

ఇద్దరికీ ఇంటిదారి?

మొదటి పేజీ తరువాయి

వారికి ఉన్నత పదవులు ఇచ్చి హైకమాండ్ భావిస్తున్నట్లు చర్చ జరుగుతోంది. అలాంటి వారికి పార్టీలో కీలకమైన, గౌరవప్రదమైన సీడ్ బ్యాంక్, ఏసీసీ పదవులు ఇచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఇక మంత్రివర్గ విస్తరణలో టీసీ, ఎస్సీ పదవులు ప్రాధాన్యం కల్పించాలని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం భావిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే టీసీలో సంఖ్యాబలం ఎక్కువ ఉన్న మున్నూరు కాపులు, ఎస్సీలో ఎక్కువ జనాభా ఉన్న అంటాడీలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు కాంగ్రెస్ నేతలే తీవ్రంగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈసారి శాసనసభలో సుపీ టీసీ సామాజికవర్గానికి చెందిన ఓ నేతకు కూడా మంత్రి పదవి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఆ నేతకు ఎమ్మెల్యే పదవి ఇచ్చే సమయంలోనే మంత్రి పదవి ఇస్తామని స్వయంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. కేబినెట్లో మార్పుల సందర్భంగానే చీఫ్ విప్, డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవులను కూడా భర్తీ చేయాలని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం భావిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే అసెంబ్లీ, మండలి విప్లవ నియామకాలు ఇటీవలే చేపట్టింది. చీఫ్ విప్ నియామకాలను మాత్రం వాయిదా వేసినట్లు చర్చ జరుగుతోంది. మంత్రి పదవి రాని సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఎమ్మెల్యేకు కేబినెట్ హోదా ఉండే చీఫ్ విప్ పదవి ఇవ్వాలని భావిస్తున్నారు. డోర్సెట్ల ఎమ్మెల్యే రామచంద్ర నాయక్కు డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవిని ఇస్తున్నట్లు గతేడాది జూన్లో ప్రకటించగా.. తనకు ఆ పదవి ఇష్టం లేదని.. మంత్రి పదవి కావాలని ఆయన కాంగ్రెస్ పెద్దలకు తెల్పు చెప్పేశారు. దీంతో ఇంతవరకు కూడా డిప్యూటీ స్పీకర్ నియామకం జరగలేదు. చీఫ్ విప్, డిప్యూటీ స్పీకర్ పదవులకు కేబినెట్ హోదా ఉండడంతో మంత్రివర్గ విస్తరణ సందర్భంగా వీటిని కూడా భర్తీ చేస్తారనే ప్రచారం జరుగుతోంది.

స్కిల్స్ పాలిటెక్నిక్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రభుత్వ తాజా నిర్ణయంతో రాష్ట్రంలోని 113 పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలు స్కిల్స్ పర్సెంటేజ్ పరిధిలోకి వస్తాయి. ఫలితంగా, ఇన్సాఫ్టు ఈ కాలేజీల నిలబెట్టే, పరిశీలన నిర్వహణ చూస్తున్న రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యా శిక్షణ మండలి రద్దు కానుంది. అలాగే, కార్యక్రమాలు పరిధిలో ఉన్న 63 ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్లు, 219 ప్రైవేట్ ఇంటిబలు కూడా ఈ పర్సెంటేజ్ కిందకి వస్తాయి. విదేశాల్లో ఉద్యోగాల కల్పన కోసం ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ ఓపెన్ టెక్నిక్ మ్యాగిస్ట్రేట్ కంపెనీ, ఇంటర్మీడియట్ స్కూలులోని ఐటీఎస్ కోర్సులు కూడా ఈ నూతన వ్యవస్థలో భాగం కానున్నాయి. తెలంగాణ విద్యా కమిషన్ ఆదించిన ఏద్యా విధానం-2026 సిఫార్సులు మేరకు ఈ ఏకీకృత విద్యానాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఈ మార్పుల వల్ల నిలబెట్టే రూపకల్పనలో పరిశ్రమల అవసరాలకు పెద్దపీట వేయడం సాధ్యమవుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అయితే, ఈ అధికారిక ఇంటి ప్రక్రియ ఫూల్ కావడానికి దాదాపు ఏడాది సమయం పట్టవచ్చని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ సంస్కరణలు పూర్తయితే.. తెలంగాణ యువత అంతర్జాతీయ స్థాయి వైపువైపుల సొంతం చేసుకుని, గ్లోబల్ జాబ్ మార్కెట్లో రాజీం చేయడం మార్గం సుగమం అవుతుందని అంటున్నారు.

రైతు కంట ఆనందం

మొదటి పేజీ తరువాయి



ఎన్నికలపూర్వీక రాజకీయాలను, ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత అభివృద్ధిని ముఖ్యం. అయితే పామ్ కంపెనీ ఇక్కడున్న ఎమ్మెల్యే కోసం కాదు.. రైతుల కోసం నేను వివక్ష చూచను.. నాది వివక్ష చూపే తర్రా కార్యకర్తని నింపే పేర్కొన్నారు. మేం పేదల కోసం పని చేస్తాం తప్ప రాజకీయ నాయకుల కోసం కాదు. ఎవళ్ల గురించి మాట్లాడాలంటే అవకాశం కోరడం గతకు ఎన్ని నిధులు ఇచ్చారో చర్చించాలి. పదేళ్లు ప్రజలు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదించారు.

2029 లో మళ్లీ అధికారం మాడే

వచ్చే ఎన్నికల్లో సిద్దిపేటలో ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించిన వాళ్లను మంత్రిని చేసే బాధ్యత మా మంత్రులు వివే క్, దామన్నకు అప్పగిస్తున్నా. కొన్నేళ్లుగా ఈ ప్రాంతంలో ఒకే కుటుంబం నుంచి శాసన సభ్యులుగా ఉంటున్నారు. మార్పు చేసే చూడండి.. మంచి జరుగుతుందో లేదో చూడండి. మళ్లీ 2029 లో వస్తాం.. సిద్దిపేటలో గెలిపించిన వ్యక్తిని మంత్రిని చేస్తాం. సిద్దిపేటపై ఎలాంటి వివక్ష చూపాల్సిన అవసరం మారు లేదు. 119 నియోజకవర్గాలలో సమానంగా చూస్తామని నింపే అన్నారు.

కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరికే రావుతో భిన్నాభిప్రాయాలు

ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలని, ఎన్నికల తర్వాత అభివృద్ధిపైనే నా దృష్టి అని నింపే చెప్పారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరికే రావుతో రాజకీయంగా తనకు భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. కానీ వారి నియోజకవర్గాల్లో కూడా ప్రభుత్వం సక్షేపం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు చేస్తూ మా నిజాయితీ నిరూపించు కున్నామన్నారు. సర్కెట్ల ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ పనులు నేను ముఖ్యమంత్రి అయ్యాకే ప్రారంభమయ్యాయి. కావాలనుకుంటే నేను ఈ ఫ్యాక్టరీని కొడంగల్ తీసుకువెళ్లకపోయేవాడినా? కానీ ఇక్కడి రైతుల కోసం ఇక్కడే నిర్మించాం. ఆ తర్వాతే తన నియోజకవర్గానికి ఒకటి ఇష్టమని మంత్రులను కోరుతున్నానని చెప్పారు. నేను వివక్ష చూపడంలేదన్నారు. వివక్ష గురించి మాట్లాడితే 2014 నుంచి 2023 వరకు కొడంగల్ నియోజకవర్గానికి ఎన్ని నిధులు ఇచ్చారు? మేమువాళ్లకు ఈ ప్రాంతానికి నేను ఎన్ని నిధులు ఇచ్చామా తెలుసుకోవాలి. వివక్ష మా ఇంటి వంట లేదన్నారు. టిఆర్ఎస్ నేతలను చూసి చూసి ప్రజలను వేయమన్నారు. పేదల కోసం పని చేస్తాం తప్ప రాజకీయ నాయకుల కోసం మేము పని చేయమన్నారు. నాకు వ్యవసాయం తెలుసని చీడపురుగులకు ఏ మందు వేయాలో తనకు బాగా తెలుసన్నారు.

సిద్దిపేట నియోజకవర్గంలో శంకుస్థాపనలు/ ప్రారంభోత్సవాల వివరాలు:

రూ.300 కోట్లతో సిద్దిపేట జిల్లా సంగనూరు మండలం సర్కెట్లలో ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ ప్రారంభోత్సవం. రూ.141.34 కోట్లతో సిద్దిపేట మున్సిపాలిటీలో సీటీ నరసరా, భూగర్భ డ్రైనేజీ ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన. రూ.78 కోట్లతో ఎన్ఎస్పల్లో జిల్లా జైలు భవనం ప్రారంభోత్సవం. రూ.15 కోట్లతో ఎన్ఎస్పల్లో 50 పడకల సమీకృత ఆయిల్ అనుప్రతి ప్రారంభోత్సవం. రూ.3.60 కోట్లతో ఎన్ఎస్పల్లో సొంటల్ మెడిసిన్ స్టోర్ ప్రారంభోత్సవం. రూ.1.43 కోట్లతో సంగనూరు మండలం గట్టుమల్లలో PHC భవనం ప్రారంభోత్సవం. రూ.1.43 కోట్లతో సిద్దిపేట మున్సిపాలిటీలోని అంబేద్కర్ నగర్ లో నిర్మించిన UPHC భవనం ప్రారంభోత్సవం.

గజ్వేల్ నియోజకవర్గంలో శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు

రూ.200 కోట్లతో గజ్వేల్ నియోజకవర్గంలోని కొండపాలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్ శంకుస్థాపన. రూ.16.62 కోట్లతో మర్నాకి లోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ లో అదనపు మౌలిక సదుపాయాలకు శంకుస్థాపన. రూ.8.65 కోట్లతో మర్నాకి లో సమీకృత మండల కార్యాలయాల సముదాయం ప్రారంభోత్సవం. రూ.9.65 కోట్లతో జగ దేవ్పూర్ లో సమీకృత మండల కార్యాలయాల సముదాయం ప్రారంభోత్సవం.



