

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వుడాయం

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

Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on



సాదా బైనామాలకు పరిష్కారం పంటలకు గిట్టుబాటు ధరతోపాటు బోసన్ ఇస్తున్నాం

- దేశంలో అతి తక్కువ రైతు రుణభారం కలిగిన రాష్ట్రం తెలంగాణ
- పరిశ్రమలు ఎన్ని వచ్చినా ఇప్పటికీ వ్యవసాయమే ప్రధాన జీవనాధారం
- 25.35 లక్షల రైతు కుటుంబాలకు రూ. 20, 616 కోట్ల రుణమాఫీ చేశాం
- వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా చేసి రైతును రాజుగా చేస్తాం
- ఈ నెల 22 నుంచి రైతు భరోసా అందిస్తాం
- భూ భారతీయ రైతాంగ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతున్నాం
- తెలంగాణలో దేశంలోనే అతితక్కువ రుణభారం ఉన్న రైతులున్నారు

హైదరాబాద్, మార్చి 19 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో సాదా బైనామా భూములకు సంబంధించి తొందరలోనే పరిష్కారం చూపించబోతున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా చేసి రైతును రాజుగా నిలబెట్టాలన్న సంకల్పంతో ముందుకు వెళుతున్నామని చెప్పారు. ఉగ్ర పంచగను పురస్కారంపై భూభార సాంస్కృతిక శాఖ, దేవాలయ ధర్మాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రవివారంనాటి నిర్వహించిన శ్రీ పరాశరాజ నామ ఉగాది వేడుకల్లో సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమారావు కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ పరాశరాజ నామ ఉగాది పంచాంగాన్ని ఆవిష్కరించారు. ప్రకృతి వైవ రీత్యాలు రాకుండా ప్రజలు సుఖశాంతిలో వర్షిస్తారని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు. ఈ నెల 22న రైతు భరోసా

స్తుందని పునరుద్ఘాటించారు. ధరణి రూపంలో భూతమై రైతులను బాధ పెడుతున్న సందర్భంగా రైతులకు అండగా దాన్ని తరిమేసి భూ భారతీయ రైతాంగ సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నట్లు వివరించారు. సాదా బైనామాకు సంబంధించి తొందరలోనే పరిష్కారం చూపించబోతున్నామని చెప్పారు. సంక్షోభంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న రైతాంగ గాన్ని గట్టికించడానికి పంపించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించడంతో పాటు బోసన్ కూడా ఇచ్చి అడుగుంటున్నామన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రెక్కల మేరకు దేశంలో అతితక్కువ రుణ భారం కలిగిన రైతులను రాష్ట్రంలో తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో ఉండటం గర్వకారణమన్నారు. పరిశ్రమలు ఎన్ని వచ్చినా, బట్టి రంగాలు ఎంతగా అందించబోతున్నామని తెలియజేస్తూ రైతులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు. రైతు సంక్షేమం, అభివృద్ధికి కట్టబడి ప్రభుత్వం పనిచే

మగతా 2లో

నేడే రాష్ట్ర బడ్జెట్

పెట్టుబడి రూ. 3.26 లక్షల కోట్లు? సంక్షేమం వ్యవసాయం ఇరిగేషన్



- నేడు అసెంబ్లీ, మండలిలో ప్రవేశపెట్టనున్న మంత్రులు భట్టి, శ్రీధర్ బాబు
- సంక్షేమం, వ్యవసాయం, నీటి పారుదల రంగాలపై సర్కార్ ఫోకస్
- తెలంగాణ విజన్-2047
- డాక్యుమెంట్లోని అంశాలపై ప్రత్యేక నిధులు
- ఉదయం కేబినెట్ భేటీలో ఆమోదం
- ఎన్నికల హామీల అమలు
- దేశం బడ్జెట్లో కేటాయింపులు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ మ్యూచింగ్ గ్రాంట్లు వాడుకోవాలనే యోచన

పార్టీ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసే దిశగా.. ఈ బడ్జెట్లో కేటాయింపులు చేసేందుకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ చర్యలు చేపట్టింది. ఈ విధాని బడ్జెట్ రూ. 3.26 లక్షల కోట్లు ఉండొచ్చని అది కారక పర్యాయం నుంచి విశ్వ సనీయంగా తెలిసింది. హామీల అమలు దేశం రాష్ట్ర ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంతో పాటు భవిష్యత్ అవసరాలను తీర్చడమే లక్ష్యంగా ఈ బడ్జెట్ను రూపొందించినట్లు సమాచారం. అదే సమయంలో తెలంగాణ విజన్-2047 డాక్యుమెంట్ అమలు దిశగా ప్రత్యేకంగా నిధులను కేటాయించునున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ బడ్జెట్పై నేడు ఉదయం 9.30 గంటలకు అసెంబ్లీ కమిటీ హాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన తెలంగాణ మంత్రి వర్గ సమావేశం జరగనుంది. ఈ భేటీ తర్వాత బడ్జెట్కు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలపనుంది. అ

హైదరాబాద్, మార్చి 18 (ఎఎన్) : రాష్ట్ర బడ్జెట్ ఖరారు.. ఆమోదానికి సమయం అనున్నట్లుంది. శాఖల వారీగా సమీక్షలు.. సమావేశాలు నిర్వహించిన ఆర్థిక శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమారావు కీలక శాఖలను అవసరమైన నిధుల ప్రతిపాదనలు తెలిపారు. సుదీర్ఘ కసరత్తు తర్వాత మొత్తం రూ. 3.26 లక్షల కోట్లతో పద్దును ప్రవేశపెట్టేందుకు సిద్ధమైస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఈ బడ్జెట్ లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రధానంగా సంక్షేమం, వ్యవసాయం, నీటి పారుదల రంగాలపై దృష్టి పెట్టినట్లు సమాచారం. మరోవైపు.. తెలంగాణ విజన్-2047 డాక్యుమెంట్లోని అంశాలపై ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించనుంది. నేడు ఉదయం తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ అయి.. బడ్జెట్కు ఆమోదం తెలపనుంది. తర్వాత మంత్రి భట్టి విక్రమారావు అసెంబ్లీలో.. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మంత్రివర్గం ప్రవేశపెట్టనున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్

అసెంబ్లీకి ముగ్గురు కొత్త విమ్మలు

• యెన్సం, విజయరమణ రావు, వేముల

హైదరాబాద్, మార్చి 18 (ఎఎన్) : రాష్ట్ర శాసనసభలో ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలను మరింత వేగవంతం చేసేందుకు, సహజ వ్యవహారాలను సమస్యలను చేసేందుకు విలుగా ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ముగ్గురు ఎమ్మెల్యేలను అసెంబ్లీ విమ్మలుగా నియమిస్తూ గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు, మహబూబ్ నగర్ యెన్సం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం విమ్మలుగా నియమితులైన వారిలో ఉన్నారు. శాసనసభలో ఏర్పాటు బిల్లులు ఓటింగ్ జరిగినప్పుడు లేదా ముఖ్యమైన చర్యలు జరిగినప్పుడు అధికార పార్టీ ఎమ్మెల్యేలందరూ హాజరయ్యేలా చూడటంలో విమ్మల పాత్ర అత్యంత కీలకం. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలకు వ్యతిరేకంగా ఎవరూ ఓటు వేయకుండా పార్టీ లైన్లో అమలు చేయడం వారి ప్రధాన బాధ్యత. బడ్జెట్ సమావేశాలు, ఇతర కీలక సెషన్లలో ఈ నియమకాలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. రాజకీయంగా అనుభవం ఉన్న నాయకులకు ఈ వాడుకలు అప్పగించడం ద్వారా సభలో ప్రభుత్వ పట్టును మరింత బలోపేతం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భావిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. తాజా నియమకాలపై సభకు ఎమ్మెల్యేలు ముఖ్యమంత్రికి, పార్టీ అధిష్టానానికి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

