



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



కశ్మీర్ లోయలో మెహబూబా ముఫ్ఫీ నిరసన



కశ్మీర్, మార్చి 4 (వృదయం): సుప్రీం నాయకుడు అయితోల్లా ఖమేనీని అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులలో హతమార్చిన తర్వాత పిడిపి అధిపతి మెహబూబా ముఫ్ఫీ ఇరాన్ కు సంఘీభావం తెలపడం కశ్మీర్లో తీవ్ర ప్రతిస్పందనలకు దారితీసింది. ఒక సుప్రసిద్ధ షియా నినాదాన్నిగర్చుచేస్తూ ఇజ్రాయెల్ నాయకత్వాన్ని నిరసన సందర్భంగా బహిరంగంగా ఖండించారు. ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయు పోస్టర్ను కూడా తగలబెట్టారు. లోయలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రదర్శనల కారణంగా భద్రతా చర్యలు సుపెంచడం, ప్రజా నిరసనలు కొనసాగుతున్నందున అధికారులు పాఠశాలలను మూసివేయడం, పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిస్తున్న నేపథ్యంలో రాజకీయ ప్రభుత్వంపై మద్దతు ఈ పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. **నెతన్యాయు పోస్టర్ను తగులబెట్టి మెహబూబా** ఖమేనీ అంతర్ముఖతంగా నిబబ్దించారితో నేను శాంతియుతంగా ఉంటాను, మిమ్మల్ని వ్యతిరేకించే చాలాని, అఖిల రోజు వరకు వ్యతిరేకిస్తాను అనే నినాదం ఇస్తూ తర్వాత మెహబూబా ముఫ్ఫీ

ఖమేనీ అంత్యక్రియలు నేడు ప్రారంభం



ఖమేనీ సుప్రీం నాయకుడు అయితోల్లా అలీ ఖమేనీ అంత్యక్రియలు బుధవారం తెల్లవారే జరుగునున్నట్లు ఇరాన్ ప్రభుత్వ మీడియా పేర్కొంది. శనివారం యుఎస్ ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడులలో ఖమేనీ మరణించిన విషయం తెలిసింది. అంత్యక్రియల కార్యక్రమం రాత్రి 10 గంటకు ప్రారంభం అయ్యి, ఆయన మృతదేహాన్ని ఊరేగింపు నిర్వహించే ముందు మూడు రోజుల పాటు కొనసాగుతాయని ఇరాన్ మీడియా తెలిపింది. తెల్లవారే ని ఇమామ్ ఖమేనీ గ్రాండ్ మసీదును సందర్శించడం ద్వారా మరణించిన నాయకుడి ప్రజలు అంతిమవిధానాలు అర్పించవచ్చని ఇస్లామిక్ డెవలప్మెంట్ కోఆర్డినేషన్ కౌన్సిల్ ప్రకటించినట్లు అక్కడ మీడియా తెలిపింది. ఖమేనీని

వాటర్స్ చాట్ల ఆధారంగా విడాకులివ్వలేం: బాంబే హైకోర్టు



పురయం డెస్క్, మార్చి 4: ఓ జంట విడాకుల కేసులో బాంబే హైకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. కేసులం వాటర్స్ చాట్ల ఆధారంగా చేసిన క్రూరత్వం ఆరోపణలు పరిగణనలోకి తీసుకుని విడాకులు మంజూరు చేయలేమని పేర్కొంది. ఈ క్రమంలోనే గతంలో ఫ్యామిలీ కోర్టు మంజూరు చేసిన విడాకు ఉత్తర్వులను పక్కన పెట్టింది. ఈ కేసులో భార్య తన వాదనలను విని పిచ్చిచేసుకుంది కోర్టు అవకాశం ఇవ్వలేదని తెలిపింది. భార్య నుంచి విడాకులు కోరుతూ ఓ వ్యక్తి గతంలో నాన్ కె ఫ్యామిలీ కోర్టును ఆశ్రయించాడు. భార్యతో చేసిన వాటర్స్ చాట్ల వివరాలను సమర్పించాడు. అందులో కాపురాన్ని నాన్ కె నుంచి పుణెకు మార్చానని ఆమె డిమాండ్ చేసింది. అత్త పదిసలపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసింది పేర్కొన్నారు. ఈ ఆధారాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయస్థానం.. వాటర్స్ చాట్లో ద్వారా ఆమె భర్తపై ఒత్తిడి తీసుకోవచ్చేందుకు యత్నించారని, ఎమెంజెన్సీ చౌకీమెయిల్ పాలిగ్రాఫిని, అసభ్యకరమైన భాషను ఉపయోగించారని తెలిపింది.

యుద్ధంలో ఆఫ్ఘన్ దే పైచేయి



పురయం డెస్క్, మార్చి 4: పాకిస్తాన్ ఆఫ్ఘనిస్తాన్ యుద్ధంలో ఏడవ రోజు, పూర్వోత్తరంగా కీలకమైన తోర్ణం ట్రాసింగ్ వద్ద ఇస్లామాబాద్ దళాలను స్పష్టమైన తిరోగమనంలోకి ఆఫ్ఘన్ దళాలు నెట్టడంతో పాకిస్తాన్ సైనిక ఉనికికి భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆఫ్ఘన్ దళాలు వివాదాస్పద ద్యూరాండ్ టేకును మంగళవారం ఉదయం దాటడంతో సంగరీహర్ ఖైబర్ సెక్టార్లో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమయ్యాయి. ఒక జాతీయ ఛానెల్ ప్రకారం, ఏడు పాకిస్తాన్ సైనిక పోస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆఫ్ఘన్ దళాలు సమన్వయంతో దాడులు చేసిన తరువాత అవి ధ్వంసమయ్యాయని పేర్కొంది. ఫారూక్ పాజిష్టర్ పాకిస్తాన్ సైన్యంలోని దళాలను డ్రాకేట్ లాంచర్ల తోర్ణం సమీపంలోని లాండి కోటల్ సెక్టార్లోని పాకిస్తాన్ సైనిక మౌలిక సదుపాయా

ఖమేనీ వారసుడు ఎవరైనా పాత పద్ధతిలో ఉంటే మాకు లక్ష్యమే

పురయం డెస్క్, మార్చి 4: ఖమేనీ మరణానంతరం ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు ఎవరవుతారన్న సస్పెన్స్ మధ్య అతని కుమారుడు మొజ్తబాను వారసుడిగా ఎన్నుకొన్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా, అతని వారసుడి పేరు ఏమిటో లేదా అతను ఎక్కడ దాక్కున్నాడు అన్నది విషయమే కాదని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి కాబ్బీ పేర్కొనడం విశేషం. ఆమెరషన్ లెయన్స్ రోల్ ఇజ్రాయెల్ అంతర్జాగంగా మిషన్ ను నిర్వహించేందుకు తాను, ప్రధానమంత్రి బెనిఎమిన్ అబెతాయ్ ను ఇజ్రాయెల్ రక్షణమంత్రి సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్ట్ చేశారు. ఇరాన్ ప్రజలు తమ పాత పాటలకు నాచుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. దక్షిణ తెల్లనీకు సమీపంలో గల కోన్ నగరంలో నిపుణుల సభ అవరణపై దాడి జరిగినట్లు ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ మీడియా పేర్కొన్న విషయం తెలిసింది.

మిగతావారికి ఇవి ఎన్నికలు

మా పార్టీకి భావోద్వేగం: విజయ్ పురయం డెస్క్, మార్చి 4: కొన్ని నెలల్లో జరగనున్న తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. ఈసారి ప్రముఖ నటుడు విజయ్ పార్థీ టీవీకే (తమిళగ వెల్లి కళగం) జరిలే ఉండటమే అందుకు కారణం. తంజావూరు జిల్లాలో జరిగిన బహిరంగ రాష్ట్రీలో పార్థీ ముఖ్యపెట్టాను విజయ్ ఆవిష్కరించారు. ఈసారి జరిగే ఎన్నికలు ఇతరులకు సాధారణమైనవి, తనకు మాత్రం ఇవి ఓ భావోద్వేగమని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. “తమిళనాడులో ఈసారి జరిగే ఎన్నికలు ఇతరులకు సాధారణమే.. కానీ నాతో పాటు సమస్త ప్రేమించే ప్రజలకు భావోద్వేగం. ఈసారి ఎన్నికల్లో టీవీ టీవీ (రాజావో)తో సహా అన్ని జట్లను ఓడించే ఓడినాం. క్రికెట్లో తమిళనాడు సీఎస్ కు విజిల్ వేస్తే.. ఈ ఎన్నికల్లో టీవీకే విజిల్” (టీవీకే పార్టీ గర్లు) మారుమోగనుంది.” అని విజయ్ అన్నారు. అలాగే పలు హామీలు ఇచ్చారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే, రెండు ఏకరాల్ పై వ్యవసాయ భూమి ఉన్న రైతు బిడ్డల ఉన్నతవిద్యకు అయ్యే ఖర్చును ప్రభుత్వమే భరిస్తుందన్నారు. అయితే ఈటంటాల్లో ఏ ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఉండకూడదన్నారు. ఉన్నత విద్యకొన భారీగా ఖర్చు చేయలేని పేద కుటుంబాలకు సహకారం కడమే తమ ఉద్దేశమన్నారు. మత్స్యకారుల చదుంబాలకు రక్షణ కల్పిస్తామన్నారు. అవినీతికి పాల్పడే వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.



లను ధ్వంసం చేశాయి. సుమారు ఉదయం 10:30 గంటలకు, ఒక ఆఫ్ఘన్ సైన్య తోర్ణం గేట్ దగ్గర ఉన్న ఒక పాకిస్తాన్ సైనికుడిని హతమార్చారు. ఇది పాకిస్తాన్ ప్రంటీలైన్ మోహరింపు దుర్ఘటనాన్ని పట్టి చూపుతోంది. తోర్ణం గేట్ దగ్గర 100 మందికి పైగా భారీగా ఆయుధాలు ధరించిన ఆఫ్ఘన్ సైనికులు స్థిరంగా నిలిచి పోరాటం సాగిస్తున్నట్లు కొన్ని ఛానెళ్లకు అందుబాటులోకి వచ్చిన విజువల్స్ వెల్లడిస్తున్నాయని వారు పేర్కొన్నారు. ఇందుకు విరుద్ధంగా, అధికంగా కీలకమైన ఈ ట్రాసింగ్ వద్ద ఒకప్పుడు భారీగా కేంద్రీకృతమై ఉన్న పాకిస్తాన్ దళాలు గత వారంలో ప్రధాన గేట్ ప్రాంతం నుంచి దాదాపు ఆరు కిలోమీటర్ల దూరం వరకు వెనక్కి తగ్గయిన, ఇది వారు భూభాగాన్ని కోల్పోవడమే కాదు, నైతిక ధైర్యాన్ని కూడా కోల్పోయారనే విష

మావోయిస్టు అగ్రనేత గణపతి లొంగుబాటు?



ధీల్లి: మావోయిస్టు అగ్రనేత, సీపీఐ (మావోయిస్టు) మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి ముప్పాళ్ల లక్ష్మణరావు అలియాస్ గణపతి లొంగిపోయేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని సమాచారం. అమితే పా సమక్షంలో గణపతి లొంగిపోయే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. 50 ఏళ్ల పాటు మావోయిస్టు ఉద్యమాన్ని నడిపిన గణపతి.. ఆమెరషన్ కగార్ తర్వాత అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు. నేపాల్లో గణపతి ఆశ్రయం పొందుతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. నేపాల్ నుంచి ఢిల్లీకి చేరుకున్న గణపతి.. లొంగిపోతున్నట్లు ఢిల్లీలో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. గణపతి లొంగుబాటుతో మావోయిస్టులో అగ్రనేతల శకం దాదాపు ముగిసినట్లే.

పెంటగాన్ నివేదిక లీక్.. అమెరికా వద్ద తగ్గిపోతున్న క్షిపణి నిల్వలు

పురయం డెస్క్, మార్చి 4: ఇరాన్ పై అమెరికా ఇజ్రాయెల్ దాడుల నేపథ్యంలో.. అగ్రరాజ్య క్షిపణి నిల్వలకు సంబంధించిన కీలక నివేదికలు బయటకు వచ్చాయి. అందులో క్షిపణుల నిల్వలు తగ్గిపోతున్నట్లు పెంటగాన్ వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా ఇంటర్ డిస్ట్రిక్ట్ క్షిపణులు, గ్రెడెడ్ మిసైల్ డిస్ట్రీయట్ల నిల్వలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఇరాన్ డ్రోన్లు, క్షిపణులను ఎదుర్కోవడంలో ప్రస్తుతం ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ట్రంప్ మరో 10 రోజులు ఇలాగే దాడులు కొనసాగిస్తే అవి పూర్తిగా తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉందని నివేదికలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో ఆయుధ, క్షిపణి నిల్వలను తిరిగి పెంచుకోవడానికి అధిక ఖర్చులను భరించాల్సి ఉంటుందని

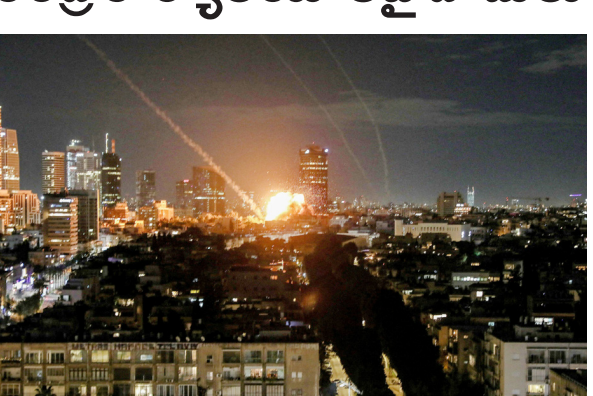


ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడి భారత పర్యటన



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (వృదయం): భారతదేశం, ఫిన్లాండ్ ఉమ్మడి ప్రజాస్వామ్య విలువలతో కూడిన ఆత్మీయ, స్నేహపూర్వక సంబంధాన్ని పంచుకుంటాయి. అధ్యక్షుడు స్టేఫ్ వర్కటన్ భారతదేశం ఫిన్లాండ్ సంబంధాలకు మరింత శక్తినిస్తుంది అని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడితో పాటు మంత్రులు, సీనియర్ అధికారులు, వ్యాపార నాయకులతో కూడిన ఉన్నత స్థాయి ప్రతినిధి బృందం భారత్ విచ్చేసింది. ఫిన్లాండ్ ప్రధాన మంత్రి పెట్టిరి ఓర్వో ఎట ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ కోసం న్యూఢిల్లీ సందర్శించిన కొద్ది వారాల తర్వాత స్టేఫ్ వర్కటన్ పర్యటన జరుగుతోంది. ఫిన్ల్యాండ్ అధ్యక్షుడు రా అన్వి రకాల సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తాయని స్టేఫ్ న్యూఢిల్లీకి బయలుదేరే ముందు పేర్కొన్నారు. గురువారం నాయంత్రం జరిగే రైసినా గైలాగ్ ప్రాంతం సమావేశంలో ఫిన్ల్యాండ్ అధ్యక్షుడు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొంటారు. విమానాశ్రయంలో స్టేఫ్ విదేశాంగ శాఖ సహాయ మంత్రి క్రిస్టర్ సెంగ్ ఫున స్వాగతం పలికారు.

తెహ్రాన్ వ్యాప్తంగా భద్రతా కేంద్ర కార్యాలయాలపై దాడులు



పురయం డెస్క్, మార్చి 4: తెహ్రాన్ వ్యాప్తంగా దజ్జన్ కొద్ది సైనిక లక్ష్యాలపై దాడులు చేసినట్లు ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ (ఐడిఎఫ్) అధికార ప్రతినిధి అబిడే ఆఫీ ప్రకటించారు. ఈ దాడులు ఇరాన్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ తో లంకె కలిగిన పారామిలటరీ దళమైన బనీశే తేంద్ర కార్యాలయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు జరిగాయి. ఇందుకు అదనంగా మిస్సైల్ లాండ్ ప్యాడ్లను, డిఫెన్స్ వ్యవస్థలను, ప్రభుత్వం పదాధిదళ సరఫరా, లాజిస్టిక్స్ డైరెక్టరేట్ల దాడులు జరిపినట్లు వివరించింది. ఇరాన్ ప్రభుత్వ మౌలిక సదుపాయాలపై కొనసాగిస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఖతార్ పై రెండు బాలిస్టిక్ క్షిపణులతో ఇరాన్ దాడి చేసినట్లు, ఖతార్ రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఇందులో ఒక క్షిపణిని ఖతార్ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు అడ్డుకోగా, మరొకటి ఈ ప్రాంతంలోని అతిపెద్ద ఆమెరికన్ స్థావరం అయిన ఆల్ ఉద్దైరే గల యుఎస్ వైమానిక స్థావరాన్ని తాకింది. కాగా, ఈ దాడిలో ఎవరూ మరణించలేదని ఖతార్ తెలిపింది.

Save Upto
30%
On Tests



duolingo
english test



ETS GRE



ETS TOEFL



Pearson PTE

Fees with Grads Universe

Best Service:

☒ Free Process

☒ Mocks

☒ Study Abroad Counseling

☒ University Short Listing

☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400





INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

www.gradsuniverse.com

9

RTC X Roads, Hyderabad



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



మార్వాడిల అభివృద్ధికి సంపూర్ణ సహకారం

జిజీవీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అదెల్లి రవీందర్



అమీనాపూర్, మార్చి 4 (పుడయం)

అమీనాపూర్ బీరంగూడ డివిజన్ పరిధిలో ఉంటూ సమాజం అభివృద్ధికి ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా సహకరిస్తున్న మార్వాడిలా అభివృద్ధి కి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అదెల్లి రవీందరుపేర్కొన్నారు. హోలీ పునస్సరించుకొని తమ నివాసానికి వచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కుమారతల్ సమాజం మార్వాడిలకు అభినందనలు తెలియజేశారు ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ

అగ్గనూర్ బసవేశ్వర్ కు సన్మానం



పాటిహగర్, మార్చి 04 (పుడయం):

రంగారెడ్డి జిల్లా పాటి నగర్ మున్సిపాలిటీ ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో చైర్మన్ ఎన్నికైన చిన్ననాటి మిత్రుడు అగ్గనూర్ బసవేశ్వర్ కు సన్మానించిన స్నేహితులు చేసిన శ్రీనివాస్, కొట్ల ఆనంద్ కుమార్, ఇప్పలపల్లి, శ్రీశైలం, దక్కన్ ప్రభాకర్, ఎర్రచెల్లి అమర్ నాథ్, సురేష్, మణికోండగోపాల్ గౌడ్, ఆకుల వీరశం, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కమిషనర్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు



పాటిహగర్, మార్చి 04 (పుడయం):

రంగారెడ్డి జిల్లా పాటి నగర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సునీత రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో శాలువా కప్పి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్గనూర్ బసవేశ్వర్, మార్చిలో కమిటీ చైన్ చైర్మన్ బాబర్ అలీ ఖాన్, కౌన్సిల్లర్లు మురళీమోహన్ (అప్పి), పెంతుర్య, డిలీప్, ముబారక్ అలీ ఖాన్ పాల్గొన్నారు.