ఇరాన్ భీష్మణ దాడులు

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఈ క్షిప్రణులు తాకినప్పుడు ప్రజలు వాళ్ళలో ఉన్నట్లు కనిపించింది. పౌర ప్రాంతంలో ఇవి పడటంతో పలు భవనాలు శని వారం రాత్రి కుప్పకూలిపోయాయి. ఇరాన్ ప్రధాన అణు శుద్ధి కేంద్రంపై దాడులు జరిగిన అనంతరం ఈ దాడులు జరిగాయి. శనివారంనాడు ఇరాన్లోని సంతాంజ్ అణు శుద్ధి కేంద్రంపై ఇజ్రాయేల్ దాడులు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఇలా ఉండగా అరాద్ నగరంలో 10 అపార్ట్మెంట్ భవనాలు భారీగా దెబ్బ తిన్నాయి. మూడు తీవ్రంగా దెబ్బతిని కాలనానికి నిర్ధంగా ఉన్నాయి. సుమారు 64మంది వ్యక్తులను ఆసుపత్రులకు తీసుకువెళ్లారు. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో అణ్వాయుధాలు కలిగిన నగరం ఇజ్రాయేల్ ఒక్కటే అని వార్తలు ఉన్నాయి. ఈ విషయాన్ని ఆ దేశ నాయకులు ఖరారు చేయరు ఖండించారు. ఇలా ఉండగా, ఇజ్రాయేల్ కేంద్రం దెబ్బతిన్నట్లుగా కానీ, అసాధారణ రేడియేషన్ స్థాయిలు పెరిగినట్లుకానీ తమకు వార్తలు అందలేదని ఐరాన నూక్లియర్ వాట్ డాక్ ఎక్స్ప్రెస్ పేర్కొంది. కాగా, ఈ ప్రాంతంలో దాదాపు 30 శాతంమంది భారత సంతతికి



చెందినవారు ఉండడంతో దీనిని లిబిలో ఇండియా అని కూడా పిలుస్తారు. భారత- యూదు సమాజానికి చెందిన అనేకమంది 1950-1960 దశకాల్లో ఇజ్రాయేల్కు వలసవెళ్లారని ఇజ్రాయేల్లోని భారత రాయబార కార్యాలయం తెలిపింది. వీరిలో అత్యధికులు మహారాష్ట్రకు చెందిన వారు కాగా, కేరళ, తోక్లాకు చెందిన వారు కూడా ఉన్నారు. వీరంతా డిమాన్ ప్రాంతంలో స్థిరపడ్డారు. ఇటీవల మిజోరాం, మణిపూర్కు చెందిన కొందరు భారత యూదులు కూడా అక్కడకు వలస వెళ్లారు. ఈ నగరంలో ప్రస్తుతం దాదాపు 7,500 మంది భారత సంతతికి చెందిన ప్రజలు నివసిస్తున్నారు. వీరు అసర్లకంగా మరాలిలో మూడవరంగా ఉన్నారు. అక్కడక్కడా హిందీ మాట్లాడుతూ వినపిస్తాయి. ఇక్కడి భారతీయుల్లో అత్యధికులు వజ్రాల వ్యాపారులుగా, ఇటీ నిపుణులుగా కొనసాగుతున్నారు. ఆఫ్ఘాన్ మాత్రమే కాకుండా భారతీయ సంస్కృతి సంప్రదాయాలనూ వీరు పాటిస్తారు. ఓసం, దీపావళి వంటి పండుగలను మనంగా నిర్వహిస్తారు. డిమానాలో పాటు హైపా, బెల్ అబ్బీవ్, అరద్, నెతన్యా, అఫ్టలా వంటి నగరాల్లోనూ భారత సంతతి వారు ఉన్నారు.

సీనియర్ మంత్రులతో ప్రధాని మోడీ కీలక భేటీ

మొదటి పేజీ తరువాయి



ఇది భారత్కు ఒక అగ్ని పరీక్షగా మారిందని, శాంతి, సహనంతో ఈ పరీక్ష తులను ఎదుర్కోవాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులో ఏర్పడిన అంతరాయాలను పరిష్కరించేందుకు తమ ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా కృషి చేస్తోందన్నారు. ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో సంఘర్షణ ప్రారంభమైందప్పటి నుండి, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ఉమ్మడిగా, ఇరాన్పై దాడి చేసిన సందర్భంలో ప్రధానమంత్రి అనేక మంది ప్రపంచ నాయకులతో సంభాషించారు. ఇజ్రాయేల్ తో పాటుగా ధిరఘగున గల గల్ఫ్ దేశాలపై దాడి చేసి ఇరాన్ ప్రతికారం తీర్చుకుంది. ప్రపంచ ఇంధనంలో 20 శాతం రవాణా అయ్యే కీలకమైన నౌకా రవాణా మార్గమైన హోర్ముజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో ఉంది. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, ఇరాన్ చాలా తక్కువ నౌకలను మాత్రమే దీనిని దాటడానికి అనుమతించింది. ఈ దిగ్భ్రంధనం కారణంగా భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాలకు ఇంధన సరఫరాలో తీవ్ర అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, మోడీ సోదీ ఆరేబియా, యూఏఈ, ఖతార్, బహ్రయిన్, కువైట్, జోర్డాన్, ఫ్రాన్స్, మలేషియా, ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ దేశాల నాయకులతో ఫోన్లో సంభాషించారు.

దార్శనిక దేవాలయాలుగా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఇది భారత్కు ఒక అగ్ని పరీక్షగా మారిందని, శాంతి, సహనంతో ఈ పరీక్ష తులను ఎదుర్కోవాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులో ఏర్పడిన అంతరాయాలను పరిష్కరించేందుకు తమ ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా కృషి చేస్తోందన్నారు. ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో సంఘర్షణ ప్రారంభమైందప్పటి నుండి, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ఉమ్మడిగా, ఇరాన్పై దాడి చేసిన సందర్భంలో ప్రధానమంత్రి అనేక మంది ప్రపంచ నాయకులతో సంభాషించారు. ఇజ్రాయేల్ తో పాటుగా ధిరఘగున గల గల్ఫ్ దేశాలపై దాడి చేసి ఇరాన్ ప్రతికారం తీర్చుకుంది. ప్రపంచ ఇంధనంలో 20 శాతం రవాణా అయ్యే కీలకమైన నౌకా రవాణా మార్గమైన హోర్ముజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో ఉంది. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, ఇరాన్ చాలా తక్కువ నౌకలను మాత్రమే దీనిని దాటడానికి అనుమతించింది. ఈ దిగ్భ్రంధనం కారణంగా భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాలకు ఇంధన సరఫరాలో తీవ్ర అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, మోడీ సోదీ ఆరేబియా, యూఏఈ, ఖతార్, బహ్రయిన్, కువైట్, జోర్డాన్, ఫ్రాన్స్, మలేషియా, ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ దేశాల నాయకులతో ఫోన్లో సంభాషించారు.

ఇది భారత్కు ఒక అగ్ని పరీక్షగా మారిందని, శాంతి, సహనంతో ఈ పరీక్ష తులను ఎదుర్కోవాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులో ఏర్పడిన అంతరాయాలను పరిష్కరించేందుకు తమ ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా కృషి చేస్తోందన్నారు. ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో సంఘర్షణ ప్రారంభమైందప్పటి నుండి, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ఉమ్మడిగా, ఇరాన్పై దాడి చేసిన సందర్భంలో ప్రధానమంత్రి అనేక మంది ప్రపంచ నాయకులతో సంభాషించారు. ఇజ్రాయేల్ తో పాటుగా ధిరఘగున గల గల్ఫ్ దేశాలపై దాడి చేసి ఇరాన్ ప్రతికారం తీర్చుకుంది. ప్రపంచ ఇంధనంలో 20 శాతం రవాణా అయ్యే కీలకమైన నౌకా రవాణా మార్గమైన హోర్ముజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో ఉంది. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, ఇరాన్ చాలా తక్కువ నౌకలను మాత్రమే దీనిని దాటడానికి అనుమతించింది. ఈ దిగ్భ్రంధనం కారణంగా భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాలకు ఇంధన సరఫరాలో తీవ్ర అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, మోడీ సోదీ ఆరేబియా, యూఏఈ, ఖతార్, బహ్రయిన్, కువైట్, జోర్డాన్, ఫ్రాన్స్, మలేషియా, ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ దేశాల నాయకులతో ఫోన్లో సంభాషించారు.

లక్ష్మీపురం స్కూల్ పనుల్లో వేగం పెంచండి

అధికారులకు డిప్యూటీ సీఎం భిక్ష విక్రమార్క ఆదేశం



ఇది భారత్కు ఒక అగ్ని పరీక్షగా మారిందని, శాంతి, సహనంతో ఈ పరీక్ష తులను ఎదుర్కోవాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసులో ఏర్పడిన అంతరాయాలను పరిష్కరించేందుకు తమ ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా కృషి చేస్తోందన్నారు. ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో సంఘర్షణ ప్రారంభమైందప్పటి నుండి, అమెరికా, ఇజ్రాయేల్ ఉమ్మడిగా, ఇరాన్పై దాడి చేసిన సందర్భంలో ప్రధానమంత్రి అనేక మంది ప్రపంచ నాయకులతో సంభాషించారు. ఇజ్రాయేల్ తో పాటుగా ధిరఘగున గల గల్ఫ్ దేశాలపై దాడి చేసి ఇరాన్ ప్రతికారం తీర్చుకుంది. ప్రపంచ ఇంధనంలో 20 శాతం రవాణా అయ్యే కీలకమైన నౌకా రవాణా మార్గమైన హోర్ముజ్ జలసంధి ఇరాన్ నియంత్రణలో ఉంది. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, ఇరాన్ చాలా తక్కువ నౌకలను మాత్రమే దీనిని దాటడానికి అనుమతించింది. ఈ దిగ్భ్రంధనం కారణంగా భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాలకు ఇంధన సరఫరాలో తీవ్ర అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సంఘర్షణ తర్వాత, మోడీ సోదీ ఆరేబియా, యూఏఈ, ఖతార్, బహ్రయిన్, కువైట్, జోర్డాన్, ఫ్రాన్స్, మలేషియా, ఇజ్రాయేల్, ఇరాన్ దేశాల నాయకులతో ఫోన్లో సంభాషించారు.

కొత్త బిల్డింగ్ రూల్స్

మొదటి పేజీ తరువాయి

పొందే ముందు సమర్పించడం తప్పనిసరి. అదనపు అంతస్తులకు వెనుక వెలుతురు 2000 చదరపు మీటర్ల కంటే ఎక్కువ విస్తీర్ణం ఉన్న ప్లాట్లలో రోడ్డు వెడలను బట్టి అదనపు అంతస్తుల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. 40 ఫీట్ రోడ్డు; 3 అదనపు అంతస్తుల వరకు అనుమతి. 60 ఫీట్ రోడ్డు; 4 అదనపు అంతస్తుల వరకు అనుమతి. 80 ఫీట్ రోడ్డు; 5 అదనపు అంతస్తుల వరకు అనుమతి. (గమనిక: ఇవి ఫైర్, ఎయిర్పోర్ట్, ఇతర నిబంధనలకు లోబడి ఉండాలి). సెట్ బ్యాక్ సడలింపులు, ఇతర మార్పులు, హై-రైజ్ భవనాల్లో టీటీఆర్ వినియోగం ద్వారా అనుమతించబడిన సెట్ బ్యాక్స్, 10 శాతం వరకు రిలాక్సేషన్ పొందే అవకాశం కల్పించారు. అయితే, భవనం చుట్టూ కనీసం 7 మీటర్ల సెట్ బ్యాక్ ఉండాలనే నిబంధన కచ్చితంగా పాటించాలి. ఒకవేళ హార్వర్ట్ ఫ్యాన్ రోడ్లను మార్చినప్పుడు, లోల గొంపినప్పుడు, దరఖాస్తుదారులు వర్షం కుప్పిల్లో చార్జీలు చెల్లించడం, దానికి సమానమైన టీటీఆర్ను సమర్పించే వెసులుబాటు కల్పించారు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో నగరంలో నిలుపు అభివృద్ధి పెరుగుతుందని, అలాగే పౌరసౌకర్యమైన భవన నిర్మాణ ప్రక్రియకు వీలు కలుగుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఈ కొత్త నిబంధనలు తక్షణమే అమలులోకి రానున్నాయి.