'మహా'లో 11 మంది లొంగుబాటు

గడ్డిరోలిలో లొంగిపోయిన వారిలో కీలక మావోయిస్టు నేతలు



నేషనల్ డెస్క్, మార్చి 19 : మహారాష్ట్రలోని గడ్డిరోలిలో మావోయిస్టులకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ప్రభుత్వ లొంగిపోయిన పదకొండు మంది మావోయిస్టులపై మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం గతంలోనే భారీ రివార్సులను ప్రకటించింది. వీరిపై కలిపి మొత్తం రూ. 68 లక్షల నగదు రివార్సు ఉంది. 2025 నుంచి ఇప్పటివరకు 123 మంది లొంగిపోయినట్లు వెల్లడించిన గడ్డిరోలి పోలీసులు వెల్లడించారు. అత్యంత కీలకమైన పదహారో డాక్యుమెంట్ అలియాస్ గుండు జాగా మదాలిలో పాటు ఏడుగురు కమాండర్ స్థాయి నేతలు, ఇద్దరు సెక్రెట్

వందేమాతరం పాడాల్సిందే

లేదంటే లోపలేస్తాం
• జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికల్లో ఎంఐఎం అరాచకాలను ఎండగడతాం • రైతు సంక్షేమంపై ప్రభుత్వానిది ధ్వంసం నీతి • రైతు కూలీలు, కౌలు రైతులకు పెట్టుబడి సాయం ఏమైంది? • కరీంనగర్లో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

కరీంనగర్, మార్చి 19 (పురయం ప్రతినిధి) : దేశంలో ఉండాలంటే పందేమాతరం పాడాల్సిందేనని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. శాసనసభ, లేదంటే లోపలేస్తామని హెచ్చరించారు. అసెంబ్లీలో గవర్నర్ శుక్లా ప్రసంగంపై ధన్యవాద తీర్మానంపై చర్చ సమయంలో జరిగిన పందేమాతరం ఆలాపన సమయంలో ఎంఐఎం ప్రజలు సమీప బయటకు వెళ్లిపోవటాన్ని బండి సంజయ్ తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ఈ దేశంలో ఉండేదాని వివరాల పందేమాతరం పాడాల్సిందేనని అన్నారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే దీనిని తప్పనిసరి చేస్తామని, అభివృద్ధిని కరీం చర్యలు తీసుకుంటామని

చిత్ర పరిశ్రమకు చేయూత

తెలుగు సినీ పరిశ్రమ హాల్లీవుడ్ స్థాయికి ఎదగడం అభినందనీయం తెలుగు సినీమాలతో అనేక సందేశాత్మక మార్పులు : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమారావు

హైదరాబాద్, మార్చి 19 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవసరమైన సహకారం అందిస్తుందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమారావు హామీ ఇచ్చారు. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ హాల్లీవుడ్ స్థాయికి ఎదగడం ఈ ప్రాంత ప్రజలకు గర్వకారణమన్నారు. అనేక సందేశాత్మక తెలుగు సినిమాల ప్రజల్లో మార్పును కనబరచే పరికరాలుని తెచ్చారు. గురువారం హైదరాబాద్ లోని మాదాపూర్ హైటెక్స్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో తెలంగాణ గవర్నర్ ఫిరోజ్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం అభ్యుదయా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు డిప్యూటీ

సీఎం భట్టి విక్రమారావు, మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, మోగాస్కార్ చింతామణి, టీఎఫ్డీసీ డిల్ రాజు హాజరయ్యారు. ఈ వేదికపైనే జ్యూరీ సభ్యులకు మెమోరేంట్లతో పాటు నగదు పురస్కారాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి విక్రమారావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ అత్యున్నత ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహానీయుడు గవర్నర్. ఆయన నకు వారి పరికరాలుని తెచ్చారు. అతని ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ లోని మాదాపూర్ హైటెక్స్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో తెలంగాణ గవర్నర్ ఫిరోజ్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం అభ్యుదయా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు డిప్యూటీ

గురువారం మాదాపూర్ హైటెక్స్ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో జరిగిన గవర్నర్ సీని అమాల్లల ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, ఫిలిం డెవలప్ మెంట్ కార్యకర్తల సన్మాన డిల్ రాజు, బాలీవుడ్ హీరోయిన్ మాధురీ దీక్షిత్, జెనిలియా దంపతులు



కవిత పార్టీకి లైన్ క్లియర్?

ఆమె అభ్యర్థనపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఇనికి ఢిల్లీ హైకోర్టు సూచన

హైదరాబాద్, మార్చి 19 (పురయం ప్రతినిధి) : కొత్త రాజకీయ పార్టీ నమోదు వ్యవహారంలో కలకత్తా కమిషన్ ఢిల్లీ హైకోర్టులో ఉపయోగం లభించింది. కవిత కొత్త పార్టీ అంశంపై తుర్కా నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఈ సీక్స్ సూచించింది. 'తెలంగాణ ప్రజా జాగృతి' పేరుతో నూతన రాజకీయ పార్టీ నమోదు కోసం కవిత ఈ విధాని జనవరి 23న కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి దరఖాస్తు చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది. **మగతా 2లో**

ప్రభుత్వం ధ్వంసం నీతి అవలంబిస్తోందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం రైతు కూలీలకు, కౌలు రైతులకు సాయం ఎందుకు అందడం లేదో ప్రభుత్వం సమాధానం చెప్పాలన్నారు. ఈ నెల 22న ఇస్కానున్న రైతు భరోసా సహా, పెండింగ్లో ఉన్న బదులు వాయిదాలను వెంటనే చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. గుజరాత్లో సభ్యులకు సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలన్నారు. అందుకు సంబంధించి మరో ముగ్గురు మావోయిస్టులను కేసులలోకి తెచ్చారు. భారీ పాపాల్లోనే పెరిగిన మావోయిస్టులను కేసులలోకి తెచ్చారు. భారీ పాపాల్లోనే పెరిగిన మావోయిస్టులను కేసులలోకి తెచ్చారు.

ఈ యేడాది దేశానికి మంచి : కిషన్ రెడ్డి

మోడి నాయకత్వంలో అభివృద్ధి పథంలో భారత్ బీజేపీ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఉగాది పంచాంగం

హైదరాబాద్, మార్చి 19 (పురయం ప్రతినిధి) : ఈ ఏడాది దేశానికి మంచి మంచి భవిష్యత్తు ఉందని కేంద్ర బృగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి చెప్పారు. వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి, పంటలు పుష్కలంగా పండుకాయున్నాయి. ప్రజలందరూ ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా సుఖశాంతిలో జీవించబోతున్నారని వెల్లడించారు. మన దేశ ఎదుగుదలను ఓర్వలేని శక్తులకు, దేశద్రోహులకు మాత్రమేనే పరాభవం ఉంటుందని చెప్పారు. గురువారం బీజేపీ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో జరిగిన శ్రీ పరాశరాజ నామ సంవత్సరం ఉగాది వేడుకల్లో పాల్గొన్న కిషన్ రెడ్డి పంచాంగ శ్రవణం అనంతరం రాష్ట్ర ప్రజలకు, తెలుగు వారందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలోని అనేక దేశాలు నేడు యుద్ధాలు, అర్థిక సంక్షోభాలు, శాంతిభద్రతల సమస్యలతో సమకాలికుల ముఠుతున్నాయని చెప్పారు. భారతదేశం మాత్రం

ప్రధాని మోడి శక్తివంతమైన నాయకత్వంలో అభివృద్ధి పథంలో నిరంతరం దూసుకుపోతోందని చెప్పారు. దేశ ప్రజలు ఇక్కంగా నిలబడి, ఏ సమస్య వస్తూ ఎదుర్కొనే అత్యధికాన్ని అధిగమించి ఇది మనందరికీ గర్వకారణమన్నారు. ఉగాది పచ్చడిలోని పుష్కలమైన మన జీవితానికి ప్రతీక అని కిషన్ రెడ్డి చెప్పారు. సుఖదుఃఖాలు, కష్టసమస్యలు అన్ని కలగలిసి ఉండటమే జీవితం అన్న ఆయన ఈ కొత్త సంవత్సరంలో భారతదేశానికి మరింత అభివృద్ధి, శాంతి, సుఖిష్టం కలగాలని ఆకాంక్షించారు.