చేవెళ్లలో ఆర్డీఓను కలిసిన కౌన్సిలర్

చేవెళ్ల, మార్చి 4 (పుడయం):

చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని ఆర్డీఓ పార్టీనింూ రెడ్డిని బుధవారం ఆయన కమిషనర్ సునీత రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో శాలువా కప్పి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మున్సిపల్ చైర్మన్ అగ్గనూర్ బసవేశ్వర్, మార్చిలో కమిటీ చైన్ చైర్మన్ బాబర్ అలీ ఖాన్, కౌన్సిల్లర్లు మురళీమోహన్ (అప్పి), పెంతుర్య, డిలీప్, ముబారక్ అలీ ఖాన్ పాల్గొన్నారు.



సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీఓ పార్టీనింూ రెడ్డి పరస్పరం అభివృద్ధికి సంబంధించి అధికారుల సహకారం కోరారు. దీనికి ఆర్డీఓ పార్టీనింూ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనల ప్రకారం

మహేంద్ర ట్రాక్టర్స్ జహీరాబాద్ లో 800 పైగా ఉద్యోగాలు

సంగారెడ్డి, మార్చి 4 (పుడయం ప్రతినిధి) :

డిజిటల్ ఎంప్లాయిమెంట్ ఎక్స్ చేంజ్ ఆఫ్ తెలంగాణ (డి.ఇ.ఇ.టి) అధ్వర్యంలో, రాష్ట్ర యువతకు ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించేందుకు ప్రముఖ ఆటో మొబైల్ తయారీ సంస్థ మహేంద్ర & మహేంద్రా ట్రాక్టర్స్ , భారీ స్థాయి నియామకాలను చేపట్టింది. జహీరాబాద్ లోని తయారీ యూనిట్ లో మొత్తం 800 పైగా ఖాళీలను భర్తీ చేయనున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఈ నియామకాలు ప్రత్యేకంగా ఇంటర్మీడియట్, ఇంటి మరయు డిప్లమా అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులకు లభించనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బుధవారం ట్రాక్టర్ కలెక్టర్ పి. ప్రావిష్, జి ఎం డి ఐ సి తల్పానాయక్ , మహేంద్రా & మహేంద్రా ట్రాక్టర్స్ సంస్థ ప్రతినిధులతో కలిసి రిక్రూటింగ్ 2026 పోస్టర్స్ అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ... ప్రభుత్వవేటి భాగస్వామ్యంతో మరిన్ని ఉద్యోగాలు సృష్టించేందుకు



ఈ నియామకాలు కీలకమైన కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని యువతకు ఇది ఎంతో మంచి అవకాశం అని, నిర్యర్థిగ యువత తమ వినియోగించుకోవాలని ఆమె సూచించారు. జహీరాబాద్ లోని మహేంద్ర ట్రాక్టర్స్ తయారీ యూనిట్ ఇటీవల ఉత్పత్తి విస్తరణలో భాగంగా వివిధ విభాగాల్లో సిబ్బందిని నియమాకాశ ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టింది. ముఖ్యంగా ఇంటి ట్రైన్, మెషిన్, ఫిట్టర్, ఎలక్ట్రిషియన్, వెల్డర్ వంటి సాంకేతిక విభాగాల్లో అవకాశాలు ఉన్నాయి. అదేవిధంగా డిప్లమా

స్టేషన్ పోస్ట్ లో అందించిన క్యూఆర్ కోడ్ ను స్కాన్ చేసి అభ్యర్థులు తమ వివరాలను ఆన్ లైన్ లో నమోదు చేసుకోగలరు. గ్రామీణ ప్రాంతాల అభ్యర్థులకు ఈ ప్రక్రియ సులభమే. అభ్యర్థులు తమ విద్యార్హతలు, వృత్తిగత వివరాలను నమోదు చేసేసరికి, వారికి ఇంటర్వ్యూకు సంబంధించిన సమాచారం పంపబడుతుంది. మహేంద్రా & మహేంద్రా ట్రాక్టర్స్ సంస్థ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ ... ఉద్యోగాలను కోరుకునే యువతకు ఇది అత్యంత అనుకూల అని అన్నారు. తయారీ పరిశ్రమలో కేరీర్ నిర్మించాలనుకునే వారికి మహేంద్ర ట్రాక్టర్స్ వంటి ప్రముఖ సంస్థలో చేరేవనియడం మంచి అవకాశం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె మహేంద్ర & మహేంద్ర సంస్థ యాస్సిస్ ట్ ప్ డైరెక్టర్, పి. వంశీధర్ రెడ్డి అధినపు కార్పొరేట్ రిలేషన్స్ డైరెక్టర్, డి.ఇ.ఇ.టి హైదరాబాద్ శివ కృష్ణ వైఎస్సీ ఇన్ ట్రిట్, హైదరాబాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే చర్యలు

నారాయణపేట టౌన్, మార్చి 4 (పుడయం ప్రతినిధి) :

జిల్లాలో మైనర్లు వాహనాలు నడపడం చట్ట తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ ట్రాఫిక్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ హెచ్చరించారు. మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతాయని, మైనర్లు వాహనాలు నడపడం తీవ్ర రైడింగ్ చేపట్టారే మైనర్ డ్రైవింగ్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ తూ 18 సంవత్సరాల నిబంధన ముందే ద్వితీక వాహనాలు లేదా నాలుగు చక్రాల వాహనాలు నడపడం చట్ట విరుద్ధమని స్పష్టం చేశారు. మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే కేవలం వారిపైనే కాకుండా తల్లిదండ్రులు, వాహన యజమానులపై కూడా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. మోటార్ వాహనాల చట్టం ప్రకారం మైనర్ వాహనం నడిపితే వాహన యజమాని కి భారీ జరిమానా విధించబడుతుంది. సంబంధిత తల్లిదండ్రులు గార్డయన్ పై కేసులు నమోదు చేయబడతాయని హెచ్చరించారు. వాహన రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు చేయడం వంటి చర్యలు తీసుకునే



అవకాశం ఉందన్నారు. మైనర్లు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందడంపై నిర్దిష్ట కాలం పాటు అనర్హత విధించబడుతుంది. యువత తాత్కాలిక ఉత్సాహంతో, సరైన అనుభవం లేకుండా వాహనాలు నడపడం, రైడింగ్ లో రాష్ట్ర వాహనాల నడపడం చట్ట ప్రాతిపదికన, తీవ్రంగా నష్టపడే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొన్నారు. రోడ్డు భద్రత అందరి బాధ్యత అని, ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నియమాలు అనుకరిస్తూ పాటించాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు వాహనాలు ఇవ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, మైనర్ డ్రైవింగ్ ను ప్రోత్సహించకూడదని విజ్ఞప్తి చేశారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు యజమానులు కూడా విద్యార్థులకు రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. జిల్లాలో మైనర్ డ్రైవింగ్ పై ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించి తనిఖీలు చేపడతామని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ట్రాఫిక్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ చైతన్య స్పష్టం చేశారు.

హోలీ ఉత్సవాల్లో మార్చి పృథ్వీరాజ్

పటాన్సెర్ (పుడయం)

రంగుల పండుగ ఆయన హోలీ సందర్భంగా పటాన్సెర్ పట్టణంలోని వివిధ కాలనీల్ హోలీ పండుగ చేసిన హోలీ ఉత్సవాలలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు మార్చి పృథ్వీరాజ్ గారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక యువకులు, మిత్రులు, అభిమానులతో కలిసి రంగుల చట్టకుంటూ హడావిడిగా హోలీ పండుగను జరుపుకున్నారు. హోలీ పండుగ మనస్సుల మధ్య ప్రేమ, ఇక్కడ, ఆనందాన్ని పెంచే పండుగ అని ఈ సందర్భంగా మార్చి పృథ్వీరాజ్ గారు పేర్కొన్నారు. పటాన్సెర్ ప్రాంత ప్రజలు అందరూ సంతోషంగా,



ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ అందరికీ హోలీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాలనీ నాయకులు, యువకులు, అభిమానులు

100 శాతం వ్యర్థాల సేకరణ చర్యలు చేపట్టాలి

- బయోమెడికల్ వ్యర్థాల ను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మున్సిపల్ వ్యర్థాలతో కలుపాద్దు
- ఈ - వైస్సీ, బయో మెడికల్ వ్యర్థాల సేకరణ, నిర్వహణ పై నిర్వహించిన సమావేశంలో జీహెచ్ఎస్ కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణెన్

హైదరాబాద్, మార్చి 4 పుడయం :

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ లో 100 శాతం ఈవైస్సీ, బయోమెడికల్ వ్యర్థాల సేకరణ చేపట్టాలి చర్యలు చేపట్టాలి నీ జీహెచ్ఎస్ కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణెన్ అధికారులను ఆదేశించారు. బయోమెడికల్ వ్యర్థాల ను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మున్సిపల్ వ్యర్థాలతో కలుపాద్దు నీ ఆదేశించారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకునే కమిషనర్ హెచ్చరించారు. క్యూరీ పరిధిలోని జీహెచ్ఎస్, ఎంఎస్, సిఎస్ కార్యోద్యమంలో శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణను బలోపేతం చేసే దిశగా 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా ఈవైస్సీ రీసైక్లర్లు, బయోమెడికల్ వ్యర్థాల శుద్ధి సంస్థలు, సిఎస్ఆర్ భాగస్వాములతో జీహెచ్ఎస్ హెడ్ ఆఫీస్ లో సమావేశం నిర్వహించింది. సమావేశంలో జీహెచ్ఎస్ కమిషనర్ కర్ణెన్ మాట్లాడుతూ... యామెడికల్ వ్యర్థాల సేకరణలో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యాన్ని సహించబోమన్నారు. నిబంధనలను ప్రకారం వ్యర్థాలను సేకరించని సంస్థలపై నోటీసులు జారీ చేసే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఆసుపత్రులు, ఆరోగ్య సంస్థలు నిర్దేశిత నియమాలు, యాజ్ఞా చర్యలు



పాటిం చేతా ఏఎం.హెచ్.ఎస్. సమస్య యం చేస్తామని తెలిపారు. నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా, పర్యావరణ హితంగా మార్చేందుకు అందరూ సహకరించాలి నీ బిలువనిచ్చారు. ఎంఎస్ఎస్ కమిషనర్ బి.విజయ కృష్ణారెడ్డి ఈవైస్సీ సేకరణ కార్యాచరణపై వివరించారు. ప్రతి సర్కిల్లో ప్రత్యేక సేకరణ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజలు సృచ్చించగా ఈవైస్సీ ఇచ్చేలా ప్రోత్సహిస్తామని చెప్పారు. అదనంగా ప్రతి శనివారం, ఆదివారం క్యూరీ చరిధిలో ని 300 వార్డుల్లో వార్డు స్థాయి సేకరణ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. సంస్థలు ఆయా సంస్థల్లో, వార్డులతో భాగస్వామ్యం చేసుకుని సేకరణ కేంద్రాల్లో ప్రతినిధులను నియమించాలని సూచించారు. ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు కూపులు, నగదు ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వాలని ప్రోత్సహించారు. జీహెచ్ఎస్ అదనపు కమిషనర్ (శా నిటీవల్) రవి కిరణ్ మాట్లాడుతూ సేకరణకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు జీహెచ్ఎస్ అందిస్తుందని, అయితే ధరలు, చెల్లింపులు, ప్రోత్సాహకాలు పూర్తిగా సంస్థల పరిధిలోనే ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. పలువురు సంస్థలు యూపీఐ లేదా నగదు రూపంలో ప్రత్యక్ష చెల్లింపులకు అంగీకరించగా, మరికొన్ని సంస్థలు సిఎస్ఆర్ కింద రిడిమబుల్ కూపులను తెలిపారు. సమావేశంలో జీహెచ్ఎస్ హెడ్ అదనపు కమిషనర్ ప్రియాంక అల, శానిటీషన్ అదనపు కమిషనర్ లు రవి కిరణ్, రఘు ప్రసాద్, పొల్లూపన కంట్లో బోర్డర్ ఎస్ ఈ న్యజన శ్రీ, ఈవైస్సీ రిసైక్లర్, హ్యోండ్లంగ్ సంస్థలు, బయోమెడికల్ హ్యోండ్లంగ్ సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



సంగారెడ్డిలో రంగుల సంబరం



సంగారెడ్డి, మార్చి 4 (పుడయం ప్రతినిధి)

రంగుల పండుగ హోలీ సందర్భంగా సంగారెడ్డి పట్టణం కోలాహలంగా మారింది. ఏటా మాదిరిగానే ఈసారి కూడా మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హోలీ వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. పాత బస్టాండ్ ప్రాంతం రంగులతో కళకళలాడగా, ప్రజల సందడి మధ్య పండుగ ప్రత్యేక వాతావరణం సృష్టించబడింది.

బాల్య మిత్రులతో జ్ఞాపకాల జల్లు తన బాల్య మిత్రులతో కలిసి జగ్గారెడ్డి పాత జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటూ హోలీ మెలిసి రంగుల చట్టకుంటూ, శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఉత్సాహంగా గడిపారు. నాయకులు - ప్రజల మధ్య ఎలాంటి దూరం లేకుండా స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో పండుగ జరుపుకోవడం విశేషంగా నిలిచింది.

బ్యాండ్ మేళాల మధ్య డాన్స్ హైలైట్ వేడుకల్లో భాగంగా బ్యాండ్ మేళాల నాదం మధ్య జగ్గారెడ్డి చేసిన డాన్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణ

సంగారెడ్డి, మార్చి 4 (పుడయం ప్రతినిధి)

రంగుల పండుగ హోలీ సందర్భంగా సంగారెడ్డి పట్టణం కోలాహలంగా మారింది. ఏటా మాదిరిగానే ఈసారి కూడా మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హోలీ వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. పాత బస్టాండ్ ప్రాంతం రంగులతో కళకళలాడగా, ప్రజల సందడి మధ్య పండుగ ప్రత్యేక వాతావరణం సృష్టించబడింది.

బాల్య మిత్రులతో జ్ఞాపకాల జల్లు తన బాల్య మిత్రులతో కలిసి జగ్గారెడ్డి పాత జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటూ హోలీ మెలిసి రంగుల చట్టకుంటూ, శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఉత్సాహంగా గడిపారు. నాయకులు - ప్రజల మధ్య ఎలాంటి దూరం లేకుండా స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో పండుగ జరుపుకోవడం విశేషంగా నిలిచింది.

బ్యాండ్ మేళాల మధ్య డాన్స్ హైలైట్ వేడుకల్లో భాగంగా బ్యాండ్ మేళాల నాదం మధ్య జగ్గారెడ్డి చేసిన డాన్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణ

జగ్గారెడ్డి డాన్స్ అడుక్కి!

గా నిలిచింది. రంగుల వర్షంలో, యువతతో కలిసి ఆయన స్వేచ్ఛలు వేయడం అత్యధిక వచ్చిన వారిని అలరించింది. దప్పు కొడుతూ ప్రజలతో కలిసి సందడి చేయడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. నాయకుడు కూడా సామాన్యుడిలా పండుగలో మేమక

మహదం అత్యధిక ప్రజలను ఆనందపరిచింది. ఆయన ఉత్సాహం చూసి అభిమానులు కేరింతలు కొట్టారు.

పట్టణంలో రంగుల కోలాహలం పాత బస్టాండ్ ప్రాంతం మొత్తాన్ని రంగుల మయం చేసిన ఈ వేడుకల్లో నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఒకరికొకరు రంగుల పూసుకుంటూ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటూ హోలీ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. సామాజిక సౌహార్దాన్ని పెంపొందించేలా జరిగిన ఈ హోలీ వేడుకలు సంగారెడ్డిలో మరచిపోలేని జ్ఞాపకాలుగా నిలిచాయి. రంగుల మధ్య సమైక్య, కేరింతలు, దప్పుల నాదంతో పట్టణం మొత్తం పండుగ వాతావరణంలో మునిగిపోయింది.



మహదం అత్యధిక ప్రజలను ఆనందపరిచింది. ఆయన ఉత్సాహం చూసి అభిమానులు కేరింతలు కొట్టారు.



పట్టణంలో రంగుల కోలాహలం పాత బస్టాండ్ ప్రాంతం మొత్తాన్ని రంగుల మయం చేసిన ఈ వేడుకల్లో నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఒకరికొకరు రంగుల పూసుకుంటూ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటూ హోలీ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. సామాజిక సౌహార్దాన్ని పెంపొందించేలా జరిగిన ఈ హోలీ వేడుకలు సంగారెడ్డిలో మరచిపోలేని జ్ఞాపకాలుగా నిలిచాయి. రంగుల మధ్య సమైక్య, కేరింతలు, దప్పుల నాదంతో పట్టణం మొత్తం పండుగ వాతావరణంలో మునిగిపోయింది.

Classified Ads English / Telugu

పుడయం

తెలుగు దిన పత్రిక ద్వారా

@ Rs. 300/-

• బహిరంగ ప్రకటనలు

• లీగల్ నోటీసులు

Pay for 3
Get Free 2
Classifieds

• ఉద్యోగ

• వ్యాపార

5

3 ప్రకటనలకు చెల్లించండి
2 ప్రకటనలు ఉచితంగా పొందండి

ఏ ఇతర ప్రకటనలైనా

సంప్రదించండి

9553256199
7013538549

Change of Name | Lost of Documents | Legal Notices
Wanted Employees | Real Estate | Public Notices
Advertise Classifieds Rs. 300/-

పుడయం | Powered by ProjectWe4 Technologies



ఘనంగా హోలీ వేడుకలు

రామచంద్రాపురం,మార్చి 4(పుదయం)

రామచంద్రాపురం డివిజన్ పరిధిలోని రామచంద్రారెడ్డి నగర్ కాలనీలో ఈరోజు హోలీ పండుగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామచంద్రాపురం తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ బూరుగడ్డ పుష్పనగమ్ నివాసంలో కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు, అభిమానులు మరియు కాలనీ వాసులు పాల్గొని రంగుల హోలీ వేడుకలను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు.ఉదయం నుంచే ఆమె నివాసం వద్ద పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఒకరికి ఒకరు రంగులు చల్లుకుంటూ, శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకుంటూ హోలీ సందరాలు నిర్వహించారు. చిన్నారులు, మహిళలు,

దానధర్మచాలి ట్రబుల్ ట్రస్టు ద్వారా సూల్ విద్యార్థులకు (పరీక్ష ప్యాడ్ లు,)అందజేత



దమ్మపేట మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి):భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా దమ్మపేట మండలం మల్లారం గవర్నమెంట్ హై స్కూల్లో పవన తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులకు దానధర్మచాలిబుల్ ట్రస్టు తరఫున 30 మంది స్కూల్ పిల్లలకు పరీక్ష ప్యాడ్ లను ట్రస్టు ద్వారా అందజేయడం జరిగింది.పిల్లలందరూ మంచిగా చదివి పరీక్ష ప్యాడ్స్ కొరకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండాలి అనే ఉద్దేశంతో ట్రస్టు వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

జంకురం తండాలో ఐమాక్స్ లైట్లు ఏర్పాటు సర్పంచ్ జి సునీత శ్రీనివాస్ నాయక్..



