



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching


Grads Universe
EDUCATION INTERNATIONAL

+91 6301726400

వృధాయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400



ఈ-సైకిళ్ల పంపిణీతో చరిత్ర సృష్టించాం

ఒకే రోజు 5,555 ఈ-సైకిళ్ల పంపిణీ

కుప్పం : కుప్పం నియోజకవర్గంలో సీఎం చంద్రబాబు రెండో రోజు పర్యటన కొనసాగుతోంది. శనివారం ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ద్వారా మహిళలకు ఈ-సైకిళ్లు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. “నూతన చరిత్రకు కుప్పం నుంచి శ్రీకారం చుట్టాం. కుప్పంలో 5,555 ఈ-సైకిళ్లు పంపిణీ చేసి చరిత్ర సృష్టించాం. గిన్నెస్ రికార్డు వచ్చిందని కాదు.. రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇంటిపై ఉత్పత్తయ్యే విద్యుత్తోనే సైకిల్ కు ఛార్జింగ్ ఏర్పాటుచేద్దాం. ఈ నూపర్ సైకిల్.. పైసా ఖర్చు లేకుండానే దూసుకెళ్తుంది. సైకిల్ కు ఓటేకాదు.. అభివృద్ధి అంటే ఏంటో చేసి చూపించాం” అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

ప్రజావేదికకు సైకిల్ పంపిణీ..

అంతకుముందు శివవరం నుంచి ప్రజావేదిక వరకు ఈ-సైకిళ్ల ర్యాలీ చేపట్టారు. ఈ ర్యాలీలో చంద్రబాబు పాల్గొని దాదాపు 3 కి.మీ ఈ-సైకిల్ పై వచ్చారు. 5,555 ఈ-సైకిళ్ల పంపిణీ చేసేట్టి చిత్తూరు జిల్లా గిన్నెస్ రికార్డు సాధించింది. ఈ మేరకు గిన్నెస్ బుక్ ప్రతిని

నూతన చరిత్రకు కుప్పం నుంచి శ్రీకారం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సైకిల్ పైనే ప్రజావేదికకు.. గిన్నెస్ రికార్డు సాధించిన చిత్తూరు జిల్లా

దులు ప్రకటించారు. సీఎం చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా గిన్నెస్ రికార్డు పత్రాన్ని చిత్తూరు జిల్లా కలెక్టర్ అందుకున్నారు. కుప్పంలో డిజిటల్ లైబ్రరీ..

చిత్తూరు జిల్లా కుప్పం మునిసిపాలిటీలోని స్వర్ణ సవదిక సెంటర్ లో సుమారు రూ.కోటి వ్యయంతో ఏర్పాటు చేసిన అత్యాధునిక డిజిటల్ లైబ్రరీ, రాష్ట్రంలోనే మొదటి కో-వర్కింగ్ స్పేస్ సెంటర్ ను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. ఈ కేంద్రం విద్యార్థులు, నిపుణులకు ఇంటర్నెట్, ఆన్ లైన్ టెక్స్ బుక్స్, డిజిటల్ కంటెంట్ వంటి సదుపాయాలను అందిస్తుంది. బటి అభివృద్ధికి సాంకేతికతకు కుప్పంను ఒక వేదికగా

మార్చడమే దీని ప్రధాన ఉద్దేశమని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఏపీ టెక్నాలజీ సర్కిస్ చైర్మన్ మన్నవ మోహన్ కృష్ణ తెలిపారు. డిజిటల్ లైబ్రరీ, కో-వర్కింగ్ స్పేస్ సెంటర్ ను కుప్పంలో ఏర్పాటు చేయటానికి (కుప్పం ఏరియా డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ) సహకారంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ టెక్నాలజీ సర్కిస్ కార్పొరేషన్ (ఏపీటీఎస్) నిధులు అందజేసిందని చెప్పారు. ఈ సెంటర్ ద్వారా విద్యార్థులు, ఉద్యోగాల కోసం ప్రయత్నించే వారు, చిన్న వ్యాపారవేత్తలు, ఫ్రీలాన్సర్లు లబ్ధి పొందుతారని వివరించారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతంలోని పేద కుటుంబాల వారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. యువత, కొత్తగా స్టార్టప్లు పెట్టే వారికి తక్కువ ఖర్చుతో ఆఫీసు వాతావరణం కల్పించడం, డిజిటల్ చదువులను ప్రోత్సహించడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు. కుప్పంలో ఇంత మంచి కార్యక్రమానికి ఆర్థిక సహకారం అందించటం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని మన్నవ మోహన్ కృష్ణ తెలిపారు. యువతకు ఉపయోగపడే ఇలాంటి అభివృద్ధి కార్యక్రమానికి తోడ్పాటు అందించిన ఏపీటీఎస్ చైర్మన్ మోహన్ కృష్ణను ఈ సందర్భంగా అభినందించారు.

కల్తీకి బీజం వేసిందే వైసీపీ

మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్

- కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారాన్ని నడిపించిన వారెవరో తెలాల్సిందే
- క్లీన్ ఛీట్ అంటూ ఆ పార్టీ చేసుకునేది అసత్య ప్రచారం

లఘురావతి : తిరుమల లడ్డా ప్రసాదంలో కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో వైకాపాకు క్లీన్ ఛీట్ రాలేదని మంత్రి పయ్యపుల కేశవ్ అన్నారు. క్లీన్ ఛీట్ అంటూ ఆ పార్టీ చేసుకునేది అసత్య ప్రచారమని మండిపడ్డారు. ఈ అంశంపై పయ్యపుల మీడియాతో మాట్లాడారు. “లడ్డా పవిత్రతను కాపాడేందుకు టీడీపీ ప్రభుత్వం అనేక నిబంధనలు ప్రవేశ పెట్టింది. వైకాపా ప్రభుత్వం వచ్చాక నిబంధనలు నడపించి కల్తీకి బీజం వేసింది. వైపీ సుబ్బారెడ్డి పీఏ చిన్నప్పన్నకు వచ్చిన డబ్బు ఎవరెవరికి వెళ్లిందో తెలాల్సి ఉంది. జంతు ఆవశేషాలు ఉన్నాయని ఎన్టీడీపీ నిర్ధారణ చేసిన అంశమే సీఎం చంద్రబాబు

మాట్లాడారు. ఇదే అంశం సీట్ అనుబంధ ఛార్జ్ షీట్ 35వ పేజీలోనూ స్పష్టంగా ఉంది”

నెయ్యి కల్తీ జరిగిందని 2022లోనే తెల్లారు..

“కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారాన్ని సీఎం చంద్రబాబు అంత తేలిగ్గా చదలిపెట్టారు. ఈ వ్యవహారాన్ని నడిపించిన వారెవరో తెలాల్సిందే. సీఎం కుప్పం పర్యటన అనంతరం కలిసే చర్చలు తీసుకుంటారు. తిరుమలలో ప్రజ్ఞాళన కొనసాగాల్సిందే. కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంలో ఇంకా చాలా అంశాలు బయటకు రావాల్సి ఉంది. నెయ్యి కల్తీ జరిగిందని 2022లోనే తెల్లారు. ఆ నివేది



కను తొక్కిపెట్టి అప్పటి వైకాపా ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదో ఆ పార్టీ సమాధానం చెప్పాలి. దేవదేవుడి పట్ల వారికి నమ్మకం లేదనుకోవాలా?” అని మంత్రి అన్నారు.

లడ్డా కల్తీ ముమ్మాటికీ పాపమే వైసీపీ కల్తీ రాజకీయాలపై ధ్వజం

నిడదవోలు, జనవరి 31(పుడయం) :

తిరుమల లడ్డా ప్రసాదంలో కల్తీ నెయ్యి వాడకుండా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు చేస్తున్న వాడనలను రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తీవ్రంగా ఖండించారు. నిడదవోలులో పర్యటించిన ఆయన కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై గత ప్రభుత్వం అనుసరించిన తీరును ఎండగట్టారు. తిరుమల లడ్డా కల్తీ నెయ్యి వ్యవహారంపై మంత్రి కందుల దుర్గేష్ వైసీపీ నేతలపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. 250 కోట్ల రోపర్ పర్ ఉంటాననే నిబంధనను 100 కోట్లకు, 3 ఏళ్ల అనుభవాన్ని ఏడాదికి తగ్గించి తమకు కావాల్సిన ‘బోలే బాబా’ వంటి సంస్థలకు టెండర్లు కట్టబెట్టి కల్తీ ఘటనకు పాల్పడ్డారని విమర్శించారు. కమిషన్ కోసం ఏ రకమైన ప్రమాణాలు పాటించానో చూడకుండా ఉండటం వల్లే కల్తీ నెయ్యి ఘటన చోటుచేసుకుందన్నారు. నేషనల్ డెయిరీ డెవలప్ మెంట్ బోర్డ్, సీట్ నివేదికలు కల్తీ జరిగినట్లు స్పష్టం చేశాయని, నెయ్యిలో పామోలీన్, మోన్ గ్లైసెల్ తదితర కెమికల్స్ వాడారని తెలిందని చెప్పారు. “దేవుడిపై నమ్మకం లేని జగన్ అదే కో, తిరుమలలో డిక్టేషన్ ఇవ్వడానికి కూడా వెనకాడారని గుర్తుచేశారు. డిక్టేషన్ ఇమ్మంటే ఏకంగా దేవాలయాల పైనే నిందలేసిన ఘన చరిత్ర వైసీపీదన్నారు. సీట్ క్లీన్ ఛీట్ ఇచ్చిందని వైసీపీ నేతలు దొంగ వాదనలు చేయడం సిగ్గుచేటు అని మండిపడ్డారు. ఈ ఘటనపై కూటమి ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ గద్దెనెక్కిన టీడీపీ నిబంధనలకు

- సీట్, నేషనల్ డెయిరీ డెవలప్ మెంట్ లు ఇచ్చిన నివేదికలో నెయ్యి లేదు..
- పామోలీన్, కెమికల్స్ ఉన్నాయని తేలించని వెల్లడి
- కమిషన్ కోసమే నిబంధనలు నడపించి ‘బోలే బాబా’ సంస్థకు టెండర్లు
- దొంగతనం బయటపడ్డాక వైసీపీ నేతల దొంగవాదనలు సిగ్గుచేటు
- రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ విమర్శ
- నిడదవోలులో ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ



చేయాలని నిలబెట్టారు. పాపపు పనులు సిగ్గు లేకుండా చేసి మీ పాపాలను బయట పెట్టిన వారిపై నోటికి అద్దు అదుపు లేకుండా మాట్లాడుతున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. స్వచ్ఛమైన నెయ్యికి బదులు విష తుల్యమైన కెమికల్స్ వాడటం భక్తుల ఆరోగ్యంతో పాటు మనోభావాలతో ఆదుకోవడం కాదా? అని ప్రశ్నించారు. ఒక పవిత్రమైన ఆలయ ప్రసాదం విషయంలో జరిగిన తప్పును

తిరోడకాలు ఇచ్చారని ఆగ్రహించారు. పాత లెకుండా నెయ్యి ఎలా తయారు చేశారో స్పష్టం

బహుకోవాల్సింది పోయి, సీట్ నివేదికను...