కలీంగర్ | అబలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

మెల్లకుంట తండా అభివృద్ధిపై ఆందోళన

సర్పంచ్ పనితీరుపై విమర్శలు

రామవర్మ నిల్వ నాయక్
మౌలిక వసతుల కొరత



మెల్లకుంట తండా గ్రామపంచాయతీ భవనం

మెల్లకుంట తండా అభివృద్ధిపై ఆందోళన నాగిరెడ్డిపేట, వుదయం

మండలంలోని మెల్లకుంట తండా అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోవడం గ్రామ ప్రజల్లో తీవ్ర ఆసక్తిని సృష్టించింది. ముఖ్యంగా సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం, శ్రీశక్తి భవన నిర్మాణం వంటి ప్రాథమిక అవసరాలకు అప్పటివరకు నిధులు మంజూరు కాకపోవడం వల్ల ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ సందర్భంగా గిరిజన శక్తి నాయకుడు మోహన్ నాయక్ మాట్లాడుతూ, తండా అభివృద్ధి లక్ష్యంగా గ్రామపంచాయతీలు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ ఆలక్ష్యం సాధ్యం కాలేదని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు అందకపోవడం వల్ల అభివృద్ధి పనులు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయని తెలిపారు.



మోహన్ నాయక్, గిరిజన సంఘం నాయకులు "రాజకీయ కార్యక్రమాలకే ప్రాధాన్యం" మెల్లకుంట తండా గ్రామ సర్పంచ్ పనితీరుపై ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అభివృద్ధి పనులను పక్కన పెట్టి రాజకీయ కార్యక్రమాలు, పార్టీ మార్చులు, సమావేశాల నిర్వహణపై ఎక్కువగా దృష్టి సారినప్పటికీ ఆర్ పింపారు. గ్రామంలో ఫ్లెక్సిబు ఏర్పాటు చేయడం, వందలగల సమయంలో మాత్రమే మరుకుగా కనిపించడం వల్ల ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై శ్రద్ధ లేదని పేర్కొన్నారు.



మెల్లకుంట తండాలో తాగునీరు, రహదారులు, పారిశుధ్యం వంటి కనీస సదుపాయాలు సైతం సరైన స్థాయిలో లేవని గ్రామస్థులు వాపోతున్నారు. మాడేవునిగడ్డ తండాకు వెళ్లి రహదారి దారుణ స్థితిలో ఉండటంతో అత్యవసర సమయాల్లో అంబులెన్స్ సైతం చేరుకోవడం కష్టంగా మారడం తెలిపారు.

పార్టీలకు లక్షితంగా అభివృద్ధి భరణం

గ్రామాలను రాజకీయ పార్టీల ఆధారంగా డివిజన్ చేశారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజల అవసరాల ఆధారంగా అమలు చేయాలని సూచించారు.

లక్ష్యం చర్చలకై డిమాండ్

ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితులపై సంబంధిత అధికారులను తక్షణమే స్పందించి మెల్లకుంట తండాకు సీసీ రోడ్లు, భవన నిర్మాణాలకు నిధులు విడుదల చేయాలని గిరిజన సంఘం నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే భవిష్యత్తులో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపట్టి అవకాశముందని హెచ్చరించారు.

క్యాంపు కార్యాలయంలో ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు



కలీంగర్ మార్చి 19 వుదయం ప్రతినిధి

తెలుగు సంవత్సరాది ఉగాది వేడుకలను గురువారం ఎల్.ఎం.డి. కాలనీలోని ప్రజాభవన్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే, డి.పీ.సీ.ఎస్.ఎస్. సెల్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ ఎల్.ఎం.డి. కాలనీలోని శ్రీ కాపాళ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకులు గోవర్ధన

వెంకటాచార్యులు వేద మంత్రోచ్ఛవాల మధ్య పఠాభిషేకం నవవత్సరపు వంశాంగ శ్రవణం ప్రాచీన భిం చారు . కాలనీలోని ప్రజాభవన్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే, డి.పీ.సీ.ఎస్.ఎస్. సెల్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ ఎల్.ఎం.డి. కాలనీలోని శ్రీ కాపాళ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకులు గోవర్ధన

వెంకటాచార్యులచే వంశాంగ శ్రవణం ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి హాజరు

తో నిరుద్యోగ యువతీయువకులు ధీమాగా ఉన్నారన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రజాపాలనలో ప్రజలకు మరేక మంచి జరగాలని, ఆయుర్ రోగ్యాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపారలని డాక్టర్ కవ్వంపల్లి ఆకాంక్షలు ప్రజలకు, కాంగ్రెస్ పార్టీజేతలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ వేడుకలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సత్య మల్లేష్, తిమ్మాపూర్ ఎంపీ.డి.బి. మల్లేష్, తహసీల్దార్ కర్త త్రినివాస్ రెడ్డి, తిమ్మాపూర్, మానకొండూర్, శంకరవల్లభం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బండార రమేష్, నందగిరి రమేష్ వారి, గోపగోని బస్యయ్యగౌడ్, పార్టీ నాయకులు మోర రమణారెడ్డి, శ్రీ గిరి రంగారావు, కుంట రాజేందర్ రెడ్డి, గోప మల్లారెడ్డి, గోగిరి నర్సింహారెడ్డి, అశ్వపల్లి సంపత్ గౌడ్, మామిడి అనిల్ కుమార్, గంకిడి లక్ష్మారెడ్డి, పొన్నాల సంపత్, కొత్త తిరుపతిరెడ్డి, బుధారపు శ్రీనివాస్, చింతల లక్ష్మారెడ్డి, చింతల తిరుపతిరెడ్డి, డాక్టర్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, కేతిరెడ్డి ఎల్లారెడ్డి, పులి రామారమేష్, అనంత శ్రీనివాస్, మాచర్ల అంబయ్య, డి.వి.యూ.యూ. ముద్దసాని శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రేమిడి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పెంచాల కిషన్ రెడ్డి, మీస సత్యనారాయణ, గొల్లెనే కొము రయ్య, నాగిరెడ్డి రాజయ్య, తోట శ్రీనివాస్, జాషవాడి మధుస్థాన్ రావు, పులి రమేష్, కాళ మల్లేష్, గొల్లె మధు, నోముల అనిల్, ఎడ్ల శ్రీధర్ తోపాటు వివిధ గ్రామాల పార్టీ అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

జువ్వూడి భవన్లో పంచాంగ శ్రవణం...