రాయపల్లి మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి):

మండలం,జంకురా తండా గ్రామంలో

యువత ఉపాధి అవకాశాలు పెంచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు



- జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష
- మంధని లో విస్తృతంగా పర్యటించిన జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్

మంధని, మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి)

యువత ఉపాధి అవకాశాలు పెంచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు.బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మంధని పట్టణంలో విస్తృతంగా చర్యలలో చారు. మంధనిలోని గంగపురి ప్రాంతంలో ఉన్న ప్రభుత్వ స్కూల్స్, గౌతమీ నగర్ లోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల ను, టాస్క్ భవన్స్ కలెక్టర్ పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణలో భాగంగా టీజీఐఐఐ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గార్కెడ్ యూనిట్ల విద్యార్థుల చేసేందుకు వీలుగా 2 ఎకరాల కేటాయించేందుకు చర్యలు



పెవిలియన్ గ్రాండ్లో ఘనంగా ఖమ్మం రంగోత్సవ హోలీ మేళ!



ఖమ్మం, మార్చి 4(పుదయం)

నగరంలోని స్టానిక్ పేవిలియన్ గ్రాండ్లో TRR ఆర్ట్ ఆక్సిడెంట్ కేరీ మరియు పలు సంస్థల సౌజన్యంతో ఖమ్మం రంగోత్సవ హోలీ మేళా ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేపాది మంది యువతీ యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచిన జబర్నెస్ టీం తో ఉత్సవ సందరాలను ఆటపాటలతో తీర్చాక రంగులతో రంగుల మయమై ఒకరినొకరు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకుంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉర్రూతలూ గించారు.ఈ రంగోత్సవ హోలీ మేళాలో ముఖ్యఅతిథిగా BRS జిల్లా నాయకులు తోట రామారావు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి వారు సైతం యువతకేరింతల నడుమ తాను సైతం స్వత్యాలు చేస్తూ హోలీ సందరాలలో పాల్గొన్నారు. వారు ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూహోలీ రంగులు, ప్రేమ మరియు ఆనందాల పండుగ ని.

ఇర్నూలాపురం ఆశ్రమ పాఠశాలను తనిఖీ ఏటిడిడి



బయ్యారం, మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి):

బయ్యారం మండలం ఇర్నూలాపురం ఆశ్రమ పాఠశాలను కొత్తగూడెం ఏటిడిడి భాస్కర్ బుధవారం తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేసి,అహార పదార్థాల నాణ్యతను పరిశీలించారు.అనంతరం పదే తరగతి విద్యార్థులకు నిర్వహిస్తున్న ఉచిత ఫ్రీ-ఫైనల్ పరీక్షలను పరిశీలించి,విద్యార్థుల విద్యాభ్యాస పరిస్థితులను అనిశ్చితా సమాచారం నిర్వహించి,తుది పరీక్షలకు విద్యార్థులను మెరుగ్గా సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.అనంత

పల్లె ధనాభాస ప్రారంభం ఎమ్మెల్యే విజయుడు



అలంపూర్ మార్చి 04 (పుదయం ప్రతినిధి)జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ జె.సంధ్య కిరణమై ఆధ్వర్యంలో బుధవారం మానవపాదు మండలం జిల్లాపురం నందు ఆయుష్షాస్ రోగ్గం మందిరీ ను అలంపూర్ శాసనసభ్యులు నూతన పల్లె దవాఖానాను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయుడు జిల్లా డివిజన్ ఫూల భోక్ తో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించి, రిబ్బన్ కటింగ్ తో భవనాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే శాలువాతో సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ నందిని, డిప్యూటీ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం మానవపాదు డివిజన్ డాక్టర్ ఎన్ కె. సిద్ధపు, ట్రోగ్రామ్ అఫీసర్, డాక్టర్ మహమ్మద్ అలీ, డాక్టర్ జి రాజు, డాక్టర్ ప్రసన్న రాణి, మెడికల్ అఫీసర్ డాక్టర్ రాధిక, యాకుట్ పాషా, శ్రీనివాస్, రహీమ్, డివిజన్ ఎన్ఎస్ పరలక్ష్మి, జిల్లా ట్రోగ్రాం ఆఫీసర్ శ్యాంసుందర్, ఎమెఎం ప్రసన్న రాణి, సూపర్వైజర్ అక్కుమ్మ, చంద్రన్న, ఆకా కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



మై హోమ్ లో జాతీయ భద్రతా వారోత్సవాలు పాల్గొన్న ప్లాంట్ హెడ్ శ్రీనివాసరావు

మేళ్ళచెరువు/ హుజూర్ గర్ మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి):

స్థానిక మై హోమ్ ఇండస్ట్రీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, మేళ్ళచెరువు వారి 55వ జాతీయ భద్రతా జెండాను యూనిట్ హెడ్ ఎన్. శ్రీనివాసరావు ఎగరవేశారు. జాతీయ భద్రత వారోత్సవాలను పురస్కరించుకుని పరిశ్రమలో నిర్వహించారు. జాతీయ భద్రత వారోత్సవాలను పురస్కరించుకుని చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు.అనంతరం పెద్దపల్లి మండలం రామచంద్రా గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న భవనం పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించి పెండింగ్ ఉన్న చిన్న చిన్న పనులు పూర్తిచేసి మార్చి 31 నాటికి ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ చర్యల నలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట మంధని ఆధ్వర్యంలో, తహసీల్దార్ ఆఫీసర్స్, సంచార పరిశీలన నిర్వహించాలని కోరారు. కాబట్టి రైతులు నిర్వహించి తమ పాలకు ఉపయోగించు కోగలరని విజ్ఞప్తి.

నీటి పారుదల మరియు ఆయకట్టు అభివృద్ధి శాఖ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 04 (పుదయం ప్రతినిధి)

శ్రీరం సాగర్ ప్రాజెక్ట్ కాకతీయ కాలనీ ద్వారా సాగనీరు డి-83, డి-86 కాలనీలకు పెద్దపల్లి జిల్లా యందు 5వ విడత నీటి విడుదల మార్చి 1వ తేది నాడు ప్రారంభమైనది. ఈ విడతలో 8 రోజుల పాటు అనగా 9 మార్చి వరకు నీటి విడుదల జరుగును. సాగు నీరు అన్ని కాలనీలకు వివరి వరకు అందించుటకు నీటిపారుదల శాఖ నిర్వహించి నిర్వహిస్తున్నారు. కాబట్టి రైతులు నిర్వహించి తమ పాలకు ఉపయోగించు కోగలరని విజ్ఞప్తి.



నూతన ప్రజాప్రతినిధులు పారదర్శకంగా నిబద్ధతతో పనిచేయాలి

ఎమ్మెల్యే జారె

దమ్మపేట మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి):

దమ్మపేట మండల కేంద్రంలో మల్లారం రైతు వేదిక నందు నూతనంగా గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికలలో వార్డు సభ్యులుగా గెలుపొందిన అభ్యర్థులకు మండల స్థాయిలో మూడు విడతలుగా శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాల మొదటి విడత తరగతులకు గౌరవ ఎమ్మెల్యే అభినందనలు తెలియజేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ తోట లక్ష్మణ్, తోట రమేష్, కోటయ్య, కిషన్ నాయక్, మహేష్ రవీందర్, వీరేందర్, మాట్ కుమార్, మరియు అనేక ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

జబర్నెస్ టీమ్ తమ దాన్సులతో పాటలతో అలరించారు ఈ వీధి యువతీ యువకులకు ఖమ్మం నగర ప్రజలకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ తోట లక్ష్మణ్, తోట రమేష్, కోటయ్య, కిషన్ నాయక్, మహేష్ రవీందర్, వీరేందర్, మాట్ కుమార్, మరియు అనేక ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కలెక్టర్ అధికారి రవికుమార్, ట్రైనింగ్ అఫీసర్ రాజేశ్వరరావు, రామారావు, మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ వగదాల విద్య ఆరోగ్య వంటి అంశాలలో వార్డు సభ్యుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని వివరించారు ప్రజలు తమపై ఉంచిన సమ్మతాన్ని నిల

జిల్లా కలెక్టర్ అధికారి రవికుమార్, ట్రైనింగ్ అఫీసర్ రాజేశ్వరరావు, రామారావు, మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ వగదాల విద్య ఆరోగ్య వంటి అంశాలలో వార్డు సభ్యుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని వివరించారు ప్రజలు తమపై ఉంచిన సమ్మతాన్ని నిల

జిల్లా కలెక్టర్ అధికారి రవికుమార్, ట్రైనింగ్ అఫీసర్ రాజేశ్వరరావు, రామారావు, మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ వగదాల విద్య ఆరోగ్య వంటి అంశాలలో వార్డు సభ్యుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని వివరించారు ప్రజలు తమపై ఉంచిన సమ్మతాన్ని నిల

ధర్మసాగర్ జడ్పీహెచ్ఎస్ బాలుర పాఠశాలలో స్వర్ణీయ ఉమామహేశ్వర్ స్కారక సభ



లకు దారిచూపిన దీపసంభం" అని వారు అన్నారు.సభ ప్రారంభంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూజించి, రెండు నిమిషాల బాప్ డేగ్ లో పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన సభ్యులకు సంతాపం తెలియజేస్తూ, ఈ ఊఖ గంతో స్ఫూరించుకున్నారు. "ఆయన కేవలం ఒక హెడ్ మెన్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ కాదు, మా జీవా

సేవలు, స్ఫూర్తి, సాధనీదా జీవనం, ఉన్నతమైన ఆలోచనలు ఎప్పుడో మాతోనే ఉంటాయని సభలో పాల్గొన్న వారందరూ భావోద్వేగంతో పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన మార్గంలోనే ముందుకు సాగడం ద్వారానే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అర్పించినవారమని ప్రార్థించారు స్వర్ణీయ ఉమా మహేశ్వర్

143 ఏవేక్



మంచెర్యాల / రామకృష్ణాపూర్ మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి)

క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ ఎన్నికల అనంతరం గత నెల 16, 17 వ తేదీలలో జరిగిన సంఘటన నేపథ్యంలో ఆర్ఎస్ ఆయన బిల్లును సమర్థించారు. 6 గంటలకు అదిలాబాద్ జిల్లా జైలు నుండి విడుదలయ్యారు. తదనంతరం భారీ జన సందోహం మధ్య మంచెర్యాలకు బయలుదేరి క్యాతనపల్లి తన నివాసంలో ప్రెస్ మీట్ పెట్టి తనవద్ద శైలిలో బిల్లు మన వివేక్ పై విరుచుకు పడ్డారు. బిల్లు యొక్క వివేక్...అంటూ వివేక్ పై చరకలు అంటిస్తూ...జైలు జీవితం నాకు కొత్తది కాదు కానీ మీరు చేసిన ఈ దుశ్చర్య విషయం చేస్తున్నారని చి...తా... అని మంత్రి పై విమర్శలు చేస్తున్నారు అని తనని అదుగతం చేసే మీకు గిఫ్టుగా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ

ఇచ్చేవాడిని కానీ ఇంత దారుణమైన నీచమైన రాజకీయాలు చేస్తారని ఉపాధ్యక్షులైన దివ్యులకు తెలియజేసింది. రెండు నిమిషాల బాప్ డేగ్ లో పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపిన సభ్యులకు సంతాపం తెలియజేస్తూ, ఈ ఊఖ గంతో స్ఫూరించుకున్నారు. "ఆయన కేవలం ఒక హెడ్ మెన్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ కాదు, మా జీవా

క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ ఎన్నికల అనంతరం గత నెల 16, 17 వ తేదీలలో జరిగిన సంఘటన నేపథ్యంలో ఆర్ఎస్ ఆయన బిల్లును సమర్థించారు. 6 గంటలకు అదిలాబాద్ జిల్లా జైలు నుండి విడుదలయ్యారు. తదనంతరం భారీ జన సందోహం మధ్య మంచెర్యాలకు బయలుదేరి క్యాతనపల్లి తన నివాసంలో ప్రెస్ మీట్ పెట్టి తనవద్ద శైలిలో బిల్లు మన వివేక్ పై విరుచుకు పడ్డారు. బిల్లు యొక్క వివేక్...అంటూ వివేక్ పై చరకలు అంటిస్తూ...జైలు జీవితం నాకు కొత్తది కాదు కానీ మీరు చేసిన ఈ దుశ్చర్య విషయం చేస్తున్నారని చి...తా... అని మంత్రి పై విమర్శలు చేస్తున్నారు అని తనని అదుగతం చేసే మీకు గిఫ్టుగా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ

పెద్దపల్లి, మార్చి 4 (పుదయం ప్రతినిధి)

జాతీయ కుటుంబ ప్రయోజన పథకం (NFBS) నీ ఆధ్వర్యం వారు పంచాయతీ కార్యదర్శి, అంపిడి, తహసీల్దార్ కార్యాలయం, తహసీల్దార్ కార్యాలయం లేదా ఆన్లైన్ దరఖాస్తు చేసుకోవాలని అన్నారు. పి.ఎల్ కుటుంబాలలో కుటుంబాన్ని పోషించే ప్రధాన వ్యక్తి 18 సంవత్సరాల వయసు గలవైన వారు

కుటుంబానికి ఈ పథకం కింద 20 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరుగుతుంది కలెక్టర్ వెల్లడించారు. ఈ పథకానికి సబసిడీని మరణించిన వ్యక్తి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి ఇతర ఆర్థిక సహాయం అందకుండా ఉండాలని, అప్పుడే ఈ పథకం అమలు అవుతుందని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.



అప్పిరెడ్డిపల్లి లో నీటి ఎద్దడి తీర్చుటకు సర్పంచ్ వెంకట్ రెడ్డి కృషి

నారాయణపేట, వుదయం

అప్పిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల, గ్రామంలోని వివిధ వార్డులలో నెలకొన్న నీటి సమస్యను తీర్చుటకై బుధవారం గ్రామ సర్పంచ్ పోలీస్ వెంకటరెడ్డితో పాటు వార్డు సభ్యులు రాజమూర్ అంజి, జుట్టు బాలకిప్పప్ప, బల్ల అనిల్ గ్రామంలో పాడైపోయిన చేతిపంపు, మోటార్లను మరమ్మతు చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చెడిపోయిన బోరును రిపేరు చేయించడంతో అక్కడ విద్యార్థులకు తాగునీటి సమస్య తీర్చినట్లు అయ్యింది. గత కొన్నా నెలల నుండి ఏడవ వార్డులో నీటి సమస్య ప్రధానంగా ఉండడం వలన వార్డు మెంబర్ రాజమూరు అంజి గ్రామ సర్పంచ్ పోలీస్ వెంకట్ రెడ్డి కృషితో నూతన కెనెక్ట్ ఇమ్మించి నీటి సరఫరా జరిగిలా కృషి చేశారు. 7వ వార్డు సభ్యులు రాజమూర్ అంజి మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో వార్డు సభ్యునిగా గెలిచిందని ప్రజలకొ



రకై అపార్థిశలు పనిచేస్తానని ఏడవ వార్డు అభివృద్ధి కొరకై గ్రామ సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల సహకారంతో ఎల్లవేళల కృషి చేస్తానని, వార్డులో నెలకొన్న వివిధ సమస్యలను ఒక్కొక్కటి పరిష్కరిస్తామని అన్నారు. గ్రామంలో ఏ రకమైన సమస్యనైనా సరే గ్రామ ప్రజల

సహకారంతో అందరం కలిసికట్టుగా పనిచేసి అప్పిరెడ్డిపల్లి గ్రామ అభివృద్ధికి ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తామని సర్పంచ్ పోలీస్ వెంకట్ రెడ్డి, ఉపసర్పంచ్ బొంబాయి అంజిలమ్మ అనుమంతు, వార్డుసభ్యులు రాజమూర్ అంజి, జుట్టు బాలకిప్పప్ప, బల్ల అనిల్ అన్నారు.

పాఠశాల ప్రహరీ గోడకు భూమి పూజ

భీమదేవరపల్లి, వుదయం:



భీమదేవరపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రహరీ గోడకి ఈజిఎస్ నిధుల ద్వారా కట్టించేందుకు కోసం బుధవారం రోజున భూమి పూజ నిర్వహించారు. భూమి పూజలు కొబ్బరికాయలు కొట్టి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఎస్ పీఠేశం, సర్పంచ్ మాచర్ల కుమారస్వామి, ఏఈ విసయ్ రెడ్డి, జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ మరియు ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, వార్డు సభ్యులు సందర్శించి, అశోక్, వెంకటేశ్వర్లు, శ్యామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు వాహనాల వేలంపాట

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, వుదయం:

నేడు కాలూరంలోని ఎక్స్‌జే స్టేషన్ ఆవరణలో ప్రాహెలిషన్, ఎక్స్‌జే స్టేషన్ పరిధిలో చేర్చుకు తీసుకోవలెను. వేలం లో వాహనం తీసుకున్న వారు జి ఎస్ టి నీ కూడా చెల్లించవలసి ఉంటుందని తెలిపారు నేడు ఉదయం 11:00 గంటలకు, వేలంపాట నిర్వహించడం జరుగుతుందని వెల్లడించారు.