కేసీఆర్ దూరదృష్టి లోపంతో రాష్ట్రానికి అప్పులు

టీసీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

యాదాద్రి భువనగిరి, మార్చి 22 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్ర అభివృద్ధిపై దూరదృష్టి, విజన్ లేక ఇబ్బడి ముఖ్యుడిగా అప్పులు చేసిన మహేశ్ సీఎం కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అర్ధికంగా నాశనం చేశారని టీసీసీసీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఆరోపించారు. అదివారం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రంలోని హోటల్ వివేకాలో టీసీసీసీ సూతన కార్యవర్గాన్ని ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేసీఆర్ చేసిన అప్పులతోనేటికీ రూ. 6500 కోట్ల వడ్డీలు చెల్లించాల్సి వస్తుందన్నారు. 10 ఏళ్లు పరిపాలించి 8 లక్షల కోట్ల రూపాయల అప్పులు చేసి రాష్ట్రాన్ని అర్ధిక పరిస్థితిలోకి తోశారన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో కష్టపడి పనిచేసిన అవకాశాలు వాటి అంతట అవే వస్తాయన్నారు. భారతదేశ నిర్మాణంలో రాహుల్ గాంధీ కుటుంబం కీలక పాత్ర పోషించిందన్నారు. దేశ నిర్మాణంలో టిజెపి



నాయకుల కుటుంబం సభ్యుల పాత్ర ఎక్కడ ఉందని ప్రశ్నించారు. కొద్దో గొప్పో సావర్కర్ గురించి చెప్పకుంటే బ్రిటిష్ వారి కాళ్ళ వద్ద మోకరిల్లిన సంఘటనలు మాత్రమే ఉన్నాయన్నారు. టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో 40వేల ఉద్యోగాలకు మించి ఇవ్వలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారం

లోకి వచ్చిన తర్వాత 67 వేల ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ లో పేద ప్రజలకు అధిక ప్రాధాన్యత కల్పించిందన్నారు. అర్జునైన పేద కుటుంబంలో కుటుంబ పెద్ద మరణిస్తే రూ.5 లక్షల బీమా పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టారున్నారు. టిఆర్ఎస్ తెలంగాణలో ఇక ముఖ్య అవకాశం లేదని రాష్ట్ర ప్రజలు కూకటివేళ్లతో సహా వీటిని తోసివేస్తారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చేపడుతున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజాకౌశి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లాలని కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విప్, ఆరోగ్య ఎమ్మెల్యే, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా డిఎస్సీ బీర్ బలయ్య, భువనగిరి ఎమ్మెల్యే చిరంజీవుల కుమార్ రెడ్డి, భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, తుంగభద్ర ఎమ్మెల్యే మండల టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో 40వేల ఉద్యోగాలకు మించి ఇవ్వలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారం

మూసీ పునరుజ్జీవానికి బీజేపీ వ్యతిరేకం కాదు

- పేదల ఇళ్లను కూలగొట్టడాన్ని ఎప్పుడూ వ్యతిరేకిస్తూనే ఉంటాం
- మూసీ పక్కన అక్కడ కట్టడాలపై చర్యలేవీ ?
- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు

పేదల ఇళ్లను, వారి జీవితాలను దెబ్బతీసేలా ఉండకూడదన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ చేస్తున్న అభివృద్ధి విమల ఉండదని, అంతా అవినీతి కనిపిస్తోందన్నారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 22 (పురయం ప్రతినిధి) : మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టుకు బీజేపీ ఎప్పుడూ వ్యతిరేకం కాదని తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ రామచంద్రరావు స్పష్టం చేశారు. కానీ.. పేదల ఇళ్లను కూలగొట్టడాన్ని ఎప్పుడూ వ్యతిరేకిస్తూనే ఉంటామని తెలిపారు. మూసీ పునరుజ్జీవ ప్రాజెక్టుపై అదివారం హైదరాబాద్ లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు కోసం రూ.7000 కోట్ల ప్రణాళనాన్ని ఇప్పుడు చేయడమే కాకుండా.. పేదల ఇళ్లను కూలగొట్టడం సరికాదన్నారు. దీనిని ఎప్పటికీ వ్యతిరేకిస్తూనే ఉంటామన్నారు.

కేసీఆర్ రూ.లక్షల కోట్లతో కాకేళ్లకొచ్చిన నిర్మిస్తే.. రేపటి రెడ్డి దానిని మూసీత్వ రంగా మారుస్తున్నారని విమర్శించారు. చివరికి తెలంగాణను అభివృద్ధి చెందకుండా మూసీస్థాని దుర్బుణ్ణున్నారు.ఇక పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్లో ఇంటిషన్ రంగ నిపుణులు వెదరి త్రీరామ ప్రజల ఇళ్ల కూల్చివేస్తే కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలను వివరించారు. మూసీనదిలో కాలుష్యం, డ్రైనేజీ వ్యర్థాలు కలపకుండా శుద్ధిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మూసీనీటి నుంచి రైతులు న్యవ్వమైన పంటలను పండించినప్పుడు మూసీ పునరుజ్జీవం సక్సెస్ అయినట్లుగా భావించాలన్నారు. సీటీ పరియాల మాత్రమే శుద్ధి చేస్తే సైనించి ప్రశ్నించారు. పేదల ఇళ్లను అంతా ఎక్కడికి పోతుందన్న ఆలోచన లేకుండా ఎలా చేస్తున్నారని అడుగుతూ, దీనిపై ప్రభుత్వం ఆలోచించాలని సూచించారు.

పేదల కోసం బఫర్ జోన్లు, ఒవైసీ కోసం కంఫర్ట్ జోన్లూ..? రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కేంద్రమంత్రి బండి పైర్

పేదల కోసం బఫర్ జోన్లు, ఒవైసీ కోసం కంఫర్ట్ జోన్లూ..? రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై కేంద్రమంత్రి బండి పైర్

హైదరాబాద్, మార్చి 22 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా వైఖరిలో వ్యవహరిస్తోందని కేంద్ర మంత్రి బండి సంచయి విమర్శించారు. హైదరాబాద్ పేదల కోసం బఫర్ జోన్లు కల్పించేందుకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలని అంటూ కూల్చేస్తున్నారని దుర్బుణ్ణున్నారు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం దాదాపు 200లకు పైగా పేద కుటుంబాల ఇళ్లపైకి మెరుపు వేగంతో కడిలిన హైదరాబాద్ బుద్దేశపు సల్పం చెరువు ఎఫ్.టి.ఎల్ లో పేర్ చేశారు. ఇంటర్వ్యూలో రంగనాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెరిల్లాలతో హుటో-ఒవైసీకి బలావే అన్న చందంగా వ్యవహరిస్తోందని దుర్బుణ్ణున్నారు. పేదల కోసం బఫర్ జోన్లు, ఒవైసీ కోసం కంఫర్ట్ జోన్లు, పేదలకు ఫుల్ ట్యాంక్ లెవల్,

బిజినెస్ మాత్రం ఫుల్ థ్యాంక్ లెవల్ అనేలా వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ రాజకీయం ఉండదని విద్యార్థులు అక్కడ కాలేజీలో చదివితే అది సామాజిక కోణం, పేదల ఇళ్ల మాత్రం అక్కడ అణు అంటూ కూల్చేస్తున్నారని దుర్బుణ్ణున్నారు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం దాదాపు 200లకు పైగా పేద కుటుంబాల ఇళ్లపైకి మెరుపు వేగంతో కడిలిన హైదరాబాద్ బుద్దేశపు సల్పం చెరువు ఎఫ్.టి.ఎల్ లో పేర్ చేశారు. ఇంటర్వ్యూలో రంగనాథ్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెరిల్లాలతో హుటో-ఒవైసీకి బలావే అన్న చందంగా వ్యవహరిస్తోందని దుర్బుణ్ణున్నారు. పేదల కోసం బఫర్ జోన్లు, ఒవైసీ కోసం కంఫర్ట్ జోన్లు, పేదలకు ఫుల్ ట్యాంక్ లెవల్,



కాదని బలహీనమైన సమర్థన మాత్రమేనని విమర్శించారు.

మత సామరస్యానికి ప్రత

కలీంగర్ | అబిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



ప్రజా ప్రభుత్వంతోనే వల్లెలు అభివృద్ధి అమ్మెల్ని దండే విరల్

కోయవాగు సర్పంచ్ చింతపురి లక్ష్మీ కాంగ్రెస్ లో చేరిక

కాళి నగర్, మార్చి 22, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని రాష్ట్ర కార్యకర్త, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానందం కుటస్సామి అన్నారు. ఆది వారం జిల్లాలోని క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులు జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ డివేష్, మున్సిపల్ కమిషనర్ చూర్తి ప్రసాద్, అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని అన్నారు. ఇందులో భాగంగా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో 200 కోట్ల రూపాయల అంచనా నిధులతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 8, 9 వార్డులలో 13 లక్షల రూపాయలతో గానీ రహదారి నిర్మించడం జరిగిందని, త్రీనివాస్ గార్డెన్ నుంచి అమ్మ గార్డెన్ వరకు 1 కోటి 80 లక్షల రూపాయలతో హైవేస్ లైట్ల ఏర్పాటు కొరకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని, 30 రోజులలో నాణ్యత ప్రమాణాలతో పనులు పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అమ్మకే పథకంలో భాగంగా మండపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో 30 కోట్ల రూపాయలు, క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో 40 కోట్ల రూపాయలు, చెన్నూర్ మున్సిపల్ పరిధిలో 30 కోట్ల రూపాయలతో పనులు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్ట్ ద్వారా త్రాగునీటిని అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 15వ వార్డులో 51 లక్షల రూపాయల నిధులతో గానీ రహదారులు నిర్మించి ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. సగర అభివృద్ధిలో భాగంగా 32 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో రహదారులు, మురుగు కాలువలు, లైటింగ్, త్రాగునీటి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, ఇంటర్నల్ డ్రైన్ ద్వారా ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్ట్ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీని ఆదర్శ మున్సిపాలిటీగా తీర్చిదిద్దడం జరుగుతుందని, మున్సిపల్ పరిధిలోని ఒక్కొక్క వార్డులో దాదాపు 2 కోట్ల రూపాయల పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి, చెన్నూర్, మండపల్లి మున్సిపాలిటీలలోని అన్ని వార్డులలో అమ్మకే పథకం క్రింద త్రాగునీటిని అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.