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ రాష్ట్ర నాయకులు జువ్వూడి కృష్ణారావు మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్

కోరుట్ల మార్చి 19 వుదయం ప్రతినిధి

కోరుట్ల పట్టణ జువ్వూడి కృష్ణారావు స్వగృహం జువ్వూడి భవన్ లో ఉగాది పండుగ సందర్భంగా శ్రీ పరాభవ నామ నూతన సంవత్సరం ఉగాది సందర్భంగా పంచాంగ శ్రవణం కార్యక్రమం చేపట్టారు. పంచాంగ శ్రవణ కార్యక్రమం సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఉగాది పచ్చడిని అందజేశారు. అనంతరం జువ్వూడి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ఈ సంవత్సరం సకాలంలో వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి ఆది వంటలతో రాష్ట్రమంతా సుఖిష్టంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు ఆయుర్వోగ్యాలతో ఉండి తమ కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జువ్వూడి కృష్ణారావు తో పాటు కోరుట్ల మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ కోరుట్ల మార్చి



కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి మల్లా పూర్ మార్చి కమిటీ చైర్మన్ పుష్పలత సర్వయ్య కోరుట్ల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కొంత రాజం ఖాళీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పెరుమాండ్ల సత్యనారాయణ యూత్ కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ మాజీ అధ్యక్షులు ఏలేటి మహిపాల్ రెడ్డి కొన్ని లద్దు ఎడ్ల జలజ రమేష్ తోట గంగాధర్

మోర్రాడ్ లక్ష్మీనారాయణ మేడిపల్లి శిరీష శేఖర్ మాజీ కౌన్సిలర్ జిందం లక్ష్మీనారాయణ ఆదిష్వ కమల మధు నాయకులు సంఘ లింగం మచ్చ కవిత సాయిబాబా దేవాలయ డైరెక్టర్ కిరణ్ అరవింద్ నాయకులు సర్వయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కండ్లగట్టు ఆలయ నూతన కోవలో అంజనా రెడ్డి భవేశ్వర స్వామివారిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు



వేములవాడ మార్చి 19 వుదయం ప్రతినిధి : శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం, వేములవాడ అనంతరం ఆలయమైన శ్రీ భవేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకుని, శ్రీ కృష్ణ దగ్గటా అంజనేయ స్వామి ఆలయ నూతన కోవలో ఎన్. అంజనారెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం కొండగట్టులో బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం, భీమేశ్వర స్వామివారి దర్శనం చేసుకున్నారు. అనంతరం స్వామివారి మండపంలో శేషవస్త్రం కప్పి, లద్దు ప్రసాదాన్ని ఆలయ కోవలో ఎల్. రమాదేవి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఉద్యోగులు, వేద పండితులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ స్టేషన్లో ఘనంగా 'శ్రీ పరాభవ' నామ సంవత్సర ఉగాది వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా ఎస్పీ
- ఉగాది పచ్చడి రుచుల సమ్మేళనమే కాదు.. మన సంస్కృతికి ప్రతీక
- పంచాంగ శ్రవణంలో పాల్గొన్న జిల్లా ఎస్పీ, పి.ఎస్.ఐ

కామారెడ్డి మార్చి 19 వుదయం ప్రతినిధి:

కామారెడ్డి పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో ఉగాది పచ్చడినాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం పంచాంగ శ్రవణం, ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాన్ని అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో గురువారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా ఎస్పీ, యం.రాజేష్ చంద్ర ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి నూతన సంవత్సరం పంచాంగ శ్రవణాన్ని అలకించారు. అనంతరం విచ్చేసిన వారందరికీ ఉగాది పచ్చడిని పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా మాట్లాడుతూ, ఉగాది పచ్చడి అంటే కేవలం ఆరు రుచుల సమ్మేళనం మాత్రమే కాదని, అది మన భారతీయ సాంస్కృతిక యొక్క గొప్పదనానికి ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టసుఖాలను, వివిధ అనుభవాలను సహనంగా స్వీకరించాలని ఉగాది పచ్చడి మనకు గుర్తు చేస్తుందని వివరించారు.



చారు. మన గొప్ప సాంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ, వాటిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఈ నూతన సంవత్సరానికి ఉత్సాహంగా స్వాగతం పలకాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలందరికీ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఎస్పీ మనస్ఫూర్తిగా ఉగాది సుఖాకాంక్షలు తెలియజేశారు. గత సంవత్సరం కాలంలో జిల్లాలో శాంతిభద్రతలు పరిరక్షణకు ప్రజలు అందించిన సహకారాన్ని ఎస్పీ ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు.

"కామారెడ్డి పోలీసులు ఎప్పుడూ ప్రజలతోనే ఉంటారు. ప్రజల సంతోషాలను పంచుకోవడమే కాకుండా, కష్టకాలంలో కూడా వారికి వెన్నుముకగా నిలుస్తాం" అని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. ఈ నూతన సంవత్సరంలో అందరికీ ఆయుధారోగాలు కలగాలని, ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురైనా వాటిని దైర్యంగా ఎదుర్కొనే శక్తిని భగవంతుడు ప్రసాదించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ వేడుకల్లో కామారెడ్డి డి.ఎస్.పి. బి.చైతన్యరెడ్డి, కామారెడ్డి టౌన్ ఎస్.ఐ. నరహరి, రూరల్ సీఐ రామన్, ఎస్.ఐ. పోలీస్ సిబ్బంది, పట్టణ ప్రజలు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ముగిసిన అనంతరం విచ్చేసిన వారందరికీ ఉగాది పచ్చడిని పంపిణీ చేశారు.

ముస్లిం సోదరులకు పవిత్ర మాసం "రంజాన్"



ముస్లిం అభివృద్ధి కార్యక్రమ ప్రారంభం కల్పానికి ఉంది మసీదు ప్రాంగణంలో వాటర్ షెడ్ ప్రారంభం

రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

మంచిర్యాల / (వుదయం ప్రతినిధి)

ముస్లిం సోదరులకు పవిత్ర మాసమైన రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని ప్రభుత్వం ముస్లిం సోదరులకు ఇఫ్తార్ విందుతో పాటు తోఫా అందిస్తుందని తెలిపారు. జైఫర్ మండలం ఇందారం గ్రామంలోని మసీదులో జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీలు, ముస్లిం పాలీటెక్నిక్ పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీలు, ముస్లిం పాలీటెక్నిక్ పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీలు, ముస్లిం పాలీటెక్నిక్ పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు.



ముస్లిం అభివృద్ధి కార్యక్రమ ప్రారంభం కల్పానికి ఉంది మసీదు ప్రాంగణంలో వాటర్ షెడ్ ప్రారంభం

రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

మంచిర్యాల / (వుదయం ప్రతినిధి)

ముస్లిం సోదరులకు పవిత్ర మాసమైన రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని ప్రభుత్వం ముస్లిం సోదరులకు ఇఫ్తార్ విందుతో పాటు తోఫా అందిస్తుందని తెలిపారు. జైఫర్ మండలం ఇందారం గ్రామంలోని మసీదులో జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీలు, ముస్లిం పాలీటెక్నిక్ పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీలు, ముస్లిం పాలీటెక్నిక్ పారిశుధ్యం, త్రాగునీరు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో సమన్వయం చర్చులు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు.