విచారణ వేగవంతం చేయాలి



జయశంకర్ భూపాలపల్లి, వుదయం:

జయశంకర్ జిల్లా మహాదేవపూర్ మండలం నూరూం గ్రామానికి చెందిన గిరిజన యువకుడు పొలం రామ కృష్ణ (21) గత ఆదివారం అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందాడని, రామకృష్ణ మృతి సహజ మరణం కాదు అని, పలు అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నట్లు టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గోల్కొండ కిరణ్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో ఆరోపిస్తూ పేర్కొన్నారు దీనిపైన సమగ్ర విచారణ జరిపి నిజాణాలు వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు విచారణలో అలసత్వం అయితే నిరసన కార్యక్రమాలు ఉద్యతం చేస్తామని, గిరిజన యువకుడు రామకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులకు నాయకుల జరిగే పరకు పోరాడుతామని తెలిపారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తాం



లక్ష్మణ్ బేటి, వుదయం:

మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని అన్ని వార్డుల్లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని పరిష్కరిస్తామని మునిసిపల్ చైర్మన్ దొంత అంజలి సర్వయ్య, వైస్ చైర్మన్ రాజేశ్వరి వెంకట్ స్వామి గౌడ్ అన్నారు. బుధవారం మున్సిపాలిటీలోని 15వ వార్డును వారు సందర్శించారు. 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ గోప సుజాత చిన్న రమేష్ తో కలిసి గడపగడపకు తిరుగుతూ వార్డులో ఉన్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి సమస్యను పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తామన్నారు. అనంతరం పారిశుధ్యం, మంచినీటి సరఫరా, డ్రైనేజీ వ్యవస్థలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ అశోక మాట్లాడుతూ...వార్డులో ఎవ రెక్టెనా ఏ సమస్య ఉన్నా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.

ప్రమాదకర మూల మలుపుకు సర్పంచ్ మరమ్మత్తులు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, వుదయం:

గణపూరం మండలం లక్ష్మారెడ్డి పల్లి లోని ఎస్సీ కాలనీ వద్ద గల ప్రమాదకర మూల మలుపు కు గ్రామ సర్పంచ్ వీరమల్ల సంకేత్ రెడ్డి బుధవారం మరమ్మత్తుల పనులను చేపట్టారు. మూల మలుపు ప్రమాదకరంగా మారి వాహనాల రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందిగా మారింది. ముఖ్యంగా గ్రామంలోకి స్కూల్ బస్సులు వచ్చి వెళ్తున్నప్పుడు కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. దీనితో సమస్యను గ్రామస్థులు గ్రామ సర్పంచి దృష్టికి తీసుకువెళ్లగా వెంటనే స్పందించి మరమ్మత్తులు జరిపించారు. రహదారికి



ఇరువైపుల మూల మలుపు వద్ద మట్టితో చదును చేశారు. స్కూలు బస్సులతో పాటు వాహనాల రాకపోకల సౌలభ్యం కొరకు స్పందించి మరమ్మత్తులు జరిపించారు. సర్పంచ్ తీరు పట్ల

పలువురు గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు ఎద్దెల్లి బక్సీరెడ్డి, చుక్క నరేష్ గౌడ్, మొలుగూరి రవి, బండారి సారయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా స్వపరిపాలన దినోత్సవం

వుదయం, దుబ్బాక

దుబ్బాక మండలం తిమ్మాపూర్ జడ్చీహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో స్వపరిపాలన దినోత్సవం బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులు వివిధ బాధ్యతలను స్వయంగా నిర్వహిస్తూ స్వపరిపాలన యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా జె. శరణ్య వ్యవహరించారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఉపాధ్యాయులు పాఠశాల విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే విధంగా సులభశైలిలో బోధించి అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. జిల్లా విద్యార్థికారి (DEO) జి. సృజన్, డిప్యూటీ ఈ.జి. ఆర్. హర్షిత, ఎంఈఓ



ఎం. రాహుల్ పాఠశాలను సందర్శించి ఉపాధ్యాయులు బోధించిన తీరును పరిశీలించారు. విద్యార్థుల క్రమశిక్షణ, బోధనా విధానంపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు.

ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థుల్లో నాయకత్వ లక్షణాలు, బాధ్యతాయుత భావన పెంపొందుతాయని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పెంటయ్య పేర్కొన్నారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం

నర్సంపేట మార్చి 4 వుదయం ప్రతిది

హోల్స్టిక్ న్యూట్రీషన్ సర్టిఫికేట్ కోర్సు ముగింపు వేడుకలు

విద్యార్థినుల తల్లులను సన్మానించిన కళాశాల బృందం

డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ మల్లం నవీన్



సమగ్ర పోషణ అంటే కేవలం క్యాలరీలను తెక్కించడం కాదని శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషకాలు, సహజ నిద్రమైన అహోరాత్ర అంధించడమని ప్రొఫెసర్ చేసిన ఆహారాల కంటే పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాల ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం సాత్వికాహారం అహారాన్ని తీసుకోవడం జీర్ణత్రియ మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని అన్నారు. విద్యార్థులందరూ వీటిపై అవగాహన కలిగి ఉండి ఆరోగ్యవరమైన భారతదేశంలోని విద్యార్థులకు ఉండని ఇవ్వాలని ఆశాంక్షించారు. ముఖ్య అతిథి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ లక్ష్మీ రామానంద్ మాట్లాడుతూ కేవలం విద్యార్థులకే కాకుండా వారి యొక్క తల్లిదండ్రులు కూడా విద్య అభ్యసంపై అవగాహన కల్పించాలని భావించడం ఉన్నతమైన ఆలోచన అని ప్రభుత్వం

కూడా పోషక అభియాన్ పంటి పథకాల ద్వారా పిల్లలు, గర్భిణీ లలో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తోందని ఇలాంటి కోర్సుల ద్వారా విద్యార్థినులకు పూర్తి అవగాహన ఏర్పడి రాబోయే తరం ఉన్నతంగా ఎదుగుతుందన్నారు. సమన్వయకర్త సోలెట్ రజిత మాట్లాడుతూ పోషకాహారంపై అవగాహన కేవలం తరగతి గదులకే పరిమితం కాకుండా ప్రతి ఇంటికీ చేరాల్సివచ్చి మా లక్ష్యం అని విద్యార్థినులు, తల్లులు కలిసి ఈ కోర్సులో పాల్గొనడం చాలా సంతోషంగా ఉందని వారి ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచారు. అనంతరం కోర్సు పూర్తి చేసిన వారికి సర్టిఫికేట్లు పంపిణీ చేశారు. పాల్గొన్న తల్లుల అందరికీ ఘన సన్మానాన్ని అందించారు. ఈ వేడుకలో కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థినులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయులైన వేళ

లలంపూర్, వుదయం

అయిజ పట్టణ కేంద్రంలోని శ్రీ చైతన్య ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ సందు బుధవారం స్వయం పరిపాలన దినోత్సవంను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల పాత్ర పోషించడం జరిగింది. ఇందులో విద్యార్థులు పాఠశాలలో విద్యార్థులకు చక్కగా పాఠాలు బోధించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని స్కూలు యాజమాన్యం కరెన్సాండెంట్ మల్లికార్జున్, హెడ్మాస్టర్ సుజాత సూతన టీచర్లను అభినందిస్తూ ప్రోత్సహించడం జరిగింది. ఈ రోజున విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయులుగా ప్రధానోపాధ్యాయులుగా, తరగతి నాయకులుగా బాధ్యతలు చేపట్టి పాఠశాల నిర్వహణలో పాల్గొన్నారు. దీనిపై విద్యార్థుల్లో నాయకత్వ లక్షణాలు, బాధ్యతాభావం,



క్రమశిక్షణ పెరుగుతాయి. ఈ కార్యక్రమంలో కొంతమంది విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల వేషధారణలో తరగతులకు పాఠాలు బోధిస్తారు. మరికొందరు హాజరు సమాచారం చేయడం, అసెంబ్లీ నిర్వహించడం, పాఠశాల క్రమశిక్షణను

పర్యవేక్షించడం వంటి పనులు చేస్తారు. ఈ అనుభవం ద్వారా ఉపాధ్యాయుల కష్టాలు, బాధ్యతలను వారు అర్థం చేసుకుంటారు. స్వయం పరిపాలన దినోత్సవం విద్యార్థులకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. సమస్యలను

విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలి..

సర్పంచ్ చిర్రవేణు



రాయపల్లి, వుదయం:

మండలం మైలారం గ్రామం జిల్లా పరిషత్ సెకండరీ పాఠశాలలో గ్రామ ప్రభువ పౌరుడు చిర్రవేణు పదవ తరగతి పరీక్షలకు విద్యార్థులు సిద్ధమవుతున్న శుభ సందర్భంగా పదవ తరగతి విద్యార్థులకు జామెట్టి బాక్స్, ఎగ్జామ్ ప్యాప్స్, పెన్సిల్లు ప్రభువ పౌరుడు చిర్రవేణు అందించారు. సర్పంచ్ చిర్రవేణు మాట్లాడుతూ పరీక్షలు మంచిగా రాసి ఉన్నట్ల చదువులు చదివి ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని విద్యార్థులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అశ్వర్థ ఉమా, ఉపాధ్యాయులు, ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు చిర్రవల్లభ, మండల నాయకులు చెప్పు కాశీనాథం, బండ యాదగిరి, గ్రామ పెద్దలు, యూత్ మెంబర్స్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇసుక అక్రమ రవాణా చేస్తున్న ట్రాక్టర్ పట్టివేత



కరీంనగర్, వుదయం:

మానేరు వాగు నుండి ఇసుకను అక్రమంగా తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్ ను పట్టుకున్నట్లు కరీంనగర్ రూరల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎ. నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. కరీంనగర్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పోలీసులు గ్రామాల్లో వెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తుండగా గొల్లపల్లి గ్రామం సుల్తానాబాద్ మండలానికి చెందిన దాసరి సంపత్ అనే వ్యక్తి తన ట్రాక్టర్ నందు అక్రమంగా మూసేల నుండి ఇసుకను దొంగిలించి రవాణా చేస్తుండగా బొమ్మజుల్ గ్రామంలోని ప్లెట్ పర్ ట్రిప్పి వద్ద కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ట్రాక్టర్ నుండి చేసిన నిందితుడుపై కేసు నమోదు చేసి తదుపరిచర్య నిమిత్తం కోర్టుకు పంపిస్తామని వెల్లడించారు. పరిష్కార ఇసుక అక్రమ రవాణాకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కరీంనగర్ రూరల్ సీఐ ఎ.నిరంజన్ రెడ్డి పాచ్చరించారు.

కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయం

ఆకస్మికంగా తనిఖీ

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, వుదయం

పలిమేల మండలం పంకేన గ్రామంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయం మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి సాయి పవన్ బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలించడం జరిగింది. మెనూ ప్రకారం భోజనం అందించాలని స్టాక్ రిజిస్టర్ విధిగా మెయంట్నెన్స్ చేయాలని నిబంధించిన సూచించారు అంతకుముందు పలిమేల మండల పరిషత్ కార్యక్రమంలో మండలంలోని సర్పంచులకు పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు ఉపాధి హామీ పనులు సమగ్ర డిండింగ్ వాటిని విత్తనం అరెంజ్మెంట్ గురించి ఉపాధి కౌలీల సంఖ్య పెంచడం గురించి సమగ్ర లో ఎలాంటి



బ్యాగ్స్ నివేదం విత్తనాలు సేకరించి వాటిని విత్తనం అరెంజ్మెంట్ గురించి ఉపాధి కౌలీల సంఖ్య పెంచడం గురించి సమగ్ర లో ఎలాంటి

తాగునీటి ఎద్దడి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన చర్యల గురించి సర్పంచ్ తో కలిసి అధికారులు సమన్వయంగా పని చేసుకోవాలని సూచించారు.

ఆదిలాబాద్

ఎలా పరిష్కరించాలో, సమయాన్ని ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది. పరస్పర సహకారం, నాయకత్వం, సంభాషణ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు కలెక్టర్ పాత్రగా బి.స్వామి, వరుణ్, లీల, ఉమా, మధు శ్రీకాంత్, శివకృష్ణ, టి.వేణీ, కీర్తి, స్వాతి, ఇశ్వర్, వరుణ్, లీల, ఉమా, మధు శ్రీకాంత్, అవినాష్, తరుణ్ కుమార్, ఉల్లిగప్ప, వంశీశర్మ, డిక్షిత్, ఉమా, ఎస్ దని, రక్షిత్, ధరంజి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడిగా శివకృష్ణ, శ్రీకాంత్, శివరాజు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఆర్మూర్ లో విషాదం గుండ్ల చెరువులో ప్రమాదవశాత్తు పడి విద్యార్థి మృతి

ఆర్మూర్, వుదయం:

ఆర్మూర్ పట్టణంలో హోలీ పండుగ రోజు విషాదం చోటుచేసుకుంది. పట్టణంలోని గోల్ బంగా ప్రాంతానికి చెందిన బొగడ మీడి నరేష్ కుమారుడు హర్షిత్ (15) మంగళవారం ఉదయం తన మిత్రులతో కలిసి హోలీ ఆడుకోవడానికి బయటకు వెళ్లారు. మధ్యాహ్నం సమయంలో స్నానం చేయడానికి గుండ్ల చెరువు వద్దకు వెళ్లిన హర్షిత్ ప్రమాదవశాత్తు కాలుజారి నీటిలో పడి పోయినట్లు కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందింది. విషయం తెలిసిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు చెరువు వద్దకు చేరుకుని స్నానికుల సహాయంతో వెతికారు. అనంతరం రిస్క్ టీం సహాయంతో బాలుడిని



బయటకు తీసి గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ కు తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు పరీక్షించి అప్పటికే మృతి చెందినట్లు నిర్ధారించారు. ఈ ఘటనతో కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు. తండ్రి నరేష్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, హర్షిత్ హోలీ ఆడుకున్న తర్వాత స్నానం చేయడానికి చెరువు వద్దకు వెళ్లి ప్రమాదవశాత్తు నీటిలో పడి మృతి చెందినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనపై ఎవరిపై ఎటువంటి అనుమానం లేదని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. హోలీ పండుగ రోజు చోటు చేసుకున్న ఈ ఘటన ఆర్మూర్ పట్టణంలో విషాదాన్ని మిగిల్చింది.

రాజ్యసభ సీటు మాదిగలకే ఇవ్వాలి..

పద్మశ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగ దిశ నల్లగొండ బ్యారో ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి భర్తీ చేయనున్న రాజ్యసభ సభ్యులు ఎంపికలో మాదిగలకు ఒక సీటు కేటాయించాలని ఎమ్మార్సీసీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ పార్లమెంట్ ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ, ఏబిసీని అధ్యక్షులు ఖర్చే, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం ఆయన జిల్లా కేంద్రంలో మాట్లాడారు. గతంలో

తెలంగాణ నుంచి రెండు పార్లమెంటు స్థానాల్లో మాదిగల ఉన్నప్పటికీ, రాజ్యసభలో కూడా ఇద్దరు మాదిగలకు అవకాశం కల్పించాలని ఆయన తెలిపారు. ఇలా ఉంటే మాదిగల వల్లే రాజకీయ లకు దక్కేలా చొరవ తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిసిసి అధ్యక్షుడి నుంచి సీఎం అయ్యవరకు ప్రతి సందర్భంలోనూ మాదిగలకు అవ్వాయం చేశారని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ

పార్లమెంటు ఎన్నికలతో పాటు శాసన మండలి సభ్యులు ఎన్నికల్లో కూడా మాదిగలకు మొండి చేయి చూపించారని విమర్శించారు. ఇప్పటివరకు చేసిన సభ్యుల్ని ఫూడ్ డిపార్ట్మెంట్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాజ్యసభ సీటు మాదిగలకు దక్కేలా చొరవ తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే రానున్న రోజుల్లో మాదిగల నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తగిన గణపాతం చెప్పమని హెచ్చరించారు.

కర్ల రాజేష్ మృతి పై విచారణ జాప్యం

:మంద కృష్ణ మాదిగ

నల్లగొండ, వుదయం:

పోలీస్ లాక్ప్ డెత్ లో మరణించిన కర్ల రాజేష్ మృతిపై కొనసాగుతున్న విచారణలో జాప్యం జరుగుతుందని పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్, విచారణ అధికారి, డిఎస్సీ జి రవిని కలిశారు. విచారణ అధికారిగా బాధితులు చేపట్టి రెండు నెలలు అవుతున్న కేసు విచారణలో ఎలాంటి పురోగతి గత లేదన్నారు. జాతీయ ఎస్సీ ఎన్సీ కమిషన్ లక్షిడి మేరకే రిపోన్సూర్యం జరిగిందన్నారు. ఇక దాని రిపోర్టు ఎప్పుడు వస్తుందో కూడా తెలియదన్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు కేసు విచారణ వేగంగా పూర్తి చేసి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పశ్చిమ ఆదివారం పరకు పూర్తిస్థాయి విచారణ కంప్లీట్ చేస్తామని ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ జిల్లా ఎస్సీ



పవార్ తెలిపారని కృష్ణ మాదిగ తెలిపారు. అయితే విచారణ ఆలస్యం చేస్తే వదిలేస్తారని డిమాండ్ అధికార వ్యవస్థలో కూడా తెలిపాడని, సూర్యపేట జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని ఉద్యతం చేస్తామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా విచారణ చేసే అధికారులు నల్లగొండ జిల్లాలో ఉన్నారని కాబట్టి ఆ ఉద్యమాన్ని ఇక్కడ కూడా నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు. అందుకే నాలుగు

రోజులు ఎదురు చూసి సోమవారం తర్వాత ఉద్యమాన్ని మరింత పటిష్టంగా నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ మాదిగ, రాష్ట్ర నాయకులు మేడి శరత్, ఎమ్మార్సీసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సునీల్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తరి ఎడవోండల, ఎలెక్షన్ గోపాల్, కూరపాటి కమలమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుష్కరాల కోసం ముందస్తు ఏర్పాట్లు

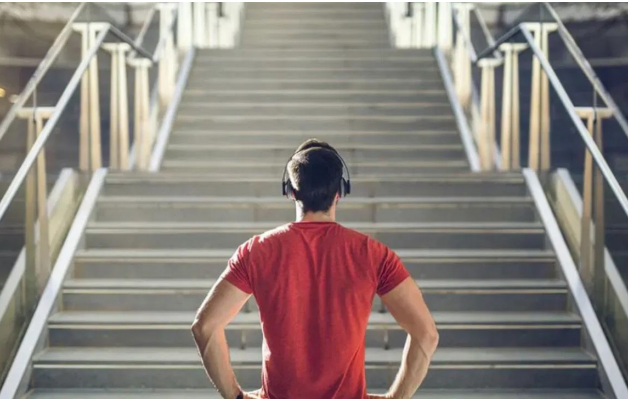


లక్ష్మణ్ బేటి, వుదయం:

పచ్చే ఏడాది జరగనున్న పుష్కరాల కోసం పట్టణ శివారులోని గోదావరి తీరంలో పుష్కరాల ముందస్తు ఏర్పాట్లు న తహసీల్దార్ డిలీట్ బుధవారం పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ డిపట్ అదేశాల మేరకు మున్సిపల్ కమిషనర్ విజయ్ కుమార్, సీని రమణ మూర్తి, ఎన్ఎస్ సరేష్ తో కలిసి పుష్కర ఫూట్, పార్కింగ్ స్థలాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా తహసీల్దార్ మాట్లాడుతూ పుష్కరాలకు వేలాదిగా తరలివచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పక్కా ప్రణాళికతో అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తామన్నారు. వాహనాల పార్కింగ్ కోసం 10 ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయించామని తహసీల్దార్ డిలీట్ కుమార్ తెలిపారు.

