభుత్వ పబ్లిక్, సునీల్ తత్వరేల పేర్లు వినిపించాయని, వారే ఈ చొరవ తీసుకుని ఉంటారని అన్నారు. పార్టీలోనే అంతర్గతంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకుని ఉంటారని ఆయన చెప్పారు. అజిత్ పవార్ మరణానంతరం ఆ పదవిని ఎవరో ఒకరు చేపట్టాలని అధికారంలో ఉన్న పక్షం అభిప్రాయపడి ఉంటుందని ఎస్సీపీ (ఎన్ఐ) అధినేత అన్నారు. రాజ్యపర ఎంపీ సునీతా

సీనియర్ నేత శరద్ పవార్

పదవిని ఆమెకు ఇవ్వాలని ఎస్సీపీ నాయకులు కొందరు డిమాండ్ చేశారు. కాగా, గత నాలుగు నెలలుగా అజిత్ పవార్, ఎస్సీపీ (ఎన్ఐ) నాయకుడు జయంత్ పాటిల్ చర్చలు నిర్వహిస్తున్నారని, విమాన ప్రమాదం ఈ ప్రక్రియను ప్రతిస్పందించడం దురదృష్టకరమని ఆయన అన్నారు. మనం అజిత్ ను వెనక్కి తీసుకురాలేం. ఆయనను కోల్పోయాం. ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చూడాలి అని ఆయన అన్నారు. రెండు వర్గాలూ కలిసి పని చేయాలనే వికాష్ పాథాని కీ చేరామని, ఆ ప్రక్రియ ఇప్పటికే ప్రారంభమైందని శరద్ పవార్ చెప్పారు.

రెండు వర్గాల విలీనకరణ నిర్ణయాన్ని ఫిబ్రవరి 12న ప్రకటించవలసి ఉంది. అజిత్ ఈ తేదీని నిర్ణయించారు, కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఈ ప్రమాదం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఉపముఖ్యమంత్రి పదవికి సునీతా పవార్ పేరును ప్రతిపాదించేటప్పుడు మిమ్మల్ని విశ్వాసంలోకి తీసుకున్నారా అని ప్రశ్నించినప్పుడు, ఏ కర్రమైన విశ్వాసం? వారి పార్టీ వేరు, మా పార్టీ వేరు అని సమాధానం చెప్పారు. ఈ పరిణామాలలో బీజేపీ జోక్యం గురించి తనకు తెలియదని కేంద్ర మాజీ మంత్రి అన్నారు. విమాన ప్రమాదం గురించి సాగుతున్న ఊహగానాలకు గురించి అడిగినప్పుడు, డిజీటీవీ దర్యాప్తు ప్రారంభించిందని, అన్ని అంశాలను అది పరిశీలిస్తుందన్నారు.

పాక్ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తోడ్పడుతున్న కీలక మిథులను ప్రశంసించిన షరీఫ్

పాకిస్తాన్ ప్రధాని చైనాను అన్ని పరిస్థితుల్లో అందగా ఉండే స్నేహితుడు అని ప్రశంసించారు. క్షిప్ర సమయాల్లో పాకిస్తాన్‌కు మద్దతు ఇచ్చినందుకు సౌదీ అరేబియా, యుఎఇ, ఖతార్‌లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ దేశాలు విదేశీ మారక నిల్వలను స్థిరీకరించడానికి, చెల్లింపుల బ్యాలెన్స్ సంతృప్తిని నివారించడానికి సహాయపడతాయి. చైనా బిలియన్ల కొద్దీ డిపాజిట్లను అందించింది.

చైనా పాకిస్తాన్ ఆర్థిక కారిడార్‌లో 60 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా విలువైన ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. సౌదీ అరేబియా 3 బిలియన్ డాలర్ల డిపాజిట్‌ను పొడిగించి 1.2 బిలియన్ డాలర్ల చమురు సౌకర్యాన్ని అందించింది. యుఎఇ 2 బిలియన్ డాలర్ల రుణాన్ని అందించగా, ఖతార్ 3 బిలియన్ డాలర్లకు పైగా పెట్టుబడులు, ఎల్ ఎన్ఐ సరఫరాలకు ప్రణాళికలపై సంతకం చేసింది. పేదరికం, నిరుద్యోగం, బలహీనమైన అభివృద్ధిపై షరీఫ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పేదరికం 45 శాతంగా ఉందని అంచనా, తీవ్ర పేదరికం 16.5 శాతం కాగా, నిరుద్యోగం 7.1 శాతంగా ఉంది. ఎనిమిది మిలియన్లకు పైగా ప్రజలు నిరుద్యోగులుగా ఉన్నారు. ప్రభుత్వ అప్పు రూ. 76,000 బిలియన్లను దాటింది. పాకిస్తాన్ ఇప్పటికీ ఐఎఎఫ్ఎఫ్ కార్యక్రమాలు, విదేశీ రుణాలపై ఆధారపడి ఉంది.

Study in the UK!



APRIL INTAKE OPEN!

FOR INTERNATIONAL STUDENTS



DE MONTFORT UNIVERSITY
LEICESTER



University of
Leicester



University of
Sunderland



Buckinghamshire
New University



University
Law



UNIVERSITY of
GREENWICH



University of
Chester



University of
Roehampton
London



Middlesex
University
London

Apply Now for April Intake!



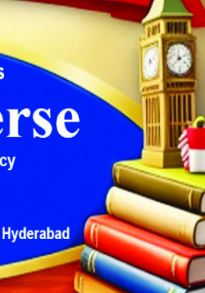
Book Free Counselling with Us

Grads Universe

International Educational Consultancy

+91 63017 26400

www.gradsuniverse.com | Address: RTC X Roads, Hyderabad



డబ్ల్యూజేఐ మీడియా డైరీని

ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్



కరీంనగర్, జనవరి 31 (పురయం));

ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావడంలో మీడియా పాత్ర ముఖ్యమైనదని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్యతి అన్నారు. శనివారం కలెక్టరేట్ లోని తన కార్యాలయంలో వర్చుంగ్ జర్నలిస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా (ఓఎంఎస్) జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ముద్రించిన మీడియా డైరీని ఆమె ఆవిష్కరిం



చారు.వర్చుంగ్ జర్నలిస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా జిల్లా అధ్యక్షులు దారం జగన్నాథ రెడ్డి, కార్యదర్శి గుడాల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో కార్యవర్గ సభ్యులు కలెక్టర్ కు తొలుత పూల మొక్కను అందజేసారు.డైరీ ఆవిష్కరించిన అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ డైరీ ముద్రణకు సంబంధించి డబ్ల్యూజేఐ ప్రయత్నాన్ని అభినందనీయమన్నారు. యూనియన్ జిల్లా కమిటీకి సంపూర్ణ సహకారం

అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. జర్నలిస్టులు వాస్తవిక రృక్తులతో ఆలోచించాలని, సమాజానికి ఉపయోగపడే రచనలు చేయాలని కోరారు. ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో యూనియన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మొగరం రమేష్,కోశాధికారి చిట్టిమల్ల మహేందర్,కార్యవర్గ సభ్యులు కంది శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గంగం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి ధ్యేయం..

ప్రజా సేవే లక్ష్యం

గజ్వేల్ ప్రగతి కొనసాగాలంటే కారు గుర్తుకే మన ఓటు
2వ వార్డులో బీఆర్ఎస్ గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతాప్ రెడ్డి పిలుపు



గజ్వేల్, జనవరి 31 (పురయం)

గజ్వేల్ ప్రజాభూరి మున్సిపాలిటీ: 2వ వార్డు బీఆర్ఎస్ కొన్నిటర్ అభ్యర్థి గోవిందుత సంతోష్ శనివారం వార్డులో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎఫ్.డి.సి మాజీ చైర్మన్ ప్రతాప్ రెడ్డి పాల్గొని అభ్యర్థిత్వ మద్దతుగా ఓట్లు అభ్యర్థించారు.ప్రతాప్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సమాజ సేవలో ముందుండే మమత సంతోష్ను గెలిపిస్తే వార్డు మరింత అభివృద్ధి చెందుతుంది. బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే గజ్వేల్ ప్రజాభూరి మున్సిపాలిటీ ఊహించని రీతిలో అభివృద్ధి చెందింది.

నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ బీఆర్ఎస్ వైపే ఉన్నారని, మున్సిపల్ అభ్యర్థులందరినీ భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. అభ్యర్థి గోవిందుత సంతోష్ హామీస్తూ...గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో గజ్వేల్ రూపురేఖలు మారి, దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలిచిందని ఆమె గుర్తుచేశారు. "నన్ను ఆశీర్వదించి గెలిపిస్తే, వార్డు సమస్యలను పరిష్కరించి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతాను" అని ఓటర్లకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ ప్రచారంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు వార్డు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మున్సిపాలిటీలపై

గులాబీ జెండా ఎగరాలి

మాజీ ఎమ్మెల్యే దివాకర్ రావు



లక్ష్మిపేట, జనవరి 31 (పురయం));

లక్ష్మిపేట మున్సిపాలిటీ పై గులాబీ జెండా ఎగరాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే దివాకర్ రావు పిలుపునిచ్చారు. శనివారం పట్టణంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ నల్లాస్ కాంతయ్య నివాసంలో మీడియా సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు 420 హామీలు, అరు గ్యారంటీలు ఇచ్చి వాటిని అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు.కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజలు విసుగు చెందారని, అధికార మళ్లతొ ప్రజలను మోసం చేసిన ఈ ప్రభుత్వానికి

ప్రజలు ఐదై చెప్పేందుకు సిద్ధమయ్యారని తెలిపారు.మహిళాకూ రూ. 25000 తులం బంగారం, రూ. 2 లక్షల రణమణి, ఉచిత స్కూటీలు, పెంచిన పెన్షన్లు విషమయ్యాయని ప్రశ్నించారు? గులాబీ జెండాతో ప్రజలకు న్యాయం జరుగుతుందని, ఆలోచించి ఓటు వేయాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మున్సిపాలిటీలో బీఆర్ఎస్ గెలుపు ఖాయమని ఢీమా వ్యక్తం చేశారు.అసలం సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ...కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు 420 హామీలు, అరు గ్యారంటీలు ఇచ్చి వాటిని అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు.కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజలు విసుగు చెందారని, అధికార మళ్లతొ ప్రజలను మోసం చేసిన ఈ ప్రభుత్వానికి

ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ ఛైన్ చైర్మన్ పొడెటి శ్రీనివాస్ గౌడ్, నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2వ వేలాల గ్రామంలో

బహిరంగ వేలం

జైపూర్,జనవరి 31 (పురయం విశేషం):

జైపూర్ మండలం వేలాల గ్రామ గట్టు మల్లన్న అలయంలో లడ్డు,పులిహోర ప్రసాదాల అమ్మకా హక్కు కొరకు,స్వామి వారికి మొక్కుబడిగా భక్తులు కొట్టి సమర్పించిన కొబ్బరి కాయ ముక్కలను పోగు చేయ హక్కు కొరకు ఫిబ్రవరి 2 సోమవారం ఉదయం 11 గంటలకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించనున్నట్లు అలయ ఈ.ఓ. రమేష్, ప్రకటనలో తెలిపారు.వేలాల గ్రామం గట్టు మల్లన్న అలయంలో నిర్వహించే మహా శివరాత్రి జాతర

2026 ఫిబ్రవరి 14 నుండి 18 వరకు ఈ హక్కు కలి ఉంటారన్నారు.లడ్డు,పులిహోర,సిర ప్రసాదాల అమ్మకాల హక్కు కొరకు రూ.50 వేలు,కొబ్బరి ముక్కల హక్కు కొరకు రూ.10 వేలు డిపాజిట్ చెల్లించాలన్నారు.అధార్ జిర్కా,డిమాజిట్ బిల్లులను పోగు చేసుకునే హక్కు వచ్చని తెలిపారు.వేలాల గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం,దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖా అధికారుల సమక్షంలో ఈ వేలం బహిరంగం షరతులకు లోబడి నిర్వహిస్తున్నట్లు అలయ ఈ.ఓ. రమేష్ తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ ప్రతి ఒకరు పాటించాలి

ఎం.వి.జెఎస్ శ్రీనివాసరావు

నత్తుపల్లి, జనవరి 31 (పురయం ప్రతి నిధి):

రోడ్డు భద్రత అనేది రోడ్డు ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని నత్తుపల్లి పోలీస్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ జె.ఎస్. శ్రీనివాసరావు అన్నారు. రోడ్డు నియమాలు పాటించి ప్రాణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. జాతీయ రోడ్డు భద్రత మానోత్సవాల (జనవరి 1 నుంచి 31 వరకు) ముగింపు సందర్భంగా శనివారం నత్తుపల్లిలో రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో భారీ ఎత్తున రోడ్డు భద్రత అవగాహన ప్రదర్శన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ వారితో రోడ్డు భద్రత నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థులు, విద్యాలస్థల యాజమాన్యాలు, వారి డ్రైవర్లు, గంగాం జెలాబియన్ పోలీసులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడి రవాణా శాఖ అధికారులు శ్రీనివాసరావు, రాజేశ్ఠిర్



రెడ్డి, నత్తుపల్లి మండల విద్యాశాఖ అధికారి రాజేశ్ఠిర్ రావు మాట్లాడుతూ మైనర్ వాహనాలు నడపడం చట్టపరమైనది తెలిపారు. ఇటువంటి చర్యలు వారి భవిష్యత్తు పాటు ఇతరుల ప్రాణాలకు ప్రమాదకరంగా మారుతాయని హెచ్చరించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు అనేక కుటుంబాలకు తీరిన కోకాన్ని మిగులుస్తాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్డు భద్రత నియమాలు పాటిస్తూ ప్రయాణిస్తూ సురక్షితంగా, సుఖంతోగా మార్చుకోవాలని సూచించారు.

అజాగ్రత్త-నిర్లక్ష్యం వల్లే రోడ్డు ప్రమాదాలు

- ప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి ఒక్కరు సహకరించాలి.
 - జాతీయ రోడ్డు భద్రత మానోత్సవం ముగింపు నివాసేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఏమేలా సెక్యూ.
- కరీంనగర్ జనవరి 31, (పురయం)



ఆయా పాఠశాలల విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు చుట్టూపక్కల వారికి ట్రాఫిక్ రూల్స్ పై అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. తిమ్మాపూర్ సార్ది చిల్డ్రన్స్ ఆవేర్స్ పార్క్ లో ఇప్పటివరకు దాదాపు 22,000 మంది విద్యార్థులు ట్రాఫిక్ నియమ నిబంధనలు తెలుసుకున్నారు. కరీంనగర్ జిల్లాలోని పాఠశాలల విద్యార్థులు తిమ్మాపూర్ చిల్డ్రన్స్ ఆవేర్స్ పార్క్ ను సందర్శించి రూల్స్ పై శిక్షణ పొందాలని సూచించారు. అడిషనల్ డిసిపి వెంకట రమణ ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలను పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చన్నారు. అతి వేగము నిర్లక్ష్యం అజాగ్రత్త తో నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు అధికంగా చోటు చేసుకుంటున్నాయని తెలిపారు. పోలీస్ శాఖ ద్వారా రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే పూర్తిగా రోడ్డు ప్రమాదాలు నియంత్రించవచ్చు న్నారు. అర్చిది మెంబర్ పదాల రాహుల్, డి.టి. శ్రీకాంత్ చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ నంద్యాల రోడ్డు భద్రత మానోత్సవం సందర్భంగా నెలరోజులపాటు జిల్లాలో ట్రాఫిక్ నియమ నిబంధనలపై వివిధ