ప్రతి పల్లె కదిలేలా మహాశోభయాత్ర



మహాశోభయాత్రను ప్రారంభించిన ముస్లిం సోదరులు

హిందూవాహినీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఉయ్యంకార్ సాయికుమార్.. పెద్దపల్లి మార్చి 19 వుదయం ప్రతినిధి

ప్రతి పల్లె కదిలేలా శ్రీరామనవమి మహా శోభయాత్ర చేపట్టనున్నట్లు హిందూవాహినీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఉయ్యంకార్ సాయికుమార్ తెలిపారు. ఈనెల 27న చేపట్టబోయే శోభయాత్రకు పెద్దకల్వల గ్రామంలో ప్రముఖులు కలిసి శోభయాత్ర ఆహ్వానించారు. అనంతరం సాయి మాట్లాడుతూ, హిందూవాహినీ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న శోభయాత్ర పరేళ్ళు పూర్తి చేసుకుంటున్న సందర్భంగా పదివేలమంది హిందువులతో మహాశోభయాత్రకు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. శ్రీలింగేశ్వర ఆశ్రమ పీఠాధిపతి శ్రీశ్రీ పిట్ట కృష్ణమహారాజ్, హిందూశివంగి, ప్రముఖ నటి కలావే కళ్యాణి హాజరవుతారని తెలిపారు. ఈనెల 27 చుక్రవారం సాయంత్రం 4 గంటలకు కంచరబావి హనుమాన్ దేవాలయం నుండి శోభయాత్ర ప్రారంభమవుతుందని, అన్ని వర్గాలకు చెందిన హిందువులు పెద్దపల్లెను మహాశోభయాత్రలో పాల్గొని శక్తి ప్రదర్శన చేయాలని సాయి పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దకల్వల సర్పంచ్ నర్త కనకమ్మ పోలూరాజ్, ఉపసర్పంచ్ పర్వ లక్ష్మీ శంకర్, స్టాన్ వార్డ్ మెంబర్స్, బిజిపి నాయకులు పర్వ సమయ్య, పయ్యావులు శ్రీనివాస్, నర్త బాబు, బండి రాజశేఖర్, గుండెవేస గణేష్, నర్త సాయి, తదితరులు.

BOOK YOUR TICKETS!



▶ Easy Booking
▶ Best Discounts
▶ Get Your Tickets Now


+91 6301726400

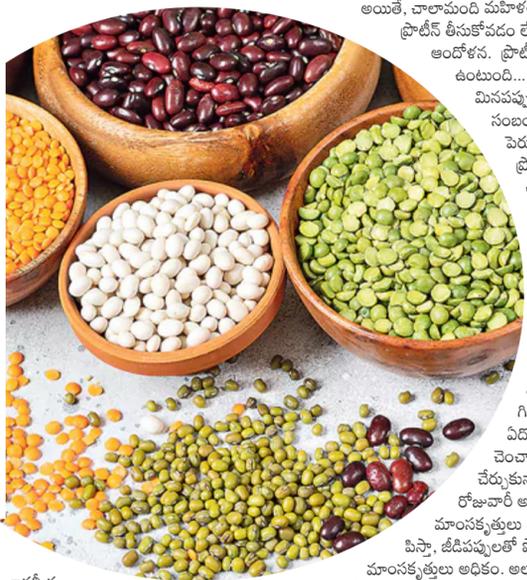
RTC X Roads, Hyderabad

OUR SERVICES: STUDY ABROAD | TOURS & TRAVEL | FOREX
International Payments

STUDY ABROAD
Coaching: IELTS | TOEFL | PTE | GRE | SAT

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఎన్ఐఎన్)నిషాధారం ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. ఆడ జీవిత వ్యవస్థలు చేసే ఆడవాళ్లు వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సుప్యూలా, అవిసి గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరంలో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్సా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాధ్యం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగే వీటిని మరీ ఎక్కువ తీసుకోవాలి అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్త తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్టి, పీనట్ బెర్రీల నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లులి..!



వెల్లులికి వంటింది బెహదంగా పేరు. ఘాటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు. మెన్టోపాతే తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మాస్టిస్టింగ్ అదుపులో ఉంటాయి.

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లులిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే క్యాన్సెస్ సమస్యల్ని కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లులి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిసినే కారణము. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోలిస్తే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువే. వీటి నుంచి వెల్లులి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెన్టోపాతే తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మాస్టిస్టింగ్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?

జిడ్డు చర్మతత్వం చాలామంది ఆసాకర్మానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డున తగ్గించే క్రీములు రాసుకుంటే ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుందిని కొంతమంది సన్స్క్రీన్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీన్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యల్లోస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోవడానికే నిలుస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన సూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరణ అందించే మేముందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! ఎలాంటి చర్మాని కైనా మాయిశ్చరణ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిల్ స్కిన్ ఉన్నవారు మాత్రం అయిల్ బేస్డ్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరణ ఎంపికేవాలి. ఉంటుంది. అంతేకాదు... ఇది అప్పు చేయడానికి ముందుగా టోనర్ తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్చరణ రాయాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు... జిడ్డుగా కనిపించకుండా చర్మం ఉంటుంది.



వాడడం, పొడవే సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం... వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అవరోహాలు, వాటి వెనుకన్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది...' దీనికి తోడు సన్స్క్రీన్

చురుకుదాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరూపిచ్చిని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

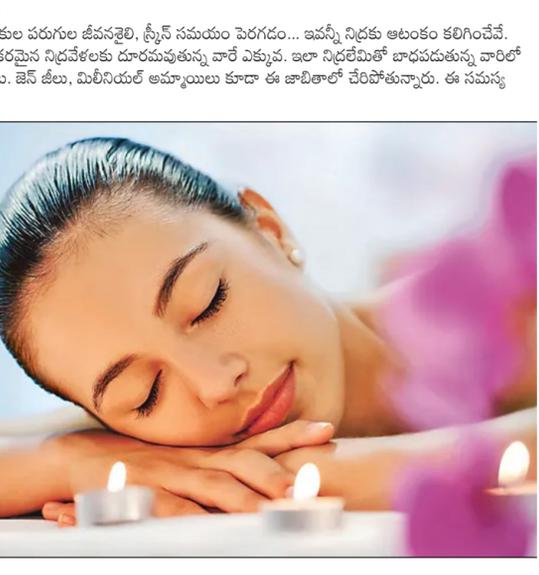


దెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవనంతరం సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ... క్యాలరీలు తక్కువగా, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గవచ్చు! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి ఫూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఎండార్బిస్సు, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి చక్కటి హార్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అసలటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే బిడ్డన్న వ్యాయామాలు, యోగా, డ్యాన్స్.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొత్త మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ముగ్గుడలకు పరోక్షంగా మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణ సమయంలో దృఢంగా ఉండడానికొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవనంతరం కూడా కొన్ని చర్మపుట్టు తిరిగి పూర్వ స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

దెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది తల్లులు నిద్రలేమి నుంచి బయటపడటానికే స్ట్రెస్ బూరికొన్న ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు తరం అమ్మాయిలు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయోజనాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయట. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీప్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూప్ గదులు, ఆరోమాటరీస్, నిద్ర పట్టడానికి



మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని లికిత్య అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారు. అవసరమైతే ఐసాక్, శాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారు. ఇవివరకు విడెయో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1,2 నగలకూ విస్తరిస్తోంది. స్లీప్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయాణించి చూడండి.



దెలివరీ అయిన ఆరు వారాల తర్వాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపి సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రీమ్ వాకింగ్, ఈజ్, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే విధిలతో వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవనంతరం సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దురుస్తారు నిపుణులు.

అందుకే.. వీటికి దూరంగా..!