మెట్లు ఎక్కితే కలిగే లాభాలు..

ప్రతి ఏటా కొత్త ఏడాది రాగానే మనం వేసుకునే మొదటి తీర్మానం 'ఆరోగ్యంగా ఉండాలి'. కానీ మార్చి నెల వచ్చేసరికి ఆ జీమ్ మెంబర్‌షిప్‌లు, డైట్ చార్జీలు అన్నీ అటకెక్కిపోతాయి. అఫీసులో 9-10 గంటల పని, ప్రయాణాలు, ఇంటి ఖరీదు మధ్య వ్యాయామం కోసం సమయం కేటాయించడం చాలా మందికి అసాధ్యంగా మారుతోంది. అయితే, ఫిట్‌నెస్ అంటే కేవలం జిమ్‌కు వెళ్లి గంటల



తరబడి చెమటలు చిందించడమే కాదు. కేవలం రెండు నిమిషాల వ్యాయామంతో కూడా అద్భుతాలు చేయవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆరోగ్యం కోసం మనం చేసే తీర్మానాలు ఎందుకు విఫలమవుతాయో తెలుసా? మన జీవనశైలిని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా అసాధ్యమైన లక్ష్యాలను పెట్టుకోవడమే అందుకు ప్రధాన కారణం. నిజానికి ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఏనీ గడుల్లో గంటల తరబడి చర్చవుట్టు చేయక్కర్లేదు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (చిఊ) ప్రకారం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల మరణించే అవకాశం 20-30% ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ మన చుట్టూనే ఉండి, మనం రోజూ చూసే ఒక చిన్న పని మన ప్రాణాలను కాపాడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎంతో ఖరీదైన జీమ్ పరికరాలు చేయలేని మ్యూజిక్ ను ఆ చిన్న పని చేస్తుంది. అదేంటో తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు.

హార్వర్డ్ నివేదిక ప్రకారం, రోజూకు కేవలం రెండు నిమిషాల తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ కూడా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వారానికి కేవలం 15 నిమిషాల వ్యాయామం మరణాల ముప్పును 18% తగ్గిస్తుంది. అదేవిధంగా వారానికి 19 నిమిషాలు కేటాయిస్తే గుండె జబ్బుల ముప్పు 40% తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. "ప్రతి చిన్న శారీరక శ్రమ శరీరానికి రెక్యూజీ చేస్తుంది" అని టెన

సమయంలో ఉండే గుండె వేగం తగ్గుతుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన గుండెకు సంకేతం. కండరాల దృఢత్వం - ఇది ప్రధానంగా శరీర కింది భాగంలోని కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కింది భాగం బలంగా ఉండటం అనేది దీర్ఘాయువుకు ఒక సూచిక. జ్ఞాపకశక్తి - మెట్లెక్కుడం వల్ల మెదడుకు రక్తప్రసరణ పెరిగి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుందని కొన్ని నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. బరువు నియంత్రణ - గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీమ్ మెంబర్‌షిప్ వ్యర్థా అయిందని బాధపడటం మానేసి, మన రోజువారీ పనుల్లోనే వ్యాయామాన్ని చేతుక్కోవాలి. దాక్షిణ్య వర్షని చెబితే తప్ప, సాధ్యమైనంత వరకు లిఫ్టులు, ఎస్కలేటర్లను పక్కన పెట్టండి. రోజూ కనీసం రెండు మూడు అంతస్తులు మెట్లు ఎక్కుడం అలవాటు చేసుకోండి.

ఆమచ్చలు.. పోవాలంటే..!



సౌందర్య పోషణలో భాగంగా హెయిర్ డ్రెయి వేసుకోవడం సహజం. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని రకాల రంగులు చర్మానికి అంటుకొని అక్కడ మచ్చలు పడతాయి. వీటిని తొలగించడంలో కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. వినెగర్‌లో ములచిన కాటన్ బాల్‌తో మచ్చలు పడిన చోట రుద్దడం వల్ల అవి

పోయే అవకాశం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక చిన్న నిమ్మ చెక్కను తీసుకొని మచ్చ పడిన చోట నెమ్మదిగా రుద్దాలి. కాసేపయ్యాక గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. బేబీ ఆయిల్‌తో పాటు కొన్ని ఎస్సెన్షియల్ నూనెలు కూడా డ్రై మచ్చలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని చుక్కల నూనెను తీసుకొని

దాన్ని మచ్చపై అప్లై చేసి రోజు మునివేళ్లతో రుద్దాలి. కాసేపటి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

పిత్తదోషాలకు పవర్‌ఫుల్ రెమిడి

వాములో ఎన్నో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు దాగిన్నాయి.. ఇది వాస్తవానికి మన పంటింటిలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే ఒక మసాలా దినుసు.. వాము, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం. దీనిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటాయి. వాములో ఎన్నో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు దాగిన్నాయి.. ఇది వాస్తవానికి మన పంటింటిలో సర్వసాధారణంగా కనిపించే ఒక మసాలా దినుసు.. వాము, అనేక

మెరుగుపరచడం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బర్యాన్ని తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే జలుబు, దగ్గు, బరువు తగ్గడం, రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మెరుగైన జీవక్రియ, గుండె ఆరోగ్యం, డెటాక్సిఫికేషన్‌కు కూడా దోహదపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో వాతం (గ్యాస్) అధికమైనప్పుడు, అది కడుపులో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ గ్యాస్ శరీరంలో బలహీనపడిన అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది, నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా, దెబ్బపడ్డ లేదా నొప్పి ఉన్న భాగాలలో గ్యాస్ పేరుకుపోయి నొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. వాము గ్యాస్‌ను తగ్గించడం ద్వారా ఈ రకమైన నొప్పిల నుండి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

ఎసిడిటీ (పిత్త దోషం) కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మూలం. గొంతులో మంట, కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, నులిపుగులు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి 80% అనారోగ్యాలు ఎసిడిటీతో ముడిపడి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. వాము ఎసిడిటీని తగ్గించడం ద్వారా ఈ సమస్యలన్నింటినీ నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎసిడిటీ తగ్గినప్పుడు, హార్ట్ ఎటాక్, అధిక రక్తపోటు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. వామును నీటిలో, పాలలో, కొద్దిగా ఉప్పుతో కలిపి, కూరలలో, మజ్జిగలో ? ఇలా అనేక విధాలుగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. అయితే, అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి రాత్రిపూట వాము నీటిని తయారుచేసి ఉదయాన్నే తాగడం.. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వాము వేసి రాత్రింతా నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే నిద్రలేచగానే, బ్రష్ చేయకుండానే, అ నీటిని తాగి, నానబెట్టిన వాము గింజలను సమిలి మింగాలి. బరువు తగ్గడం: ఈ పద్ధతిని క్రమం తప్పకుండా పాటినే, అనవసరమైన పొట్ల కొవ్వు (బెల్లీ ఫ్యాట్), బరువు తగ్గుతుంది. వాము ఒక సమర్థవంతమైన కొవ్వు కలిగించే ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది.జీర్ణ సమస్యలు: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు వాము దివ్యౌషధం. కడుపు నొప్పికి, రాత్రి నానబెట్టిన వాము నీటిని కొద్దిగా వేడి చేసి, నీటితో నల్ల ఉప్పు కలిపి తాగడం ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.మధుమేహ నియంత్రణ: ఉదయాన్నే వాము నీటిని గోరువేచ్చగా తాగడం వల్ల మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంటుంది.శిశువులకు జీర్ణక్రియ: తల్లిపాలు సరిపోనప్పుడు శిశువులకు ఆవు లేదా గోదెపాలు ఇస్తారు. ఈ పాలను జీర్ణం చేసుకోవడానికి వాము చాలా సహాయపడుతుంది. వామును ఒక సన్నని వస్త్రంతో చుట్టి, పాలలో వేసి మరిగించి, ఆ పాలను పదహానీ పసిపిల్లలకు పల్లెగా ఇవ్వడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు లేకుండా పాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. నులిపుగుగులు: వాములోని వగరు, చేదు గుణాలు కడుపులోని నులిపుగుగులను, హానికరమైన సూక్ష్మక్రిమీలను నాశనం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పి పచ్చినప్పుడు, వేడి ఆన్యంలో కొద్దిగా నూనె, రెండు స్పూన్ల వాము కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవృద్ధి మెరుగుపడి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.. ఏదైనా సమస్య లుంటే ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.



ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం. దీనిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. వాము "వాతవిక నాశకం". అంటే ఇది శరీరంలోని వాత, పిత్త దోషాలను సమతుల్యం చేస్తుంది. వాతం అంటే గ్యాస్ సమస్యలు, పిత్తం అంటే ఎసిడిటీ.. ఈ రెండు సమస్యలను వాము సమర్థవంతంగా తగ్గించగలదు. ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు వాము నీటిని తీసుకో

చక్కని ఆరోగ్యం

బాడీ లోషన్ రాస్తున్నారా..?



ఎప్పటికప్పుడు మారే వాతావరణం చర్మం పైగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. తద్వారా చర్మం పొడిబారి నిర్దిష్టంగా మారుతుంది. అయితే చర్మంలో తేమని నిలిపి ఉంచడానికి ఏదో ఒక క్రీమ్ /బాడీ లోషన్ రాసుకుంటే సరిపోతుందనుకుంటారు చాలామంది. కానీ వీటిలో కూడా చర్యతత్వానికి నష్టం తప్పదు ఎంచుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ఉపయోగించే క్రమంలోనూ పలు జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్నారు. అప్పుడే ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ముఖానికి లేదా చర్మానికి క్రీములు, లోషన్లు.. మొదలైనవి రాసుకునే ముందు చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. అలాగే చర్మం కాస్త తడిగా ఉన్నప్పుడే వాటిని రాసుకోవాలి. అప్పుడే అది చర్మ గ్రంథుల్లోకి చేరే అవకాశం ఉంటుంది. తద్వారా చర్మం తేమను కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. క్రీమ్ లేదా బాడీ లోషన్స్ ఎప్పుడు పడతే అప్పుడు కాకుండా.. స్నానం చేసిన వెంటనే రాసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో చర్మం లో తేమ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల లోషన్ రాసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందట. అలాగే స్కిమ్మింగ్ షూల్‌లో ఈత కొట్టిన తర్వాత కూడా తప్పకుండా క్రీమ్ లేదా బాడీ లోషన్ రాసుకోవాలి. లేదంటే నీటిలో ఉండే క్లోరిన్ వల్ల చర్మం మరింత పొడిగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే చర్మం కాస్త వేడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ లేదా లోషన్స్ రాసుకుంటే అది చర్మంలోకి సులభంగా ఇంకుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే క్రీమ్ లేదా లోషన్ రాసుకునే ముందు చర్మం చల్లగా అనిపిస్తే.. గోరువెచ్చని నీళ్లలో ముంచిన టవల్‌తో తుడుచుకొని అప్లై లోషన్‌ను చర్మానికి అప్లై చేసుకోవాలంటున్నారు. పొడిబారి నిర్దిష్టంగా మారిపోయిన చర్మానికి క్రీమ్ లేదా లోషన్ రాసుకోవడం వల్ల అది తేమను సంతరించుకోవడంతో పాటు పునరుద్ధరణ అవుతుంది. బాడీ లోషన్ చర్మంపై ఉన్న మచ్చల్ని క్రమంగా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే బాడీ లోషన్ వెడజెట్ పరిమళాలు మానసిక ప్రకాశం తీసుకొచ్చేవంటే ఉంటారు. అయితే ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో ఈ సమస్య

మీ కాల మైనా జిడ్డు చర్మం తో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. అయితే ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో ఈ సమస్య

జిడ్డుకు చెక్ పెట్టాలంటే..!



ను దూరం చేసుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. పాలను ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పాప్లెగంబి యొక్క కడిగేసుకోవాలి. తద్వారా చర్మంపై జిడ్డుదనం తొలగుతుందట. జిడ్డుకు కారణమయ్యే సినిమ్ ఉత్పత్తి కూడా అందులో కొన్నింటి దట. తేనెకోనూ ముఖంపై జిడ్డుదనాన్ని తొలగించచ్చు. ఇందులో తేనెను ముఖానికి పూతలా వేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌తో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. గుడ్డలోని తెల్లని, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటిని కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసకొని పాప్లెగంబి తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన క్లెన్సర్‌గా పనిచేస్తుంది, గుడ్డలోని తెల్లని రసం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి ఉపకరిస్తాయట. సాధారణంగా అయిల్ స్కిన్ ఉన్న వారు ఎక్కువసార్లు ముఖం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ఇది మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఈ క్రమంలో పడే పదే సోపి లేదా ఫేస్‌వాష్ వాడతే.. వాటిలో ఉండే రసాయనాలు చర్మాన్ని పొడిబారేలా చేస్తాయి. కాబట్టి సాధారణ నీటితో రోజూకు రెండు లేదా మూడు సార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మనందరికీ గుర్తొచ్చే మొదటి ఆప్షన్ కొబ్బరి నీళ్లు. అయితే అమ్మతంలాంటి ఈ సహజ పానీయం అందరికీ ఆరోగ్యకరం కాదన్న విషయం కు తెలుసా? ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కొంతమందికి లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఎందులు ముదురుతున్న

కొబ్బరి నీళ్లు.. తాగేముందు ఈ నిజాలు తెలుసుకోండి

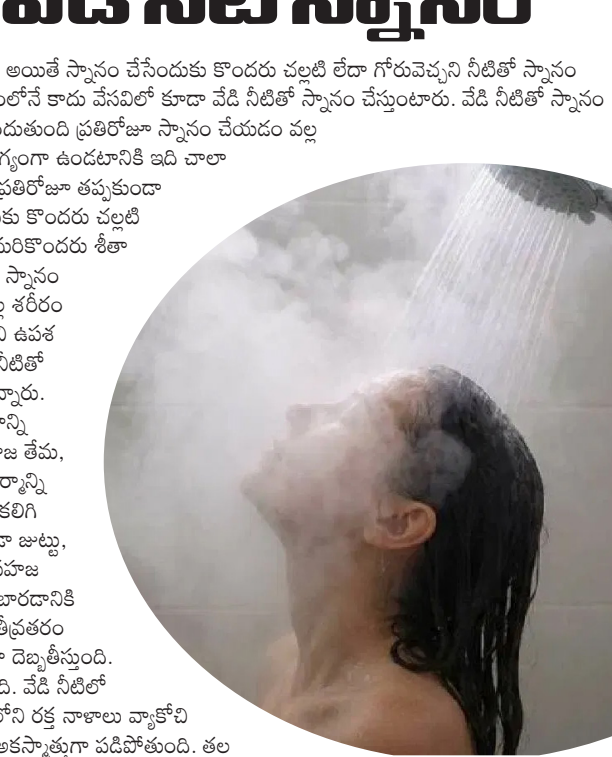
వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మనందరికీ గుర్తొచ్చే మొదటి ఆప్షన్ కొబ్బరి నీళ్లు. అయితే అమ్మతంలాంటి ఈ సహజ పానీయం అందరికీ ఆరోగ్యకరం కాదన్న విషయం కు తెలుసా? ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కొంతమందికి లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఎందులు ముదురుతున్న



వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మనందరికీ గుర్తొచ్చే మొదటి ఆప్షన్ కొబ్బరి నీళ్లు. అయితే అమ్మతంలాంటి ఈ సహజ పానీయం అందరికీ ఆరోగ్యకరం కాదన్న విషయం కు తెలుసా? ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కొంతమందికి లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఎందులు ముదురుతున్న

కొంప ముంచుతున్న వేడి నీటి స్నానం

తప్పుకుండా స్నానం చేయాలి. అయితే స్నానం చేసేందుకు కొందరు చల్లటి లేదా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరికొందరు శీతాకాలంలోనే కాదు వేసవిలో కూడా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తుంటారు. వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇది చాలా మంచి అలవాటు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ తప్పకుండా స్నానం చేయాలి. అయితే స్నానం చేసేందుకు కొందరు చల్లటి లేదా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరికొందరు శీతాకాలంలోనే కాదు వేసవిలో కూడా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తుంటారు. వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది. కండరాల ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ నిపుణులు.. అధిక వేడి నీటితో స్నానం చేయడం అంత మంచిది కాదని అంటున్నారు. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేడి నీటి స్నానం చర్మంలోని సహజ తేమ, రక్షిత నూనెలను కోల్పోయేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిబారి, దురద, చికాకు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. వేడి నీళ్లు చర్మానికి మాత్రమే కాకుండా జుట్టు, తలకు కూడా హానికరం. ఇది తల నుంచి సహజ నూనెలను తొలగిస్తుంది. ఇది జుట్టు పొడిబారడానికి కారణమవుతుంది. చుండ్రు సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఇది జుట్టు కుదుళ్లను కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు రాల్చే సమస్యను పెంచుతుంది. వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఇది కళ్ళ సహజ తేమను తగ్గిస్తుంది. ఎర్రగా, దురదగా మారుతాయి.ఉష్ణోగ్రత అసమతుల్యతవేడి నీటి అలవాటు శరీరం దాని సహజ ఉష్ణోగ్రతను కాపాడుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది చల్లని వాతావరణాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ స్నానానికి గోరువెచ్చని నీటిని వాడటం మంచిది.



దీనివల్ల అవి ఎర్రగా, దురదగా మారుతాయి.ఉష్ణోగ్రత అసమతుల్యతవేడి నీటి అలవాటు శరీరం దాని సహజ ఉష్ణోగ్రతను కాపాడుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది చల్లని వాతావరణాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ స్నానానికి గోరువెచ్చని నీటిని వాడటం మంచిది.

ఉంగరాల జుట్టు.. సంరక్షణ ఇలా!