బీఆర్ఎస్ జెండా ఎగురవేయడమే లక్ష్యం

మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ 15 వార్డుల అభ్యర్థుల ప్రకటన వార్డుల వారీగా ఇంచార్జిల నియామకం కాంగ్రెస్ హామీల వైఫల్యాన్ని ఎండగట్టాలని పిలుపు



హయాంలో ఉన్న దుస్థితిని ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు. రెండేళ్లుగా ధర్మపురి అభివృద్ధిని పట్టించుకోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ఎన్ని కల సమయంలో హడావుడిగా ఫోటోషూట్ ఇవ్వడం కేవలం ఎన్నికల స్టంట్ మాత్రమే అని విమర్శించారు. అధికార బలంతో, ధన బలంతో వస్తున్న కాంగ్రెస్ ను ఎదుర్కోవడానికి మనకు 'ప్రజల బలం' ఉందని ఢీమా వ్యక్తం చేశారు.అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా వార్డుల వారీగా నియమించ బడిన ఇంచార్జులు అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధి



కారంలోకి వచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడంలో విఫలమైందనే అంశాన్ని ప్రతి ఇంటికి తీసుకెళ్లాలన్నారు. కొందరు నాయకులు స్వార్థం కోసం పార్టీని వీడినా, కార్యకర్తలు అద్వైతపదాల్పిన అవసరం లేదని, క్రమశిక్షణ కల్పించి సైనికులు పనిచేయాలని కోరారు. రానున్న రెండేళ్లలో తిరిగి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రావడం

నాణ్యమైన విద్య అందించాలి

నంగునూరు మండల విద్యాధికారి తగిరెడ్డి దేశిరెడ్డి

సిద్దిపేట జనవరి 31 (పురయం));

నంగునూరు మండలంలోని నర్మెట్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం (తవస్) ఆధ్వర్యంలో 2026 నూతన సంవత్సర కాలమానని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన నంగునూరు మండల విద్యాధికారి తగిరెడ్డి దేశిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించి వారి ఉన్నతులుగా తీర్చిదిద్దాలని ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపాధ్యాయుడి స్థానం ఎంతో గొప్పదని, విద్యార్థులను దేశభక్తులుగా, భావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలన్న బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉందన్నారు.అనంతరం పాలముకుల ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రభాకర్ రావు చేతుల మీదుగా



2026 నూతన సంవత్సర కాలమానని ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా తవస్ నంగునూరు మండల శాఖ అధ్యక్షుడు కత్తుల రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జాతీయ వాద ఉపాధ్యాయ సంఘం తవస్లో పని చేయడం గర్వకారణమని, ఉపాధ్యాయుల లంఠా సంఘంలో చేరి దేశ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ముందుగా దానిని పిలుపునిచ్చారు. తవస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బొజ్జ చంద్రకాంత్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులు, రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయులకు రావాల్సిన బకాయిలు,

డివిలను వెంటనే చెల్లించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో తవస్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గడిల శ్రీకాంత్, వీరేశం, జైవల్లి యాదవ్, వెంకటేశం, భాస్కర్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, యాదవ రెడ్డి, చంద్రం, బలముల్లు, శ్రీహరి, లక్ష్మి సర్వయ్య, రాజేశ్వర్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, రామకృష్ణ, సుమ, నాగలక్ష్మి, రావణ్ణ, ధరణి, ప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ వినియోగంలో అప్రమత్తం

- ఒక వేదికపై షిఖా రిలేషన్స్,
 - పీఆర్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు, డా.అజిత్ పాఠక్ నెలంద షిఖా రిలేషన్స్ యూత్ ఫిస్కల్
- హైదరాబాద్, జనవరి 31, (పురయం)



కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)ను అప్రమత్తంగా బాధ్యతతో వినియోగించాలని పీఆర్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు, డా.అజిత్ పాఠక్ పేర్కొన్నారు. పబ్లిక్ రిలేషన్స్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (పీఆర్ఎస్), హైదరాబాద్ చాప్టర్, డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కళాశాలలో శనివారం నలంద పబ్లిక్ రిలేషన్స్ యూత్ ఫిస్కల్ - 2026ను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య వక్తగా పీఆర్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు, డా. అజిత్ పాఠక్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, “సమాజంపై ప్రజా సంబంధాలు, ఆధునిక జర్నలిజం ప్రధానం - నైతికత” అనే అంశంపై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించాడని చెప్పారు. అజిత్ పాఠక్ కృతజ్ఞత కలిపి తెలిపారు.జిల్లా పరిషత్ కార్యక్రమంలో సంగం లోని వివిధ కళాశాలల నుంచి వచ్చిన జర్నలిజం, మన కమ్యూనికేషన్ విభాగానికి చెందిన సుమారు 180 మంది విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, పీఆర్ఎస్ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా డా.అజిత్ పాఠక్ మాట్లాడుతూ... నత్తం, విలువలు, నైతిక కమ్యూనికేషన్ ప్రాముఖ్యత ఆయన తన ప్రసంగంలో విద్యార్థును ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

పబ్లిక్ రిలేషన్స్, జర్నలిజం రెండూ ఒకే వేదికపై అంటే సమాచార ప్రసారంపై ఆధారపడి ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. పీఆర్ఎస్ మాజీ దక్షిణ ప్రాంత ఉపాధ్యక్షుడు, నలంద ఫోరం కన్వీనర్ కృష్ణ బాజీ తన ప్రసంగంలో హైదరాబాద్ చాప్టర్ దేశ వ్యాప్తంగా అగ్రస్థానంలో నిలిచి, 11 విద్యాలస్థల్లో నలంద విద్యార్థుల ఫోరంలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. హైదరాబాద్ చాప్టర్ చైర్మన్ డా. యాదగిరి కంభంపాటి స్వాగత ప్రసంగంలో, విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించాడని చెప్పారు. అజిత్ పాఠక్ కృతజ్ఞత కలిపి తెలిపారు.జిల్లా పరిషత్ కార్యక్రమంలో సంగం లోని వివిధ కళాశాలల నుంచి వచ్చిన జర్నలిజం, మన కమ్యూనికేషన్ విభాగానికి చెందిన సుమారు 180 మంది విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, పీఆర్ఎస్ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా డా.అజిత్ పాఠక్ మాట్లాడుతూ... నత్తం, విలువలు, నైతిక కమ్యూనికేషన్ ప్రాముఖ్యత ఆయన తన ప్రసంగంలో విద్యార్థును ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

బెజుగామలో విద్యుత్ శాఖ ప్రజా బాట



గజ్వేల్, జనవరి 31 (పురయం)) గజ్వేల్ నియోజకవర్గంలోని బెజుగామ గ్రామంలో శనివారం విద్యుత్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'ప్రజా బాట' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డి.టి. జగద్వీ, ఏ.కె. మారుతి హాజరయ్యారు. వినియోగదారుల విద్యుత్

సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడమే ఈ గ్రామ సభ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అని డి.టి. జగద్వీ తెలిపారు. రైతులు విద్యుత్ వాడకంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కేత్ర కనెక్షన్లు, బిల్లుల చెల్లింపులపై అవగాహన సర్వేను నిర్వహిస్తామని, డి.టి. జగద్వీ, ఏ.కె. మారుతి హాజరయ్యారు. వినియోగదారుల విద్యుత్



సడెన్గా కాఫీ తాగడం మానేస్తే.. శరీరంలో జరిగే మార్పులు

ప్రస్తుత రోజుల్లో పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు చాలా మంది కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలను తాగుతూ ఉంటారు. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి జీవితం లో ఇవి ఒక భాగమైపోయాయి. అయితే కాఫీలో కెఫిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే



ఉంది. చాలా మంది మధ్య తరగతి వారికి టీ, కాఫీ అనేది కేవలం ఒక పానీయం మాత్రమే కాదు.. ఇదొక ఎమోషన్. అలానే వారి దే మెత్తాన్ని సరిగ్గా నడిపించే ఇందనం. వీటిని మితంగా తీసుకుంటే ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో చాలా మంది టీ, కాఫీ లాంటి అలవాట్లను తగ్గించుకోవాలని చూస్తున్నారు. కానీ సడెన్గా ఈ అలవాటును మానుకోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలను దృష్టిలో

రంగు పోగొట్టండిలా!



