



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం



రంజాన్ వేళలు

ఇఫ్రార్

(సాయంత్రం)

6 :29

సహర్

(ఉదయం)

5 :09



అపూర్వ పతనం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (పుడయం) : పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా ముడి చమురు ధరలు పెరుగుతూ, ద్రవ్యోల్బణం, వాణిజ్య లోటు పెరగడం, అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్ల నుండి మూలధన ప్రవాహాలు బయటకువెళ్ళడం వంటి భయాలు తలెత్తడంతో బుధవారం భారత రూపాయి విలువ ఎన్నడూ లేని విధంగా కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది. భారత కరెన్సీ మొదటిసారి 92-దాలర్ మార్కును దాటి బలహీనపడింది, యుఎస్ డాలర్‌తో పోలిస్తే 0.8% వరకు తగ్గి 92.30కి చేరుకుంది. ఈ పతనం ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో...

మిగతా 2లో..

చమురు షాక్

బ్యారెల్ 82 డాలర్లు
2 రోజుల్లోనే 12-13 శాతం పెరుగుదల

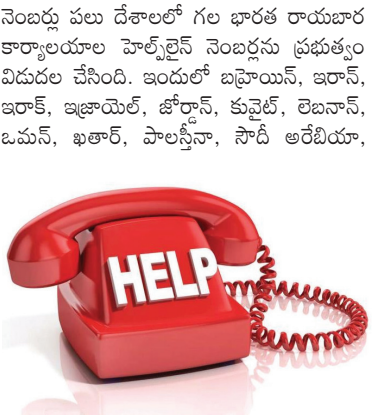


రూపాయి విలువ పతనానికి అతిపెద్ద కారణం ముడి చమురు ధరలు పెరగడం. బ్రెంట్ ముడి చమురు బ్యారెల్ 82 డాలర్ పైకి ఎగబడింది. కేవలం రెండు రోజుల్లోనే దాదాపు 12-13% పెరిగింది. ఇది 2020 తర్వాత అత్యధిక పెరుగుదల. వ్యాపారులు యుద్ధంతో ముడిపడి ఉన్న సరఫరా అంతరాయాల గురించి ఆందోళన చెందుతుండడంతో ధరలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. భారతదేశం తన ముడి చమురు అవసరాలలో 80% కంటే ఎక్కువ దిగుమతి చేసుకుంటుందన్నది తెలిసిన విషయమే. చమురు ధరలు పెరగడం వల్ల దేశం దిగుమతి బిల్లు గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఇది కరెంటు ఖాతా లోటును పెంచడమే కాక దేశీయ కరెన్సీపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. ముడి చమురు ధరల్లో ప్రతి డాలర్ పెరుగుదల భారతదేశ దిగుమతి బిల్లును దాదాపు రూ.16,000 కోట్లు పెంచుతుందని అధికవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని వలన రూపాయి చమురు ధరల షాకలకు చాలా సున్నితంగా మారుతుంది.అధిక ముడి చమురు ధర రూపాయకి ప్రత్యక్ష ప్రమాదం - ఈ క్రమంలో తాము ఆర్థికబిజి జోక్యాన్ని ఆశీస్సున్నామని, కానీ చమురు ధరలు ఎక్కువగా ఉంటే, బలహీనమైన రూపాయని మనం భరించాల్సి రావచ్చు అని ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ బ్యాంకింగ్ గ్రూప్ లిమిటెడ్‌లోని ఫారెన్ స్ట్రాక్చర్డ్ ధీరక్ష నిమ్ బ్రాన్మెన్ట్‌తో అన్నారు.

గల్ఫ్ భారతీయుల కోసం..

కంట్రోల్ రూమ్లు, హెల్ప్ లైన్లు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (పుడయం) : యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇరాన్ మధ్య ఘర్షణ కారణంగా పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న భారత పౌరులకు తోడ్పడేందుకు కంట్రోల్ రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేసినట్లు విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ బుధవారం ప్రకటించింది. వైమానిక రాకపోకలలో అంతరాయాలు, భద్రతా ఆందోళనల వల్ల పలు పశ్చిమాసియా దేశాలలో అనేకమంది భారతీయులు చిక్కుకుపోయిన నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ ప్రాంతం వ్యాప్తంగా గల భారతీయ ఎంబసీలను తక్షణం సంప్రదించేందుకు వివరాలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. అవసరమైనప్పుడు పౌరులు వారి సహాయాన్ని కోరింది. పశ్చిమాసియా దేశాలలో నివసిస్తున్న లేదా ప్రయాణిస్తున్న భారతీయుల అభ్యర్థనలకు ప్రతిస్పందనగా సహాయాన్ని సమన్వయం చేయడంలో ఈ కంట్రోల్ రూమ్ సహాయపడుతుందని అధికారులు తెలిపారు. భారతీయ రాయబార కార్యాలయాల ఎమర్జెన్సీ



యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ఉన్నాయి. బహ్రైన్‌లో ఉన్న భారతీయులు +973 39418071 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చు. ఇరాన్‌లో హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ +989128109115, +989128109102,

+989128109109 , +989932179359. ఇరాక్ కోసం కాంటాక్ట్ నంబర్ +964 771 651 1185, +964 770444 4899. ఇజ్రాయెల్‌లోని పౌరులు +972 54 7520711 లేదా +972 54 2428378 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చు. జోర్డాన్ లో వారు +962 770 422 276 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చు, కువైట్ కు +965 65501946 ను అత్యవసర సంప్రదింపు నంబర్ గా జారీ చేసింది. లెబనాన్‌లో హెల్ప్‌లైన్ +961 76860128. ఓమన్‌లో పౌరులు వాట్సాప్ ద్వారా లేదా టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 80071234 ద్వారా, +968 98282270 కు కాల్ చేయవచ్చు. ఖతార్ కు +974 55647502 నంబర్‌ను జారీ చేసింది. పాలెస్టీనాకు, రామల్లాలో కాంటాక్ట్ నంబర్ +970 592916418. సౌదీ ఆరేబియాలో,రియాద్‌లోని పౌరులు +966 11 4884697 లేదా 800 247 1234 ను సంప్రదించవచ్చు...

మిగతా 2లో..

యుద్ధ బీభత్సం

- శ్రీలంక తీరంలో ఇరాన్ యుద్ధ నౌకను ముంచివేసిన అమెరికన్ జలాంతర్గామి
- ఖతార్‌లో ని అమెరికా కీలక రాడర్ వ్యవస్థపై ఇరాన్ దాడి
- ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ఛీషణ అగ్నివర్షం
- లెబనాన్ పై విరుచుకుపడుతున్న ఇజ్రాయిల్
- హోర్మాజ్ జలసంధిని ఇరాన్ మూసివేయడంతో చమురు సంక్షోభం
- యుద్ధంలో తమదే గెలుపు కానున్నట్లు అమెరికా ప్రకటన
- ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ గా మొజ్తబా ఖమేనీ పంథా మార్పుకోకపోతే అతడిని హతమారుస్తామని ఇజ్రాయిల్ ప్రకటన
- యుద్ధ పరిణామాలపై ఇండియా ఆందోళన



శ్రీలంక తీరంలో అమెరికా ముంచివేసిన ఇరాన్ యుద్ధ నౌక

ఇండియా ఆందోళన

• రూ.12 లక్షల కోట్లు ఆవిరైన స్టాక్ మార్కెట్లు • 1800 పాయింట్లు పతనం

పుడయం డెస్క్, మార్చి 4 : గల్ఫ్ ప్రాంతంలో సరఫరాలకు ఏదైనా పెద్ద అంతరాయం చోటు చేసుకుంటే అది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని మంగళవారం భారత ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది. ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడులు, తదనంతరం తెహ్రాన్ ప్రతీకారం కారణంగా పెరుగుతున్న సంఘర్షణ వల్ల భారతదేశం తీవ్ర ఆందోళన చెందుతోందని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంఐఎ) మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. భారతదేశ వాణిజ్య మార్గాలకు, ఇంధన సరఫరాలకు, అక్కడ పనిచేస్తున్న లక్షలాది మంది భారతీయుల జీవనోపాధికి గల్ఫ్ ప్రాంతం కీలకమని ప్రభుత్వం నొక్కి చెప్పింది. ఏదైనా పెద్ద అంతరాయం భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది అని విదేశాంగ శాఖ పేర్కొంది, భారతదేశ వాణిజ్యం, ఇంధన సరఫరా

గొలుసులు ఈ ప్రాంతం గుండా వెళుతున్నాయని పేర్కొంది. **కరెన్సీని స్థిరీకరించేందుకు ఆర్జిజు చర్యలు?**

దాలర్ కు 92 రూపాయల స్థాయిని కరెన్సీ దాటిన తర్వాత, కరెన్సీకి మద్దతు ఇవ్వడానికి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా జోక్యం చేసుకున్నట్లు భావిస్తున్నారు, రూపాయి పతనాన్ని నెమ్మదింపచేయడానికి మార్కెట్లో ధాలర్లను విక్రయిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే, అధిక చమురు ధరల నుండి నిరంతర ఒత్తిడి కరెన్సీని మరింత బలహీనపరిచే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు కొనసాగితే,

మిగతా 2లో..