అంతర్జాతీయ ఎర్ర చందనం స్వర్గర్ ముజామిల్ అరెస్ట్

వివరాలు వెల్లడించిన ఎస్పీ శ్రీనివాస్, అదనపు ఎస్పీ కులశేఖర్



ఆరువతి : కర్ణాటక రాష్ట్రానికి చెందిన అంతర్జాతీయ ఎర్రచందనం స్వర్గర్ మొహమ్మద్ ముజామిల్ ను, ఏపీ ఎర్రచందనం అక్రమ రవాణా నిరోధక ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ అధికారులు అరెస్టు చేశారు. తిరుపతి లోని ఎస్పీ కార్యాలయంలో టాస్క్ ఫోర్స్ హెడ్ సుబ్బారాయుడు, ఎస్పీ శ్రీనివాస్, అదనపు ఎస్పీ కులశేఖర్ శనివారం మీడియాకు వివరాలు వెల్లడించారు. “శేషాచలం రిజర్వు అటవీ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న ఎర్ర చందనం అక్రమ రవాణాను అరికట్టే లక్ష్యంతో టాస్క్ ఫోర్స్ కఠిన చర్యలను చేపట్టింది. అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు నిరంతరం చర్యలు చేపడుతున్నాం. మరో వైపు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్వగర్లపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాం. పాత కేసులో పరాల్లో ఉన్న స్వగర్లను అరెస్ట్ చేసేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేశాం. ఇందులో



సీఎం చంద్రబాబుపై అంబటి అసభ్యపదజాలం

- ఎస్పీకి టీడీపీ నేతల ఫిర్యాదు క్షమాపణలు
- అంబటిపై టీడీపీ నేతల ఆగ్రహం చెప్పాలని డిమాండ్

అమరావతి : తిరుమల నెయ్యి కల్తీపై గుంటూరులో టీడీపీ ఏర్పాటు చేసిన ఫైర్ కౌన్సిల్ ఉద్దిగతక కారణమైంది. గోరంట్లలోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహం వద్ద మహాపాపం పేరుతో టీడీపీ నేతలు ఫైర్ కౌన్సిల్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ ఫైర్ కౌన్సిల్ గించాలని లేకుంటే తామే తొలగిస్తామని వైఎస్సార్ పీ నేత అంబటి రాంబాబు శుక్రవారం చెప్పారు. ఈ క్రమంలో ఉదయం గోరంట్ల వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఘాటలు నిర్వహించిన అంబటి ఫైర్ వర్గకు వస్తామని ప్రకటించారు. విషయం తెలుసుకున్న టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు శనివారం ఉదయం ఫైర్ వర్గకు భారీగా చేరుకున్నారు. గౌడవ జరిగే అవకాశం ఉందని భావించిన పోలీసులు బందోబస్టు ఏర్పాటు చేశారు. అంబటి రాంబాబును ఫైర్ వర్గకు రావద్దని కోరారు. అయితే ఆలయంలో ఘాటల తర్వాత రాంబాబు ఆ మార్గంలో వెళ్తుండగా టీడీపీ శ్రేణులు అడ్డుకున్నాయి. రాంబాబు వాహనం దిగిందుకు ప్రయత్నించగా పోలీసులు వారిండ్లను. ఆగ్రహంతో ఊగిపోయిన అంబటి రాంబాబు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును తీవ్ర అసభ్య పదజాలంతో దూషించారు. పరిస్థితి ఉద్దిగతంగా మారడంతో అంబటి రాంబాబును పోలీసులు అక్కడి నుంచి పంపించి వెళ్తారు. చంద్రబాబుపై అంబటి రాంబాబు వ్యాఖ్యలను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కూటమి నేతలు ఖండించారు. బరితెగించి మాట్లాడిన అంబటి రాంబాబు చంద్రబాబు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అంబటి రాంబాబుపై గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీకి టీడీపీ నేతలు ఫిర్యాదు చేశారు. టీడీపీ నేతల ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేశారు. అంబటి రాంబాబు ఇంటి వద్ద ఉద్దిగత నెలకొంది. అంబటి ఇంటిపై టీడీపీ శ్రేణులు రాక్కుతున్నారు. కిటికీ అడ్డాలు, ఘాటలంటిలు ధ్వంసం చేశారు. టీడీపీ మహిళా కార్యకర్తలు కోడిగిద్దు విసిరి నిరసన తెలుపుతున్నారు. అంబటి వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలని మహిళా కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. సవభారతనగర్ లోని అంబటి ఇంటి వద్ద పోలీసులు మోహరించారు. అంబటి ఇంటి వద్ద టీడీపీ శ్రేణులు అందోళనకు దిగారు. టీడీపీ మహిళలను వెనక్కి వెళ్లాలని పోలీసులు కోరారు.

డిప్యూటీ సీఎంగా సునీత్రా పవార్

మహారాష్ట్ర తొలి మహిళా ఉప ముఖ్యమంత్రి



దేవప్రత్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. మహారాష్ట్ర తొలి మహిళా ఉప ముఖ్యమంత్రిగా సునీత్రా పవార్ హాల్లు చేపట్టడం విశేషం. ముంబయిలోని

ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ పరిణామంతో ఆ పార్టీ శాసనసభా పక్ష నేతగా ఆయన సతీమణి సునీత్రను పార్టీ వర్గాలు ఎన్నుకున్నాయి. దీంతో ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ఆమె నేడు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయితే, అజిత్ పవార్ నిర్వహించిన ఆర్థికశాఖ మినహా ఎక్సైజ్, ట్రేడా మంత్రిత్వ శాఖలను సునీత్ర కొనసాగించనున్నారు. బడ్జెట్ సమావేశాల నేపథ్యంలో ఆర్థిక శాఖను ప్రస్తుతానికి సీఎం దేవేంద్ర పడవనీస్ నిర్వహిస్తారని, కొంతకాలానికి ఎన్ సీసీకి కేటాయిం చే అవకాశం ఉందని సమాచారం.

ముంబై : నేషనల్ గ్రాంగ్రెస్ పార్టీ నేత సునీత్రా పవార్ మహారాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర పడవనీస్, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఎన్ సీసీ శిందే సమక్షంలో గవర్నర్ అనార్య

లోక్ థిఫ్ వన్స్ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో భువ్వరు పార్టీ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. సుహృద్ బాధామతిలో ఇటీవల జరిగిన విమాన ప్రమాదంలో డిప్యూటీ సీఎం అజిత్ పవార్

Study in the UK!

APRIL INTAKE OPEN! FOR INTERNATIONAL STUDENTS

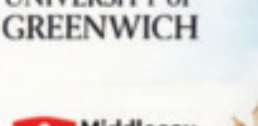


















Apply Now for April Intake!

Book Free Counselling with Us

Grads Universe

International Educational Consultancy

+91 63017 26400

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





మిగతా లో

పవిత్రమైన వెంకన్న ప్రసాదంపై పచ్చ విషం

- తిరుమల లడ్డులో జంతువు కొవ్వు అబద్ధం..
- వైసీపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రాచమల్లు

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 31, (పుడయం ప్రతినిధి) సాగిన ప్రొద్దుటూరు పట్టణం బౌద్ధచరిత్రలోని వెంకటేశ్వర స్వామి గుడిలో శనివారం తిరుమల లడ్డుపై చంద్రబాబు ఘోర అవచారాలు చేసినందుకు మాజీ ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రాచమల్లు పవిత్రసాధ్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆయన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.... తిరుమల లడ్డులో కల్గి జరిగిందని విష ప్రవా రానికి తెరబేసిన నేపథ్యం రాష్ట్ర చరిత్రలో చంద్రబాబు చేసిన అతి పెద్ద కుట్ర నేటితో సమాప్తమైందని అందుకు నిదర్శనం నేటి కోటి తీర్పు అని ఇది వైఎస్ఆర్ఎస్ తరపున జగన్మోహన్ రెడ్డి పాలనకు నిజాయితీకి నిదర్శనమని అన్నారు. చంద్రబాబు భారత దేశంలోని 120 కోట్ల హిందువుల మనోభావాలను శ్రీధం చేశాడని, జగన్మోహన్ రెడ్డికి హిందువులను దూరం చేసి వైసీపీకి ఓట్లు వేయకూడదనే గొప్ప కుట్ర చంద్రబాబు పడ్డాడని మండిపడ్డారు. అపవిత్రం అవచారం అవినీతి ఇవి చేరు అంశాలు కానీ తిరుమల లడ్డులో అవినీతి జరిగిందంటే ప్రజలు బాధపడరు అవచారం జరిగిందంటే బాధపడతారని ఆ అంశాన్ని తెలి తీశారు. లడ్డులో జంతువుల కొవ్వు కలపలేదు, చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్, రోహిత్ శర్మ, పచ్చ పత్రికల కార్యకర్త కొవ్వు కొవ్వు ఎక్కువైందని కొవ్వు ఎక్కువై మాట్లాడుతున్నారని ఆయన మండి పడ్డారు. కల్గి పార్టీలన్ని కలిసి కల్గి రాజకీయానికి తెరతీసి కల్గి మాటలు మాట్లాడుతున్నారని ప్రజలు గమనించాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు భూమిరెడ్డి వంశీధర్ రెడ్డి, పట్టణ



మహిళా అధ్యక్షురాలు, చింతల దాసమ్మ, ప్రభాకర్ రెడ్డి, రూప్సి జెస్సెద్ది శారదా, గర్లపాటి లక్ష్మీదేవి, రాగుల శాంతి, కందుల వాసంతి, పార్వతి, పావని, శివ, గౌస ప్రభాకర్, పార్టీ నాయకులు, అభిమానులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

ఏఎస్ఓ సాధించిన సురేష్ ఆదర్శప్రాయుడు

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 31, (పుడయం ప్రతినిధి) ఏఎస్ఓ సాధించిన సురేష్ ఆదర్శప్రాయుడని సంస్కృతి సేవా సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి ఒంటేరు శ్రీనివాసుల రెడ్డి, ఎస్ టి ఆర్ వైద్య విశ్వ విద్యాలయం పాలక మండలి సభ్యులు డాక్టర్ టి డి వరుణ్ కుమార్ రెడ్డిలు తెలిపారు. శనివారం గ్రూప్ డివర్జన్ బరీకత్తులో విజయం సాధించి ఏఎస్ఓ గా ఎన్నికైన మోక్షకుమార్ సురేష్ కుమార్ సు శనివారం స్థానిక శ్రీరాముల పేరు మీదలోని ఉపాధ్యాయ సేవా కేంద్రంలో వారు శాలవాతో సమగ్రించి అభి నందించారు. ఈ సందర్భంగా ఒంటేరు శ్రీనివాసుల రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రకల్పాన్ని సైతం అధిగమించి గొప్ప సంతకల్పంకో రాష్ట్రస్థాయి పోటీ పరీక్షల ద్వారా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాన్ని సాధించడం గొప్ప విజయం గా అభినందించారు. సురేష్ విజయం యువతకు ఎంతో ఆదర్శం అన్నారు. డాక్టర్ టి డి వరుణ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వైకల్పం ద్వారా విడుదల క్షేత్రమైన పరిస్థితులను



అధిగమించి గ్రూప్ 2 స్థాయి ఉద్యోగాన్ని సాధించడంతో సంతకల్పం ముందర వైకల్పం అడ్డు రాదని సురేష్ నిరూపించార న్నారు. సురేష్ జీవితాన్ని ఒక గొప్ప ప్రేరణ కలిగించే విజయ గాథగా పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంటేరు భాస్కర్ రెడ్డి , ప్రసాద్ గండికేటి పేక్షపర, ప్రశాద్ స్వామి పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ నేతలు ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రచారాలు చేపట్టారు

- జనసేన పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మట్టి వెంకటేశ్వరరావు
- వైసీపీ తీరుపై భగ్గుమన్న నియోజకవ

జనసేన పార్టీ నాయకులు అవనిగడ్డ జనవరి 31 (పుడయం ప్రతినిధి) : అత్యున్నత ల్యాండ్ నివేదికను సైతం వైసీపీ నేతలు తప్పుపడుతూ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రచారాలు చేపట్టారని జనసేన పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మట్టి వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. శనివారం సాయంత్రం అవనిగడ్డ లోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులలోని తెలికరం సమావేశం నిర్వహించారు. మట్టి వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ దైవ సంపద సైతం దోచుకున్న వైసీపీ నాయకులకు లోబరు చేసిన తెచ్చి కల్గి జరగలేదని బాకాయస్నే ప్రజలు సమ్మర్శిని తెలిపారు. పాల వినియోగం లేని రసాయన నెయ్యి వాడి రూ.250కోట్లు అవినీతి చేసి, 68.1 లక్షల కిలోల రసాయనాల లతో పేర్ల కోట్ల లక్షల లక్షల తయారు చేసి భక్తులకు విక్రయించిన నాటి మాజీ సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి, టీడీపీ చైర్మన్ వైపి సుబ్బారెడ్డి చేసిన అవినీతి బయటకు వచ్చినా ఇంకా నిస్సగౌరవ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పై దుర్భాషలు వాది ప్రారంభించటం సిగ్గుచేటు అన్నారు. ఏఎస్ఓ చైర్మన్ తోట కనక