ముప్పై దాటకుండానే తెల్లజుట్టు వచ్చేస్తోంది. దాన్ని దాచే దామని రంగిస్తాం. కానీ ఈ క్రమంలో చర్మానికి అలెరిజిడను కోండి... రంగు వేతామన్న సంగతిని గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఓ పట్టాన పదలు కూడా. ఈ చిట్కాలు పాటించేయండి... త్వరగా పడులుతుంది. చైల్డ్ వెనెగర్లో చూడిని ముంచి రంగు అందించటో రుద్దండి. కాసేపలా రుద్దుతూ వెళ్తే

గుండె సమస్యల్ని దూరం చేసే స్ట్రాబెర్రీస్

మనం రోజూ తీసుకునే పసుపు, మిరియాల, ఆకుకూరలు, క్యారెట్స్, నెయ్యి, అరటిపండ్లు, పల్లెలు ఇవన్నీ కూడా మన అనారోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేసే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. అందుకోసమే, కచ్చితంగా వీటిని తీసుకోవాలి. అయితే, తీసుకున్నంత మాత్రాన అవి సరైన విధమైన రిజల్ట్ మామిస్తుందని లేదు. ఎందుకంటే, అవి హెల్త్ ఫుడ్స్ అయినప్పటికీ వాటిని సరైన విధంగా తీసుకుంటేనే మనం అనుకున్న ఫలితాలని అందిస్తుంది. అందుకోసం ఏమో షుద్ధిని ఎలా తీసుకోవాలో హెల్త్ కోడ్ మిరుజు షెన్స్ట్రామ్ ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. పసుపు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమెటరీ గుణాలతో పాటు మరెన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే, దీనిని మన పంటలోనూ భాగం చేయడమే కాకుండా ఆయుర్వేదంలోనూ వాడుతుంటారు.

అయితే, ఈ పసుపులోని గుణాలన్నింటిని అందుకోవాలంటే మాత్రం పసుపుని నల్ల మిరియాల పొడితో కలిపి తీసుకోవాలి. దీంతో పసుపులోని కర్బుమిన్ అనేది మన శరీరానికి చక్కగా అందుతుంది. ఇది పవర్ఫుల్ యాంటీ ఇన్ఫ్లేమెటరీగా పనిచేసి జాయింట్ పెయిన్స్, కీళ్ళ నొప్పుల పంటిపన్ను దూరముచేస్తుంది. కాబట్టి, పసుపుని మనం తీసుకున్నప్పుడు అందులో కొద్దిగా మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకోండి. ఇలా తీసుకుంటే దాని పనితీరు 2వేల శాతం పెరుగుతుందట. దీని వల్ల బాడీలోని ఇన్ఫ్లేమేషన్ తగ్గి నొప్పులు చాలా వరకూ

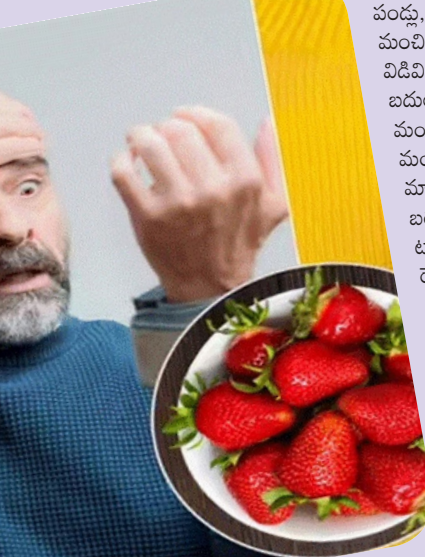
దూర

ఉంచుకొని చాలా మంది వెనక్కి తగ్గుతారు. ఫేమస్ డైటీషియన్, డయాబెటిస్ నిపుణుడు డాక్టర్ అర్చన బాతా ప్రకారం.. ఒకేసారి కాఫీ మాయదం వల్ల మంచి జరగడం కంటే చెడి ఎక్కువ జరుగుతుందని అంటున్నారు. కెఫిన్ మన నాడీ వ్యవస్థకు ప్రోత్సహించడంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి అకస్మాత్తుగా దానిని ఆపడం వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రవాహంలో మార్పులు వస్తాయి. దీని వల్ల మనం అనేక రకాల సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన తలనొప్పి: శరీరానికి తగినంత కెఫిన్ లభిస్తోనప్పుడు రక్తనాళాలు వ్యాకోచించడం జరుగుతుంది.. తర్వాత తలనొప్పి రావడం జరుగుతుంది. అలసట, నిద్రలేమి: సడెన్గా కాఫీ మానేడం వల్ల శరీరంలో కెఫిన్ పరిమాణం తగ్గి శరీరం దాని సహజ శక్తిని కనుగొనడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు, ఎప్పుడూ అలసటగా అనిపించడం జరుగుతుంది. మానసిక స్థితి మార్పులు: సడెన్గా కాఫీ మానేయడం వల్ల రు మానసికంగా సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అంటే అసననరైతున ఆందోళన, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం.. దేనిపై సరిగ్గా దృష్టిపెట్టలేకపోవచ్చు. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు రు రోజుకు నాలుగు కప్పుల కాఫీ తాగితే, దాన్ని సడెన్గా తగ్గించకుండా.. మెల్లమెల్లగా తగ్గస్తూ రండి. అంటే మొదటి వారంలో మూడు, రెండో వారంలో రెండు, చివరకు ఒకటి ఇలా నెమ్మదిగా కాఫీని తగ్గించండి. ఇలా చేసే సందర్భంగా శరీరంలో కెఫిన్ శాతం తగ్గుతుంది. కాబట్టి రు శరీరాన్ని హైడ్రేడ్గా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రు పుష్కలంగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కాఫీకి బదులుగా, రు తక్కువ కెఫిన్ కంటెంట్ ఉన్న గ్రీన్ టీ లేదా హెర్బల్ టీని అలావాటు చేసుకోండి. ఇలా రు క్రమం తప్పకుండా వీటిని పాటిస్తే.. ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా కాఫీని మానేవచ్చు.

నెమ్మదిగా మాయం అవుతుంది. అయితే తరవాత వెంటనే చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీటితో ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. అప్పుడే అంటితే మాత్రం ఈ చిట్కా బాగా పనిచేస్తుంది. ముందు గోరువెచ్చని నీటితో ఆ ప్రాంతాన్ని కడగాలి. తరవాత లిక్విడ్ సాప్ తో మరక అంటిన చోట రుద్దండి. తిరిగి గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే సరి. గోరువెచ్చని నీటిలో బేకింగ్ సోడా కలిపి పేస్టులా చేయండి. ఆ మిశ్రమాన్ని మరక మీద ఉంచి రెండు నిమిషాలు మృదువుగా రుద్దాలి. ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే సరి. యడమే. అయితే జెల్ఫిష్ రకాలు ఇందుకు సాయపడవు. నాన్ జెల్ రకాలను ఎంచుకోవడం మేలు.

మవుతాయి. క్యారెట్స్ తింటే కళ్ళకి మంచిది.

ఇంకా ఎన్నో రాణాలు. అయితే, వీటిని మనం హెల్త్ ఫ్యాక్ట్స్ తో కలిపి వండి తీసుకున్నప్పుడే ఆ బెనిఫిట్స్ మనకి లభిస్తాయి. అందుకోసం క్యారెట్స్ ని మనం అలిస్ అయిల్, కొబ్బరినూనె, నెయ్యి వంటి హెల్త్ ఫ్యాక్ట్స్ తో కలిపి వండడం మంచిది. దీంతో క్యారెట్స్ లోని బీటా కెరోటిన్ బాడికి అందుతుంది. దీంతో కంటి వరకు కూడా మారుతుంది. అరటి పండ్లు, పల్లెలు రెండూ మంచివే. అయితే, వీటిని విడివిడిగా తీసుకునే బదులు కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. వీటి కాంబినేషన్ మంచి ప్రోటీన్ రిచ్ గా మారుతుంది. ఎవరైతే బరువు పెరగాలనుకుంటారో అలాంటి వారు ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, మజిల్స్ కూడా బాగా పెరుగుతాయి.



అలానే తీసుకోవడం కంటే తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. దీంతోపాటు, కొద్దిగా మిరియాల పొడి కూడా చేస్తుంది. అప్పుడు ఇది సూపర్ ఫుడ్ గా మారి బ్రెయిన్ ఫోకస్ అందుతుంది. అయితే, వాటిని నేరుగా తీసుకోవడం కంటే దార్జ్ చాక్లెట్ తో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. దీంతో మనకి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అంది బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగ్గా మారుతుంది. కాబట్టి, ఎప్పుడైనా సరే దార్జ్ చాక్లెట్ ని స్ట్రాబెర్రీస్ తో కలిపి తీసుకోండి. ఆమిల్క్ తీసుకుంటే దాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదంటారు. అయితే, అలా ఆమిల్క్ ని ఊరితే తీసుకోకుండా వాటిపై కొద్దిగా దాల్చినచెక్కపొడి కలిపి తీసుకోండి. దీంతో ఇన్సులీన్ రెలెజ్ మెరుగ్గా మారతాయి. ఎవరైతే షుగర్ తో బాధపడుతున్నారో వారికి ఈ టిప్ చాలా బాగా హెల్త్ అవుతుంది. బెస్ట్ కాంబినేషన్ లా వనిచేసి షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్త్ చేస్తుంది.

చక్కని ఆరోగ్యం

అరటిపండ్లు, ఖర్జూరం తక్షణ శక్తి కోసం ఏది తినాలి?

దానికి చాలా మంది అరటిపండ్లు లేదా ఖర్జూరాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ వీటిలో ఏది ఉత్తమమో, ఏ సమయంలో ఏది తినాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. తద్వారా రు రెట్టింపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిలో అలసట, బలహీనత ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పొరంభమైతే.. మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ఉంటుంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ అటువంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి సులభమైన మార్గాన్ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేంటంటే.. ఈ అలసటను వదిలించుకోవడానికి వ్యాయామం, త్వరగా శక్తిని పొందడానికి చాలా మంది అరటిపండ్లు లేదా ఖర్జూరాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ వీటిలో ఏది



ఏ సమయంలో ఏది తినాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. తద్వారా రు రెట్టింపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒక అరటిపండ్లలో దాదాపు 105 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరం కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కేవలం మూడు లేదా నాలుగు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల కు 90 నుంచి 120 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. అంతే కాదు వాటిలో ఫైబర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారికి లేదా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేయాలనుకునే వారికి, అరటిపండ్లు మంచివి. వాటిలోని ఫైబర్ చక్రవర్తం నెమ్మదిగా రక్తంలోకి విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా ఎక్కువ సమయం శక్తిని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం తర్వాత అలసిపోయినా లేదా నీరసంగా అనిపించినా తక్షణ శక్తి కోసం ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఎందుకంటే వాటిలో అధిక మొత్తంలో సహజ చక్రెర్ ఉంటుంది. శరీరానికి వెంటనే గ్లూకోజ్ ను అందిస్తుంది. అందుకే ఉపవాసం ఉన్నవారు ఖర్జూరాన్ని తినేందుకు ఇష్టపడతారు. కానీ డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీల్చే సంత వరకు ఖర్జూర వినియోగాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. కండరాల లిమ్ఫాటిక్ బాధపడేవారు ఖర్జూరం తినవచ్చు. ఇందులో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

విటమిన్ 'డి' అందేలా..!



సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరచుకోవడానికి మనం తీసుకునే ఆహారం కీలకం అన్న విషయం తెలిసిందే. ప్రత్యేకించి - రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో విటమిన్ 'డి' పాత్ర ఎంత కీలకమైనదో తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో -విటమిన్ 'డి' లోపం లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏమో ఆహార పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలి? రండి.. తెలుసుకుందాం..! విటమిన్ 'డి' ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదే ఈ విటమిన్ గమన రోపిస్ కండరాల బలహీనత, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, అలసట, ఆందోళన, ఒత్తిడి, జుట్టు రాలడం, దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు.. వంటివి తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ క్రమంలోనే 'డి' విటమిన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాల లేదంటే డాక్టర్ సలహా మేరకు సప్లిమెంట్స్ కూడా తీసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో పాటు బి1, బి2, బి5, కాపర్.. వంటి పోషకాలు కూడా పుట్టగొడుగుల్లో అధికంగా ఉంటాయి. అయితే పుట్టగొడుగుల్లోనూ బటన్ ముఘ్రామ్మ, స్ట్రా ముఘ్రామ్మ.. ఇలా వివిధ రకాలుంటాయి. ఆయా రకాలను బట్టి విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. గుడ్డులో విటమిన్ 'డి' తో పాటు ప్రోటీన్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇందులో రుచి కోసం కొన్ని కాయగూరలు ముక్కల్ని కలుపుకొని అప్లెట్ లాగా తీసుకోవచ్చు. చేపల్లోనూ విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువే. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు, ఫాస్ఫరస్.. వంటి పోషకాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకారి మొత్తంలో విటమిన్ 'డి' అందుతుంది. ఇది శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించడంలో సహాయకారిగా ఉంటాయి. అలాగే 'డి' ఆరోగ్యానికి అవసరం. అంతేకాదు.. రును మెరుగుపరచడంలోనూ తీసుకోవడాన్నే కనీసం లైసా ఎండలో ఉండాలంటే!

ఆరోగ్యంపై ఉండటం లేదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వితిరిక పని ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనల వల్ల చాలామంది తెలియకుండానే శారీరకంగా బలహీనపడిపోతున్నారు.

ఈ సూపర్ ఫుడ్ తింటే 30 రోజుల్లోనే అద్భుతాలు..

అయితే బరువు పెరగడం కోసం మందులు లేదా పౌడర్ జోలికి వెళ్లడం వల్ల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలను చూపిస్తాయి. నేటి ఆధునిక కాలంలో బరువు తగ్గడానికి ఎన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయో, సరైన బరువు లేక ఇబ్బంది పడే వారి సంఖ్య కూడా అంతే ఉంది. బిజీ జీవనశైలి, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల చాలామంది తక్కువ బరువు, నీరసంతో బాధపడుతున్నారు. కోల్డ్స్ ను ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి మార్కెట్లో దొరికే కెమికల్ మందుల కంటే, మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పుబడిన సహజ పదార్థాలు ఎంతో మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగాలనుకునే వారికి ఎండిన ఖర్జూరం ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. ఇందులో గ్లూకోజ్, ప్రోటీన్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్రెర్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడమే కాకుండా కేలరీల సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఖర్జూరంలో కేవలం శక్తి మాత్రమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో ఖనిజాలు ఉన్నాయి. కార్బియం ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడుతుంది. ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గించి, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లాతాన్ని పెంచుతుంది. పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను సాఫీగా ఉంచి, మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. ఇన్సులీన్ నిర్మించే పండ్లలో ఖర్జూరాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి. కొన్ని ఎండిన ఖర్జూరాలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ ఖర్జూరాలను తిని, ఆ పాలను తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడటమే కాకుండా లోపల నుండి బలం చేకూరుతుంది. రసాయనాలతో కూడిన పౌడర్లు, మందుల జోలికి వెళ్లకుండా ఇలాంటి సహజసిద్ధమైన ఆహారంతో బరువును, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి.

అలసటను వదిలించుకోవడానికి వ్యాయామం, త్వరగా శక్తిని పొంద

రాత్రి పూట లైట్లు వెలిగించి నిద్రపోయే అలవాటు ఉందా? చీకటి అంటే భయంతోనే లేదా అజాగ్రత్తతోనే లైట్లు అర్చకుండా పడుకుంటున్నారా? అయితే రు ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నట్లే.. రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల కేవలం నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా వచ్చే ముప్పు ఉందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంచి నిద్ర కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు.. అది ఆరోగ్యానికి వునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు దెబ్బతిన్న కణాలను సరిచేసుకుంటాయి. సరిగ్గా నిద్ర లేకపోతే చిరాకు, మానసిక ఒత్తిడి కలగడమే కాకుండా.. దీర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆందోళన వంటి తీవ్ర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన శరీరంలో సిర్కాడియన్ రిథమ్ అనే ఒక సహజ గడియారం ఉంటుంది. చీకటి పడగానే మన శరీరం మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది మనల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకెళ్తుంది. కానీ రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన వైట్ లైట్లు లేదా మొబైల్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ వల్ల ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అగిపోతుంది. ఫలితంగా నిద్ర నాణ్యత తగ్గి, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెలుతురులో నిద్రించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాటి మాటికి మెల్కొలుపు రావడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేధిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేక పోతే.. మృదువైన పసుపు లేదా ఆరోజు రంగు లైట్లను వాడండి. ఇవి నిద్రపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. రాత్రిపూట లైట్లు అర్చడం అనే ఒక చిన్న మార్పు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుస్తుంది.

రాత్రి లైట్ వేసుకుని పడుకుంటున్నారా



లేదా అజాగ్రత్తతోనే లైట్లు అర్చకుండా పడుకుంటున్నారా? అయితే రు ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నట్లే.. రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల కేవలం నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా వచ్చే ముప్పు ఉందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంచి నిద్ర కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు.. అది ఆరోగ్యానికి వునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు దెబ్బతిన్న కణాలను సరిచేసుకుంటాయి. సరిగ్గా నిద్ర లేకపోతే చిరాకు, మానసిక ఒత్తిడి కలగడమే కాకుండా.. దీర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆందోళన వంటి తీవ్ర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన శరీరంలో సిర్కాడియన్ రిథమ్ అనే ఒక సహజ గడియారం ఉంటుంది. చీకటి పడగానే మన శరీరం మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది మనల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకెళ్తుంది. కానీ రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన వైట్ లైట్లు లేదా మొబైల్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ వల్ల ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అగిపోతుంది. ఫలితంగా నిద్ర నాణ్యత తగ్గి, హార్మోన్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెలుతురులో నిద్రించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాటి మాటికి మెల్కొలుపు రావడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేధిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేక పోతే.. మృదువైన పసుపు లేదా ఆరోజు రంగు లైట్లను వాడండి. ఇవి నిద్రపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. రాత్రిపూట లైట్లు అర్చడం అనే ఒక చిన్న మార్పు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుస్తుంది.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు పెరుగుతంటే ఏమవుతుంది?

పెరుగు మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక వరం లాంటిది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా ఎముకల బలానికి కూడా ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. కానీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగు తినడం సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్న చాలామందికి వేధిస్తుంటుంది. పెరుగు ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది? ప్యాక్ చేసిన పెరుగు ఆరోగ్యకరమేనా? భారతీయుల భోజనంలో పెరుగు లేదేనే ముఖ్యం.

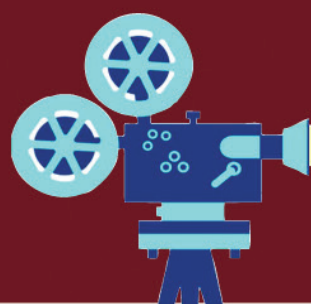


జీర్ణక్రియకు, ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తికి పెరుగు ఒక దివ్యపదం. అయితే, పెరుగు తినడం గురించి మనలో చాలామందికి కొన్ని భయాలు, సందేహాలు ఉన్నాయి. రాత్రి పూట తినకూడదని కొందరు, జలుబు చేస్తుందని మరి కొందరు అంటుంటారు. ఈ అపోహలపై మహారాష్ట్ర చెందిన హోమియోపతి నిపుణుడు సాయాజీరావు గ్రెక్కాట్ క్లాటిక్ ఇచ్చారు. చాలామంది పెరుగు తింటే జలుబు చేస్తుందని భయపడతారు. అయితే దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని డాక్టర్ గ్రెక్కాట్ స్పష్టం చేశారు. పెరుగు తిన్న తర్వాత ఎవరికైనా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే, అది వారి శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఉంటుందే తప్ప అందరికీ వర్తించదు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగుకు దూరంగా ఉండక్కర్లేదు. తియ్యని పెరుగులో గ్లైసెమిక్ లోడ్ తక్కువగా ఉంటుంది. పెరుగు శరీరంలో ఇన్సులీన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనంతో పాటు తక్కువ మొత్తంలో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. రాత్రి పూట పెరుగు అన్నలు తినకూడదనే కఠినమైన నియమం ఏ లేదు. మంచి జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు రాత్రి భోజనంలో పెరుగును నిరభ్యంతరంగా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే మరీ భారీగా తింటే ఆహారాలు లేదా వేయించిన వంటకాలతో కలిపి తీసుకుంటే కొందరికి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. మార్కెట్లో దొరికే అన్ని ప్యాక్డ్ పెరుగుల్లో ప్రోబయోటిక్స్ ఉండవు. రు ప్యాక్డ్ పెరుగు కొనేటప్పుడు దాని లైబల్ డ్ ప్రోబయోటిక్ అని ఉండే లేదో కచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తోడు బెట్టుకున్న తాజా పెరుగు వాడటమే శ్రేయస్కరం.

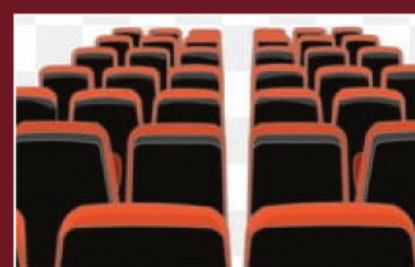
ఈ చిట్కాలతో..!

ఆరోగ్యం, అందం కోసం మన ఇంట్లో బాబులు, అమ్మమ్మలు ఎన్నో సహజసిద్ధమైన చిట్కాలు పాటించి ఉంటారు. వివిధ రకాల సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఆ చిట్కాలు మేలు చేసాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా? అయితే పుల్లింగ్ చేయడం వల్ల వివిధ రకాల ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయన్న సంగతి తెలిసిందే. పరగల్గు పున కొబ్బరినూనెతో పుక్కిలించడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయని.. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామంది మహిళలు కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలుతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కాసేపు ట్రిటేలో పెట్టి తీసిన టీ బ్యాగుల్ని కళ్లపై పెట్టుకోవడం వల్ల అందంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ట్యానిన్స్.. నల్లటి వలయాల్ని దూరం చేసేందుకు సహకరిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి ఎక్కిళ్ల వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గపోతే ఒక టీ స్పూన్ పండ్ల నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించ వచ్చునని తగ్గించడంలో శరీరం రసాన్ని కుదుర్చుకుంటుంది కానీ పుట్టింది అలాగే ఉంచుకోవాలి. తద్వారా జుట్టు రాతే సమస్య తగ్గడంతో పాటు ముద్దు ఉన్న తొలగిపోతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందిలో దంతాలు పసుపు చచ్చుగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారు రోజుకో యాపిల్ తినడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. యాపిల్ దంతాలపై ఉండే పసుపుదనాన్ని క్రమంగా తొలగించడంలో పాటు.. ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుందట. ఈ పండులో ఉండే ప్రత్యేకమైన సమ్మేళనాలే ఇందుకు కారణమంటున్నారు నిపుణులు.

దూర



వృదయం సినిమా



ఆ జ్ఞాపకాలు గుర్తిస్తాయి

'టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ' సినిమాతో దర్శకుడిగా అందరినీ మెప్పించారు అభిషేక్ జీవితం. ఇప్పుడాయున్న హీరోగా పరిచయం చేస్తూ మదన్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'వీట్ లవ్'. ఆన స్వర రాజన్ కథానాయిక. సౌందర్య రజనీకాంత్, మగేశ్ రాజ్ సమర్పించిన న్యూరు. ఈ సినిమా విషయం సురేశ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంస్థ ద్వారా ఫిట్ర పరి 6న తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే నటుడు, నిర్మాత రానా దగ్గబాటి శుక్రవారం హైదరాబాద్లో టైలర్ విడుదల చేశారు. అనంతరం ఆయన మా

ట్టాడుతూ... "తొలిసారి ఈ టీజర్ చూసినప్పుడు చాలా ఆనందంగా అనిపించింది. ఓ జంట మనసులోనే దాగి ఉండిపోయిన ప్రేమకథతో తెర కెక్కింది. తప్పకుండా అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది" అన్నారు. "నా 'టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ' చిత్రాన్ని గొప్పగా అదరించిన తెలుగు ప్రేక్షకులకు కృతజ్ఞతలు. ఇప్పుడు నేను హీరోగా నటించిన ఈ సినిమాని అలాగే అదరిస్తారని నమ్ముతున్నా. ఇది మంచి ప్రేమకథతో రూపొందిన చిత్రం. మనందరి జీవితాల్లోని అందమైన జ్ఞాపకాలి తిరిగి గుర్తు చేసేలా ఉంటుంది" అన్నారు.

సాంప్రదాయిని సుప్సిని సుద్దపూసని

ఫ్యామిలీ అంతా కలసి ఎంజాయ్ చేసే పండగ లాంటి సినిమా: హీరో శివాజీ



వింటేజ్ బ్లాక్ బస్టర్ కవుల్ హీరో శివాజీ, హీరోయిన్ లయ జంటగా నటించిన చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్సిని సుద్దపూసని'. శ్రీ శివాజీ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సుధీర్ శ్రీరామ్ రచన దర్శకత్వం వహించారు. 90's వెబ్ సిరీస్ లో శివాజీతో కలిసి నటించిన బాల నటుడు రోహన్ తో పాటు అలీ, ధనరాజ్, రఘుబాబు, 30 ఇయర్స్ పుష్పి తదితరులు ఈ చిత్రంలో కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి 12న డైరెక్ట్ ఈటీవీ ఎన్ ఓటీటీ వేదికగా ఈ క్లెమ్ కామెడీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ డేట్ & సాంగ్ లాండ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఫైనల్ హిట్ లో హీరో శివాజీ మాట్లాడుతూ, అందరికీ నమస్కారం. ఈ సినిమా కథ విన్న వెంటనే నచ్చింది. ఈటీవీ ఎన్ వాళ్ళకి పంపించాను. ఈ ప్రాజెక్టు నాకు అప్పచెప్పారు. ఈటీవీతో నాకు ఎంతో మంచి అనుబంధంగా ఉంది. నేను మళ్ళీ ఈ రోజు మీ ముందు కనిపించడానికి కారణం బానిసీడి గారు. ఆయన ప్రోత్సాహంతోనే 90's వెబ్ సిరీస్ చేశాను. నేను చాలా కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ఈటీవీ నాకు మళ్ళీ అవకాశం ఇచ్చింది. అది నేను వచ్చి టీకీ మర్చిపోలేను. సుధీర్ కొత్త దర్శకుడు అయినప్పటికీ కథను చాలా అద్భుతంగా చెప్పాడు. తను చెప్పిన

కథను అద్భుతంగా తీస్తాడని నమ్మకం కూడా ఉంది. సుధీర్ కి నచ్చిన టీం తోనే ఈ సినిమా చేశాం. ఈ సినిమాలో చాలా పాపులర్ ఆర్టిస్టులు ఉన్నారు. సినిమా చాలా బాగుంటుంది. ఫ్యామిలీ అంతా కూర్చుని ఒక సంతాతి పండక్కి ఫ్యామిలీ సినిమా చూస్తే ఎలా ఉంటుందో అలాంటి సినిమా ఇది. ఈ సాంగ్ 20 సేపందర్బాలు క్రితం విన్నది. వాళ్ళ దగ్గర రైట్స్ తీసుకుని కంపోజిషన్ చేయడం జరిగింది. ఈ సినిమాకి ప్రతి టెక్నీషియన్ చాలా పాషన్ తో పనిచేశారు. ట్రిప్స్ బెస్ట్ యాక్టర్. ఈ సినిమా ద్వారా తను ఇంకో రకమైన షేడ్ లో మారుస్తా. అలాగే రఘుబాబు గారు అలీ గారు పృథ్వి గారు చమ్మక్ చంద్ర చాలామంది మంచి ఆర్టిస్టులు ఉన్నారు. లయ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. చాలా అద్భుతంగా సపోర్ట్ చేసింది. మంచి హిట్ సినిమా అవ్వాలని చాలా కష్టపడింది. బండ్ల గణేష్ నా బ్రదర్ లాంటివారు. ఆయన పారయాత్ర అద్భుతంగా జరుగుతోంది. ఈ సినిమాలో మంచి సాంగ్ చేశారు. అది చాలా హిట్ అయ్యింది. రంజిత్ రాజ్ అద్భుతమైన బ్యాగ్రౌండ్ స్కోర్ ఇచ్చారు. రోహన్ గాడ్ గిఫ్ట్ యాక్టర్. తను ఎన్నో విశ్వు సినిమాలు చేయాలని నా కోరిక. అరకు, కొండవీడు ప్రాంతాల్లో ఈ సినిమా హుటింగ్ చేశాం అక్కడ పోలీసులు ఎంతో సహకరించారు. చాలా మంచి ప్రోడక్ట్ వచ్చింది. 90స్ లో ఒక స్టార్ అయింది. ఈ సినిమాతో అది నెక్స్ట్ లెవెల్ కి వెళ్తుంది. ఈటీవీ ఛానల్ తెలుగు షాట్ ఫామ్. ఎంతోమంది టెక్నీషియన్స్ కి ఆర్టిస్టులకి పెద్ద బాన్స్. అందరూ కూడా ఈటీవీ వీని సబ్స్క్రిబ్ చేసుకోవాల్సిందిగా కోరుకుంటున్నాను. ఒక మంచి కంటెంట్ 12 తారీకున మీ ముందుకు రాబోతోంది. సపోర్ట్ చేసిన అందరికీ థాంక్స్. ఈ సినిమాను కూడా సూపర్ హిట్ చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

హీరోయిన్ లయ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. మిస్సమ్మ అదిరిందయ్యా చంద్రం టాటా బిర్లా మధ్యలో చిలా ఇలా ఎన్నో డిఫరెంట్ సినిమాలు చేశాం. మిస్సమ్మ అందరూ చాలా లాభగా కనెక్ట్ అయ్యారు రత్నమాల



అవి అంటే చాలా ఇష్టం

టూలివుడ్ యాంకర్ కమ్ నటి అనసూయ గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాలి. పనిలేదు. ఈ భామ జబర్దస్త్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ షో ద్వారా ఎంతో పేరు సంపాదించుకుంది. దీంతో ఈ చిన్నదానికి సినిమాలో నటించే అవకాశం వచ్చింది. అలా రామ్ చరణ్ నటించిన 'రంగస్థలం' మూవీలో రంగమృతగా నటించి మెప్పించింది. దీంతో అక్కడి నుంచి ఆమె కెరీర్ ఎక్కడికో వెళ్లిపోయింది. ఆ తర్వాత కూడా 'పుష్ప', 'పుష్ప-2' వంటి భారీ సినిమాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. ఇదిలా ఉంటే.. అనసూయ పోషిస్తో మిడియాలో చేసే రచ్చ అంతా ఇంతా కాదు. నిత్యం ఫోటోలు, వీడియోలు పంచుకుంటూ.. తన అభిమానులతో తరచూ కమ్యూనికేట్ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఈ భామ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. తాజాగా అనసూయ తన సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియో షేర్ చేసింది. అందులో తుప్పట్లో పాము ఉన్న దాన్ని క్యాప్చర్ చేసింది. ఇక దానికి.. 'నాకు పాములను ఇష్టమని చెప్పనా.. అని నాకు చాలా ఆకర్షణీయంగా అనిపిస్తున్నాయి' అని క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక దీన్ని చూసిన నెటిజన్లు ఛీ ఎవరైనా పాములను ఇష్టపడతారా పం టెస్ట్ అమ్మ నీది.. నీ టెస్ట్ దరద్రింగా ఉంది అంటూ పొట్టు పొట్టుగా తిడుతున్నారు.



ఒంపులతో గత్తరలేపుతుంది

'నమ్మ దోచుకుందువటే' మూవీతో టూలివుడ్ ప్రేక్షకులకు పరిచయం అయిన నభా నటే గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాలి. పనిలేదు. ఆ తర్వాత 'అదుగో' అనే సినిమాలో నటించింది. కానీ ఈ చిత్రం అంతగా విజయం సాధించలేకపోయింది. ఆ తర్వాత ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోసాని నటించిన 'ఇస్కాన్' శంకర్ మూవీతో పుల్ ఫామ్ లోకి వచ్చింది. దీంతో ఈ చిన్నదానికి వరుస అవురు క్యూ కట్టాయి. అలా 'డిస్కో రాజా', 'సోలో బ్రతుకే సో బెటర్', 'డాక్టర్ వంటి యాక్టివ్ ఉంటూ తన మెప్పించింది. ప్రస్తుతం నిఖిల్ సరసన 'స్వయంభు' మూవీతో పాటు నాగబంధం సినిమాలో నటిస్తోంది. అలాగే సోషల్ మీడియాలో పుల్ యాక్టివ్ ఉంటూ తన అందచందాలతో కుర్చుకారుకు అందాల విందును వడ్డిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ భామ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. తాజాగా తన ఇన్స్టా పేజీలో కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. తాజాగా నభా తన ఇన్స్టాలో కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. అందులో నడుము పార్ట్ తో పాటు బ్రెస్ట్ పార్ట్ కనిపించేలా బోల్డ్ షో చేసింది. ఇక వాటికి.. 'జంట' అనే క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక వీటిని చూసిన నెటిజన్లు ఉప్.. పిరాగిపోతోంది అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



హాస్య

నటుడుగా

తెలుగు సిని

స్వర్ణయుగంలో

రాణించిన రమణారెడ్డికి మేజర్

అంటే చాలా ఇష్టం. సినిమాలోకి

వచ్చిన తరువాత అన్నా చెల్లెళ్ళ చిత్రంలో

మెజిషియన్ పాత్ర పోషించే సందర్భం రాగా

ఎం. శేషారెడ్డి అనే ప్రముఖ మెజిషియన్ వద్ద ప్రత్యేక

శిక్షణ పొందారు. రమణారెడ్డి విడిగా కూడా అనేక

ప్రదర్శనలు యిచ్చి జనాన్ని బాగా ఆకట్టుకున్నారు.

హీరోస్కింతో మ్యాజిక్ !

పేరు తెచ్చిన పాటలు

సువర్ణసుందరి చిత్రంలో రేలంగిలో కలిసి ఏరా మన తోటి గెలిచే వీరు తెలుగురూ రణ హురులెవ్వరు రా... పాటలో చూపిన అభినయం, కులగీతాలు చిత్రంలో పేటా పిచ్చిడుగా నటించిన రమణారెడ్డిపై చిత్రీకరించిన 'అయ్యయ్యా చేతిలో డబ్బులు పోయేనే.. జేబులు బాళి ఆయినే ఉన్నది కాస్త వూడింది సర్వ మంగళం పాడింది... పాటలో కంఠావ తలమీద వేసుకుని నటించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. అక్కా చెల్లెళ్ళ చిత్రంలో మెజిషియన్ పాత్ర మరోసారి పొందిన ఒక అమ్మాయి మీద ప్రేమలో పడతాడు. ఈ సందర్భంలో రమణారెడ్డిపై 'ఇండియాకు రాజధాని ఢిల్లీ నా గుండెల్లో ప్రేమరాణి లిల్లీ...' అంటూ చిత్రీకరించిన గీతంలో చక్కని నటన చూపారు. అంతస్తులు చిత్రంలో వీధి గీతంగా భానుమతి 'దులపర బుల్లోడా దుమ్ము దులపర బుల్లోడా...' గీతంలో రమణారెడ్డి నటన బాగుంటుంది.

రమణారెడ్డి సూర్యకాంతం కాంటిన్యేషన్ మంచి పేరుండేది. వీరు కనిపిస్తే ప్రేక్షకులు గుక్క తిప్పుకోకుండా నవ్వుకునేవారు. అందుకే అంటే వీడియోలలో కూడా నిర్మాత దర్శకులను ఈ కాంటిన్యేషన్ గురించే ఒల్లడి చేసేవారు. ఇబ్బరకం చిత్రంలో రమణారెడ్డి, రేలంగి మామా అల్లుళ్ళగా చేసిన సందడి అంతా ఇంకా కాదు. డబ్బులేని అల్లుడు తన ఇంట్లో అన్నం తింటుంటే కారం కలుపుతాడు. అది చూసిన రేలంగి "బల్లీ... మామయ్యా బల్లీ..." అని కంఠంగా వెడతాడు. రమణారెడ్డి దృష్టి మళ్ళ గానే భోజనం ప్లేటు మార్చేస్తాడు రేలంగి. తను కలిపిన కారంతో తనే అన్నం తిని గోగోల చేయడం, నీళ్ళు తీస్తానంటూ రేలంగి వెళ్లి కుండలో నీళ్ళు తీస్తా బల్లీలు కొట్టడంతో రమణారెడ్డి చూపిన హాస్య



చి.ఎన్.ఆర్. శేషరావు
సెల్: 998925320