పుడయం డెస్క్, మార్చి 4 : 5 రోజులగా సాగుతున్న యుద్ధం మరింతగా పెట్రోగతున్నది. ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ దాడులు ముమ్మరించాయి. అలాగే ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు తీవ్రణంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఇంకోక వైపు ఇజ్రాయిల్ లెబనాన్ పై విరుచుకుపడుతున్నది. ఈ ముప్పేట అగ్ని వర్షంలో పశ్చిమాసియ అతలాకుతలం అవుతున్నది. శ్రీలంక తీరంలోని ఇరాన్ నావికదళ నౌకను అమెరికా జలాంతర్గామి సుంచి టార్గెట్‌లు ప్రయోగించి ముంచి వేసినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. దీని తరువాత 101 మంది తప్పిపోయారని శ్రీలంక నౌక దళం తెలియజేసింది. ఖతార్‌లోని కీలకమైన అమెరికన్ రాడర్ వ్యవస్థను ఇరాన్ ద్వంసం చేసినట్లు కొన్ని వార్తలు చెబుతున్నాయి. ఇంకోకవైపు ఇరాన్ తదుపరి సుప్రీమ్ లీడర్‌గా మొస్తూ హతదైన అలీ ఖమేనీ కుమారుడు మొజ్తబా ఖమేనీని ఎన్నుకున్నట్లు సమాచారం. ఇరాన్ నూతన నేత ఎవరైనప్పటికీ అతడు పాత పంథానే అనుసరిస్తే అతడిని హతమారుస్తామని ఇజ్రాయిల్ ప్రకటించింది. ఇరాన్ పై విశేష్ నిజాయాలు సాధిస్తున్నామని, దాని అంతం చూసే వరకు అగడి లేదని అమెరికా ప్రకటించింది. ఇరాన్ హోర్మాజ్ జల సంధిని మూసి వేసింది. అయితే మోసుకుపోతున్న నౌకలు అక్కడ చిక్కుబడి పోయాయి. పర్యవసానంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అయిల్ సంక్షోభం తీవ్రం కానున్నది. తమ కోసా తీరంలో సహాయం కోసం విపత్తు హెచ్చరికను జారీ చేసిన ఇరాన్ నావికాదళ నౌకను జలాంతర్గామి డీకేట్టిందని,

మిగతా 2లో..

మొబైల్ సిగ్నల్ మొరాయిస్తే

ఆఫ్‌లైన్ నమోదు

ఉపాధి కూలీల నిబంధనల సడలింపు



హైదరాబాద్, మార్చి4 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఉపాధి కూలీల హోజు సమాధులో ఎదురవుతున్న సాంకేతిక సమస్యలకు అధికారులు చౌక పెట్టారు. ఈ క్రమంలోనే ఆన్‌లైన్‌లో ఆఫ్‌లైన్ నమోదు చేయడంపై ఉన్న నిబంధనల సడలింపారు. నెట్‌వర్క్ రాని చోట ఆఫ్‌లైన్‌లోనూ అతిం డెస్క్ సమాధు చేసేందుకు అవకాశం కల్పించారు. ఇదే సమయంలో ఆందులకు కంటి రెప్ప నిబంధన సుంచి విముక్తి కల్పించారు. ఈ-కేప్‌సి పెండింగ్ ఉన్నా పని చేసేలా కూలీలకు వెసులుబాటు కల్పించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఆదేశాల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర కమిషనర్ బుధవారం ఉత్తర్వులు

జారీ చేశారు. వికేటిక భారత్ గ్యారెంటీ షర్ రోజ్ గార్ అండ్ అజీవికా మిషన్ గ్రామీణ పథకం లో అమెరికా పని చేసే కాల్చి... హోజరు సమాధులో ఇప్పటికీ ఎదురవుతున్న సాంకేతిక సమస్యలకు కేంద్ర డెస్క్ సమాధు చేసేందుకు అవకాశం కల్పించారు. ఇదే సమయంలో ఆందులకు కంటి రెప్ప నిబంధన సుంచి విముక్తి కల్పించారు. ఈ-కేప్‌సి పెండింగ్ ఉన్నా పని చేసేలా కూలీలకు వెసులుబాటు కల్పించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఆదేశాల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర కమిషనర్ బుధవారం ఉత్తర్వులు

ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ మొజ్తబా ఖమేనీ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (పుడయం) : దివంగత అలీ ఖమేనీ స్థానంలో సుప్రీం నాయకుడిగా ఆయన కుమారుడు మొజ్తబా ఖమేనీని ఎన్నుకున్నట్లు ఇరాన్ అవార్‌డేషన్‌లో తెలిపింది. దాదాపు మూడు దశాబ్దాలకు పైగా అలీ ఖమేనీ ఇరాన్‌కు నాయకత్వం వహించారు. గత శనివారం యుఎస్, ఇజ్రాయెల్ దాడులలో ఆయన మరణానంతరం, ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ తరుఫున పాలకుడిపై ఊహాగానాలు నెలకొన్నాయి. రెండు మూడు రోజు అనిశ్చితి అనంతరం, నిజులు సభ మొజ్తబా ఖమేనీ (56)ని సుప్రీం నాయకుడిగా ఎన్నుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇస్లామిక్ రెవల్యూషన్ గార్డ్ కోర్స్ (ఐఆర్‌జీసి)

ఒత్తిడి కారణంగానే మొజ్తబా ఎంపిక జరిగినట్లు ఆ పత్రిక పేర్కొంది. ఇరాన్ రాజకీయ, భద్రతా నిర్మాణంలో పాఠామిలటరీ దళం ప్రధాన పాత పోషించింది. **వంశపారంపర్య వారసత్వంపై చర్చ...**

మిగతా 2లో..

హోర్ముజ్ మా గుప్పెట్లో : ఇరాన్

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (పుడయం) : ప్రపంచ చమురు, గ్యాస్ రవాణాకు ఉపయోగించే కీలకమైన సముద్ర మార్గం అయిన హోర్ముజ్ జలసంధిని తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నట్లు ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రిపబ్లికన్ గార్డ్స్ కార్యక్రమ బుధవారం ప్రకటించిన. ఫార్మ్ న్యూస్ ఏజెన్సీ ప్రకారం, ఈ జలమార్గం ఇప్పుడు ఇరాన్ ఆధికారం కింద ఉందని గార్డ్స్ నావికాదళ అధికారి మొహమ్మద్ అక్బర్‌జాదీ అన్నారు. ప్రస్తుతం హోర్ముజ్ జలసంధి ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ నావికదళం ఆధీనంలో ఉందని అక్బర్‌జాదీ అన్నారు. జలసంధి ద్వారా ప్రయాణిస్తున్న నౌకలు ముప్పును ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని కూడా ఆయన అన్నారు. కొనసాగుతున్న సైనిక ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఆ మార్గం ద్వారా ప్రయాణించేందుకు యత్నించే నౌకలు క్షిపణులు లేదా డ్రోన్ల కారణంగా నష్టాన్ని చవి చూసే అధికారం ఉందని ఆయన అన్నారు.

జలసంధి వ్యూహాత్మక ప్రాముఖ్యత..

హోర్ముజ్ జలసంధి వర్షియన్ గల్ఫ్‌ను గల్ఫ్ ఆఫ్ ఓమన్‌తో లంక కలుపుతుంది. ప్రపంచ ఇంధన కారిడార్‌లో అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా ఇది పని చేస్తోంది. ప్రపంచంలోని చమురు, గ్యాస్ ఎగుమతుల్లో ఎక్కువ భాగం ఈ ఇరుకైన సముద్ర మార్గం గుండా వెళుతుంది. జలసంధిలో ఏదైనా అంతరాయం ఇంధన మార్కెట్లకు, ప్రపంచ షిప్పింగ్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇరాన్ పై యునైటెడ్ స్టేట్స్...

మిగతా 2లో..



రాజ్యసభకు నితీష్ కుమార్

పుడయం డెస్క్, మార్చి 4 :

బీహార్ ముఖ్యమంత్రి, జెడియూ అధ్యక్షుడు నితీష్ కుమార్ రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి గురువారం నాడు నామినేషన్ దాఖలు చేయసన్నట్లు వచ్చిన వార్తలు జాతీయ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశం అయ్యాయి. ఆయన బీహార్ ముఖ్యమంత్రి పదవి నుంచి తప్పుకుంటాడనే ఊహగా నాలు బయలుదేరాయి. బీహార్ కే చెందిన బిజెపి నూతన జాతీయ అధ్యక్షుడు నితీష్ సబీన్ కూడా రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి నేడు నామినేషన్ చేయనున్నారు. 75 ఏండ్ల నితీష్ కుమార్ రాజ్యసభలో ప్రవేశించడంతో ముఖ్యమంత్రిగా ఆయన శకం ముగియనున్నదని భావిస్తున్నారు.



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



కశ్మీర్ లోయలో మెహబూబా ముఫ్తీ నిరసన



కశ్మీర్, మార్చి 4 (పుదయం): సుప్రీం నాయకుడు అయితో భావోద్వేగం అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులలో హతమార్చిన తర్వాత పిడిపి అధిపతి మెహబూబా ముఫ్తీ ఇరాన్ కు సంఘీభావం తెలపడం కశ్మీర్లో తీవ్ర ప్రతిస్పందనలకు దారితీసింది. ఒక సుప్రసిద్ధ పీయూ నినాదాన్నిగర్చుచేస్తూ ఇజ్రాయెల్ నాయకత్వాన్ని నిరసన సందర్భంగా బహిరంగంగా ఖండించారు. ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాయు పోస్టర్ను కూడా తగలబెట్టారు. లోయలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రదర్శనల కారణంగా భద్రతా చర్యలు సు పెంచడం. ప్రజా నిరసనలు కొనసాగుతున్నందున అధికారులు పాఠశాలలను మూసివేయడం, పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిస్తున్న నేపథ్యంలో రాజకీయ ప్రభుత్వంపై చర్యలు మద్దతు ఈ పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. నెతన్యాయు పోస్టర్ను తగులబెట్టి మెహబూబా ముఫ్తీ