దుర్గ మాట్లాడుతూ సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలతో కూటమి ప్రభుత్వం లడ్డు విషయంలో సీట్ విచారణ చేయన్న నివేదిక వస్తున్న తరుణంలో వైసీపీ పేటియం బ్యాచ్ బయటకు వచ్చి చేస్తున్న బాటకపపు ప్రచారం వారిలోని పాపభీతికి నిదర్శనంగా ఉండవచ్చు. సమావేశంలో జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర మత్స్యకార విశాస విభాగం కార్యదర్శి లంకి యుగంధర్, ప్రొజెక్షన్ కమిటీ చైర్మన్ దేవ నభోయిన వెంకటేశ్వరరావు, డీసీ చైర్మన్ బండ్రెడ్డి నాగ మల్లికార్జున రావు, సీనియర్ నాయకులు గుడివాక శివరావు, సర్పంచులు మండలి ఉదయ భాస్కర్, బిమ్మ బేటి, యర్రంశెట్టి తీర్పర్, కొల్లూరి కోటేశ్వరరావు, ఎంపీటీసీ సభ్యులు సిద్దిపేని కుమార్ రాజా, కటికల వసంత్, నాడుగుంట, లింగారెడ్డిపాలెం గ్రామ ప్రముఖులు సైతం నాగబాబు, యర్రంశెట్టి రామారావు, పీఏ సీఎస్ చైర్మన్ పూపడపు రత్న గోపాల్, అరణా రాధిక, కోవూరు నాగమల్లేశ్వరరావు, యర్రంశెట్టి సుబ్బారావు, తోట శ్రీనివాస రావు, కోవూరు టౌన్ అధ్యక్షులు కోట రాంబాబు, పార్టీ నాయకులు బండ్రెడ్డి హరి, బండ్రెడ్డి మల్లికార్జున్, అరణా కిరణ్ కాంత్, ఆదవా లీలా, కాగిత రామారావు, దేవనభోయిన కేశవనారాయణ, కొలపల్లి కిరణ్ రెడ్డి, ఏనుగు పాండురంగారావు, జరుగు అది నారాయణ పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ భరోసా పించున పంపిణీ

ప్రొద్దుటూరు, జనవరి 31, (పుడయం ప్రతినిధి) తెదేపా రాష్ట్ర కార్యదర్శి సంద్యూల కొండారెడ్డి శనివారం ఆయన మండలంలో గ్రామ పంచాయితీ పరిధిలోని పొల్లిపాడు రోడ్డు ఒలివియా స్కూల్ వద్ద సీనియర్ ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేడు 1 వ తేదీ ఆదివారం కావడంతో లబ్ధిదారు లకు ఇబ్బంది లేకుండా శనివారమే కూటమి ప్రభుత్వం పింఛన్లు అందజేసిందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే బచ్చల పల్లెయ్యం, కావ్య పేక్ వెల్గేరి అండ్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్



వైర్లన్ ముక్తియార్, రాష్ట్ర విశ్వ భావ్యణ సంక్షేమ డైరెక్టర్ శ్రీనివాసాచారి, రాష్ట్ర ఉప్యుగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పేట చంద్రశేఖర్, కడప జిల్లా పార్లమెంట్ ప్రధాన కార్యదర్శి వై.యస్ జబీబుల్లా, టీడీపీ పట్టణ అధ్యక్షుడు చల్లా రాజగోపాల్ యాదవ్, మాన్యుల్ యార్ వైస్ చైర్మన్ పట్టణ లక్ష్యకే కుమార్, టీజేపీ కడప జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ కోనేటి ప్రదీప్ రెడ్డి, జనసేన సంకర మురళీ, నాయకులు బచ్చల ప్రశాస్, అప్పల రాజేశ్వర్ రెడ్డి, పొట్టు లక్ష్మి రెడ్డి, ధనియాల ఈశ్వర్ రెడ్డి, పల్లె గురివి రెడ్డి, మల్లెల భాస్కర్, డెసిరెడ్డి గురివి రెడ్డి, జగదీశ్వర్ రెడ్డి, నాగేంద్ర,

శ్రీవారి లడ్డు, ప్రసాదం విషయంలో కూటమి కుట్రు వైసీపీ పూజలు

- ప్రభుత్వం చేసిన అసత్యప్రచారాలు
- కోర్టులో నిజం కాదని సీట్ రిపోర్టు

కావలి, జనవరి 31, పుడయం స్థానం : వైసీపీ ప్రభుత్వం పై వచ్చిన అభూత కల్పనలను గొంధంగూరు, వైసిఆర్ పిపి అధ్యక్షులు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు కావలి నియోజకవర్గం మాజీ శాసనసభ్యులు రామిరెడ్డి ప్రశాస్ మూర్తి రెడ్డి సూపన లతో కావలి నియోజకవర్గం లోని వైఎస్ఆర్ సీట్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులు శనివారం పలు దేవస్థానములను సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు ప్రారంభించారు. కూటమి ప్రభుత్వ పాలకుల దుర్మర్శిని పోగొట్టి మంచి బుద్ధిని ప్రసాదించాలని, అబద్ధాలు, అసత్య ప్రచారాలు చేయడం మానుకునే విధంగా వారి బుద్ధిని మార్చాలని కోరుకో ని పూజలు నిర్వహించి, అనంతరం మీడియా ప్రతినిధులకు కూటమి ప్రభుత్వం చేసినటువంటి అసత్య ప్రచారాలను నేలకొలిపి తిప్పికొట్టారు. నిజానిజాలను మీడియా ముఖంగా ప్రజలకు వివరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మండల



తిరుమల శ్రీవారి ప్రసాదం లడ్డు విషయంలో ప్రస్తుత ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు గత వైయస్సార్ఎస్ ప్రభుత్వం మీద చేసిన అసత్య ఆరోపణలను ఖండించి, నిజానిజాలను ప్రజానికానికి మీడియా ముఖంగా వివరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కావలి నియోజకవర్గంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుంచి వైయస్సార్ఎస్ నాయకులు పట్టణ కన్వీనర్ కేతిరెడ్డి శివకుమార్ రెడ్డి, కనుమర్లపూడి వెంకటనారాయణ, కామరాజ్ సురేష్, గంధం ప్రసన్నాంజనేయులు, కనకప్రకాశ్ ఖర్, నెల్లూరు వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, రాహుర్ హమీద్, కుందర్ల కామయ్య, శ్రీనివాసులు, కళ్యాణి తదితర కార్యకర్తలు, నాయకులు మరియు అభిమానులు పాల్గొనడం జరిగింది.

అంబటి రాంబాబు, జగన్ చంద్రబాబుకు క్షమాపణ చెప్పాలి ఎస్సీఆర్ జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులు గద్దె అనురాధ

విజయవాడ జనవరి 31 పుడయం స్కూన్ బ్యారో:- వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలు సభ్య సమాజం తలదించుకునేలా ఉన్నాయని ఎస్సీఆర్ జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షులు గద్దె అనురాధ తీవ్రంగా ఖండించారు. భాగ్యతాయుత రాజకీయ నాయకుడిగా వ్యవహరించాల్సిన వ్యక్తి స్థాయి లేని వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగడం, వైకాపా రాజకీయ సంస్కృతి ఎంత దిగజారినదో స్పష్టంగా చూపుతోందని ఆమె మండిపడ్డారు. ప్రజాస్వామ్యంలో విధేయుల సహజమేనని, కానీ వ్యక్తిగత అవమానాలు, నీచ పదజ్ఞలం రాజకీయంగా అంగీకరించదగినవి కావని గద్దె అనురాధ స్పష్టం చేశారు. అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలకు ముందు ఆయనే కాకుండా, వాటిని అడ్డుకోలేని వైకాపా ఆధీనత జగన్మోహన్ రెడ్డి కూడా ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. వైకాపా ఎదుర్కొన్న ఘోర పరాజయానికి ప్రజలను నిందించడం పూర్తిగా హాస్యాస్పదమని, ఆ పార్టీ పతనానికి పూర్తి బాధ్యత వైకాపా నాయకుడేనని ఆమె స్పష్టం చేశారు. వైకాపా ఓటమి ప్రతిపక్షాల కుట్ర వల్ల కాదని, అది పూర్తిగా వారి అపరాధం, అదుపు లేని మాటలు, ప్రజా వ్యతిరేక విధానాల ఫలితమని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలను, వ్యవసాయం, రాజ్యాంగబద్ధ సత్వాలను, పక్షులను డూప్ మూ మాట్లాడటమే రాజకీయ బలం అన్న భ్రమ వైకాపా నేతల్లో బలంగా చోటు చేసుకుందని, అది వారి రాజకీయ పతనానికి మూలకారణమైందన్నారు. వైకాపాకు శత్రువు బయట ఎక్కడో లేదని, అద్దంలో చూసుకుంటేనే వారి అసలు శత్రువు కనిపిస్తాడని మాటలుగా వ్యాఖ్యానించారు. వైకాపా ఓటమి ఎన్నికల రోజున ప్రారంభం కాలేదని, 5 సంవత్సరాల వారి నాయకుల మాటల్లో, ప్రవర్తనలోనే మొదలైందని ఆమె అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటమి అనేది ఓటర్ల తీర్పు అయితే, వైకాపా ఓటమి మాత్రం వారి నాయకుల తప్పుదారులకు వచ్చిన శిక్షేనని గద్దె అనురాధ తేల్చి చెప్పారు.



నాగాలంకలో కూటమి పార్టీల నాయకుల నిరసన సీఎంపై మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేష్ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా..

విజయవాడ జనవరి 31 పుడయం స్కూన్ బ్యారో:- నాగాయలంక ప్రధాన సెంటర్లో కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు సంతకల్పం వద్ద అంబటి రాంబాబు, జోగి రమేష్ ధోషన్ నినాదాలతో రాష్ట్రం నుండి బహిష్కరించాలంటూ నిరసన తెలియజేశారు. కృష్ణాజిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలు తలసిన స్వరంత మాట్లాడుతూ 11 నీట్లు ఇచ్చి పక్కనపెట్టి బహిష్కరించిన గడి తినే పశువులకు బుద్ధి రాలేదని, ఇంత జరిగినా వారి ధోరణి మాత్రంలేదని, ఇలాంటి వారిని తక్షణమే రాష్ట్రం నుంచి బహిష్కరిస్తే తప్ప రాష్ట్రం సుఖిక్షంగా ఉండే పరిస్థితి ఉండదని, సైకో ప్రవర్తన మూర్ఖత్వపోటీ చెప్పాలని, చీపురు కట్టలతో సన్మానం చేసే రోజులు ముందున్నాయని హెచ్చరించారు. తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులంత మండల అధ్యక్షుడు మొదల లక్షణరావు మాట్లాడుతూ అంబటి రాంబాబు ప్రస్తావన మొదట్లో తామర గా ఓజిస్ తప్ప జీవించలేని పరిస్థితి ఉండే వేలకోట్లు ఎలా సంపాదించాడో అందరికీ తెలుసని, ఎదుటివారిని తిట్టడం వల్ల జగన్మోహన్ రెడ్డి దగ్గర పప్పు పొంది మంత్రి పదవి కొట్టేసి నేడు పిచ్చి బద్ధిగా అంతరించాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా. మాజీమంత్రి జోగి రమేష్ ద్వారా సారా వ్యాపారంతో సంపాదించి మంత్రిగా చేసిన అక్షమాలు అందరికీ తెలిసిన రహస్యమేనని ఒక్క దగ్గర పెట్టుకు ప్రవర్తించకపోతే కూటమి పార్టీల ఆగ్రహానికి రాష్ట్రం నుండి కనుమరుగయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని హెచ్చరించారు.



పదే తరగతి విద్యార్థులకు మోడల్ పేపర్ అందజేశ

అత్యుత్తర ధారల్ చేజర్ (పుడయం ప్రతినిధి) జనవరి 31వ తేదీ చేజర్ మండలం ఆద్యురపల్లె వై స్కూల్ మరియు గురుకుల పాఠశాలలో సాక్షి యాజమాన్యం పదే తరగతి విద్యార్థులకు మోడల్ పేపర్ సు అత్యుత్తర డివిజన్ విజిలెన్స్ అండ్ మోనిటర్ ఆట్రాన్సిటీ మెంబర్ ఎగ్గుంట పెంచలయ్య చేతుల మీదగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కార్యక్రమంలో ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10వ తరగతి విద్యార్థులకు మోడల్ పేపర్ సు అందజేయడం జరుగుతుంది. విద్యార్థుల యొక్క భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని కార్యక్రమాన్ని తలపెట్టినందుకు, సాక్షి యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో స్కూలు పాఠశాల, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, సాక్షి సర్క్యూలేషన్ ఇంచార్జి శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

లడ్డు కల్గి ముమ్మాటికీ పాపమే..



మొదటి పేజీ తరువాత..

తప్పుగా ప్రచారం చేస్తూ ఇంకా రాజకీయ పబ్లిం గడుపు కోసదానికి సిగ్గులేకుండా దిగజారుతున్న వైసీపీ మూలా బరితెగింపు ధోరణి చూసి ప్రజలు చీదరించుకుంటున్నారని అన్నారు. స్పష్టమైన నెయ్యికి ఉండాలన్న ఏ లక్షణాలు లేకుండా, కేవలం కృత్రిమ రసాయనాలు, సబ్-స్టాండర్డ్ ఆయిల్స్ నెయ్యి తయారు చేసినట్లు సీట్ చెబితే దానికి సంకర భాష అద్ది నోటికి వచ్చిన మాటలు మాట్లాడుతున్న వైసీపీ నేతలను కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. శ్రీవారి దర్శనం, ప్రసాదం విషయంలో చిన్న తప్పు జరిగినా హిందువులు తమ ఇంట్లో జరిగినట్లే భావిస్తారని గుర్తుపెట్టుకోవడం హెచ్చరించారు. దొంగతనం బయటపడిన తర్వాత వైసీపీ వాళ్ళ తమను తాము సమర్థించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. కల్గి నెయ్యి విషయంలో వాళ్ళ చేసినది ముమ్మాటికీ తప్పనిసినీ ఖండించారు. వైసీపీ వాదనను ఎవరూ సమర్థించరు అని తెలిపారు. తిరుమల తిరుపతి లాంటి దేవాలయ పవిత్రత ఇలాంటి వ్యక్తుల వల్ల ఎలా కాపాడబడుతుందని సమాలో తెలుపాలని అడుగుతున్నారన్నారు. ఈ అంశంపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని మంత్రి దుర్గేష తెలిపారు.

ప్రజల సంతృప్తి కూటమి ప్రభుత్వానికి గీటురాయి..

ప్రజల సంతృప్తి కూటమి ప్రభుత్వానికి గీటురాయి అని మంత్రి కందుల దుర్గేష అన్నారు. శనివారం నిదదవోలు పట్టణంలోని 10వ వార్డు రజకుల విధిలో 'ఎన్టీఆర్ భరోసా' పెన్షన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పార్టీలకు, సాంస్కృతిక, సినిమాలో గ్రేడ్ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష పాల్గొన్నారు. మంత్రి దుర్గేష స్వయంగా ప్రతి ఇంటికీ సీటి పల్లె వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు పెన్షన్లను అందజేశారు. పెన్షన్ పంపిణీ సందర్భంగా మంత్రి కందుల దుర్గేష లబ్ధిదారులతో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించారు. అవ్వకావాలి అలాగే గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. పంపిణీ సమయంలో ఎదురైన కొన్ని సాగిన సమస్యలను అధికారులతో మాట్లాడి టెక్నికల్ పరమైనవి పరిష్కరించారు. కొందరికి వ్యక్తిగతంగా అడ్డు సాయం అందించి తన ఉదారతను చాటుకున్నారు. ఒక సాధారణ వ్యక్తి కావడం ఇతరుల ఇళ్ల వద్దకు వెళ్లి బట్టలు ఇస్తే చేసే అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు.



జాతీయ ఉత్తమ సేవా పురస్కారం అందుకున్న ఆర్కే ఫౌండేషన్ రామకృష్ణ మధిర, జనవరి 31 (పుడయం ప్రతినిధి) మధిర పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖ సామాజిక సేవకుడు, ఆర్కే ఫౌండేషన్ రెస్టాల్ టీఆర్ఎస్ ఫౌండేషన్ అవార్డ్ అతను నిర్వహించుకుంటున్న అందాదలకు అభిగ్రులకు అంతర్జాతీయ నిర్వహిస్తూ ఎంతోమంది క్షతగాత్రులకు ప్రాణం ధోస్తూ నిత్యం ప్రజల సేవ చేస్తూ, ఎన్నో ముగాణివాలకు ఊపిరి పోసిన డాక్టర్ దోర్నాల రామకృష్ణ జాతీయ ఉత్తమ సేవా పురస్కారాన్ని శ్రీపతి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వారి ఆధ్వర్యంలో తిరుపతి శాసనసభ్యులు శ్రీఆరటి శ్రీనివాసులు మరియు తిరుమలలకు పిచ్చి దేవస్థానం బోధ్యుభ్యులు భాను ప్రకాష్ సమక్షంలో తిరుపతిలోని మహాత్మి ఆడిటోరియంలో అంగరంగ వైభవంగా అవార్డును ఆర్కే ఫౌండేషన్ వారికి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ ఇండియా ఎన్టీఆర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కె.వి.ఆర్ ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ కొవ్వటిగంటి బాలరాజు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల సామాజిక సేవకులు అధ్యాత్మిక వేత్తలు పాల్గొన్నారు.

డిఆర్ఓఓని కలిసిన కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ కమ్ ఆకౌంట్స్ అసిస్టెంట్ సంఘం

సభ్యుల జనవరి 31 (పుడయం ప్రతినిధి) ఖమ్మం డి.ఆర్.డి.ఓ. ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ కమ్ ఆకౌంట్స్ అసిస్టెంట్ సంఘం, డి.ఆర్.డి.ఓ. గా భార్యతలు చేపట్టిన తీర్మానం కి. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ కమ్ ఆకౌంట్స్ అసిస్టెంట్ ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం కలసి పూల కుండి ఇచ్చి, పాలవా కప్పి సన్మానించడం జరిగింది. తదుపరి జిల్లాలోని అన్ని మండలాల ఉపాధి హామీ కంప్యూటర్ కేంద్రాల్లో సమస్యల వివరీ పత్రం అందజేశారు డి.ఆర్.డి.ఓ. నుండించి వెంటనే సమస్యలు పరిష్కరిస్తారని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో



సంఘం నాయకులు యం.డి. జబీల్ ఖాన్, యం.సతీష్, యం. శ్రీనివాసరావు, మంజుల, రమేష్, పేక్ ఖలిల్, అరుణ, ప్రవంతి, యం.డి. ముజిబున్నహాజేగం, మోహన్, శ్రీనివాస్, శిల్ప, వరలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు

అంబటి రాంబాబుపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి

- రాష్ట్ర కార్యనిర్వహక కార్యదర్శి బొప్పన భవకుమార్ డిమాండ్
- ఎంపీ కేసినేని శివనాథ్ ఆదేశాల మేరకు ఎస్సీఆర్ సర్కిల్లో ధర్నా
- అంబటి చిత్ర పటాలను తగలబెట్టిన టీడీపీ నాయకులు
- అంబటి అనుచిత వ్యాఖ్యలపై పటమట పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు
- ధర్నాలో పాల్గొన్న గద్దె క్రాంతి, టీడీపీ కార్యరేలుర్లు, డివిజన్ ప్రెసిడెంట్లు

విజయవాడ జనవరి 31 పుడయం స్కూన్ బ్యారో : ప్రజాస్వామ్యంలో వైసీపీ నేతలు అనుసరిస్తున్న బాతు కావాలి యాలకు చోటు లేదు. సంస్కార హీనంగా అసభ్యకరమైన, అశీల పదజ్ఞలతో సీఎం చంద్రబాబుపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన వైసీపీ నాయకులు అంబటి రాంబాబు పై అనుచిత వ్యవహారం చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొప్పన భవకుమార్ డిమాండ్ చేశారు.

ఎంపీ కేసినేని శివనాథ్ ఆదేశాల మేరకు అంబటి రాంబాబు అనుచిత వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వహక కార్యదర్శి బొప్పన భవకుమార్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం పటమట ఎన్టీఆర్ సర్కిల్ దగ్గర టీడీపీ నాయకులతో ధర్నా కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకులు అంబటి రాంబాబు చిత్ర పటాలను చీపురుతో కొట్టి దగ్గం చేశారు. అనంతరం టీడీపీ కార్యనిర్వహక కార్యదర్శి బొప్పన భవకుమార్, టీడీపీ యువనాయకులు గద్దె క్రాంతి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి చెన్నుపాటి గాంధీ, కార్పొరేటర్ల జాన్సీ సాంబశివరావు, ముమ్మనేని ప్రసాద్, చెన్నుపాటి ఉపాధి కే పటమట పోలీస్ స్టేషన్ లో అంబటి రాంబాబు పై వినీతి చూపడంకు బీభత్సాభ్యుక్తంగా ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ కార్యనిర్వహక కార్యదర్శి బొప్పన భవకుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజలు చీతరించుకున్న వైసీపీ



నేతలకు ఇంకా బుద్ధి రాలేదని.... సీఎం చంద్రబాబు నాయుడును ఉద్ధరించి వాడిన అసభ్య పదజ్ఞలం అంబటి సీనత్యానికి నిదర్శనమని దృఢపెట్టారు. వైసీపీ ఒక రాజకీయ పార్టీ కాకుండా... గుండలు, అసాంఘిక శక్తులకు అడ్డగా మారిందని మండిపడ్డారు. సీఎం చంద్రబాబు పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన అంబటి రాంబాబు అంబటి తేల్చే వరకు టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఎవరూ నిరసించకూడదని హెచ్చరించారు. అంబటి రాంబాబు ఒక సైకాన్ అంబా... వైసీపీ పాట అ పార్టీ నాయకులు చరిత్ర హీనులుగా మిగలటమే కాకుండా కాలగర్భంలో కలిసిపోయే రోజులు దగ్గరలో వున్నాయన్నారు. పోలవరం ద్వారా గురించి, క్యూసెక్కులు, ఇఫర్ డ్యామ్ అంటే కూడా తెలియని వ్యక్తి రాష్ట్రానికి వైసీపీ హయాంలో జవపనులల శాఖ మంత్రిగా చేయడం రాష్ట్ర ప్రజల దురదృష్టం అన్నారు. మహిళలు అంటే అతనికి ఎంత గౌరవం కూడా అతగలదు. గంట అంటూ మాట్లాడిన సంతాపజలు కూడా రాష్ట్ర ప్రజలందరూ వివారిన ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు.

డబ్ల్యూజేఐ మీడియా డైరీని

ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్



కరీంనగర్, జనవరి 31 (పుడయం) ;

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



చారు.వర్కింగ్ 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 మొగురం 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 (పుడయం)

గజ్వేల్ ప్రజాభూరి మున్సిపాలిటీ: 2వ వార్డు బీఆర్ఎస్ కొన్నింటి అభ్యర్థి గోవిందుత సంతోష్ శనివారం వార్డులో ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్.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 తీర్చిదిద్దతాను" అని ఓటర్లకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ ప్రచారంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు వార్డు ప్రజలు పెద్ద ఊహించని రీతిలో అభివృద్ధి చెందింది.