మధుమేహం ఉన్నవారితో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరను బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని కృత్రిమ తీపి పదార్థాల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాల్లో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కొనసాకేవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిర్దిష్ట క్యాలరీల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాల సహజసిద్ధంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు... సహజంగా లభించే ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహం రోగిని కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్ పైన పదాసనంలోనే, వజ్రాసనంలోనే లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. సదమును నిలబడతూ ఉంచి ఘోలోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి.. దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి తోటనవేసి, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్య భేదం ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు తోటనవేసి కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతసేపే ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా వదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. తీపి, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యార్థి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బడకాన్ని వదిలిస్తుంది. రోగిని రోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోహాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని

కృత్రిమ తీపి పదార్థాల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాల్లో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కొనసాకేవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిర్దిష్ట క్యాలరీల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాల సహజసిద్ధంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు... సహజంగా లభించే ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహం రోగిని కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయం నే నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలనిపించదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అంతం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నెయ్యిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా వ్యక్తం పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నెయ్యి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. తద్వారా చిరుబండ్ల సైకి మనసు మళ్లకూడా జాగ్రత్తపడచ్చు, అలాగే ఇది ఆహారం కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీస్యూన్ నెయ్యిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం సహజంగానే పొడిగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు దాహం వేరుబెట్టిన కొంతమంది నీళ్లూ సరిగ్గా తాగరు. ఫలితంగా శరీరం డిహైడ్రేట్ అవుతుంది, చర్మం పొడిబారడం వంటి సమస్యల్లోస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రైబెర్లీస్ కలిపిన పదార్థాలూ.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆ హాయి వేరుగా ఉంటుంది కదూ! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని డిహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుంది. దీనివల్ల కూడా శరీరం డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. అల్లం, దాల్చిన చెక్కతో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేరబంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం పండగల సీజన్ కూడా! క్రీస్మస్, నంక్రాం. ఇలా పండగలన్నీ వరుస పెట్టి వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్కీట్లు, కేక్స్, వాజ్బెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాయి. ఇది సరికాదంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెరలూ అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడంలో పాటు అలసటగా అనిపించేలా చేస్తాయి. వివిధ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే తెల్లరక్తకణాలను నాశనం చేస్తాయి. అందుకే చలికాలంలో స్కీట్లు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆయా తీపి పదార్థాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, ఖరూరాలు, తేనె.. వంటివి వాడడం ఉత్తమం అంటున్నారు.



చురుకుదాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరూపిచ్చిని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఏవలో భారత్ ది ప్రత్యేక స్థానం

కృత్రిమ మేడ (ఏఐ) విభాగంలో భారత్ ప్రత్యేక స్థానాన్ని కలిగి ఉంటుంది కాగ్నిజెంట్ ముఖ్య ఏఐ అధికారి బాబ్ ఛోడ్రాట్ అన్నారు. లోతైన సాంకేతికత మూలాలకు తోడు డిజిటల్ వ్యవస్థలు, ప్రాసెస్ లను అర్థం చేసుకోగలిగే వాళ్ల సంఖ్య భారత్ లో ఎక్కువగా ఉండటం ఇందుకు కారణమని తెలిపారు. 'ఏఐటాల్స్ కోడ్ లను రూపొందించడం బాగా పెరిగింది.. మామూలు సిస్టమ్ లను అభివృద్ధిచేయాలి అవసరమైతే డెవలపర్ లకు ఉంటుంది. ఏఐ రూపొందించిన ఉత్పత్తుల నాణ్యతనూ పరిశీలించాల్సిందేనని పీఠీబి పార్లమెంట్ మాట్లాడుతూ ఆయన చెప్పారు. అయితే ఏఐను వాడి నాన్ కోడ్ లలో పోలిస్ ఏఐని వాడి కోడ్ లో ముందంజలో ఉంటారని తెలిపారు.

స్టాక్ మార్కెట్ భారీ పతనం.. సెన్సెక్స్ 2200 పాయింట్లు డౌన్

దేశీయ మార్కెట్లు గురువారం భారీ నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. పశ్చిమాసియాలో కీలక గ్యాస్, చమురు క్రేకాలను లక్ష్యాంగా చేసుకొని ఇరాన్ దాడులు జరపడం

ఇంద్రన ధరలు పెరిగాయని పేర్కొంటూ యూఎస్ షేర్ మార్కెట్లను యధాభివృద్ధిగా ఉంచించింది. దీంతో అమెరికా మార్కెట్లు బుధవారం నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఈ ఎఫెక్ట్ తో



అంతర్జాతీయ మార్కెట్లపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తోంది. సరఫరా అంతరాయాలపై నెలకొన్న ఆందోళనల కారణంగా బ్రెంట్ క్రూడ్ ఒక బ్యారెల్ కు మూడు శాతం పెరిగి 111 డాలర్లకు చేరింది. దీంతో మన సూపీలు భారీ నష్టాలతో కడలాడుతున్నాయి. సెన్సెక్స్ 2200 పాయింట్లు కు పైగా నష్టపోయింది. మధ్యాహ్నం 2.45 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 2,289.22 పాయింట్ల స్థాయిలో 74,397.52 పాయింట్ల వద్ద ట్రేడ్ చేయబడింది. నిష్పత్తి 92.89గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూపీలో అన్ని స్టాక్స్ నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. ఎటర్నల్, ఎల్ అండ్ టీ, బిజినెస్ ప్రొసెస్స్, హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంక్, బిజినెస్ ఫినిషింగ్ ప్రధానంగా నష్టాల్లో ట్రేడ్ చేయబడ్డాయి. మదుపర్ సంపదగా భావించే బీఎస్ఈలో సమాధి కలంపై మొత్తం విలువ దాదాపు రూ.7 లక్షల కోట్ల మేర అవరించింది. ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల

గురువారం ట్రేడింగ్ లో అసియా మార్కెట్లు నష్టాల్లో జారు కున్నాయి. జపాన్ నిక్యీ 2.74 శాతం, దక్షిణ కొరియా కొస్పి 2.50 శాతం పతనమయ్యాయి. మదుపర్ల కొనుగోళ్లు చేపట్టడంతో గత మూడు రోజులుగా సూపీలు లాభాల్లో కొనసాగాయి. నేటి ట్రేడింగ్ లో లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గుచూపడం కూడా నష్టాలకు దారితీసింది. ట్రే ట్రేడింగ్ లో సెన్సెక్స్ 1900 పాయింట్లకు పైగా కుంగింది. ఖతార్ లోని అత్యంత కీలకమైన రన్ లాఫాన్ ఇండస్ట్రీయల్ సిటీపై ఇరాన్ క్షిపణితో దాడి చేసింది. ఇది ఖతార్ ఆర్థికవ్యవస్థకు పునాది. ఈ దాడిలో భారీనష్టాలు జరిగి దెబ్బతిన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ దాడి ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచుతుందనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. రన్ లాఫాన్ గ్యాస్ క్షేత్రం నుంచి అత్యధికంగా ఫర్టిలైజర్స్, సీఎస్ఐ, పీఎస్ఐ అవసరాల కోసం భారత్ ఆధారపడుతుంది. భారత్ కొనుగోలు చేసే లిక్విడ్ టే సేవల్లో గ్యాస్ లో 47 శాతం ఖతార్ నుంచే లభిస్తుంది.

హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంక్ అనూహ్య రాజీనామా..

హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంక్ ట్రైం చైర్మన్, స్వతంత్ర డైరెక్టర్ అయిన అతాను చక్రబర్తి అనూహ్య రాజీనామాతో ఆ బ్యాంక్ షేర్లు భారీగా కుంకాయి. గురువారం నాటి ట్రేడింగ్ లో ఒక దశలో 9 శాతం మేర పతనమయ్యాయి. బ్యాంక్ నిష్పత్తి 3 శాతం మేర పడిపోయింది. బ్యాంకులో గత రెండేళ్లలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలు, ధోరణులను అంగీకరించలేకపోతున్నామని అతాను వెల్లడించడం ప్రభావం చూపిస్తోంది. "ఆయన నిర్దిష్ట కారణం మాత్రం వెల్లడించలేదు. విశ్వసనీయమైన చర్యలు తీసుకునేవరకు ఇప్పుడు ఏర్పడిన అభిప్రాయమే ప్రభావం చూపిస్తుంది" అని జేపీఎమ్ లో విశ్లేషకులు అనుజ్ సింగా పేర్కొన్నారు. తాజా పరిణామాలతో దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రైవేటు బ్యాంకులో



