

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
Grads Universe  
+91 6301726400

# వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

# ఆగని అగ్ని వర్షం

## ఇరాన్ ఖర్ ద్వీపంపై అమెరికా దాడి

- వీడియోను ట్రూత్ సోషల్ పోస్టు చేసిన ట్రంప్
- ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామన్న ఇరాన్
- దుబాయ్ గ్రోబల్ లెజ్డ్ మూసివేత
- ఇరాన్ నావికులను తిప్పి పంపిన ఇండియా
- జలసంధిని దాడి ఇండియా వైపు వస్తున్న మరి రెండు నౌకలు

పుణ్యం డెస్క్, మార్చి 14: ఇరాన్ కు చెందిన ఖర్ ద్వీపంపై భారీ సైనిక దాడి చేసినట్లు ప్రకటించిన తర్వాత యుఎస్ అధ్యక్షుడు డౌనాల్డ్ ట్రంప్ సామాజిక మాధ్యమం ట్రూత్ సోషల్ పై విమానం నుంచి తీసిన వీడియోను పోస్ట్ చేశారు. లక్షిత ప్రాంతంగా భావిస్తున్న ప్రదేశంపై దాడులు చేసినట్లు అమెరికా సైన్యం ద్వారా చూపుతున్నాయి. దాదాపు ఒక నిమిషం పాటు ఉన్న ఆ పుటేజీ ట్రూత్ సోషల్ పై పోస్ట్ చేయబడింది. అనేక పేలుళ్లు సందం వలన, తర్వాత భూమి నుంచి పెద్ద ఎత్తున ధూళి అలుముకోవడం ఈ వీడియోలో కనిపించింది. ఈ పోస్ట్లో ట్రంప్ ఎటువంటి వ్యాఖ్యలను చేర్చలేదు. డి.నీతో, ఇది గంభీరం ఖర్ ద్వీపంపై చేసిన దాడికి సంబంధించినదా అనే అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

**దాడి ప్రకటన తర్వాత వెలుగులోకి వచ్చిన వీడియో**  
పర్షియన్ గల్ఫ్ లోని ఒక ద్వీపంపై అమెరికా దళాలు భారీ ఎత్తున దాడులు చేసినట్లు నిరూపించిన వీడియోను ట్రూత్ సోషల్ పై పోస్ట్ చేశారు. దాదాపు ఒక నిమిషం పాటు ఉన్న ఆ పుటేజీ ట్రూత్ సోషల్ పై పోస్ట్ చేయబడింది. అనేక పేలుళ్లు సందం వలన, తర్వాత భూమి నుంచి పెద్ద ఎత్తున ధూళి అలుముకోవడం ఈ వీడియోలో కనిపించింది. ఈ పోస్ట్లో ట్రంప్ ఎటువంటి వ్యాఖ్యలను చేర్చలేదు. డి.నీతో, ఇది గంభీరం ఖర్ ద్వీపంపై చేసిన దాడికి సంబంధించినదా అనే అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

ఎక్కువ పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ద్వీపంలోని వైమానిక కక్షణ వ్యవస్థలు, నావికాదళ సంస్థాపన, విమానాశయ మౌలిక సదుపాయాలలో సహా అనేక సౌకర్యాలను ఈ పేలుళ్లు లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని నివేదిక పేర్కొంది.

**చమురు మౌలిక సదుపాయాల జోలికి వెళ్లలేదన్న ఇరాన్ మీడియా**  
ఇరాన్ కిరీటంలో తురాయిగా ఉన్న ద్వీపం లోని అన్ని సైనిక లక్ష్యాలను అమెరికా దళాలు ధ్వంసం చేశాయని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ దాడులు ఉద్దేశపూర్వకంగా ఖర్ చమురు ఎగుమతి మౌలిక సదుపాయాలను డెయిజియన్ చేయడం లక్ష్యం చేయలేదు. ఈ ద్వీపం ఇరాన్ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది దేశ చమురు రవాణాలో ఎక్కువ వాటాను నిర్వహిస్తుంది. వార్తల ప్రకారం, ఈ సౌకర్యాలకు సంబంధించిన ఇంధన మార్కెట్లపై భారీ పరిణామాలను కలిగి చూపుతుంది. అదే సమయంలో, చమురు, గ్యాస్ కోసం ప్రపంచంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన షిప్పింగ్ మార్గాలలో ఒకటైన హోర్ముజ్ జలసంధిలో సముద్ర భద్రత గురించి అధ్యక్షుడు హెచ్చరిక జారీ చేశారు. తాము దాడి చేయాలనుకునే దేనిని రక్షించే సామర్థ్యం ఇరాన్ కు లేదు అని ట్రంప్ ప్రకటించారు. తెల్లనే అభ్యాసులను అభివృద్ధి చేయడానికి లేదా యునైటెడ్ స్టేట్స్, దాని మిత్ర దేశాలను డెయిజియన్ చేసే విషయాలను తిలకించడం అన్నారు.



ఇరాన్ చమురు ఎగుమతి కేంద్రం ఖర్ పై దాడి.. ప్రతీకార దాహంతో ఊగిపోతున్న ట్రంప్

ఇరాన్ నుంచి వస్తున్న క్షిప్రణులు సైనికులు గుర్తించిన అనంతరం జెరూసాలెంపై పేలుళ్లు సంభవించాయని అమెరికా విలేజరులు తెలిపారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం మూడవ వారంలోకి ప్రవేశించడంతో, తమ రక్షణ వ్యవస్థలు ముప్పును అధిగమించేందుకు పని చేస్తున్నాయని ఇజ్రాయెల్ సైన్యం పేర్కొంది. ఇరా ఉండగా, ఖర్ ద్వీపం పై దాడి అనంతరం యుఎఇలో ఉన్న యుఎస్ స్థావరాలన్నీ తమకు చట్టబద్ధమైన లక్ష్యాలేనని ఇజ్రాయెల్ పేర్కొంది. ఈ మేరకు యునైటెడ్ ఆర్బి ఎమిరేట్స్ కు ఇరాన్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్స్ కార్పొరేషన్ ద్వారా దాడి చేసింది. ఇరాన్ కు కీలకమైన చమురు ఎగుమతి కేంద్రమైన ఖర్ ద్వీపంపై దాడి అనంతరం ఈ సౌకర్యాలకు దాడులు జరిగాయి. అలాగే, రేవులు, డాక్లు, యుఎస్ సైనిక కేంద్రాల నుంచి భారీ చేయవలసిందిగా ఇజ్రాయెల్ పౌరులను కోరింది. తర్వాత వారు ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవచ్చని పేర్కొంది. కాగా, తాము తొమ్మిది జాతిస్థితి క్షిప్రణులు, 33 ఇరాన్ డ్రోన్లను తెల్లవారుజాము నుంచి అధిగమించామని యుఎఇ తెలిపింది. తెల్లవారు జాము నుండి ఇరాన్ నుంచి వస్తున్న క్షిప్రణులు, డ్రోన్లను తమ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు అధిగమించాయి యునైటెడ్ ఆర్బి ఎమిరేట్స్ పేర్కొంది.

## పానిక్ బుకింగ్

కొరతతో పెరిగిపోయిన వంటగ్యాస్ భయోత్పాత బుకింగ్



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 14 (పుణ్యం) :** పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న సంఘర్షణకు సంబంధించిన ఆందోళనలు ఉన్నప్పటికీ, భారత దేశం అంతటా ప్రవీణత పెట్టేటయం గ్యాస్ (ఎల్పిజి) సరఫరా స్థిరంగా ఉందని కేంద్రం శనివారం తెలిపింది. కాగా, ఇటీవలి కాలం లో సీలింగ్ పానిక్ బుకింగ్ బాగా పెరిగిందని హెచ్చరించింది. ఈ పరిస్థితి గురించి పెట్టేటయం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన సహజ శక్తి మంత్రి మోగోలిక రాజ్ కీయ పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పటివరకు ఏ పంపిణీ కేంద్రం కూడా ఎల్పిజి అయిపోతున్నట్లు నివేదించలేదని అన్నారు.

**మొదటి చమురు సరఫరా, ఇంధన లభ్యత స్థిరంగా ఉంది**  
ఇతర ఇంధనాల లభ్యత గురించి ప్రజలకు భరోసా ఇవ్వడానికి కూడా ప్రభుత్వం ప్రయత్నించింది. భారతదేశంలో ప్రస్తుతం తగినంత మొదటి చమురు సరఫరా ఉన్నాయని, శుద్ధి కర్మాగారాలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పని చేస్తున్నాయని శక్తి మంత్రి చెప్పారు.

## పాక్, అఫ్ఘనిస్తాన్ ప్రత్యక్ష దాడులు



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 14 (పుణ్యం బ్యూరో) :** తెలంగాణ మంత్రి సీతక్క శనివారం కేంద్ర మహిళాశాఖ మంత్రి అన్నపూర్ణ దేవిని కలిశారు. నిర్ణయ నిధి కింద ములుగు జిల్లాను ఎంపిక చేయడంపై కేంద్ర మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ నిధులలో జిల్లాలో మహిళలు, బాలికల భద్రత, గౌరవం, రాకపోకల సౌకర్యాన్ని మెరుగుపరచేందుకు.. మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, మెరుగైన నిధుల వ్యవస్థలు, అత్యవసర ప్రతిస్పందన వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేయమన్నట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా అమలు చేసేందుకు డి.పి.ఆర్ తయారు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ విషయంలో జిల్లా యంత్రాంగానికి రాష్ట్ర మహిళాశాఖ సంక్షేమ శాఖ పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పాలనా' పథకం కింద పనిచేస్తున్న క్రిస్ వర్చ్యు, హెల్పర్ గౌరవ వేతనాలను పెంచాలని మంత్రి సీతక్క ఈ సందర్భంగా కోరారు. ప్రస్తుత మార్గదర్శకాల ప్రకారం క్రిస్ వర్చ్యుకు నెలకు రూ.5,500, హెల్పర్లకు రూ.3,000 మాత్రమే గౌరవ వేతనంగా ఇస్తున్నారని.. వారు చేస్తున్న పనికి ఇది ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదని తెలిపారు.

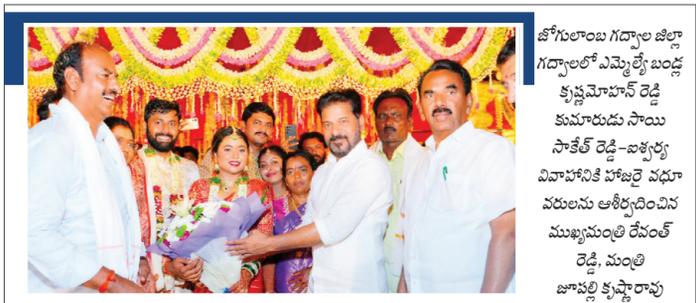
## ఆయిల్ పామ్ హబ్ గా రాష్ట్రం

- నర్సేట్లలో రూ.300 కోట్లతో అత్యాధునిక పామాాయిల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం
- కేవలం 18 నెలలలోనే ఫ్యాక్టరీ పనులు పూర్తి చేశాము
- సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా త్వరలో ప్రారంభం కానున్న నర్సేట్ల ఫ్యాక్టరీ
- పామాాయిల్ సాగుతో రైతులకు దీర్ఘకాలిక ఆదాయం : మంత్రి తుమ్మల
- నర్సేట్ల ఫ్యాక్టరీతో పెరగనున్న రైతుల ఆదాయం, ఉపాధి అవకాశాలు



ఆదాయం కల్పించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందన్నారు. రైతుల అర్థి కావడంతో దీర్ఘకాలిక భరోసా ఇవ్వడంపై పంజాబ్ ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు తీసుకుంటోందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముందుచూపు, ప్రోత్సాహంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆయిల్ పామ్ సాగును విస్తరించి రైతులకు స్థిరమైన ఫెడ్ చైర్మన్ బంగా రావుపరెడ్డి, అధికారులతో కలిసి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పరిశీలించారు. ఫ్యాక్టరీ ట్రయల్ రన్ విజయవంతం కావడంతో అధికారులను, సిబ్బందిని అభినందించిన మంత్రి, ఈ ఫ్యాక్టరీ తెలంగాణలో ఆయిల్ పామ్ సాగుకు కొత్త దశను తీసుకువస్తుందని పేర్కొన్నారు.

**కలీంగర్, మార్చి 14 (పుణ్యం ప్రతినిధి) :** కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అంజన్ ఆశీర్వాద యాత్ర పేరిట కలీంగర్ లోని మహా పాదయాత్ర చేపట్టారు.



జోగిలాలబ గద్దాల జిల్లా గద్దాలలో ఎమ్మెల్యే బండ్ర కృష్ణమోహన్ రెడ్డి కుమారుడు సాయి సాకేత్ రెడ్డి-జ్యూరీ వివాహానికి హాజరై వధూ వరులను ఆశీర్వదించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి జూబిల్ కృష్ణారావు

## దేశంలో గ్యాస్ కొరత లేదు

**గ్యాస్ కొరతను కావాలనే సృష్టిస్తున్నారు టి.వి.జె.పి. అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు**  
**హైదరాబాద్, మార్చి 14 (ఎఎంఐ) :** కొరతపై లేనిపోని రాధాం తం సృష్టిస్తున్నారని తెలంగాణ భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు పిఎన్ రాం చంద్రరావు పేర్కొన్నారు. దేశంలో గ్యాస్ కొరత లేదని, కొంతమంది కావాలనే కొరతను సృష్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. "యుద్ధం వల్ల అనేక దేశాల్లో గ్యాస్ ధరలు పెరిగాయి. మన దేశంలో మాత్రం పెరగలేదు. మోడీ ప్రభుత్వం ఈ ధరలను నియంత్రించలేకపోయింది. గతంలో గ్యాస్ ధర రూ.1,200 ఉంటే.. మోడీ ప్రభుత్వం రూ.900లకు తగ్గించింది. మూసీ పునరుజ్జీవనానికి రూ.7వేల కోట్లు అంటున్నారు. మూసీ ప్రాజెక్టుకు బిజెపి వ్యతిరేకం కాదు. అయితే, 50 మిలీటర్ల బస్ టోకెన్ అందించడం లేదన్నారు."