సీఎంఆర్ఎఫ్ పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు అబ్దుదారుడి ఇంటికి వెళ్లి చెక్కు అందజేత అమ్మెల్ని దండే విరల్

కాళి నగర్, మార్చి 22, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : కౌటాల మండలం తాటినగర్ గ్రామానికి చెందిన డొంగ్ల శంకర్ గారి నివాసానికి వెళ్లి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న డొంగ్ల శంకర్ ను పరామర్శించి అరోగ్య పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకోసిన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్ రూ.60 వేల విలువ గల సీఎం సహాయని చెక్కును ఉమ్మడి అధికారానికి జిల్లా ఎమ్మెల్సీ దండే విరల్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ మాట్లాడుతూ సీఎం సహాయని పథకం వల్ల పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆపద సమయంలో సంతోషిస్తామని పేదల అరోగ్యానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో తాటినగర్ సర్పంచ్ అనిల్ మాజీ జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ నిడం గణపతి కౌటాల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నికాడే గంగారం, డి.సిసి చైన్ ప్రెసిడెంట్ దుర్గం జానకి రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సీఎంఆర్ఎఫ్ పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు అమ్మెల్ని దండే విరల్ అబ్దుదారుడి ఇంటికి వెళ్లి చెక్కు అందజేత

కాళి నగర్, మార్చి 22, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : కౌటాల మండలం తాటినగర్ గ్రామానికి చెందిన డొంగ్ల శంకర్ గారి నివాసానికి వెళ్లి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న డొంగ్ల శంకర్ ను పరామర్శించి అరోగ్య పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకోసిన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్ రూ.60 వేల విలువ గల సీఎం సహాయని చెక్కును ఉమ్మడి అధికారానికి జిల్లా ఎమ్మెల్సీ దండే విరల్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ మాట్లాడుతూ సీఎం సహాయని పథకం వల్ల పేద ప్రజలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆపద సమయంలో సంతోషిస్తామని పేదల అరోగ్యానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో తాటినగర్ సర్పంచ్ అనిల్ మాజీ జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ నిడం గణపతి కౌటాల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నికాడే గంగారం, డి.సిసి చైన్ ప్రెసిడెంట్ దుర్గం జానకి రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కాంగ్రెస్ బడ్జెట్ అంకెల గారడీ అన్ని వర్గాలకూ అన్యాయమే వందరోజుల హామీలు ఏమే య్యాయి మాజీ డి.సి.ఎం.ఎస్ చైర్మన్ ఎల్లాల శ్రీకాంత్ రెడ్డి

ధర్మపురి, మార్చి 22 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ రాష్ట్ర ప్రజలను నిలుపునా వలించిందని అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఈ బడ్జెట్ లో తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు మండిపడ్డారు. అధికారం ధర్మపురి పట్టణంలో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో మాజీ డి.సి.ఎం.ఎస్ చైర్మన్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మండల కన్వీనర్ అయ్యూరి రాజేష్ కుమార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి 840 రోజులు గడిచినా, విస్తృత ముందు ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీ లను అమలు చేయడంలో పూర్తి గా విఫలమైందని దుఃఖ మెత్తారు. అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజు లోనే అన్ని హామీలు అమలు చేసా మని ప్రగల్భాలు పలికి గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ నేడు తెలం గాణ ప్రజలను మోసం చేసినదని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా మా డోసారి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టినప్పటి కీ, ఆరు గ్యారంటీల అమలుకు సంబంధించి స్పష్టమైన కేటాయింపులు లేకపోవడం జోషీని యమ న్నారు. బడ్జెట్ కేటాయింపుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న 70 లక్షల మంది రైతులు, 22 లక్షల మంది కౌలు రైతులు, కోటి మంది మహిళలకు లక్షలాది మంది విద్యార్థులు, డిప్యూంగులు, దళితులు, బీసీలు, వీరందరికీ ఈ బడ్జెట్ కేటంపం నిరాశనే మిగిల్పిందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజా సంక్షేమం గాలికి దిబ్బెలారని ఎద్దేవా చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ సంగి సత్యమ్, పట్టణ కన్వీనర్ బండారి రంజిత్, సీనియర్ నాయకులు ఓ.పాల్ వల్లెశంకర్, సంగి శిఖర్, చిలువేరి శివారం దర్, పెరుమాండ్ల ఎల్లగడ్డ, చిర్లపేటి సర్వ, మండలాల అధ్యక్షులు కోకే మల్లారెడ్డి, గొమ్మల జలీందర్, రాంపందర్ గౌడ్, సింహపాలం జగన్, మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమం, రాష్ట్రాభివృద్ధి లక్ష్యం

• అందుకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుంది • రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేకానందం కుటస్సామి

మంబరాల, మార్చి 22, (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని రాష్ట్ర కార్యకర్త, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానందం కుటస్సామి అన్నారు. ఆది వారం జిల్లాలోని క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులు జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ డివేష్, మున్సిపల్ కమిషనర్ చూర్తి ప్రసాద్, అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని అన్నారు. ఇందులో భాగంగా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో 200 కోట్ల రూపాయల అంచనా నిధులతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 8, 9 వార్డులలో 13 లక్షల రూపాయలతో గానీ రహదారి నిర్మించడం జరిగిందని, త్రీనివాస్ గార్డెన్ నుంచి అమ్మ గార్డెన్ వరకు 1 కోటి 80 లక్షల రూపాయలతో హైవేస్ లైట్ల ఏర్పాటు కొరకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని, 30 రోజులలో నాణ్యత ప్రమాణాలతో పనులు పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అమ్మకే పథకంలో భాగంగా మండపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో 30 కోట్ల రూపాయలు, క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో 40 కోట్ల రూపాయలు, చెన్నూర్ మున్సిపల్ పరిధిలో 30 కోట్ల రూపాయలతో పనులు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్ట్ ద్వారా త్రాగునీటిని అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 15వ వార్డులో 51 లక్షల రూపాయల నిధులతో గానీ రహదారులు నిర్మించి ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. సగర అభివృద్ధిలో భాగంగా 32 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో రహదారులు, మురుగు కాలువలు, లైటింగ్, త్రాగునీటి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, ఇంటర్నల్ డ్రైన్ ద్వారా ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్ట్ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీని ఆదర్శ మున్సిపాలిటీగా తీర్చిదిద్దడం జరుగుతుందని, మున్సిపల్ పరిధిలోని ఒక్కొక్క వార్డులో దాదాపు 2 కోట్ల రూపాయల పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి, చెన్నూర్, మండపల్లి మున్సిపాలిటీలలోని అన్ని వార్డులలో అమ్మకే పథకం క్రింద త్రాగునీటిని అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.



గరుతుందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 15వ వార్డులో 51 లక్షల రూపాయల నిధులతో గానీ రహదారులు నిర్మించి ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. సగర అభివృద్ధిలో భాగంగా 32 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో రహదారులు, మురుగు కాలువలు, లైటింగ్, త్రాగునీటి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, ఇంటర్నల్ డ్రైన్ ద్వారా ఇంటింటికీ నల్లా కనెక్ట్ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీని ఆదర్శ మున్సిపాలిటీగా తీర్చిదిద్దడం జరుగుతుందని, మున్సిపల్ పరిధిలోని ఒక్కొక్క వార్డులో దాదాపు 2 కోట్ల రూపాయల పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి, చెన్నూర్, మండపల్లి మున్సిపాలిటీలలోని అన్ని వార్డులలో అమ్మకే పథకం క్రింద త్రాగునీటిని అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

పనులు పూర్తి చేసి విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయని తెలిపారు. క్యాతనపల్లిలో పంపాటకం రంగ అభివృద్ధి దిశగా కృషి చేస్తున్నామని, ఓ.పి.జి.ఎం, బోటింగ్ ఇతర అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి పూర్తి చేసే విధంగా అధికారుల సమన్వయంతో పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని 5వ వార్డులో 50 లక్షల రూపాయలతో సి సి రోడ్డు ప్రారంభించడం జరిగిందని, ప్రజల సౌకర్యాల కోసం బోర్ వెల్డ్, హైమాన్ లైట్లు ఏర్పాటు దిశగా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. సి సి రోడ్డు, 2 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణానికి భూమి పూజ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మండపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో ప్రజలకు త్రాగునీటిని అందించేందుకు అమ్మకే పథకం కింద చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు ఈ మండపల్లిలో రహదారి ప్రారంభించడం జరిగిందని, 60 లక్షల రూపాయల టి యు ఎఫ్ టి సి నిధులతో 40 హైమాన్ లైట్లను పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసేందుకు పనులు జరుగుతున్నాయని, అమ్మకే పథకం కింద అభివృద్ధి దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. హిందువులు, ముస్లింలు, క్రైస్తవులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో 30 కోట్ల రూపాయల డి.ఎం.ఎఫ్.టి. నిధులతో పనులు చేపట్టి 20

విద్యార్థులకు నైతిక విలువలపై అవగాహన సదస్సు



అయిన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి పోటీ ప్రపంచంలో విద్యార్థులకు నైతిక విలువలపై అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా వాటిని అమలు చేసే విధానాలను సైతం వారికి తెలియపరచాలన్నారు. విద్యార్థుల నైతిక విలువలపై పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడానికి, వాటి యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియపరచడానికై ఈ విధ్యాసంవత్సరం నుంచి భగవద్గీత శ్లోకాల పఠనం, సంగీతం, సంస్కృతం శిక్షణ నిపుణులచే ఇప్పించడం జరుగుతుందని వారు చెప్పారు. నైతిక విద్యార్థికి ఇవి చాలా అవసరమని తెలుపుతూ వీటిని నేర్చుకోవడం ద్వారా సమాజంలో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు వస్తుందని చెప్పారు. చాలామంది విద్యార్థులు నేడు భగవద్గీత

శ్లోకాల పఠనం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ విహిస్తున్నారని వారు. సంస్కృతం విద్యార్థులకు నైతిక విలువలతో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు వస్తుందని, సమాజంలో ఉపాధి అవకాశాలు చాలా మెరుగ్గా ఉంటాయన్నారు. నైతిక విలువలపై ప్రత్యేక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తామని మరియు సమాజంలో గుర్తింపు రావడానికి దోహదం పడుతుందని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. 4 నుండి 8వ తరగతి విద్యార్థులకు ప్రతి అధికారి మే 15 వరకు కొనసాగుతుందని వారు చెప్పారు. అసక్తికరమైన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని సామాజిక అవగాహనను పెంపొందించుకోవాలని వారు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



పాఠశాల, పాత్రికయాల ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ మ్యాచ్ ప్రారంభించిన సీఎ ప్రదీప్ కుమార్

కరీంనగర్, మార్చి 22 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పడం డి పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో అధికారం ఎంపీ సరోజి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల, పాత్రికయాల స్నేహపూర్వక క్రికెట్ మ్యాచ్ నిర్వహించారు. సీఎ ప్రదీప్ కుమార్ మ్యాచ్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎ ప్రదీప్ కుమార్, ఎంపీ సరోజి రెడ్డి మాట్లాడుతూ పాఠశాల కోసం పాటుపడి పాఠశాలను, నిర్వయంగా ప్రజా సంస్కరణ, అభివృద్ధిని వెలికి తీసి ప్రభుత్వం ద్వారా పరిష్కరించడానికి కృషి చేసి పాత్రికయాల వృత్తికి తోడ్పాటు ఉండడం జరుగుతుందని, రోజువారీ పనిలో ఒత్తిడి అధిగించే అటలు ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాత్రికయాల, పాత్రికయాల రిపీండర్, వెంకటేశ్, విజయం రెడ్డి, శిఖర్, తిరుపతి, ప్రవీణ్, త్రీనివాస్, కిషోర్, వెంకటరమణ, త్రీనివాస్, స్వైలాబ్, సాగర్, అనిల్, అజయ్, త్రీనివాస్, కుమార్, గణేశ్, సంతోష్, సాయికృష్ణ, వేణుమాధవ్, మాజీ జిల్లా డి.సి.ఎస్. ఇన్స్పెక్టర్ సాయియ్య, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పద్మాని సరిత త్రీనివాస్, చైన్ చైర్ పర్సన్ పెరుమాండ్ల మావన గంగయ్య, కౌన్సిలర్ రెడ్డి ముద్దురం రాజేశ్వర్ తిరుపతి, ఓలు గోత్రుల సరోజి, మద్దూరి అనూప శామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జల సంరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ నడుంబిగించాలి

సగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్

కరీంనగర్, మార్చి 22 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : వేసవి కాలంలో భూగర్భ జలాలు అడుగుంటి పోయే పరిస్థితులు ఉన్నాయని, జల సంరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ నడుం బిగించాలని, నీటి వద్దటి శాశ్వత నివారణలు సంరక్షణ కోసం సాధ్యమని, నీటిని సంరక్షించే బాధ్యత ప్రజల చేతుల్లోనే ఉందని సగర పాలక సంస్థ మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ అన్నారు. అధికారం ఉడయం స్థాయికి వైశ్య భవన్ లో మానేసిన పర్యావరణ సమితి ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ జలదినోత్సవ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన ముందుగా సుజలాం సుఫలాం అనే గోడ ప్రతులు అభివృద్ధిచేసి పంపిణీ చేశారు. ఎండాకాలం త్రాగునీరు లేక ఎంతో మంది ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పర్యావరణం వాన నీరు వృధాగా పోతున్న దానిని ఒడిసిపట్టుకోవాలని ఆలోచన చేయమని కోరారు. నేడు ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. సగరంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటిలో కచ్చితంగా ఇంకడం గుంటే విద్యుత్తు చేసేకోవాలి న్నారు. వ్యవసాయ భూముల్లో కూడా ఇంకడం గుంటే సాగు నీరుకు ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. మానేసిన పర్యావరణ సమితి అధ్యక్షులు తోట లక్ష్మణ రావు మాట్లాడుతూ పొలాలలో ఎండిపోయిన పంటలును చుట్టు ఇంకడం గుంటే విద్యుత్తు చేసేకోవచ్చు న్నారు. గుట్టులు చుట్టు, టీడు భూముల చుట్టు కాంటారు కండకాలు త్రావ్వకోవాలని, ప్రతి గ్రామంలో వాగుకు అడ్డంగా వాటర్ షెడ్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం చేసుకోవడం వలన భూగర్భ జలాలు పెరిగి నీటి కొరత తీరుతుందన్నారు. సరోజి దయ అధ్యక్షులు పెద్ది లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ కలుషిత నీరు త్రాగుడం వలన లక్షలాది మంది ప్రజలు రోగాల భారిన పడుతున్నారని, చాలా



గాయత్రి విద్యానికేతన్ లో ఘన కేంద్రం యూకేజీ కాన్వేషన్ వేడుక

వెంపట్ల మార్చి 22 (వృద్ధయం ప్రతినిధి) : గాయత్రి విద్యానికేతన్ లో యూకేజీ విద్యార్థులు పూర్వ ప్రాథమిక విద్యను విజయం తరంగా పూర్తిచేసుకుని ప్రాథమిక విద్యలోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా గాయత్రి కాన్వేషన్ వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించారు. విన్యాయ జీవితంలో ముద్రపెట్టిన జ్ఞాపకాలుగా నిలిచే ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. పూర్వ ప్రాథమిక విద్య ఊహించే ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. విన్యాయ అడుతూ పాడుతూ నేర్చుకునే ఈ దశలో బలమైన పునాది ఏర్పడుతుందని, యూకేజీ పూర్తి చేసి మొదటి తరగతిలో అడుగుపెడుతున్న ఈ సందర్భాన్ని చిరస్మరణీయంగా మార్చడం మా లక్ష్యమని తెలిపారు. అలాగే పిల్లలు తమ ఆశయాలను సాధించేందుకు కృషి చేయాలని ప్రోత్సహించారు. కార్యక్రమం ఎంతో ఆనందభరితంగా సాగింది. విన్యాయులు తమ గురువులు, తల్లిదండ్రులు మరియు స్నేహితుల పట్ల కృతజ్ఞతా భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ పాటలు

పాడి, నృత్యాలు చేసి ఆనందనీ ఆకట్టుకున్నారు. వారి అమా యకమైన ఉపన్యాసాలు, ప్రధర్మలను హాజరైన వారిని మంత ముగ్ధులను చేశారు. కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు, యూకేజీ ఉపాధ్యాయులు, కరనాంబల్ రజనీ దేవి, ప్రిన్సిపాల్ విజయ్, గాయత్రి విద్యానికేతన్ ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు.

చెరుకు, పుచ్చకాయ రసం..

సమ్మర్ లో ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..?



చక్కని ఆరోగ్యం



చెరుకు, చెరుకు రసం: ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ ప్రకారం.. చెరుకు రసంలో సహజ చక్కెరలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండలో తిరిగి అలసిపోయిన వారికి ఇది ఎన్నో బాన్ఫర్ట్లా పనిచేస్తుంది. పరిశోధనల ప్రకారం.. చెరుకు రసాన్ని 35 నుండి 15 డిగ్రీల సెల్సియస్కు చల్లబరచి తాగడం వల్ల అందులోని పోషకాలు దెబ్బతినకుండా శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తాయి. ఇందులోని పీచు పదార్థం వేసవిలో మందగించే జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. పుచ్చకాయ రసం: కేవలం నీటి శాతం ఆధారంగా చూస్తే, పుచ్చకాయ రసం వేసవిలో అత్యంత అద్భుతమైన పానీయం. ఇందులో దాదాపు 90శాతం నీరు ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ, సి మరియు లైకోపీన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉంటాయి. శరీరానికి తేమను అందించి, దాహాన్ని తీర్చడంలో పుచ్చకాయ రసం ముందుంటుంది. ఇది వాపును తగ్గించి, చర్మ సౌందర్యానికి, గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. ఏది ఎంచుకోవాలి?: రు చేసే పనిని బట్టి ఎంచుకోవాలని సూజియోంటో, జర్నల్ పేర్కొంటోంది. ఎండలో శ్రమించే కార్మికులు లేదా ప్రయాణికులకు కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందడానికి చెరుకు రసం ఉత్తమం. అధిక వేడి వల్ల ఒంటికి నీరు తగ్గిపోయినట్లు అనిపిస్తే, తక్షణ హైడ్రేషన్ కోసం పుచ్చకాయ రసం బెస్ట్ ఛాయిస్.

రసాన్ని తీసే విధానం వల్ల పోషకాలు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి. అయితే రసం తీసేటప్పుడు ఉపయోగించే నీటి నాణ్యత, పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం. తక్షణ దాహం తీర్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ శుభ్రమైన తాగునీటిని వెంట ఉంచుకోవాలి.

చాలా మహిళలు రాత్రి నిద్ర సమయానికి పడుకున్నా సరిగా నిద్ర పట్టక ఇబ్బంది పడుతున్నారు. నిద్రలోకి వెళ్లిన తర్వాత కూడా మధ్యలో మెలకువ రావడం సాధారణమైపోయింది. జీవనశైలి మార్పులు, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలతో పాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా దీనికి ముఖ్య కారణాలు. ఇటీవల కాలంలో చాలా మందికి రాత్రి నిద్ర పట్టడం, ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. దీనికి జీవన శైలి

నిద్ర, హార్మోన్ల పరస్పరం అనుసంధానంగా ఉంటాయి. ఒకటి సరిగ్గా లేకపోతే మరొకటి ప్రభావితమవుతుంది. కాబట్టి కొన్ని అలవాట్లు మార్చుకోవడం అవసరం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవాలి. దానం, యోగా, వ్యాయామం చేయాలి.

రాత్రి నిద్ర లేక ఇబ్బందిపడుతున్నారా?



మామూలు, ఒత్తిడి, ఆందోళనలతో పాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళల శరీరం పురుషులతో పోలిస్తే ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. నెలసరి, గర్భధారణ, మెనోపాజ్ వంటి దశల్లో హార్మోన్ల మార్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరాన్ స్థాయిలో వచ్చే మార్పులు నిద్రపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈస్ట్రోజన్ నిద్రకు సహాయపడే సెరటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను కూడా నియంత్రిస్తుంది. కానీ, నెలసరి లేదా మెనోపాజ్ సమయంలో దీని స్థాయి తగ్గితే వేడి అలికిడి, చెమటలు పెరిగి నిద్ర భంగం కలుగుతుంది. ప్రొజెస్టరాన్ మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచే హార్మోన్. లూటియల్ దశలో, గర్భధారణ సమయంలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఎక్కువగా నిద్రగా అనిపిస్తుంది. కానీ నెలసరి ముందు, ప్రసవం తర్వాత దీని స్థాయి తగ్గితే నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెలటోనిన్ నిద్రకు నియంత్రించే ప్రధాన హార్మోన్. ఇది మన జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్) ను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. నిద్ర సమయాలు క్రమంగా పాటించకపోతే దీని ఉత్పత్తి తగ్గి నిద్ర సమస్యలు వస్తాయి. కార్నిసోల్ ఒత్తిడికి సంబంధించిన హార్మోన్. ఇది రాత్రివేళల్లో తగ్గాలి. కానీ ఒత్తిడి ఎక్కువైతే ఇది పెరిగి నిద్రను దెబ్బతీస్తుంది. బెన్జోడొసైన్ మహిళల్లో కూడా ఉంటుంది. ఇది నిద్రలోని రెమ్ దశలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని లోపం కూడా నిద్రాభంగానికి దారితీస్తుంది. బైరూయడ్ హార్మోన్ జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇందులో మార్పులు వచ్చినా నిద్రపై ప్రభావం పడుతుంది. నిద్రకు గంట ముందు మెల్లిల్, డీపీ వాడకుండా మానోయాలి సాయంత్రం తర్వాత డీ, కాఫీ తగ్గించాలి. మెగ్నీషియం ఉన్న ఆకుకూరలు, నల్ల, గింజలు తీసుకోవాలి. పడకగదిని చల్లగా ఉంచుకోవాలి. ఇన్ని పాటించినా నిద్ర సమస్య కొనసాగితే, వైద్యుల సలహాతో మెలటోనిన్ సప్లిమెంట్లు లేదా అవసరమైన చికిత్సలు తీసుకోవచ్చు.