ఖమేనీ అంత్యక్రియలు నేడు ప్రారంభం



పుదయం డెస్క్, మార్చి 4: ఇరాన్ సుప్రీం నాయకుడు అయితో భావోద్వేగం అంత్యక్రియలు బుధవారం తెలప్రసారంలో జరుగుతున్నట్లు 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. తెలప్రసారంలోని ఇమామ్ ఖమేనీ గ్రాండ్ మసీదును సందర్శించడం ద్వారా మరణించిన నాయకుడి ప్రజలు అంతిమవిధానాలు అర్పించవచ్చని ఇమామ్ డెవలప్మెంట్ కోఆర్డినేషన్ కౌన్సిల్ ప్రకటించినట్లు అక్కడ మీడియా తెలిపింది. ఖమేనీని

వాటర్స్ చాట్ల ఆధారంగా విడాకులివ్వలేం: బాంబే హైకోర్టు



పుదయం డెస్క్, మార్చి 4: ఓ జంట విడాకుల కోసంలో 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 పిచ్చిచేయకుండా కోర్టు అవకాశం ఇవ్వలేదని తెలిపింది. భార్య నుంచి విడాకులు కోరుతూ ఓ వ్యక్తి గతంలో నాన్ కెఫ్యూయిల కోర్టును ఆశ్రయించాడు. భార్యతో చేసిన వాటర్స్ చాట్ల వివరాలను సమర్పించాడు. అందులో కాపురాన్ని నాన్ కెఫ్యూయిల పుణెకు మార్చానని ఆమె డిమాండ్ చేసింది. అత్త పదనీలపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసినందున పేర్కొన్నారు. ఈ ఆధారాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న న్యాయస్థానం.. వాటర్స్ చాట్లో ద్వారా ఆమె భర్తపై ఒత్తిడి తీసుకోవచ్చేందుకు యత్నించారని, ఎమెంజెన్సీ చార్జ్ యిల్లకు పాల్పడ్డారని, అసభ్యకరమైన భాషను ఉపయోగించారని తెలిపింది.

యుద్ధంలో ఆఫ్ఘన్ దే పైచేయి



పుదయం డెస్క్, మార్చి 4: పాకిస్తాన్ ఆఫ్ఘనిస్తాన్ యుద్ధంలో ఏడవ రోజు, పూర్వోత్తరంగా కీలకమైన తోర్ణం ట్రాసింగ్ వద్ద ఇస్లామాబాద్ దళాలను స్పష్టమైన తిరోగమనంలోకి ఆఫ్ఘన్ దళాలు నెట్టడంతో పాకిస్తాన్ సైనిక ఉనికి భారీ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆఫ్ఘన్ దళాలు వివాదాస్పద ద్వారా డి ఫిన్ మంగళవారం ఉదయం దాటడంతో సంగరహరీ ఖైరే సెక్టార్లో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమయ్యాయి. ఒక జాతీయ ఛానెల్ ప్రకారం, ఏడు పాకిస్తాన్ సైనిక పోస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆఫ్ఘన్ దళాలు సమన్వయంతో దాడులు చేసిన తరువాత అవి ధ్వంసమయ్యాయని పేర్కొంది. ఫారూక్ పాజిషన్లో ఉన్న తర్రో రోడ్ దళాలను సమన్వయంతో ట్రాన్స్ సందం సంభవించినట్లు తెలిపింది. ఇది పాకిస్తాన్ సరిహద్దు రక్షణకు తీవ్రమైన దెబ్బ.

ఖమేనీ వారసుడు ఎవరైనా పాత పద్ధతిలో ఉంటే మాకు లక్ష్యమే

పుదయం 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 కబ్జీ పేర్కొనడం విశేషం. ఆమెరషన్ లయన్స్ రోడ్ లక్ష్యాలలో అంతర్భాగంగా మిషన్ ను నిర్వహించేందుకు తాను, ప్రధాన మంత్రి బెనిఎమిన్ అబెరాహామిని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి సాహజిక మార్గదర్శకం ఎక్సెల్ షోన్ పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ ప్రజలు తమ పాత పాటలకు కూలతోసి, దాని స్థానంలో ఎన్నుకుని పరిస్థితులను సృష్టించేందుకు ఇరాన్ ప్రభుత్వ సామర్థ్యాలను మా అమెరికన్ భాగస్వామ్యంలో కలిపి పూర్తిస్థాయిలో పని చేస్తామని ఆయన అన్నారు. మొజ్తబా ఖమేనీని వారసుడిగా అనుభవీ త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉందని ఇజ్రాయెల్ సీనియర్ అధికారులు వైబెట్ న్యూస్ తో

మిగతావారికి ఇవి ఎన్నికలు

మా పార్టీకి భావోద్వేగం: విజయ్ పుదయం డెస్క్, మార్చి 4: కొన్ని నెలల్లో జరగనున్న తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. ఈసారి ప్రముఖ నటుడు విజయ్ పార్థీ టీవీ (తమిళగ వెలీ కళగం) జరిలో ఉండటమే అందుకు కారణం. తంజావూరు జిల్లాలో జరిగిన బహిరంగ రాష్ట్రంలో పార్టీ న్యూస్ 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 ప్రజలకు భావోద్వేగం. ఈసారి ఎన్నికల్లో టీవీ టీవీ (రాజావో)తో సహా అన్ని జట్లను ఓడించే ఓడిపోయింది. క్రికెట్లో తమిళనాడు సీఎస్ఎస్ఎం విజిల్ వేస్తే.. ఈ ఎన్నికల్లో టీవీ “విజిల్” (టీవీ పార్టీ గర్లు) మారుమోగుతుంది.” అని విజయ్ అన్నారు. అలాగే పలు హామీలు ఇచ్చారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే, రెండు ఏకరాల్లోపు వ్యవసాయ భూమి ఉన్న రైతు బిడ్డల ఉన్నతవిద్యకు అయ్యే ఖర్చును ప్రభుత్వమే భరిస్తుందన్నారు. అయితే అటుంబాల్లో ఏ ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఉండకూడదన్నారు. ఉన్నత విద్య కోసం భారీగా ఖర్చు చేయలేని పేద కుటుంబాలకు సహకారం చదవే తమ ఉద్దేశమన్నారు. మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు 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 ప్రంట్ లైన్ 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 విషయం

మావోయిస్టు అగ్రనేత గణపతి లొంగుబాటు?



ధీల్లీ: 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

పుదయం 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 డిస్ట్రీక్ క్షిపణులు, గ్రెడెడ్ మిసైల్ డిస్ట్రీక్ నిల్వలు గణనీయంగా తగ్గిపోతున్నాయి. 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

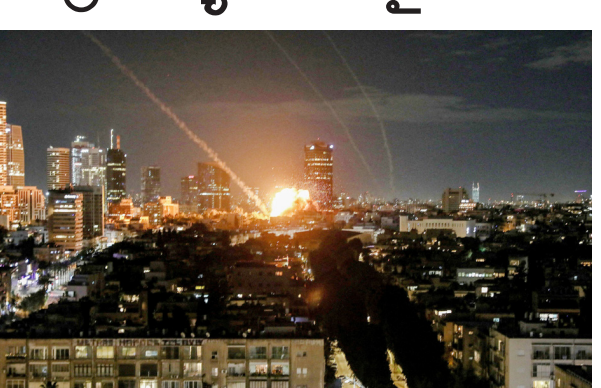


ఫిన్లాండ్ అధ్యక్షుడి భారత పర్యటన



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 4 (పుదయం): భారతదేశం, ఫిన్లాండ్ ఉమ్మడి ప్రజాస్వామ్య విలువలతో కూడిన ఆత్మీయ, స్నేహపూర్వక సంబంధాన్ని పంచుకుంటాయి. అధ్యక్షుడు స్టేఫ్ పర్కటన్ 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 పర్కటన్ జరుగుతోంది. ఫిన్ల్యాండ్ అధ్యక్షుడు రా అన్ని 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 క్రిస్టినా సింగ్ ఘన స్వాగతం పలికారు.

తెలూన్ వ్యాప్తంగా భద్రతా కేంద్ర కార్యాలయాలపై దాడులు



పుదయం డెస్క్, మార్చి 4: తెలూన్ వ్యాప్తంగా దజ్జన్ కొద్ది సైనిక లక్ష్యాలపై దాడులు చేసినట్లు ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ (ఐడిఎఫ్) అధికార ప్రతినిధి అబిడే ఆఫీస్ ప్రకటించారు. ఈ దాడులు ఇరాన్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ తో లంకె కలిగిన పారామిలటరీ దళమైన బసీజ్ కేంద్ర కార్యాలయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు జరిగాయి. ఇందుకు అదనంగా మిస్సైల్ లాంచ్ ప్యాడ్లను, డిఫెన్స్ వ్యవస్థలను, ప్రభుత్వ పదాధిపతుల 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 అమెరికన్ స్థావరం అయిన ఆల్ ఉద్దైర్లో 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



ఎంపీ వద్దిరాజును సత్కరించిన ఏదులాపురం కౌన్సిలర్

ఖమ్మం, మార్చి 4
పురయం :
...జిల్లా ఏదులాపురం మునిసిపాలిటీ 12వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ మొర్రిమేకల సత్య నారాయణ తన సన్నిహితులతో పాటు బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ డిప్యూటీ లీడర్, రాజనీభ సభ్యులు వద్దిరాజు రవిచంద్రను హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ ఎమ్మెల్యే కాలనీలోని క్యాంపస్ కార్యాలయంలో బుధవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా సత్య నారాయణ ఎంపీ రవిచంద్రకు పుష్పగు

చ్ఛుమిచ్చి శాలువాతో సత్కరించారు. మునిసిపల్ ఎన్నికల్లో కౌన్సిలర్ గా ఘన విజయం సాధించిన సత్యనారాయణను ఎంపీ రవిచంద్ర శాలువాతో సత్కరించి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎంపీ వద్దిరాజును సత్కరిస్తూ యజ్ఞ కలిసిన సందర్భంగా ఆయన వెంట సన్నిహితులు జిల్లపల్లి ఉపేందర్, పెద్ద మద్దుగోన్ వెంకటనారాయణ (బిడ్డ గోల్ల), మొర్రిమేకల రోహిత్, బీఆర్ఎస్ వెంకటగిరి శాఖ గోన్ నిఖిల్ తదితరులు ఉన్నారు.