## విద్యుత్ ఆల్ టైమ్ రికార్డ్

చరిత్ర సృష్టించిన తెలంగాణ విద్యుత్ శాఖ ● విద్యుత్ ఎనియోగంలో ఆల్ టైమ్ రికార్డ్ 13వ ఒక్క రోజే 341 మిలియన్ యూనిట్ల సరఫరా  
భవిష్యత్ అవసరాలకు సిద్ధంగా ఉన్నాం ● ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

**హైదరాబాద్, మార్చి 14 (ఎఎంఐ) :** తెలంగాణ విద్యుత్ సంస్థలు చరిత్రలో ఒక రోజున అత్యధికంగా 341.08 మిలియన్ యూనిట్లు (ఎంయూ) విద్యుత్ సరఫరా చేసి రికార్డు సృష్టించింది. మార్చి 13, 2026 న ఉదయం 11:17 గంటలకు 18,228 మెగావాట్ల గరిష్ట డిమాండ్ ను తట్టుకుని విజయవంతంగా సరఫరా చేసింది. మార్చి 13, 2026న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యుత్ వినియోగం చరిత్రలోనే అత్యధిక స్థాయికి చేరుకుంది. ఆ రోజున రాష్ట్రం 341.08 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ సరఫరా చేసి, గత రికార్డు అయిన 335.19 మిలియన్ యూనిట్లు (18.03.2025) ను అధిగమించింది. అదే విధంగా, 18,228 మెగావాట్ల గరిష్ట విద్యుత్ డిమాండ్ ను కూడా విజయవంతంగా తీర్చింది. ఇది గతంలో నమోదైన 17,162 మెగావాట్ల గరిష్ట డిమాండ్ (20.03.2025) కంటే ఎక్కువ. ఉష్ణ గ్రాహక పెరగడం మరియు వ్యవసాయ అవసరాల అధికమవడం వల్ల విద్యుత్ అవసరం, గరిష్ట లోడ్ రెండూ పెరిగాయి. రాబోయే రోజుల్లో పెరుగుతున్న విద్యుత్ అవసరాలను సమర్థవంతంగా తీర్చేందుకు రాష్ట్ర విద్యుత్ సంస్థలు తమ వ్యవస్థలను మరింత బలోపేతం చేస్తూ కొనసాగుతాయి. రోజుకు 350కు పైగా మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ అవసరం, సుమారు 19,000 మెగావాట్ల గరిష్ట లోడ్ ను నిర్వహించేందుకు తెలంగాణ సిద్ధంగా ఉంది. బలమైన విద్యుత్ గ్రీడ్, సమన్వయంతో కూడిన కార్యాచరణ ప్రణాళికతో ఈ అవసరాలను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం రాష్ట్రానికి ఉంది. ఈ అధిక డిమాండ్ సమయంలో నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాను కొనసాగించినందుకు రాష్ట్రంలోని అన్ని విద్యుత్ సంస్థలు సిబ్బందిని గౌరవనీయ ఉప ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు.

## కేంద్రమంత్రితో సీతక్క భేటీ

**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 14 (పుణ్యం బ్యూరో) :** తెలంగాణ మంత్రి సీతక్క శనివారం కేంద్ర మహిళాశాఖ మంత్రి అన్నపూర్ణ దేవిని కలిశారు. నిర్ణయ నిధి కింద ములుగు జిల్లాను ఎంపిక చేయడంపై కేంద్ర మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ నిధులలో జిల్లాలో మహిళలు, బాలికల భద్రత, గౌరవం, రాకపోకల సౌకర్యాన్ని మెరుగుపరచేందుకు.. మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, మెరుగైన నిధుల వ్యవస్థలు, అత్యవసర ప్రతిస్పందన వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేయమన్నట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టును విజయవంతంగా అమలు చేసేందుకు డి.పి.ఆర్ తయారు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ విషయంలో జిల్లా యంత్రాంగానికి రాష్ట్ర మహిళాశాఖ సంక్షేమ శాఖ పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పాలనా' పథకం కింద పనిచేస్తున్న క్రిస్ వర్చ్యు, హెల్పర్ గౌరవ వేతనాలను పెంచాలని మంత్రి సీతక్క ఈ సందర్భంగా కోరారు. ప్రస్తుత మార్గదర్శకాల ప్రకారం క్రిస్ వర్చ్యుకు నెలకు రూ.5,500, హెల్పర్లకు రూ.3,000 మాత్రమే గౌరవ వేతనంగా ఇస్తున్నారని.. వారు చేస్తున్న పనికి ఇది ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదని తెలిపారు.

## లడఖ్ ఉద్యమ కారుడు, పర్యావరణవేత్త వాంగ్చుక్ విడుదల

**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 14 (పుణ్యం) :** జాతీయ భద్రతా చట్టం కింద నిర్బంధంలోకి తీసుకున్న పర్యావరణ కార్యకర్త నోనమ్ వాంగ్చుక్ను తక్షణమే విడుదల చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించుకుంది. ఆయన శనివారం రోజు జోధ్ పూర్ కేంద్ర జైలు నుంచి విడుదల అయ్యారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి అనుగుణంగా శనివారం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు వాంగ్చుక్ విడుదల అయినట్లు పీఠిల వార్తా సంస్థ తెలిపింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తరువు రావడంతో ఆయనను జైలు నుంచి విడుదల చేసినట్లు రతనాదా పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్పీ



వే. పి.టి.జి. తెలిపారు. ఆయన విడుదల కింద సంబంధించిన విధివిధానాలను పూర్తి చేసేందుకు వాంగ్చుక్ భార్య గీసుకున్మ పర్యావరణ కార్యకర్త నోనమ్ వాంగ్చుక్ను తక్షణమే విడుదల చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించుకుంది. ఆయన శనివారం రోజు జోధ్ పూర్ కేంద్ర జైలు నుంచి విడుదల అయ్యారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి అనుగుణంగా శనివారం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు వాంగ్చుక్ విడుదల అయినట్లు పీఠిల వార్తా సంస్థ తెలిపింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తరువు రావడంతో ఆయనను జైలు నుంచి విడుదల చేసినట్లు రతనాదా పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్పీ

# తనిఖీలు నిల్.. చలరేగిపోతున్న మెడికల్ మాఫియా...

### గూడూరు, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

గూడూరు పట్టణంలో నిబంధనలు తుంగలోకొక్కి ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తున్న మెడికల్ షాపులు... నిబంధనలను అతిక్రమిస్తూ, బాధ్యతాహీనంగా వ్యవహరించే మెడికల్ షాపుల తీరు ప్రస్తుతం ప్రజల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ముప్పుగా పరిణమిస్తోంది. లాభాధారిత ధ్యేయంగా కొన్ని షాపులు వ్యవహరిస్తున్న తీరు అందోళన కలిగిస్తోంది. మెడికల్ షాపులు ప్రధాన సమస్యలు ప్రసిద్ధి పడే లేదా అనుభవం లేని కుర్రాళ్లే మందులు ఇస్తున్నారు. నిర్ణయం లేకుండానే పెద్ద టిఎంపి వంటి ప్రమాదకరమైన యాంటీబయోటిక్స్, స్టెరాయిడ్స్ విక్రయించడం వల్ల ప్రజల్లో 'యాంటి బయోటిక్స్ రెసిస్టెన్స్' (మందులు వస చేయకపోవడం) పెరుగుతోంది. ఫార్మాస్టర్స్ లేకపోవడం : నిబంధనల ప్రకారం మెడికల్ షాపులో అర్హత కలిగిన ఫార్మాస్టర్స్ ఉండాలి. కానీ, చాలా చోట్ల



కేవలం యజమానులే లేదా అనుభవం లేని కుర్రాళ్లే మందులు ఇస్తున్నారు. నిర్ణయం లేకుండానే పెద్ద టిఎంపి వంటి ప్రమాదకరమైన యాంటీబయోటిక్స్, స్టెరాయిడ్స్ విక్రయించడం వల్ల ప్రజల్లో 'యాంటి బయోటిక్స్ రెసిస్టెన్స్' (మందులు వస చేయకపోవడం) పెరుగుతోంది. ఫార్మాస్టర్స్ లేకపోవడం : నిబంధనల ప్రకారం మెడికల్ షాపులో అర్హత కలిగిన ఫార్మాస్టర్స్ ఉండాలి. కానీ, చాలా చోట్ల

# నీలగిరి గిరిజన కాలనీ(సంఘం)లో హోమియో మందులు పంపిణీ



### గూడూరు, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

కోట మండలం చెంబోప పంచాయతీ

పరిధిలోని నీలగిరి సంఘం గిరిజన కాలనీలో శుభవారం ఉచిత హోమియో వైద్య శిబిరం నుంచి రాష్ట్ర ఫౌండేషన్ వైద్య ముప్పువరపు లీలా మోహన్ కృష్ణ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ శిబిరాన్ని విద్యానగర్ శ్రీనివాస ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాల కరస్పాండింట్ నీలం సురేందర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. నీలగిరి సంఘం గిరిజన కాలనీలోని అంగనవాడి కేంద్రం వద్ద 100 మంది గ్రామస్థులకు చిన్నవారి కు చికిత్స ఫ్యాక్టీ సోకడం ముందు జాగ్రత్త చర్యలో భాగంగా హోమియో మందులను ప్రతి ఒక్కరికీ అందజేశారు.

# సియం చంద్రబాబు రైతుల పక్షపాతి

### ప్రతి రైతుకు అండగా ఉంటామి అంటూ కావలి, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రైతుల పక్షపాతి అని కావలి ఎమ్మెల్యే కావలి కృష్ణారెడ్డి అన్నారు. శుభవారం కావలి పట్టణం కలయిక కళ్యాణ మండపంలో వ్యవసాయ శాఖ ఏడిపి నాగరాజు అధ్యక్షులతో 3 వ విడత అన్న దాత సుఖీభవ, 22 వ విడత పి.యం కిసాన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కావలి కృష్ణారెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కావలి నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాలకు రూ. 10.14 కోట్ల రూపాయలు చెక్కును అప్పగించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కావలి నియోజకవర్గం లోని నాలుగు మండలాలకు పిఎం



కిసాన్, అన్నదాత సుఖీభవ పథకం ద్వారా రూ. 10.14 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తున్నామన్నారు. నాలుగు మండలాలలో అన్నదాత సుఖీభవ పథకం ద్వారా రూ. 18.305, పిఎం కిసాన్ రైతులు 14,029 కి ఉన్నారన్నారు. కేంద్రంలో సరేంద్ర మోడీ, రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, యువనేత కేసీకెట్టి బాబు సందర్భాత్మక మైన పాలసను అందిస్తున్నారని అన్నారు. రైతులకు సబ్సిడీ తో విత్తనాలు, ట్రాక్టర్లు, వ్యవసాయ పనిమట్లు, ఎరువులు ఇవ్వడంతో పాటు అన్నదాత సుఖీభవ ద్వారా ఇప్పటికే రూ. 20 వేల ఇవ్వడం

**Grads Universe**  
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

## STUDY IN TOP GLOBAL UNIVERSITIES

- Free Counselling
- Application Fee Waiver
- NO GRE/GMAT Required
- Visa Assistance

**FREE IELTS coaching**

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | NETHERLANDS | SWITZERLAND | SINGAPORE

Visit Our Website  
[www.gradsuniverse.com](http://www.gradsuniverse.com)

**APPLY NOW**  
+91 63017 26400

# జనసేన పార్టీ ఓ విలువైన స్థాయికి ఎదిగింది

### మాతో పొత్తు లేకుండా ఏ పార్టీ రాజకీయాలు చేయలేని స్థాయి మాది

### 13వ అవిరూప దినోత్సవ వేడుకలలో ఇంచార్జి అలహాబీ సుధాకర్

### కావలి, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

జనసేన పార్టీ ఓ విలువైన స్థాయికి ఎదిగింది. తమ పార్టీతో పొత్తు లేకుండా ఏ పార్టీ కూడా రాజకీయాలు చేయలేదని, అట్టి స్థాయికి తమ పార్టీ ఎదిగిందని కావలి జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి అలహాబీ సుధాకర్ పేర్కొన్నారు. జనసేన పార్టీ 13వ అవిరూప దినోత్సవం కావలి నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యాలయంలో ఇంచార్జి అలహాబీ సుధాకర్ అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్ కొంతమంది ఇంజనీర్లను రామ్మూర్తిపేట లోని పార్టీ కార్యాలయంలో పార్టీ జెండా పట్టి పురించి అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ముగించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జి అలహాబీ సుధాకర్ మాట్లాడుతూ, 2014 మార్చి 14న పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ కొంతమంది సహచరులతో కలిసి ప్రారంభించిన జనసేన పార్టీ అన్నారు. నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలలో జనసేన ప్రస్థాపన లేకుండా రాజకీయాలు జరగని స్థాయికి ఎదిగిందన్నారు. ఇది పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయ

సాధనకు అంకితభావంతో పనిచేసిన నాయకులు, వీరమహిళలు, జనసేనకుల కృషి ఫలితమని తెలిపారు. కావలి నియోజకవర్గంలో 13వ అవిరూప దినోత్సవాన్ని ముగించాక నిర్వహించబడడం తనకు ఎంతో గర్వంగా ఉందని, తనకు సహకరించిన నాయకులు, వీరమహిళలు, జనసేనకులకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ అందరికీ అవిరూప దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి సమ్యక్ వెంకట సుబ్బయ్య, కావలి టౌన్ అధ్యక్షుడు సాయి, అల్లూరు మండల అధ్యక్షుడు కార్తీక్ శర్మ, అధికార ప్రతినిధి రుషిశేఖర్, తోక వెంకటేశ్వర్లు, రాష్ట్ర మత్స్యకార కార్యదర్శి కోడిగారి శ్రీను, బడీ ఇంచార్జి పసుపులేటి బాలు, టౌన్ జనరల్ సుకేంద్ర్ తోక శరణ్ తదితరులు పాల్గొని మాట్లాడారు. వారు మాట్లాడుతూ, పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ దైర్యంగా గత ప్రభుత్వ విరూధులను ప్రజల కోసం పోరాడుతూ ఉమ్మడి ప్రభుత్వ విరూధులతో కీలక పాత్ర పోషించారని పేర్కొన్నారు. కావలిలో అందరూ ఒక్కతాటిపైకి వచ్చి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం శుభసూచ



కమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు, కావలి టౌన్ అధ్యక్షులు, వీరమహిళలు, మత్స్యకార కమిటీ సభ్యులు మరియు జనసేన నాయకులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ముగించారు.

