



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

తండాలు సేవలో తరిస్తా



తండాలు, గూడేలకు మహర్దశ తీసుకువస్తా : సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

- రోడ్లు, పాఠశాలలు, పంచాయతీ భవనం, తాగునీరు, కరెంట్ ఇస్తాం
- గిరిజనుల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా నిర్మాణం
- సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ జయంతి కార్యక్రమంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

నల్లమలలో సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ పుణ్యక్షేత్రం

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

తెలంగాణలో ఉన్న అన్ని తండాలు, గూడాలకు మహర్దశ చేకూర్చుతామని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వాటికి తప్పనిసరిగా బీటీ రోడ్లు ఉండేలా స్పష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సిఎం సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కనెక్టివిటీ కోసం బీటీ రోడ్లతో పాటు ప్రతి గ్రామ పంచాయతీలో పాఠశాల, పంచాయతీ భవనం ఉండాలని చెప్పారు. తాగడానికి మంచినీరు, కరెంట్ అందించాలన్న సీఎం.. అటవీ ప్రాంతాల్లో ఉండే సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కరెంట్ లేని చోట సోలార్ పంపు సెట్లను ఏర్పాటు చేస్తూ గిరిజనులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. అదివారం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ జయంతిని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షంలో బంజారా భవన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో సిఎం మాట్లాడా



రు. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో బంజారాల ఆరాధ్య దైవం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ పుణ్యక్షేత్రాన్ని నిర్మిస్తామని ప్రకటించారు. వచ్చే ఏడాది సేవాలాల్ జయంతి ఉత్సవాలను అక్కడే నిర్వహించుకునే

లా, గిరిజనుల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా అత్యధుతంగా పుణ్యక్షేత్రాన్ని నిర్మిస్తామని అన్నారు. అదివా సీలకు అదిలాబాద్‌లో నాగోబా దేవాలయం, మేడారంలో సమృక్త సారలమ్మ పుణ్య క్షేత్రం ఉన్నట్లుగా బంజారాలకు ప్రత్యేక క్షేత్రం లేదని పేర్కొన్నారు. అందుకోసం నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో 20 ఎకరాల భూమిని ఇప్పటికే

కేటాయించినందున, అక్కడ బంజారాల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ప్రపంచంలోనే ఖ్యాతిగా వున్న పుణ్య క్షేత్రంగా,

మిగతా 2లో..

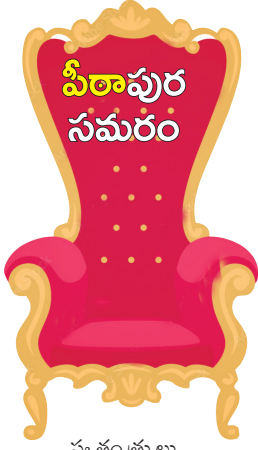
హంగామా

హంగ్ పురాల్లో గరం గరం రాజకీయం

- మెజార్టీ కోసం స్వతంత్రులు ఇతర పార్టీల అభ్యర్థుల మద్దతుకై ఊపందుకున్న యత్నాలు
- కరీంనగర్‌లో కాంగ్రెస్, బిజెపిల మధ్య టగ్ ఆఫ్ వార్
- మెజార్టీ బిజెపిదే అయినా కాంగ్రెస్ లోకి దూకిన ఇద్దరు కమలం కార్పొరేటర్లు
- హస్తం వైపు మొగ్గిన కొందరు ఇండిపెండెంట్లు
- నిజామాబాద్ మేయర్ పీఠం పై నీరుగారిని బిజెపి ఆశలు
- జోగులాంబ గద్వాల, అలంపూర్ అమర చింతలలో ఇంకా కొరవడిన స్పష్టత
- రసవత్తరంగా క్యాంపు రాజకీయాలు

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

తెలంగాణలో ‘పుర’ రాజకీయాలు రసవత్తరంగా మారాయి. ఈ నెల 11న ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడి నప్పటి నుంచి కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీలను కైవసం చేసుకునేందుకు కాంగ్రెస్, బీజేపీ మడుతున్న పాట్లు.. విశ్వప్రయత్నాలు... క్యాంపుల మాటున సాగించిన రాజకీయం ఏ మేరకు ఫలిస్తుందో ఇంకా స్పష్టం కంట్రోలర్ల పీఠాలపై మేకుకున్న లెక్కలన్నిటికీ నేటితో తెరపడనుంది. ఎన్నికల్లో గెలిచిన అభ్యర్థులు.. నేడు తమ పదవులకు ప్రమాణస్వీకారం చేయడంతో పాటు మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ల ఎంపికలో కీలకం కాబోతున్నారు. దీంతో సంపూర్ణ మెజారిటీతో అప్పటి వరకు ఆయన పీఠాలపై తమ ఇండా ఎగురవేయనున్న పార్టీలు...హంగ్ ఏర్పడిన 38 స్థానాల్లో



స్వతంత్రులు, ఇతర పార్టీల నుంచి గెలిచిన వారి మద్దతును కూడగట్టుకుని ఆయా స్థానాల్లోనూ పాగా వేపేలా వ్యూహాలు రచించారు. తాజాగా నేడు ప్రమాణ స్వీకారం ఘడియల్లో ఇండిపెండెంట్, ఇతర పార్టీ అభ్యర్థులు ఎంత మంది కాంగ్రెస్ వైపు మొగ్గు

చూపుతారు.? ఎంత మంది బీజేపీకి మద్దతు ఇస్తారో తెలియదు. ఇటీవల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లకు ఎన్నికలు జరిగి ఫలితాలు వెలువడగా.. అత్యధిక స్థానాలు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ వశం అయ్యాయి. కానీ కొన్ని మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో హంగ్ రావడంతో.. జోరుగా క్యాంప్ రాజకీయాలు సాగుతున్నాయి. ఇక సో మవారమే గెలిచిన అభ్యర్థుల ప్రమాణ స్వీకారంతోపాటు.. మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ల ఎన్నిక జరగనుండటంతో ఈ హంగ్ వచ్చిన మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో ఎలాంటి టెన్షన్ రానుంది.. మేయర్, చైర్మన్ల పీఠాలను ఎవరు కైవసం చేసుకుంటారు అనే ఉత్కంఠ పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇప్పుడు రాష్ట్రం మొత్తం చూపు కరీంనగర్

మిగతా 2లో..

రాహుల్ కు అమిత్ షా సవాల్

యుఎన్ తో తాజా ఒప్పందంపై బహిరంగ చర్చకు వస్తారా

- రైతులకు ఎవరు నష్టం కలిగించారో తెలుసుకుందాం
- చర్చలో మా తరపున బిజెపి యువ మోర్చా అధ్యక్షుడు వస్తారా
- రైతులతో రాహుల్ అబద్ధాలు
- యుఎన్ తో ఒప్పందాల్లో పాడికి ప్రధాని మోడీ రక్షణ కల్పించారు
- గుజరాత్ లో సిబిడిసి ఆధారిత ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థను ప్రారంభిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా



అహ్మదాబాద్, ఫిబ్రవరి 15 (పుడయం):

కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ వ్యవసాయ అంశాలకు సంబంధించి అబద్ధాలను ప్రచారం చేస్తున్నారంటూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా అదివారం విరుచుకు పడ్డారు. అదే నిజమైతే కాంగ్రెస్ నేత తాజా వాణిజ్య ఒప్పందంపై బహిరంగ చర్చకు రావాలని సవాలు చేశారు. రైతులకు రాహుల్ గాంధీ అబద్ధాలు చెప్పానని నేడు నేను ఈ వేదిక నుంచి చెప్పాను. రెండు వాణిజ్య ఒప్పందాలు (ఇయోతో, యుఎస్ టో) లో మోడీకి రైతులను రక్షించారు. ఇది పాడి సమృద్ధిగా

మిగతా 2లో..

సింగరేణిని దోచుకుంటున్నారు

దానిని కాపాడేందుకు ప్రయత్నస్తున్నాం : కెటిఆర్

- కొత్త గూడెంలో కాంగ్రెస్, సీపీఐ పాతుతో వచ్చిన ఇబ్బందేమీలేదు
- సింగరేణి ప్రయోజనాల కోసమే సీపీఐతో జతకలుద్దామనుకున్నాం
- జీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లు, కౌన్సిలర్లను కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రలోభపెడుతున్నారు
- పోలీసులను, గుండాలను ఇంటికి పంపి బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారు

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :



తాము సీపీఐతో కలిసి పనిచేద్దామని చెప్పారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ కలిసి సింగరేణిని దోచుకుంటున్నాయని సీపీఐ నేతలతో చెప్పామన్నారు. అయినప్పటికీ సీపీఐ ఏ కారణం

ఇప్పటికీ పాతుతో ఉన్న కాంగ్రెస్ సీపీఐ మధ్య కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ లోనూ ఒప్పందం జరిగితే తమకు వచ్చిన ఇబ్బందేమీ లేదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ స్పష్టం చేశారు. సింగరేణి కార్మికుల ప్రయోజనాల కోసమే

మిగతా 2లో..



బంగ్లా ప్రధాని ప్రమాణ స్వీకరానికి స్వీకర్ ఓం విద్వా

3లో..



భారత వ్యూహాత్మక స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిపై రాజీ లేదు విదేశాంగ మంత్రి జయశంకర్

వడ్డేపల్లిని వదలరా?

మేము గెలుచుకున్న ఆ ఒక్కపీఠాన్ని లాక్కొనే ప్రయత్నాలు : కవిత

- వడ్డేపల్లి మున్సిపాలిటీని హస్తగతం చేసుకునేలా సిఎం పావులు
- 64 సీట్లు వచ్చినా ఇంకా రేవంత్ అగడెందుకూ..?
- ఈ వెగటు రాజకీయాలు చేసే బీఆర్ఎస్ అధికారం కోల్పోయింది
- సీవాలాల్, ఆదివాసి, ఎరుకల తెగల పేరుతో కార్పొరేషన్లను ఏర్పాటు చేయాలి
- సేవాలాల్ జీవిత చరిత్రను పార్లాయశంగా చేర్చాలి జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

పుడయం, హైదరాబాద్ బ్యూరో :

ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో జాగృతి తరపున తాము గెలుచుకున్న ఒక్క పుర పీఠాన్ని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో 64 సీట్లు వచ్చిన కూడా ఇంకా అగడు ఎందుకని సీఎంను ప్రశ్నించారు. ఈ వెగటు రాజకీయాలు చేసే బీఆర్ఎస్ అధికారం కోల్పోయిందని విమర్శించారు. ఇతర పార్టీల నుంచి బీఆర్ఎస్ లోకి చేస్తుకొని

మిగతా 2లో..

రేవంత్ ఒక్కడే మొనగాడా?

- పదేండ్లు నేనే సిఎం అని చెప్పుకోవడం తప్పు
- అధిష్టానాన్ని అవమానించాడు
- మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ సీటు ఎందుకు చేజారింది..?

: మునుగొడు ఎమ్మెల్యే

రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి

పుడయం, నల్గొండ :

సిఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అధికార పార్టీకి చెందిన మునుగొడు ఎమ్మెల్యే కోమటి రెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మరోసారి విరుచుకుపడ్డారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సమయంలో తెలంగాణకు నేనే రాజు.. నేనే మంత్రినని.. మరో పదేండ్లు నేనే సిఎం అని రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. తెలంగాణకు ఆయన్ను ఎవరు రాజు చేశారని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ లో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కడే మొనగాడా..? అని నిలదీశారు.

మిగతా 2లో..



వడ్డేపల్లి నేనే ముఖ్యమంత్రి ఉంటా అని చెప్పుకోవడం తప్పు కాదా ? అని ప్రశ్నించారు. అదివారం నల్గొండలో ఓ మీడియాతో మాట్లాడిన రాజగోపాల్ రెడ్డి.. సిఎంపై సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఢిల్లీ మీడియాతో చిల్ చాట్ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి... వడ్డేపల్లి నేనే ముఖ్యమంత్రి ఉంటా అని చెప్పుకోవడం తప్పు కాదా ? అని ప్రశ్నించారు. సిఎం ఆ వ్యాఖ్యలు చేసే ఏండ్ల నుంచి కాంగ్రెస్ లో ఉన్న సీనియర్ నాయకులతో పాటు అధిష్టానాన్ని అవమానించారని మండి పడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డి

రాహుల్ అసత్య ఆరోపణలు

- అన్నదాతలు, ఎగుమతి దారులను తప్పదోవ పట్టిస్తున్నారు
- భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై అబద్ధాలు
- భయాందోళనలు సృష్టించేకుట్ల
- నిరాశ, నిస్పృహలతోనే... కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

పుడయం, హైదరాబాద్ :

భారత్-అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం పై లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ జటివల చేసిన వ్యాఖ్యలు రైతులు, ఎగుమతి దారుల్లో అనవసర భయాందోళనలు కలిగించేందుకు చేసిన కుట్రల ప్రయత్నమేనని కేంద్ర బోగ్ గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. నెగిటివ్ రాజకీయాల ద్వారా దేశ పురోగతిని



వెనక్కి లాగేందుకు రాహుల్ కుట్రలు పన్నుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా అన్నదాతలు, ఎగుమతిదారులను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు రాహుల్ గాంధీ చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని ప్రజలు అంగీకరించరన్నారు. ఇప్పటి వరకు వరుసగా పంద ఎన్నికల్లో పరాజయాల తర్వాత రాహుల్ గాంధీ నిరాశ, నిస్పృహలతో ఏం చేయారో దిక్కుతోపని స్థితిలో ఉన్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అందుకే ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీపై

మిగతా 2లో..