మున్సిపాలిటీలపై

గులాబీ జెండా ఎగరాలి

మాజీ ఎమ్మెల్యే దివాకర్ రావు



లక్ష్మిపేట, జనవరి 31 (పుడయం) ;

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

ప్రజలు ఐదే చెప్పేందుకు నిద్రమయ్యారని తెలిపారు.మహిళలకు రూ. 2500 బలం 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 గార్హస్థీలు ఇచ్చి వాటిని అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు.కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజలు విసుగు చెందారని, అధికార మళ్లతో ప్రజలను మోసం చేసిన ఈ ప్రభుత్వానికి

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

2వ వేలాల గ్రామంలో

బహిరంగ వేలం

జైపూర్,జనవరి 31 (పుడయం విలేజర్):

జైపూర్ మండలం వేలాల గ్రామ గట్టు మల్లన్న అలయంలో లడ్డు,పులిహోర ప్రసాదాల అమ్మకానికి హక్కు కొరకు,స్వామి వారికి మొక్కుబడిగా భక్తులు కొట్టి సమర్పించిన కొబ్బరి కాయ ముక్కలను పోగు చేయి హక్కు కొరకు ఫిబ్రవరి 2 సోమవారం ఉదయం 11 గంటలకు బహిరంగ వేలం నిర్వహించనున్నట్లు అలయం ఈటె 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 ముక్కలు పోగు చేసుకునే హక్కు కొరకు రూ.10 వేలు డిపాజిట్ చెల్లించాలన్నారు.అధార్ జిర్కా,డిమాజిట్ బిల్లులు పోగు చేసినట్లు అనంతరం వచ్చని తెలిపారు.వేలాల గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం,దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖా అధికారుల సమక్షంలో ఈ వేలం బహిరంగం పరతులకు లోబడి నిర్వహిస్తున్నట్లు అలయ ఈటె రమేష్ తెలిపారు.

ట్రాఫిక్ రూల్స్ ప్రతి ఒకరు పాటించాలి

ఎం.వి.జెఎస్ శ్రీనివాసరావు

నత్తుపల్లి, జనవరి 31 (పుడయం ప్రతి నిధి):

రోడ్డు భద్రత అనేది రోడ్డుపై ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని నత్తుపల్లి మోటార్ 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 పాల్గొన్న వారిలో రోడ్డు భద్రత నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థులు, విద్యాలనంస్థల యాజమాన్యాలు, వారి డ్రైవర్లు, గంగారం జైలానియన్ పోలీసులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన రవాణా శాఖ అధికారులు శ్రీనివాసరావు, రాజేశ్వర్



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

వేగం కన్నా ప్రాణమే మిన్న అనే విషయాన్ని గుర్తించి వాహనాలు నడపాలని, పాల్గొని, సీట్ బెల్ట్ వినియోగం ప్రాధాన్యతను వివరించారు. అవగాహన ప్రదర్శనలో రోడ్డు భద్రతపై నినాదాలు, పాటలు ప్రజలను ఆలోచింపజేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జైలానియన్ పోలీస్ అధికారి నత్తనారాయణ, సైజేటు విద్యానంస్థల సంఘం నత్తుపల్లి డివిజన్ (ట్రాన్స్) అధ్యక్షుడు పసుపులేటి నాగేశ్వరరావుతో పాటు సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అజాగ్రత్త-నిర్లక్ష్యం వల్లే రోడ్డు ప్రమాదాలు

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



ఆయా పాఠశాలల విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు చుట్టూపక్కల వారికి ట్రాఫిక్ రూల్స్ పై అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. తిమ్మాపూర్ సార్ది చిల్డ్రన్స్ ఆవెర్స్ పార్క్ లో ఇప్పటివరకు దాదాపు 22,000 మంది విద్యార్థులు ట్రాఫిక్ నియమ నిబంధనలు తెలుసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. కరీంనగర్ జిల్లాలోని పాఠశాలల విద్యార్థులు తిమ్మాపూర్ చిల్డ్రన్స్ ఆవెర్స్ 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. అర్ధి మెంబర్ పదాల రాహుల్, డి.టి. శ్రీకాంత్ చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ నంద్యాల రోడ్డు భద్రత మానోత్సవం సందర్భంగా నెలరోజులపాటు జిల్లాలో ట్రాఫిక్ నియమ నిబంధనలపై వివిధ

కార్యక్రమాలు చేపట్టి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించామని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగుతుందని చెప్పారు. పోలీస్ శాఖ, ఆర్ అండ్ బి శాఖ, వైద్యశాఖ, వివిధ శాఖలతో కలిసి ప్రమాదాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. నెలరోజుల పాటు పాఠశాల విద్యార్థులకు ట్రాఫిక్ రూల్స్ పై అవగాహన తరగతులు నిర్వహించాలని అర్ధి మెంబర్ పదాల రాహుల్ సూచించారు. రోడ్ సేఫ్టీ ట్రాఫిక్ అవెర్స్ లో భాగంగా నిర్వహించిన క్విజ్ రంగంలో పోటీలో ప్రథమ చూపిన పలు పాఠశాలల విద్యార్థులకు మహిళలకు బహుమతులు ప్రసాదించారు. అధికారి అధ్యక్షుడు, డా. అజిత పాఠక్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, “సమాజంపై ప్రజా సంబంధాలు, ఆధునిక జర్నలిజం ప్రధానం - నైతికత” అనే అంశంపై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగరంలోని వివిధ కళాశాలల నుంచి వచ్చిన జర్నలిజం, మన కమ్యూనికేషన్ విభాగానికి చెందిన సుమారు 180 మంది విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, పీఆర్ఎస్ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా డా.అజిత పాఠక్ మాట్లాడుతూ... నత్తుం, విలువలు, నైతిక కమ్యూనికేషన్ ప్రాముఖ్యత ఆయన తన ప్రసంగంలో విద్యార్థులు ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

స్టార్ హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్పై దుష్ప్రచారాలు నమ్మవద్దు

ఎలైట్ అడ్వైజర్ శ్రీగాది బాలరాజు

సిద్దిపేట, జనవరి 31 (పుడయం) :

స్టార్ హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్ కంపెనీపై సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్, ఆన్లైన్ మాధ్యమాలు, కొన్ని పత్రికల్ వస్తున్న దుష్ప్రచారాలను పాలనీడారులు, ప్రజలు సమన్వయపని సిద్దిపేటకు చెందిన స్టార్ హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్ (ఎలైట్) అడ్వైజర్ శ్రీగాది బాలరాజు స్పష్టం చేశారు.ఈ మధ్య కాంపెనీ క్లెయిమ్ తిరస్కరణలు, సేవల్లో లోపాలు అంటూ వాస్తవానికి భిన్నమైన అసత్య ఆరోపణలు వైరల్ అవుతున్నాయని, వాటిపై అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ఆయన తెలిపారు.

దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్న ప్రముఖ సంస్థ స్టార్ హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్ అని గుర్తు చేశారు.ఇన్స్పూర్వెస్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఐ ఆర్ డి సి ఐ) నియమావళిలో పూర్తి పారదర్శకతతో ఈ సంస్థ పని చేస్తోందని, క్లెయిమ్ సెటిల్మెంట్లో

కస్టమర్ కు నిరంతర సేవలు అందిస్తున్న భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్ సంస్థ స్టార్ హెల్త్ అని తెలిపారు.ఇన్స్పూర్వెస్ రంగంలో 20 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవంతో కోట్లాది భారతీయుల సమకాలిని పొందిన ఈ సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా 14,000కు పైగా నెట్ వర్క్ హాస్పిటల్స్ కట్టిన అత్యధిక సంస్థగా సెటిల్మెంట్ సెటిల్ చేసి, కోటి 50 లక్షలకు పైగా క్లెయిమ్ సెటిల్మెంట్ పానీడారుల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకున్న సంస్థ ఇదేనని తెలిపారు. హెల్త్ ఇన్స్పూర్వెస్ రంగంలో వస్తున్న మార్కులకు అనుగుణంగా పాలనీడారులకు మెరుగైన సేవలు అందించడంలో

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 అద్వైతపదాల్సిన అవసరం లేదని, క్రమశిక్షణ కలిగిన సైనికాధిపతి పనిచేయాలని కోరారు. రానున్న రెండేళ్లలో తిరిగి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రావడం

ఖాయమని ఆయన జోస్యం చెప్పారు.నిరసనలకు పిలుపుబీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కు ఎన్ఐజి నోటీసులు జారీ చేయడంపై ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ప్రభుత్వ కక్షపాధింపు చర్యలకు నిరసనగా ప్రతి మున్సిపాలిటీలో బైక్ ర్యాలీలు నిర్వహించాలని, గ్రామాల్లో ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మలను దహనం చేయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపుని

చ్చారు. సమావేశంలో జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు విద్యాసాగర్ రావు, మున్సిపాలిటీ ఇంచార్జి రఘువీర్ సింగ్, మాజీ డిసిఎంఎస్ చైర్మన్ ఎల్లాల శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సంగి నత్తయ్య, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ అయిదుని రాజేష్, పట్టణ కన్వీనర్ బండారి రంజిత్, పెద్ద సభ్యుల్లో కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నాణ్యమైన విద్య అందించాలి

నంగునూరు మండల విద్యాధికారి తగిరెడ్డి దేశిరెడ్డి

సిద్దిపేట జనవరి 31 (పుడయం) ;

నంగునూరు మండలంలోని నర్మేట్ 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 వారిని ఉన్నతులుగా తీర్చిదిద్దాలని ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపాధ్యాయుడి స్థానం ఎంతో గొప్పదని, విద్యార్థులను దేశభక్తులుగా, భావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉందన్నారు.అనంతరం పాఠశాలకు 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 తవస్ లో 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,

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

ఏఐ వినియోగంలో అప్రమత్తం

- ఒక వేదికపై ఏజెంట్ రిలేషన్స్,
- పీఆర్ఎస్ జాతీయ అభ్యుదయ, డా.అజిత పాఠక్ నెలంద ఏజెంట్ రిలేషన్స్ యూత్ ఫిస్కల్

హైదరాబాద్, జనవరి 31, (పుడయం)

కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)ను అప్రమత్తంగా బాధ్యతతో వినియోగించాలని పీఆర్ఎస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు, డా.అజిత పాఠక్ పేర్కొన్నారు. పబ్లిక్ రిలేషన్స్ సానుటి 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. అజిత పాఠక్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, “సమాజంపై ప్రజా సంబంధాలు, ఆధునిక జర్నలిజం ప్రధానం - నైతికత” అనే అంశంపై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగరంలోని వివిధ కళాశాలల నుంచి వచ్చిన జర్నలిజం, మన కమ్యూనికేషన్ విభాగానికి చెందిన సుమారు 180 మంది విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, పీఆర్ఎస్ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా డా.అజిత పాఠక్ మాట్లాడుతూ... నత్తుం, విలువలు, నైతిక కమ్యూనికేషన్ ప్రాముఖ్యత ఆయన తన ప్రసంగంలో విద్యార్థులు 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 దేశవ్యాప్తంగా అగ్రస్థానంలో నిలిచి, 11 విద్యాసంస్థల్లో నలంద విద్యార్థుల ఫోరంలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. హైదరాబాద్ చాప్టర్ చైర్మన్ డా. యాదగిరి కంభంపాటి స్వాగత ప్రసంగంలో, విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించాడని చెప్పారు. డా.అజిత పాఠక్ కృతజ్ఞతలకు కృతజ్ఞులని తెలిపారు.జిల్లా విద్యార్థుల మేలు కోసం పీఆర్ఎస్ చేపట్టిన వివిధ కార్యక్రమాల్లో హైదరాబాద్ చాప్టర్ సాధించిన విజయాలను వివరించారు.నలంద కార్యక్రమ లక్ష్యాలను వివరిస్తూ పీఆర్ఎస్ మాజీ సెక్రటరీ సునీల్ కుమార్, డా.అజిత పాఠక్ మాట్లాడుతూ... నత్తుం, విలువలు, నైతిక కమ్యూనికేషన్ ప్రాముఖ్యత ఆయన తన ప్రసంగంలో విద్యార్థులు ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

బెజుగామలో విద్యుత్ శాఖ ప్రజా బాట



గజ్వేల్, జనవరి 31 (పుడయం) గజ్వేల్ నియోజకవర్గంలోని బెజుగామ గ్రామంలో శనివారం విద్యుత్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'ప్రజా బాట' కార్యక్రమాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. కేత్ర కనెక్షన్లు, బిల్లుల చెల్లింపులపై అవగాహన. వినియోగదారుల విద్యుత్

సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడమే ఈ గ్రామ సభ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అని ఏడీఈ జగదీష్ తెలిపారు. రైతులు విద్యుత్ వాడకంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కేత్ర కనెక్షన్లు, బిల్లుల చెల్లింపులపై అవగాహన. 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

ఉంచుకొని చాలా మంది వెనక్కి తగ్గుతారు. ఫేమస్ డైటీషియన్, దయాబెటిస్ 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 లభించేసమయం రక్త నాళాలు 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 అసవనైతమ సందోళన, 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.