జుట్టును కోరుకుంటారు. నిజానికి ఎవరి జుట్టు తత్వం వారికీ నచ్చదు.. అయితే ఉంగరాల జుట్టు సాధారణంగానే పొడిగా ఉంటుంది.. దాంతో నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది.. మెయింటెయిన్ చేయడం కూడా కొందరికీ కష్టంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు కొన్ని సింపుల్ చిట్కాలు పాటిస్తే కర్లి హెయిర్‌ను అందంగా కనిపించేలా చేయవచ్చుంటు న్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..! కొంతమందికి రోజూ తలస్నానం చేయడం అలవాటు. కర్లి హెయిర్ ఉన్న వారు కొందరు ఇలాగే చేస్తుంటారు. దీనివల్ల జుట్టు మరింత పొడిబారుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, జుట్టు తత్వాన్ని బట్టి వారానికి రెండు నుంచి మూడుసార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయాలంటున్నారు. అది కూడా గాఢత తక్కువగా ఉండి పోషాన్ని నీళ్లలో కలుపుకొని చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు. తలస్నానం తర్వాత నాణ్యమైన కండిషనర్‌ను రాయడం మర్చిపోవద్దు. ఇది కేరాల పొడిబారిపోకుండా చేస్తుంది. అలాగే తలస్నానానికి వేడి నీళ్లు కాకుండా గోరువెచ్చని లేదంటే చల్లటి నీళ్లు ఉపయోగించడం మంచిదట. కర్లి హెయిర్ సంరక్షణ కోసం వారానికి మూడుసార్లు నూనె పెట్టుకోమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొబ్బరి నూనెను కుదుట్లు, వెంట్రుకలకు అప్లై చేసి కాసేపు మర్చన చేయాలి. ఇలా రాత్రిళ్లు నూనె పెట్టుకొని మరునాటి రోజు ఉదయాన్నే తలస్నానం చేస్తే జిడ్డుగా కూడా అనిపించదని చెబుతున్నారు. ఒకవేళ ఇలా నూనె పెట్టుకున్న మరునాటి రోజు తలస్నానం చేయకపోతే.. జెల్ ఆదారిత కండిషనర్‌ని కొద్దిగా తీసుకొని జుట్టుకు పట్టించాలి. ఇలా



ఆరిన తర్వాత చెక్క మెక్సెనతో చిక్క తీసుకోవడం మంచిదట. తడిగా ఉన్న కర్లి హెయిర్‌ను బిగుతుగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే ముడియడం.. వంటివి చేస్తే జుట్టు చిచ్చు చిట్టిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి జుట్టును ముడేనే ముందు సహజసిద్ధంగా ఆరని వృద్ధం ఉత్తమం. షియర్ బటర్, నువ్వుల నూనె.. వంటివి కర్లి హెయిర్ సంరక్షణకు చక్కగా ఉపయోగపడతాయట. ఉంగరాల జుట్టు పొడిబారకుండా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకునే హెయిర్ స్ప్రే కూడా చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ఉదయాన్నే పెరుగులో దీన్ని కలిపి తింటే ఆ సమస్యలన్నీ చిటికెలో మాయం



నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితం, మానవ ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు కేవలం శారీరక ఇబ్బందినే కాకుండా రోజంతా నీరసంగా, చికాకుగా ఉండేలా చేస్తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటికీ మన పంటింటిలోనే ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం ఉంది. పెరుగు చేసే మేలు: పెరుగు ఒక సహజ నిద్రమైన ప్రోబయోటిక్. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా ఫ్లూరలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది జీర్ణవృద్ధిని బలపరుస్తుంది, ఆహారం త్వరగా అరిగేలా చేస్తుంది. ఫ్లూరలలో మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచడం ద్వారా మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. కేవలం ఈ మిశ్రమమే కాకుండా రోజూకు 8-10 గ్లాసుల నీరు త్రాగడం, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పండ్లు, ఆకుకూరలు తీసుకోవడం, ప్రతిరోజూ 20-30 నిమిషాల నడక అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణవృద్ధి ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బెల్లం - సహజ నిర్దిష్టకరణి: బెల్లం కేవలం తీపి పదార్థమే కాదు, ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణవృద్ధిని సక్రియం చేసి, జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. పేగులను శుభ్రపరిచి, మలాన్ని మృదువుగా మార్చడం ద్వారా ఉదయం కడుపు నొప్పిగా అయ్యేలా చేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి క్రమం తప్పకుండా 5-7 రోజుల పాటు ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలోని, కడుపులోని వ్యర్థాలను సహజంగా బయటకు పంపుతుంది. కడుపు శుభ్రంగా ఉంటే, ఆ ప్రభావం చర్మంపై కనిపిస్తుంది. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గి ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పటిష్ఠం చేస్తాయి. ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక గిన్నె తాజా పెరుగు తీసుకుని, అందులో 1-2 టీస్పూన్ల తరిమిన బెల్లాన్ని కలపాలి. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత తీసుకోవచ్చు. అయితే షుగర్ ఉన్నవారు బెల్లం పరిమాణంపై జాగ్రత్త వహించాలి. రాత్రిపూట పెరుగు తీసుకునేటప్పుడు జలుబు చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. తీవ్రమైన విరేచనాలు ఉన్నప్పుడు పెరుగు వినియోగాన్ని తగ్గించాలి.



2 రోజులుగా పతనం.. మళ్ళీ తగ్గిన బంగారం ధర

పసిడి ప్రియులకు అదిరో శుభవార్త. అమెరికా- ఇరాన్ యుద్ధం వేళ బంగారం ధరలు భారీగా పెరుగుతాయన్న అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ దేశీయ మార్కెట్ల పసిడి ధరలు పరుసగా రెండో రోజూ తగ్గాయి. గతృ దేశాలపైన ఇరాన్ మిస్సైల్స్ దాడి చేస్తోంది. అమెరికా భీకర దాడులు ఉంటాయని ప్రకటించింది. దీంతో సురక్షితమైన పెట్రోలిండ్ మార్గంగా బంగారాన్ని ఎంచుకుంటారు. గత రెండు రోజుల వరకు ఇదే జరిగినా ఇప్పుడు చాలా మంది ఇన్వెస్టర్లు ప్రాఫిట్ బుకింగ్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ఆల్ మ హై స్థాయి నుంచి బంగారం ధరలు పతనమవుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో స్పాట్ గోల్డ్ రేటు ఔన్సుకు 5400 చాలర్ల గరిష్ఠాన్ని తాకి ఆ తర్వాత వెనక్కి తగ్గిపోయింది. ఇక ఫైనల్ రృబాద్ మార్కెట్లో పసిడి ధరలు ఈ రెండు రోజుల్లోనే తులంపై ఏకంగా రూ.3000 వరకు తగ్గాయి.

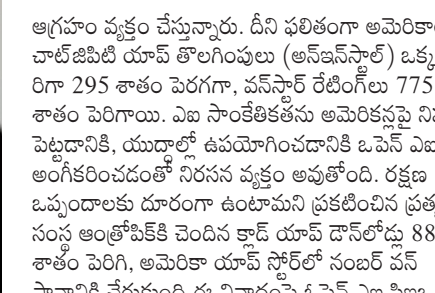
అలిబాబా క్లౌడ్ ఎబి విభాగం అభివృతి రాజీనామా

చైనా టెక్ దిగజం అలిబాబా గ్రూప్ కు చెందిన క్లౌడ్ ఆర్కిటెక్చర్ ఇంజినియర్ల విభాగం అభివృతి లిన్



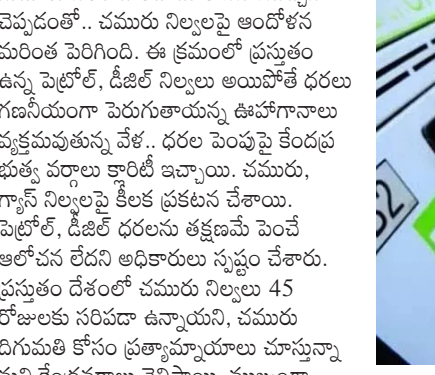
జాన్యోంగ్ బుధవారం తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. "బై నా ప్రియ మైన క్లౌడ్," అని ఆయన సోషల్ మీడియా పేజీలపై పోస్టు చేశారు. అయితే ఆయన కారణాలు వెల్లడించలేదు. ఈ ఏడాది క్లౌడ్ విభాగాన్ని విడిచి మూడవ సీనియర్ అధికారి లిన్, క్లౌడ్ ఫోన్్ని నింగ్ విభాగానికి నాయకత్వం వహించిన యు బోవెన్ కుడా రాజీనామా చేసినట్లు చైనీస్ మీడియా సంస్థ లేట్ మోస్ట్ తెలిపింది.జనవరిలో కోటింగ్ పరిశోధన శాస్త్రవేత్త హుయే దిన్సువాన్ నిష్క్రమించారు. నిష్క్రమణపై స్పందించేందుకు అలిబాబా అధికారులు స్పందించలేదు. ఇదే సమయంలో హాంకాంగ్ మార్కెట్లో అలిబాబా షేర్లు 2.8% తగ్గి ముగిశాయి. మధ్యాహ్నం ట్రేడింగ్లో 4% వరకు పతనమయ్యాయి. ఇటీవల క్లౌడ్ సేవీకరించిన ఉత్పత్తులను విడుదల చేసిన రెండు రోజులకే ఈ రాజీనామా చోటుచేసుకుంది. క్లౌడ్ మెట్రెల్ యాప్ నెలవారీ క్రియాశీల వినియోగదారులు జనవరిలో 31.05 మిలియన్ల నుంచి ఫిబ్రవరిలో 203 మిలియన్లకు పెరిగినట్లు వెబ్సైట్ విల్లెడించింది. ప్రస్తుతం ఇది ఓపెన్ ఎబి యొక్క 'చాట్ బాట్' మరియు టైల్ డాన్స్ డాబోతో యాప్ తర్వాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూడవ స్థానంలో ఉంది. 2023 నుంచి అలిబాబా 400కు పైగా ఓపెన్ సోర్స్ క్లౌడ్ పాదక్షన విడుదల చేసింది. ఈ పాదక్షన ఇప్పటివరకు ఒక బిలియన్ సార్లు డౌన్లోడ్ చేయబడ్డాయని సంస్థ పేర్కొంది.

చాట్జిపిటికి పెంటాగన్తో ఒప్పందం దెబ్బ



ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీని ఫలితంగా అమెరికాలో చాట్జిపిటి యాప్ తొలగింపులు (ఆన్లైన్సౌత్) ఒక్కసారిగా 295 శాతం పెరగగా, వన్స్పాల్ రేటింగ్లు 775 శాతం పెరిగాయి. ఎబి సాంకేతికతను అమెరికన్లపై నిషా పెట్టడానికి, యుద్ధాల్లో ఉపయోగించడానికి ఓపెన్ ఎబి అంగీకరించడంతో నిరసన వ్యక్తం అవుతోంది. రక్షణ ఒప్పందాలకు దూరంగా ఉంటామని ప్రకటించిన ప్రత్యర్థి సంస్థ అంత్రోపిక్కి చెందిన క్లాడ్ యాప్ డౌన్లోడ్లు 88 శాతం పెరిగి, అమెరికా యాప్ స్టోర్లో సెబర్ వన్ స్థానానికి చేరుకుంది.ఈ వివాదంపై ఓపెన్ ఎబి సీఐఓ శామ్ అల్ట్రావీన్ స్పందిస్తూ.. పెంటాగన్ ఒప్పందం జరిగిన తీరు ఆస్తవ్యస్తంగా ఉందని అంగీకరించారు. అంత్రోపిక్తో పెంటాగన్కు విభేదాలు వచ్చిన వెంటనే ఈ ఒప్పందం చేసుకోవడం వల్ల యూజర్లకు తప్పుడు సంతకాలు వెళ్ళాయన్నారు. తమ ఎబి సాంకేతికతను అమెరికన్లపై నిషా పెట్టడానికి లేదా అటానమస్ ఆయుధాల తయారీకి ఉపయోగించకూడదని నిబంధనలను స్పష్టం చేసినాకే తాము రక్షణ శాఖతో కలిసి పనిచేస్తున్నామని ఆయన వివరించారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల పెంపుపై కేంద్రం స్పష్టత



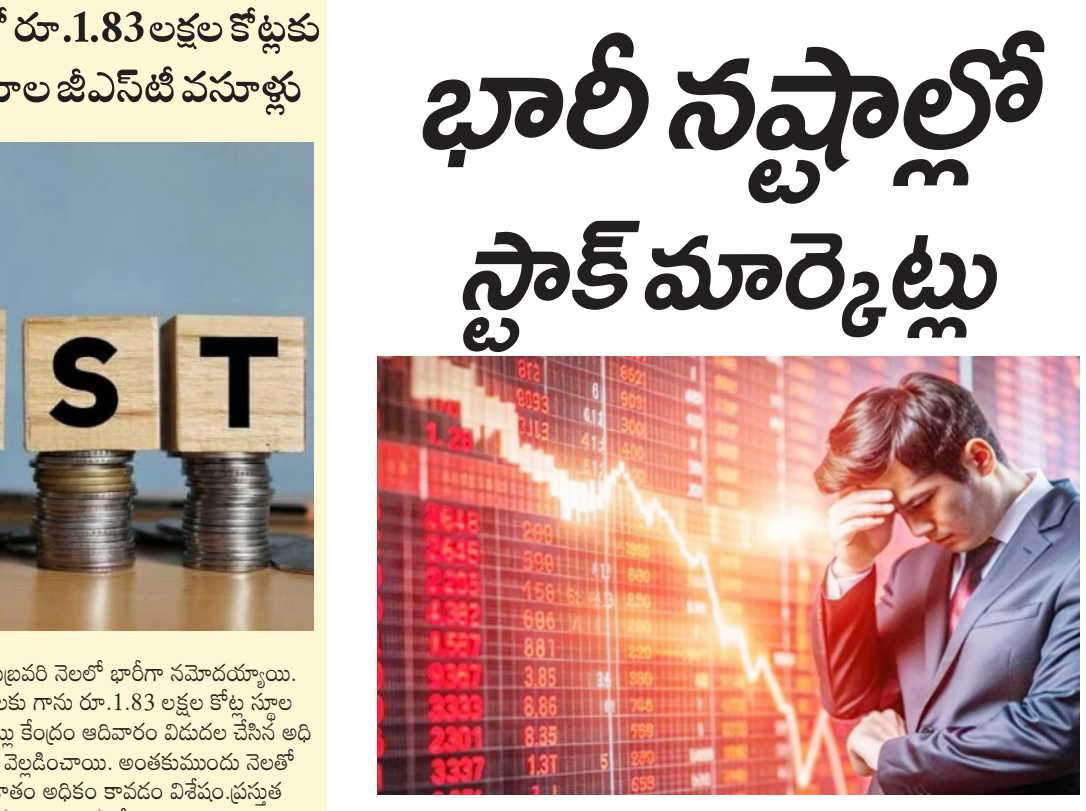
ఆగ్రా. అందుకు కనీసం 40 రోజులు సమయం పడుతుందని అంచనా. అక్టోబర్ నుంచి చమురు రాకపోతే మన దగ్గరి నిల్వలు అయిపోతే ధరలు పెరుగుతాయన్న ఆందోళన

పశ్చిమాసియా దేశాల్లో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముతున్న వేళ.. భారత్ లో చమురు నిల్వలపై ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కూడా ఈ యుద్ధం సుమారు నెలరోజులపాటు కొనసాగవచ్చని చెప్పడంతో.. చమురు నిల్వలపై ఆందోళన మరింత పెరిగింది. ఈ క్రమంలో ప్రస్తుతం ఉన్న పెట్రోల్, డీజిల్ నిల్వలు అయిపోతే ధరలు గణనీయంగా పెరుగుతాయన్న ఊహాగానాలు వ్యక్తమవుతున్న వేళ.. ధరల పెంపుపై కేంద్రపు భుత్వ వర్గాలు క్లాంటీ ఇచ్చాయి. చమురు, గ్యాస్ నిల్వలపై కీలక ప్రకటన చేశాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను తక్షణమే పెంచే ఆలోచన లేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం కేంద్రంలో చమురు నిల్వలు 45 రోజులకు సరిపడా ఉన్నాయని, చమురు దిగుమతి కోసం ప్రత్యామ్నాయాలు చూస్తున్నామని కేంద్రవర్గాలు తెలిపాయి. ముఖ్యంగా ఎల్ఎన్ఐ జి, ఎల్ పీజి దిగుమతుల కోసం ప్రత్యామ్నాయాలు చూస్తున్నట్లు వెల్లడించాయి. ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా చేస్తున్న యుద్ధం నేపథ్యంలో హార్వజ్ జలసంధి మూతపడిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో చేలాది చమురు షిప్పలు సముద్రంలోనే నిలిచిపోయాయి. హార్వజ్ జలసంధి సమర్థో చేలాది చమురు నౌకలు ట్రాఫిక్ జామ్ లో చిక్కుకున్నాయి. ఇవన్నీ ఎగుమతి కావాలంటే యుద్ధం