డిప్యూటీ సీఈఓ గా పదోన్నతి పొందిన ఏలూరి గారికి ఘన సన్మానం

ఖమ్మం, మార్చి 4 (పురయం):
డిప్యూటీ సీఈఓ గా పదోన్నతి పొందిన టీజీహెచ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మరియు టీ ఈ జేపీసీ రాష్ట్ర సెక్రటరీ జనరల్ ఉద్వేగం పెన్నిద్రి ఉద్వేగాల సారధి ఖమ్మం జిల్లా ముద్దుబిడ్డ గారచ శ్రీ ఏలూరి శ్రీనివాసరావుని మర్యాదపూర్వకంగా టిఎస్పీహెచ్ఎస్ ఖమ్మం జిల్లా ప్రచార కార్యదర్శి ఎల్లమళ్ళ శ్రీనివాసరావు మాజీ కల్లూరు యూనిట్ అధ్యక్షులు సచివ్ పోల్ లు కలిసి సన్మానించడం జరిగింది. అనంతరం వారిని ఉద్వేగించి ఏలూరు శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ టిఎస్పీహెచ్ఎస్ గారిని సన్మానించడం మర్యాదపూర్వకంగా ఉండి బాధ్యతగా పనిచేసే మన హక్కులను సాధించుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి ఉద్వేగ కార్యకర్త సంఘాలు ఇచ్చే ప్రతి కార్యకర్త



మంలో పాల్గొని సంఘాన్ని బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఉద్వేగం గల రావలసిన సందర్భంగా టిఎస్పీహెచ్ఎస్ కార్యకర్తలను ముద్దుబిడ్డ గారిని సన్మానించడం మర్యాదపూర్వకంగా ఉండి బాధ్యతగా పనిచేసే మన హక్కులను సాధించుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి ఉద్వేగ కార్యకర్త సంఘాలు ఇచ్చే ప్రతి కార్యకర్త

ఎన్ఎస్ఎస్ శిబిరం ముగిసింది!



కాజీపేట, మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి) :

హనుమకొండలోని కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో సముద్ర సగర్లో నిర్వహించిన 7 రోజుల ప్రత్యేక శిబిరం బుధవారం ముగిసింది. ముగిసిన కార్యక్రమాన్ని కి కేయూ కాంపస్ వైస్ ఛైర్మన్ పాల్ దాక్టర్ మమత ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఆమె మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలో సమాజ సేవకు అలవాటు పడితే భవిష్యత్తులో బాధ్యత గల పౌరులుగా తీర్చిదిద్దబడతారని అన్నారు. గ్రామ స్థాయి సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడం ద్వారా నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయని తెలిపారు. సేవా కార్యక్రమాల వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్ఎస్ఎస్ వంటి వేదికలు యువతలో కర్తవ్య భావం పెంపొందించుకుని చెప్పారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ దాక్టర్ శ్రీమతి మాట్లాడుతూ శిబిరం సందర్భంగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల, పర్యావరణ పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య శిబిరం, సైబర్ సేఫ్టీపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఈ శిబిరంలో 50 మంది ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



గ్రామాభివృద్ధిలో సర్పంచుల పాత్ర కీలకం

సూర్యాపేట, మార్చి 4:(పురయం)
కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సర్పంచుల పంపాత్ర కీలకం అని జిల్లా కలెక్టర్ తెజనీ సంద్ లాల్ పవార్ తెలిపారు. సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సూతనంగా నిర్వహించిన సర్పంచుల నిర్వహిస్తున్న ఐదు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ నెల 2 నుంచి 7వ తేదీ వరకు జరుగుతున్న 3వ పరిషత్ శిక్షణలో సూర్యాపేట, ఆత్మ కూర్ (ఎస్), మునగాల, చివ్వేపల్లి, పెంపపహడ్లీ మండలాల సర్పంచులు పాల్గొంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా

కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సర్పంచుల పంపాత్ర కీలకం అని జిల్లా కలెక్టర్ తెజనీ సంద్ లాల్ పవార్ తెలిపారు. సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సూతనంగా నిర్వహించిన సర్పంచుల నిర్వహిస్తున్న ఐదు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ నెల 2 నుంచి 7వ తేదీ వరకు జరుగుతున్న 3వ పరిషత్ శిక్షణలో సూర్యాపేట, ఆత్మ కూర్ (ఎస్), మునగాల, చివ్వేపల్లి, పెంపపహడ్లీ మండలాల సర్పంచులు పాల్గొంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా

విద్యా వ్యవస్థ బలోపేతానికి కీలక ఆదేశాలు



మహబూబాబాద్, మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి) :

జిల్లాలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, అన్ని విద్యాసంస్థలు, పాఠశాలలు, కళాశాలలు, వసతి గృహాలలో హెల్త్, ఎడ్యుకేషన్, న్యూట్రీషన్, సానిటేషన్ లపై క్షేత్రస్థాయిలో పక్కా ప్రణాళిక

విద్యను లభ్యం చేసే ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ సీ.పా శంకర్
జిల్లాలోని అన్ని విద్యాసంస్థలలో హెల్త్, ఎడ్యుకేషన్, న్యూట్రీషన్, సానిటేషన్, ప్రత్యేక ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలి
కన్సూలిటా గాంధీ విద్యాలయంలో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ
విద్యులలో నిర్లక్ష్యం పెంచుకోవద్ద
జిల్లా కలెక్టర్ సీ.పా శంకర్

ధృలతో స్వయంగా మాట్లాడి వారికి అందిస్తున్న సౌకర్యాలు, డైట్ మెనూ, తరగతుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. రానున్న పరీక్షల నేపథ్యంలో విద్యుల ప్రకారం పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థుల విద్యులకు ఏలాంటి మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా వారికి అర్థమయ్యే విధంగా సూతన డిజిటల్ తరగతులు ప్రాక్టికల్ ద్వారా విద్యను అందించాలని, పక్కాగా డైట్ మెనూ ఉదయం ట్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రి భోజనం స్పాక్స్ అం దించాలని, తదానంతరం విద్యుల మంచి వాతావరణంలో విద్యను కొనసాగించి



◆ **మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత**
మధుర, మార్చి 3, పురయం ప్రతినిధి:
ప్రజా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలనే ప్రధాన విజ్ఞానం గా చేసుకొని అనునిత్యం శ్రమిస్తానని మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత రామనాథం అన్నారు. జిల్లాపరిషత్ పట్టణ ప్రజలు ట్యాంక్ బండ్ వీధున్న సమస్యలపై మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాతకి వివరించారు. వెంటనే స్పందించిన సుజాత ట్యాంక్ బండ్ పై పారిశుధ్య విన్యసి బిల్లు కోసం సైన్ బోర్డు (జారుడు బిల్లు), స్పెషల్ గుంట (జూరులు), సీసాల్ వేలు (తూగుడు బిల్లు), మెగ్సిగోండ్లు (తిరిగే

పత్రాలు) పంపిణీ కొనసాగించాలని కలెక్టర్ సీనియర్ కు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల సీనియర్ డాక్టర్ కె. లక్ష్మి సర్వయ్య అధ్యాపకులు దాక్టర్ సతీష్ కుమార్, దాక్టర్ పురుషోత్తం, దాక్టర్ మారుతి, మురళి, దాక్టర్ షుభ, దాక్టర్ నారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారి కార్మలయం, పెద్దపల్లిచే జారీ చేయనుంది.

వికలాంగులకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పేవరకు ఉపేక్షించేది లేదు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, మార్చి 04 (పురయం జిల్లా ప్రతినిధి):
వికలాంగుల వైకల్యం పేరుతో అవమానించిన టీఎస్పీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మారం జగదీశ్వర్ వికలాంగులకు బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పేవరకు ఉపేక్షించేది లేదు అని జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా వికలాంగుల హక్కుల పోరాట సమితి జిల్లా అధ్యక్షుడు మాచర్ల సుశీలకృష్ణ గౌడ్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. ఒక సభ వేదికలో వికలాంగులను అవమానకరంగా తుంటోడు అని సంబోధిస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యలను యావత్ దివ్యాంగ కోకాన్సా తీవ్ర మనో వేదానికి గురిచేసిన ఈ వాక్యాలను భూపాలపల్లి జిల్లా వికలాంగుల హక్కుల పోరాట సమితి తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. సమాజంలో మానవత్వం గౌరవం అనే విలువలను విరుద్ధంగా నిలుస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం జరుగుచున్నది ఒక అత్యున్నత స్థాయి సంఘ నాయకుడిగా బాధ్యతాయుతమైన హోదాలో ఉండి ఇలాంటి అవమానకరమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం వికలాంగులను బాధాకరం అని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ వికలాంగుల యాక్ట్ 2016 లోని సెక్షన్ 92 ప్రకారం చట్ట పరమైన చర్యలు తీసుకోవలసినదిగా ప్రభుత్వ ఉన్నత అధికారులను మరియు పోలీసు ఉన్నతాధికారులను కోరుతున్నామని అన్నారు. వెంటనే జగదీశ్వర్ వికలాంగులపై చేసిన వ్యాఖ్యలను బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పవలసినదిగా డిమాండ్ చేశారు. వికలాంగుల సమాజాన్ని బాధపరిచే విధంగా వికలాంగుల పట్ల అగౌరవంగా మాట్లాడిన జగదీష్ వికలాంగుల సమాజానికి తక్షణమే క్షమాపణ చెప్పాలన్నారు. చేసిన పరిష్కారం వికలాంగుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో భారీ ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టడం అన్నారు.