వేసవి కాలం తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తోంది. శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గిపోకుండా ఉండాలంటే కేవలం నీళ్లు తాగితే సరిపోవు. తక్కువ సహజ చక్కెరలు, ఎలక్ట్రోలైట్లతో కూడిన పుచ్చకాయ రసం అందరికీ అందుబాటులో ఉండే చెరుకు రసం తక్షణ శక్తిని ఇస్తుందా..? లేక 90శాతం నీటి శాతం ఉండే పుచ్చకాయ రసం దాహాన్ని తీరుస్తుందా? బానును భగభగమంటున్నాడు. మార్చి నెలలోనే ఎండలు ముడుచుకుంటుంటే ప్రజలు అలాడిపోతున్నారు. శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గిపోకుండా కాపాడుకోవడానికి నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే కాల్సానుగల పండ్లు, ఆకుకూరలును పానీయాల అవసరం పెరిగింది. అయితే మార్చిలో డోరికే కృత్రిమ కూరే డ్రింక్స్ కంటే, పోషకాలు నిండిన సహజ పానీయాల వైపు మొగ్గు చూపాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందులో చెరుకు రసం, పుచ్చకాయ రసం బెస్ట్ ఛాయిస్ అని నిపుణుల సూచనలు:

రోజూ మేకప్ వేసుకున్నా, మేకప్ కోపోయినా లిప్స్టిక్ పెట్టుకోవడం చాలామందికి అలవాటు. అయితే ఒక్కోసారి లిప్స్టిక్ ఎక్కువైందని తుడుచుకోవడం వల్లే, అన్ని చేసుకునేటప్పుడే లేదంటే ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకునే ప్రక్రియలోనే అది దుస్తులకు అంటుకుంటుంది. ఇలా దుస్తులపై పడిన లిప్స్టిక్ మరకలు ఓ పట్టాన పడతాయి.. ఇలాంటిప్పుడు కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దుస్తులపై పడిన మొడి లిప్స్టిక్ మరకల్ని షేవింగ్ క్రిమ్ తో పడలగొట్టవచ్చు! ఇందుకోసం మరకలున్న చోట షేవింగ్ క్రిమ్ ను సమానంగా పరచుకునేలా చేయాలి.. అన్ని రుద్ది కాసేపు అలాగే పదిలేయాలి. ఆ తర్వాత ఉతికిస్తే మరకలు పోతాయి. డిమ్ హెచ్ లిక్విడ్, డిటర్జెంట్.. వంటివి దుస్తులపై లిప్స్టిక్ మరకల్ని పడలగొడతాయి!! ఇందుకోసం మరకలు పడిన దుస్తులపై కొద్దిగా డిమ్ హెచ్ మరకలు పడిన దుస్తులపై కొద్దిగా డిమ్ హెచ్

ఎండల్లో చీలచీల్లగా ఉంచే డ్రింక్స్



నిమ్మ పళ్లెల్ ఒక మంచి మార్గం. దీనిలోని విటమిన్ సి, ఎలక్ట్రోలైట్లు తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా పచ్చి మామిడితో చేసిన ఆమ్ల పన్నాసు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాకుండా పడదెబ్బ నుంచి రక్షించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి పుడినా, దోసకాయతో చేసిన పానీయం తాగడం ఉత్తమం. ఈ రెండింటిలోనూ నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరాన్ని ఎక్కువ సేపు హైడ్రేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరానికి పోషణను అందించడమే కాకుండా వేడి నుంచి ఉపశమనాన్ని కూడా ఇస్తుంది. ఇందులో పొడిపియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక ముఖ్యమైన మూలకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడటానికి సహాయపడతాయి. కాబట్టి వేసవిలో రోజూకు ఒకసారి కొద్దిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవి కాండ్లో అత్యంత ప్రజారదణ పొందిన పానీయాలలో చెరుకు రసం ఒకటి. ఇందులో గ్లూకోజ్, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఇదన వంటి అనేక ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ వేసవిలో మజ్జిగ తాగడం కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇది కడుపుకు చల్లదనాన్ని, తాజాదనాన్ని ఇస్తుంది. మజ్జిగ శరీరాన్ని చల్లబరచి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం పుష్కలంగా నీళ్లు తాగడం మంచిది.

తింటారు. అంతేకాకుండా కొన్ని పానీయాలను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా వేసవి అలసటను కూడా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో తీవ్రమైన వేడి కారణంగా డీ హైడ్రేషన్, అలసట, నీడనం, ఒళ్ళు నొప్పిలు, పడదెబ్బ, జీర్ణ సమస్యలతో సహా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ఒకసారి కొద్దిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వేసవి కాండ్లో అత్యంత ప్రజారదణ పొందిన పానీయాలలో చెరుకు రసం ఒకటి. ఇందులో గ్లూకోజ్, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఇదన వంటి అనేక ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ వేసవిలో మజ్జిగ తాగడం కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇది కడుపుకు చల్లదనాన్ని, తాజాదనాన్ని ఇస్తుంది. మజ్జిగ శరీరాన్ని చల్లబరచి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం పుష్కలంగా నీళ్లు తాగడం మంచిది.

లిప్స్టిక్ మరకలు పోవాలంటే..!

లిప్స్టిక్/డిటర్జెంట్ ను వేసి.. తడిగుడ్డతో రుద్దాలి. అన్ని మామూలుగా ఉతికితేయాలి. నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా సమపాళ్లలో తీసుకొని షేన్ లా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ షేన్ లిప్స్టిక్ మరకలు పడిన చోట అన్ని చేసి పొడి గుడ్డతో రుద్దాలి. అన్ని అరగంట పాటు వదిలేసి.. చల్లదీ నీళ్లు, డిటర్జెంట్ తో శుభ్రం చేస్తే మరక పోతుంది. ఉప్పు, వినెగ్ సమపాళ్లలో తీసుకొని షేన్ లా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మరకలు పడిన చోట అన్ని చేసి పూర్తిగా ఆరేంత వరకు అలాగే ఉంచాలి. అన్ని రుద్దడం వల్ల ఈ మిశ్రమంతో పాటు లిప్స్టిక్ మరకలు కూడా పడిపోతాయి. ఇప్పుడు సాధారణంగా దుస్తుల్ని ఉతికేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. ఉన్ని దుస్తులపై పడిన లిప్స్టిక్ మరకల్ని తొలగించడానికి పాంపూ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఈ క్రమంలో మరకలున్న చోట పాంపూను అన్ని చేసి చేత్తో రుద్దాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.



ఒంట్రోకి వెళ్తే ఆరోగ్యానికి దివ్యోషధాలు!

ఇందులో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మెక్సెన్, తలనొప్పిలు, థైరాయిడ్, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, ఆజీర్ణం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అనేక వ్యాధులను సదుం చేయడంలోనూ కొత్తర సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి కొత్తర జీవదం లాంటిది. దీని ఆకుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో చురుకైన పాత్ర పోషించే ప్రత్యేక సహజ ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. ఇందులో

అమ్మ న్ని, పైత్యరసాన్ని శాంతపరుస్తాయి. ఇది శరీరాన్ని లోపలి నుంచి శుభ్రపరుస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా చేస్తుంది. ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను తొలగిస్తుంది. కొత్తరలోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను బలంగా, కడుపును తేలికగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే రోజూవారి ఆహారంలో కొద్దిగా కొత్తరను చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొత్తర సహజ మూత్రదర్శకంగా పనిచేసి, శరీరం నుంచి అదనపు సోడియంను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం కొత్తరను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని తేలింది. కొత్తర ఆకులు చర్మానికి, జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు. వీటిలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు జుట్టును ప్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. జుట్టును బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి.



శరీరంలోని అధిక అమ్మ న్ని, పైత్యరసాన్ని శాంతపరుస్తాయి. ఇది శరీరాన్ని లోపలి నుంచి శుభ్రపరుస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా చేస్తుంది. ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను తొలగిస్తుంది. కొత్తరలోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను బలంగా, కడుపును తేలికగా ఉంచుకోవాలనుకుంటే రోజూవారి ఆహారంలో కొద్దిగా కొత్తరను చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొత్తర సహజ మూత్రదర్శకంగా పనిచేసి, శరీరం నుంచి అదనపు సోడియంను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం కొత్తరను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని తేలింది. కొత్తర ఆకులు చర్మానికి, జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు. వీటిలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు జుట్టును ప్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. జుట్టును బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి.

ఇమ్మూనిటీ అమాంతం పెరిగిపోవాలా?



భారతీయ వంటింట్లో వెల్లుల్లి లేని వంటకాన్ని ఊహించలేము. కానీ దీన్ని కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా, పరగడుపున ఒక బెహతంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అమాంతం. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లిని పచ్చిగా తినవచ్చు. విడుదలయ్యే 'అలిసిన్' అనే సమేక్షణం శరీరానికి రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తుంది. చాలామంది వెల్లుల్లిని కూరల్లో వేసి ఉడికిస్తారు, కానీ అలా చేయడం వల్ల దానిలోని బెహత గుణాలు నశిస్తాయి. పరి వెల్లుల్లి పూర్తి ప్రయోజనం కల అందాలంటే దాన్ని ఎలా సిద్ధం చేయాలి? ఖాళీ కడుపుతో తినవచ్చు అది గుండెకు, లివర్ కు మెదడుకు ఎలా మేలు చేస్తుంది? ఎవరెవరు దీనికి దూరంగా ఉండాలి. లివర్ డిటాక్స్ (ఒలివంతి ఆపటివీలి): వెల్లుల్లి లివర్ ఎంజైములను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని విషతుల్యాలను మరీయం భార లోపలను బయటకు పంపి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: క్రమం తప్పకుండా పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది చెడు కొలెస్ట్రాల్ అడుపులో ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండె రక్తనాళాల్లో ఫూడికలు ఏర్పడవు రోగినోడోక శక్తి : ఇందులోని యాంటీ బాక్టీ రియల్ మరియు యాంటీ వైరల్ గుణాలు జలుబు, ష్ట వంటి సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి మిమ్మల్ని కాపాడతాయి.

రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమిషాల తర్వాత తినండి. పరగడుపున ఉత్తమం: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అలిసిన్ రక్తంలోకి త్వరగా శోషించబడుతుంది. సిడిటి బాధితులు: అసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ లేదా కడుపులో మంట ఉన్నవారు పరగడుపున తింటే సమస్య పెరగవచ్చు. బ్లడ్ థిన్నర్స్: వర్షల్ కాబోయే వారు లేదా రక్తాన్ని పలచబరిచే మందులు వారు తప్ప వారు వెల్లుల్లి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చిన్న చిట్టా: వెల్లుల్లి ఫులాలు ఉండి తినలేకపోతే, ఒక స్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. ఇది బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రసాయనం తయారవుతుంది. కాబట్టి క్రమ్ చేసిన 10 నిమ

టాటా మోటార్స్ కార్ల ధరల పెంపు

ప్రముఖ వాహన తయారీ సంస్థ టాటా మోటార్స్ 2026 ఏప్రిల్ 1 నుండి తన ప్యాసింజర్ వాహనాల ధరలను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించింది. రూపాయి అమాంతం పతనం, ముడి సరుకుల వ్యయాల పెరగడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. పెరిగిన ముడి సరుకుల వ్యయాలను పాక్షికంగా భర్తీ చేసేందుకు ధరలను పెంచినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. ఫెబ్రవరి డిజిల్ వాహనాలపై సగటున 0.5 శాతం వరకు ధరలు పెరగనున్నాయి.



టీటర్ కొనుగోలులో మన్యో మోసాలు..!



ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క 2022లో ట్విట్టర్ ను కొనుగోలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సమయంలో మన్యో ఇన్వెస్టర్లను తప్పిస్తూ పట్టించినట్లు జ్యూరీ నిర్ధారించింది. ట్విట్టర్ కొనుగోలు చేయడానికి కొన్ని నెలల ముందు ఉద్దేశపూర్వకంగా పెట్టుబడిదారుల గందరగోళానికి గురిచేసినట్లు తెలిసింది. దానివల్ల ట్విట్టర్ షేర్ విలువ తగ్గినట్లు వెల్లడించింది. అయితే స్టాక్ విలువను తగ్గించేందుకు కూడా కుట్ర వహించిన ఆరోపణలను తోసిపుచ్చింది. మన్యో ట్విట్టర్ను కొనుగోలు చేయకముందు దానిపై

దానిపై విచారణ జరిపిన జ్యూరీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. ట్విట్టర్ కొనుగోలు ఒప్పందాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేసినట్లు మే 2022లో మన్యో చేసిన రెండు ట్విట్టర్, ఓ.పా.డి.కాస్ట్లో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు, పలు ప్రకటనలతో ట్విట్టర్ వాటాదారులు తమ షేర్లను అమ్ముకునేలా చేశారని పిటిషన్లపై పేర్కొన్నారు. ఈ పిటిషన్లపై కాన్ ప్రాసిక్యూటర్ జనరల్ క్రోట్జర్ మార్చి 2న విచారణ ప్రారంభమయ్యింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన తొమ్మిది మంది సభ్యుల జ్యూరీ 2022లో మన్యో ఇన్వెస్టర్లను తప్పిస్తూ పట్టించినట్లు పేర్కొంది. మన్యో కొనుగోలు చేయడానికి ముందు ట్విట్టర్ షేర్ల అమ్ముకున్న వాటాదారులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని టెస్టా ఆధినే తన ఆదేశించింది. కాగా తాను ట్విట్టర్ను కొనుగోలు చేయాలని అనుకున్నప్పుడు అందులో నకిలీ ఖాతాల సంఖ్య అధికంగా ఉందని మన్యో తెలిపారు. దీంతో కొనుగోలు విషయంలో వెనక్కి తగ్గడానికి ప్రయత్నించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ట్విట్టర్ డెలావేర్లోని కోర్టును ఆశ్రయించడంతో, తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకున్నానన్నారు. 2022 అక్టోబర్లో ట్విట్టర్ను ఎలాన్ మన్యో కొనుగోలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అందుకోసం ఆయన ఒక్కో స్టాక్కు 54.20 డాలర్ల చొప్పున 44 బిలియన్ డాలర్ల చెల్లించారు.

టెలికాం రంగంలో కీలక పరిణామం.. వోడాఫోన్ ఐడియాలో కలవనున్న బిఎస్ఎన్ఎల్!

ఖర్చులను తగ్గించుకోవడంతో పాటు నెట్వర్క్ పరిధిని మరింత విస్తరించుకోవాలనే లక్ష్యంతో వోడాఫోన్ ఐడియా ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ చేతులు కలుపబోతోంది. ఈ రెండు సంస్థలు తమ వద్ద ఉన్న టెలికాం టవర్లు, ఆప్టికల్ ఫైబర్ నెట్వర్క్ మొత్తం వందలలను ఒకరికొకరు పంచుకోవడంపై చర్చలు ప్రారంభించాయి. మౌలిక సదుపాయాలను పంచుకోవడం వల్ల నెట్వర్క్ నిర్వహణ వ్యయం గణనీయంగా తగ్గుతుందని, ఇది ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న రెండు సంస్థలకు ఎంతో ఉపయోగపడే రెండు సంస్థలు భవిష్యత్తులో ముఖ్యంగా గ్రాహక ప్రాంతాల్లో నెట్వర్క్ బలంగా ఉండగా.. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వోడాఫోన్ ఐడియా మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగ్గా ఉన్నాయి. ఈ ఒప్పందం కుదిరితే రెండు సంస్థల వినియోగదారులకు మెరుగైన సిగ్నల్, డేటా సేవలు అందుతాయి. జియో, ఐయిబిఎల్ వంటి డిజిజి నెట్వర్క్ రెండు సంస్థలకు కీలక పరిణామం అవుతుంది. అయితే, ఈ ఒప్పందంపై తుది నిర్ణయం పూర్తిగా వాణిజ్యపరమైన అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా వోడాఫోన్ ఐడియా సుమారు 20.5 కోట్ల మేర వినియోగదారులను కలిగి ఉంది. దేశంలో అతిపెద్ద నెట్వర్క్ టెలికాం అవసర



టర్గెట్ కొనుగోలుతోంది. ఇందులో యాక్టివ్ కస్టమర్లు 19.3 కోట్లుగా ఉంటాయి.. మార్కెట్ వాల్యూమ్ 17.5 శాతం నుండి 18 వాల్యూమ్ 8 శాతం నుండి 8.5 శాతంగా ఉంది. వైర్లెస్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ కస్టమర్లు 40 లక్షలకు పైగా ఉండటం విశేషం.

శాతం ఉంది. గత కొన్ని ఏళ్లుగా జియో, ఐయిబిఎల్ నుంచి ఎదురవుతున్న తీవ్ర పోటీ వల్ల వోడాఫోన్ ఐడియా ప్రతి నెలా సగటున 10 లక్షల నుంచి 20 లక్షల వరకు వినియోగదారులను కోల్పోతూ వస్తోంది. వోడాఫోన్ ఐడియా వినియోగదారులలో మెజారిటీ భాగం ఇంకా 4జీ నెట్వర్క్లోనే ఉన్నారు. ఇటీవల నిధుల సేకరణ తర్వాత 5జీ సేవలను విస్తరించడం ద్వారా వినియోగదారులను నిలుపుకోవాలని సంస్థ ప్రయత్నిస్తోంది. ఇక ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ అయిన కుసుమారు 9.5 కోట్ల మంది వినియోగదారులు ఉండగా, మార్కెట్ కస్టమర్లు 40 లక్షలకు పైగా ఉండటం విశేషం.

విమానయాన సంస్థలకు డిజిటీవై ఆదేశాలు

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు మరిన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో 9 దేశాల గగనతలం మీదుగా ప్రయాణించడం ఆపివేయాలని విమానయాన సంస్థలకు నియంత్రణ సంస్థ డిజిటీవై (డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ వివి యేషన్) ఆదేశించింది. ఇజ్రాయిల్, ఇరాన్, ఇరాక్, ఇజ్రాయిల్, జోర్డాన్, కువైట్, లెబనాన్, ఖతార్, యు.ఎ.ఇ. అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యు.ఎ.ఇ.) మీదుగా ఈ నెల 28 వరకు ప్రయాణించరాదని కోరింది. 32,000 అడుగుల ఎత్తులోనే ప్రయాణించాలి. సౌదీ అరేబియా, ఒ.ఎ.దేశాల గగనతలం మీదుగా ప్రయాణించొచ్చు కానీ, 32,000 అడుగుల కంటే కిందికి దిగరాదని పేర్కొంది. ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న ప్రాంతాలకూ కొన్ని అంతర్జాతీయ సంస్థలు తమ విమాన సర్వీసులు నిర్వహిస్తున్నాయి. అయితే విమానాశ్రయాలకు కనీసం ముందే తెలియ విమానాలు నిర్వహించాలి.. అన్ని పరిస్థితులను ముందే చెప్పే కోవాలని, ముఖ్యంగా భద్రతా పరమైన అంశాల కీలకమని డిజిటీవై స్పష్టం చేసింది. విమానాలకు రూ.కోటి యుద్ధ బీమా ప్రీమియం: పశ్చిమాసియా గమ్యస్థానాలకు వెళ్తున్న విమానం, మరికొన్ని సేపల్ ల్యాండ్ అవుతుందనుకుంటే.. ఆ సమయ ప్రాంతాలపై జరుగుతున్న దాడులతో.. విమానాలను దారి మళ్లించాల్సి వస్తోందని ప్రకాశించి చెబుతున్నారు. ఇందువల్ల, చుట్టూతిరిగి వెళ్లాల్సి



వచ్చేందుకు విమాన ఇంధనం అదనంగా ఖర్చవుతోంది. ఇదికాక.. నార్వే బాడీ విమానం రౌండ్ ట్రిప్ నకు రూ.30-40 లక్షలు, వైట్ బాడీ విమానానికి రూ.90 లక్షలు - కోటి రూపాయల యుద్ధ బీమాప్రీమియం చెల్లించాల్సి వస్తోందన్నారు. ఇప్పటికే ముడిపము ధరలకు అనుగుణంగా విమాన ఇంధన (ఎఫిఎఫ్) ధర పెరగడంతో, ప్రయాణికులపై సర్వీస్ ఛార్జ్ మోతాదు పెరిగింది. దేశీయ పెద్ద విమానయాన సంస్థ ఇండిగో ఆదాయంలో 18% పశ్చిమాసియా మార్కెట్ నడుస్తున్న విమానాల నుంచే వస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఆదాయంపై ప్రభావం పడుతోంది.

ఇరాన్ వార్ వేళ మసకబారుతోన్న బంగారం..

పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణలు రోజురోజుకూ తీవ్రం అవుతున్నాయి. అసిర్మీతుల నేపథ్యంలో సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా భావించే బంగారం ధర పెరుగుతుందని అశించినా.. అంచనాలకు భిన్నంగా భారీగా పడిపోతోంది. శనివారం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో జెన్ను బంగారం ధర 4500 డాలర్ల దిగువకు పడిపోయింది. 1983 తర్వాత ఒక వారంలో పడిన ధర ఈ స్థాయిలో పతనమవడం మళ్లీ ఇప్పుడే. కమోడిటీ వెక్స్చ్యూర్స్ గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్లో జెన్ను బంగారం ఒక దశలో 2.47 శాతం మేర పతనమై రూ.4,492 వద్ద ట్రేడయింది. జెన్ను వెండి 5 శాతం కుగి, 70 డాలర్ల దిగువకు చేరింది. హైదరాబాద్లో శనివారం పది గ్రాముల మేపిమి బంగారం (Gold) 1,49,922గా ఉంది. కొన్ని నెలల క్రితం ఫ్యూచర్స్లో వెండి బీజపనకాల గరిష్ఠాంశం చేరి, 119 డాలర్ల పలికిన సంగతి తెలిసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న పరిణామాలతో ఈ రెండు లోహాల ధరలు ఒక్కొక్కటి గురవుతున్నాయి. దాంతో రేట్లు పెరిగినా.. మదుపర్లు అందులో పెట్టుబడులు కొనసాగించలేక, తమ వాటాలను ఉపసంహరించుకుంటున్నారు. 1979-1980 మధ్యలో బంగారం ధర భారీగా పెరిగింది. ఒక జెన్ను ధర 850 డాలర్ల పైకి చేరింది. అప్పుడు కూడా ఇరాన్లో విప్లవం కారణంగా వస్తు సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. మరోవైపు అది ప్రపంచ యుద్ధ సమయం. అంటే యూఎస్ - యూఎస్ఎస్ఆర్ పంటి రెండు శక్తిమంతమైన



దేశాల మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు కొనసాగాయి. ఈ అసిర్మీతితో అప్పటివరకు కొన్నట్లుగా పరుగులు పెట్టిన పుత్రడి బండగ 1983లో పగిలిపోయింది. ప్రవ్యాప్తాన్ని నియంత్రించే ప్రస్తుతం 76 డాలర్ల వద్ద ఉన్నా, ఇది 110-130 డాలర్లకు చేరొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికూ పలు అంతర్జాతీయ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే.