వారిని పక్కన పెట్టొద్దు

జగిత్యాలలో సంజయ్ X జీవన్

పుడయం, జగిత్యాల :

పార్టీ కోసం పని చేసే వాళ్లను పక్కన పెడితే కచ్చితంగా నిలదీస్తానని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచిన సంజయ్ కుమార్... కాంగ్రెస్ లో చేరానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ తనకు ఇచ్చిన 16 టీ ఫామ్ లో తొమ్మిది చోట్ల గెలిచామన్న జీవన్ రెడ్డి... అదే సంజయ్ కుమార్ కు 34 టీ ఫామ్ లు ఇచ్చి 14 మాత్రమే గెలిచారని చెప్పారు. సంజయ్ పక్కన పెడిన



9 మంది ఇండిపెండెంట్లు కూడా గెలిచారని ఏజెన్సీ కార్యదర్శి సనాంత్ కు వివరణ ఇచ్చారు. జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ వర్రెస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి వర్గాల మధ్య కర్మిలాట కాంగ్రెస్ పార్టీకి తలసరిపెక్కి వ్యవహారంగా మారిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశాన్ని అధిష్టానం మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్, ఏజెన్సీ కార్యదర్శి సనాంత్ కు అప్రగించింది. దీంతో సనాంత్, మంత్రి అడ్డూరితో జీవన్ రెడ్డి అదివారం ఛేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జీవన్ రెడ్డి పార్టీలో తనకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని వారి దృష్టికి

మిగతా 2లో..

నేడు ఎఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు ప్రారంభం



ఢిల్లీలోని భారత్ మండపంలో ప్రారంభించనున్న ప్రధాని

- మెయిల్ లో హెచ్చరించిన దుండగులు
- తనిఖీల్లో లభ్యం కాని బాంబు రెండు నెలల వ్యవధిలో 23 బెదిరింపులు



2లో..

శంషాబాద్ కు బాంబు బెదిరింపు

పానగల్ రామేశ్వర ఆలయానికి యునెస్కో గుర్తింపు చర్యలు

మంత్రి కోమటిరెడ్డి



2లో..



రెహమాన్ ప్రమాణ స్వీకారానికి స్పీకర్ ఓం బిర్లా

న్యూఢిల్లీ, వుధయం

ఫిబ్రవరి 17న బంగ్లాదేశ్ ప్రధానమంత్రిగా తారీక్ రెహమాన్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి భారత్ తరపున లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా హాజరుకానున్నారు. మాజీ ప్రధాని పేక్ హసినాను 2024లో పదవీముత్యురాలిని చేసిన అనంతరం జరిగిన తొలి సార్వత్రిక ఎన్నికలలో బంగ్లాదేశ్ నేషనలిస్ట్ పార్టీ (బిఎన్పి) ఘన విజయం సాధించిన అనంతరం, పార్టీ చైర్మన్ రెహమాన్, ప్రధాని పదవిని చేపట్టనున్నారు. ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీని ఈ కార్యక్రమానికి బంగ్లాదేశ్ ఆహ్వానించినప్పటికీ, ఫిబ్రవరి 17వ తేదీన ముంబైలో ప్రంచి అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యువల్ మాక్రోన్తో ఆయన ద్వైపాక్షిక చర్చలు నిర్వహించవలసి ఉన్నందున ఆయన ద్వైపాక్షిక ఎన్నికలలో పేర్కొంది. ప్రాంతీయ నాయకులలో, పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ ఈ కార్యక్రమానికి హాజరు కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. మహమ్మద్ యూనస్ నేతృత్వంలోని తాతాజీ ప్రభుత్వం భారత, చైనా, సౌదీ



అరేబియా, టర్కీ, యునైటెడ్ ఆరేబ్ ఎమిరేట్స్, కతార్, మలేసియా, బ్రాజిల్, శ్రీలంక, నేపాల్, మాలీషులు, భూటాన్ సహా 13 దేశాలను ఆహ్వానించింది.

జపాన్ పీకి అఖండ విజయం

పార్లమెంటులోని 297 స్థానాలలో 209 స్థానాలను బిఎన్పి గెలుచుకొని, దాదాపు రెండు దశాబ్దాల తర్వాత అధికారాన్ని చేపట్టనుంది. రైట్ వింగ్ కు చెందిన జమాత్-ఎ -ఇస్లామీ 68

స్థానాలను గెలుచుకుంది. హసీనాకు చెందిన అవామీ లీగ్ ను ఎన్నికలలో పోటీ చేయకుండా నిషేధించారు. దాదాపు 59.44 శాతం ఓటింగ్ నమోదైంది.

పార్టీ ప్రచారంలో కీలక వ్యక్తిగా ఉద్భవించే ముందు మాజీ ప్రధానమంత్రి ఖలేద్ జియా కుమారుడైన రెహమాన్, దాదాపు 17 ఏళ్లపాటు ప్రవాసంలో ఉన్నారు.

భారత్ - బంగ్లాదేశ్ సంబంధాలు

ఫలితాల ప్రకటన వెలువడిన తర్వాత, ప్రధానమంత్రి మోదీ రెహమాన్ తో మాట్లాడి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ తీర్పు బంగ్లాదేశ్ ప్రజలకు ఆయన నాయకత్వంపై ఉన్న నమ్మకాన్ని మద్దతు ఇస్తూనే ఉంటుందని, ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింతగా పెంచుకోవడానికి, ఉమ్మడి అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి కొత్త నాయకత్వంతో కలిసి పనిచేయడానికి తాను ఎదురుచూస్తున్నానని మోదీ సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్ట్ చేసిన సందేశంలో పేర్కొన్న విషయం తెలిసింది. బంగ్లాదేశ్ ప్రయోజనాలు న్యూఢిల్లీలో సంబంధాలను మలుస్తాయంటూ విజయానంతరం చేసిన తొలి వ్యాఖ్యలలో రెహమాన్ పేర్కొన్నారు. భారత్, చైనా, పాకిస్తాన్ వంటి ప్రాంతీయ శక్తులతో ఢాకా సమతుల్య సంబంధాలను కోరుకుంటుందని, ఏ దేశాన్నీ తమ యజమానిగా భావించదని ఆయన అన్నారు. ప్రధానమంత్రి మోదీ సందేశానికి స్పందిస్తూ, పరస్పర గౌరవం, ఒకరి ఆందోళనల పట్ల మరొకరికి సన్నితత్వ భావనలు మార్చడం చేసే నిర్మాణాత్మక సంబంధాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నామంటూ బిఎన్పి ప్రతిస్పందించింది.

భారత్ వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తికి కట్టుబడి ఉంది - జయశంకర్

మ్యూనిక్, వుధయం

తమ వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తిని వునరుద్ధరిస్తూ, తమ ఇంద్రం కొనుగోలు నిర్ణయాలు లభ్యత, వ్యయం, నష్టాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఉంటాయనే సృష్టమైన సందేశాన్ని భారత్ ప్రపంచ వేదికపై నుంచి అందించింది. రష్యా చమురు కొనుగోళ్లకు సంబంధించి భారత్ వైఖరిపై అమెరికా పదే పదే చేస్తున్న వాదనల నడుమ ఈ వ్యాఖ్యలు వెలువడ్డాయి. మేము వ్యూహాత్మక స్వయంప్రతిపత్తికి కట్టుబడి ఉన్నాం. ఎందుకంటే ఇది మా చరిత్రలో, పరిణామంలో అది భాగంగా ఉంది. ఇది అత్యంత లోతైనది, ఇది రాజకీయ నిర్మాణాలకు అత్యంత భావన అని భారత్ విదేశాంగ మంత్రి జయశంకర్ అన్నారు. రష్యా చమురు రంగాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా తాజా ఆంక్షలు విధించడం, రష్యా ముడి చమురు అదనపు దిగుమతులను నిలిపివేయడానికి భారత్ దేశం అంగీకరించిందని అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, విదేశాంగ కార్యదర్శి మార్క్ రుబియో ప్రకటనల నేపథ్యంలో ఈ స్పష్టీకరణ వచ్చింది. మ్యూనిక్ భద్రతా సమావేశంలో శనివారం ప్రసంగిస్తూ, ఇటీవలి భారత్ - అమెరికా వాణిజ్య అపగాహన భారతదేశ దీర్ఘకాలిక వ్యూహాత్మక స్వయం ప్రతిపత్తిని దెబ్బ తీస్తుందన్న వాదనను విదేశాంగ మంత్రి ఎన్. జయశంకర్ తిరస్కరించారు. మాస్కో ఇంద్రం ఎగుమతులపై



భారత్ తో మా చర్చల సందర్భంగా అదనపు రష్యన్ చమురు కొనుగోలు చేయడాన్ని నిలిపివేస్తామనే హామీని పొందాం. కాగా, యూరప్ కూడా కొన్ని చర్చలు తీసుకుందని, సమావేశం సందర్భంగా రూబియో అన్నట్లు రష్యా న్యూస్ ఏజెన్సీ టాన్ పేర్కొంది. ఈ నెల ప్రారంభంలో, అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నెలల తరబడి వాణిజ్య ఉద్దేశ్యాల తర్వాత ఒక పూర్తిగా తీగ అభివృద్ధిస్తూ బలమైన ప్రకటన

చేశారు. రష్యా చమురు కొనుగోలును ఆపివేసి, అమెరికా నుంచి మరింత కొనుగోలు చేయడానికి భారతదేశం అంగీకరించినది ఆయన అన్నారు. అయితే, భారత్ విదేశాంగ విధాన వైఖరి, దాని స్వతంత్ర నిర్ణయాల చట్రంలోనే ఉంటుందని విదేశాంగ మంత్రి జయశంకర్ స్పష్టం చేశారు. నిర్దిష్టంగా ఇంద్రం సేకరణను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రపంచ చమురు మార్కెట్లో సంక్లిష్టమైనదని ఆయన అభివర్ణించారు. ఇంద్రం విషయాలకు వస్తే, నేడు సంక్లిష్టమైన మార్కెట్ ఉంది. యూరోప్, ప్రపంచంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో లానే భారత్ లోని చమురు కంపెనీలు కూడా లభ్యత, వ్యయం, దిగుమతులను పరిశీలించి, తమకు ప్రయోజనం కలిగించే నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటాయని ఆయన అన్నారు. వాణిజ్య ఒప్పందం కింద రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లను భారత్ నిలిపివేస్తుందా అని నేరుగా ప్రశ్నించినప్పుడు, మీ ప్రశ్నలోని అంతర్భాగం నేను విశాల దృక్పథం కలిగి ఉండి, నిర్ణయాలు తీసుకుంటానా, మీ ఆలోచనతో ఏకీకరించిన ఎంపికలు నేను చేసుకుంటానా అన్నది అయితే, అవును అది జరుగవచ్చు అని ఆయన చెప్పారు. రష్యా నుంచి అదనపు ముడి చమురు దిగుమతులు చేసుకోవడం భారత్ నిలిపివేస్తుందన్న వాస్తవాన్ని ప్రకటనలను భారత్ నేటి వరకూ అధికారికంగా అంగీకరించలేదు, అందించలేదు.

జమ్ము, కశ్మీర్ కేంద్రంగా గల డిజిటల్ హవాలా గుట్టు రట్టు

జమ్ము, వుధయం

జమ్ము కశ్మీర్ కేంద్రంగా వేగంగా వ్యాపిస్తున్న మ్యూల్ అకౌంట్ల నెట్ వర్క్ గుట్టును భద్రతా ఏజెన్సీలు రట్టు చేశాయి. అంతర్జాతీయ స్కామ్ సిండికేట్లకు ఇది ఆర్థిక పునాదిగా నిలుస్తుందని దర్శాపుదారులు భావిస్తున్నారు. ఈ అకౌంట్ల ద్వారా పంపిన డబ్బును అంతిమంగా వెర్నాకూవాద లేదా జాతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు ఉపయోగిస్తుండవచ్చని అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. గత మూడేళ్లలో, అధికారులు ఈ ప్రాంతంలో ఇటువంటి అకౌంట్లను గుర్తించి, దాదాపు 8000ల భాగాలను స్తంభింపచేశాయి. వివిధ దర్శాపు సంస్థలతో కలిసి మూడేళ్లగా చేస్తున్న విచారణతో ఈ డిజిటల్ హవాలా వ్యవస్థ బట్టబయలయ్యింది. అక్రమ ఆర్థిక లావాదేవీలపై జమ్ము కశ్మీర్ పోలీసులతోపాటు కేంద్ర

దర్శాపు సంస్థలు ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెడుతుండడంతో, కొన్నిట్లా సగడం అక్రమ రవాణాకు నేరగాళ్ల కొత్త పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నట్లు తెలిసింది. సాధారణ హవాలా మార్గాలకు బదులు డిజిటల్ హవాలాను వారు ఎంచుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అనేక సందర్భాల్లో సాధారణ పౌరుల గుర్తింపు కార్డులను ఉపయోగించి పెల్ కంపెనీల పేర్లతో నకిలీ భాగాలు తెరుస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. వీటి ద్వారా రోజుకు రూ.లక్షల్లో డబ్బును ఇతర అకౌంట్లకు మళ్లిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. బ్యాంకు అధికారులకు ఎలాంటి అనుమానం రాకుండా ఉండేందుకు భారీ నగదును విన్న మొత్తాల్లో విభజిస్తూ లావాదేవీలు చేస్తుండటం గమనార్హం. ఒక్క స్కాం ఆపరేటర్ కు 10 నుంచి 30 మ్యూల్ అకౌంట్లపై నియంత్రణ ఇస్తారని దర్శాపు బృందాలు కనుగొన్నాయి.