మదుపర్ల సంపద లక్ష కోట్లకు పైగా తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. చక్రబర్తి రాజీనామా తక్షణం అమల్లోకి రావడంతో కేటీ మిస్ట్రీ మద్దంతరం పార్టీ ట్రైం చైర్మన్ గా బ్యాంకు నియమించింది. "ఈ రాజీనామా వెనక బ్యాంకులో ఎలాంటి తీర్మానం సమస్యలు లేవు. చిన్న అంతరాలపై అభిప్రాయ భేదాలు వస్తుంటాయి. అవి సాధారణమే తప్ప, ఆందోళన కలిగించేవి కావు" అని అసెస్సర్ కాలలో మిస్ట్రీ భరోసా ఇచ్చారు. తన రాజీనామా లేఖలో లేవనెత్తిన ఆందోళనలపై చక్రబర్తి నుంచి బోర్డుకు పూర్తి వివరాలు అందలేదని పేర్కొన్నారు. బ్యాంకుపై మదుపర్ విశ్వాసాన్ని బలోపేతం చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్ డీఎఫ్ సి సీఈఓ శశిధర్ జగదీషన్ వాటాదారులతో వెల్లడించారు. హెచ్ డీఎఫ్ సి బ్యాంకులో చోటుచేసుకుంటున్న తాజా పరిణామాలపై రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా స్పందించింది. బ్యాంక్ గవర్నర్స్ కు సంబంధించి ఎలాంటి తీవ్రమైన ఆందోళనలు లేవని పేర్కొంది. బ్యాంకు వద్ద తగినంత మూలధనం ఉందని, దాని ఆర్థిక స్థితి సంతృప్తికరంగా ఉందని తెలిపింది.



గల్ఫ్ దేశాల నుంచి దిగుమతులకు స్థానిక కరెన్సీల్లోనే చెల్లింపులు

గల్ఫ్ దేశాలకు వాణిజ్య చెల్లింపులు అయిన దేశాల సానిక కరెన్సీల్లోనే చేసేందుకు ఉన్న మూలాలను భారత్ అన్వేషిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుత భౌగోళిక రాజకీయ ఆందోళనల నేపథ్యంలో చమురు సహా ఇతర వస్తువుల దిగుమతుల బిల్లు పెరగకుండా చూడాలన్నదే దీని వెనక ప్రభుత్వ ఉద్దేశంగా కనిపిస్తోంది. "అంతర్జాతీయ అనిశ్చితుల వల్ల సరఫరాపరమైన అవరోధాలు ఏర్పడుతున్నాయి. చమురు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు సహా పలు వస్తువుల దిగుమతుల బిల్లు పెరుగుతోంది. అందుకే అంతర్జాతీయ అనిశ్చితులు ఎప్పుడు తలెత్తినా.. ఆ ప్రభావం నుంచి దిగుమతుల బిల్లును కాపాడుకోవాలని భారత్ అనుకుంటోంది"ని ప్రభుత్వ అధికారి ఒకరు వెల్లడించినట్లు ఓ ఆంగ్ల వార్తా కథనం తెలిపింది. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతల కారణంగా బ్రెంట్ ముడిచమురు బ్యారెల్ ధర 70 డాలర్ల నుంచి పెరిగి ఏకంగా 110 డాలర్లను మించిన సంగతి తెలిసిందే. భారత్ తన ముడి చమురు తనవల్దాల్లో 85 శాతం వరకు దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతున్నందున.. ఇటీవలి ధరల పెరుగుదల వల్ల భారత్ కు దిగుమతి బిల్లు భారీగా పెరగనుంది. ఈ ప్రభావం వాణిజ్య లోటు, ప్రవ్యోల్నాడం మీద కనిపించనుంది. మరోవైపు 2024-25లో భారత్ మొత్తం చమురు దిగుమతుల్లో



గల్ఫ్ దేశాల నుండి 28% ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో స్థానిక కరెన్సీల్లో వాణిజ్య చెల్లింపులు చేసే.. దిగుమతి బిల్లుపై పడే భారాన్ని కొంతైనా తగ్గించుకోవచ్చన్నది ప్రభుత్వ ఆలోచనగా కనిపిస్తోంది.

ప్యాకేజ్ ఆహారానికి పెరిగిన గిరాకీ

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల ప్రభావంతో పంటగ్యాస్ (ఎల్పీజి) సరఫరాలో ఏర్పడిన అంతరాయం భారతీయుల ఆహారపు అలవాట్లను అనూహ్యంగా మారుస్తోంది. గ్యాస్ నిలిండ్ల లభ్యత తగ్గడంతో గంటల తరబడి వంట చేసే పని లేకుండా నిమిషాల్లో సిద్ధమయ్యే 'రెడి-టూ-ఈట్' ఆహార పదార్థాలకు గిరాకీ ఒక్కసారిగా పెరిగింది. భారత్ తన వంటగ్యాస్ అవసరాలలో దాదాపు 60 శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియా యుద్ధం నేపథ్యంలో కీలకమైన హుమోజ్ జలసంధి ద్వారా జరిగే రవాణా ఇబ్బందుల్లో పడింది. దీంతో గత 15 రోజుల్లోనే దేశీయ ఎల్పీజి వినియోగం గతేడాదితో పోలిస్తే 17.7 శాతం మేర క్షీణించింది. ఫిబ్రవరిలో పోలిస్తే ఈ తగ్గుదల ఏకంగా 26.3 శాతంగా ఉండటం పరిస్థితి ప్రతిపక్షం ప్రతిబింబిస్తోంది. గ్యాస్ కొరత దృష్ట్యా కేంద్ర ప్రభుత్వం గృహ వినియోగదారులకు

ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. దీంతో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు వాణిజ్య నిలిండ్లపై భారీగా కోత పడింది. హోటళ్లలో రేట్లు పెరగడం, లభ్యత తగ్గడంతో మధ్య తరగతి ప్రజలు ప్యాకేజ్ ఫుడ్ల వైపు మళ్లారు. ఉమ్మా, బిర్లాని వంటి 'హిల్ అండ్ ఈట్' ఉత్పత్తులను ఆకర్షిస్తున్నాయి. వీటితోపాటు ప్రముఖ సంస్థలు ఉత్పత్తి చేసే మిల్కెట్ ఆహార ఉత్పత్తులకూ గిరాకీ అధికం అవుతోంది. వంటగ్యాస్ కొరత ప్రభావంతో అన్వెంటల్ నూడుల్స్, ప్యాకేజ్ మీట్స్, స్నాక్స్ విభాగంలో 15 శాతం పైగా వృద్ధి సమాధించిన ఇ-కామర్స్ దిగ్గజ అమెజాన్ పేర్కొంది. హైదరాబాద్, ముంబయి వంటి మెట్రోలలో పరిమితం కాకుండా, చిన్న నగరాలు, పట్టణాల్లోనూ ఈ ధోరణి కనిపిస్తోందని పేర్కొంది. పెరుగుతున్న గిరాకీ తగ్గట్టు ఆయా సంస్థలూ ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నాయిని పరిశ్రమ పర్షాలు చెబుతున్నాయి.