రంగు పోగొట్టండిలా!



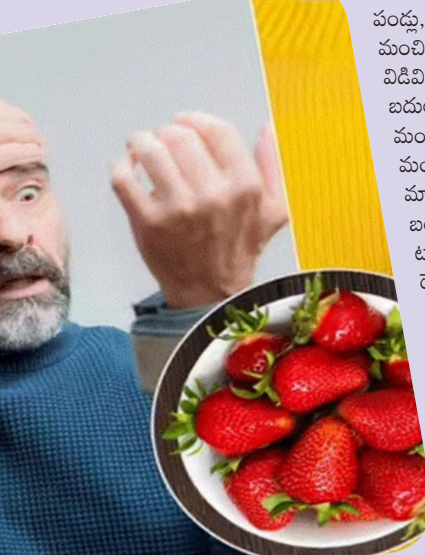
ముప్పై డాటకుండానే తెల్లజుట్టు వచ్చేస్తోంది. దాన్ని దాచే దామని రంగిస్తాం. కానీ ఈ క్రమంలో చర్మానికి అలెటివడను కోండి... రంగు వేతామన్న సంగతిని గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఓ పట్లాన పదలు కూడా. ఈ చిట్కాలు పాటించేయండి... త్వరగా పడులుతుంది. వైట్ వెనగెలో దూదిని ముంచి రంగు అందించటం రుద్దండి. కాసేవలా రుద్దుతూ వెళితే

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. అప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే చాలు. వెండి మరకలకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. రబ్బింగ్ అల్మహల్ లేదా శానిటైజర్ ని దూదికి అంటింది. రంగు అంటినచోట మృదువుగా రుద్దండి. త్వరగా పడులుతుంది. అయితే కళ్ల దగ్గర మాత్రం దీన్ని వాడకపోవడమే మేలు. టూత్ పేస్టులో కొద్దిమొత్తంలో ఎక్స్ ఫోలియెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రంగును పోగొట్టడంలో సాయపడతాయి. కాసేపు దాన్ని రుద్ది, 3-5 నిమిషాలు పదిలేయండి. అప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయడమే. అయితే జెల్ ఫిస్ట్ రకాలు ఇందుకు సాయపడవు. నాన్ జెల్ రకాలను ఎంచుకోవడం మేలు.

గుండె సమస్యల్ని దూరం చేసే స్ట్రాబెర్రీస్

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

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



అలానే తీసుకోవడం కంటే తేలికతో కలిపి తీసుకోవాలి. దీంతోపాటు, కొద్దిగా మిరియాల పొడిని 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 వెళ్లాలి అనసరం 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.

దీని వల్ల బాడిలోని ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గి నొప్పులు చాలా వరకూ



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 ప్రారంభమైతే.. మళ్లీ 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 అరటిపండులో 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 నిరసంగా 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 దయాబెటిస్ 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 లోపిస్తే 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. పుట్టగొడుగులో విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో పాటు బి1, బి2, బి5, కాపర్.. వంటి పోషకాలు కూడా పుట్టగొడుగులో అధికంగా ఉంటాయి. అయితే పుట్టగొడుగులోనూ 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!

ఈ సూపర్ ఫుడ్ తింటే 30 రోజుల్లోనే అద్భుతాలు..

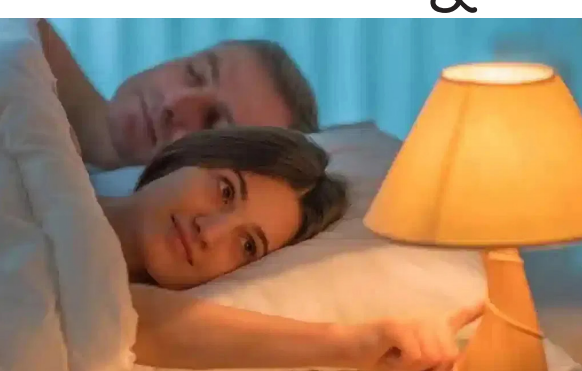
ఈ సూపర్ ఫుడ్ తింటే 30 రోజుల్లోనే అద్భుతాలు..

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 తీసుకోలేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల చాలామంది తక్కువ బరువు, నీరసంతో బాధపడుతున్నారు. కోల్డ్స్ ను ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి మార్కెట్లో దొరికే కెమికల్ మందుల కంటే, మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పుబడిన సహజ పద్ధతులు 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. నిద్రావస్థలో ఉన్నప్పుడు పెంచడానికి 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 పునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు రెబ్బాల్ని కళానాస 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, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెలుతురులో నిద్రించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాటి మాటికి మెల్లమెల్లగా అలసట వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేధిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కాన్సిరకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేకపోతే.. 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 పునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు రెబ్బాల్ని కళానాస 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, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. వెలుతురులో నిద్రించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాటి మాటికి మెల్లమెల్లగా అలసట వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేధిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కాన్సిరకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేకపోతే.. 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 ముఖ్య దీగ్గు.



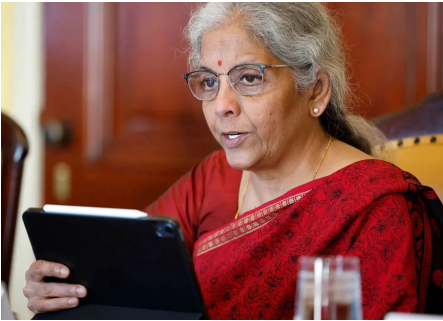
జీర్ణక్రియకు, ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తికి పెరుగు ఒక దివ్యపదం. అయితే, పెరుగు తినడం గురించి మనలో చాలామందికి కొన్ని భయాలు, సందేహాలు ఉన్నాయి. రాత్రి పూట తినకూడదని కొందరు, జలుబు చేస్తుందని మరి కొందరు అంటుంటారు. ఈ అపోహలపై మహారాష్ట్ర చెందిన హోమియోపతి నిపుణుడు సాయాజీరావు గ్రెక్కాట్ క్వాలిటీ ఇచ్చారు. చాలామంది 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 ఉండకూడదు. 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 తాగితే ఆహారాలు లేదా వేయించిన పంటకాలంతో కలిపి తీసుకుంటే కొందరికి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. మార్కెట్లో దొరికే అన్ని ప్యాక్స్ పెరుగుల్లో ప్రోబయోటిక్స్ ఉండవు. రు ప్యాక్స్ పెరుగు కొనేటప్పుడు దాని లైబల్ డి ప్రోబయోటిక్ అని ఉండే లేదే 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 చీకారతాయన్న సంగతి తెలిసిందే. పరగిల్ల 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం 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 పట్లాన తగ్గవు. ఇలాంటిప్పుడు ఉపశమనం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయినా తగ్గితోలే ఒక టీ స్పూన్ పంచదారను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యలు తగ్గించడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయని.. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామంది మహిళలు క

ఉచితాలు ఎత్తేసారా? ఆర్థిక సర్వేలో కేంద్రం ఏం చెప్పింది?

ఉచిత పథకాలపై ఆర్థిక సర్వేలో అంచనాలు ఎలాంటి టార్గెట్లు లేకుండా క్యాష్ ట్రాన్స్ఫర్ల సరికాదు ఆర్థిక వ్యవస్థ గాడి తప్పి ప్రమాదముంటుందన్న సర్వే దేశంలో ఉచిత పథకాలకు సంబంధించి కేంద్ర ఎకనామిక్ సర్వేలో సంచలన విషయాలు వెలుగుచూశాయి. కేంద్రం పార్లమెంట్ లో ప్రవేశ పెట్టిన ఎకనామిక్ సర్వేలో ఉచిత పథకాలు, ఎలాంటి టార్గెట్లు లేకుండా క్యాష్ ట్రాన్స్ఫర్ల చేయడం లాంటి పథకాల వల్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ గాడి తప్పి ప్రమాదం ఉందని అంచనా వేసింది. ఇలాంటి పథకాల కంటే కూడా టైటిల్, మెక్సికో, ఫిలిప్పీన్స్ లో ఉన్న పథకాలను అమలు చేస్తే టెటర్ అని అభిప్రాయపడింది. దేశంలో ఈ మధ్య కాలంలో ఓటర్లను ఆకట్టుకోవడానికి పొలిటికల్ పార్టీలు ఇబ్బడిముబ్బడిగా వరాలు ప్రకటిస్తున్నాయి. ఆద వారికి 10వేలు ఇస్తాం. రైతులకు ఇవి ఇస్తాం.. చేనేతలకు అది ఇస్తాం.. పిల్లలకు ఇంకోటి ఇస్తాం.. నిరుద్యోగులకు ఫలానాది ఇస్తాం. ఇలా నోటికి వచ్చినట్లు హాలు గుప్పిస్తున్నాయి. ఏ రాష్ట్రం కూడా వీటికి అతితం కాదు. ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడు, బీహార్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, అస్సాం, పశ్చిమ బెంగాల్.. ఇలా ఒకటేంటి ప్రతి రాష్ట్రం కూడా



ఇలాంటి ఉచిత హాలు విషయంలో తగ్గేదేలే అన్నట్లుగా ఉన్నాయి. దేశంలో ఉచిత హాలు, మనీ ట్రాన్స్ఫర్లు ఏ రోజులో పెరిగిందంటే 2023 నుంచి 2026 నాటికి అది ఐదంతలు పెరిగింది. ప్రస్తుతం దేశ ఆర్థిక బడ్జెట్ ద 1.7 లక్షల కోట్లు ఈ ఉచితాలు, మనీ ట్రాన్స్ఫర్ల రూపంలో ప్రజలకు అందుతున్నాయి. ఏడు రాష్ట్రాల్లో నెలవారీ వచ్చే

రష్యన్ క్రూడ్ పై రిలయన్స్ భారీ డీల్ ఫిబ్రవరి నుంచి పోటీత్తనున్న దిగుమతులు

ప్రముఖ భారతీయ పారిశ్రామిక దిగ్గజం రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, రష్యా నుంచి భారీ మొత్తంలో ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకునేందుకు సిద్ధమైంది. రానున్న ఫిబ్రవరి నెల నుంచి ప్రతిరోజూ సుమారు 1.5 లక్షల బ్యారెళ్ల చమురును కొనుగోలు చేయాలని కంపెనీ నిర్ణయించుకున్నట్లు అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థ రాయటర్స్ వెల్లడించింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో మారుతున్న పరిణామాలు, దేశీయ



ఇంధన అవసరాల దృష్ట్యా రిలయన్స్ ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా భారత ఇంధన రంగంలో రిలయన్స్ తన పట్టును మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలి. అమెరికా విధించిన ఆంక్షల పరిధిలోకి రాని రష్యన్ చమురు సంస్థలతోనే ఈ లావాదేవీలు జరగనున్నట్లు సమాచారం. రాబోయే రెండు నెలల పాటు ఈ కొనుగోలు పక్రియ నిరంతరాయంగా కొనసాగుతుందని కంపెనీ ప్రతినిధులు భావిస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ నియమ నిబంధనలను పాటినానే, తక్కువ ధరకే లభించే రష్యా క్రూడ్ ను

అందిస్తున్నారని రిలయన్స్ వ్యూహాత్మకంగా అడుగులు వేస్తోంది. దీనివల్ల కంపెనీకి ఉత్పత్తి వ్యయం తగ్గడమే కాకుండా, లాభదాయకత కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంది. గత డిసెంబర్ నెలలో కూడా రిలయన్స్ సంస్థ అమెరికా ఆంక్షల నుంచి ప్రత్యేక మినహాయింపులు పొంది రష్యా నుంచి చమురును దిగుమతి చేసుకుంది. ఆ సమయంలో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు విజయ వంతం కావడంతో, ఇప్పుడు మరంత పెద్ద మొత్తంలో ఆర్డర్లు ఇవ్వేందుకు కంపెనీ మొగ్గు చూపుతోంది. భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్వికృతల ఉన్నప్పటికీ, దౌత్యపరమైన వెసులుబాటును ఉపయోగించుకుంటూ రిలయన్స్ తన దిగుమతులను కొనసాగిస్తోంది. ఇది భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలకమైన ఇంధన భద్రతకు కూడా దోహదపడనుంది. ప్రస్తుతం గ్లోబల్ మార్కెట్లో చమురు ధరల హెచ్చుతగ్గుల నేపథ్యంలో, రష్యా

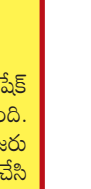
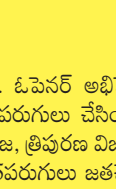
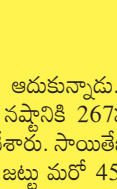
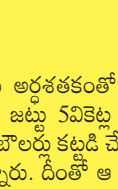
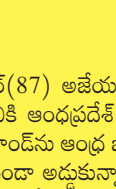
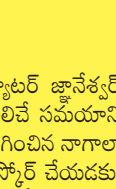
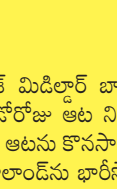
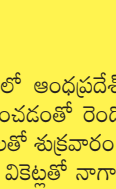
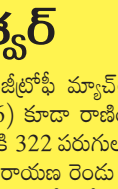
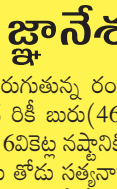
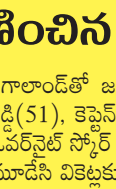
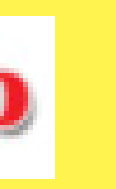
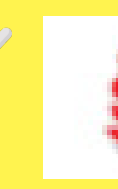
నుంచి నేరుగా కొనుగోలు చేయడం భారత్ కు ఎంతో ప్రయోజనకరం. రిలయన్స్ వంటి పెద్ద సంస్థలు ఈ స్థాయిలో దిగుమతులు చేపట్టడం వల్ల దేశీయంగా పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల సరఫరాలో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. అమెరికా మరియు ఇతర పాశ్చాత్య దేశాల ఆంక్షలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఎక్స్ ప్లొరిషన్ నిబంధనల ఉల్లంఘన జరగకుండా రిలయన్స్ చట్టబద్ధంగానే ఈ డిల్వీసు పూర్తి చేస్తోంది. రాబోయే రోజుల్లో ఈ దిగుమతులు భారత వాణిజ్య రంగంలో కొత్త చర్యకు దారితీయవచ్చు.

సాఫ్ట్వేర్ నుంచి ఏట సొల్యూషన్స్ వైపు మారుతున్న భారతీయ ఐటీ పరిశ్రమ

భారత ఐటీ రంగం సాంప్రదాయ సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధి నుంచి వేగంగా కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) ఆధారిత సొల్యూషన్స్ వైపు పరిమళిస్తోందని కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. దశాబ్దాలుగా మన ఐటీ పరిశ్రమకు ఉన్న బలాన్ని, పాత సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధి మోడల్ కు బదులుగా, ఏఐ సొల్యూషన్స్ అందించేలా ఉపయోగిస్తున్నామని అన్నారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన ఆయన.. భారత్ ఇప్పటికీ ఏట సంబంధిత రంగంలో 70 బిలియన్ డాలర్ (రూ. 6.44 లక్షల కోట్లు) పెట్టుబడులను సాధించింది. వచ్చే నెలలో జరిగే ఇండియా-



ఏట ఇంఫోర్మేషన్ సెక్టార్ లో ఇది రెట్టింపు కావచ్చని వెల్లడించారు. ఈ సెక్టార్ ప్రపంచంలోనే నాలుగవ, అతిపెద్ద ఏట సదస్సు. భారత్ తన ఏట ఎక్స్ ప్లెషన్ మేను సరైన క్రమంలో అభివృద్ధి చేసిందని, దీని ద్వారా ప్రపంచ ఏట అభివృద్ధిలో దేశాన్ని కీలకంగా మార్చిందని పేర్కొన్నారు. ఐటీ కంపెనీలు ఇప్పుడు ఉద్యోగులకు కొత్త స్కైల్ కోసం శిక్షణ ఇస్తున్నాయని, క్లయింట్ లో తిరిగి సంబంధాలు ఏర్పరచుకుంటున్నాయని, కొత్త మార్కెట్ అవకాశాలను అన్వేషిస్తున్నాయని మంత్రి అన్నారు. ఇప్పటికే 5,00,000 మందికి పైగా విద్యార్థులు ఏట స్కైల్ ను అందిస్తున్నారన్నారు. త్వరలో 500 ఏటవిద్యాలయాలలో ఏట మౌలిక సదుపాయాలు, కొద్ది పాఠ్యాంశాలను అందిస్తామని, తద్వారా విద్యార్థులు ఏట అవకాశాలపై మెరుగైన శిక్షణ పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు.



రాణించిన జ్ఞానేశ్వర్

నాగలాండ్ లో జరుగుతున్న రంజీట్ లో మ్యాచ్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ మిడిల్ ట్యాండ్ జ్ఞానేశ్వర్ (87) అత్యంత ఆర్థికతతో ఆడుకున్నాడు. ఓపెనర్ అభిషేక్ రెడ్డి (51), కెప్టెన్ రిశి బిరు (46) కూడా రాణించినట్లు రెండోసారి ఆట నుంచి సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ జట్టు 5వికెట్ల సన్నాహి 267పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్స్ సార్వోత్తమ 6వికెట్ల సన్నాహి 322 పరుగులతో చతుర్వారం ఆటను కొనసాగించిన నాగలాండ్ ను ఆంధ్ర బౌలర్లు కట్టడి చేశారు. మూడోసారి వికెట్లకు తోడు సత్కారాయణ రెండు వికెట్లతో నాగలాండ్ ను భారీసార్వోత్తమ చేయడంకూడా అద్భుతం. దీంతో ఆ జట్టు మరో 45పరుగులు జతచేసి చివరి నాలుగు వికెట్ల కోల్పోయింది. దీంతో నాగలాండ్ జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 267పరుగులకే పరిమితమైంది. అనంతరం తొలి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ కు భారంభం దక్కలేదు. అభిషేక్ రెడ్డి రాణించినా.. వికెట్ కీపర్ శ్రీకర్ భరత్ (0), పేక్ రవీంద్ (1) నిరాశపరచారు.

బంగ్లాదేశ్ నిర్ణయంపై సురేశ్ రైనా అసహనం.. భారత్ లో ఆడితేనే ఆ జట్టుకు మేలు!

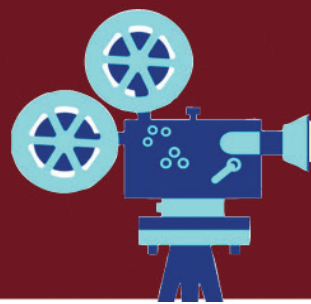


భద్రతా కారణాలను సాకుగా చూపుతూ భారత్ లో జరగనున్న టీ20 ప్రపంచకప్ నుంచి తప్పుకోవాలన్న బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు నిర్ణయంపై టీమ్ ఇండియా మాజీ స్ట్రోక్ క్రికెట్ సురేశ్ రైనా తీవ్రంగా గుండించారు. ఈమెగా టోర్నీలో పాల్గొనేందుకు బంగ్లాదేశ్ జట్టు భారత్ కు వచ్చి ఉంటే భాగందేదని ఆయన తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. పొరుగు దేశం తీసుకున్న ఈ ఆకస్మిక నిర్ణయం క్రికెట్ పరార్థం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బంగ్లాదేశ్ జట్టు చాలా బలంగా ఉందని, ముఖ్యంగా ఉపఖండంలోని పిచ్ లపై ఆ జట్టు స్పెషలిస్ట్ అద్భుతంగా రాణించే అవకాశం

ఉండేదని రైనా విశ్లేషించారు. భారత్ లోని వాతావరణం, ఇక్కడి వికెట్ల తీరుపై బంగ్లా అటగాళ్లకు మంచి అవగాహన ఉందని, ఈ టోర్నీలో వారు మెరుగైన ప్రదర్శన చేసే వీలుం దేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని వదులుకోవడం వల్ల ఆ జట్టు ఒక మంచి వేదికను కోల్పోయిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేవలం క్రిడా పరంగానే కాకుండా, ఆర్థికంగా కూడా ఈ నిర్ణయం బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ కు పెద్ద డెబ్బ అని రైనా హెచ్చరించారు. ప్రపంచకప్ వంటి ప్రతిష్టాత్మక టోర్నీల నుంచి తప్పుకోవడం రోహిత్ శర్మ ఛాయలున్నాయి. అతడు బౌలర్లపై ఎక్కువ శ్రద్ధ ప్రదర్శన చేయకపోయాడు. 21 ఇన్నింగ్స్ లో కేవలం 218 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగాడు. అయితే టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026కు ముందు సూర్య తిరిగి ఫామ్ లోకి వచ్చాడు. సూర్యలాండ్ లో రెండు మూడు టీ20ల్లో వరుసగా రెండు హాఫ్ సెంచురీలు చేశాడు. అంతకు ముందు అతడు చివరిసారిగా అక్టోబర్ 2024లో ఆర్థిక తతం చేశాడు.



ఛాయలు ఉన్నాయని అతడు అన్నాడు. 'సూర్యకుమార్ యాదవ్ కు కెప్టెన్ అయ్యి తమైస రికార్డ్ ఉంది. టీ20 ఫార్మాట్ కెప్టెన్ గా అతడికి విజయాల శాతం 84. ఇది చాలా ఎక్కువ. కానీ మనం సూర్యకుమార్ కు ఇవ్వాలి'నంత క్రికెట్ ఇవ్వడం లేదు. అలాగే



వృదయం సినిమా



సాంప్రదాయని సుప్పిని సుద్దపూసని

ఫ్యామిలీ అంతా కలసి ఎంజాయ్ చేసే పండగ లాంటి సినిమా: హీరో శివాజీ



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

ని గుర్తు పెట్టుకున్నాను. ఇక నుంచి ఉత్తరని గుర్తు పెట్టుకుంటారు. ఈ కథ విన్నవట్టుకునే చాలా నచ్చింది. ఉత్తర నా కెరియర్ లో చాలా స్పెషల్ క్యారెక్టర్ అవుతుంది. నటీనటులకు టెక్నిషియన్స్ కి అందరికీ పేరుపేరు నా ధన్యవాదాలు. ఈటీవీ వీన్ బిజినెస్ హెడ్ సాయి కృష్ణ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. ఇది చాలా మంచి క్రైమ్ కామెడీ. చాలా రోజుల తర్వాత ఈ జానర్ లో సినిమా వస్తోంది. అలాగే మోస్ట్ అవైబిడ్ పెయిర్ శివాజీ గారు లయ గారు కలిసి నటించిన సినిమా. శివాజీ గారు చాలా రోజుల తర్వాత 90 చేశారు. అది చాలా పెద్ద హిట్ అయింది. డైరెక్టర్ సుధీర్ శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ.. శివాజీ గారికి దర్శన వాదాలు. ఆయన ఫస్ట్ హీరో, ప్రొడ్యూసర్. ఎప్పటికీ గుర్తు పెట్టుకుంటాను. ఈ సాంగ్ విషయంలో కూడా శివాజీ గారికి థాంక్స్ చెప్పాలి. ఆ సాంగ్ యాద్ చేసిన తర్వాత సినిమా మరింత అద్భుతంగా కనిపించింది. ఆ సాంగ్ శినిమాకి చాలా హెల్ప్ అయ్యింది. యాక్టర్ ఫ్రీన్స్ మాట్లాడుతూ.. శివాజీ గారు ఈ మధ్య కాలంలో చేస్తున్న కోర్టు దండోరా సినిమాలు వరుస విజయాలు సాధించాయి. ఈ సినిమా కూడా పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. ఆయనతో కలిసి పనిచేయడం చాలా మంచి ఎక్స్పీరియన్స్. ఆయనతో మరిన్ని ప్రాజెక్ట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. శివాజీ గారు లయ గారిది హిట్ కాంబినేషన్. ఆ కాంబినేషన్లో మళ్ళీ వస్తున్న ఈ సినిమా తప్పకుండా మీ అందరినీ అలరిస్తుంది

సింగర్ భోలే పాపని మాట్లాడుతూ.. అందరికీ నమస్కారం. శివాజీ గారు ఒకరిని గెలిపించాలనుకునే వ్యక్తి. నాకు సాంగ్ ఇస్తానని మాట ఇచ్చారు. నిజంగానే ఆయన మాట నిలబెట్టుకున్నారు. నాకు ఈ సాంగ్ అవకాశం ఇచ్చిన శివాజీ గారికి మనస్ఫూర్తిగా దస్యవాదాలు. ఈ పాటలో చేసిన అలీ గారు బండ్ గజేష్ గారు అందరూ అద్భుతంగా చేశారు. తప్పకుండా మీ అందరికీ అలరిస్తుంది వైల్డ్ ఆర్మీస్ మాట్లాడుతూ.. శివాజీ గారిలో మరొకసారి పని చేయడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఇది మంచి క్రైమ్ కామెడీ సినిమా. మీ అందరికీ నచ్చుతుంది. ఫిబ్రవరి 12న రిలీజ్ అవుతున్న ఈ సినిమాని తప్పకుండా అందరూ చూడాలని కోరుకుంటున్నాను

ఆ జ్ఞాపకాలు గుర్తిస్తాయి

'టూరిస్ట్ ఫ్యామిలీ' సినిమాతో దర్శకుడిగా అందరినీ మెప్పించారు అభిషేక్ జీవెంట్. ఇప్పుడాయన్ని హీరోగా పరిచయం చేస్తూ మదన్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'వీట్ లవ్'. ఆన స్వర రాజన్ కథానాయిక. సౌందర్య రజనీకాంత్, మగేశ్ రాజ్ నమరిస్తున్నారు. 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

ట్లాడుతూ.. "తొలిసారి ఈ టీజర్ చూసినప్పుడు చాలా ఆనందంగా అనిపించింది. ఓ జంట మనసులోనే దాగి ఉండిపోయిన ప్రేమకథతో తెరకెక్కింది. 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.

హాస్య

నటుడుగా

తెలుగు సిని

స్వర్ణయుగంలో

రాణించిన రమణారెడ్డికి మేజిక్

అంటే చాలా ఇష్టం. సినిమాలోకి

వచ్చిన తరువాత అన్నా చెల్లెళ్ళ చిత్రంలో

మెజిషియన్ పాత్ర పోషించే సందర్భం రాగా

ఎం. శేషాద్రి అనే ప్రముఖ మెజిషియన్ వద్ద ప్రత్యేక

శిక్షణ పొందారు. రమణారెడ్డి విడిగా కూడా అనేక

ప్రదర్శనలు యిచ్చి జనాన్ని బాగా ఆకట్టుకున్నారు.

హీరోస్కృంతా మ్యాజిక్ !

పేరు తెచ్చిన పాటలు

సువర్ణసుందరి చిత్రంలో రేలంగిలో కలిసి ఏరా మన తోటి గెలిచే వీరు తెలవ్వరూ రణ హరు తెలవ్వరూ రా... పాటలో చూపిన అభినయం, కులగీతాలు చిత్రంలో పేరూ పిచ్చిగా నటించిన రమణారెడ్డిపై చిత్రీకరించిన 'అయ్యయ్యో చేతిలో డబ్బులు పోయేనే.. జేబులు బాళి ఆయినే ఉన్నాడు కాస్త వూడింది సర్దు మంగళం పాడింది... పాటలో కంఠావతలమీద 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 లిల్లి...' అంటూ చిత్రీకరించిన గీతంలో చక్కని నటన చూపారు. అంతస్తులు చిత్రంలో వీధి గీతంగా భానుమతి 'దులపర బుల్లోడ దుమ్ము దులపర బుల్లోడ...' గీతంలో రమణారెడ్డి నటన బాగుంటుంది.

రమణారెడ్డి సూర్యకాంతం కాంటిన్వేషన్ మంచి పేరుండేది. వీరు కనిపిస్తే ప్రేక్షకులు గుక్క తిప్పుకోకుండా నవ్వుకునేవారు. అందుకే అంటే వీడియోలూ కూడా నిర్మాత దర్శకులను ఈ కాంటిన్వేషన్ గురించే ఒత్తిడి చేసేవారు. ఇబ్బరికం చిత్రంలో రమణారెడ్డి, రేలంగి మామ అల్లుళ్ళగా చేసిన సందడి అంతా ఇంకా కాదు. డబ్బులేని అల్లుడు తన ఇంట్లో అన్నం తింటుంటే కారం కలుపుతాడు. అది చూసిన రేలంగి "బల్లి... మామయ్యా బల్లి..." అని కంఠంగా వేడతాడు. రమణారెడ్డి దృష్టి మళ్ళగానే భోజనం ప్లేటు మార్చేస్తాడు రేలంగి. తను కలిపిన కారంతో తనే అన్నం తిని గోగోల చేయడం, నీళ్ళు తీసానంటూ రేలంగి వెళ్లి కుండలో నీళ్ళు తీస్తూ బల్లలు కొట్టడంతో రమణారెడ్డి చూపిన హాస్య

భావాలు మరపురావు.

మేజిక్ ప్రదర్శనలపై ఎక్కువ శాతం కీ వున్న

రమణారెడ్డి విడిగా అనేక ప్రదర్శనలు యిచ్చి ఆకట్టుకున్నారు. గాలి లోంచి వస్తువులను రాబట్టడం, భేదాలు జనానికి చూపించి వాటిని మింగేసి మళ్ళీ వాటిని బైటికి తీయడం తన దగ్గరున్న అసిస్టెంట్స్ గాలిలో తిప్పడం వంటి గమ్యత్తులతో తన మేజిక్ ప్రదర్శనలకు విశేష ఆదరణ లభించేలా చేసేవారు. తన సరదా తీర్పుకోవడానికి, ప్రజలకు సాయంచేసే సామాజిక సంస్థలకు దన సహాయం చేయడానికి ఆ సంస్థల వద్ద దారి ఖర్చులు మాత్రమే తీసుకుని పలు ప్రదర్శనలు యిచ్చేవారు.

మద్రాసులో సినిమా అర్జిస్తుగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పుడు, ఆ తరువాత పూటింగ్ లు లేని ఏరామ రమణారెడ్డి పాండి బజార్లో ఒక చెట్టు కింద కాలక్షేపం చేసేవారు. సి.ఎన్. ఆర్ కూడా ఒక చెట్టు దగ్గర కబుర్లు చెప్పేవారు. అందుకే వాటిని రమణారెడ్డి చెట్టు. సి.ఎన్. ఆర్ చెట్టు అని పిలిచేవారు. కాఫీలు తాగుతూ, సిగరెట్లు కాలుస్తూ సినిమా కబుర్లు ఇతర విషయాలు ముచ్చటించేవారు సహనటులతో. నిల్వన్నబోటనే గుబుక్కున కింద పడిపోవడం, ఉన్నట్టుండి విగరడం, గాలిలో తేలిపోకు న్నట్టుగా నడిచే విధానం వంటి మేనరిజాలతో వెండి తెరపై ఉత్సాహపరిచేవారు. పొందవ వనవాసం, ఆత్మబలం, దాగుడుమాతలు, అంతస్తులు మనుషులు మమతలు, సత్త హరి శృంధ, రహస్యం, నిన్నేపెళ్ళాడుతా, ముద్దుబిడ్డ, అక్కా ఒకటి కోడల్, ఉయ్యాల జంపాల, ఈడు జోడు ఇలా రెండు వందలకు పైగా చిత్రాలలో తన నటనతో అలరించారు. డబ్బింగ్ అర్జిస్తుగా సు రమణారెడ్డి వ్యవహరించారు. నిజ జీవితంలో సౌమ్యంగా వుండటం, గట్టిగా మాట్లాడడం పోవడం, ఎవరినీ పల్లెత్తు మాట అనకపోవడం ఆయన లక్షణాలు. కామెడీ విలన్ గాను, హాస్య నటుడుగాను క్యారెక్టర్ రోల్స్ లోను ఇమిడిపోతూనే తన మేనరిజాలతో మెప్పించి తనివితీరా నవ్వించడంలోను అతడికి అతడి సాటి. చివరి వరకు నన్నుగా పొడవుగా రిచటా కనిపిస్తూ అన్నింటా అసాధ్య డనిపించే రమణారెడ్డి 11.11.1974 న

చి.ఎన్.ఆర్. శేషరావు
నెం: 998925320



అవి అంటే చాలా ఇష్టం

టూలివుడ్ యాంకర్ కమ్ నటి అనసూయ గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాలి. 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 మిడియా లో 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.. అవి నాకు చాలా ఆకర్షణీయంగా అనిపిస్తున్నాయి' అని క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక దీన్ని చూసిన నెటిజన్లు భీ ఎవరైనా పాములను ఇష్టపడతారా పం టెస్ట్ అమ్మ నీది.. నీ టెస్ట్ దరద్రింగా ఉంది అంటూ పొట్టు పొట్టుగా తిడుతున్నారు.

ఒంపులతో గత్తరలేపుతుంది

'నన్ను దోచుకుందువటే' మూవీలో టూలివుడ్ ప్రేక్షకులకు పరిచయం అయిన నభా నటేష్ గురించి స్పెషల్ గా చెప్పాలి. నటించిన 'ఆ తర్వాత' అడుగుతో అనే సినిమాలో నటించింది. కానీ ఈ చిత్రం అంతగా విజయం సాధించలేకపోయింది. ఆ తర్వాత ఎనర్జిటిక్ స్టూర్ రామ్ పోసాని నటించిన 'ఇస్కాన్' శంకర్ మూవీతో పుల్ పామ్ లోకి వచ్చింది. దీంతో ఈ చిన్నదానికి వరుస అవుర్లు క్యా కట్టాయి. అలా 'డిస్కొ రాజా', 'సోలో బ్రతుకే పో బెటర్', 'డాక్టర్ వంటి యాక్టివిస్ట్ ఉంటా మెప్పించింది. ప్రస్తుతం నిఖిల్ సరసన 'స్వయంభు' మూవీతో పాటు నాగబంధం సినిమాలో నటిస్తోంది. అలాగే సోషల్ మీడియా లో పుల్ యాక్టివిస్ట్ ఉంటా తన అందచందాలతో కుర్తకారుకు అందాల విందును వడ్డిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ భామ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. తాజాగా తన ఇన్స్టా పేజీలో పోస్ట్ పోస్ట్ చేసింది. తాజాగా నభా తన ఇన్స్టాలో కొన్ని ఫోటోలు షేర్ చేసింది. అందులో భీదము పార్క్ తో పాటు బ్రెస్ట్ పార్క్ కనిపించేలా ఫోటో షేర్ చేసింది. ఇక వాటికి.. 'జంట' అనే క్యాప్షన్ జోడించింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ కాస్త నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. ఇక వీటిని చూసిన నెటిజన్లు ఉఫ్.. పిరాగిపోతోంది అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