లక్ష్యంతో యూఎస్ ఫెడ్ వడ్డీ రేట్లను పెంచాలని నిర్ణయం తీసుకోవడం పొకటి చ్చింది. అమెరికా డాలర్ను బలోపేతం చేసే చర్యగా దానిని భావించారు. దాంతో జెన్ను పుత్రడి ధర 15-20 శాతం మేర పడిపోయి, 400 డాలర్ల దిగువకు చేరింది. ప్రస్తుత ఘర్షణల వల్ల బ్యారెల్ ముడిచమురు దాదాపు 40 డాలర్ల వరకు పెరిగినా బంగారం ధర మాత్రం పెరగకపోగా.. మరింత తగ్గుతోంది. డాలర్ల గిరాకీ పెరగడం వల్ల, పెట్టుబడులు అటు మళ్లడమే ఈ పరిస్థితికి కారణమనే విశ్లేషణలు ఉన్నాయి. బ్యారెల్ చమురు ధర 200 డాలర్లకు చేరితే మాత్రం, బంగారం ప్రస్తుత స్థాయిల నుంచి 15-20% మేర పెరిగి జెన్ను 5,400-6,000 డాలర్ల వలకొచ్చని అంచనాలున్నాయి. వెండి బిజినెస్ ధర

క్రీడలు

19 ఏళ్ల తర్వాత బెల్ ఫాస్ట్ కు భారత్..

బెల్ ఫాస్ట్ టీమ్ ఇండియా రెండు టీ20 సిరీస్ లో తలపడనుంది. దాదాపు 19 ఏళ్ల తర్వాత బెల్ ఫాస్ట్ మైదానంలో భారత జట్టు మ్యాచులు ఆడనుందంటే గమనార్హం. బెల్ ఫాస్ట్ పర్యటనకు ముందే బెల్ ఫాస్ట్ టీమ్ ఇండియా ఈ సిరీస్ ను ఆడనుంది. టీ20 ప్రపంచ కప్, ఐపీఎల్ తర్వాత భారత్ తొలి విదేశీ పర్యటనకు బెల్ ఫాస్ట్ వెళ్తుంది. ఆ తర్వాత కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండోనేషియాలో పరమిత ఓవర్ క్రికెట్ సిరీస్ ను ఆడనుంది. తొలి టీ20 మ్యాచ్: జూన్ 26న, రెండో టీ20 మ్యాచ్: జూన్ 28న టీమ్ ఇండియా సిరీస్ లో బెల్ ఫాస్ట్ మ్యాచులు ఆడింది. అయితే, 2007 తర్వాత బెల్ ఫాస్ట్ వేదికగా ఇప్పుడే మ్యాచులు ఆడనుంది" అని టీమ్ ఇండియా ముగిసాక.. భారత్ స్వదేశంలోనే అఫ్ఘానిస్థాన్ తో ఏకైక టెస్టు, మూడు వన్డే సిరీస్ ను ఆడనుంది.

అప్పడు 7 కిలోలు తగ్గా: ఐపీఎల్ ఫాస్ట్ బాలర్.. ఘనమైన కమ్ బ్యాక్ పై గురి!

శ్రేయస్ అయ్యర్



తనను రూ.26.75 కోట్లకు కొనుగోలు చేసిన పంజాబ్ కింగ్స్ ను ఐపీఎల్ 2025 సీజన్లో కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ పైసలేతు చేర్చాడు. బ్యాటర్ గానూ ఉత్తమ ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నాడు. అర్రీబీ చేతిలో ఓటమిలో రన్స్ రెండు నిలిచినా.. పంజాబ్ కింగ్స్ పోరాటం మాత్రం అదిరిపోయింది. అయితే, శ్రేయస్ కు భారత జట్టు తరఫున మాత్రం పెద్దగా అవకాశాలు రాలేదు. గాయం వల్ల ఇటీవల ముగిసిన టీ20 ప్రపంచకప్ లోనూ చోటా దక్కలేదు. దీంతో తనకు గతేడాది చాలా కష్టంగా గడిచిందని తాళాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించాడు. గాయం వల్ల దాదాపు ఏడు కేజీల బరువు కూడా తగ్గినట్లు తెలిపాడు. గాయం నుంచి కోలుకోని రావడం చాలా కష్టమని చెప్పింది చాడు. 'గాయం వల్ల నేను దాదాపు ఏడు కేజీలు బరువు తగ్గా. దానినుంచి కోలుకోని రావడం పెద్ద సవాల్ గా నిలిచింది. నాకైతే గాయం చాలా ప్రమాదకరమైంది. అయితే, రెండు నెలలు తీవ్రంగా కష్టపడిన తర్వాత.

ఐపీఎల్ చరిత్రలో 156.7 కి.మీల స్పీడ్ తో అత్యంత వేగంగా బంతిని విసిరిన బౌలర్ మయాంక్ యాదవ్. ఇప్పటి వరకూ అతడిదే రికార్డు. ఇలాంటి పేసర్ గుర్తున్నాడా..? గాయం కారణంగా గత సీజన్ మొత్తానికి దూరమైన ఈ పేసర్ సెన్సేషన్ మళ్లీ ఐపీఎల్ లో అడుగు పెట్టేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. మరో వారం రోజుల్లో ప్రారంభం కానున్న 19వ సీజన్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నాడు. ఇప్పటికే లఖన్ ఘా మైదానంలో ప్రాక్టీస్ కూడా మొదలుపెట్టాడు. బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ లో ఉంటూ గాయం నుంచి కోలుకున్న 23 ఏళ్ల మయాంక్ తన బౌలింగ్ కు మరింత పదును పెట్టాడు. తరచూ గాయాలతో సావాసం చేసే అతడు.. ఇప్పుడు పూర్తిగా ఫిట్ నెస్ సాధించడంతో లఖన్ ఘా జట్టులో జోష్ తెప్పించిన



బ్లెంది. మానసికంగా సిద్ధంగా ఉన్నానని మయాంక్ స్పష్టం చేశాడు. గత పది నెలల కాలంలో కేవలం రెండు మ్యాచులను మాత్రమే ఆడాడు. అదీనూ భారత్ A తరఫున కావడం

గమనార్హం. అయినా, బౌలింగ్ లో లయను అందుకోనేయకు కష్టపడినట్లు క్రికెట్ వర్గాలు తెలిపాయి. 'ఇప్పుడు చాలా బాగున్నా. పూర్తి స్థాయిలో డి. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. వేగంగా వేయడంపై బరువు నుంచి వచ్చే వ్యాధులను పట్టించుకోను. ఎంత ఫాస్ట్ గా బంతిని విసిరుతానో మీరు చూద్దురు. ఆట నుంచి సుదీర్ఘమైన రేఫ్ తీసుకున్నా. గత పది నెలల్లో కనీసం ఒక్కో మ్యాచ్ కూడా ఆడలేకపోయా. అయితే, అప్పుడు ఎలాంటి ఉద్దేశంతో ఉన్నా.. నా కమిట్మెంట్ నూ అదే దూకుడుతో బౌలింగ్ చేస్తా. గాయాలను మేనేజ్ చేయడం మన చేతుల్లో లేదు.. కానీ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వడమే చేయగలను' అని మయాంక్ యాదవ్

15 ఏళ్ల క్రికెటర్.. ఒక్క సెంచరీతో రికార్డులు బద్దలు

అంతర్జాతీయ మహిళల టీ20లో రువాండా బ్యాట్స్ మ్యాన్ సేరికాత్ ఘనత సృష్టించింది. నైజీరియా ఇన్ ఫీట్ నల్ మహిళల అంతర్జాతీయ టీ20 టోర్నమెంట్ లో శుభ్రవారం ఘనాతో జరిగిన మ్యాచ్ లో ఫ్యాన్ (111: 65 ఒకటో 17 ఫోర్లు) శతకం బాదించి. అంతర్జాతీయ టీ20లో అతిపెన్న వయసులో (15 ఏళ్ల 223 రోజులు) సెంచరీ చేసిన క్రికెటర్ గా రికార్డ్ నెలకొల్పింది. అంతేకాకుండా మహిళల అంతర్జాతీయ టీ20 చరిత్రలో అరంగేట్రంలోనే సెంచరీ చేసిన తొలి క్రికెటర్ గా నిలిచింది. గతంలో ఉగాండాకు చెందిన ప్రొస్పెరిటీ అలెక్ పేరిట ఒక్క రికార్డును ఫ్యాన్ అధిగమించింది. అలెక్ 2019లో మాలిపై 116 పరుగులు చేసింది. అప్పుడు ఆమె వయసు 16 ఏళ్ల 233 రోజులు. ఇక 2005లో బొంబాయిలో ఇంగ్లాండ్ పై ఆసీన్ హాజీ క్రికెట్ కారిస్ రోల్స్ నెలకొల్పిన ఓ రికార్డును ఫ్యాన్ అధిగమించింది. అరంగేట్ర మ్యాచ్ లో కార్నే 96 పరుగులతో అత్యుత్తమంగా నిలిచింది. అప్పుడు సెంచరీతో ఫ్యాన్ ఆ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది. మహిళల అంతర్జాతీయ టీ20 అరంగేట్రంలో అత్యధిక స్కోరు సమాధు చేసిన బ్యాట్స్ మ్యాన్ గా నిలిచింది. పురుషుల క్రికెట్ లో అంతర్జాతీయ టీ20 సెంచరీ రికార్డు అత్యంత పెన్న వయసుడైన ప్రొస్పెరిటీ చెందిన గుస్టావ్ పేరిట ఉంది.



18 ఏళ్ల 280 రోజుల వయసులో అతడు స్విట్జర్లాండ్ పై సెంచరీ చేసి రికార్డు సృష్టించాడు. దీంతో ఫ్యాన్ అంతర్జాతీయంగా తమ వయసులోనే శతకం చేసిన క్రికెటర్ గా అవతరించింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన రువాండా 3 వికెట్ల సన్నానికి 210 పరుగులు చేసింది. ఆ సందర్భంలో లక్ష్మీ ఛేదనలో ఘనా కేవలం 88/8 స్కోరుకే పరిమితమై ఓటమి పాలైంది. తన అద్భుతమైన శతక ఇన్నింగ్స్ కు ఫ్యాన్ 'స్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' గా నిలిచింది.

క్రికెటర్ కు మరో షాక్..

బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ లో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ కు మరో వారం రోజుల సమయం మాత్రమే ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో అతడు కోలుకుని వచ్చి ఆడటం కష్టమేనని క్రికెట్ వర్గాలు తెలిపాయి. ఆకాశ్ కు గాయాలు కొత్తేమీ కాదు. 2022లో తొలిసారి ఐపీఎల్ లో అడుగు పెట్టిన అతడు.. ఇప్పటి వరకు ఆడింది కేవలం 14 మ్యాచులే కావడం గమనార్హం. గత ఐపీఎల్ లో ఆకాశ్ ను కేకేఆర్ రూ. కోటికి సొంతం చేసుకుంది. ఆకాశ్ డివీ గైరాజురుత్వ కేకేఆర్ ప్రధాన కోచ్ అభిషేక్ నాయర్ స్పందించలేదు. కానీ, హార్షీత్ రాజా స్థానంలో మరోకరిన మాస్టరుని వెల్లడించాడు. 'హార్షీత్ తీసుకోలేదు. తప్పకుండా ఎవరో ఒకరిని స్వాగ్డలోకి తీసుకుంటాం. ఇక మతీశా పతిరన విషయంలో సమాచారం ఉంది. అతడు ఏపిల్లో ముగ్గు వరకూ అందుబాటులో ఉండడు. అప్పుటికే మ్యాచ్ ఫిట్ నెస్ సాధిస్తాడు' అని అభిషేక్ వెల్లడించాడు. మరోవైపు పతిరనకు ఇంకా శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు ఎన్ టెస్టీ ఇవ్వలేదని సమాచారం. ఫిట్ నెస్ ఆధారంగా జారీ చేసే అవకాశం ఉంది.