కన్నుల పండుగగా ఉర్గు నరసంహని బ్రహ్మో తనవాలు

◆ **స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులపై బుక్కగూల్లో చల్లి మొక్కులు చెల్లించిన భక్తులు**
ధర్మపురి మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి):
ధర్మపురి శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి బ్రహ్మో తనవాల్లో భాగంగా బుధవారం సాయంత్రం ఉర్గునరసింహని డోలోత్సవం, తెహేసం ఘనంగా నిర్వహించారు. దేవస్థానం కార్మి రహజాధికారి సకటాల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షంలో సూతన సంప్రదాయ ర్యాలీ ఉర్గునరసింహ స్వామిని యాజ్ఞా ర్యాలీ కందార్ప, పురహేతమ వార్షిక తృప్తిలో ముఖ్య అర్చకులు నెర్రేళ్ళ శ్రీనివాసరావు, లు. నేద పండితులు బోజ్జా రమేష్ శర్మ, పాలేపల్లి ప్రవీణ్ కుమార్ శర్మల అధ్యక్షంలో ఆధ్వర్యంలో స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం ఆయనం నుండి స్వామివారిని పల్లకి సేవలో అర్చకుల మంత్రో

చార్పణలతో, మంగలవాంద్యా లతో, ఆల పాలలతో మహిళల కోలాటలతో, స్వామివారి ఉత్సవ మూర్తులను ఊరే గింపుగా తీసుకువచ్చి బ్రహ్మో పుష్పలీని లోని హను వాహనంపై ఆసీనులను చేయగా ఐదు మార్లు విహారం చేస్తూ భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. అనంతరం భోగ మంటపంలోని ఉద్యాలలో స్వామివారిని ఆశీస్సులను చేసే దోలోత్సవం నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులు ప్రత్యేక తక్షణమే మూర్తులపై బుక్కగూల్లో చల్లి మొక్కులు చెల్లించి భక్తిని పాటారు. భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా సినిమా రసనింహ రద్దీ నేతృత్వంలో వీణపాదాన్ని దేవస్థానం సూర్యులపై తీసివేసినందున అసిస్టెంట్ అలాల్ శ్రీనివాస్, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు, గ్రామస్థులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.



రాయుడుపాలెం టీజీ ఎన్సీడీసీఎల్ సెక్షన్ లో లైసెన్స్ దివాన్ కార్యక్రమం

వేంనూరు మార్చి 4 (పురయం ప్రతినిధి) :
మండల పరిధిలోని రాయుడుపాలెం టీజీ ఎన్సీడీసీఎల్ సెక్షన్ కార్యాలయం లో లైసెన్స్ దివాన్ కార్యక్రమంను ఏ ఈ

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రవేశాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణించిన జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి, మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి)
అంబర్ ఉత్తరప్రదేశ్ సాధించి అర్జత గల ప్రతి విద్యార్థి ఉన్నత విద్య కొనసాగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ తెలిపారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ సమీకృత జిల్లా కలెక్టర్ టీ ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల పెద్దపల్లిలో 202627 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి ప్రవేశాల పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ మాట్లాడుతూ, ఇంటర్మీడియట్ పూర్తిచేసిన విద్యార్థులు సమీప్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రవేశాలు పొందాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల పెద్దపల్లిలో నాణ్యమైన విద్య

అందించే అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులు, విద్యార్థులకు స్పాల్స్ డిప్లొ, ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ వంటి పథకాలు, నైపుణ్య అధికారి కోర్సులు వంటి సౌకర్యాలు విద్యార్థులు ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి అర్జత గల విద్యార్థి ఉన్నత విద్య కోసం సాగించి విద్యార్థులకు సూచించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా డిగ్రీ కళాశాల ప్రవేశాల కార్యక్రమం, ప్రచార

విద్యార్థులు ఇష్టపడి చదివి ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవాలి

◆ **విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం భోజనం లేదు**
◆ **కిచెన్ షెడ్యూల్ టాయిలెట్ లపరిశుభ్రంగా ఉన్నాయి.**
◆ **కెమిస్ట్రీ లెక్చర్స్ పోస్ట్ ఖాళీగా ఉంది**
◆ **వార్డెన్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎంపీడీహెచ్ లెడ్స్**
ఖానాపురం, మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి):
విద్యార్థులు కష్టపడి చదవకుండా ఇష్టపడి చదివి పరీక్షలలో అధిక మార్కులు సాధించి కన్నీ తల్లిదండ్రులకు చదువుబులు నేర్పిన గురువులకు విద్యుతులను పాఠశాలకు కళాశాలకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని విద్యార్థులకు మండల రావాలని విద్యార్థులకు మండల అభివృద్ధి అధికారి వసవర్తి అద్దె తెలిపారు. మండలంలోని ఆరోగ్య సగర్ శివారులోని తెలంగాణ బ్రైబర్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ సైనిక్ స్కూల్ ను మండల అభివృద్ధి అధికారి సందర్శించి

వి వార్డెన్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీహెచ్ మాట్లాడుతూ సైనిక్ స్కూల్ లోని విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం భోజనం సరిగా లేదని, కిచెన్ షెడ్యూల్ అపరిశుభ్రంగా ఉందని, టాయిలెట్స్ అధ్యాసంగా ఉన్నారని నాలా మెనకబిందని, ఎంపీడీహెచ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం సైనిక్ స్కూల్ రిజిస్టర్ లను ఉపాధ్యాయుల విద్యార్థుల హాజరు పట్టికలను భోజనానికి సంబంధించిన రిజిస్టర్ లను తనిఖీ చేశారు. ఖాళీగా ఉన్న కెమిస్ట్రీ లెక్చర్ పోస్ట్ ను వెంటనే భర్తీ చేయాలని సంబంధిత

ప్రజా పాలన కార్యక్రమంను విజయవంతం చేయాలి

◆ **జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ గద్వాల మార్చి 04 (పురయం ప్రతినిధి):**
జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలో ప్రజా పాలన, ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంను విజయవంతం చేసేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ విలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు 99 రోజులపాటు నిర్వహించు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలపై బుధవారం ప్రజా పాలన ప్రగతి అన్ని శాఖల అధికారులతో కలెక్టర్ సమావేశమై దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ మాట్లాడుతూ ఈనెల 5న మండల స్థాయిలో తహసీల్దార్ లు, ఎంపీడీహెచ్, ఎంపీహెచ్ వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించి 99 రోజుల కార్యక్రమాలపై ప్రణాళికతో ముందుకొస్తామన్నారు. ప్రభుత్వం 10 అంశాలతో ఐదు దశల్లో నిర్దేశిత తేదీలలో ఆయా కార్యక్రమా

లను నిర్వహిస్తున్నందున అందుకు అనుగుణంగా ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలని ఆదేశించారు. మార్చి 6న తేదీన గ్రామస్థాయిలో గ్రామసభలు, వార్డు సభలు నిర్వహించాలన్నారు. ఆయా శాఖల పరిధిలో వివిధ సంక్షేమ పథకాల అమలు, చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల నివేదికలను సమగ్రంగా రూపొందించి సమర్పించాలన్నారు. భూభారతి, ట్రేడ్ లైసెన్స్, భవన నిర్మాణాల అమలు, తదితర అన్ని దశ ఖాస్తులను పెండింగ్ లో ఉంచకుండా సకాలంలో పరిష్కరించేలా సంబంధిత శాఖల అధికారులు పనిచేయాలి ఉండాలన్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంను లుకొని అన్ని గ్రామాల్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ తరఫున చేయాలని కార్యక్రమం

మూలను వివరించారు. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఎన్నికల టీసీఎం లో, టీబీ పరిశుభ్రత, ప్రతి కార్యక్రమంను 99 రోజుల కార్యచరణలో లక్ష్యాలను చేరుకోవాలన్నారు. ప్రతి గురువారం మండల స్థాయిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి వంద శాతం లక్ష్యాలను సాధించాలన్నారు. వ్యవసాయం, మహిళా సంక్షేమం, యువత, మహిళ సంబంధిత శాఖల అధికారులు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. జిల్లా ఎన్నికల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ 99 రోజుల ప్రజా పాలన

ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం విజయవంతం చేసేందుకు తమ శాఖ తరఫున అవసరమైన సహాయ, సహకారాలను అందించడం జరుగుతుందన్నారు. జిల్లాలో ఇసుక అక్రమ రవాణా కట్టడి చేశామని, ప్రజా వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు పాల్పడే వ్యక్తులను అరెస్టు చేసి తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. జిల్లాలో ఆర్ఎస్, ఆర్ఎస్ కార్యక్రమాలపై పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తున్నామని, పోలీస్ శాఖ తరఫున ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు ప్రణాళిక బద్ధంగా ముందుకొస్తున్నామన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా శ్రీనివాసరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు, తహసీల్దార్లు, ఎంపీడీహెచ్, ఇతర అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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 కొన్ని నెలల నుండి ఏడవ వార్డులో నీటి సమస్య ప్రధానంగా ఉండడం వలన వార్డు మెంబర్ రాజమూరు అంజి గ్రామ సర్పంచ్ పోలీస్ వెంకట్ రెడ్డి కృషితో నూతన కనెక్షన్ ఇమ్మించి నీటి సరఫరా జరిగిలా కృషి చేశారు. 7వ వార్డు సభ్యులు రాజమూర్ అంజి మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకంతో వార్డు సభ్యునిగా గెలిచిందని ప్రజలకొ



రకై అపొర్నిశలు 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 వీరేశం, 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 ప్రాహిబిషన్, 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 నూరారం 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 నిజానజాలు 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 సర్పయ్య, 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 రెక్టినా 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, ఎంఈజి



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

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 సిద్ధమైన ఆహారాన్ని అందించడమని ప్రొఫెసర్ చేసిన ఆహారాల కంటే పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాల ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం సాత్వికాహారం అవ్వాలన్న తీసుకోవడం జీర్ణత్రియ మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని అన్నారు. విద్యార్థులందరూ వీటిపై అవగాహన కలిగి ఉండి ఆరోగ్యవరమైన భారతదేశాన్ని సమాజానికి అంది ఇవ్వాలని ఆశాంక్షించారు. ముఖ్య అతిథి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ లక్ష్మీ రామానంద్ మాట్లాడుతూ కేవలం విద్యార్థులకే కాకుండా వారి యొక్క తల్లిదండ్రులు కూడా విద్య అభ్యసించి అవగాహన కల్పించాలని భావించడం ఉన్నతమైన ఆలోచన అని ప్రభుత్వం

కూడా పోషక అభియాన్ పంపి వధకాల ద్వారా పిల్లలు, గర్భిణీ లలో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తోందని ఇలాంటి కోర్సుల ద్వారా విద్యార్థినులకు పూర్తి అవగాహన ఏర్పడి రాబోయే తరం ఉన్నతంగా ఎదుగుతుందన్నారు. సమన్వయకర్త సోలజిరజిత మాట్లాడుతూ పోషకాహారంపై అవగాహన కేవలం తరగతి గదులకే పరిమితం కాకుండా ప్రతి ఇంటికీ చేరాల్సివచ్చే 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 ప్రథమ పౌరుడు చిర్రవేణు పదవ తరగతి పరీక్షలకు విద్యార్థులు సిద్ధమవుతున్న శుభ సందర్భంగా పదవ తరగతి విద్యార్థులకు జామెట్టి బాక్స్, ఎగ్జామ్ ప్యాప్స్, పెన్సిల్లు ప్రథమ పౌరుడు చిర్రవేణు అందించారు. సర్పంచ్ చిర్రవేణు మాట్లాడుతూ పరీక్షలు మంచిగా రాసి ఉన్నత 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 పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తుండగా గొల్లపల్లి గ్రామం సుల్తానాబాద్ మండలానికి చెందిన దాసరి సంపత్ అనే వ్యక్తి తన ట్రాక్టర్ నందు అక్రమంగా మూసేల నుండి ఇసుకను దొంగిలించి రవాణా చేస్తుండగా బొమ్మజుల్ గ్రామంలోని ప్లెటవర్ ట్రిబ్ల వద్ద కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ట్రాక్టర్ నుండి చేసిన నిందితుడుపై కేసు సమాధానం చేసి తదుపరిచర్య నిమిత్తం కోర్టుకు పంపిణీ అయిన 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. మెసూ 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.

ఎలా పరిష్కరించాలో, సమయాన్ని ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకునే అవకాశం కల్గిస్తుంది. పరస్పర సహకారం, నాయకత్వం, సంభాషణ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు కలెక్టర్ పాత్రగా బి.స్వామి, డి.ఈ.వో గా రవింద్ర, ఎంఈజి. గా త్రివేణి, కరెన్సాండెంట్ గా మునవర్, హెడ్మాస్టర్ గా జ్యోతి, ఉపాధ్యాయులుగా సుచరిత, సీలాబెరి, వాణి, అరవింద్, నంద చర్లన్, జుబేరియా, కార్తిక్, తిరుమలేష్, యుగేందర్, శివకృష్ణ, త్రివేణి, కీర్తి, స్వాతి, ఐశ్వర్య, వరుణ్, లీల, ఉమా, మధు శ్రీకాంత్, అవినాష్, తరుణ్ కుమార్, ఉల్లిగప్ప, వంశీశర్మ, డిక్షిత్, ఊహ, ఎస్ దని, రక్షిత్, ధరంజి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడిగా శివకృష్ణ, శ్రీకాంత్, శివరాజు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఆర్మూర్ లో విషాదం గుండ్ల చెరువులో

ప్రమాదవశతు పడి విద్యార్థి మృతి

ఆర్మూర్, వుదయం:

ఆర్మూర్ పట్టణంలో హోలీ పండుగ రోజు విషాదం చోటుచేసుకుంది. పట్టణంలోని గోల్ బంగా ప్రాంతానికి చెందిన బొగడ మీది 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 స్నానకుల సహాయంతో వెతికారు. అనంతరం రిస్క్ టీం సహాయంతో బాలుడిని



బయటకు తీసి గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ కు తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు పరీక్షించి అప్పటికే మృతి చెందినట్లు నిర్ధారించారు. ఈ పుటసతో 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 పుటసపై 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 ఎమ్మార్సీఎస్ ప్లవస్తావక అధ్యక్షులు, పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ పార్లమెంట్ ప్రతిపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ, ఏబిఎస్ అధ్యక్షులు ఖర్జు, 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 పిని ఆదర్శుడి నుంచి సీఎం అయ్యవరకు ప్రతి సందర్భంలోనూ మాదిగలకు అవ్వాయం చేశారని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ

పార్లమెంటు ఎన్నికలతో పాటు శాసన మండలి సభ్యులు ఎన్నికల్లో కూడా మాదిగలకు మొదటి యే హుమించారని విమర్శించారు. ఇప్పటివరకు చేసిన సప్టాన్ని ఫూడ్ యుక్తైనా 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 లాక్ష్మి 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 ఎస్సీ కమిషన్ లక్షిడి మేరకే రిపోన్సూర్యం జరిగిందన్నారు. ఇక దాని రిపోర్టు ఎప్పుడు వస్తుందో కూడా తెలియదన్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు కేసు విచారణ వేగంగా పూర్తి చేసి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పద్మశ్రీ ఆదివారం పరకు పూర్తిస్థాయి విచారణ కంప్లీట్ చేస్తామని ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ జిల్లా ఎస్సీ



పవార్ తెలిపారని కృష్ణ మాదిగ తెలిపారు. అయితే విచారణ ఆలస్యం చేస్తే వదిలేస్తారని డిమాండ్ అధికార వస్తుందో కూడా తెలియదన్నారు. సూర్యపేట జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని ఉద్యతం చేస్తామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా విచారణ చేసే అధికారులు నల్లగొండ జిల్లాలో ఉన్నార 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, ఎమ్మార్సీఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సునీల్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తరి ఎడవోండల, ఎలసిన గోపాల్, కూరపాటి కమలమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుష్కరాల కోసం ముందస్తు ఏర్పాట్లు

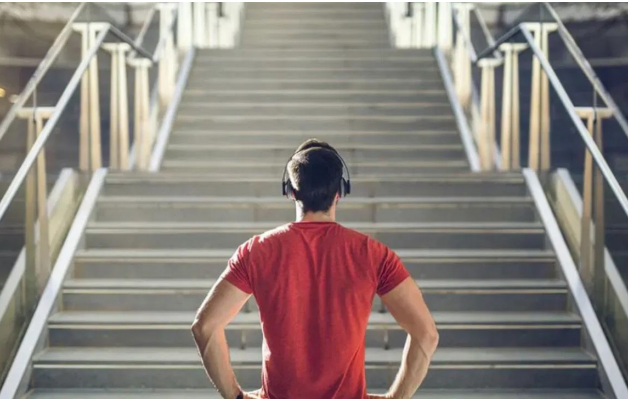


లక్ష్మణ్ బేటి, వుదయం:

పచ్చే ఏడాది జరగనున్న పుష్కరాల కోసం పట్టణ శివారులోని గోదావరి తీరంలో పుష్కరాల ముందస్తు ఏర్పాట్లు స 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 పనుల 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 చర్చుట్టు 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.

ఆమెచ్చలు.. పోవాలంటే..!



సౌందర్య పోషణలో భాగంగా హెయిర్ డ్రైలు వేసుకోవడం సహజం. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో కొన్ని రకాల రంగులు చర్మానికి అంటుకొని అక్కడ మచ్చలు పడతాయి. వీటిని తొలగించడంలో కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. షినెగల్లో 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 శరీరంలోని 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.

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, ఆ నీటిని తాగి, నానబెట్టిన వాము గింజలను సమిలి మింగాలి. బరువు తగ్గడం: ఈ పద్ధతిని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే, 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 పదహారే పసిపిల్లలకు పలుకగా ఇవ్వడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు లేకుండా పాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. నులిపుగుగులు: వాములోని వగరు, చేదు గుణాలు కడుపులోని నులిపుగుగులను, హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పి పచ్చినప్పుడు, వేడి ఆన్యంలో కొద్దిగా నూనె, రెండు స్పూన్ల వాము కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవృద్ధి మెరుగుపడి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది కేవలం అమగా హస 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

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 పదహారే పసిపిల్లలకు పలుకగా ఇవ్వడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు లేకుండా పాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. నులిపుగుగులు: వాములోని వగరు, చేదు గుణాలు కడుపులోని నులిపుగుగులను, హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పి పచ్చినప్పుడు, వేడి ఆన్యంలో కొద్దిగా నూనె, రెండు స్పూన్ల వాము కలిపి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవృద్ధి మెరుగుపడి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఇది కేవలం అమగా హస కోసం మాత్రమే.. ఏదైనా సమస్య లుంటే ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

బాడీ లోషన్ రాస్తున్నారా..?

ఎప్పుడొక్కప్పుడు 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 స్క్రిమ్మింగ్ 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 తీసుకొచ్చేవంటున్నారు. అయితే ఈ



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 తీసుకొచ్చేవంటున్నారు. అయితే ఈ

చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో ఈ సమస్య

జిడ్డుకు చెక్ పెట్టాలంటే..!



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 పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన క్లెన్సర్‌గా పనిచేస్తుంది, గుడ్డలోని తెల్లని రసం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి ఉపకరిస్తాయట. సాధారణంగా ఆయిల్ 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.

చేత షేవర్ షేవ్‌ను నివారించడానికి మనందరికీ గుర్తొచ్చే మొదటి డ్రింక్ కొబ్బరి నీళ్లు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ సహజ పానీయం శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఆరోగ్యం కోసం ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగి అలవాటు ఉన్నవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడమే కాకుండా జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన డీటాక్స్ డ్రింక్. ఇందులో కేలరలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువనీళ్లు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లు అందరికీ మేలు చేస్తాయనుకోవడం పొరపాటని కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని తీసుకునేటప్పుడు తగ్గంగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును మరింత తగ్గించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, రో-బీపీ ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తాగితే తలతిరుగుడు లేదా బలహీనత వంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో తాగినప్పుడు శరీరం వీటిని వేగంగా గ్రహిస్తుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. షుగర్ ఉన్నవారు డాక్టర్ నలతో మేరకే వీటిని తీసుకోవాలి.కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి కొబ్బరి నీళ్లలోని అదనపు పొటాషియం హానికరం కావచ్చు. పొటాషియం స్థాయిలు పెరిగితే కిడ్నీపై భారం పడుతుంది.జీర్ణవృద్ధి బలహీనంగా ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే, కడుపు నొప్పి లేదా విరేచనాలు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. డాక్టర్ రాకే కుమారే తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లను ఎప్పుడూ తాజాగా ఉన్నప్పుడే తాగాలి. మరి చల్లగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. రోజూకు ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు సరిపోతాయి. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యతో ముందులు వాడుతున్న వారు, తమ ఆహారంలో కొబ్బరి నీళ్లను చేర్చుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం.

కొబ్బరి నీళ్లు.. తాగేముందు ఈ నిజాలు తెలుసుకోండి

చేత షేవర్ షేవ్‌ను నివారించడానికి మనందరికీ గుర్తొచ్చే మొదటి డ్రింక్ కొబ్బరి నీళ్లు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ సహజ పానీయం శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఆరోగ్యం కోసం ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగి అలవాటు ఉన్నవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడమే కాకుండా జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన డీటాక్స్ డ్రింక్. ఇందులో కేలరలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువనీళ్లు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లు అందరికీ మేలు చేస్తాయనుకోవడం పొరపాటని కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని తీసుకునేటప్పుడు తగ్గంగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును మరింత తగ్గించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, రో-బీపీ ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తాగితే తలతిరుగుడు లేదా బలహీనత వంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవచ్చు. కొబ్బరి నీళ్లలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో తాగినప్పుడు శరీరం వీటిని వేగంగా గ్రహిస్తుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. షుగర్ ఉన్నవారు డాక్టర్ నలతో మేరకే వీటిని తీసుకోవాలి.కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి కొబ్బరి నీళ్లలోని అదనపు పొటాషియం హానికరం కావచ్చు. పొటాషియం స్థాయిలు పెరిగితే కిడ్నీపై భారం పడుతుంది.జీర్ణవృద్ధి బలహీనంగా ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే, కడుపు నొప్పి లేదా విరేచనాలు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. డాక్టర్ రాకే కుమారే తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లను ఎప్పుడూ తాజాగా ఉన్నప్పుడే తాగాలి. మరి చల్లగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. రోజూకు ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు సరిపోతాయి. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యతో ముందులు వాడుతున్న వారు, తమ ఆహారంలో కొబ్బరి నీళ్లను చేర్చుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ

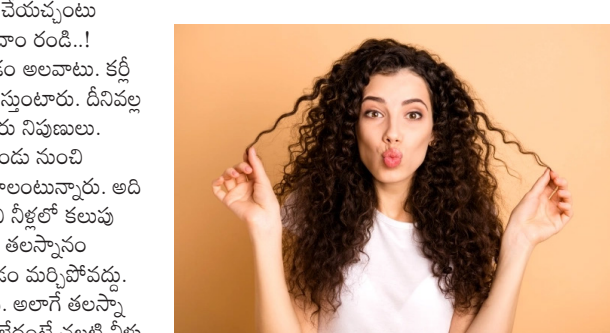
తప్పకుండా స్నానం చేయాలి. అయితే స్నానం చేసేందుకు కొందరు చల్లటి లేదా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరికొందరు శీతాకాలంలోనే కాదు వేసవిలో కూడా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తుంటారు. వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది. కండరాల ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ నిపుణులు.. అధిక వేడి నీటితో 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 శరీరంలోని రక్త నాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. దీనివల్ల రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా అధికమవుతుంది. తల తిరుగుతుంది. అలసట వస్తుంది. వేడి నీటి అవిరోధి ప్రత్యక్ష సంబంధం కలిగి ఉండటం 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.

కొంప ముంచుతున్న వేడి నీటి స్నానం

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 శరీరంలోని రక్త నాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. దీనివల్ల రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా అధికమవుతుంది. తల తిరుగుతుంది. అలసట వస్తుంది. వేడి నీటి అవిరోధి ప్రత్యక్ష సంబంధం కలిగి ఉండటం 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.

ఉంగరాల జుట్టు.. సంరక్షణ ఇలా!

చేయడం ద్వారా నూనె వల్ల జుట్టు జిడ్డుగా అనిపించకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. తడిగా ఉన్న జుట్టును దువ్వడం, టవల్‌తో గట్టిగా రుద్దుతూ తుడవడం.. వంటివి ఆస్కారం చేయకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మెత్తటి కాటన్ క్లాత్తో జుట్టును పొడిగా తుడుచుకొని..

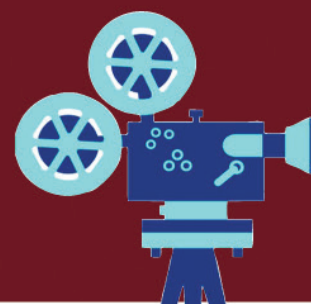


ఆరిన తర్వాత చెక్క దువ్వెనతో చిక్క తీసుకోవడం మంచిది. తడిగా ఉన్న కర్లీ హెయిర్‌ను బిగుతుగా జడ వేసుకోవడం లేదంటే ముడియడం.. వంటివి చేస్తే జుట్టు చిచ్చు చిట్టిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి జుట్టును ముడేనే ముందు సహజసిద్ధంగా ఆరిని వ్వడం ఉత్తమం. షియర్ బటర్, నువ్వుల నూనె.. వంటివి కర్లీ హెయిర్ సంరక్షణకు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

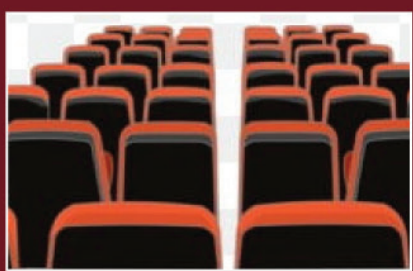
ఉదయాన్నే పెరుగులో దీన్ని కలిపి తింటే ఆ సమస్యలన్నీ చిటికెలో మాయం



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, చిరాకుగా ఉండేలా చేస్తున్నాయి. అయితే వీటన్నింటికీ మన పంటింటిలోనే ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం ఉంది. పెరుగు చేసే మేలు: పెరుగు ఒక సహజ నిర్మమైన ప్రోబయోటిక్. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా ఫ్లూరలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది జీర్ణవృద్ధిని బలపరుస్తుంది, ఆహారం త్వరగా అరిగేలా చేస్తుంది. ఫ్లూరల్ 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 నిర్విషకరణి: 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.



వృద్ధయం సినిమా



రై రై రారా రావడం నా అదృష్టం

లింక్ రైట్ అనంత శ్రీరామ్

కిలారు ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా విలేకరుల సమావేశంలో పెద్ద రై రై రా రా పాట విశేషాలు పంచుకున్నారు లింక్ రైట్ అనంత శ్రీరామ్.

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

రామ్ చరణ్ గారి రు ద్రతాండవం, ఏఆర్ రెహమాన్ గారి ధీర శంఖారావం, రత్నవేలు గారి చిత్రకళతో ఉన్న మాయాజాలం, వీటన్నిటి మధ్యలో నుంచి కూడా పాటలో లింక్ బాగున్నాయి, ఫలానా లైన్ విను, ఫలానా లైన్ బాగుంది అని అన్ని చోట్లా సాహిత్యానికి ప్రశంసలు రావడం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. ఈ పాట అదృష్టాన్ని చేసుకుందామనిపించింది.

ఈ పాట విన్న తర్వాత చరణ్ గారి రియాక్షన్

ఏంటి?

సాంగ్ విషయంలో పూర్తి స్వేచ్ఛ ఇవ్వారు. మాటింగ్ లోకేషన్ లో ఈ పాటను చరణ్ గారికి వినిపించాను. పాట విని నవ్వు పాతుకున్నారు. **ఈ సాంగ్ మీకు ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించిందా?**

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

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

ఈ పాట మీకు ఎలాంటి తృప్తిని ఇచ్చింది?

నా పాట విని ఆత్మహత్యను వీరమించుకునే సందర్భం రావాలి. అలాంటి పాట రాస్తే నా రచన సార్వత్రికమైతే అని చెప్పటం. ఆ లక్ష్యం ఈ పాటకి కనిపిస్తోంది.

ఇందులో మీరు రాసిన పాటలు ఇంకా ఉన్నాయా?

మూడు పాటలు రాబోతున్నాయి. బాలాజీ గారు రాసిన లిక్రి, 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 డైరెక్ట్ కి నచ్చి అలా ఓ క్యారెక్టర్ కి నేను సరిపోతానంటే వాళ్లు 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?**

స్పిరిట్, చెన్నై లవ్ స్టోరీ సినిమాల్లో రాస్తున్నాను. చాలా మంచి పాటలు వుంటాయి.

కొత్త కోడలాచ్చింది.. బాగా చూసుకోండి



విజయ్ దేవరకొండ రష్మిక చెడ్డింగ్ రిస్కెస్ బుద్ధవారం (మార్చి 4) సాయంత్రం జరగనుంది. మరోవైపు, 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 పెద్దవాళ్లం అయిపోతున్నాం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటున్నాం. కానీ, మిమ్మల్ని మర్చిపోం. 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 నెలబెట్టే 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 రిసెప్షన్ కు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో భద్రతను పెంచారు.

ప్రపంచశాంతి గురించి మాట్లాడితే కోపమెందుకు?

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల వేళ్.. ప్రపంచశాంతికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలంటూ బాలివుడ్ నటి నోరా ఫతేహి ఓ వీడియోను పంచుకున్నారు. ఆయితే 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 జీవిస్తుంటుంటే 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. తనదాకు చెందిన నోరాకు ధ్యాన్యర్ గా మంచి క్రేజ్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమె తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమే. ‘బెంబోర్’ లోని ఇట్లాగే రెచ్చిపోదాం, ‘బాహుబలి’ లోని మనోహర తదితర సెక్సెడ్ సాంగ్స్ లో ఆమె నటించారు. ‘మట్టా’ లో కీలక పాత్ర పోషించారు.

మెన్స్ హౌస్ మల్టేష్ నిజాయితీగా తీసిన సినిమా



ప్రెస్ మీట్ లో హీరో శ్రీనాథ్ మాగంటి మాట్లాడుతూ.. అందరికీ హ్యాపీ. ఈ సినిమాకి ఫస్ట్ హిరో మా ప్రాధాన్యం. ఆయనకు ఎన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా సరే ఎక్కడ రాణి పడకుండా ఈ సినిమాని నిర్మించారు. అద్భుతమైన క్యాలిబ్రీతో బయటికి తీసుకొచ్చారు. సెకండ్ హిరో మా డైరెక్టర్. నన్ను బలంగా నమ్మి ఈ క్యారెక్టర్ కి నేస్తం బాగుంటుందని హీరోగా పెట్టారు. మా నిర్మాత డైరెక్టర్ గారి నమ్మకాన్ని నిలబెట్టానని భావిస్తున్నాను. డివోపీ అమృతముత్య, సురేష్ బొబ్బిలి గారి మ్యూజిక్ సినిమాకి మరింత బలాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సినిమా మాస్టుస్టర్లు దు మీరు ఒక ఊర్లో ఉన్న ఫీలింగ్ లోనే ఉంటారు. నేను హీరో అవుదామన్న ప్రతిసారి నీ మాస్టర్స్ ఎంటి అనే ప్రశ్న వస్తుంది. నిజానికి మీరు ఆదరిస్తేనే ఒక మాస్టర్స్ వస్తుంది. మంచి కథల్ని ఎన్నుకోవాలి, మంచి టెక్నిషియన్స్ తో పనిచేయాలి. ఈ సినిమాకి ఆదేశం చేశాను. ఈ సినిమాలో కామాక్షి గారు అద్భుతమైన పెర్ఫార్మాన్స్ ఇచ్చారు. గాయత్రి కూడా చాలా చక్కని నటన కనబరిచారు. అలాగే ఈ సినిమాకి పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరుగా 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 అంకితం. నిజాయితీతోనే ఈ సినిమా మీ ముందుకు తీసుకొస్తున్నాం. మార్చి 6న సినిమా థియేటర్లో రిలీజ్ అవుతుంది. అందరూ సినిమా మాన్ సచ్చితే సపోర్ట్ చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. అందరం థియేటర్లో కలుద్దాం.

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

మీ అందరికీ నచ్చుతుందని కోరుకుంటున్నాను. హీరోయిన్ గాయత్రి రమణ మాట్లాడుతూ.. జ్యోతి అనే అమ్మాయి మధ్యే జీవితంలో ఎంత కీలో పై చేసిందనే 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. రాణి కుమార్ కనిష్ఠ మాట్లాడుతూ.. ఇది చాలా మెమోరబల్ జర్నీ. మా నిర్మాత చాలా ప్యాషన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. ఖచ్చితంగా ఈ సినిమాతో పెద్ద విజయాన్ని అందుకోబోతుంది. శ్రీనాథ్ ఈ సినిమాతో 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. కామాక్షి 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.

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 బాబోతో ‘శుద్ధ్ విలాస్’ దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటికే మల్తాజ్ గిరి, మలేషియాలో బ్రాండ్ కు మంచి ఇమేజ్ ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలో నూతన బ్రాండ్ ని కూడా ప్రారంభించారు.



బ్రాండ్ డిస్కవరీ గారెన్స్ లోని జెబెల్ అలీ విలేజ్ లోని స్ట్రీట్ నంబర్ 1, బిల్డింగ్ నంబర్ 12 వద్ద ఉంది. శ్రీ శ్రీ త్రిపురదేవదేవనాథ రామానుజ జీయర్ స్వామి మార్గదర్శకత్వంలో ఈ ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ‘శుద్ధ్ విలాస్’ బ్రాండ్ త్వరలో దుబాయ్ లో ‘శుద్ధ్ విలాస్’ ప్రారంభం

గా చేసుకుని ఈ ప్రాంతం అంతటా అదనపు శాఖలను ప్లాన్ చేస్తోంది. ఇవే కాకుండా హైదరాబాద్ లోని అల్వాపుర్ టాన్ షిప్ లో ఒక కొత్త శాఖ ప్రారంభం కానుంది. ప్రస్తుతం వైజ్, విజయవాడలో బ్రాండ్ ఓపింగ్ కు చర్చలు జరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్ అంతర్జాతీయ వెంచర్ల కోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్ రోడ్ మ్యాప్ లో ఉందని వ్యవస్థాపకులు ధృవీకరించారు. ఆసియా, మధ్యప్రాచ్యం, ఉత్తర అమెరికా అంతటా కూడా ‘శుద్ధ్ విలాస్’ బ్రాండ్ ను విస్తరింపజేయాలనే దశ యాల్ నేల క్షౌం తో ఫౌండర్స్ ముందుకు వెళ్తున్నారు.



ధరించి మాట్లాడితే శత్రుత్వం పెంచుకునే సమాజంలో మనం జీవిస్తుంటుంటే 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. తనదాకు చెందిన నోరాకు ధ్యాన్యర్ గా మంచి క్రేజ్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమె తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమే. ‘బెంబోర్’ లోని ఇట్లాగే రెచ్చిపోదాం, ‘బాహుబలి’ లోని మనోహర తదితర సెక్సెడ్ సాంగ్స్ లో ఆమె నటించారు. ‘మట్టా’ లో కీలక పాత్ర పోషించారు.



16 ఏళ్ల తర్వాత రీఎంట్రీ ఇస్తున్న అందాల భామ

1990 ప్రాంతంలో కుర్రకారు కంటికి నిద్ర కరువు చేసిన నటి రంధ. ఈమె నడక చూడడానికే పెద్ద సర్జరీ అభిమానులు ఉండేవారంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎనిమిది భాషల్లో మొత్తం 100కు పైగా చిత్రాల్లో కథానాయికగా నటించి బహుభాషా నటిగా రాణించారు. మాతృభాషలో (తెలుగు) ఆ ఒక్కటి అరకు చిత్రంతో ఎంట్రీ ఇచ్చారు. అంతే ఆ తరువాత ఈ బ్యూటీ వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. అలాంటి అవసరం రాలేదు. సినిమా అవకాశాలు వచ్చే వరకు ఎదురు చూస్తూ ఉంటుందా బుల్లి తెరకెక్కుతామంటే పాల్గొంటూ దర్శక నిర్మాతల దృష్టిలో పడే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఆలా మొత్తం మీద తెలుగు, తమిళం భాషల్లో ఒక్కో అవకాశం సంపాదించినట్లు తాజా సమాచారం. వీటికి సంబంధించిన వివరాలు త్వరలోనే వెలువడే అవకాశం ఉంది. అలా అందాల భామ రీఎంట్రీ ఇచ్చింది.



క్రేజీ కల్యాణం పోస్టర్ రిలీజ్

నరేష్ వీతే, 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 గజుల 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 అసక్తికరమైన కథతో కంప్లీట్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ తో సాగే చిత్రమిది. తెలంగాణలోని పలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ‘క్రేజీ కల్యాణం’ సినిమా చిత్రకళణ జరిపారు. సురేష్ బొబ్బిలి ‘క్రేజీ కల్యాణం’ సినిమాకు సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు.

అత్యాచార బెదిరింపులు.. లావుగా ఉన్నానని..

ధురంధర్ సినిమాలో యాక్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఈ చిత్రంలో షరార్ 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 బ్యాన్ నుంచి వచ్చిన ఓ పాటలో నేను సెకండ్ హిరోయిన్ గా చేయాల్సింది. అప్పుడు నేను వన్ టైం తరగతి చదువుతున్నాను. తెల్లారితే షూటింగ్ అసగరా తిక్కి రాత్రే నన్ను తీసేశారు. నేను లావుగా ఉన్నానని సాకు చూపించారు. ఇప్పటికీ ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ లో నా శరీరం గురించి రకరకాలుగా కామెంట్లు చేస్తున్న ఓటలారు. నేను స్క్రీన్ వేసుకున్నా, కుర్తా ధరించినా.. ఎలాంటి దుస్తులు ధరించినా తప్పుపడుతూనే ఉంటారు. ఏది పోస్ట్ చేయాలన్నా ఒకటికీ రెండు సార్లు చాలా బెదిరింపులు వస్తుంది. ఇది నిజంగా బాధాకరం. ఎవరే మనుకుంటే నాకేంటి? నాకు నచ్చింది పోస్ట్ చేయాలనిపిస్తుంది. కానీ వాళ్లు హద్దులు దాటి మరీ కామెంట్స్ చేస్తారు.