# పేదలకు అండ.. జనసేన పార్టీ జెండా..

### ఘనంగా గూడూరు నియోజకవర్గంలో జనసేన పార్టీ అవిరూప దినోత్సవ వేడుకలు



### గూడూరు, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

బదుగు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు అండగా జనసేన పార్టీ ఎప్పుడూ ఉంటుందని ఆ పార్టీ లీగల్ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లా జనసేన పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు తీగల చంద్రశేఖర్ రావ్ తెలిపారు. గూడూరు నియోజకవర్గంలో జనసేన పార్టీ 13వ అవిరూప దినోత్సవం వేడుకలను శనివారం వాడవాడల ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా గూడూరు పట్టణంలోని నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో జరిగిన పార్టీ జెండా అభివృద్ధి కార్యక్రమానికి ముఖ్య అధిష్ఠాగా పాల్గొని జనసేన పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి లీగల్ సెల్ & ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు తీగల చంద్రశేఖర్ రావ్ పార్టీ జెండాను అభివృద్ధి పార్టీ శ్రేణులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన అనంతరం మాట్లాడుతూ పార్టీ స్థాపించిన నాటి నుంచి అనేక కష్టనష్టాలను ఓర్చు

2024 ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన అన్ని స్థానాల్లో 100 శాతం విజయం సాధించే దిశగా ఎడగడం జరిగిందన్నారు. రాజ్యాధికారం దక్కుని కులాలకు జనసేన పార్టీ అధికారం దక్కాలని చెప్పడం, పార్టీ నిర్ణయాలకు పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా జనసేనకులు, నాయకులు, వీరమహిళలు సమస్తా రాజీయే స్థానకంపనలను ఎన్నికల్లో పాల్గొని విజయాలను సాధించినట్లు తెలిపారు. అనంతరం గూడూరు పి. ఓ. సి. కె. మోహన్ మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం మొదటి నుంచి పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలకు రాజీయే స్థానకం ఎన్నికల్లో అవకాశాలు ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే గ్రామంలో పార్టీ కార్యకర్తలకు పాటు పార్టీ సభ్యత్వం గురించి ప్రతి ఒక్కరికీ తెలియజేసి జనసేన సభ్యత్వం పొందేలా చూడాలన్నారు. అనంతరం గూడూరు మండలం కొండగుంట గ్రామంలో మండల అధ్యక్షులు భాస్కర్ అధ్యక్షులతో జెండా అభివృద్ధి, కోట మండలం కేవలం వర్గ గుర్తించాలని అభివృద్ధి, చిట్టమూరు మండలం మొలకలపూడి గ్రామంలో మునిశేఖర్ అధ్యక్షులతో జెండా అభివృద్ధి, చిట్టమూరు మండలం లింగవరం, గుమ్మలదిబ్బ, వరగిలి వద్ద ఘనంగా జెండా అభివృద్ధి నిర్వహించి కేకే కట్టే చేసి అందరికీ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు, వీరమహిళలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# న్యాయ మూలి చెనికల రమేష్ కు పలువురు అభినందనలు

### కావలి, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

కావలి పట్టణ నివాసి, ప్రముఖ సీనియర్ న్యాయవాదిగా పేరొందిన చెనికల రమేష్ నూతన నియమకార్తా భాగంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుని న్యాయమూర్తిగా ఎంపిక కావడం పట్ల శనివారం పలువురు ఆయనను అభినందించారు. కావలి మున్సిపాలిటీ (శ్రీ.యం.సి) న్యాయ సహాయుడుగా, మరియు కావలి అగ్రికల్చర్ మాన్యూయల్ కమిటీ (పి.యం.సి) సహాయుడుగా మరియు కావలి బార్ అసోసియేషన్ కోశాధికారి గా సేవలందించి పట్టణంలోని యూనియన్ బ్యాంక్, ఆంధ్ర బ్యాంక్, కార్పొరేషన్



భాగంగా చెనికల రమేష్ యాదవ్ ని మధూరుపాట మాజీ సర్పంచ్ రావులకు పాటు పాటు ముఖ్యమంత్రి పూర్వకంగా కలసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

# అమెరికాలో ఏ తెలుగువాడికి కష్టం వచ్చినా

### జయరాం ముందుంటారు: జస్టిస్ ఎన్.వి రమణ

### కావలి, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

ఏపీ ప్రభుత్వ ఉత్తర అమెరికా ప్రత్యేక ప్రతినిధిగా నియమితులైన కోమటి జయరాం అభినందన సభ ముగియగా జరిగింది. విజయవాడలోని పోరానికి మురళీ రిసార్ట్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమానికి సుప్రీం కోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి. రమణతో పాటు పలువురు కుటుంబ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ ఎన్.వి. రమణ మాట్లాడుతూ.. కోమటి జయరాం పదేనే కష్టానికి గురైనట్లు లభించిందన్నారు. ఆయనతో ఉన్న స్నేహాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. కేవలం ఉత్తర అమెరికాలోనే కాకుండా అనేక దేశాల్లో జయరాంకు అభిమానులు ఉన్నారు. అమెరికాలో ఏ తెలుగు వాడికి కష్టం వచ్చినా జయరాం ముందుంటారని కీర్తించారు. తెదేపాతో ఆయనకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉందని, అమరావతి కోసం రైతులు ఉద్యమం చేస్తుంటే వారికి అనేక రకాలాగా సహాయం అందించారు. రాజధాని కోశాధికారిగా న్యాయ సహాయం చేశారని అన్నారు. సమాజ సేవ, మానవత్వం తదితర విషయాలు జయరాం నుంచి నేర్చుకోవాలని అన్నారు. తెలుగువారికి సహాయం చేయాలని అన్నారు. "నేను 25 ఏళ్లు



అమెరికాలో ఉన్నాను. నేను అమెరికా వెళ్లకముందే జయరాంకి మంచి పేరుంది. ఇండియా నుంచి వచ్చిన వెళ్లి జయరాం దగ్గరకి వెళ్లారు. తానాను ముందుకు తీసుకువెళ్లారు. కష్టాలలో తెదేపా జెండాను ఇతర దేశాల్లో రెపరెపలాడించారు. ఎట్టి అర్హత శత జయంతి ఉత్సవాలను అనేక దేశాల్లో నిర్వహించారు. ఆయన్ను అభినందించేందుకు ఇవాళ అమెరికా నుంచి చాలా మంది వచ్చారు. ఎన్.ఆర్.ఐలు అంటే అమెరికాలో కంప్యూటర్ కీబోర్డు పట్టుకుంటారు.. రాష్ట్రానికి ఏదైనా అవసరమైతే జెండా పట్టుకుంటారు" కేంద్ర మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ " ఈ రోజు చాలా సంతోషంగా ఉంది. కోమటి జయరాం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి పని లేదు. ఆయన గురించి అందరికీ తెలుసు. మంచి వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి. నేను అమెరికా వెళ్లిన సమయంలో నన్ను బాధించిన రాష్ట్రాలను తీసుకెళ్లారు. ఎన్.ఆర్.ఐలు ఎవరైనా ఆపడంలో ఉంటే ఆడుకుంటారు. నీ ఉండ్రబాబు జయరాంకి మంచి అవకాశం కల్పించారు." శాసన సభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాతుడు "అమెరికాలో ఎంతో మందిని సంఘటింప చేసిన వ్యక్తి కోమటి జయరాం. గడిచిన ఆసెంట్ల ఎన్నికల్లో కూడా విజయంలో ఎన్.ఆర్.ఐలు పాత్ర ఎంతో ఉంది. అమెరికా వెళ్లిన వారికి కేరాఫ్ అడన్. ఎన్.ఆర్.ఐలు ఎప్పుడూ కలిసి ఉండాలని ఆయన కోరుకుంటారు. నేను ఇవాళ ఇక్కడ ఉన్నానంటే.. దానికి సుప్రీం కోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్.వి. రమణ కారణం. ఆయన అందించిన న్యాయ సహాయం వల్లే నేను ఇలా ఉన్నాను."

# గిరిజనులు ఇబ్బంది పడుతుంటే తట్టుకోలేకపోయా: పవన్ కళ్యాణ్

నందిగరపు: గిరిజనుల కష్టాలను చూసి రహదారుల నిర్మాణానికి ముందుకొచ్చామని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. అల్లూరు జిల్లా నందిగరపులో గిరిజనులతో పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడుతూ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గిరిజనుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గత ప్రభుత్వం కనీసం సమస్యలు విన్నపరిస్థితులు కూడా తేవన్నారు. సరైన రహదారుల లేకుండా గిరిజనులు

ఇబ్బంది పడుతుంటే చూసి తట్టుకోలేకపోయానన్నారు. ఎవరికి ఏ సమస్య ఉన్నా.. తనతో పంచుకోవాలని కోరారు. ప్రజల కష్టాలు తీర్చేందుకే కూటమి ప్రభుత్వం ఉందని భరోసా ఇచ్చారు. అంతకుముందు ఓసూరులో జల జీవన్ మిషన్లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన మంచినీటి కుళాయిని పవన్ కళ్యాణ్ పరీక్షించారు. అంగన్నాడి సెంటర్ ను సందర్శించి, అక్కడి విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు.

# జై భీమ్ రామ్ భరత్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులుగా డా॥ మైసంపాటి

### కావలి, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

జై భీమ్ రామ్ భారత్ పార్టీ నెల్లూరు జిల్లా అధ్యక్షులుగా భారత్ మైసంపాటి యేసు రత్నం ను నియమించడం జరిగింది. శనివారం ఆయన కావలి లోని వారి కార్యాలయంలో మీడియాకు తెలియజేశారు. పార్టీ అధినేత మరియు హైకోర్టు న్యాయవాది, మాజీ న్యాయమూర్తి జడ శ్రావణ్ కుమార్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 13 ఉమ్మడి జిల్లాల్లో పార్టీ అధ్యక్షులను శుభవారం ప్రకటించినట్లు భారత్ మైసంపాటి యేసురత్నం పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగా శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా జై భీమ్ రామ్ భారత్ పార్టీ అధ్యక్షులుగా డా॥ మైసంపాటి యేసురత్నం అను నన్ను నియమించినందుకు పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు శ్రావణ్ కుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అలాగే రాష్ట్రకమిటీ పెద్దలకు సైతం సమస్యలను తెలియజేశారు. బదుగు బలహీన వర్గాల అభివృద్ధికి దాక్షిణ్య లి.ఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయ సాధించాలని కోరారు.

# శ్రీ త్రికోటేశ్వర విద్యాలయంలో ఘనంగా సరస్వతీ పూజ మరియు ఫేర్వెల్ వేడుకలు.

### అత్యుత్సాహ రూరల్ చేజర్ (వృద్ధయం ప్రతినీధి) మార్చి 14

చేజర్ మండలం ఆరుచుపల్లిలోని శ్రీ త్రికోటేశ్వర విద్యాలయంలో సరస్వతీ పూజ మరియు ఫేర్వెల్ పార్టీ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. సరస్వతీ పూజ అనంతరం పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పాఠశాల దైక్షిణ్య సుధాకర్ రెడ్డి, పాఠశాల కరస్పాండింట్ లక్ష్మీ సదనారెడ్డి, సుమిత్ర, ప్రెసిడెంట్ కృష్ణ వైతన్య ప్రధానోపాధ్యాయులు ధనలక్ష్మి మరియు ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు హోల్ టీచర్స్ మరియు పరీక్ష సా



మాగ్నిసి పంపిణీ చేసి వారి జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అందుకోవాలని ఆశీర్వదించారు. తదుపరి విద్యార్థిని విద్యార్థులు స్వస్థానాల్లో అలరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

# వైసీపీ నేతను కలిసిన జగనన్న సేవా సమితి అధ్యక్షులు

### గూడూరు, మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

వై ఎస్ ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రోబల్ కో ఆర్డినేటర్ వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ విభాగాల సమన్వయ కర్త వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త మరియు వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అయిన

# ఎయిర్పోర్టు ప్రారంభం నాటికి మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్డు పూర్తి చేస్తాం: మంత్రి నారాయణ

### విశాఖపట్నం మార్చి 14, వృద్ధయం ప్రతినీధి:

: విశాఖ నుంచి భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు వరకు రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తి చేస్తాం నారాయణ తెలిపారు. ఇప్పటికే 54 శాతం రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తయింది. భూ యజమానులతో మాట్లాడి ఎవరికి అన్యాయం జరగకుండా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. విశాఖ నగరంలో ఎమ్మెల్యే గంటలూ శ్రీనివాసరావు, వీ.ఎ.ఆర్.డి.పి. చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్ తో కలిసి మంత్రి నారాయణ పర్యటించారు. సీతమ్మధారల్లోని మురికివాడను పరిశీలించారు. అక్కడి ప్రజలకు పార్టీ పనులను ఇబ్బం

















# ఈ కూరగాయతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మన వంటింట్లో తరచూ కనిపించే బీరకాయ కేవలం ఒక కూరగాయ మాత్రమే కాదు. అద్భుతమైన ఔషధ గని. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పీచు పదార్థాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ,

మెరుగు పడుతుంది. మధుమేహం నియంత్రణ: బీరకాయలో ఉండే కొన్ని ప్రత్యేక పోషకాలు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా 'సేటి బీరకాయ' డయాబెటిస్ రోగులకు ఇప్పటికే లాంటి మేలును చేకూరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ, మలబద్ధకం: ఇందులో నీటి శాతం మరియు ఫైబర్ (పీచు) అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు బీరకాయను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది పొట్టలోని మలినాలను క్షీణ చేసి గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడం, బెల్లీ ఫ్లాట్: బీరకాయలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ. ఇది తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న ఆనభూతిని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు మరియు పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించుకోవాలనుకునే వారికి ఇది ఒక 'సూపర్ ఫుడ్'.