బజనెస్

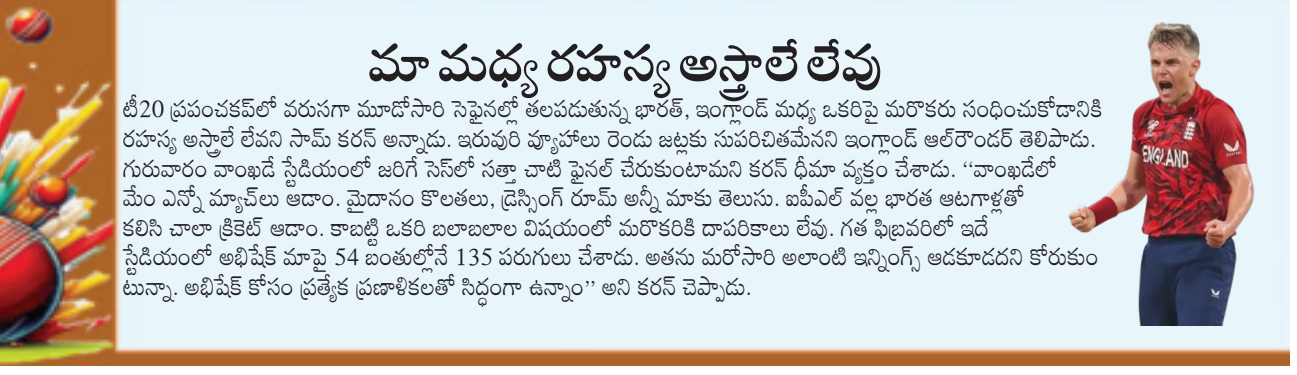


భారీ నష్టాలలో స్టాక్ మార్కెట్లు



పశ్చిమాసియాలో జాంబుల వర్షం కురుస్తోంది. మరోవైపు ప్రపంచ ఇండ్రస్ సరఫరాకు జీవనాడి అయిన హార్వజ్ జలసంధి ఏ నౌక దాటాలని మాసివా నిర్బంధతామని ఇరాన్ చేసిన హెచ్చరికలతో చమురు ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ అంతర్జాతీయ పరిణామాలు రానున్న రోజుల్లో దేశీయంగా ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో తెలియని అనిశ్చితి మదుపర్ల నంటిమెంటును దెబ్బతీస్తోంది. దీంతో బుధవారం దేశీయ మార్కెట్లు భారీ నష్టాల్లో ప్రారంభమయ్యాయి. ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలో సెన్సెక్స్ 1,700 పాయింట్లు మేర క్షీణించింది. నిష్ఠి 24,400 దిగువున కదలాడుతోంది. ఉదయం 9.30 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 1,670 పాయింట్ల మేర పతనమై 78,565 వద్ద ఉంది. నిష్ఠి 513 పాయింట్లు కోల్పోయి 24,351 వద్ద ట్రేడ్ చేతోంది. నిష్ఠి సూచీలో ఇన్ఫోసిస్, కోల్ ఇండియా, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీ, టీసీఎస్, ఓఎస్ఐసీ వేర్ లాభాల్లో ఉండగా.. లార్జెన్, టాటా స్టీల్, ఇంటర్నెట్ నెట్ వీయేషన్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, అల్కాటెక్ సిమెంట్ షేర్లు నష్టాల్లో కదలాడుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లు కూడా భారీ నష్టాల్లో ఉన్నాయి. మంగళవారం అమెరికా మార్కెట్లు నష్టాల్లో ముగియగా.. నేటి ట్రేడింగ్లో అసియా మార్కెట్లు కూడా అదే బాటలో ఉన్నాయి. దక్షిణ కొరియా కొన్క్వి 12 శాతం మేర పడిపోయింది. దాంతో ట్రేడింగ్ను నిలిపివేయాలన్న పరిస్థితి తలెత్తింది. కాగా.. భారత్ చమురు అవసరాల్లో 85 శాతం దిగుమతుల వల్లే తీరుతున్నాయి. ఇప్పటికే పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణలు మొదలై ఐదు రోజులు అవుతుండగా.. ఇంకా ఎన్ని రోజులు కొనసాగుతుంటే తెలియని పరిస్థితి నెలకొంది. యుద్ధం తీవ్రమవుతుండటంతో ముడిచమురు ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఇవన్నీ మదుపర్లను అనిశ్చితిలోకి నెట్టేస్తున్నాయి. భారత్లో ధ్రువోల్లంబం, ఆర్థికవృద్ధిపై ఈ ప్రభావం గురించి ఆందోళనలు నెలకొన్నాయి. యుద్ధం ముదురుతూ ఉంటే.. వాణిజ్యరీటు పెరుగుతుందని, రూపాయి బలహీనపడుతుందని, కార్పొరేట్ ఆదాయాలపై ఒత్తిడి ఉంటుందని జియోజిట్ ఇన్సైన్స్మెంట్లో చీఫ్ ఇన్సైన్స్మెంట్స్ స్ట్రాటజిస్ట్ వీకే విజయ్ కుమార్ అంచనా వేశారు. ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలో అమ్మకాల ఒత్తిడి కనిపించింది. నిష్ఠిలో లార్జెన్ అండ్ టర్స్ స్పాక్ 7 శాతం మేర కుంగింది. ఇంటర్నెట్ నెట్ వీయేషన్ 3.5 శాతం క్షీణించింది. వార్లెన్టెక్తో అంతర్జాతీయ విపణిలో దేశీయ కరెన్సీ రూపాయి క్షీణించి, జీవనశాఖ కనిష్టాలకు పడిపోయింది. నేటి సెన్సెక్స్ 69 పైను కోల్పోయి, ఏకంగా 92.18 మార్క్సును తాకింది.

క్రీడలు

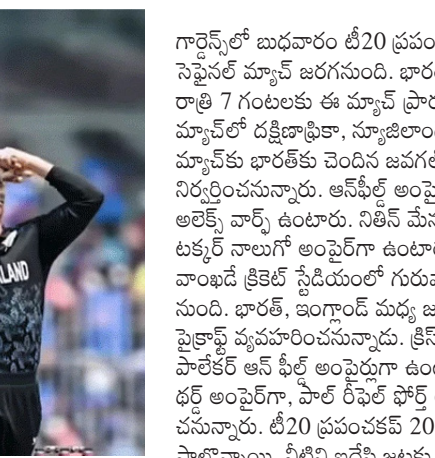


వరల్డ్ నం.1 ఫ్లైయర్కు పాకిచ్చిన లక్ష్మసేన్

ఆల్ ఇంగ్లాండ్ ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీని భారత స్టార్ ఫ్లైయర్ లక్ష్మసేన్ ఘనంగా ఆరంభించాడు. తొలి రౌండ్లోనే ఏకంగా చరణ్ నం.1 ఫ్లైయర్ షి యు కి (చైనా)ను మట్టికరిపించాడు. మంగళవారం జరిగిన మ్యాచ్లో సేన్ 23-21, 19-21, 21-17 తేడాతో షి యు కిపై విజయం సాధించాడు. తొలి రౌండ్లోనే వరల్డ్ నం.1 ఫ్లైయర్ను ఎదుర్కొన్న

వృత్తికి సేన్ ఏమాత్రం వట్టుదల కోల్పోలేదు. సేన్ ఆసాధారణ పోరాట పటిమ కనబరిచాడు. చైనా ఫ్లైయర్ గట్టిపోటీనే ఇచ్చాడు. గంటా 18 నిమిషాలపాటు సాగిన మ్యాచ్లో చివరికి విజయం సేన్చే వరించింది. దీంతో అతను రెండో రౌండ్కు చేరుకున్నాడు. ఇక ఉమ్మెన్ సీనిర్ ట్రైల్లో భారత్కు నిరాశ ఫలితాలే వచ్చాయి. యువ క్రీడాకారిణులు ఉన్నతి హదా, మాజీవిక బాన్సోర్ తొలి రౌండ్లోనే ఇంటిదారిపట్టారు. ఉన్నతి 12-21, 18-21 తేడాతో థాయిలాండ్కు చెందిన బోవనాంగ్ చేతిలో ఓడిపోగా.. బాన్సోర్ 11-21, 6-21తేడాతో చైనా క్రీడాకారిణి వైఎఫ్ చెన్ చేతిలో చిత్తయ్యింది. ఉమ్మెన్ దబల్స్లో గాయతి గోపిచంద్-ప్రీసా జాతి కూడా మ్యాచ్లోనే ఇంటిదారిపట్టారు. ప్రీసా జాతి విజయం కోసం గాయతి శ్రమించినప్పటికీ ఫలితం దక్కలేదు. మిక్కిల్ దబల్స్లో మాత్రం ట్రంప్ కపిం-తనిషా త్రాఫో జోడి విజయం సాధించింది. మలేసియాకు చెందిన హో పాంగ్ రాన్-చెంగ్ సు యన్ ద్వయంపై 21-17, 21-19తో గెలిచి రెండో రౌండ్కు వెళ్లింది.

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 సెన్స్కు సర్వం సిద్ధం



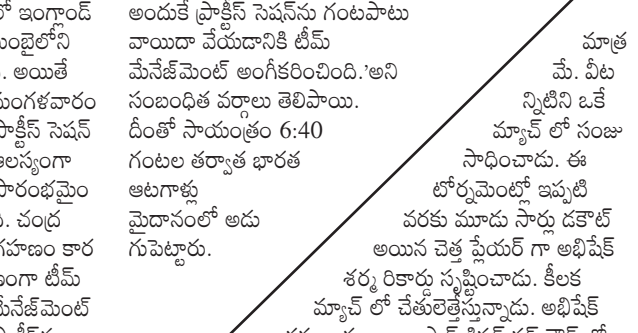
గార్వెన్లో బుధవారం టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో మొదటి సెన్సెనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. భారత కాలమానం ప్రకారం రాత్రి 7 గంటలకు ఈ మ్యాచ్ ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ మ్యాచ్లో దక్షిణాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్ తలపడనున్నాయి. ఈ మ్యాచ్కు భారత్కు చెందిన జవగల్ శ్రీనాథ్ రెఫరీ బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. ఆన్ఫీల్డ్ అంప్రెగర్ రిచర్డ్ ఇల్లింగ్ వార్డ్, అలెక్స్ వార్న్ ఉంటారు. నితీష్ మేన్స్ ధర్ అంప్రెగర్, డాడ్ టర్కర్ నాలుగో అంప్రెగర్ ఉంటారు. మరోవైపు ముంబైలోని వాంఖేడే క్రికెట్ స్టేడియంలో గురువారం రెండో సెన్సెనల్ జరగనుంది. భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరిగే ఈ మ్యాచ్.. రెఫరీగా పైక్రాఫ్ట్ వ్యవహరించనున్నాడు. క్రిస్ గహెన్, అల్లాహుద్దీన్ పాతేర్ అన్ ఫీల్డ్ అంప్రెగర్ ఉంటారు. ఆడియన్ హోల్స్సాక్ ధర్ అంప్రెగర్, వాల్ రిఫెల్ ఫోర్ అంప్రెగర్ విధులు నిర్వహించనున్నారు. టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 .. మొత్తం 20 జట్లు పాల్గొన్నాయి. వీటిని ఐదేని జట్లకు ఒక గ్రూప్ చొప్పున.. మొత్తం నాలుగు గ్రూపులు విభజించారు. అందులో ప్రతి గ్రూప్ నుంచి పాయింట్స్ లేబుల్లో తొలి రెండు స్థానాల్లో ఉన్న జట్లు సూపర్-8కు అర్హత సాధించాయి. భారత్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక, జింబాబ్వే, దక్షిణాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్, ఇంగ్లాండ్, వెస్ట్ఇండీస్ సూపర్-8కు అర్హత సాధించాయి. మళ్ళీ వీటిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. గ్రూప్-1లో భారత్, జింబాబ్వే, దక్షిణాఫ్రికా, వెస్ట్ఇండీస్ చోటు కల్పించారు. గ్రూప్-2లో పాకిస్తాన్, శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్, ఇంగ్లాండ్ ఉన్నాయి. గ్రూప్-1 నుంచి సౌతాఫ్రికా, భారత్.. గ్రూప్-2 నుంచి ఇంగ్లాండ్, న్యూజిలాండ్ సెన్సెనల్కు అర్హత సాధించాయి.

టీమిండియాకు సెఫ్టెనల్ గండం!



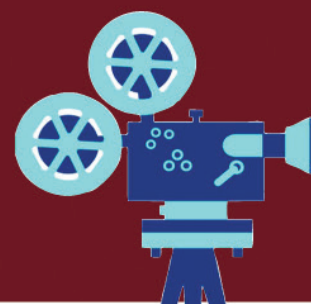
తీవ్రమైన రోహిలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ మ్యాచ్లో టాప్ ఆర్డర్ మరోసారి కుప్పకూలింది. అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్, సూర్యకుమార్ యాదవ్ మరియూ హార్దిక్ పాండ్యా నలుగురూ కలిసి కేవలం 55 చదుగులు మాత్రమే చేయగలిగారు. ఒక్క శామ్మన్ మాత్రమే పోరాడి విమానాన్ని సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేసిన 'ఫైలెట్'లా నిలిచాడు. ఓపెనింగ్ జోడి చదుగు నాలుగు మ్యాచ్లో విఫలం కావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ మ్యాచ్లో టాప్ ఆర్డర్ మరోసారి కుప్పకూలింది. అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్, సూర్యకుమార్ యాదవ్ మరియూ హార్దిక్ పాండ్యా నలుగురూ విఫలం అయ్యారు. దాంతో పాటు ఓపెనింగ్ జోడి చదుగు నాలుగు మ్యాచ్లో విఫలం కావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. వచ్చే మ్యాచ్లో ముంబై వేదికగా బలమైన ఇంగ్లాండ్ను భారత్ ఎదుర్కొనుంది. జోఫ్రా అర్చర్, ఆదిల్ రహీమ్ వంటి బౌలర్ల ముందు భారత్ టాప్ ఆర్డర్ తమ ఫామ్ను అందుకోవడాకే సెఫ్టెనల్ గండం గడవడం కష్టమేనని మాజీ అటాగ్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

గంట ఆలస్యంగా టీమిండియా ప్రాక్టీస్

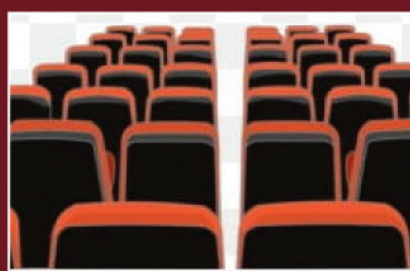


టీ20వరల్ కవోలో భాగంగా గురువారం జరిగే సెన్సెల్ ఇంగ్లాండ్ ను టీమిండియా ఎదుర్కొనుంది. ఈ పోరు కోసం ముంబైలోని వాంఖేడే స్టేడియంలో భారత జట్టు సన్నద్ధమవుతుంది. అయితే మంగళవారం ప్రాక్టీస్ సెషన్ అలస్యంగా ప్రారంభమైంది. చంద్రగ్రహణం కారణంగా టీమ్ ప్రాక్టీస్ మొదలునంతో అడుగుపెట్టారు. వాయిదా వేసింది. మంగళవారం సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు భారత జట్టు ప్రాక్టీస్ సెషన్లో పాల్గొన్నా ఉంది. అయితే, చంద్రగ్రహణం మధ్యాహ్నం 3:20 గంటలకు మొదలై సాయంత్రం 6:40 గంటలకు వరకూ ఉంది. ఈ సమయంలో ప్రాక్టీస్ చేయడం మంచిది కాదని టీమ్ మేనేజిమెంట్ భావించింది సదరు వర్గాలు జాతీయ దియతో తెలిపాయి. 'చంద్ర గ్రహణం సమయంలో మంచి పాల్గొనడం ఉండాలని జట్టు అనుకుంది. అది కూడా సెన్ వంటి కీలక మ్యాచ్కు ముందు. సానుకూల దృక్పథంతో బరిలోకి దిగాలని జట్టు భావించింది. అభిషేక్ శర్మ, భవిష్యత్తు ఇప్పుడు దేంజిర్ జోన్ లో పడింది.మెన్సుల్ అసియా కప్, టీ20 బోర్లమెంట్ సందర్భంగా అద్భుతంగా రాణించిన అభిషేక్ శర్మ, టీ20 వరల్డ్ కప్ వచ్చే సమయానికి తేలిపోతున్నాడు. ఏ మాత్రం ఆడలేక పోతున్నాడు. దీంతో అతనిపై యాక్టివ్ తీసుకునేందుకు భారత జట్టు యాజమాన్యం రంగం నిర్ణయ చేసినట్లు దియలో కథనాలు వస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగానే భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరగబోయే సెన్ పోరు నుంచి అభిషేక్ శర్మను తప్పించాలని డిస్సైడ్ అయ్యారని ప్రచారం సాగుతోంది. టీ20 వరల్డ్ కప్ ను సెన్సెల్లో ఇప్పటికే భారత జట్టు అడుగు పెట్టింది. ఇక తన సెన్సెల్లో మ్యాచ్ ఇంగ్లాండ్ తో ఆడనుంది. ఈ భారత్, ఇంగ్లాండ్ మ్యాచ్ గురువారం రోజున ముంబై వేదికగా జరుగుతుంది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే బరు జట్టు ఫ్లైయర్లు ముంబై వేదికగా ప్రాక్టీస్ మొదలు పెట్టారు. గెలుపు లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నాడు. అయితే ఈ క్రమంలో కచ్చితంగా గెలుపొందే ఈ మ్యాచ్ కోసం భారత జట్టు యాజమాన్యం ప్రణాళికలు నిర్ణయ చేసింది. ఓపెనర్ గా రైట్ హ్యాండ్ చేసే సంచలన సు అలాగే కొనసాగినా, అభిషేక్ శర్మ పై చేయి వేయడం రంగం నిర్ణయ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ బోర్లమెంట్ లో ఇప్పటి వరకు అభిషేక్ శర్మ చేసింది కేవలం 80 చదుగులు





వృద్ధయం సినిమా



రై రై రారా రావడం నా అదృష్టం

రిలీజ్ రైలీజ్ అనంత శ్రీరామ్

కిలాబు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా విలేజరుల సమావేశంలో పెద్ద రై రై రా రా పాట విశేషాల పంతుకున్నారని రిలీజ్ రైలీజ్ అనంత శ్రీరామ్.

పెద్ద రై రై రా రా పాటకు అద్భుతమైన రిస్కాస్ రావడం ఎలా అనిపించింది?

రామ్ చరణ్ గారి రు ప్రకారం, ఏఆర్ రెహమాన్ గారి ధీర శంఖారావం, రత్నవేలు గారి చిత్రీకరణలో ఉన్న మాయాజాలం, వీటన్నిటి చుట్టూ నుంచి కూడా పాటలో రిలీజ్ బాగున్నాయి, ఫలానా లైన్ విను, ఫలానా లైన్ బాగుంది అని అన్ని చోట్లా సాహిత్యానికి ప్రశంసలు రావడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ పాట ఆ అదృష్టాన్ని చేసుకుంది అనిపించింది.

ఈ పాట విన్న తర్వాత చరణ్ గారి రియాక్షన్

ఏంటి?

సాంగ్ విషయంలో పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వారు. మాటింగ్ లోకేషన్ లో ఈ పాటను చరణ్ గారికి వినిపించాను. పాట విని నన్ను హత్తుకున్నారు.

ఈ సాంగ్ మీకు ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించిందా?

ఒక మంచి పాట రాయడం అలాగే మాన్ పాట రాయడం రెండూ కష్టం కాదు. మాన్ పరిభాషలో ఫిలాసఫీ చెప్పడం అనేది కత్తి మీద సామూల అనిపించింది. అందులోనూ రెహమాన్ గారి బాణేమామూలుగా ఉండదు. ప్రతి లైన్ ప్రయోగాత్మకంగా ఉంటుంది.

అర్థం చేసుకోవడానికి చాలా సమయం తీసుకున్నాను. ఈ పాట రాయడానికి చాలా కనరత్న జరిగింది. దాదాపు రెండు నెలల వరకు సమయం తీసుకున్నా పరాయి భాషల ప్రభావం లేని అచ్చ తెలుగు పాటింది.

ఈ పాట మీకు ఎలాంటి తృప్తిని ఇచ్చింది?

నా పాట విని ఆత్మహత్యను విరమించుకునే సందర్భము రావాలి. అలాంటి పాట రాస్తే నా రచన సార్వత్రికమైతే అని చెప్పటం. ఆ లక్షణం ఈ పాటకి కనిపిస్తోంది.

ఇందులో మీరు రాసిన పాటలు ఇంకా ఉన్నాయా?

మూడు పాటలు రాబోతున్నాయి. బాలాజీ గారు రాసిన చిక్కిరి, ఈ పాట ఎంత వైవిధ్యంగా వున్నాయో.. మిగతా పాటలు కూడా దేనికదే ప్రత్యేకంగా వుంటాయి.

సంతాంతికి వస్తున్నాం సినిమాలో మీ క్యారెక్టర్ కి మంచి పేరు వచ్చింది కదా.. నటన కొనసాగిస్తారా?