యుఎస్ ఆంక్షలు ఎత్తేస్తే, అణు ఒప్పందంపై రాజీ గురించి ఆలోచిస్తాం - ఇరాన్ డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి

వుధయం

అమెరికా ఆంక్షల ఎత్తివేతపై చర్చించడానికి సిద్ధంగా ఉంటే, అమెరికాతో అణు ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడానికి ఇరాన్ రాజీ మార్గాన్ని పరిగణించడానికి సిద్ధంగా ఉందని ఇరాన్ డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి మోజబ్బిన్ తత్వ-రావంద్ బిబిసి వాన్ నెట్వర్క్ తెలిపారు. బిబిసి అమెరికా కోర్టులో ఉందని, వారు ఒప్పందం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారని నిరూపించుకోవాలని ఇరాన్ మంత్రి అన్నారు. వారు నిజాయితీపరులైతే, మేము ఒక ఒప్పంద మార్గంలో ఉంటామని నేను ఖచ్చితంగా భావిస్తున్నాను" అని ఆయన వానెట్ పేర్కొంది. కాగా, అణ్వాయుధాన్ని సేకరించేందుకు, తయారు చేసేందుకు ఇరాన్ ను ఎప్పుడూ అనుమతించవలసి, అయినప్పటికీ బైహ్రన్ లో ఉద్రిక్తతలను పరిష్కరించేందుకు అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ దౌత్య పరమైన పరిష్కారాన్నే కోరుకుంటున్నారని యుఎస్ విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రుబియో వివరించారు. ఇరాన్ కు అణ్వాయుధం కలిగి ఉందే అవకాశాన్ని అనుమతించడం, అది స్పష్టం అని రుబియో పేర్కొన్నారు. అణ్వాయుధం కలిగిన ఇరాన్ ప్రాంతీయ, ప్రపంచ భద్రతకు తీవ్ర ముప్పునేర్చి దృఢీకరించడానికి వాషింగ్టన్ వైఖరి. అమెరికా స్థాపరాలు, ప్రయోజనాలపై దాడి చేసేందుకు గతంలో ఇరాన్ ఆసక్తిని ప్రదర్శించింది కానకనే అమెరికా ఆ ప్రాంతంలో సైనిక దళాలను కలిగి ఉందని ఆయన అన్నారు. మధ్య ప్రాచ్యంలో తన సైనిక శక్తిని యునైటెడ్ స్టేట్స్ పెంచుకుంటున్న నేపథ్యంలో రుబియో వ్యాఖ్యలు



వెలువడ్డాయి. రెండవ ఎయిర్ ట్రాఫ్ట్ కార్యకర్తను అమెరికా మోహరిస్తోందన్న వార్తలు ఇటీవల వెలువడిన విషయం తెలిసింది. ఇరాన్ కు, అమెరికా సహా పలు ఆగ్ర దేశాలతో 2015లో సంతకం చేసిన ఉమ్మడి సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక (జెసి పిఎ) నాటిది ఇరాన్ అణు ఒప్పందం. దీని ప్రకారం బైహ్రన్ శుద్ధీకరణ స్థాయిని 3.67 శాతానికి, యురేనియం నిల్వల స్థాయిని 300 కిలోలకు తగ్గించారు. కాగా, ఈ ఒప్పందం నుంచి యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఏకపక్షంగా ఉపసంహరించుకోవడంతో ఒప్పందం 2018లో కుప్పకూలింది. తదుపరి విదత చర్యలు మంగళ వారం అణు ఒప్పందంపై తదుపరి విదత చర్యలను జెనీవాలో మంగళ వారం నాడు యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇరాన్ మధ్య జరుగనున్నట్లు సిఎన్ఎన్ వార్తా సంస్థ పేర్కొంది. వారి ప్రకారం యుఎస్ ప్రత్యేక రాయబారులు స్టీవ్ విల్కెన్, జాన్స్ కుప్పర్ ఈ సమావేశాలకు హాజరుకానున్నారు. ఇరాన్ తో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాల్సిన అవసరాన్ని పోషిస్తూ, ఒప్పందం కుదుర్చుకోలేకపోవడం భాదాకరంగా పరిణమించవచ్చని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్

ట్రంప్ హెచ్చరించిన నేపథ్యంలో ఇది జరిగింది. ఇటీవల విలేకరులతో మాట్లాడుతూ, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాయ్ హతో సమావేశం బాగా జరిగిందని, ఇరాన్ తో ఒప్పందం చేసుకోవాలని, లేదంటే అది ఇరాన్ కు బాధాకరమైన పరిణామాలకు దారితీస్తుందని, అలా జరగడం తనకు ఇష్టం లేదని ట్రంప్ అన్నారు.

గత చర్చలలో ఏం జరిగింది?

ఇరాన్, యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఏప్రిల్ 2025లో ముస్కో, ఒమన్, రోమన్, ఇటలీలో గత చర్చలను నిర్వహించారు. అయితే, 2025 జూన్ 21-22న ఆపరేషన్ మిడ్నైట్ హామర్ కింద ఇరాన్ అణు మౌలిక సదుపాయాలపై, ముఖ్యంగా కీలకమైన ఫార్వో, నటాంజ్, ఇస్ఫాహాన్ లు లక్ష్యంగా చేసుకుని మధ్య జరుగనున్నట్లు సిఎన్ఎన్ వార్తా సంస్థ పేర్కొంది. ఇది అంతర్జాతీయ చట్టం, యుఎస్ చార్టర్ ఉల్లంఘనలంటూ ఈ దాడులను ఇరాన్ తీవ్రంగా కండించింది. ఇదిలా ఉండగా, రష్యా న్యూస్ ఏజెన్సీ టాన్ ప్రకారం, ఉక్రెయిన్, రష్యా, యుఎస్ మధ్య ఫిబ్రవరి 17-18న జెనీవాలో త్రైపాక్షిక సమావేశాలు జరుగుతాయని క్రిమిన్ అధికార ప్రతినిధి డి.మిలెట్ పెన్కోవ్ ప్రకటించారు.

ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఆరోగ్యం పట్ల ఆందోళనతో పిటిబి నిరసనలు



వుధయం

మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఆరోగ్యంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ పాకిస్తాన్ తెలీక్ ఎ ఇన్సాన్ (పిటిబి) నేతృత్వంలో ఇస్లామాబాద్, కరాచీ, ఖైబర్ పక్తున్ఖ్వా వ్యాప్తంగా నిరసనల ప్రారంభం కావడంతో పాకిస్తాన్ మల్టీ ఆశాంతికి లోనవుతోంది. పిటిబి కార్యకర్తలు హైవేలను దిగ్గరించడం చేసి, టైల్స్ తగలబెట్టి, ధర్నాలు ప్రారంభించారు. ఖాన్ ను తక్షణ చికిత్స కోసం జైలు నుంచి ఆసుపత్రికి తరలించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ప్రధానమంత్రి షేహబాజ్ షరీఫ్, సైన్యాధ్యక్షుడు అసీమ్ మునీర్ ప్రభుత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ప్రదర్శనకారులు నిరసనలు తీవ్రతరం చేశారు. స్కాబ్, అల్ట్రా కిలర్ కూడా నిరసనకారులు కీలక అనుసంధాన మార్గాలను దిగ్గరించడం చేశారు.

అలశ్యమైన సంరక్షణ కారణంగా దృష్టికి సమస్య?

ప్రభుత్వ సమాచారం ప్రకారం, ఖాన్ తన కుమారులతో మాట్లాడారు, తర్వాత అధికారులు ఆయనను నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స కోసం తరలించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కోర్టు ఆదేశాలను అనుసరించి అల్ పిటిబి కంటి ఆసుపత్రి నుండి రోజూ నిపుణులతో కూడిన వైద్య బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. అదీయాలా జైలులో ఖాన్ ఆరోగ్యం క్షీణించడం నెలల క్రితమే ప్రారంభమైందని, అక్కడ ఆయనకు అధిక రక్తపోటుకు తగిన చికిత్స అందలేదని, అది చివరికి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలకు దారితీసిందని వర్గాలు చెబుతున్నాయి. సైప్లెస్ పరీక్ష అనంతరం అయిన తర్వాత వైద్యులు అతనికి సెంటర్ రెటినల్ వెయిన్ అక్రూజన్ ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. పాకిస్తాన్ ఇన్స్ ట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్లో వైద్య చికిత్స జరిగింది. అక్కడ అతను యాంటీ-విఇజిఎస్ చికిత్స పొందాడు. అయితే, అతన్ని తిరిగి జైలుకు తరలించిన తర్వాత ఇన్స్ క్షన్ ప్రమాదాలు, ప్రక్రియ తర్వాత సంరక్షణ, ఖాన్ చికిత్సకు ప్రకం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం గురించి ఆందోళనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఖాన్ తన కుడి కంటిలో చాలా వరకు దృష్టిని కోల్పోయాడని, తీవ్రమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాడని, పిటిబి న్యాయవాది సల్మాన్ సఫ్తార్ పేర్కొన్నారు. ఈ వివాదం పాకిస్తాన్ లో రాజకీయ ఉద్రిక్తతలను తీవ్రతరం చేసింది. పిటిబి సంస్థ ఉద్దేశపూర్వకంగా వైద్య సమాచారాన్ని అణిచివేస్తోందని ఆరోపించింది, అయితే ప్రభుత్వం కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం చికిత్స అందిస్తున్నట్లు చెబుతోంది.

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎక్స్ పో 2026 ప్రారంభం

న్యూఢిల్లీ, వుధయం:

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (కృత్రిమ మేధ) రంగంలో భారత్ ను అగ్రగామిగా నిలిపే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పడిపాటగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే సోమవారం సాయంత్రం 5 గంటలకు న్యూఢిల్లీలోని ప్రఖ్యాత భారత్ మండపంలో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ 'ఇండియా ఏబి ఇంపాక్ట్ ఎక్స్ పో 2026' ను అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఫిబ్రవరి 16 నుంచి 20 వరకు బదుర్ జూల పాటు జరగనున్న ఈ ఎక్స్ పో, కేవలం ప్రదర్శనగానే కాక 'ఇండియా ఏబి ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్'తో కలిసి నిర్వహిస్తున్నారు. ఏబిసీ సామాన్య పౌరుడికి ఉపయోగపడేలా చేయడం, అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాలను పెంచడం దీని ప్రధాన లక్ష్యాలుగా ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యంతో ముందుకు వెళ్లించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. ఈ ఎక్స్ పోలో అస్సేలియా, జపాన్, రష్యా, యూక్రెయిన్, జర్మనీ సహా 13 దేశాల ప్రత్యేక విపిలీయన్లు ఉండనున్నాయి. కాగా,



దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 600కు పైగా అత్యంత సామర్థ్యం కలిగిన స్మార్ట్ ఫోన్లు తమ సరికాత్త వివిధ అభివృద్ధిలను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నాయి. ఈ సందర్భంగా 300కు పైగా ప్రదర్శనలు, లైవ్ డెమోలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మొత్తం కార్యక్రమం పీఠల్, ప్లానెట్ ,

ప్రోగ్రెస్ అనే మూడు ప్రధాన సూత్రాల ఆధారంగా సాగనుంది. అర్ధ సీఈఓలతో మోడీ భేటీ..

ఈ సదస్సు సందర్భంగా ప్రధాని మోడీ టెక్ ప్రపంచంలోని దిగ్గజాలతో కీలక చర్చలు జర

పనున్నారు. స్కామ్ ఆల్టెమాన్ (ఓపెన్ ఎఐ), బిల్ గేట్స్, డేవిడ్ అమోయెట్ (అంప్రోవ్డ్) వంటి సుమారు 40 మంది ప్రపంచ స్థాయి సీఈఓలతో మోడీ భేటీ కానున్నారు. భారత్ లో ఏబి రంగంలో పెట్టుబడులు, రాబోయే ఐడీజీలో 17 బిలియన్ డాలర్లకు చేరనున్న భారత్ ఏబి మార్కెట్ సామర్థ్యంపై ఈ చర్చలు సాగనున్నాయి.

ఎక్స్ పో ప్రాముఖ్యత

పారిస్, సెయిల్ తర్వాత ఈ స్థాయి సదస్సు భారత్ లో జరగడం గమనార్హం. ఇది గ్లోబల్ సౌత్ దేశాల తరపున భారత్ ప్రాతినిధ్యాన్ని చాటి చెబుతోంది. ఇండియా ఏబి మిషన్ కింద 22 భారతీయ భాషల్లో శిక్షణ పొందిన 12 దేశీయ ఏబి సమానాలను ఈ సందర్భంగా ఆవిష్కరించే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే 2.5 లక్షల మంది సందర్శకులు, అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులు ఈ ఈవెంట్ కోసం సమోద చేసుకున్నారు.



ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలి

- ♦ జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
 - ♦ భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి
 - ♦ ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్థాల శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయం దర్శించి, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ దంపతులు
- ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి - 15:**

పరమశివుడి ఆశీస్సులతో జిల్లా ఆస్పత్రి రంగాలలో అభివృద్ధి చెంది, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని భగవంతుడిని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి ప్రార్థించారు. మహాశివరాత్రి పర్యటనం పురస్కరించుకొని జిల్లా ప్రజలందరూ సుబిక్షంగా ఉండాలని కాంక్షిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ తన సతీమణి మాధవీ తో కలిసి ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్థాల శ్రీ శ్రీ శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయం సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ, స్వామివా

రి చల్లని దీవెనలు భక్తులందరిపై ఉండాలని, జిల్లాలో శాంతి, సమృద్ధి నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఆలయ ప్రాంగణంలో అన్ని ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దర్శనానంతరం భక్తులతో ఆలయం వద్ద, కూడలి జాతర సందర్భంగా చేసిన ఏర్పాట్లు ఎలా వున్నాయని భక్తులను అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ధైవ దర్శనం కోసం క్యూలైన్ లో ఉన్న భక్తులకు కలెక్టర్ దంపతులు పండ్లను పంపిణీ చేశారు. స్వామి వారి దర్శనం వేగంగా జరిగే లాగ చర్చలు తీసుకోవాలని, త్రాగునీరు, వైద్య సేవలు, పరిసరాల పారిశుధ్య సమలు ఎప్పటికప్పుడు చేపట్టాలని, ఆలయంకు వచ్చే రహదారులలో ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా చూడాలని, భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన మౌళిక సదుపాయాల ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు జిల్లా కలెక్టర్ దంపతులను శాలువాతో సత్కరించి, స్వామి వారి శేషప్రార్థనలు, తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట ఖమ్మం రూరల్ మండల తహసీల్దార్ రాంప్రసాద్, దేవాదాయ శాఖ అధికారులు, తదితరులు ఉన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి కరాటే పోటీలకు ఎంపికైన ప్రభుత్వ కళాశాల విద్యార్థిని



ఖానాపూర్, ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం విలేజ్)

ఖానాపూర్ నియోజకవర్గం, జన్నారం మండలంలోని ప్రభుత్వ కళాశాల విద్యార్థిని రాష్ట్రస్థాయి కరాటే పోటీలకు ఎంపికైనట్లు కళాశాల డిప్యూటీ ఓ.పి.ఐ. నివాస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శనివారం రోజున మంచిర్యాల జిల్లా లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులకు మండమర్రి లో నిర్వహించిన సీఎం కవ్వ కరాటే పోటీలలో

అందర్ 16 విభాగంలో పాల్గొన్న జన్నారం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలకు చెందిన మొదటి సంచత్తరం విద్యార్థిని ఎంపిక ఆస్సా ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో ఆదరణ పొందిన పేర్లొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థిని సోర్కర్ ఉపాధ్యాయుడు కు మారస్వామి తో పాటు అధ్యాపకులు బాబురావు, సాయికుమార్, రవీందర్, నాగేశ్వరరావు, మోహన్, దేవేందర్, కరుణాకర్, శివరాం, శశికళ, స్వరూపలు అభినందించారు.

పరమేశ్వరుడి కృపాకటాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలి



♦ మాజీ ఎమ్మెల్యే, జిల్లా అధ్యక్షులు వినయ్ భాస్కర్

(హనుమకొండ, ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం ప్రతినిధి) :

మహాశివరాత్రి పర్యటనాన్ని పురస్కరించుకొని వడ్డపల్లి లోని ప్రసిద్ధ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవాలయ శివ లింగానికి ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ ఏఐఎస్, మాజీ శాసనసభ్యులు, డిఆర్ఎస్ పార్టీ హనుమ

కొండ జిల్లా అధ్యక్షులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ఆ పరమశివుడి కృపాకటాక్షాలు ప్రజలందరిపై ఉండాలని ప్రార్థించారు. మహాశివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఆరేపల్లెలోని గురుదాస్ లో శివరాత్రి సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.

రుద్ర హోమం లో పాల్గొన్న మాజీ జెడ్పీటీసి దంపతులు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం జిల్లా ప్రతినిధి):

మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని ఉమామహేశ్వర ఆలయంలో నిర్వహించే రుద్ర హోమం లో మహాదేవపూర్ మాజీ జెడ్పీటీసి చల్ల తిరుపతి రెడ్డి దంపతులు పాల్గొన్నారు. అధికారం మహాశివరాత్రి పర్యటనాన్ని పురస్కరించుకొని ఉమామహేశ్వర ఆలయ ప్రాంగణంలో ఆలయ అర్చకులు మంత్రాలతో భక్తితర్ఫలతో రుద్ర హోమం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ హోమం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ జెడ్పీటీసి దంపతులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మండలంలోని



ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని పాడినందులు బండి ఈ ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందే విధంగా పరమేశ్వరుని దీవెనల ద్వారా దేవుని సేవలను అర్పించాలని కోరారు. హోమంలో పాల్గొన్న మాజీ జెడ్పీటీసి దంపతులకు ఆలయ అర్చకులు స్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలను అందించారు.

రాష్ట్రీయం ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల పేలిట డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు ప్రత్యేక పూజలు

మధుర ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం ప్రతినిధి):

రాష్ట్రం సుబిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని కాంక్షిస్తూ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు తన సతీమణి సందినీతో కలిసి మధురలోని గంగా పార్వతీ సమేత మృత్యుంజయ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో ప్రధాన పుట్టంగా, స్వామివారి గర్భాలయంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎసుముల రేవంత్ రెడ్డి, అలాగే రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలోని కేబినెట్ మంత్రులు నలలమూడ ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, దామోదర రాజులర్పింహ కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్,

కొండా సురేఖ, దనసరి అనసూయ (సీతక్క), తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, జూపల్లి కృష్ణారావు, గద్దం వివేక్ వెంకటస్వామి, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, అజారుద్దీన్, వాకిటి శ్రీహరిల పేరిట వారి గోత్రనామాలతో భట్టి విక్రమార్కు దంపతులు ప్రత్యేక అర్చన చేయించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల విజయవంతం కావాలని, పాలకవర్గం పై స్వామివారి ఆశీస్సులు ఉండాలని వారు ఈ సందర్భంగా మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. హృదయభరిత పునస్సాగతంవైరా సదీతిరాన కొలువై ఉన్న మృత్యుంజయ స్వామి ఆలయానికి చేరుకున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి దంపతులకు ఆలయ అధికారులు, స్థానిక ప్రజా

ప్రతినిధులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆలయ వేద పండితులు హృదయభరిత ఆశీర్వాదాలు పలికి గర్భాలయంలోకి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం దంపతులు స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద ఆశీర్వాదంపూజా కార్యక్రమాల అనంతరం ఆలయ మండపంలో అర్చకులు డిప్యూటీ సీఎం దంపతులకు వేద ఆశీర్వాదం చేసి, స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని మధురలో భక్తులకు కల్పించిన సౌకర్యాలను కూడా ఈ సందర్భంగా ఆయన పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున భక్తులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ సేవలు పాల్గొన్నారు.

మధుర మృత్యుంజయ స్వామి సన్నిధిలో గోత్రనామాలతో అర్చన



బూర్గంపాడు మండలంలో బెల్ట్ షాపులదే....హవా...?

- ♦ గుడి బడి తేడా లేకుండా విచ్చలవిడిగా వెళుతున్న బెల్ట్ షాపులు....
- ♦ లలికట్టాలపై లభికారులు ఆ వైపు కన్నెత్తి చూడని పరిస్థితి....

పిలపాక ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం ప్రతినిధి)

క్యాబ్లర్ కి 50 బేర్ కు 60 అక్షమంగా లభిక వసూలు....

సారపాక లో గ్రామపంచాయతీ తీరానం ప్రకారం వేర్వేరుగా షాపులు కొనసాగాలి నిబంధనలకు నిట్ట వదిలే స్వస్వ గ్రామపంచాయతీ.....

గతంలో ఎక్కడో ఒక బేల్ట్ షాపు ప్రస్తుతం ప్రతిబిధికు బెల్ట్ షాపు....

బూర్గంపాడు మండలం విచ్చలవిడిగా మధ్యం అమ్మకాలు సాగిస్తూ బడి, గుడి, చర్మ సమీపంలో అత్రమ మధ్యం వ్యాపారం సాగుతూ ఉంది. గుడి, బడి, ప్రభుత్వ కార్యాలయలు పక్కనే అత్రమంగా మధ్యం బెల్ట్ షాపులు.... బూర్గంపాడు ప్రధాన ఆలయం సమీపంలో, ఎంపీ ఓ. కార్యాలయం కు కోతవేటు దూరంలో వైస్ షాపు ఉంటుంటే పాటు ఆ ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ వైద్యశాల, ఆలయాలు, ప్రభుత్వ హాస్టల్స్ ఉన్న ప్రాంతాలలో కూడా విచ్చలవిడిగా బెల్ట్ షాపులు ఏర్పాటు చేసుకుని అత్రమ మధ్య వ్యాపారం పెరేచుగా కొనసాగుతోంది. ప్రతి బేల్ట్ షాపులో కావలసిన ట్రాండ్ లభ్యం కావడంకా కార్టర్లు 50, రూపాయలు బీరుకు 60 రూపాయలు చొప్పున అధికంగా మందుబాబుల దగ్గర వసూలు చేస్తూ సొమ్ము చేసుకుంటూ ఉన్నారు. ఆ వైపు మహిళలు విద్యార్థిని లు రాకపోకలు సాగించాలంటే తీవ్ర

ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితి. తెల్లవారుజాము నాలుగు గంటలకు మొదలై అర్ధరాత్రి వరకు ఈ యొక్క బిల్ట్ షాపులు కొనసాగటం ఆవైపు అధికారులు కన్నెత్తి చూడపోవటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తూ ఉంది. సీపు అనుబంధంలో ఫోల్స్ చేస్తుంటే అధికారులు ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నలు కూడా సామాన్య ప్రజల నుంచి వస్తూ ఉన్నాయి.

కన్నెత్తి చూడని లభికారులు

రెచ్చిపోతున్న మధ్యం మాఫియా....

బూర్గంపాడు మండలంలో మండల కేంద్రంలో ఒక షాపు, లక్ష్మీపురం లో రెండు షాపులు, సారీ పాకలో రెండు షాపులో యదేచ్ఛగా బెల్ట్ షాపులు వారు కనుమర్చుకోలే సదువుతున్నట్లు వివరులు. కొన్ని ట్రాంపు వైస్ షాపులో అమ్ముతూ అవసరమైన ట్రాండ్లను బెల్ట్ షాపులకి తరలీస్తూ ఉంటుంటే అధికారులు ఆవైపు కన్నెత్తి చూడకపోవటం వైస్ షాపుల ఆగ్రహం హద్దు లేకుండా పోతుంది. గతంలో ఎక్కడో ఒకచోట కనిపించి బెల్ట్ షాపులు వీధి వీధికి దర్శనం ఇవ్వడం మా ప్రాంతాల్లో తెల్లవారుజాము నుంచే ఈ అమ్మకాలు సాగిస్తున్నా పరిస్థితి. ఆ ప్రాంతంలో ఆలయం ఉండా... బడి ఉండా... చర్మ ఉండా... మసీదు ఉండా... ఇదేమీ అత్రమ మధ్య వ్యాపారం సాగిస్తూ ఉంటుంటే ఇక్కడ అసనాయతీగా వస్తూ ఉంది అధికారులకు కనుబోనే ఈ తంత్ర ఈ మార్కెట్ల జరుగుతున్నట్లుగా వివర్ణలు వినిపిస్తోన్నాయి.

ఆంధ్రకు తెలంగాణ మధ్యం తరింపాతున్నట్లు వివర్ణలు....

బూర్గంపాడు మండలం ఆంధ్ర ప్రదేశ్



సరిహద్దు ప్రాంతం కావడంతో ఈ ప్రాంతంలో ఉన్న ఐదు షాపుల నుండి మధ్యం అత్రమంగా తరలిపోతున్నట్లు వివర్ణలు వినిపిస్తూ ఉన్నాయి. షాపు తెరిచిన మరుక్షణం బెల్ట్ షాపులు కు సంబంధించిన వారు అక్కడికి గద్దెజా వారిపై వారికి కావలసిన ట్రాండ్లు ముందుగానే తీసుకువెళ్లడం, సెలవు దినాలు ముందుగానే స్టాక్ ను నిబంధనలకు విరుద్ధంగా బెల్ట్ షాపులకు ఇవ్వడం వారు అధికధరలు అమ్ముకోని ఆయన వైద్యుగా వస్తూ ఉంది. కొందరు బడా బాబు కీలకపాత్ర వహిస్తూ ఈ నయ తుదంగా తీకారం చట్టిసట్టుగా వివర్ణలు వస్తూ ఉన్నాయి. నెలవారీ మామూలు సంబంధిత అధికారులకు వారికి వెనుక సహృద్ధ ఉన్నవారికి చెల్లిస్తూ కొత్త మార్గాలను ఎన్నుకుంటూ మందుబాబులు జోకులు గుర్త చేస్తూ ఉన్నారు.

సారపాక గ్రామ పంచాయతీ చర్యలు ఎక్కడ....?

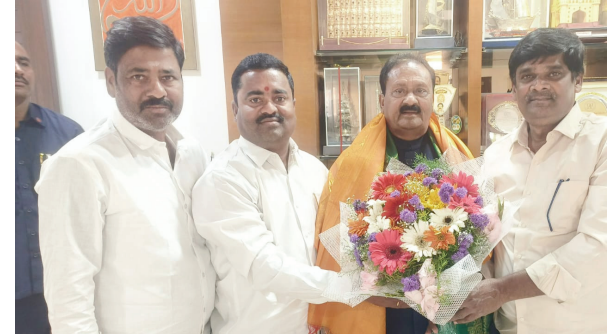
వైస్ షాపులు టెండర్లు ప్రక్రియ సమయంలో పెట్టిన గ్రామపంచలు సాలపాకులు విడివిడిగా షాపులు ఉండాలని ఒకే చోట రెండు ఉండకూడదని గ్రామ సభ తీర్మానం చేశారు. అందుకు విరుద్ధంగా వైస్ షాపులు

షబ్దీర్ అలీకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం):

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ షబ్దీర్ అలీ జన్మదినం సందర్భంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు శ్రావణ్ కుమార్, ఆం

కన్నగారి నాగరాజ్ గౌడ్, తిరుపతి రెడ్డిలు హైదరాబాద్ తన స్వగృహం లో ఆదివారం కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



షబ్దీర్ అలీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బర్త్ డే విషెస్

- ♦ **ఫోన్ ద్వారా పలకరింపు..**

లేఖ ద్వారా అభినందనలు

కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం):

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు (ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓ.బీసీ, మైనారిటీల సంక్షేమం) మహ్మద్ అలీ షబ్దీర్ పుట్టి నరోజు వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఆయన సన్నిధి తనకున్న ప్రత్యేక అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వామిని షబ్దీర్ అలీకి ఫోన్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవం ఉన్న షబ్దీర్ అలీ నిండు సూరేష్ణా ఆరోగ్యం గా ఉండాలని, ప్రజలకు మరిన్ని సేవలు అందించాలని ఈ సందర్భంగా ఆకాం

క్షించారు. ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా ఫోన్ చేసి పలకరించడం వారి మధ్య ఉన్న చిక్కుని స్నేహానికి, రాజకీయ బంధానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఫోన్ కాల్తో పాటు, ముఖ్యమంత్రి ఒక అధికారిక లేఖను కూడా విడుదల చేశారు. "ప్రజా సేవలో నిమగ్నమై పూర్తి అభివృద్ధికి, అలాగే రాష్ట్రంలో ప్రజాపాలనలో భాగస్వామ్యం కావడానికి భగవంతుడు మీకు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. షబ్దీర్ అలీ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో పోషిస్తున్న పాత్రను సీఎం కొనియాడారు. ముఖ్యమంత్రితో పాటు పలువురు మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధులు కూడా షబ్దీర్ అలీకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

మహాశివరాత్రి వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే రేవూరి



దామెర ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం ప్రతినిధి):

మహా శివరాత్రి పర్యటనాన్ని పురస్కరించుకొని దామెర మండల కేంద్రంలోని శివాలయం మరియు ల్యాండ్ల గ్రామంలోని శివాలయంలో నిర్వహించిన శివరాత్రి వేడుకల్లో పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాష్

రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేవాలయంలో అభిషేకం, అర్చనలు నిర్వహించి భక్తులతో కలిసి ప్రార్థనలు చేశారు. మహాశివరాత్రి పర్యటనలోని శివాలయం మరియు ల్యాండ్ల గ్రామంలోని శివాలయంలో నిర్వహించిన శివరాత్రి వేడుకల్లో పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాష్ తో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.

ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

- ♦ **కలెక్టర్ పమేలా సత్కృతి**

కరీంనగర్ ఫిబ్రవరి 15 (పుదయం ప్రతినిధి):

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా కార్యోద్యమ మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ కలెక్టర్, వైస్ కలెక్టర్ ఎన్నికల లతో పాటు ఎన్నికల కోడ్ అమలునెపథ్యంలో కలెక్టర్లలో ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు కలెక్టర్ పమేలా సత్కృతి తెలిపారు. అధికారులు అందరూ ఎన్నికల విధుల్లో ఉన్నందున ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రజలు గమనించాలని కలెక్టర్ కోరారు



పరమశివుని చెంత మంత్రి పొంగులేటి దంపతులు

- ముక్కుంటి సన్నిధిలో ఆధ్యాత్మిక పర్యటన
- తీర్థాల, కూసుమంచి, బెండాలపాడు క్షేత్రాల్లో కుటుంబ సమేతంగా పూజలు
- వేద ఆశీర్వాదనాల మధ్య మంత్రి దంపతులకు ఆలయాల్లో ఘన స్వాగతం

ఖమ్మం పురయం బ్యారో ఫిబ్రవరి 15
ముహూర్తం పర్యటించి వేళ ముక్కుంటి చెంత భక్తి పారవశ్యం వెల్లి విరిసింది. తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, మాధురి దంపతులు తమ ముద్దుల మనుమరాలు మైరాతో కలిసి ఆదివారం ఉమ్మడి జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ శైవక్షేత్రాలను సందర్శించారు. పల్లిప్రాయంలోనే

భక్తిభావంతో స్వామివారిని దర్శించు కుటుంబస్థు మైరా మురిపెంలో మంత్రి కుటుంబ సభ్యులు ఆధ్యాత్మికంలో ము నిగిలేరారు. లోక కల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ సాగిన ఈ పర్యటనలో మంత్రి దంపతు లకు ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పూర్వకంభంతో స్వాగతం పలికి శేషవస్త్రాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. తీర్థాల, కూసుమంచిలో ఆధ్యాత్మిక వెలుగులు మంత్రి కుటుంబం తోలుత పోతేరు నియోజకవర్గంలోని ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్థాల శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకుంది. త్రివేణి సంగమ క్షేత్రంలో వెలసిన స్వామివారికి అభిషేకాలు నిర్వహించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. మనుమరాలు మైరాతో కలిసి మంత్రి దంపతులు పూజల్లో పాల్గొన్న దృశ్యం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అనంతరం చారిత్రక ప్రసిద్ధి గాంచిన కూసుమంచి



శ్రీ గణపేశ్వర స్వామి ఆలయానికి చేరుకున్నారు. కాకతీయుల శిల్పకళా వైభవానికి నిలుపుబడ్డంగా నిలిచే ఈ క్షేత్రంలో స్వామివారిని దర్శించుకుని వేద పండితుల ఆశీర్వాదనాలు అందు కున్నారని బెండాలపాడు వీరభద్రుడికి నీరాజనం పర్యటనలో భాగంగా అశ్వ



డి సన్నిధిలో భక్తిప్రవర్తనతో నిర్వహించిన విశేష పూజల్లో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రం సుఖిక్షంగా ఉండాలి.. దర్శనానంతరం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "ముహూర్తవరాత్రి పర్యవసానం రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, ఐశ్వర్యాలతో



స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

మహాస్థాని (పురయం) ఫిబ్రవరి 15
ముహూర్తవరాత్రి సందర్భంగా సిద్ధిపేట జిల్లా మహాస్థాని మండలం పొట్లపల్లి శ్రీ స్యాయంభు రాజరాజేశ్వర స్వామి వారిని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ దర్శించుకున్నారు. స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజ, అభిషేకం చేశారు. మహాస్థాని ప్రాంతమంతా సన్న శ్యామలంగా ఉండాలని మంచి వర్షాలతో పాడి పంటలతో ప్రజలంతా ఆయు ఆరోగ్యాలతో ఉండాలని ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించడం జరిగింది దని మంత్రి తెలిపారు. వచ్చే శివరాత్రి నాటికి గౌరవెల్లి పాడెత్తి చూర్తి చేసి కాలవల ద్వారా నీళ్లు వచ్చి చూస్తూ



అప్పం కిషన్ కు చైర్మన్ పదవి ఇవ్వాలి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పురయం జిల్లా ప్రతినిధి):
భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీ సాధారణ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు అప్పం కిషన్ యాదవ్ 9వ వార్డు నుండి భారీ మెజార్టీతో విజయం సాధించారు. గండ్ల సత్యనారాయణ రావు ఆశీస్సులు మరియు పార్టీ అధిష్టానం మద్దతుతో పోటీ చేసిన ఆయనను మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ గా నియమించాలని ఆదివారం 9వ వార్డు ప్రజలు ముక్తకంఠంతో డిమాండ్ చేశారు. మున్సిపాలిటీ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ నియామకం జరగనున్న సేవల్లో భూపాలపల్లి మున్సిపల్ పరిషత్ లోని పుల్లారె, రామయ్యపల్లి, మహబూబ్ పల్లి, బీసీ మోసారి ఆలోచించి బీసీ బిడ్డ అయిన అప్పం కిషన్ యాదవ్ కు చైర్మన్ పదవి కేటాయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాదవ్ సంఘం నాయకులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సద్గురు సంత సేవాలలో మహారాజ్ జయంతి ఉత్సవాలు

సిద్దిపేట, ఫిబ్రవరి, 15 (పురయం ప్రతినిధి):
గిరిజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు భూకృ బిక్రమ్ శివార్యుల నాయకత్వంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు సంత గారి 287వ జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారని సేవాలలో ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షుల శ్రీ శ్రీ శ్రీ సద్గురు సంత సేవాలలో మహారాజ్ గారి మహోన్నత వ్యక్తిత్వం, గిరిజన సమాజ అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలను స్మరించుకుంటూ ప్రసంగించారు. గిరిజన సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు భూకృ బిక్రమ్ శివార్యుల నాయకత్వంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో లంబాడి సంప్రదాయ వేషాధారణలో కళానృత్యాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. యువత భారీ ఎత్తున ఐక్యై ర్యాలీలు నిర్వహిస్తూ "సేవాలలో మహారాజ్ కి జై" నినాదాలతో పట్టణ మంతా మోగించారు. జిల్లాలోని



మహాశివరాత్రి శివనామస్మరణతో కుంకుమేశ్వరాలయానికి పోటెత్తిన భక్తులు



స్వామి వారి దర్శనానికి కూర్చున్న భక్తులు
స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే రేవూరి.
పరకాల ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినిధి):
పరకాల పట్టణంలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రం శ్రీ కుంకుమేశ్వర స్వామి ఆలయంకి మహా శివరాత్రి పర్యటించిన సుపురస్థులనుకొని స్వామివారి దర్శనార్థం ఆదివారం ఉదయం నాలుగు గంటల నుండి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆలయానికి చేరుకుని కూర్చున్నారని స్వామివారిని దర్శిస్తూ ఆలయ అర్చకులు



సమ్రాజ్ పరమశివుని దర్శించుకుని భక్తులు స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవమును కన్నుల పండుగ వీక్షించి రథ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, మహా శివరాత్రి పర్యటించిన జాగరమును నిర్వహిస్తూ స్వామి వారి కృపను ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో స్వామివారికి పట్టు కస్తూరి సమర్పించారు. భవాని కుంకుమేశ్వర స్వామి ఆలయం ప్రధాన అర్చకులు కోమాళ్ళపల్లి నాగభూషణం శర్మ, బ్రహ్మేశ్వర కోమాళ్ళపల్లి సంతోష్ కుమార్ శర్మ, మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకుని విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

ధర్మపురిలో మహా శివరాత్రి వైభవం

- శైవ ఆలయాల్లో ఘనంగా వేడుకలు
- శివనామ స్మరణతో మార్గోగిన దేవాలయ ప్రాంగణం

ధర్మపురి సమీపంలోని ప్రాచీన పుణ్యక్షేత్రం అక్కపెట్టి రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయంలో అర్చకులు ఐనుప్రవీణ్, జనమంచి, శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ రామ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో వేద పండితులు పాల్గొని ప్రవీణ్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో నైవేద్య సాంఘ శివుని ఆలయంలో అర్చకులు మహా శివరాత్రి వేడుకలు అంగ రంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆదివారం ఉదయం మహా ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు



భక్తిశ్రద్ధలతో సాగాయి. అర్చకుల ఆధ్వర్యంలో మహాస్వాన పూర్వక రుద్రాభిషేకం వేద మంత్రోచ్ఛారణ ల మధ్య నిర్వహించారు. అనంతరం శాశ్వత సభ్యుల పూజా కార్యక్రమాల, తీర్థప్రసాద వితరణ చేపట్టారు. ఉదయం నుంచే భక్తులు గోపాలవరీ పవిత్ర స్నానాలు ఆచరించి స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు భారీగా తరలివచ్చారు. భక్తుల సౌకర్యం ర్థం కూర్చున్న, త్రాగునీటి వనస్, ఎమ్మెల్యే దీపాలంకరణ ఏర్పాటు చేశారు. సాయంత్రం వేదపండితుల

అపర్ణ శివరాజ్ పాటిల్ హ్యట్టిక్ గెలుపు సందర్భంగా మహా పాదయాత్ర



సంగారెడ్డి, పురయం ప్రతి నిధి:
26వ వార్డు మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా హ్యట్టిక్ విజయం సాధించిన అపర్ణ శివరాజ్ పాటిల్ గెలుపును పురస్కరించుకొని శుభవారం మహా పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉదయం సదాశివపేటలో



పాటిల్ ను సన్మానించారు. తరువాత పాదయాత్ర కొంపేట్ మీదుగా గణేష్ గడ్డకు చేరుకుంది. అక్కడ ఆలయ వైర్లను స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ అపర్ణ శివరాజ్ పాటిల్ తో పాటు

నాగర్ కర్నూల ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినిధి):

పట్టణంలోని అయ్యప్ప దేవాలయంలో గల శ్రీ నీలకంఠేశ్వర సన్నిధానం శివ స్వాములు శివరాత్రి పర్యవసానం ఆదివారం శివ స్వాములు జ్యోతిర్ముడి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. అదివారం అయ్యప్ప దేవాలయం అయ్యగారు విజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో శివ స్వాములకు జ్యోతిర్ముడిని వేదమంత్రాలతో ఓడినింపజేశారు ఈ



మరికల్ మండలంలో ఘనంగా మహాశివరాత్రి వేడుకలు

మరికల్ ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినిధి):
మండల కేంద్రంలో తో పాటు వివిధ గ్రామాలలో ఆదివారం మహాశివరాత్రి వేడుకలు ప్రజలు ఘనంగా జరుపుకొన్నారు. తెలువారాజుమున లేని వివిధ దేవాలయాలలో యువకులు వృద్ధులు మహిళలు దేవాలయాల్లో పూజలు

జ్యోతిర్ముడి కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున స్వాములు వారి కుటుంబీకులు హాజరయ్యారు. జ్యోతిర్ముడి కార్యక్రమంలో శివ స్వాములు కొండకింది మాధవ రెడ్డి, మార్పి, వెంకటేశ్, నాగరాజు, శ్రీకాంత్, శివ, టాక్సిస్ నాయక్, గంగాధర్, చెన్నకేశవులు శ్రీనివాసులు తో పాటు తదితర స్వాముల పాల్గొని జ్యోతిర్ముడి స్వాములు శ్రీశ్రీ లంకి బయలుదేరారు

మరికల్ మండలంలో ఘనంగా మహాశివరాత్రి వేడుకలు

అందుకున్నారని తెలంగాణ రాష్ట్రం సుభక్షితంగా ఉండాలని హాజరు నిర్వహించారు. ఒక్కపాటితో ప్రజలు ఉపవాసం ఉండి రాత్రి అంతా జాగరం చేశారు. శివ స్వాములు శివుని దర్శించుకొని పూజలు అందుకున్న ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల ఆధిక్యం సంతృప్తి పొందారు.

నీలాద్రిలో ఘనంగా మహాశివరాత్రి ఉత్సవం

సత్తుపల్లి ఫిబ్రవరి 15 (పురయం ప్రతినిధి)
ఖమ్మం జిల్లా పెనుబిల్లి మండల పరిషత్ లోని నీలాద్రిశివ ఆలయం దేవస్థానంలో శ్రీ స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు దర్శించుకుని స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. మహా శివరాత్రి ఉత్సవము సందర్భంగా భక్తులకు ఇటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా మండ్లినీటి సౌకర్యము, క్యూలైన్ లు, స్నానాల ఘట్టం ఏర్పాటు చేసి మహా అన్నదాన కార్యక్రమం ఆలయ

చైర్మన్ చీకటి సరసింహారావు, ఈ.పి. చిట్టి ప్రగడ రజనీకుమారి నిర్వహించారు. అవాంఛనీయ సంఘటనలు, ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా సబ్ కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్, కల్లూరు ఎస్పీ శర్మ సందర్భంగా భక్తులు దర్శించుకుని స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. మహా శివరాత్రి ఉత్సవము సందర్భంగా భక్తులకు ఇటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా మండ్లినీటి సౌకర్యము, క్యూలైన్ లు, స్నానాల ఘట్టం ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



సత్తుపల్లి మున్సిపాలిటీ వివేక్ గా సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ

సభ్యులు మట్టా రాగము లను నియమించారు. అందరు కూడా వివేక్ జూరీ చేసిన మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ లను ఎన్నుకోవలసినదిగా కోరారు. ఆదేవిధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీని ఆదరించి గెలిపించిన నాయకులకు కార్యక్రమాలకు, ఓటరు మహాశివులకు ధన్యవాదాలు మహాశివరాత్రి రోజునా పూజలు తెలిపిన జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూరి సత్యనారాయణ గారే.

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



ప్రమాదం ఉంది. చాలా మంది మధ్య తరగతి వారికి టీ, కాఫీ అనేది కేవలం ఒక పానీయం మాత్రమే కాదు.. ఇదొక ఎమోషన్. అలానే వారి దే మొత్తాన్ని 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 నడెన్గా ఈ అలవాటును మానుకోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలను దృష్టిలో

ఉంచుకొని చాలా మంది వెనక్కి తగ్గుతారు. సేమన్ డైటీషియన్, డయాబెటిస్ నిపుణుడు డాక్టర్ అర్జున్ బాతా ప్రకారం.. ఒకేసారి కాఫీ మానేయడం వల్ల మంచి జరగడం కంటే చెడే 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 లభించనప్పుడు 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 అనవసరమైన ఆందోళన,

ఏకాగ్రత కోల్పోవడం.. దేనిపై సరిగ్గా దృష్టిపెట్టలేకపోవచ్చు. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు రు రోజుకు నాలుగు కప్పుల కాఫీ తాగితే, దాన్ని నడెన్గా తగ్గించకుండా.. మెల్లమెల్లగా తగ్గిస్తూ రండి. అంటే మొదటి వారంలో మూడు, రెండో వారంలో రెండు, చివరకు ఒకటి ఇలా నెమ్మదిగా కాఫీని తగ్గించండి. ఇలా చేసే సందర్భంగా శరీరంలో కెఫిన్ శాతం తగ్గుతుంది. కాబట్టి రు శరీరాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రు ఫ్రష్లులంగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కాఫీకి బదులుగా, రు తక్కువ కెఫిన్ కంటెంట్ ఉన్న గ్రీన్ టీ లేదా హార్బర్ టీని తాగడాలు చేసుకోండి. ఇలా రు క్రమం తప్పకుండా వీటిని పాటిస్తే.. ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా కాఫీని మానేవచ్చు.

రంగు పోగొట్టండిలా!

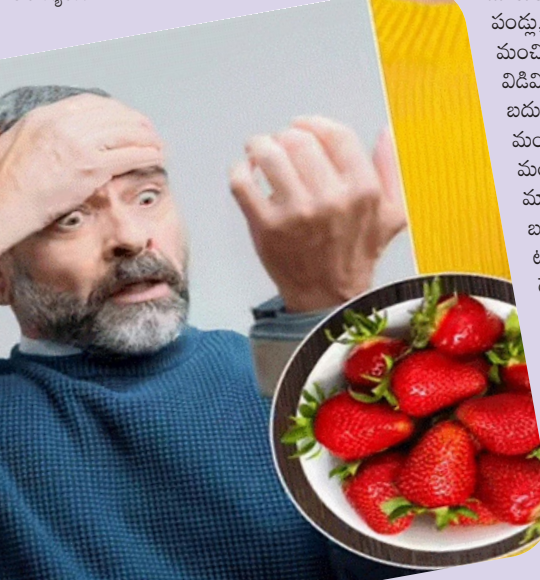


ముప్పై డాకులందానే తెల్లజుట్టు వచ్చేస్తోంది. దాన్ని దాచే దామని రోగిస్తాం. కానీ ఈ క్రమంలో చర్మానికి అంటించడం కోండి.. రంగు చేతామన్న సంగతిని గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఓ పట్టాన వదలకు కూడా. ఈ చిట్కాలు పాటించేయండి.. త్వరగా వదులుతుంది. వైట్ వెనెగర్లో దూదిని ముంచి రంగు అంటినచోట రుద్దండి. కాన్సెలరా రుద్దుతూ వెలితే

గుండె సమస్యల్ని దూరం చేసే స్ట్రాబెర్రీస్

మనం రోజూ తీసుకునే పసుపు, మిరియాలు, ఆకుకూరలు, క్యారెట్స్, నెయ్యి, అరటిపండ్లు, పల్లెలు ఇవన్నీ కూడా మన ఆనారోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేసే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. అందుకోసమే, కచ్చితంగా వీటిని తీసుకోవాలి. అయితే, తీసుకున్నంత మాత్రాన అవి సరైన విధమైన రిజల్ట్ ముఖిస్తుందని లేదు. ఎందుకంటే, అవి హెల్త్ ఫుడ్స్ అయినప్పటికీ వాటిని సరైన విధంగా తీసుకుంటేనే మనం ఆనుకున్న ఫలితాలని అందిస్తుంది. అందుకోసం ఏమి ఫుడ్స్ ని ఎలా తీసుకోవాలో హెల్త్ కోచ్ మిరుణ ఇన్స్ట్రగ్టామ్ వార్దా తెలియజేస్తున్నారు. వసుధిష్ట యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలతో పాటు మరెన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే, దీనిని మన వంటల్లోనూ భాగం చేయడమే కాకుండా ఆయుర్వేదంలోనూ వాడుతుంటారు.

ఇంకా ఎన్నో లాభాలు. అయితే, వీటిని మనం హెల్త్ ఫ్యాక్టర్స్ కలిపి వండి తీసుకున్నప్పుడే ఆ బెనిఫిట్స్ ను అభివృద్ధి లభిస్తాయి. అందుకోసం క్యారెట్స్ ని మనం అలివ్ అయిల్, కొబ్బరినూనె, నెయ్యి వంటి హెల్త్ ఫ్యాక్టర్స్ కలిపి వండడం మంచిది. దీంతో క్యారెట్స్ లోని బీటా కెరోటిన్ బాడికి అందుతుంది. దీంతో కంటి చూపుకి హెల్త్ అవ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా

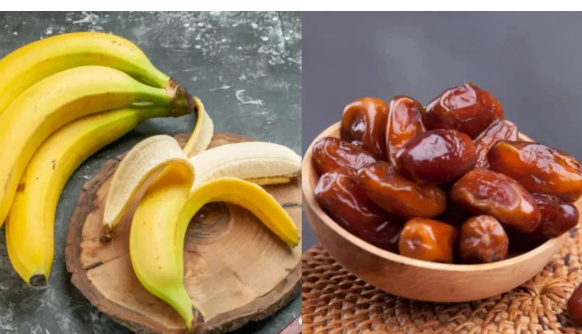
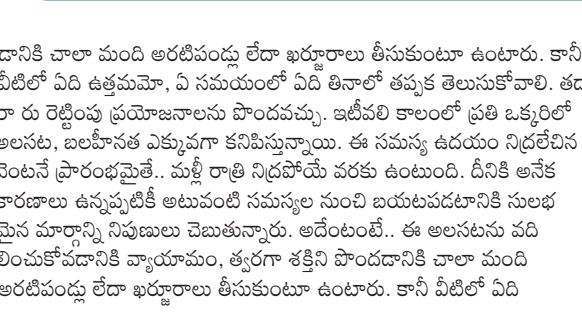


పోడి కలిపి చూడండి. అప్పుడు ఇది సూపర్ ఫుడ్ గా మారి బ్రెయిన్ ఫోకస్ పెరిగేలా చేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. స్ట్రాబెర్రీస్ తీసుకోవడం వల్ల మన బాడికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫ్రష్లులంగా అందుతాయి. అయితే, వాటిని నేరుగా తీసుకోవడం కంటే దార్జ్ చాక్లెట్ తో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. దీంతో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అంది బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. దీంతో గుండె పనితీరు మెరుగు మారుతుంది. కాబట్టి, ఫుడ్ డ్రైనా సరే హార్బర్ చాక్లెట్ ని స్ట్రాబెర్రీస్ తో కలిపి తీసుకోండి. ఆపిల్స్ తీసుకుంటే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలిన అవసరం లేదంటారు. అయితే, అలా ఆపిల్స్ ని ఊరికే తీసుకోకుండా వాటిపై కొద్దిగా దాల్చినచక్కపాడి కలిపి తీసుకోండి. దీంతో ఇన్సులీన్ లెవెల్స్ మెరుగ్గా మారతాయి. ఎవరైతే షుగర్ తో బాధపడుతున్నారో వారికి ఈ టిప్ చాలా బాగా పనిపెట్టి అవుతుంది. బెస్ట్ కాంటిన్షన్సలా పనిచేసే షుగర్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్త్ చేస్తుంది.

దూర



అరటిపండ్లు, ఖర్జూరం తక్షణ శక్తి కోసం ఏది తినాలి?

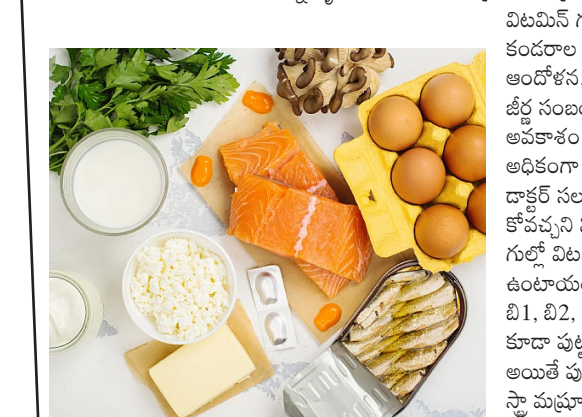


ఏ సమయంలో ఏది తినాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. తద్వారా రు రెట్టింపు ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒక అరటిపండ్లలో దాదాపు 105 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి ఫ్రష్లులంగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లతో పోలిస్తే, ఖర్జూరం కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కేవలం మూడు లేదా నాలుగు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల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

ఇందులో మెగ్నీషియం ఫ్రష్లులంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. 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? ఏయే ఆహార పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలి? రండి.. తెలుసుకుందాం..! విటమిన్ 'డి' ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదే ఈ

విటమిన్ గమక లోపిన్ కండరాల బలహీనత, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, అలసట, ఆందోళన, ఒత్తిడి, జుట్టు రాలడం, దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు.. వంటివి పరిశీలించడానికి ఉపకారం ఉంది. ఈ క్రమంలో -విటమిన్ 'డి' లోపం లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏయే ఆహార పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలి? రండి.. తెలుసుకుందాం..! విటమిన్ 'డి' ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదే ఈ

విటమిన్ గమక లోపిన్ కండరాల బలహీనత, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, అలసట, ఆందోళన, ఒత్తిడి, జుట్టు రాలడం, దీర్ఘకాలిక జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు.. వంటివి పరిశీలించడానికి ఉపకారం ఉంది. ఈ క్రమంలో -విటమిన్ 'డి' లోపం లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏయే ఆహార పదార్థాల్ని మెనులో చేర్చుకోవాలి? రండి.. తెలుసుకుందాం..! విటమిన్ 'డి' ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదే ఈ



మారుతూ ఉంటాయి. గుడ్లులో విటమిన్ 'డి' తో పాటు ప్రోటీన్స్ కూడా ఫ్రష్లులంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాలాంటి ఇందులో రుచి కోసం కొన్ని కాయగూరలు ముక్కల్ని కలుపుకొని ఆమెట్లలాగా తీసుకోవచ్చు. చేపల్లోనూ విటమిన్ 'డి' స్థాయిలు ఎక్కువే. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం, ప్రోటీన్స్, ఫాస్ఫోరస్.. వంటి పోషకాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి. సూర్యరశ్మి నుంచి మన శరీరానికి అధిక ఇది శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అలాగే 'డి' ఆరోగ్యానికి అవసరం. అంతేకాదు.. రును మెరుగుపరచడంలోనూ రోజూ ఉదయంనా కనీసం లైనా ఎండలో ఉండానలహా!

నేటి ఉరుకుల వరుగుల జీవనశైలిలో మనకు సంపాదనపై ఉన్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యంపై ఉండటం లేదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మితిరిగి పని ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన 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 ఎన్నో చిట్కాలు ఉన్నాయో. సరైన బరువు లేక ఇబ్బంది పడే వారి సంఖ్య కూడా అంతే ఉంది. బిటీ జీవనశైలి, సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల చాలామంది తక్కువ బరువు, నీరసంతో బాధపడుతున్నారు. కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి మార్కెట్లో దొరికే కెమికల్ మందుల కంటే, మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడిన సహజ పద్ధతులు ఎంతో మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగాలనుకునే వారికి ఎండిన ఖర్జూరం ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక.

ఇందులో గ్లూకోజ్, ప్రోక్టీక్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఫ్రష్లులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడమే కాకుండా కేలరీల సమతుల్యతను కాపాడతాయి. ఖర్జూరంలో కేవలం శక్తి మాత్రమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో ఖనిజాలు ఉన్నాయి. క్షాల్షియం ఎముకల దృఢత్వానికి తోడ్పడుతుంది. ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గించి, రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ శాతాన్ని పెంచుతుంది. పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను సాధించి, మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. కండరాల నిర్మాణానికి, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును పెంచడానికి ఖర్జూరాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి. కొన్ని ఎండిన ఖర్జూరాలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. మరుటి రోజు ఉదయం ఆ ఖర్జూరాలను తిని, ఆ పాలను తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడటమే కాకుండా లోలప నుండి బలం చేకూరుతుంది. రసాయనాలతో కూడిన పౌడర్లు, మందుల జోలికి వెళ్లకుండా ఇలాంటి సహజజన్మమైన ఆహారంతో బరువును, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి.



నేటి ఉరుకుల వరుగుల జీవనశైలిలో మనకు సంపాదనపై ఉన్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యంపై ఉండటం లేదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మితిరిగి పని ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన వల్ల చాలామంది తెలియకుండానే శారీరకంగా బలహీనపడిపోతున్నారు.

రాత్రి లైట్ వేసుకుని పడుకుంటున్నారా



అలసటను వదిలించుకోవడానికి వ్యాయామం, త్వరగా పొంద రాత్రి పూట లైట్ వెలిగించి నిద్రపోయే అలవాటు ఉందా? చీకటి అంటే భయంతోనే లేదా అజాగ్రత్తతోనే లైట్లు ఆర్కుకుండా పడుకుంటున్నారా? అయితే రు ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నట్లే.. రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల కేవలం నిద్రలేమి మాత్రమే కాదు.. ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల కూడా వచ్చే ముప్పు ఉందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. రోజంతా కష్టపడి పనిచేశాక.. హాయిగా నిద్రపోతేనే కదా రేపటి పనులకు శరీరం సిద్ధమయ్యేది.. కానీ చాలామంది రాత్రిపూట లైట్లు వెలిగించి నిద్రపోతుంటారు. చీకటి అంటే భయంతోనే లేదా భద్రతా కారణాలతోనే ఈ అలవాటును కొనసాగిస్తుంటారు. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు ప్రాణాల దకు తెస్తుందని కు తెలుసా..? రాత్రిపూట వెలుతురులో నిద్రపోవడం వల్ల ఊబకాయం నుంచి క్యాన్సర్ వరకు అనేక ముప్పులు ఉన్నాయని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మంచి నిద్ర కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు.. అది ఆరోగ్యానికి పునాది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడే మన శరీరం, మనస్సు దెబ్బతిన్న కణాలను సరిచేసుకుంటాయి. సరిగ్గా నిద్ర లేకపోతే చిరాకు, మానసిక ఒత్తిడి కలగడమే విడుదల చేస్తుంది. ఇది మనల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకెళ్తుంది. కానీ రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన లైట్ లైట్లు లేదా మొబైల్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ వల్ల ఈ హోర్నోన్ ఉత్పత్తి అగిపోతుంది. ఫలితంగా నిద్ర నాణ్యత తగ్గి, హోర్నోన్ల అసమతుల్యత పెరగుతుంది. వెలుతురులో నిద్రించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం తగ్గి బరువు పెరుగుతారు. మాలి మాలికి మేల్కొలుపు రావడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వేదిస్తుంది. మెలటోనిన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒకవేళ చీకటిలో నిద్రపోలేక పోతే.. మృదువైన పసుపు లేదా అరెంజ్ రంగు లైట్లను వాడండి. ఇవి నిద్రపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. రాత్రిపూట లైట్లు ఆర్కుండా అనే ఒక చిన్న మార్పు ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుస్తుంది.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు పెరుగుతంటే ఏమవుతుంది?

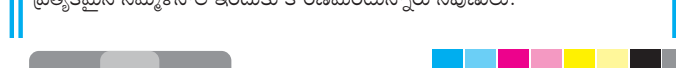
పెరుగు మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక వరం లాంటిది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా ఎముకల బలానికి కూడా ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. కానీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగు తినడం సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్న చాలామందిని వేధిస్తుంటుంది. పెరుగు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది? ప్యాక్ చేసిన పెరుగు ఆరోగ్యకరమేనా? భారతీయుల భోజనంలో పెరుగు లేనిదే ముద్ద దిగదు.



జీర్ణక్రియకు, ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తికి పెరుగు ఒక దేవద్రవ్యం. అయితే, పెరుగు తినడం గురించి మనలో చాలామందికి కొన్ని భయాలు, సందేహలు ఉన్నాయి. రాత్రి పూట తినకూడదని కొందరు, జలుబు చేస్తుందని మరి కొందరు అంటుంటారు. ఈ అపోహలపై మహారాష్ట్రకు చెందిన హోమియోపతి నిపుణుడు సాయాజీరావు గ్రెక్కాడ్ క్లాబ్ ఇచ్చారు. చాలామంది పెరుగు తింటే జలుబు చేస్తుందని భయపడతారు. అయితే దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని డాక్టర్ గ్రెక్కాడ్ స్పష్టం చేశారు. పెరుగు తిన్న తర్వాత ఎవరికైనా అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే.. అది వారి శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఉంటుందే తప్ప అందరికీ వర్తించదు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగును దూరంగా ఉండకూడదు. తియ్యని పెరుగులో గ్లైసెమిక్ లోడ్ తక్కువగా ఉంటుంది. పెరుగు శరీరంలో ఇన్సులిన్ 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 నిరభయంతరంగా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే మరి భారీగా ఉండే ఆహారాలు లేదా వేయించిన వంటకాలతో కలిపి తీసుకుంటే కొందరికి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. మార్కెట్లో దొరికే అన్ని ప్యాక్ పెరుగుల్లో ప్రోబయోటిక్స్ ఉండవు. రు ప్యాక్ పెరుగు తానేటప్పుడు దాని లెటెల్ ద ప్రోబయోటిక్ అని లింట్ లేదో లేదో కచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తోడు పెట్టుకున్న తాజా పెరుగు వాడటమే శ్రేయస్కరం.

ఈ చిట్కాలతో..!

ఆరోగ్యం, అందం కోసం మన ఇంట్లో బామ్మలు, అమ్మమ్మలు ఎన్నో సహజజన్మమైన చిట్కాలు పాటించి ఉంటారు. వివిధ రకాల సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఆ చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా? అయితే పులింగ్ చేయడం వల్ల వివిధ రకాల ప్రయోజనాలను సరిగ్గా తెలుసుకోవడం వల్ల అందులోని షుగర్ రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామంది మహిళలు కళ్ల కింద నల్లటి వలయాల్తో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కాన్సెప్ట్ పైల్డ్ తీసినచో ప్రోబయోటిక్స్ కళ్లపై పెట్టుకోవడం వల్ల అందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ట్యాన్స్.. నల్లటి వలయాల్ని దూరం చేసేందుకు సహకరిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి ఎక్కిళ్లు వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన తగ్గవు. ఇలాంటివారు ఉపవసంతం కోసం నీళ్లు తాగుతుంటారు. అయితా తగ్గకపోతే ఒక టీ స్పూన్ పంచదార ను నోట్లో చేసుకొని పచ్చిపప్పు పరిష్కారం ఉంటుందట! జుట్టు రాతే సమస్యను తగ్గించడంలో ఉల్లిగడ్డలు పని చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఉల్లిగడ్డ రసాన్ని కుదురుకు పట్టించి కాన్సెప్ట్ అలాగే ఉంచుకోవాలి. తద్వారా జుట్టు రాతే సమస్య తగ్గడంతో పాటు చుండ్రు ఉన్నా తొలగిపోతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందిలో దంతాలు పసుపు వచ్చగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారు రోజుకో యాబిల్ తినడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. యాబిల్ దంతాలపై ఉండే పసుపుదనాన్ని క్రమంగా తొలగించడంతో పాటు.. ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుందట. ఈ పండులో ఉండే ప్రత్యేకమైన సమ్మేళనాలే ఇందుకు కారణమంటున్నారు నిపుణులు.



వృదయం సినిమా

పెద్ది దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానాకు హృదయపూర్వక పుట్టి నరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ గా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ తన లేట్స్ట్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'పెద్ది' దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా పుట్టి నరోజు సందర్భంగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలి యజేశారు. సిని పరిశ్రమ నుంచి అనేక మంది శుభాకాం క్షలు వెల్లవెత్తినప్పటికీ, రామ్ చరణ్ షేర్ చేసిన ప్రత్యేక



బుచ్చిబాబు సానాకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు

పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్

సందేశం అభిమానులని అల రించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరూ కలిసి రూపొందిస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ 'పెద్ది' షూటింగ్ మధ్యలో తీసిన ఒక క్యాండ్రిడ్ మోమెంట్ ను పంచుకుంటూ, దర్శకుడి అంకితభావాన్ని చరణ్ ప్రశంసించారు. "నా కెరీర్ బుచ్చిబాబు సానా గారికి హావీ బర్డ్! నిట్టపై ప్రతి రోజు మీరు చూపించే ప్యాషన్, డిట్టెలింగ్, రూటిడ్ స్టోరీటైలింగ్ ఎంతో ఇన్ స్పిరింగ్ గా ఉంటుంది. మనం కలిసి ఇంకా ఎన్నో మ్యాజిక్ కథలు సృష్టించాం. ఈ సవత్సరం మీ కష్టానికి తగిన గుర్తింపు రావాలని కోరుకుంటున్నాను" అంటూ చరణ్ తన శుభాకాంక్షలు వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందేశం ఇద్దరి మధ్య ఏర్పడిన బంధాన్ని క్రియేటివ్ బాండింగ్ ను ప్రజెంట్ చేస్తోంది.మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ అందించిన

హృదయపూర్వక బర్డ్ డే విషెస్ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా భావోద్వేగంతో స్పందించారు. 'మీ అప్యాయమైన శుభాకాంక్షలకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు సరే. ఈ ప్రయాణంలో ప్రతిరోజూ మీ నుంచి కొత్తగా ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటున్నాను సరే. ఇది నాకు అమూల్యమైన అనుభవం. ఎడిట్ రూమ్ లో ప్రతిసారి సినిమా చూస్తున్నప్పుడు మీ నటన మళ్ళీ మళ్ళీ నన్ను మంత ముగ్ధుణ్ణి చేస్తోంది సరే. 'పెద్ది' పాత చాలా సంవత్సరాల పాటు ప్రేక్షకుల మనసులో నిలిచిపోతుంది. నిజంగా మనసులని తాకి పాత్రగా మారబోతోంది. నాపై నమ్మకం ఉంచి ఈ ప్రాజెక్ట్ బాధ్యత ఇచ్చినందుకు ఎప్పుటికీ మీకు కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను సరే. థ్యాంక్స్ సో మచ్ మై డియర్స్ట్ చరణ్ సరే...లవ్ యూ 'ఉప్పన్' తో బ్లాక్ బస్టర్ డెబ్యూ అందుకున్న బుచ్చిబాబు సానా, భావోద్వేగంతో కూడిన గ్రామీణ కథనాల ద్వారా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. అదే సిగ్నల్ చేస్తే సైల్ ను కొనసాగిస్తూ, 'పెద్ది' ను భారీ స్కాలలో రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ ఇంటెన్స్, ధగ్గడే లుక్ లో పాన్ ఇండియా ఆడియన్స్ ని అల రించబోతున్నారు.వృద్ధి సినిమాని బ్యానర్ పై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. విడుదలైన గ్రింప్స్, 'చికిరి చికిరి' ఫస్ట్ సాంగ్ కు సెన్సేషనల్ రెస్పాన్స్ రావడంతో ప్రాజెక్ట్ పై హైవ మరంత పెరిగింది.శర వేగంగా ముందుకు సాగుతున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామా ఈ సమర్ లో గొప్ప ఎమోషన్స్ తో కూడిన మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఏప్రిల్ 30న థియేటర్ లోకి రానుంది.

'సీతా పయనం'ని ఎంతో నిజాయితీతో తీశాం..

యాక్షన్ కింగ్ అరున్ సరా

యాక్షన్ కింగ్ అరున్ సరా తన స్వేచ్ఛ నిర్మాణం, దర్శకత్వంలో తీసిన చిత్రం 'సీతా పయనం'. ఈ మూవీతో అరున్ కూతురు ఐశ్వర్య అరున్, ఉపేంద్ర అన్న కొడుకు నిరంజన్ ని తరకు పరిచయం చేశారు. శ్రీ రామ్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యానర్ మీద తెర కెక్కించిన ఈ సినిమాని ఫిబ్రవరి 14న రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమాకి ఆడియెన్స్, మీడియా నుంచి అద్భుతమైన ప్రశంసలు దక్కాయి. ఈ క్రమంలో ఆదివారం నాడు చిత్ర యూనిట్ థాంక్స్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ కార్య క్రమంలో..యాక్షన్ కింగ్ అరున్ మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" కథ గ్రాటిబ్యూడ్, థ్యాంకింగ్ కి సంబంధి

'సీతా పయనం' అప్పట్ పుట్, రిజెక్ట్ పట్ల సంతోషంగా ఉన్నాను. నా కూతురు అద్భుతంగా నటించింది అని ప్రశంసిస్తున్నారు. నేను అక్కడే పాన్ అయ్యాను. నేను గొప్ప సినిమా తీశాను అని కూడా చెప్పడం లేదు. కానీ మేం ఏం అనుకున్నామో అది జవాబకు కనెక్ట్ అయింది. నిరంజన్ ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. ప్రకాష్ రాజ్ గారు, సత్య రాజ్ గారు, కొప్పే సరళ గారు అద్భుత మైన యాక్షన్స్, బిత్తిరి సత్తి, సిరి, చరణ్ చక్కగా నటించారు. కెమెరామెన్, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్, డైలాగ్ రైటర్ ఈ సినిమాకి ప్రధాన బలం. నేను, మూర్తి కలిసి ఈ సినిమాని కంప్లీట్ చేశాం. ధృవ్ సదా ఇందంలో ఓ పవర్ ఫుల్ కేమియో పాత్రని చేశారు. మేం ఎంతో నిజాయితీతో ఈ మూవీని తీశాం. ఆడియెన్స్ అందరికీ మూ చిత్రం నచ్చుతుంది. చూడని వాళ్ళు వెంటనే చూడండి.



ంచింది. మా సినిమాకి ప్రేమను, ప్రశంసలకు గురిపించిన ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మాకు ఈ ప్రయాణంలో తోడుగా నిలిచిన మీడియాకి థాంక్స్. పడమూడేళ్ల క్రితం నేను చూసిన యాక్టిడెంట్ తో ఈ మూవీ రైస్ తల్లింది. ఒక పది నెక్స్ట్ వెనకా ముందు అయినా కూడా ఆ యాక్టిడెంట్ జరిగేది కాదు. అలా అక్కడి నుంచి ఈ ఇండియా పుట్టింది. చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితాన్ని చూసినట్టుగా ఉందని అంటున్నారు. చెడులోనూ మంచి ఉంటుందని ఇందులోని పాత్రలు రియల్ జై అవుతుం టాయి. ప్రతి ఒక్కరి జీవితం ఒక జర్నీలాంటిదే. నాకు నటన అంటే ఎంటో తెలియకుండానే సినిమాల్లోకి వచ్చాను. ఆ తరువాత యాక్టింగ్ నేర్చుకున్నాను. ఆ తరువాత దర్శకత్వం చేయాలని వచ్చింది. 'జెంటిల్ మెన్'తో స్టేట్ టెన్స్ యాక్టర్ అవార్డు వచ్చింది. ఆ తరువాత మళ్ళీ బాధ్యత పెరిగినట్లు అయింది.

జనాలకు ఓ మంచి సినిమా ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో అర్జన్ గారు ఈ మూవీని తీశారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో గ్రాటిబ్యూడ్ అనేది ఉండాలి. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో తీసిన ఇలాంటి చిత్రాలే ప్రస్తుతం అవసరం. నా పాటలు, బీజిఎం గురించి అందరూ మాట్లాడుతున్నారు. ఐశ్వర్య, నిరంజన్ ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా నటించారు. ఇది శక్తుకుండా అందరూ చూడాలిని చిత్రం" అని అన్నారు.సాయి మాధవ్ బిల్లు మాట్లాడుతూ .. "మంచి చిత్రంలో మాటలు రాసే అవకాశాన్ని నాకు అర్జన్ గారు ఇచ్చారు. ఇందులోని ప్రతి పాత్ర మనకు కనెక్ట్ అవుతుంది. ప్రతి సన్నివేశంలో డిప్టే ఉంటుంది. ప్రతి సన్నివేశంలో అద్భుతమైన డైలాగ్ రాసే అవకాశం నాకు వచ్చింది. ఓ అద్భుతమైన సినిమాని చూశామనే ఫీలింగ్ తో థియేటర్ నుంచి ఆడియెన్స్ బయటకు వస్తున్నారు. ఇలాంటి చిత్రాలే ఇప్పుడు రావాలని అంతా కోరుకుంటున్నాం" అని అన్నారు.అనోసియేట్ డైరెక్టర్ మూర్తి మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" అద్భుతంగా ఉంది. అర్జన్ గారు ఈ మూవీతో తనలోని కొత్త యాంగిల్ ను చూపించారు. ఈ సినిమా ప్రయాణంలో ఆయన తపనను నేను దగ్గరుండి చూశాను. ఒక్కో డైలాగ్ ఒక్కో అజీమత్తులా ఉంటుంది. అనూహ్ గారి పాటలు, అందులోని లిరిక్స్ ఎన్నో విలువల్ని చాటుతాయి. మా సినిమాని ఆదరిస్తున్న ఆడియెన్స్ అందరికీ థాంక్స్" అని అన్నారు.

అందరికీ మహా శివరాత్రి శుభాకాంక్షలు" అని అన్నారు.ఐశ్వర్య అర్జన్ మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" మా అందరికీ చాలా ప్రత్యేకం. ఆడియెన్స్ ఇప్పుడు ప్రేమను చూస్తే ఇది మాకు మరింత స్పెషల్ గా మారింది. ఆడియెన్స్, మీడియా ఇప్పుడు ప్రేమకు థాంక్స్. మా సినిమాని చూడని వారంతా కూడా ఫ్యామిలీతో కలిసి వెళ్లి చూడండి. కచ్చితంగా అందరికీ నచ్చుతుంది. అనూహ్ గారి మ్యూజిక్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. నాపై నమ్మకంతో నాకు అవకాశం ఇచ్చిన నా నాన్న, నా దర్శకుడు, నా నిర్మాతకు థాంక్స్. ఈ ప్రయాణంలో నాకు తోడుగా నిలిచిన అందరికీ థాంక్స్" అని అన్నారు.నిరంజన్ మాట్లాడుతూ .. "నాలాంటి కొత్త వారిని సపోర్ట్ చేస్తున్న తెలుగు ప్రేక్షకులకు థాంక్స్. మేం ఈ మూవీని ఎంతో కష్టపడి చేశాం. ఇది ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి చూడదగ్గ చిత్రం. నాకు ఇంత మంచి పాత్రని, సినిమాను ఇచ్చిన అర్జన్ గారికి థాంక్స్. ఎన్నో విలువల లతో తీసిన ఈ సినిమా అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. ఐశ్వర్యతో పని చేయడం సంతోషంగా ఉంది. మాకు అన్ని చోట్లా మంచి ఓపెనింగ్ వస్తున్నాయి. ఇలానే మా సినిమాని ఆదరిస్తూ ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు.మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనూహ్ రూబెన్స్ మాట్లాడుతూ .. "ఇలాంటి స్పోర్ట్ సినిమా చేయాలంటే చాలా గట్టి ఉండాలి. మహా శివరాత్రి అర్జన్ మాట్లాడుతూ .. "సీతా పయనం" మా అందరికీ చాలా ప్రత్యేకం. ఆడియెన్స్ ఇప్పుడు ప్రేమను చూస్తే ఇది మాకు మరింత స్పెషల్ గా మారింది. ఆడియెన్స్, మీడియా ఇప్పుడు ప్రేమకు థాంక్స్. మా సినిమాని చూడని వారంతా కూడా ఫ్యామిలీతో కలిసి వెళ్లి చూడండి. కచ్చితంగా అందరికీ నచ్చుతుంది. అనూహ్ గారి మ్యూజిక్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. నాపై నమ్మకంతో నాకు అవకాశం ఇచ్చిన నా నాన్న, నా దర్శకుడు, నా నిర్మాతకు థాంక్స్. ఈ ప్రయాణంలో నాకు తోడుగా నిలిచిన అందరికీ థాంక్స్" అని అన్నారు.నిరంజన్ మాట్లాడుతూ .. "నాలాంటి కొత్త వారిని సపోర్ట్ చేస్తున్న తెలుగు ప్రేక్షకులకు థాంక్స్. మేం ఈ మూవీని ఎంతో కష్టపడి చేశాం. ఇది ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి చూడదగ్గ చిత్రం. నాకు ఇంత మంచి పాత్రని, సినిమాను ఇచ్చిన అర్జన్ గారికి థాంక్స్. ఎన్నో విలువల లతో తీసిన ఈ సినిమా అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. ఐశ్వర్యతో పని చేయడం సంతోషంగా ఉంది. మాకు అన్ని చోట్లా మంచి ఓపెనింగ్ వస్తున్నాయి. ఇలానే మా సినిమాని ఆదరిస్తూ ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు.మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనూహ్ రూబెన్స్ మాట్లాడుతూ .. "ఇలాంటి స్పోర్ట్ సినిమా చేయాలంటే చాలా గట్టి ఉండాలి.

కర్ణాటక కాశ్మీర్ కూర్గ్ లో గ్రీన్ పార్క్ రిసార్ట్ అండ్ స్పా ప్రారంభం

ప్రకృతి అందాల సదుమ కనుల పండువగా గ్రీన్ పార్క్ రిసార్ట్ మరియు స్పా ప్రారంభమైంది. డెన్మార్క్, ఆర్టిజిక్ రి సీతలపేట అద్భుతమైన ఇంటిరియర్స్ 37 ఏళ్లూ 54 రూమ్స్ ద్వారా 35 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉన్న ఈ రిసార్ట్ ను ప్రముఖ టాలీవుడ్ నిర్మాణ అట్యూర్ హార్డ చంద్రారావు గారు నిర్మించారు. ఆయన 90 వ జన్మదినం సందర్భంగా ఈ స్పా రిసార్ట్ మొదలైంది. ఈ ప్రారం భోత్వానికి చిన్న జీయర్ స్వామి గారు, రజనీకాంత్ గారు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జీయర్ స్వామి మాట్లాడుతూ ~ పది రోజుల క్రితం నా దగ్గరకు వచ్చి విషయం చెప్పారు. 90 ఏళ్ల వయసులో అట్యూర్ హార్డ చంద్రారావు గారి పట్టుదల చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఈ రిసార్ట్ ని చూసిన తర్వా తదిజ్ ఇన్ జస్ట్ సందర్ అని చెప్పాలి అనిపించింది. ప్రకృతి అందాల సదుమ నిర్మాణ చేసిన ఈ రిసార్ట్ సకల ప్రాజెక్ట్ సేవగా భావిస్తున్నాను అన్నారు. రజనీ కాంత్ గారు మాట్లాడుతూ నన్ను అంద కానుక చిత్రంతో హిందీ సినిమాకు పరిచయం చేసిన వ్యక్తి అట్యూర్ హార్డ చంద్రారావు గారే. అ తర్వాత కూడా నాతో కొన్ని సినిమాల్లో కలసి పనిచేసిన అట్యూర్ హార్డ చంద్రారావు గారు ఎంతో స్పూర్తి. ఆయన 90 ఏళ్ల వయసులో కూడా ఇంత యాక్టివ్ గా ఉండటం చూసి ఆయన సమర్థుణ్ణి నేను ఒక సినిమా నిర్మిస్తాను అని తన జన్మదినం సందర్భంగా మాట ఇస్తున్నాను అన్నారు. ఈ వేడుకలో హార్డ చంద్రారావు గారి ఆహ్వానం మేరకు అటు అమెరికా ఇటు భారతదేశం, చెన్నై, బెంగళూరు నుండి వలువురు సిని,రాజ కీయ, వైద్య, వాపార రంగ ప్రముఖులు ఈ వేడుకలో పాల్గొని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు క్షలు తెలియ చేయటంతో పాటు రిసార్ట్, అభివృద్ధి చెందాలనే ఆకాంక్షను వ్యక్తం చేశారు.

కావేరిగా పరిచయం చేశారు. రవితేజ రగ్గడే లుక్ లో అమె చెప్పెప్ప ప్రేమగా ముద్దుపెడుతూ కనిపించగా, ఇద్దరి మధ్య ఉన్న అపార్యతను పోస్టర్ లో అంచనాగా చూపిస్తోంది. ఫుల్ బియర్స్, క్యాజువల్ స్టైల్ ఫర్ తో గ్రామీణ నేపథ్యంలో ఆయన లుక్ ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. మరోవైపు సలప్రదాయ మాహానీ చీరలో ప్రీయా భవానీ శంకర్ సహజమైన చిరునవ్వుతో ఆకట్టుకుంటు న్నారు. పూలతో అలంకరించిన జుట్టు, మినీమల్ జ్యువెలరీ అమె రూరల్ పాత్రకు మరింత అందాన్ని తెచ్చాయి. అరటివళ్లతో నిండిన బండి

'నాగబంధం' స్పెల్ బైండింగ్ ఎపిక్ టీజర్



ఆకర్షణగా నిలిచింది. లార్ శివ పాత్రను పోషించడం సులభం కాదు, కానీ విలాల్ కర్ తన నటనతో పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేశారని టీజర్ సూచిస్తోంది. సభా నటీమణి, ఐశ్వర్య మీనన్, మహేష్ మంజ్రేకర్, జగపతి బాబు, రిషబ్ సామ్మి, గరుడ రామ్, జయప్ర కాశ్, మురళీ శర్మ, అనసూయ భారద్వాజ్, టిఎన్ అనివాద్ కీలక పాత్రలో కనిపించారు.టీజర్ విడుదలతోనే ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుత మైన స్పందనతో 'నాగబంధం' పాన్ ఇండియా స్కాయిలో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ప్రసాద్ PCX హైదరాబాద్ లో జరిగిన టీజర్ సెషన్స్ లోనినిగ్గి మీడియా ప్రతినిధులు స్టాండింగ్ ఓవేషన్ ఇస్తూ అభినందించారు.

'శివ్ కైలాషోం కే వాసి' పాటను పాడి

ఆశ్చర్యపరిచిన రాశీ ఖన్నా

ట్టుకుంటున్నాయి. అమె స్వరం నైతం ఎంతో వినసాంపుగా, వినడానికి మనసుకు ఎంతో హాయిగా అనిపిం చెలా ఉంది. అమె పాడుతున్న విధానంలో ఒక నిశ్శబ్ద ప్రకాశం, ప్రకాశంత ఉంది. ఇదొక భక్తిపూర్వకమైన నిజాయితీ ప్రదర్శనలా కాకుండా ప్రాచీనలా అనిపిస్తుంది.అక్రమం కుమార్ తో ప్రస్తుతం రాశీ ఖన్నా ఓ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ తో కలిసి డిస్కో థగత్ సింగ్ చిత్రంలో నటించిన సంగతి తెలిసిందే. షాహిద్ కపూర్, విజయ్ సేతుపతితో కలిసి 'ఫర్ 2', విక్రాంత్ మాస్కో తో కలిసి 'తలతోనే మే ఏక్', ఆర్. మాధవన్ తో కలిసి 'థ్రిల్లర్ థిట్' తోజ్ అనే చిత్రాలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం "శివ్ కైలాషోన్ కే వాసి" ద్వారా రాశీ ఖన్నా అభి మానుల్లో మరింత పదిలమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు.



ప్రీయా భవానీ శంకర్ లవ్వి ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