గుండె ఆరోగ్యం: బీరకాయలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. అలాగే, ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యం: రక్తచక్రం చేయడంలో బీరకాయ సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల మెడిసినులు, ముచ్చలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. లోపలి నుండి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం వల్ల చర్మం కాజాగా కనిపిస్తుంది. కళ్ళును ధరలో లభించే ఈ బీరకాయను వారంలో కనీసం రెండు సార్లు భోజనంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల పైనే పేర్కొన్న ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.



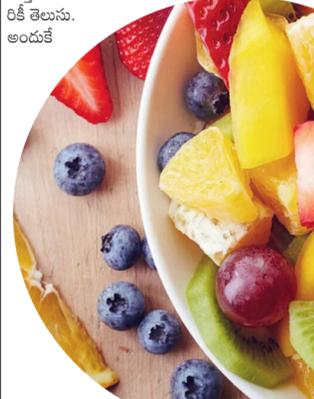
పోటాషియం, ఫోలేట్ వంటి విటమిన్లు, ఐరన్లు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా బీరకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో కేలరీల సంఖ్య కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. తరచూ దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణక్రియ

# చక్కని ఆరోగ్యం

## ఈ టైంలో పండ్లు తింటే.. రోగాలకు రెడ్ కార్నెట్ వేసి ఆహ్వానించినట్లే!

పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజూవారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించుకోవచ్చు. పండ్లలో విటమిన్లు, ఐరన్, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే

ఏ సమయంలో తింటారు అనే దానిపై ఆరోగ్యానికి వాటి ప్రయోజనాలు అందే విధానం ఆధార పడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పండ్లు తినే ముందు తగిన శ్రద్ధ



రోజూవారీ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించుకోవచ్చు. పండ్లలో విటమిన్లు, ఐరన్, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆసక్తికరంగా, పండ్లు కూడా మనల్ని ఎన్నో వ్యాధుల

చూపకపోతే లేదా పానీయం తగినంతగా తీసుకోకుండా పండ్లు తినేటప్పుడు అందరూ చేసే పెద్ద తప్పు.. కడుపు నిండా భోజనం చేసిన తర్వాత పండ్లు తినడం. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పండ్లలో సహజ చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. రు తినే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ఫైబర్ సహాయపడుతుంది. భారీ ఆహారాలలో ఫోటీన్, కొవ్వు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందువల్ల భోజనానికి ముందు ఎప్పుడూ పండ్లు తినకూడదు. రు ఆరోగ్యాన్ని ఉండాలనుకుంటే భోజనం తర్వాత పండ్లు తినడం మానుకోవాలి. ఉదయం అల్పాహారంగా లేదా మధ్యాహ్నం 4 గంటల ప్రాంతంలో ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు పండ్ల ముక్కలు తింటే సరిపోతుంది.

## కళ్ళు చెప్పే సంగతులు..

మన శరీరంలో కాలేయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటే మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటుంది. కాలేయంలో ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే క్రమంలో ఆరోగ్యంపై రోగాలు దాడి చేస్తాయి. అయితే కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లు ముందుగా ముందుగా సంతకాలు ఏ కనిపించవు. మన శరీరంలో కాలేయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటే మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యాన్ని ఉంటుంది. కాలేయంలో ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే క్రమంలో ఆరోగ్యంపై రోగాలు దాడి చేస్తాయి. అయితే కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లు ముందుగా ముందుగా సంతకాలు ఏ కనిపించవు. అందుకే కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కాలేయం విష పదార్థాలను తొలగించడంలో, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లుంటే, తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. సాధారణంగా కాలేయం దెబ్బతిన్నదానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. కాలేయ సమస్యల లక్షణాలు సాధారణంగా వెంటనే స్పష్టంగా కనిపించవు. లక్షణాలు కనిపించడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అయితే మన ఒంట్లో ఓ అవయవం దీని ఆరోగ్యం గురించి ముందుగా హెచ్చరికలు ఇస్తుంది. కాలేయం ఎక్కువగా క్షీణించడం ప్రారంభిస్తే దాని లక్షణాలు మన కళ్ళలో కనిపిస్తాయి. దీని వల్ల కళ్ళు నేరుగా ప్రభావితమవుతాయి. కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. దీనిని మనం కామెడ్జు అని పిలుస్తాం. కామెడ్జు కాలేయం దెబ్బతింటుందని సూచించే ప్రధాన సంతకం. అక్షయత సాధారణ లక్షణం కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం. దీనిని కామెడ్జు అంటారు. అందువల్ల కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారితే దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదు. శరీరంలో బిరుబిన్ అనే పసుపు వర్ణద్రవ్యం అధికంగా చేరుకుంటే పసుపు ఇది జరుగుతుంది. దీని వల్ల కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఈ లక్షణం కనిపిస్తే ఆస్యలు వినిపించవచ్చు.



## కోమలమైన చర్మానికి..!



వాలెనిన్ తొలగించుకునేందుకు ఇండోల్ తయారుచేసుకునే కొన్ని ఫ్యాక్ట్స్, ఫ్రూట్స్ అన్ని చేసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రాతి పడుకునే ముందు కొబ్బరి నూనెను చేతులు, కాళ్ళు, పాదాలకు రాసుకొని మర్చి చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల పొడిబారిన చర్మం తిరిగి మృదువుగా మారుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా వంటనోదా, ఏదైనా కొన్ని చుక్కల అల్త్రాసోనర నూనెను చేయాలి. కొన్ని గులాబీ రేకులు మేసుకోవచ్చు. ఇందులో చేతులు, కాళ్ళను ఓ పది నిమిషాల పాటు ఉంచి తీసివేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కాళ్ళు, చేతుల చర్మం మృదువుగా మారుతుంటున్నాయి నిపుణులు. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఎప్పుడు సాల్ట్ మేసుకుని అందులో చేతులు, కాళ్ళను కాసిప ఉంచాలి. పదనిమిషాల తర్వాత బయటికి తీసి కడిగివేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాలకు తేమ అందుతుంది. రాతి పడుకునే ముందు అలివీనూనెను కాళ్ళు, చేతులకు రాసుకుని, మర్చి చేసుకున్నా మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు.

వాలెనిన్ తొలగించుకునేందుకు ఇండోల్ తయారుచేసుకునే కొన్ని ఫ్యాక్ట్స్, ఫ్రూట్స్ అన్ని చేసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రాతి పడుకునే ముందు కొబ్బరి నూనెను చేతులు, కాళ్ళు, పాదాలకు రాసుకొని మర్చి చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల పొడిబారిన చర్మం తిరిగి మృదువుగా మారుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా వంటనోదా, ఏదైనా కొన్ని చుక్కల అల్త్రాసోనర నూనెను చేయాలి. కొన్ని గులాబీ రేకులు మేసుకోవచ్చు. ఇందులో చేతులు, కాళ్ళను ఓ పది నిమిషాల పాటు ఉంచి తీసివేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కాళ్ళు, చేతుల చర్మం మృదువుగా మారుతుంటున్నాయి నిపుణులు. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఎప్పుడు సాల్ట్ మేసుకుని అందులో చేతులు, కాళ్ళను కాసిప ఉంచాలి. పదనిమిషాల తర్వాత బయటికి తీసి కడిగివేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాలకు తేమ అందుతుంది. రాతి పడుకునే ముందు అలివీనూనెను కాళ్ళు, చేతులకు రాసుకుని, మర్చి చేసుకున్నా మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు.

## అరటిపండు, ఖర్జూరం రెండింటిలో ఆరోగ్యానికి ఏవి బెస్ట్?

ఆరోగ్యాన్ని ఉండాలని కోరుకునే వారు, జీవితం వెళ్ళేవారు లేదా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలనుకునే వారు ఎక్కువగా ఉంచుకునే ఫలాలు అరటి పండ్లు, ఖర్జూరాలు. ఇవి కేవలం తీపిని మాత్రమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన తక్కువ ఇంధనాన్ని కూడా అందిస్తాయి. అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు, స్ఫాటర్

నిండి ఉంటాయి.అరటిపండ్లు: వీటిలో ఉండే ఫైబర్ చక్కెర శోషణను కొద్దిగా నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ సేపు శక్తిని ఇవ్వడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. సుదీర్ఘ నడక లేదా సాధారణ పనులకు ఇవి అనువైనవి. ఖర్జూరాలు: వీటిలో సహజ చక్కెరల శాతం ఎక్కువ. అందువల్ల ఇవి రక్తంలోకి వెంటనే కలిసిపోయి అత్యంత వేగంగా శక్తిని ఇస్తాయి. ఉపయోగం విడిచేటప్పుడు లేదా కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి ఇవి బెస్ట్. ఖగర్ రెవల్వే ప్రభావం: అరటిపండ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచవు. వీటి గ్లైసెమిక్ సూచిక మితంగా ఉంటుంది. కానీ ఖర్జూరాలు తిన్నప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. అందుకే దయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అయితే ఖర్జూరాలలో ఉండే ఫైబర్ ఈ ప్రభావాన్ని కొంతవరకు నియంత్రిస్తుంది. కండరాలకు.. గుండెకు: అరటిపండు కండరాల తిమ్మిర్లను నివారించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో దీనిలోని పోటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖర్జూరం శరీరంలో రక్తం పెరగడానికి, కండరాల పునరుద్ధరణకు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే



రూపంలో ఉంటాయి. ఒక సాధారణ అరటిపండు ద్వారా 105 కేలరీల శక్తి అందుతుంది. ఇందులో పోటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరోవైపు ఖర్జూరాలు చాలా కాన్సంట్రేటెడ్ శక్తి వనరులు. కేవలం 3 నుంచి 4 ఖర్జూరాలు తిన్నా దాదాపు 90-120 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. వీటిలో ఫైబర్, ఇసుము, మెగ్నీషియం మరియు సహజ

నిండి ఉంటాయి.అరటిపండ్లు: వీటిలో ఉండే ఫైబర్ చక్కెర శోషణను కొద్దిగా నెమ్మదింపజేస్తుంది. దీనివల్ల ఎక్కువ సేపు శక్తిని ఇవ్వడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. సుదీర్ఘ నడక లేదా సాధారణ పనులకు ఇవి అనువైనవి. ఖర్జూరాలు: వీటిలో సహజ చక్కెరల శాతం ఎక్కువ. అందువల్ల ఇవి రక్తంలోకి వెంటనే కలిసిపోయి అత్యంత వేగంగా శక్తిని ఇస్తాయి. ఉపయోగం విడిచేటప్పుడు లేదా కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి ఇవి బెస్ట్. ఖగర్ రెవల్వే ప్రభావం: అరటిపండ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచవు. వీటి గ్లైసెమిక్ సూచిక మితంగా ఉంటుంది. కానీ ఖర్జూరాలు తిన్నప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. అందుకే దయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అయితే ఖర్జూరాలలో ఉండే ఫైబర్ ఈ ప్రభావాన్ని కొంతవరకు నియంత్రిస్తుంది. కండరాలకు.. గుండెకు: అరటిపండు కండరాల తిమ్మిర్లను నివారించడంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో దీనిలోని పోటాషియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖర్జూరం శరీరంలో రక్తం పెరగడానికి, కండరాల పునరుద్ధరణకు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దీనిలో మెండుగా ఉంటాయి. రుంచుకునే పండు అవసరాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యాయామానికి ముందు లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసేటప్పుడు అరటిపండు ఎంచుకోండి. బాగా అలసిపోయినప్పుడు లేదా తీవ్రమైన వర్షపు తర్వాత తక్కువ శక్తి కోసం ఖర్జూరాలు మేలు. అరటిపండు మరియు ఖర్జూరం రెండూ వాటికవే సాటిలేని శక్తి వనరులు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

నాన్ని, కదలికలకు కావాల్సిన సౌకర్యాన్ని ఇది అందిస్తుంది. అయితే, ఈ ఉమ్మనీరు ఉండాలిని పరిమాణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే తల్లికి ఆరోగ్య సమస్యలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా పొట్టె ఎక్కువగా పెరగడం వల్ల ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఆయాసం వంటి

నెల దాటిన తర్వాత ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల గర్భిణీలు రోజూవారీ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉండటం వల్ల కేవలం తల్లికే కాదు, బిడ్డకు కూడా ప్రమాదాలు పొందొచ్చు. దీనివల్ల గర్భాశయంపై ఒత్తిడి పెరిగి, నిద్ర తగ్గడం కంటే ముందే నిప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా నెలలు నిండకుండానే ప్రసవం జరగడం వల్ల శిశువు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో బిడ్డ ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ద్వారా ఉమ్మనీటి స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాలి. స్వల్ప తేదాలు ఉన్నప్పుడే గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎటువంటి అసౌకర్యం జరగకుండా ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చవచ్చు. ఏ చిన్న ఆహారాన్ని

## ప్లాస్టిక్ ప్యాకేజింగ్ తో ముప్పు..

నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో ప్లాస్టిక్ ఒక విడదీయలేని భాగంగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా మనం తినే ఆహార పదార్థాల దగ్గరే సుండి తాగే నీటి వరకు అన్నింటినీ ప్లాస్టిక్ కవర్లలో దాచుతుంటే సున్నితమైన నెల్లూ చేస్తున్నాము. అయితే, ఈ సౌకర్యం వెనుక ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య రహిత పదార్థాలు దాగి ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ కోసం వాడే ప్లాస్టిక్ లో ఉండే రసాయనాలు ఆహారంతో కలిసి మన శరీరంలోకి చేరుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ తయారీలో విరివిగా వాడే బిస్ఫినాల్ ఏ అనే రసాయనం శరీరంలోని హార్మోన్ల పుష్కలమైన పూర్తిగా అన్వయం చేస్తుంది. ఇది మన శరీరంలోని సహజ హార్మోన్లను కేంద్రీకరించి బిస్ఫినాల్ పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల పురుషులలో శుక్రకణాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిపోవడం కాకుండా, సంతానలేమి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. రసాయనాలతో నిండిన ఈ ప్లాస్టిక్ వాడకం వల్ల పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. మహిళల విషయంలో కూడా ఈ ప్లాస్టిక్ రసాయనాలు పెను శాపంగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా వంటి సమస్యలు పెరగడానికి ప్రధాన కారణమవుతోంది. అంతేకాకుండా, ఇది శరీరంలోని ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచి, చిన్న వయసులోనే టై-2 దయాబెటిస్ బారిన పడేలా చేస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థపై కూడా దీని ప్రభావం ఉండటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ రక్కసి నుండి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే తక్కువ ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను అన్వేషించాలని అవసరం ఉంది. ఆహార పదార్థాల నిల్వకు ప్లాస్టిక్ కు బదులుగా

నెల దాటిన తర్వాత ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల గర్భిణీలు రోజూవారీ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ఉమ్మనీరు అధికంగా ఉండటం వల్ల కేవలం తల్లికే కాదు, బిడ్డకు కూడా ప్రమాదాలు పొందొచ్చు. దీనివల్ల గర్భాశయంపై ఒత్తిడి పెరిగి, నిద్ర తగ్గడం కంటే ముందే నిప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలా నెలలు నిండకుండానే ప్రసవం జరగడం వల్ల శిశువు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో బిడ్డ ప్రాణాలకే ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే గర్భధారణ సమయంలో క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ద్వారా ఉమ్మనీటి స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాలి. స్వల్ప తేదాలు ఉన్నప్పుడే గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎటువంటి అసౌకర్యం జరగకుండా ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చవచ్చు. ఏ చిన్న ఆహారాన్ని

గాజు పాత్రలు, స్టీలు దబ్బాలు లేదా మట్టి పాత్రలను వాడటం ఉత్తమం. వేడి వేడి పదార్థాలను ప్లాస్టిక్ కవర్లలో ప్యాక్ చేయడం వల్ల రసాయనాలు వేగంగా ఆహారంలో కలుపుకొని గుర్తించాలి. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవస్థ చేయడం మనందరి బాధ్యత.



## వీటిని నానబెడితేనే మంచిదట!

ఒక్కో పదార్థాన్ని తినే పద్ధతి ఒక్కోలా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో డ్రైఫ్రూట్స్, గింజలు. పంటి కొన్ని పదార్థాల్ని నేరుగా తినేస్తూంటాం. అయితే వీటిని పచ్చిగా కంటే నానబెడితే ఈ పదార్థాల్ని పోషకాలు రెట్టింపడం అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు శరీరానికి అంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని చెబుతున్నారు. ము, ఏమీ పదార్థాల్ని తినే ముందు నానబెట్టడం మంచిదే తెలుసుకుందామా? చాలామంది కిన్నెమిన్ నేరుగా తినేస్తూంటారు. కానీ వాటిని రాత్రాకా నీటిలో నానబెట్టుకొని తీసుకోవడం మరి మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల వీటిలో ఉండే ఐరన్, పోటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. మొదలైన వాటిని ట్ట స్థాయిలు శరీరం సులభంగా గ్రహిస్తుందని చెబుతున్నారు. సజ్జా గింజల్ని నానబెట్టుకొని తీసుకు



టుంటారు చాలామంది. ఇవి అరుగుదలను ప్రేరేపించడంలో పాటు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ బిడ్గా ఉంచుతాయి. అలాగే కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేసి బరువు తగ్గడంలో సహకరిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవిని గింజల్ని రాత్రాకా నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇందులో ఉండే వివిధ పోషకాల స్థాయిలు పెరుగుతాయట. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే బాధం పప్పులు, గుమ్మడి గింజలు.. మొదలైన వాటిని కూడా నేరుగా కంటే నానబెట్టుకొని తినడం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాల్ నట్స్, నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల త్వరగా జీర్ణమై.. పోషకాల్ని గ్రహించే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. అలాగే ఈ నట్స్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. క్విన్సాను నానబెట్టుకొని వండటం వంటి అధిక త్వరగా ఉడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులోని ఫైబర్ రెట్టింపై.. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. అంటున్నాయి. మండే ముందు ఓట్స్, ఓ గంట పాటు నానబెట్టడం వల్ల వాటిలోని పిండి పదార్థాలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి. అలాగే అందులోని



పైటికాపుం స్థాయిలు కూడా తగ్గి.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాదు.. వీటి రుచి కూడా పెరుగుతుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇదే విధంగా వండే ముందు పప్పుల్ని నానబెట్టడం వల్ల వాటిలోని సంక్లిష్ట చక్కెరలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి. తద్వారా పప్పులు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. అలాగే ముందు ఓట్స్, ఓ గంట పాటు నానబెట్టుకొని తినడం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవిని గింజల్ని రాత్రాకా నీటిలో నానబెట్టుకొని వండటం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇందులో ఉండే వివిధ పోషకాల స్థాయిలు పెరుగుతాయట. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే బాధం పప్పులు, గుమ్మడి గింజలు.. మొదలైన వాటిని కూడా నేరుగా కంటే నానబెట్టుకొని తినడం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాల్ నట్స్, నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల త్వరగా జీర్ణమై.. పోషకాల్ని గ్రహించే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. అలాగే ఈ నట్స్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. క్విన్సాను నానబెట్టుకొని వండటం వంటి అధిక త్వరగా ఉడుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులోని ఫైబర్ రెట్టింపై.. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. అంటున్నాయి. మండే ముందు ఓట్స్, ఓ గంట పాటు నానబెట్టడం వల్ల వాటిలోని పిండి పదార్థాలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి. అలాగే అందులోని

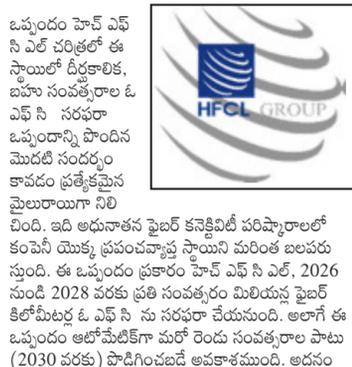
వంటనూనెల కొరత..!

అమెరికా ఆద్యక్షుడు ట్రంప్ సామ్రాజ్యవాద చర్యలతో పశ్చిమ ఆసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు భారత వంటనూనెల కొరతకు దారితీసి సంతకాలు స్పష్టంగా కనబడుతున్నాయి. గతేడాదితో పోలిస్తే ఫిబ్రవరిలో సన్న ఫువర్ అయిల్ దిగుమతులు ఏకంగా 51 శాతం క్షీణించి 1.45 లక్షల టన్నులకు పరిమితమయ్యాయి. సాల్వెంట్ ఎక్స్ట్రాక్షన్ అనే పద్ధతిలో (ఎస్ఇఎ) వెల్లడించినది. మరోవైపు అంతర్జాతీయంగా ముడి నూనె ధరలు కూడా 1.216 డాలర్ల నుండి 1.420 డాలర్లకు ఎగిసింది. ఇది గతేడాది ఫిబ్రవరిలోని ధరలతో పోలిస్తే 17 శాతం ఎక్కువ కావడం ఆందోళనకరం.



హెచ్ఎఫ్సీఎల్ నుండి ₹10,159 కోట్ల ఓఎఫ్సీ కు ఆఫ్టికల్ ఫైబర్ కేబుల్ ఆర్డర్

హెచ్ఎఫ్సీఎల్ నుండి ₹10,159 కోట్ల ఓఎఫ్సీ కు ఆఫ్టికల్ ఫైబర్ కేబుల్ ఆర్డర్ కేబుల్ కంపెనీ సాంకేతికతలు అయిన వై-ఫై, ఆఫ్టికల్ ఫైబర్ 5G రంగాలలో ప్రత్యేకత కలిగిన ప్రముఖ భారతీయ టెలికాం కంపెనీ హెచ్ఎఫ్సీఎల్ లిమిటెడ్, ఆధిక నాణ్యత ఆధిక ఫైబర్ సామగ్రి కలిగిన ఆఫ్టికల్ ఫైబర్ కేబుల్స్ ఓఎఫ్సీ సరఫరా కోసం ఒక గ్రోబల్ మల్టీనేషనల్ కార్పొరేషన్తో దీర్ఘకాలిక అంతర్జాతీయ సరఫరా ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు ఈ రోజు ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఓఎఫ్సీ ఉత్పత్తుల అమృత ధరల ఆధారంగా ఈ ఒప్పందం మొత్తం సంభాష్య విలువ సుమారు యుఎస్ 1.10 బిలియన్ (దాదాపు ₹10,159 కోట్లు)గా అంచనా వేయబడింది. ఐదు సంవత్సరాల కాలపరిమితి కలిగిన ఈ ఒప్పందాన్ని కంపెనీకి పూర్తిగా చెందిన ఏదీకే అనుబంధ సంస్థ ద్వారా అమలు చేయనున్నారు. ప్రాజెక్ట్ సాంకేతిక అవసరాల ప్రకారం కొనుగోలు ఆర్డర్ల దశలవారీగా విడుదల చేయబడతాయి. ఈ



గా, ఈ ఒప్పందం కస్టమర్లకు అనుమతించబడిన అనుబంధ సంస్థలు ప్రతినిధులకు కూడా ఓఎఫ్సీ సరఫరా చేయడానికి అనుబంధ సంస్థల అవకాశం కల్పిస్తుంది. హెచ్ఎఫ్సీఎల్ టెలికాం ఆపరేటింగ్, సంస్థలు ప్రభుత్వాల కోసం తదుపరి తరం డిజిటల్ నెట్వర్కులను నిర్మించడంలో ప్రత్యేకత కలిగిన ప్రముఖ టెక్నాలజీ కంపెనీ. బలమైన అంతర్జాతీయ పరిశోధన అభివృద్ధి సామర్థ్యాలు, గ్లోబల్ సిస్టమ్ ఇంటిగ్రేషన్ నైపుణ్యం, భారతదేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆధునిక ఆఫ్టికల్ ఫైబర్ కేబుల్ తయారీ సదుపాయాల సహాయంతో హెచ్ఎఫ్సీఎల్ నిరంతరం నూతనమైన సాంకేతికతలను ప్రవేశపెట్టి పరిష్కారాలను అందిస్తోంది. ఈ రోజు ఒప్పందం గ్లోబల్ ఓఎఫ్సీ సరఫరాలో హెచ్ఎఫ్సీఎల్ ఎల్ఎఫ్సీ సైటిని మరింత బలోపేతం చేస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆధిక సామర్థ్య ఫైబర్ మోడల్ సదుపాయాల పెరుగుతున్న డిమాండ్ మధ్య కంపెనీ యొక్క దీర్ఘకాలిక వృద్ధి లక్ష్యాలకు మద్దతు ఇస్తుంది.

హెచ్పిసిఎల్కు యుద్ధం సెగ

మార్కెట్లోనే ఆగిపోయిన చమురు ట్యాంకర్లు ఇరాన్పై అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ యుద్ధంతో విశాఖలోని హెచ్పిసిఎల్ క్రాఫ్ట్ అయిల్ ట్యాంకర్ల దిగుమతికి ఆటంకం ఏర్పడింది. ఇప్పటికే మార్కెట్లో మూడు ముడి చమురు ట్యాంకర్లు నిలిచిపోయాయి. విశాఖ పోర్టు ద్వారానే ఈ ఎగుమతి, దిగుమతుల పక్కిపు నిత్యం జరుగుతుండడంతో కేంద్ర పోర్టులు, షిప్పింగ్ మంత్రిత్వ శాఖ అప్రమత్తమై విశాఖ పోర్టు అధికారులను ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లపై దృష్టి రెండువారాల ముందు రోజులుగా చెబుతోంది. యుద్ధం మొదలై రెండు వారాలు కావస్తుండటంతో వైజాగ్ పోర్టు అధికారులు ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు దిశగా ముడి చమురు నౌకల డైవర్షన్కు ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. రష్యా నుంచి ఒక నౌక, కాకినాడ నుంచి రెండు నౌకలు విశాఖ పోర్టుకు రానున్నాయి. ముందూ పోర్టుకు ఇతర మార్గాల ద్వారా చమురు తరఫున రష్యాలో, అక్కడి నుంచి విశాఖ పోర్టుకు వాణిజ్య పంపిణీచేస్తున్నారు. కేవలం క్రాఫ్ట్ అయిల్



పైనే ప్రధానం పడింది. అది కూడా హెచ్పిసిఎల్కు రావాల్సిన మూడు ట్యాంకర్ల ఆగిపోయాయి' అని అధికారులు చెబుతున్నారు. విశాఖ పోర్టు ఉన్న తాదికారల తాజా సమాచారం ప్రకారం విశాఖ పోర్టు తూర్పుతీరంలో ఉండడంతో నరుకు రవాణాకు అటంకాలే లేవనిస్పష్టమవుతోంది. యూరప్ నుంచి మాత్రమే వైజాగ్ పోర్టుకు నరుకు రవాణా నిరంతరం ఉంటుంది. యూరప్ నుంచి 10 ట్రెక్లర్ల సమగ్రంతో ఉన్నాయి. యూరప్లో యుద్ధం లేనందున ఈ ప్రభావం కార్పొరేషన్ పడలేదు. యూరప్, మలేషియా, రష్యా, ఆస్ట్రేలియా నుంచి చమురు ట్యాంకర్ల వచ్చేలా ఇప్పటికే పోర్టు కార్యచరణ తీసుకుంది. స్టీల్ షిప్లలో ప్రస్తుతం 120 టన్నుల ఎల్ఎస్ఐ మాత్రమే ఉంది. అది చద రోజులు మాత్రమే సరిపోతుంది. స్టీల్ షిప్లలో మరో 300 టన్నులకు ఇప్పటికే డబ్బులు కట్టి ఉన్నా సరఫరా చేసేందుకు అటంకాలు మొదలయ్యాయి.

మహింద్రా యూనివర్సిటీ - బోల్డ్ మన్ ల్యాబ్ తో AI ఆధారిత లైఫ్ సైన్సెస్ పరిశోధనకు భాగస్వామ్యం

మహింద్రా యూనివర్సిటీకి చెందిన సెంటర్ ఫర్ లైఫ్ సైన్సెస్, AI ఆధారిత ఐయోటికాలజీ, జైవ ఆవిష్కరణ సంస్థ అయిన బోల్డ్ మన్ ల్యాబ్ తో ఈ రోజు, మహింద్రా యూనివర్సిటీ క్యాంపస్లో జరిగిన ఒక అవగాహన ఒప్పందం పై సంతకం చేసింది. ఈ భాగస్వామ్యం కంప్యూటేషన్ నల్ ఐయోటికాలజీ, AI ఆధారిత డ్రగ్ డిస్కవరీ, లైఫ్ సైన్సెస్ ఇన్వేస్టిగేషన్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగాల్లో అకాడెమియా-ఇండస్ట్రీ సహకారాన్ని బలోపేతం చేసే ముఖ్యమైన అడుగుగా భావిస్తున్నారు. ఈ భాగస్వామ్యంతో అకాడెమిక్ పరిశోధన, పరిశ్రమ నైపుణ్యం విద్యార్థులు, పరిశోధకులకు అనుభవాత్మక అభ్యాస అవకాశాలను సమన్వయం చేసే బలమైన సహకార వ్యవస్థను ఏర్పరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. బోల్డ్ మన్ ల్యాబ్ కృత్రిమ మేధస్సు డేటా ఆధారిత ఫ్లాట్ ఫారమ్లను ఉపయోగించి జైవ ఆవిష్కరణ, ఐయోటికాలజీ పరిశోధనలోని పలు దశలను వేగవంతం చేయడంలో ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ అవగాహన ఒప్పందం ప్రకారం, రెండు సంస్థలు పరస్పర ఆసక్తి ఉన్న పరిశోధన రంగాల్లో సంయుక్త పరిశోధన కార్యక్రమాలను చేపడతాయి. సంబంధిత పరిశోధన అంశాలపై డాక్టర్ల విద్యార్థులను కలిసి ఎంపిక చేసే పద్ధతిని స్వీకరిస్తాయి. అదనంగా, మహింద్రా యూనివర్సిటీ విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక కోర్సులను కూడా

సంయుక్తంగా అందిస్తాయి. విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, అధ్యాపకులు పరిశ్రమ నిపుణుల కోసం వర్క్ షాపులు సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రామ్లను కూడా నిర్వహించనున్నారు. మహింద్రా యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ డా. యాజులు మెదూరి మాట్లాడుతూ, "ఈ అవగాహన ఒప్పందం ద్వారా అకాడెమిక్ కట్టుదిట్టతను వాస్తవ ప్రపంచ అనువర్తనాలతో కలిపి భవిష్యత్తుకు సిద్ధమైన పరిశోధన వాతావరణాన్ని నిర్మించాలన్న మా కట్టుబాటును ప్రతిబింబిస్తోంది. బోల్డ్ మన్ ల్యాబ్ తో భాగస్వామ్యం ద్వారా మా విద్యార్థులు పరిశోధకులు AI ఆధారిత డ్రగ్ డిస్కవరీ, కంప్యూటేషన్ లైఫ్ సైన్సెస్ వంటి అత్యధునిక రంగాలలో పని చేసే అవకాశాన్ని పొందుతారు. ఇది సమాజం శాస్త్రంపై ప్రభావం చూపగల నాయకత్వ సామర్థ్యాలను విద్యార్థులను తయారు చేయాలన్న మా పెద్ద లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ఉంది." అని అన్నారు. ఈ భాగస్వామ్యంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం రెండు సంస్థల మధ్య పరిశోధన పరికరాల వినియోగాన్ని పరస్పర ప్రయోజనకరంగా విస్తరించడం. దీనివల్ల రెండు సంస్థల పరిశోధకులు అధ్యాపకులు ఆధునిక సాధనాలు మౌలిక సదుపాయాలను ఉపయోగించి అంత రకాల్లోని పరిశోధన చేయగలుగుతారు. అవగాహన ఒప్పందం ప్రకారం సంయుక్తంగా పరిశోధన ఫలాల

ప్రచురణ, విద్యార్థులకు ఇంటర్నెట్ ప్లేస్ మెంట్ అవకాశాలు, అలాగే వాస్తవ ప్రపంచ శాస్త్రీయ సహజీక అనుగుణంగా అకాడెమిక్ పరిశోధన కార్యక్రమాల అభివృద్ధి కూడా చేపడతారు. మహింద్రా యూనివర్సిటీ సెంటర్ ఫర్ లైఫ్ సైన్సెస్ డీన్ ప్రొఫెసర్ డా. రాజిందర్ సింగ్ చౌహాన్ మాట్లాడుతూ, "ఈ భాగస్వామ్యం మా పరిశోధన సామర్థ్యాలు అకాడెమిక్ అభివృద్ధి గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. డాక్టర్ల విద్యార్థుల సంయుక్త పర్యవేక్షణ, పరికరాల భాగస్వామ్యం సంయుక్త పరిశోధన ప్రచురణలు బలమైన ట్రాన్స్ ఫెరెన్సల్ రిసెర్చ్ వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. ముఖ్యంగా, ఇది మా విద్యార్థులకు పరిశ్రమకు సంబంధించిన సమన్వయ ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని ఆధునిక శాస్త్రీయ పద్ధతులపై అవగాహనను అందిస్తుంది," అని తెలిపారు. ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా రెండు సంస్థలు సంయుక్తంగా వర్క్ షాపులు, సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రామ్లు మరియు అకాడెమిక్ కార్యక్రమాలను నిర్వహించి సిద్ధాంత పరిష్కారం ప్రాయోగిక అనువర్తనాల మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని తగ్గించనున్నాయి. అదనంగా, ఇంటర్నెట్ ప్లేస్ మెంట్ అవకాశాలను బలోపేతం చేసే విద్యార్థులకు లైఫ్ సైన్సెస్ ఐయోటికాలజీ రంగాల్లో పరిశ్రమ ఆధారిత పరిశోధనకు ప్రత్యక్ష పరిచయాన్ని కల్పించనున్నాయి.

రూ.3,000 కోట్లతో ఫార్మా పార్క్

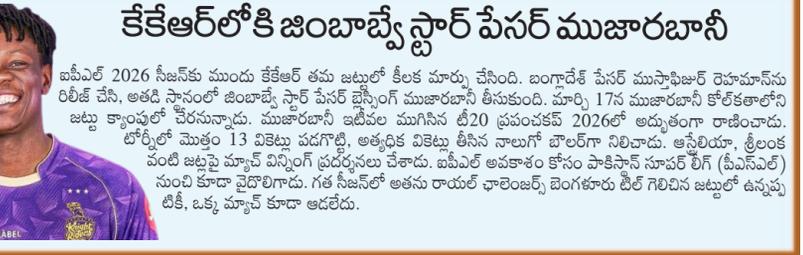
మహారాష్ట్రలోని రామ్ గడ్ జిల్లా దిప్తి పోర్ట్ పారిశ్రామిక వాడల్ దాదాపు రూ.3,000 కోట్ల వ్యయంతో హైటెక్ పార్కాన్ని నిర్మించనుంది.



పార్కును రాంకీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అభివృద్ధి చేయనుంది. ఇందుకోసం మహారాష్ట్ర పారిశ్రామికాభివృద్ధి సంస్థ (ఎఐడిసీ)తో తమ అనుబంధ సంస్థ మేక్స్ సీటీ ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని తెలిపింది. ఖల్కీ-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం (పీపీఎస్) కింద 1,000 హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో ఈ పార్కు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. 5 ఏకరాల ప్రాజెక్టు నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసి, ఆ తర్వాత 90 ఏకరాల అభివృద్ధి, నిర్మాణం, యాజమాన్య బాధ్యతలను మేక్స్ సీటీ మానుకుంటుంది. ఈ కొత్త కార్యక్రమం కోసం రాంకీ ఇన్ఫ్రా ఆర్డర్ ఐటీ విలువ రూ.13,500 కోట్లకు చేరుకుంది. ఉపాధి కల్పనతో పాటు, అనుబంధ పరిశ్రమల వృద్ధి.. మహారాష్ట్ర దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు ఈ ప్రాజెక్టు దోహదం చేస్తుందని రాంకీ ఇన్ఫ్రా సీఈఓ సునీల్ ఎస్ నాయర్ తెలిపారు.

మన చమురు కంపెనీలకు రోజూ రూ.2,000 కోట్ల నష్టం!

ఇరాన్పై అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ప్రారంభించిన యుద్ధం వల్ల గల్ఫ్ దేశాల నుంచి చమురు ఎగుమతులు ఆగిపోతున్నాయి. ఫలితంగా ముడిచమురు బ్యారెల్ ధర 100 డాలర్లకు చేరింది. యుద్ధం ముందు ఇది సగటున 70 డాలర్లు ఉండేది. భారత్, చైనా నుంచి చమురు కు ఆర్థిక లభిస్తుండటంతో, రష్యా వంటి పరిమిత, ముడిచమురు ధరలు పెరిగినా, రిటయిల్ ధరలు పెంచబడవు.. మన దేశంలోని చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలకు రోజూ రూ.2,000 కోట్ల నష్టం వస్తోందని పేర్కొంటున్నాయి. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ట్యాంకర్ల రవాణా ఖాళీలు, నౌకల బీమా సుంకం పెరగడంతో.. మన చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీ (ఓఎమ్సీఎల్) లకు ఆర్థిక భారం పడుతోంది. దేశీయంగా రిటయిల్ ధరలు మార్కెటింగ్ లిటరు పెల్టెలుపై రూ.20, డిజిటల్ రూ.45 పొపును నష్టపోతున్నట్లు సిస్టమాటిక్ ఇన్స్టిట్యూషన్ ఈక్విటీస్ తెలిపింది. ఫలితంగా ప్రభుత్వ రంగ ఓఎమ్సీఎల్ కు రోజూ రూ.2,000 కోట్ల నష్టం వస్తున్నాయని అంచనా వేసింది. ఇందులో డిజిటల్ రూ.1,650 కోట్ల నష్టం వాటిల్లుతుండగా, పెల్టెలుపై రూ.350 కోట్లు పోగొట్టుకుంటున్నాయి. రష్యా చమురు ధర ట్రెండ్ ముడిచమురు కంటే బ్యారెల్కు 2-8 డాలర్లు ఎక్కువగా ఉందని ఈ సంస్థ వెల్లడించింది.



రోహిత్ శర్మను ఇంపాక్ట్ ఫ్లేయర్ గా ఆడించొద్దు

ఇంపాక్ట్ ఫ్లేయర్ గా వాడుకునేందుకు ముందే ఇండియన్స్ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అంటే పూర్తి స్థాయిలో మైదానంలో రోహిత్ శర్మ కనబడడం ప్రమాణం. కేవలం బ్యాటింగ్ చేసే వెళ్లిపోతారు. ఈ మేరకు సోపట్ దియాల్ వార్తలు వెబ్సైట్ అప్డేటున్నాయి. అయితే దీనిపై భారత మాజీ క్రీకెటర్ ఆకాష్ చోప్రా స్పందించారు. రోహిత్ శర్మను ఇంపాక్ట్ ఫ్లేయర్ గా ఆడించకూడదని ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు ఆకాష్ చోప్రా. ఐపీఎల్ 2026 లో ఇంపాక్ట్ ఫ్లేయర్ గా కాకుండా రోహిత్ శర్మను పూర్తిస్థాయి ఫ్లేయర్ గా ఆడించాలని కోరారు. రోహిత్ శర్మ ప్రస్తుతం మంచి ఫామ్ లో ఉన్నాడని వెల్లడించారు. దానికోసం 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా ఫిట్ గా తయారయ్యాడని గర్వం చేశారు ఆకాష్ చోప్రా. ఈ తరుణంలో రోహిత్ శర్మ సేవలను జట్టు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. అనుభవం ఉన్న లీడర్ మైదానంలో ఉంటే, కెప్టెన్ హోర్నిక్ పాండ్యాకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడిస్తూ ఆకాష్ చోప్రా, గత సీజన్ లో కూడా ఇంపాక్ట్ ఫ్లేయర్ గా బ్యాటింగ్ మాత్రమే చేశాడు రోహిత్ శర్మ. మరి రోహిత్ శర్మ విషయంలో ఈ సీజన్ సందర్భంగా మోక్షం ఇండియన్స్ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో చూడాలి.

పాకిస్తాన్ ఫ్లేయర్ సల్మాన్ అఘా రన్ జెట్ కావడం ఇప్పుడు వివాదంగా మారింది. మహ్మద్ రిజ్వాన్ ఆడిన బంతి నేరుగా బౌలర్ మిరాజ్ వైపు వెళ్లింది. ఈ

వివాదంగా మారిన పాక్ బ్యాటర్ రనాట్

పాకిస్తాన్ ఫ్లేయర్ సల్మాన్ అఘా రన్ జెట్ కావడం ఇప్పుడు వివాదంగా మారింది. మహ్మద్ రిజ్వాన్ ఆడిన బంతి నేరుగా బౌలర్ మిరాజ్ వైపు వెళ్లింది. ఈ

సెన్సోలో ఇటలీపై విక్టరీ.. హాకీ వరల్డ్ కప్ కు భారత్ అర్హత

ఈ ఏడాది జరగబోయే మహిళల హాకీ వరల్డ్ కప్ కు భారత మహిళల హాకీ జట్టు అర్హత సాధించింది. హాకీ వరల్డ్ కప్ క్వాలిఫైయర్ లో పైనలేకు చేరుకోవడంతో ప్రపంచకప్ టెస్ట్ క్వార్టర్స్ అయింది. శుభవారం హైదరాబాద్ లో జరిగిన సెన్సో భారత్ 1-0 తేడాతో ఇటలీపై విజయం సాధించింది. మనీషా చావ్లాన్ విక్రెట్ గోల్ చేసి భారత్ గెలుపులో కీలక పాత్ర పోషించింది. ఆరంభం నుంచి మ్యాచ్ ఆసక్తికరంగా సాగింది. ఇరు జట్లు అల్పవ్యయం డిఫెన్స్ ప్రదర్శించాయి. ఈ క్రమంలోనే భారత్ కు గోల్ చేయడానికి పలు అవకాశాలు వచ్చాయి. 18వ నిమిషంలో పెనాల్టీ కార్పర్ దక్కగా నవ్సీత్ కొర్ ప్రయత్నాన్ని ఇటలీ గోల్ కీపర్ అడ్డుకుంది. 27వ నిమిషంలో మరో పెనాల్టీ కార్పర్ కాన్సైన్ వచ్చి సఫలీతీ అది వృథానే అయింది. మరో అవకాశాన్ని కూడా నవ్సీత్ విజయవంతంగా గోల్ చేయలేకపోయింది. మరోవైపు, భారత్ గోల్ కీపర్ బిమ్ దేవి కూడా ఇటలీ ప్రయత్నాలను తిప్పికొట్టింది. ఇక, 40వ నిమిషంలో మనీషా గోల్ నిరీక్షణకు తెరచింది. పెనాల్టీ కార్పర్ గోల్ గా మల్లందతో భారత్ 1-0తో ఆ జట్టు స్కోరును సమం చేస్తుండే సరికి అంతా టైన్స్ అలుముకుంది. కానీ, భారత్ ప్రత్యర్థి ఆలలు సీట్ చల్లింది. గోల్ ను అడ్డుకోవడంలో 1-0తో విజయం లాంఛనం చేసుకుంది. సెన్సోలో ఇంగ్లాండ్ తలపడనుంది.



వివాదంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్

ఓనర్ కాన్వే మారన్ గురించి సోషల్ మీడియాలో రకరకాల వార్తలు వస్తున్న సందర్భంలో మరో వివాదం తెరచిపెట్టింది. ఐపీఎల్ ప్రారంభం భాగి కంటే ముందే వివాదంలో చిక్కుకుంది. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ యాజమాన్యంపై సీఎస్ టీవీ నల్ వర్క్ నష్ట పరిహారం కోరుతూ దావా వేసింది. ఈ మేరకు మద్రాస్ హైకోర్టులో కోటి రూపాయల నష్ట పరిహారం కోరుతూ వివాదానికి తెరచిపెట్టిన సీఎస్ టీవీ సల్వర్స్, సనీటికల్స్ నిర్మించిన జైల్లో, జైల్లో 2, కూలి సినిమాలలోని పాటలు, బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ వాడుకొంది. ఐపీఎల్ త్వరలోనే ప్రారంభం కానున్న సందర్భంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ యాజమాన్యం ఈ పాటలు, టీవీఎమ్ వాడుతుంది. అయితే తమ అనుమతి లేకుండా మ్యూజిక్, డైలాగ్స్, ఆడియో ట్రాక్స్ వాడుకున్నారని చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ యాజమాన్యంపై సీఎస్ టీవీ సీరియస్ అయింది. ఇది కానీ

రైల్ చట్టాల ఉల్లంఘన కిందికి వస్తుందని పేర్కొంది. అందుకే తమకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని కోరుతూ కోర్టు మెట్లు ఎక్కింది సీఎస్ టీవీ. అయితే దీనిపై చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ క్రాంతి ఇచ్చింది. గతంలో వాడుకున్నప్పటికీ, వాణిని తొలగించినట్లు క్రాంతి ఇచ్చింది చెన్నై సూపర్ కింగ్స్. దీంతో మరోసారి చదువు పరాల వాదన విని నిర్ణయం తీసుకుంటామని మద్రాస్ కోర్టు క్రాంతి ఇచ్చింది.

అతడికి ముందుంది అసలు పరీక్ష

అతడికి ముందుంది అసలు పరీక్ష

టీమ్ ఇండియా ఇటీవల టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026ను కైవసం చేసుకున్న విషయం తెలిసింది. దీంతో తన హయాంలో రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు అందించిన తొలి భారత కోచ్ గా గౌరవ గంధీర్ రికార్డ్ సృష్టించాడు. భారత్ 2025లో ఐసీసీ ఛాంపియన్ ట్రోఫీ గెలుచుకున్న విషయం తెలిసింది. అయితే గౌరవ గంధీర్ అసలైన పరీక్ష దక్షిణాఫ్రికా వేదికా జరగనున్న వచ్చే వరల్డ్ కప్ 2027 రూపంలో ముందుందని టీసీసీబి మాజీ అధ్యక్షుడు, టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రీకెటర్ సౌరభ్ గంగూలి అన్నారు. వైట్ బాల్ క్రీకెట్ లో అసలైన పరీక్ష 2027లో దక్షిణాఫ్రికాలో ఎదురు కానుంది. అక్కడి పరిస్థితులు అతడికి పరీక్ష పెడతాయి. కానీ ప్రస్తుత జట్టుతో అతడు విజయం సాధిస్తాడనే విశ్వాసం నాకుంది' అని సౌరభ్ గంగూలి అన్నారు. టీమ్ ఇండియా టెస్టు క్రీకెట్ లో ఇంకా మెరుగవ్వాలన్న అవసరం ఉందని అతడు అభిప్రాయపడ్డారు. 'రెడ్ బాల్ క్రీకెట్ లో గంధీర్ మరింత మెరుగై ప్రయత్నించాలి. ఐసీసీ గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకూడదు. ఇంగ్లాండ్ నిరీక్షతో అతడు ఐసీసీ విషయంలో ఏ చేయలేడు. ఫలితం ఎలా వచ్చినా మనందరికీ తెలుసు. గంధీర్ స్వదేశంలో స్పిన్ పిటెన్సు ఎక్కువగా సిద్ధం చేయాలన్న అవసరం లేదు. మంచి పిటెన్సు.. ఉత్తమ పరిస్థితులు అందిస్తాయి' అని గంగూలి వివరించారు.



# వృద్ధయం సినిమా

## కొంపల్లిలో ఆర్గానిక్ క్రీమరీ ఐస్ బర్గ్ ప్రారంభం

భారతదేశపు మొట్టమొదటి ప్రీమియం ఆర్గానిక్ క్రీమరీ ఐస్ బర్గ్ బ్రాండ్ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. సహజమైన పాలు, తాజా పండ్లతో తయారైన రహిత ఐస్ క్రీమ్లను అందిస్తుంది. హైదరాబాద్ లోని కొంపల్లి ప్రాంతంలో తన 9వ బోటికల్ను ప్రారంభించింది. ఈ స్టోర్ ను దాక్టర్ సుధాన్ బి. శెట్టి యాజమాన్యంలో నిర్వహిస్తున్నారు. ఇక్కడ 100% ఆర్గానిక్ మరియు పావు ప్రెష్ పండ్లాలతో తయారుచేసిన ఐస్ క్రీమ్లను లభ్యమవుతాయి అని తెలిపారు. ఈ బోటికల్ ను మల్లారెడ్డి విశ్వవిద్యాల్యం వైస్ చాన్సలర్, మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ దాక్టర్. ప్రీతి రెడ్డి గారు ఘనంగా ప్రారంభించారు.



## గోదారి గట్టుపైన బంగారు బొమ్మ సాంగ్ రిలీజ్



యంగ్ హీరో సుమంత్ ప్రధాన్ రూరల్ లవ్, ప్యామిలి డ్రామా 'గోదారి గట్టుపైన' తో అలరించాడు. సుమంత్ చంద్రదర్శన్ తర్వాత రెడ్డి వచ్చి ప్రాజెక్ట్ నిర్మించింది. నిర్మాతలు ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా సీతాచి, జగపతి బాబు కలకాండ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. టీఆర్. ఫస్ట్ రెండు సాంగ్ రిలీజ్ అయ్యి తమైన స్పందన వచ్చింది. ఈ జోన్ లో కొనసాగిస్తూ, మేకర్స్ ఇప్పుడు మూడో సాంగ్ 'బంగారు బొమ్మ'ను రిలీజ్ చేశారు. సంగీత దర్శకుడు నాగవంశీ సాఫ్ట్ బీట్స్, సాఫ్ట్ స్ట్రోక్స్, హృదయాన్ని హత్తుకునే ఆర్కెస్ట్రేషన్తో విస్తృత మ్యూజిక్ ను ఇచ్చారు. వింటేజ్ మాధుర్యాన్ని గుర్తుచేసే ఈ సాంగ్ స్వచ్ఛమైన అనుభూతిని అందిస్తుంది. లిరికల్ రైట్ బాల్ తానీ రాసిన సాహిత్యం హీరో ఫిలింగ్స్ ని అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. హీరోయిన్ ని ప్రేమగా "బంగారు బొమ్మ" అని పిలుస్తూ, ఆమెను చూసి, ఆమె గురించి ఆలోచించి మా తనకు అశాంతి కలుగుతుందని చెప్పడం అలరిస్తోంది. ప్రేమలో పూర్తిగా మునిగిపోయిన మనసును ఈ పాట అద్భుతంగా ప్రతిబింబిస్తుంది.

## రాకాస్ నుంచి పదే పదే



'పదే పదే' ప్రాజెంట్ నిర్వే కోరగా కలెక్ట్ నిజం కాదా నిన్ను చేరగా ఒకటి ఒక అశ చాలాగా సువ్వే చాలుగా ప్రపంచమే లేదే ప్రతి క్షణం సువ్వే నా కథ' అంటూ అమ్మాయి తన మనసులోని ప్రేమను అబ్బాయికి చెప్పడానికి ఎంతో ఆసక్తితో, అత్యంత ఎదురుచూస్తోంది. ఇంతకీ అమ్మాయి మనసులో ప్రేమను సంపాదించుకున్న అబ్బాయి కథేంటో తెలుసుకోవాలంటే రాకాస్ సినిమా చూడాలి. దేవేంద్రులు న్యూ మేకర్స్ ప్రముఖ సీనియర్ నిర్మాత నిహారిక కౌటే దెల నిర్మించిన 'కమిటీ కుర్లోళ్లు' ఎన్నో అవార్డుల్ని, రికార్డుల్ని అందుకుంది. అలాంటి ఓ అద్భుతమైన సినిమా తరువాత జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో నిహారిక తన పిక్ 'ఎలెఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ని

రాకాస్' నుంచి వచ్చిన ప్రమాదపూర్వక కంటెంట్, మూవీని నిర్మించారు. మానవ శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో సంగీత్ శోభన్, సయన్ సారిక జంటగా నటించారు. ఈ సినిమాను ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ చేయబోతోన్నా రు. ఇప్పటి వరకు

'రాకాస్' నుంచి వచ్చిన ప్రమాదపూర్వక కంటెంట్, గ్లింప్స్, టీఆర్, సాంగ్ అన్నీ కూడా జనాల్లో క్యూరి యాసిటీని పెంచేశాయి. ప్రస్తుతం మ్యూజికల్ ప్ర మోషన్ లో టీం బిజీగా ఉంది. ఈ క్రమంలోనే 'పదే పదే' అంటూ సాంగ్ ఓ మెటోడి సాంగ్ ను తాజాగా రిలీజ్ చేసింది. ఈ లిరికల్ వీడియో సాంగ్ ని చూస్తుంటే హీరో మీద హీరోయిన్ కి ఉన్న ప్రేమ, వన్ సైడ్ లవ్ స్టోరీ కనిపిస్తోంది. హీరో, హీరోయిన్ కెమిస్ట్రీ, వారి ప్రేమను చాలా సాంగ్ సాగింది. ఇక గ్రామీణ వాతావరణంలో చిత్రీకరించిన ఈ పాటలోని విజువల్స్ మన ను ని హత్తుకు నే లా

## ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ ఎంటర్టైనింగ్ ట్రైలర్ విడుదల

'గబ్బర్ సింగ్' వంటి సంవలన విజయం తరువాత పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్, కల్లె కెన్నె హరీష్ శంకర్ కలయికలో వస్తున్న 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' సినిమాపై అంచనాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. భారీ అంచనాల నడుమ అందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ట్రైలర్ ను తాజాగా చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. పవర్, యాక్షన్, వినోదంతో నిండిన ఛార్మి స్ట్రాయి ఎంటర్టైనింగ్ రీస్ ట్రైలర్ వాగానం చేస్తోంది. ట్రైలర్ లో పవన్ కళ్యాణ్ టాప్ ఫామిలీ కనిపిస్తూ ప్రధాన అకర్షణగా నిలిచారు. ట్రైలర్ అంతలా తన ట్రేడిమార్క్ కరిష్టాను ప్రద ర్శించారు. పండ్ల దైలాగులు, హై వోల్టేజ్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు, వినోదభరితమైన క్షణాలు... ప్రతి అంశం ప్రభావవంతంగా నిలిచి సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను మరింత పెంచుతోంది. దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ మరోసారి మాస్ ఎంటర్టైనింగ్ నరీలను తెరకెక్కించడంలో తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు. వెండితెరపై అభి మానులు చూడాలనుకునే విధంగా పవన్ కళ్యాణ్ ను అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేయడంలో తన సత్తా నిరూపించుకున్నారు. ట్రైలర్ కల్ చాలా హిట్ గా, ఆక ర్షణీయంగా ఉంది. థియేటర్లలో అభిమానులు, సీని ప్రీయియలు ఈ చిత్రం ఛార్మి స్ట్రాయి వినోద విందును అందించబోతుందనే సమ్మత్యాన్ని ట్రైలర్ కలిగించింది. రోజు రోజుకీ సినిమాపై ఆసక్తి, అంచనాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం వెండితెరపై గుర్తుదిపోయే సీని అనుభవాన్ని అందించేం దుకు సిద్ధమవుతోంది.

## ధురంధర్ ది రివెంజ్ అడ్వాన్స్ బుకింగ్లు ప్రారంభం



జియో స్టూడియోస్, బి62 స్టూడియోస్ మ్యాన్స్ ఎన్టర్టైన్ మూవీ 'ధురంధర్ ది రివెంజ్'. ఈ రోజు దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న సీని మాస్కోలలో అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ ప్రారంభ మయ్యాయి. ఇది ఆల్ టైం బిగ్గెస్ట్ థియేటర్ ఓపెనింగ్ లో ఒకటిగా ఉంటుందని ట్రేడ్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. భారీ స్ట్రాయిలో నిర్మించిన ధురంధర్ ది రివెంజ్, హైఆక్షన్ థియేటర్లలో అనుభవాన్ని హామీ ఇస్తుంది. స్టేట్ యాక్షన్, గ్లింప్స్ డ్రామా, గూడచర్లన్నీ ఇంతకు ముందు ఎన్నడూ చూడని విధంగా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. రణజిత్ సింగ్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ స్టూడియోస్ ట్రైలర్ ఇండియా యాక్షన్, గ్లింప్స్ రివెంజ్ తో అంచనాలు పెంచుతోంది. ఆర్. మాధవన్ ఛాన్సలర్ మాస్కోలలో అలరించాడు. అలాగే సంజయ్ దత్ ఎన్సె చౌదరి అన్నంగా పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు.



భారతదేశంలోని అతిపెద్ద నిర్మాణ సంస్థలలో ఒకటైన మైలీ మూవీ మేకర్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ లో కూడా అద్భు తంగా కొనసాగుతోంది. టాలీవుడ్ నుండి మాత్రమే కాకుండా ఇతర భాషల నుండి కూడా తెలుగు ప్రేక్షకుల కు అద్భుతమైన సినిమాలను అందిస్తోంది. వారి డిస్ట్రిబ్యూ షన్ బ్రాండ్, మైలీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఎల్ ఎల్ వీ, ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 'హాపీ రాజ్' చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ చిత్రంలో కంపోజర్ హీరో జివి ప్రకాష్ కుమార్ కథానాయకుడిగా నటించారు. స్టార్ హీరో డైరెక్టర్ ప్రదీప్ రంగనా

27న ఫిబ్రవరీ రాజ్ ధన్ వర్ణ సహాయ దర్శకుడిగా పని చేసిన మరియు రాజా ఎలాంచె జియన్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. బియాండ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై జైవర్ణ నిర్మించారు. మ్యాడ్ ఫేం శ్రీ గార్ ప్రీయ హీరోయిన్ గా నటిచింది. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే తమిళంలో పాజిటివ్ బాక్సను సృష్టిస్తోంది, ప్రమాదపూర్వక మెటీరియల్ కు మంచి ఆదరణ లభించింది. కలర్, యాటిట్యూడ్, మాస్ టోన్ తో అద్భుత మైన ప్లస్ లుకీ పోస్టర్ తో తెలుగు ప్రమాదపూర్వక ప్రారంభ మయ్యాయి. జివి ప్రకాష్ కుమార్ కాన్సెప్టులో గా సల్లబి నూట్, ఓపెన్ కాలర్ షర్ట్, సన్ గ్లాస్ ని ధరించి, స్టీల్ స్మోగ్ గా ఆలో రిక్తా నుండి బయటకు వస్తున్న ప్లస్ లుకీ స్టైల్ మేగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది.

## కొరియన్ కనకరాజు చివరి షెడ్యూల్ ప్రారంభం



కొరియన్ కనకరాజు చివరి షెడ్యూల్ ప్రారంభం

పాలేరియన్ హారీ కామెడీ వర్క్స్ ని పరిచయం చేసింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం ఎస్. తమిన్ అందిస్తున్నారు. ఎస్ రీజిం నిండిన పాటలతో పాటు ఎంటర్టైనింగ్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ను సమకూరుస్తున్నారు. ఈ సినిమా కోసం చాలోట్ డిస్ట్ ఆల్ టైమ్ కంపోజ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఇండియాలో ప్రధాన భాగం మాటింగ్ ఛార్మి కాగా, ఇప్పుడు కొరియాలో జరుగుతున్న ఈ పైసల్ షెడ్యూల్ తో చిత్రీకరణ పూర్తికానుంది. ఆనంతరం మావీ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ స్టేజ్ లోకి వెళ్తుంది. త్వరలోనే రిలీజ్ డేట్ ని ప్రకటించేందుకు పాటు ప్రమాదపూర్వకార్థమాలను ప్రారంభించేందుకు నిరాశ్రయ సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి సినిమాలో గ్రాఫీ మనోజ్ రెడ్డి కాటానాని, ఎడిటింగ్ సత్యా జి నిర్వహిస్తున్నారు.

## రెండు జడల జమున జానపదం విడుదల



తెలంగాణ గ్రామీణ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా రూపొందించిన జానపద గీతం 'రెండు జడల జమున' తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. హైదరాబాద్ లోని రామనాయుడు స్టూడి యోలో గురువారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో చిత్రలహరి ఈమెట్స్, అధ్యక్షులలో ఈ పాటను అధికారికంగా విడుదల చేశారు. తెలుగు జానపద (పోక్) శైలిలో రూపొందిన ఈ వీడియో సాంగ్ ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ పొందుతోంది. ప్రముఖ మ్యూజిక్ లేబల్ ప్ర త్యాగ్ మ్యూజిక్ ప్యారడైస్ బ్యానర్ పై ఈ పాట విడుదలైంది. గ్రామీణ వాతావరణాన్ని ప్రతిబిం బించే పదాలు, సంప్రదాయభక్తిమైన సంగీతం ఈ పాటకు ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చాయి. ఈ జానపద గీతానికి మహిమదన్ సంగీతం సమకూర్చగా, సాహిత్యాన్ని నాగరాజు (అనిక ఓ అనిక సాంగ్ ఫేమ్) రచించారు. గాయకులు బొడ్డు దిలీప్ మరియు ప్రభా తమ గాత్రంతో పాటకు ప్రాణం పోశారు. ఈ పాటలో నటీనటులుగా మాధుర రాజ్ మరీ మరియు రాజేష్ జాగర్ల కనిపిస్తూ అకట్టుకున్నారు.

## గుర్తుకొస్తున్నాయి గ్లింప్స్ అద్భుతంగా ఉంది

యంగ్ టాలెంట్ లో విరాళి అశ్విన్ హీరోగా వివేక్ గాలి దర్శకత్వంలో శరత్ చంద్ర నాయుడు నిర్వహిస్తున్న చిత్రం 'గుర్తుకొస్తున్నాయి'. యశశ్రీ రావు, రోహిణి మాట్లాంగడి, శివ నారాయణ నారిపెద్ది, ప్రీయ దర్శిని రామ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించారు. నవ్వులో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తాజాగా మేకర్స్ గ్లింప్స్ లాండ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. మైలీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాత సవీన్ యెన్ టీ ఈ ఈవెంట్ కి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. గ్లింప్స్ లాండ్ ప్రెస్ మీట్ లో నిర్మాత సవీన్ యెన్ రివైవి మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమన్వయం. శరత్ కి గుడ్ లక్. కళిత్రంగా ఇది చాలా పెద్ద హిట్ అవ్వాలి. విరాళి కి హాపీ బర్త్ డే గ్లింప్స్ చాలా బాగుంది. డైరెక్టర్ వివేక్ డీమ్ అందరికీ అండ్ ది వే. ఈ టీవీ వీక్ కె రెండు సంవత్సరాలుగా సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. మేము సంవత్సరాని కి ఒక హిట్ తీయడానికి కష్టపడుతుంటే సంవత్సరానికి మూడు నాలుగు ఇట్లు కొడుతున్నాం. చాలా సాఫీగా ఉంది. లిటిల్ హార్ట్, రాజు వెడ్స్ రాంబాయి.. ఇలా అన్ని చిత్రాలు గొప్ప విజయాలు సాధించాయి. ఈ విజయాలు ఇలాగే కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నాను. నితని గారు సాయి గారు గ్రేట్ వర్క్ చేస్తున్నారు. బిస్ట్రోలు నుంచి ఈ టీవీ అంటే అభిమానం, శ్రీవారికి ప్రేమలభ మయూరి పీపుల్స్ ఎన్కౌంటర్ అశ్విని ఇలా ఎన్నో అద్భుతమైన చిత్రాలు ఆనందస్థం చేపట్టాయి. ఇప్పుడు మళ్లీ అలాంటి విజయవంతమైన చిత్రాలు రావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ప్రస్తుతం 16 సినిమాలు, పలు వెబ్ సీరీస్ లు చేస్తున్నారు. మంచి ప్రతిభ ఉన్న వారికి ఈ టీవీ వీన్ గొప్ప వేదికగా నిలుస్తోంది. 'గుర్తుకొస్తున్నాయి' చాలా పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను.

మోగా ప్రెస్ వరుణ్ తేజ్ మోస్ట్ ఎన్టర్టైన్ మూవీ కొరియన్ కనకరాజు. మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో ఏ క్రియేషన్స్, ప్లస్ ప్రీమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ భారీ స్ట్రాయిలో నిర్వహిస్తున్నాయి. రావణ్ బెడ్జెట్ తో రూపొందించబడిన ఈ చిత్రం చాలా ర్, కామెడీని రిఫైన్ చేసి ప్రాజెంట్ చేస్తోంది. ట్రాన్స్ కలెక్టర్ ట్రిస్టెట్ తో టెరెక్కుతోంది. ఇండియన్, కొరియన్ నేపథ్యాలలో రూ పొందుతున్న ఈ చిత్రంలో వరుణ్ తేజ్ అంతకు ముందు ఎన్నడూ లేని భిన్నమైన పాత్రలో కనిపించనున్నారు. టీం ఇప్పుడు పైసల్ మాటింగ్ షెడ్యూల్ సాక్ కొరియాలో ప్రారంభించింది. కీలకమైన ఒక వారం రోజుల షెడ్యూల్ ను ఫైనల్ చేశారు. ఈ షెడ్యూల్ లో పాటలు, కథలో ముఖ్యమైన కొన్ని సన్నివేశాలను చిత్రీకరించనున్నారు. వరుణ్ తేజ్, రితికా నాయక్, సత్య పాల్ నున్న ఈ షెడ్యూల్ ను కొరి యాలోని అద్భుతమైన ప్రదేశాల్లో చిత్రీకరించనున్నారు. వరుణ్ తేజ్ పుత్తినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన 'కొరియన్ కనకరాజు' ట్రైలర్ గ్లింప్స్ ఇప్పటికే అద్భుతమైన స్పందనను అందుకుంది. స్టైలిష్ ప్రెజెంటేషన్, ఎంటర్టైనింగ్ టోన్ తో వచ్చిన గ్లింప్స్ సోపల్ మీడియాలో వెంటనే వైరల్ అయింది. ఆ వీడియో ఈ చిత్రంలో ఉండే

అల్లు సినీమాస్ ప్రారంభం ప్రపంచ స్ట్రాయి సాంకేతికతతో కూడిన ప్రీమియం లాక్స్ స్ట్రీమ్ పావోల్స్ ను 'అల్లు సినీమాస్' హైదరాబాద్ కు పరిచయం చేస్తోంది. హైదరాబాద్ కు పరిచయం చేసిన తర్వాత ఫుట్టంగా నిలుస్తుంది. సగరంలో తొలి డాల్ఫిన్ సినిమా వచ్చింది. హైదరాబాద్ లోని కోకాపేటలోని 7 ఎకరాల అల్లు స్టూడియోస్ కాంప్లెక్స్ లో ఉన్న నాలుగు స్టూడియోస్ అల్లు సినీమాస్ ప్రారంభించినట్లు అల్లు ఎంటర్టైన్ మెంట్ గర్భంగా ప్రకటించింది. ఇకపై లాండ్ మార్క్ వివేక్ గమ్యస్థానంగా అల్లు సినీమాస్ మారనుంది. హైదరాబాద్ ను



## అల్లు సినీమాస్ ప్రారంభం

అల్లు సినీమాస్ వరల్డ్ సినిమా మాస్కోలో సరికొత్త స్ట్రాయిలోని లెబెడుతుంది. హై దరాబాద్ లోని మొట్టమొదటి డాల్ఫిన్ సినిమా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద డాల్ఫిన్ స్ట్రీమ్ లో ఒకటిగా 'అల్లు సినీమాస్' రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. ఈ మైలురాయి ప్రపంచవ్యాప్తంగా లోని కోకాపేటలోని 7 ఎకరాల అల్లు స్టూడియోస్ కాంప్లెక్స్ లో ఉన్న నాలుగు స్టూడియోస్ అల్లు సినీమాస్ ప్రారంభించినట్లు అల్లు ఎంటర్టైన్ మెంట్ గర్భంగా ప్రకటించింది. ఇకపై లాండ్ మార్క్ వివేక్ గమ్యస్థానంగా అల్లు సినీమాస్ మారనుంది. హైదరాబాద్ ను

## ఒత్తిడి, ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలి

ప్రముఖ హెల్త్ కేర్ సంస్థ 'కలర్స్' తన నూతన బ్రాండ్ కలర్స్ 2.0ను ఘనంగా ప్రారంభించింది. శ్రీకాకుళం నగరంలో పాలకొండ రోడ్డు, పొందురంగ వీధిలో ఏర్పాటు చేసిన 'కలర్స్ హెల్త్ కేర్' నూతన బ్రాండ్ ని హీరోయిన్ రిజినా కాసాండా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఒత్తిడి ని అధిగమించడం, అధిక ఆలోచనలను దూరం చేసుకోవడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం, అందం పొందవచ్చని అన్నారు. తనకు సౌత్ ఇండియా ఫుడ్ అంటే చాలా ఇష్టమని చెప్పారు. వెజిటేబుల్ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తానన్నారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆరోగ్యం, అందం పుష్కలం చేయడం ఎంతో అవసరం. ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో కూడిన బదులు తగ్గడం, జాబ్, చర్చ సమస్యలకు అత్యాధునిక చికిత్సలను శ్రీకాకుళం ప్రజల కోసం కలర్స్ హెల్త్ కేర్ సంస్థ అందుబాటులో తీసుకురావడం అభినందిస్తుంది అన్నారు. కలర్స్ సంస్థ అందిస్తున్న సేవలు ఇప్పటికే ఎందరిలోనో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాయి అని ఆమె తెలిపారు.