నటన నేను కోరుకున్నది కాదు, అలాగని దానిపై నాకు విరక్తి కూడా లేదు. నేను పాటలు రాస్తున్నప్పుడు నేను ఇచ్చే ఎక్స్ ప్రెస్స్ డైరెక్టర్ కి నచ్చి అలా ఓ క్యారెక్టర్ కి నేను సరిపోతానంటే వాళ్ళు చెప్పటం. నేను కూడా సరదాగా చేస్తుంటాను. అంతేగాని ప్రత్యేకంగా నటనపై నాకు దృష్టి లేదు. వచ్చినప్పుడు మాత్రం చేస్తాను.

ప్రాధికారం పొందా?

ఒక నిర్మాతగా సతీష్ గారు తన బాధ్యతని 100% స్వచ్ఛంగా నిర్వహించారు. అందుకే ఇంత మంచి ఫలితం వచ్చింది. ప్రస్తుతం రాస్తున్న పాటలు? స్క్రిప్ట్, చెన్నై లవ్ స్టోరీ సినిమాల్లో రాస్తున్నాను. చాలా మంచి పాటలు వుంటాయి.

కొత్త కోడలాచ్చింది.. బాగా చూసుకోండి



విజయ్ దేవరకొండ రష్మిక చెడ్డింగ్ రిస్కెస్ బుద్ధవారం (మార్చి 4) సాయంత్రం జరగనుంది. మరోచెప్ప, ఇప్పటికే అభిమానులకు ప్రత్యేక విందు ఇచ్చిన ఈ జోడీ తాజాగా.. తెలుగు మీడియాను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసింది. ఈ సందర్భంగా విజయ్ మాట్లాడుతూ.. తెలుగు రాష్ట్రాలకు కొత్త కోడలు వచ్చిందని, మంచిగా చూసుకోండి అంటూ నవ్వులు పూయించారు. “మా ప్రయాణంలో మీరు (మీడియా) ఓ భాగం. పెళ్లి చేసుకుని జంటగా ఇప్పుడు మీ ముందుకొచ్చాం. ఇదో విభిన్న అనుభూతి. కాలం గడిచిపోతోంది. మేం పెద్దవాళ్ళం అయిపోతున్నాం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటున్నాం. కానీ, మిమ్మల్ని మర్చిపోకండి. మీరు మా హృదయాల్లో ఎప్పటికీ ఉంటారు. మీ ఆశీస్సులు మాకు కావాలి” అని విజయ్ కోరాడు. “మేం కలిసి జీవితంలో కొత్త అధ్యాయం మొదలుపెట్టాం. ” అని రష్మిక పేర్కొన్నారు.

అభిమానులతోనూ విరోడ్ జోడీ తమ వివాహ వేడుకలను నిలబెట్టే చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. మార్చి 1న పలు నగరాల్లో స్వీట్లు పంచితీ, కొన్ని ఆలయాల్లో అన్నదానం చేసిన ఈ జంట.. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ఫ్యాన్స్ నికు ప్రత్యేక విందు ఇచ్చింది. సినీ ప్రముఖులు, రాజకీయ నాయకులు, ఇతర రంగాల ప్రముఖులు వీరి రిస్కెస్ కు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో భద్రతను పెంచారు.

ప్రపంచశాంతి గురించి మాట్లాడితే కోపమెందుకు?

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల వేళ్.. ప్రపంచశాంతికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలంటూ బాలివుడ్ నటి నోరా ఫతేహి ఓ వీడియోను పంపిస్తున్నారు. ఆయితో ఆమె అభిప్రాయాన్ని కొందరు నటిజన్లు విమర్శించారు. ఆట్రో లేన్ పై స్పందిస్తూ నోరా తాజాగా మరో వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ఐక్యత గురించి మాట్లాడితే కోపం ఎందుకొస్తుందని ప్రశ్నించారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో చాలామంది పూర్తిగా వివే, అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయినట్లు అనిపిస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. “నేను ఏ దేశాన్ని ఉద్దేశించి ప్రస్తుత సంగతి గురించి మాట్లాడలేదు. ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరి కోసం మాట్లాడా. ప్రపంచ శాంతి

గురించి మాట్లాడితే శత్రుత్వం పెంచుకునే సమాజంలో మనం జీవిస్తుండటం భయానకం” అంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నోరా దుబాయ్ లో చిక్కుకున్నారంటూ రూమర్స్ వచ్చాయి. తాను దుబాయ్ లో లేనని, భారత్ లోనే ఉన్నానంటూ తొలుత ఓ వీడియో రిలీజ్ చేశారామె. ఈ క్రమంలోనే ఆమెపై విమర్శలొచ్చాయి. తనవారు చెందిన నోరాకు ధ్యాన్యంగా మంచి శ్రేణి ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమె తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమే. ‘బెంబోర్’ లోని ఇట్టాగో రెచ్చిపోదాం, ‘బాహుబలి’ లోని మనోహర తదితర సెక్సెడ్ సాంగ్స్ లో ఆమె నటించారు. ‘మట్టా’ లో కీలక పాత్ర పోషించారు.

మెన్స్ హాస్ మల్లేష్ నిజాయితీగా తీసిన సినిమా



ప్రెస్ మీట్ లో హీరో శ్రీనాథ్ మాగంటి మాట్లాడుతూ.. అందరికీ హామీ. ఈ సినిమాకి ఫస్ట్ హీరో మా ప్రాధాన్యం. ఆయనకు ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా సరే ఎక్కడ రాజీ పడకుండా ఈ సినిమాని నిర్మించారు. అద్భుతమైన క్యారిటితో బయటికి తీసుకొచ్చారు. సెకండ్ హీరో మా డైరెక్టర్. నన్ను బలంగా నమ్మి ఈ క్యారెక్టర్ కి నేస్తం బాగుంటుందని హీరోగా పెట్టారు. మా నిర్మాత డైరెక్టర్ గారి నమ్మకాన్ని నిలబెట్టానని భావిస్తున్నాను. డివోపీ అమృతముళ్ళ, సురేష్ బొబ్బిలి గారి మ్యూజిక్ సినిమాకి మరింత బలాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సినిమా మాస్టుస్టర్లు దు మీరు ఒక ఊర్లో ఉన్న ఫీలింగ్ లోనే ఉంటారు. నేను హీరో అవుదామన్న ప్రతిసారి నీ మాస్టర్ పిలిచి అనే ప్రశ్న వస్తుంది. నిజానికి మీరు ఆదరిస్తేనే ఒక మాస్టర్ పిలిచి వస్తుంది. మంచి కథల్ని ఎన్నుకోవాలి, మంచి టెక్నిషియన్స్ తో పనిచేయాలి. ఈ సినిమాకి ఆదేశం చేశాను. ఈ సినిమాలో కామక్షి గారు అద్భుతమైన పెర్ఫార్మాన్స్

ఇచ్చారు. గాయత్రి కూడా చాలా చక్కని నటన కనబరిచారు. అలాగే ఈ సినిమాకి పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు. ఈ సినిమా కోసం 100% ఎఫర్ట్ పెట్టాను. ఈ సినిమా నాకంటే నా టీం కోసం గెలవాలి. ఈ సినిమా గెలిస్తే ప్రతి ఒక్కరు గెలుస్తారు. చిన్న అదుగు చేసుకుంటూ ముందుకు వస్తున్నాం. మిమ్మల్ని ఎంటర్టైన్ చేయడం కోసమే మా జీవితాలు అంతరించం. నిజాయితీతోనే ఈ సినిమా మీ ముందుకు తీసుకొస్తున్నాం. మార్చి 6న సినిమా థియేటర్లో రిలీజ్ అవుతుంది. అందరూ సినిమా మాస్ నచ్చితే సపోర్ట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. అందరం థియేటర్లో కలుద్దాం.

నిర్మాత రాజేష్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ హామీ హోలీ, చాలా ప్యాషన్ తో ఈ సినిమా చేశాను. బాల సతీష్ నేను కథ విషయంలో చాలా కనరత్న చేశాం. ఈ సినిమా మీద చాలా కాన్ఫిడెన్స్ ఉన్నాము. తప్పకుండా ఈ సినిమా

మీ అందరికీ నచ్చుతుందని కోరుకుంటున్నాను. హీరోయిన్ గాయత్రి రమణ మాట్లాడుతూ.. జ్యోతి అనే అమ్మాయి మధ్యే జీవితంలో ఎంత కీలో పై చేసినదనేదా నా క్యారెక్టర్. డైరెక్టర్ గారు చాలా అద్భుతంగా చూపించారు. అందరూ రిలీజ్ చేసుకునే క్యారెక్టర్ ఇది. శ్రీనాథ్ గారితో వర్క్ చేయడం చాలా మంచి ఎక్స్ పీరియన్స్. తప్పకుండా ఈ సినిమా మీ అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. రాజ్ కుమార్ కనిష్ఠి మాట్లాడుతూ.. ఇది చాలా మెమోరబల్ జర్నీ. మా నిర్మాత చాలా ప్యాషన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. ఖచ్చితంగా ఈ సినిమాలో పెద్ద విజయాన్ని అందుకోబోతుంది. శ్రీనాథ్ ఈ సినిమాలో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నాడు. తనతో మరిన్ని సినిమాలు చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. చాలా రోజుల తర్వాత తెలంగాణ బ్యాంక్ డ్రావ్ లో వస్తున్న మంచి ఎమోషనల్ ఫిలిమ్. అందరూ థియేటర్ కి వచ్చి ఎంకరేజ్ చేస్తారని కోరుకుంటున్నాను. కామక్షి భాస్కర్ మాట్లాడుతూ.. నా జర్నీలో ఇది చాలా ఇంపోర్టెంట్ ఫిలిమ్. ఈ సినిమాలో భాగమై నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. సినిమాలో చాలా మంచి క్యారెక్టర్ చేశాను. మంచి బీం వర్క్ తో ఈ సినిమా చేశాం. సినిమాని ఎంజాయ్ చేస్తారని కోరుకుంటున్నాను. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ సురేష్ బొబ్బిలి మాట్లాడుతూ.. ఈ సినిమా నాకు చాలా పర్సనల్. నిర్మాత రాజేష్ గారు నాకు ఒక సొంత అన్నలాంటివారు. ఈ సినిమా ఆయన కోసం అద్భుతంగా ఆదాలని కోరుకుంటున్నాను. ఆయన మంచి సినిమాని తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఇవ్వాలనే తపనతో ఈ సినిమా చేశారు. డైరెక్టర్ బాల సతీష్ చాలా ప్యాషన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. బ్యాగ్రౌండ్ స్కోర్ చేస్తున్నప్పుడు అద్భుతంగా అనిపించింది. ఈ సినిమా చాలా పెద్ద హిట్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది.



క్రేజీ కల్యాణం పోస్టర్ రిలీజ్

నరేష్ వీకే, అనుపమ పరమేశ్వరన్, తరుణ్ భాస్కర్, రాజ్ వెడ్స్ రాంబాయి ఫేమ్ అఖిల్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా 'క్రేజీ కల్యాణం'. ఈ చిత్రాన్ని యూరో సినిమాస్ బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం. 2గా ప్యాషన్ వేల్ ప్రొడ్యూసర్ బాసవమ్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు బుద్ధపు గజాల రూపొందిస్తున్నారు. ఈ రోజు హోలీ పండుగ సందర్భంగా

"క్రేజీ కల్యాణం" వీ సుంచి టాలెంటెడ్ యాక్టర్ తరుణ్ భాస్కర్ నటించిన బాలరాజు క్యారెక్టర్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో తరుణ్ భాస్కర్ సూపర్ మ్యాన్ లా మంచి జోష్ లో కనిపిస్తున్నారు. పెళ్లి చుట్టూ సాగే ఆసక్తికరమైన కథతో కంప్లీట్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ తో సాగే చిత్రమిది. తెలంగాణలోని పలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 'క్రేజీ కల్యాణం' సినిమా చిత్రీకరణ జరిపారు. సురేష్ బొబ్బిలి 'క్రేజీ కల్యాణం' సినిమాకు సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు.



శుద్ధ్ విలాస్ దుబాయ్ లో గ్రాండ్ డిపెనింగ్

'శుద్ధ్ విలాస్' ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తన రుచిల్ని అందించబోతోంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భోజన ప్రియులకు ఎంతో రుచికరమైన భోజనాన్ని అందిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. 'ట్రెడిషన్ సర్వై ఇన్ స్టైల్' అనే పాటోతో 'శుద్ధ్ విలాస్' దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటికే మల్తాజ్ గిరి, మలేషియాలో బ్రాండ్ కు మంచి ఇమేజ్ ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలో నూతన బ్రాండ్ ని కూడా ప్రారంభించారు. మిడిల్ ఈస్ట్ కంట్రీస్ లో దుబాయ్ కి ఉండే పాపులారిటీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. అక్కడ మన తెలుగు వాళ్ళు ఎక్కువగా నివసిస్తుంటారు. వారి కోసం మన రుచిల్ని అందించేందుకు 'శుద్ధ్ విలాస్'ను అక్కడ ప్రారంభించారు. ఫిబ్రవరి 20న దుబాయ్ లో 'శుద్ధ్ విలాస్'ను అక్కడ గ్రాండ్ గా ప్రారంభించారు. ఈ సూక్ష్మ



బ్రాండ్ డిస్కవరీ గారెన్స్ లోని జెబెల్ అలీ విలేజ్ లోని స్ట్రీట్ నంబర్ 1, బిల్డింగ్ నంబర్ 12 వద్ద ఉంది. శ్రీ శ్రీ త్రిపుర దేవనాథ రామానుజ జీయర్ స్వామి మార్గదర్శకత్వంలో ఈ ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా జరిగింది.

దుబాయ్ లో 'శుద్ధ్ విలాస్' ప్రారంభం

విస్తృతమిడిల్ ఈస్ట్ సూక్ష్మతను అంది పలికింది. శశికాంత్, శ్రీరామ్ బ్రాండ్ వ్యవస్థాపకులు కాగా.. ప్రదీప్, శ్రీనివాస్, వెంకటే మార్కెండ్, సాగర్, హన్స్ నీ దుబాయ్ బ్రాండ్ కు భాగస్వాములుగా ఉన్నారు. 'శుద్ధ్ విలాస్' బ్రాండ్ త్వరలో పాఠా, అబుదాబి, ఖతార్ లోనూ లక్ష్యం.

గా చేసుకుని ఈ ప్రాంతం అంతటా అదనపు శాఖలను ప్లాన్ చేస్తోంది. ఇవే కాకుండా హైదరాబాద్ లోని అల్వాస్ టౌన్ షిప్ లో ఒక కొత్త శాఖ ప్రారంభం కానుంది. ప్రస్తుతం వైజాగ్, విజయవాడలో బ్రాండ్ ఓపింగ్ కు చర్చలు జరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్ అంతర్జాతీయ వెంచర్ల కోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్ రోడ్ మ్యాప్ లో ఉండని వ్యవస్థాపకులు ధృవీకరించారు. ఆసియా, మధ్యప్రాచ్యం, ఉత్తర అమెరికా అంతటా కూడా 'శుద్ధ్ విలాస్' బ్రాండ్ ను విస్తరింపజేయాలనే వజ్ర యల్ నేల క్లౌ తో ఫౌండర్స్ ముందుకు వెళ్తున్నారు.



ధురంధర సినిమాలో యాక్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రంలో పూర్వ రేఖ అంటూ సాగే ఐటం సాంగ్ లోనూ అదిరిపోయే స్టెప్పులతో అలరించి ఫేమ్ తెచ్చుకుంది ఆయేషా ఖాన్. అయితే గతంలోనూ ఓ సాంగ్ లో కనిపించాల్సింది, కానీ లావుగా ఉన్న కారణంతో తనను రిజెక్ట్ చేశారని చెప్పింది. తాజాగా ఓ ఈవెంట్ లో ఆయేషా ఖాన్ మాట్లాడుతూ.. టీ సీరీస్ బ్యాండ్ నుంచి వచ్చిన ఓ పాటలో నేను సెకండ్ హీరోయిన్ గా చేయాల్సింది. అప్పుడు నేను వన్ టైం తరగతి చదువుతున్నాను. తెల్లారితే షూటింగ్ అసగరాతికి రాత్రే నన్ను తీసేశారు. నేను లావుగా ఉన్నానని సాకు చూపించారు. ఇప్పటికీ ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ లో నా శరీరం గురించి రకరకాలుగా కామెంట్లు చేస్తున్న ఊటారు. నేను స్క్రీన్ వేసుకున్నా, కుర్తా ధరించినా.. ఎలాంటి దుస్తులు ధరించినా తప్పుపడుతూనే ఉంటారు. ఏది పోస్ట్ చేయాలన్నా ఒకటికీ రెండు సార్లు అలోచించాల్సి వస్తుంది. ఇది నిజంగా బాధాకరం. ఎవరే మనకునే నాకేంటి? నాకు నచ్చింది పోస్ట్ చేయాలనిపిస్తుంది. కానీ వాళ్ళ హద్దులు దాటి మరీ కామెంట్స్ చేస్తారు.



అత్యాచార బెదిరింపులు.. లావుగా ఉన్నానని..

ధురంధర సినిమాలో యాక్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రంలో పూర్వ రేఖ అంటూ సాగే ఐటం సాంగ్ లోనూ అదిరిపోయే స్టెప్పులతో అలరించి ఫేమ్ తెచ్చుకుంది ఆయేషా ఖాన్. అయితే గతంలోనూ ఓ సాంగ్ లో కనిపించాల్సింది, కానీ లావుగా ఉన్న కారణంతో తనను రిజెక్ట్ చేశారని చెప్పింది. తాజాగా ఓ ఈవెంట్ లో ఆయేషా ఖాన్ మాట్లాడుతూ.. టీ సీరీస్ బ్యాండ్ నుంచి వచ్చిన ఓ పాటలో నేను సెకండ్ హీరోయిన్ గా చేయాల్సింది. అప్పుడు నేను వన్ టైం తరగతి చదువుతున్నాను. తెల్లారితే షూటింగ్ అసగరాతికి రాత్రే నన్ను తీసేశారు. నేను లావుగా ఉన్నానని సాకు చూపించారు. ఇప్పటికీ ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ లో నా శరీరం గురించి రకరకాలుగా కామెంట్లు చేస్తున్న ఊటారు. నేను స్క్రీన్ వేసుకున్నా, కుర్తా ధరించినా.. ఎలాంటి దుస్తులు ధరించినా తప్పుపడుతూనే ఉంటారు. ఏది పోస్ట్ చేయాలన్నా ఒకటికీ రెండు సార్లు అలోచించాల్సి వస్తుంది. ఇది నిజంగా బాధాకరం. ఎవరే మనకునే నాకేంటి? నాకు నచ్చింది పోస్ట్ చేయాలనిపిస్తుంది. కానీ వాళ్ళ హద్దులు దాటి మరీ కామెంట్స్ చేస్తారు.