అతడి తర్వాత టీమ్ ఇండియా పరిస్థితి ఏంటి?: రవిచంద్రన్ అశ్విన్



టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్. బుధూ తర్వాత భారత జట్టు పరిస్థితి ఏంటని ఆసక్తికరమైన ప్రశ్నలు లేవనెత్తాడు. బుధూ రిటైర్మెంట్ అనంతరం టీమ్ ఇండియా ఇబ్బందిపడుతుందని అశ్విన్ అభిప్రాయపడ్డాడు. జట్టులో బ్యాటింగ్ విభాగం బలంగా ఉందని,

బౌలింగ్ విభాగం మాత్రం అంత బలంగా లేదన్నాడు. వైట్ బాల్ క్రికెట్ లో బ్యాటింగ్ పరంగా టీమ్ ఇండియాకు భవిష్యత్లోనూ ఇబ్బంది లేదు. రానున్న దశాబ్దంలో భారత జట్టు ఈ ఫాక్టర్ లో పలు ట్రోఫీలూ గెలుచుకుంటుంది. ఈ విషయంలో నాకు ఎలాంటి సందేహమూ లేదు. బ్యాటింగ్ విభాగంలో భారత జట్టు చాలా బలంగా ఉంది' అని అశ్విన్ అన్నాడు. 'కానీ బుధూ తర్వాత ఏంటి? ఈ విషయంలో నాకు ఆందోళన ఉంది. బ్యాటింగ్ ఉన్నంత ఆకర్షణీయంగా బౌలింగ్ ఉండటం లేదు. దీంతో రాబోయే తరంలో పిల్లలు బౌలింగ్ ఎంచుకోకపోవచ్చు. ఎందుకంటే.. బ్యాటర్లు కొట్టే సిక్స్లు, ఫోర్లు వారిని అలరిస్తాయి. బౌలింగ్ కోసా మనం లోర్లు మెంట్లు, సిరిస్ లు గెలపొచ్చని వివర గ్రహిస్తారు?' అని అశ్విన్ విశ్లేషించాడు.

ఈసారి కప్పు గెలిచేది ఆజిత్..: ఏబీ డివిలియర్స్



మరికొన్ని రోజుల్లో ఐపీఎల్ (IPL) 2026 ప్రారంభం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో దక్షిణాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఏబీ డివిలియర్స్ ఆసక్తికరమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. డిపెండింగ్ ఛాంపియన్ గా బరిలోకి దిగనున్న రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఈసారి విజేతగా నిలుస్తుందన్నారు. 'పాల్ కోట్లా ఒక్కడే పైనే భారం వదిలేడు. జట్టులో పోరాటం యోధులున్నారు. వారంతా ట్రోఫీని సొంతం చేసుకోవాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. అర్రీబీ జట్టులో పెద్దగా మార్పులు ఉండకపోవచ్చు. వారు మరోసారి ఈ సీజన్ లో విజేతలుగా నిలిచే అవకాశం ఉంది' అని ఏబీ డివిలియర్స్ వెల్లడించారు.

అన్నాడు. అలాగే విరాట్ కోహ్లా.. డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో తరచుగా ఏం చెప్పేవాడో డివిలియర్స్ వివరించాడు. 'మనం ఒక కప్పు గెలిస్తే.. రెండు, మూడు, నాలుగు ఇలా మరిన్ని కప్పులు గెలుస్తాం.. అని విరాట్ తరచూ చెబుతుంటే.. నేను దాన్ని నిజమని నమ్ముతున్నా. అర్రీబీ దుమ్ము రేపడం ఖాయం. వరుసగా రెండు, మూడు కప్పులు తప్పకుండా గెలుస్తుందనే నమ్మకం నాకుంది' అని ఏబీ డివిలియర్స్ తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. "ఇప్పుడు ఇషాన్ కిషన్ సారథి అయ్యాడు. ఇంత కంటే అత్యుత్తమైన అందమైన స్టోరీ ఇంతో ఉంటుంది? ఏ నువ్వేగా ఉంటూ కఠిన శ్రమ చేసిన ఓ ప్లేయర్ కు ఇలాంటి అవకాశం ఇవ్వడం బాగుంది. నా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఎన్ఆర్ హెచ్ యాజమాన్యం సరైన నిర్ణయం తీసుకుంది. అతను రూపార్యం తరఫున ఆడాడు. భారీగా పరుగులు చేశాడు. తన జట్టును గెలిపించాడు. ఆ తర్వాత భారత జట్టులోకి వచ్చి ఎలా రాణించాడో మన ముతా చూశాం. సవాళ్లను అధిగమించి ప్రతిభ ప్రదర్శించాడు. ఎక్కడ ఆడించినా పరుగులు చేశాడు. ఇప్పుడు అతి పెద్ద ప్రాంచైజీకి సారథిగా మారాడు అని ప్రశంసించాడు.

ఏఐ డీపీఐకీ వీడియోల నుంచి రక్షణ కల్పించండి: దిల్లీ హైకోర్టుకు గంభీర



కృత్రిమ మేడ (ఏఐ)తో సృష్టించిన డీపీఐకీ వీడియోల వల్ల తన పరువు ప్రతిష్టలకు భంగం వాటిల్లుతోందని భారత్ క్రికెట్ జట్టు ప్రధాన కోచ్ గౌరీ గంభీర్ దిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆన్లైన్ లో తన గుర్తింపు దుర్వినియోగం చేయడంపై రక్షణ కోరుతూ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఆన్లైన్ లో తన పేరు, ముఖం, గొంతును ఉపయోగించి నకిలీ వీడియోలు, అసలధికారిక కంటెంట్ లు వివరితంగా పెరిగిపోయిందని ఆయనలో పేర్కొన్నారు. అక్టోబర్ 2026: అదిరిపోతున్న సోషల్ మీడియా అట.. వీడియోలు చూశారా? దిల్లీ హైకోర్టులో దాఖలు చేసిన సివిల్ దావాలో గంభీర్ తన వ్యక్తిత్వ పరిరక్షణ కోరారు. "ఇది కేవలం వ్యక్తిత్వ హననం మాత్రమే కాదు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగిస్తున్న సమయంలో చట్టం, గౌరవాని సంబంధించిన అంతగా పరిగణించాలి. నా గుర్తింపు, నా పేరు, నా గొంతును అయిత్యం ఉపయోగించి అసలధికారిక ఖాతాల్లో తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి అవుతోంది. నా పేరు వినియోగించి ఆదాయం ఆర్జించడం జరుగుతోంది" అని గంభీర్ తెలిపారు. గంభీర్ మాట్లాడుతూ డీపీఐకీ వీడియోలతో సోషల్ మీడియాలో కంటెంట్ ను పలుపురు క్రియేట్ చేశారు. గంభీర్ తన ప్రధాన కోచ్ పదవికి రాజీనామా చేసినట్లు ఓ వీడియో వైరల్ అయింది. దానిని దాదాపు 29 లక్షల మంది వీక్షించారు. సీనియర్ క్రికెటర్లపై తాను అసభ్యకరంగా మాట్లాడినట్లు చచ్చిన డీపీఐకీ వీడియో కూడా 17 లక్షల వ్యాప్తిని సాధించడం గమనార్హం. దీంతో దాదాపు 16 మందిని ప్రతివాదులుగా చేరుస్తూ హైకోర్టులో గంభీర్ పిటిషన్ ఫైల్ చేశాడు.

పాక్ దాడి బాధితులను పరామర్శించిన అఫ్ఘాన్ క్రికెటర్లు



అఫ్ఘానిస్తాన్ రాజధాని కాబుల్ లోని ఓ ఆసుపత్రిపై పాక్ జరిపిన వైమానిక దాడిలో దాదాపు 400 మంది మృతి చెందిన విషయం తెలిసింది. ఈ ఘటనలో వందల సంఖ్యలో సామాన్యులు గాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారిని అఫ్ఘానిస్తాన్ జాతీయ క్రికెట్ జట్టులోని పలువురు క్రికెటర్లు పరామర్శించారు. అఫ్ఘానిస్తాన్ వస్తే, టెస్ట్ జట్టు కెప్టెన్ హనుఫ్ జులైఫీ, గుల్షాద్ దిన్ నైట్, ఖైస్ అహ్మద్, వజీర్ అక్తర్ ఖాన్ బాధితులు, వారి కుటుంబాలకు సంఘీభావం తెలిపారు.

ఇంతకంటే అందమైన స్టోరీ ఇంకేముంది?:



