



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వుడయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL

FLIGHT TICKET

Easy Booking
Best Discounts
Get Your Tickets Now



Call Us & Book : +91 6301726400

మత మార్పిడితో ఎస్సీ హోదా, రక్షణ రద్దు

- హిందు, సిక్కు, బౌద్ధ మతాలు మినహా ఇతర ఏ మతంలోకి మారినా ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్ట భద్రత వర్తించదు
- ఏపీ హైకోర్టు తీర్పుకి సుప్రీంకోర్టు ఓకె

న్యూఢిల్లీ : ఎస్సీ కులానికి చెందిన వారు మతం మారితే ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. హిందూ, బౌద్ధ, సిక్కు మతాల్లోకి కాకుండా ఇతర ఏ మతంలోకి మారినా వారి ఎస్సీ హోదా రద్దు అవుతుందని సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం స్పష్టం చేసింది. గతంలో ఏపీ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించింది. గతంలో ఏపీ హైకోర్టు జరిగిన విచారణలో.. క్రైస్తవ మతంలోకి మారిన పాస్టర్ ఎస్సీని, ఎస్సీలే చట్టం కింద రక్షణ పొందలేరని సుప్రీం న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. దీనిని సవాల్ చేస్తూ వారు సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించగా..

మిగతా 2లో

కాంగ్రెస్ను వీడుతున్నట్టే !

నేడో, రేపా రాజీనామా చేయనున్న జీవన్ రెడ్డి

- ఫలించని ఏపీసీసీ బుజ్జగింపులు
- జీవన్ రెడ్డి నివాసానికి పార్టీ రాష్ట్ర చీఫ్, మంత్రులు
- నుదుర్బంగా బుజ్జగింపు
- కాంగ్రెస్ కండువా కప్పుకునేందుకా జీవన్ రెడ్డి నిరాకరణ
- ఇంట్లో, బయట ఇందిరమ్మ ప్లేక్స్ తలగింపు



జగిత్యాల, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : గత కొంతకాలంగా కాంగ్రెస్ పార్టీపై తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్న సీనియర్ నేత, జగిత్యాల మాజీ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి ఎట్రకేలకు పార్టీని వీడిందుకు రద్దీ అయ్యారు. ఇప్పటికే పార్టీ హైకమాండ్ రంగంలోకి దిగి జీవన్ రెడ్డిని బుజ్జగించేందుకు చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలం అయ్యాయి. తాజాగా తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీపీసీసీ) అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ రంగంలోకి దిగినా జీవన్ రెడ్డి వెనక్కి తగ్గడం లేదు. పార్టీ నుంచి వెళ్లిపోవాలనే ఆయన దీక్షైతే అయినట్లు ఆరంభం అవుతోంది. మంగళవారం జగిత్యాలకు వెళ్లి జీవన్ రెడ్డితో భేటీ అయిన పీసీసీ చీఫ్.. పార్టీలోనే కొనసాగాలని.. కాంగ్రెస్ను వీడొద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. అయినప్పటికీ జీవన్ రెడ్డి మాత్రం ససేమిరా వెనక్కి తగ్గలేదని తెలుస్తోంది.

మిగతా 2లో

సర్వర్లు మొరాయింపడంతో రిజిస్ట్రేషన్లకు అంతరాయం

సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అందని సేవలు

రిజిస్ట్రేషన్ కోసం గంటల తరబడి వడిగాపులు మధ్యాహ్నం తర్వాత సేవలు పునఃప్రారంభం



హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : మొరాయించిన సర్వర్లతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రిజిస్ట్రేషన్లకు అంతరాయం ఏర్పడింది. సుమారు నాలుగు గంటల పాటు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో పనులు సాగ లేదు. దీంతో సాల్ బకింగ్ చేసుకుని.. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం వచ్చిన ప్రజలు.. గంటల తరబడి ఆఫీసుల ముందు వడిగాపులు కాశారు. మంగళవారం ఉదయం నుంచే సాంకేతిక సమస్యలు తర్రత దంతో సర్వర్లు

మిగతా 2లో

పీజీ మెడికల్ కౌన్సిలింగ్ గడువును పెంచలేం

మీ సమస్యలను జాతీయ మెడికల్ కమిషన్ కు చెప్పుకోవచ్చు

ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలకు సుప్రీం వెనుబాటు

న్యూఢిల్లీ : తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పీజీ వైద్య విద్యార్థులకు, ప్రైవేట్ మెడికల్ కళాశాలలకు సుప్రీంకోర్టులో చుక్కెదురైంది. పీజీ మెడికల్ స్కీలు భర్తీకి సంబంధించిన కౌన్సిలింగ్ గడువును పెంచేందుకు అత్యున్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లోని పీజీ వైద్య స్కీలు భర్తీకి సంబంధించి కౌన్సిలింగ్ గడువును పొడిగించాలని రాఖర్షెన పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. ఇప్పటికే అనేక విదతలుగా కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయినందున, ఇకపై సమయాన్ని పొడిగించడం సాధ్యం కాదని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఈ కేసుపై మంగళవారం విచారణ చేపట్టిన దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఇప్పటికే ఏడుసార్లు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసింది. ఇన్ని అవకాశాలు కల్పించిన తర్వాత కూడా ఇంకా గడువు పెంచాలని కోరడం సముంజసం కాదని అభిప్రాయపడింది. విద్యా సంవత్సరం క్యాలెండర్ ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిసింది. జాతీయ మెడికల్ కమిషన్ కోర్టుకు సమర్పించిన వివరాలను ధర్మాసనం పరిగణనలోకి తీసుకుంది. ప్రతి ఏటా దేశవ్యాప్తంగా మెడికల్ స్కీలు మిగిలిపోవడం సహజమని, దీని కోసం నిరంతరం గడువు పెంచడం కుదరదని ఎన్ఎస్ఐ స్పష్టంచేసింది. మిగిలిపోయిన స్కీలులో అత్యధికం ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీల్లోనే ఉన్నాయని, ప్రభుత్వ కోటా స్కీలు దాదాపు భర్తీ అయ్యాయని కమిషన్ వివరించింది. ఈ నేపథ్యంలో గడువు పొడిగింపు అవసరం లేదని...

మిగతా 2లో

పచ్చిమాసియా సంక్రోభం గురించి మాట్లాడుకున్న అగ్రనేతలు

- హోర్న్స్ జలసంధిని తెరిపించే అవసరంపై మంతనాలు
- మోడీ ట్రంప్ తో మాట్లాడినట్లు భారత్ లో అమెరికా రాయబారి సెర్గియో గోర్ 'ఎక్స్'లో పోస్టు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) : ప్రపంచ వాణిజ్యం కోసం హోర్న్స్ జలసంధిని తెరిచి ఉంచాల్సిన అవసరం సహా పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న సంక్షోభంపై యుఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రధాని మంత్రి సరేంద్ర మోడీతో మంగళవారం చర్చించారు. కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల వద్ద ఇద్దరు నాయకులూ ఆ ప్రాంతంలోని భద్రతా పరిస్థితిని సమీక్షించడమే కాక నిరంతరాయ ఇంధన సరఫరాలను పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారని అధికార పర్గాలు పేర్కొన్నాయి. మధ్యప్రాచ్యంలో తీవ్రమవుతున్న పరిస్థితులపై, ముఖ్యంగా ప్రపంచ

ఇరాన్ పై ఇంకా దాడులు

పురయం డెస్క్, మార్చి 24 : సంఘర్షణకు ముగింపు చలకదానికి తెహ్రాన్ తో తాము చర్చలు జరుపుతున్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించినప్పటికీ, ఉద్రిక్తతలు తగ్గి సూచనలు కనిపించడం లేదు. ఈ ప్రకటన తర్వాత, మంగళవారం రాత్రి ఇరాన్ లోని పలు నగరాలపై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్

మిగతా 2లో

ఇంధన మార్కెట్లో స్థిరత్వాన్ని కాపాడుకోవడంపై చర్చించేందుకు ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్న ఒక పోస్ట్ లో తెలిపారు. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇష్యుడ్ ప్రధాన మంత్రి మోడీతో మాట్లాడారు. హోర్న్స్ జలసంధిని తెరిచి ఉంచాల్సిన ప్రాముఖ్యతతో సహా, మధ్యప్రాచ్యంలో కొనసాగుతున్న పరిస్థితిపై వారు చర్చించారు, అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

తగినన్ని చమురు నిల్వలు

41 దేశాల నుంచి దిగుమతులు, గృహోపసరాలకు గ్యాస్ సరఫరాలు పెంచుతున్నాం

గల్ఫ్ నుంచి 3.75 లక్షల భారతీయులను సురక్షితంగా తీసుకువచ్చాం : రాజ్యసభలో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24 (పురయం) : పశ్చిమాసియాలో పరిణామాలపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ మంగళవారం రాజ్యసభలో ప్రసంగించారు. సోమవారంనాడు లోక్ సభలో ప్రసంగించిన ఆయన, మరురోజే పెద్దల సభలో మాట్లాడారు. ఈ సంక్షోభం నడుమ భారత్ వద్ద తగినంత ముడి చమురు నిల్వలు ఉండటమే కాక ఆరోగ్యవంతమైన సరఫరా ఏర్పాట్లు ఉన్నాయని ఆయన సభకు తెలిపారు. వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలను, శుద్ధి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించామని, సంక్షోభం నడుమ చోటు చేసుకుంటున్న అంతరాయాల నుంచి దేశాన్ని కాపాడేందుకు ఇంధన దిగుమతులు ఇప్పుడు 41 దేశాల నుంచి వస్తున్నాయని, దేశీయ గ్యాస్, ఎరువుల సరఫరాలను బలోపేతం

చేస్తున్నామని ప్రధాని వివరించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారతీయులు యుద్ధ సంక్షోభంలో చిక్కుకున్నారని ప్రధాని తెలిపారు. ఆయా దేశాల్లో కోటి మందికి పైగా భారతీయ కార్మికులు పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. గల్ఫ్ దేశాల నుంచి 3.75 లక్షల మందిని సురక్షితంగా భారతదేశానికి తీసుకువచ్చామని అన్నారు. భారతీయుల రక్షణకు తమ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ తో ఎప్పటికప్పుడు సంప్రదిస్తున్నామని తెలిపారు. మన మందు చాలా సవాళ్లు ఉన్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇంధనమే వెన్నెముక...

మిగతా 2లో



భారత విదేశాంగ విధానం ప్రధాని వ్యక్తిగత విషయం అయిపోయింది. ఆయన అమెరికా ఇజ్రాయిల్ చెప్పినట్లే చేస్తారు: ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్

5

సాదాబైనామాలకు త్వరలో మోక్షం

- కొనుగోలుదారు అపిడవిల్ ఇస్తే సరిపోతుంది
- ధరభాస్తుదారులకు మేలు జరిగేలా జీ.ఓ. 76
- శాసన మండలిలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

మరి 8 ఏళ్లు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనే కేంద్రంలో దక్షిణాదికి దక్కని కీలక పదవులు

ఢిల్లీలో ఓ చానల్ డిబేట్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

న్యూఢిల్లీ : తాను మరో ఎనిమిదేళ్ల పాటు తెలంగాణలో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోనే ఉంటానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఆ తర్వాత దేశ రాజకీయాల అరంగేట్రం గురించి ఆలోచిస్తానని చెప్పారు. ఒకవేళ భవిష్యత్తులో దేశ రాజకీయాలకు తాను అవసరమని పార్టీ భావిస్తే, అ నిరయాన్ని హైకమాండ్ కే వదిలేస్తున్నానని చెప్పారు. దేశంలోనే తెలంగాణ డీఎన్ఎ భిన్నమైందన్న ఆయన

ఇదొక వైబ్రెంట్ ప్లేన్ అని కొనియాడారు. తెలంగాణకు, గాంధీ కుటుంబానికి ఉన్న ప్రత్యేక అనుబంధం ఉందని గుర్తుచేశారు. తాను ఒక నాయకుడిలా కాకుండా, కార్యకర్తగానే భావిస్తానని, వారి కష్టనష్టాలు తనకు తెలుసని పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఢిల్లీలో ఓ మీడియా చానల్ డిబేట్ లో సీఎం మాట్లాడారు.

మిగతా 2లో

సర్వర్లు మొరాయింపడంతో రిజిస్ట్రేషన్లకు అంతరాయం

సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అందని సేవలు

రిజిస్ట్రేషన్ కోసం గంటల తరబడి వడిగాపులు మధ్యాహ్నం తర్వాత సేవలు పునఃప్రారంభం



హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : మొరాయించిన సర్వర్లతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రిజిస్ట్రేషన్లకు అంతరాయం ఏర్పడింది. సుమారు నాలుగు గంటల పాటు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో పనులు సాగ లేదు. దీంతో సాల్ బకింగ్ చేసుకుని.. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం వచ్చిన ప్రజలు.. గంటల తరబడి ఆఫీసుల ముందు వడిగాపులు కాశారు. మంగళవారం ఉదయం నుంచే సాంకేతిక సమస్యలు తర్రత దంతో సర్వర్లు

మిగతా 2లో

త్వరలో డీలిమిటేషన్

- లోక్ సభ స్థానాలు 816కు పెంపు
- దేశంలో 6085కి పెరగనున్న శాసనసభ స్థానాలు
- రాష్ట్రంలో అదనంగా 60 అసెంబ్లీ స్థానాలు
- మహిళలకు ఎక్కువ సీట్లు

హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : లోక్ సభ, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్థానాలను 50 శాతం మేర పెంచే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. బిల్లు అమల్లోకి రాకే సానాలు 816కి, అసెంబ్లీ స్థానాలు 6,185కి పెరుగుతాయి. దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభ స్థానాలతో పాటు అన్ని రాష్ట్రాల

అసెంబ్లీ సీట్లను 50 శాతం మేర పెంచాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు ప్రస్తుత పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే బిల్లు ప్రవేశపెట్టేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది. ఈ ప్రతిపాదన అమల్లోకి, దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభ స్థానాలతో పాటు అన్ని రాష్ట్రాల

మిగతా 2లో

ప్రజల దృష్టి మళ్లించే ప్రయత్నం

- ఆరు గ్యారంటీలపై బిల్లు పెడుతున్నాం
- ఆ భయంతోనే హడావిడిగా నాపై ఈ కార్ రేస్ చార్జిషీట్
- జిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలపై తాము బిల్లు పెడుతుండటంతో, ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే హడావిడిగా తనపై పార్కులా-ఈ రేస్ కేసులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేశారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. ఇది ముమ్మారికి అక్రమ కేసు అని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. మంగళవారం అసెంబ్లీలో మీడియా ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన 'చిట్ చాట్'లో ఆయన ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు.

మిగతా 2లో

నాకు మంత్రి పదవి ఇస్తే ప్రభుత్వానికే మంచిది మీడియాతో కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మార్చి 24 (పురయం ప్రతినిధి) : తాను పదవుల కోసం పాకులాడే వ్యక్తిని కాదని మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఏ పదవి లేకపోయినా ప్రజల్లో తనకు ఎనలేని ఆదరణ, గౌరవం ఉందన్నారు. తనకు మంత్రి పదవి ఇస్తే అది వ్యక్తిగతంగా తనకుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికే మంచి పేరు తెస్తുందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మంత్రి పదవి విషయంలో

గతంలో అధిష్టానం తనకు హామీ ఇచ్చిందన్న ఆయన అభిప్రాయం ఇప్పుడు ఏం చేస్తుందో తనకు తెలియదన్నారు. మంగళవారం అసెంబ్లీ లో ఆయన మీడియాతో చిట్ చాట్ చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలంటే తనలాంటి తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సేవలు పార్టీకి చాలా అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేడంలో పట్టున్న నేతలను గుర్తించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని పరోక్షంగా గుర్తు చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో తనకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవని రాజగోపాల్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రితో ప్రత్యేక భేటీ ఏదీ జరగలేదన్న ఆయన అసెంబ్లీలో ఎదురుదాడి నవ్వుడు కేవలం మర్యాదపూర్వకంగా పలకరించుకున్నామని తెలిపారు. మంగళవారం అసెంబ్లీ డైనింగ్ హాల్ లో కేటీఆర్ తో జరిపిన సుదీర్ఘ భేటీపై స్పందించిన ఆయన అది కేవలం సాధారణ సంభాషణ మాత్రమేనని చెప్పారు. అయితే, ఆ చర్చలో గత రాజకీయ పరిణామాలను

మిగతా 2లో

జాతీయం - అంతర్జాతీయం

ఇరాన్ కు రష్యా సాయం

పుదయం డెస్క్, మార్చి 24: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి రష్యా ఆజ్ఞం పోస్టించడానికి ఉక్రెయిన్ సైనిక నిఘా వద్ద తిరుగులేని ఆధారాలు ఉన్నాయని ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వోలోడిమిర్ జెలెన్స్కీ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కారణంగా మధ్య ప్రాచ్యం లో యుద్ధం ఇప్పుడే ముగిసి అవకాశం లేదని ఆయన అన్నారు. రష్యా తన సొంత సిగ్నల్స్ ఇంటెలిజెన్స్, ఎలక్ట్రానిక్ ఇంటెలిజెన్స్ సామర్థ్యాలును, అలాగే మధ్యప్రాచ్యంలోని భాగస్వామలతో సహకారం ద్వారా పొందిన డేటాలో కొంత భాగాన్ని ఉపయోగిస్తోంది, అని సైనిక గూఢచార అధిపతి తిగో సమావేశమైన తర్వాత ఆయన ఎక్స్ ప్లైన్ చేశాడు. ఇరాన్ ప్రభుత్వానికి రష్యా ఇంటెలిజెన్స్ మద్దతు అందిస్తోంది. ఇందుకు తమ వద్ద కచ్చితమైన ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఇది విధ్వంసకర చర్య. ఢిల్లీ వెంటనే ఆపాలి. దేదంటే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. ఇది జెలెన్స్కీ ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. అనేక దేశాలు సంక్షోభాన్ని నివారించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయన్నారు. యుద్ధం నేపథ్యంలో మా రష్యా ప్రతికూలంగా ఉన్నాయని, పలు దేశాల్లో ఉండన సరఫరా గందరగోళం నెలకొందన్నారు. ఇరాన్ పాలన

లారిజానీ స్థానంలో జోలార్డ్

ఇరాన్ భద్రతామండలి నూతన అధిపతి

పుదయం డెస్క్, మార్చి 24 : గత వారం జరిగిన ఒక దాడిలో ఇరాన్ అత్యున్నత భద్రతా నిర్ణయాధికార సంస్థ అయిన సుప్రీమ్ నేషనల్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (ఎన్ సిఎస్) అధిపతిగా ఉన్న అలీ లారిజానీ మరణించిన నేపథ్యంలో, ఆయన స్థానంలో కొత్త కార్యదర్శిగా మహమ్మద్ బాకర్ జోలార్డ్ నియమితులయ్యారు. దేశ భద్రతా వ్యవస్థకు కీలకమైన సమయంలో వేగవంతమైన నాయకత్వ మార్పును దృవీకరిస్తూ, ఇరాన్ అత్యధిక కమ్యూనికేషన్ డిప్యూటీ మం గళవారం ఎక్స్ ప్లైన్ ఒక రిపోర్ట్ ద్వారా ఈ ప్రకటన చేశాడు. ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచిన ఒక దాడిలో ప్రముఖ సంప్రదాయక రాజకీయ నాయకుడు, మాజీ పార్లమెంట్ స్పీకర్ అయిన అలీ లారిజానీ మరణించారు. ఆయన మరణం ఇరాన్ నాయకత్వానికి తీరని లోటు, అని వేగవంతమైన చర్యలకు దారితీసింది. ప్రత్యక్ష సైనిక చర్యకు అతీతంగా, దాని పర్యవసానాలు మరింత స్పష్టంగా

లెబనాన్ పై దాడులు తీవ్రం

పుదయం డెస్క్, మార్చి 24 : మధ్యప్రాచ్యంలో ఇరాన్ యుద్ధం అనేక ప్రంటల్లో తీవ్రతరమవుతోంది. కొనసాగుతున్న దాడులు, పెరుగుతున్న ప్రాణనష్టం, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పడుతున్న ప్రభావం వంటివన్నీ పరిస్థితిని అస్థిరంగా, అత్యంత అనిశ్చితంగా ఉంచుతున్నాయి. వాషింగ్టన్, తెహ్రాన్ నుండి వస్తున్న పరస్పర విరుద్ధమైన ప్రకటనలు గందరగోళాన్ని మరింత పెంచాయి. చర్చల అవకాశాలపై ఇరు వక్షాల నుంచి పూర్తిగా భిన్నమైన వాదనలను వినిపిస్తున్నాయి. అమెరికా దౌత్యపరమైన అవకాశాలకు సంకేతాలు ఇస్తుండగా, ఇరాన్ అటువంటి వాదనలను తోసిపుచ్చింది. ఇది ప్రస్తుత తరుణంలో నెలకొన్న తీవ్ర అవసరమైన మరంత బలపరుస్తోంది. ఇలా ఉండగా, లెబనాన్ పై ఇజ్రాయెల్ తన దాడులను కొనసాగిస్తోంది. దక్షిణ లెబనాన్ నుంచి లిటానీ నది వరకూ భద్రతా జోన్ ను స్వాధీనం చేసుకుంటామని ఇజ్రాయెల్ ప్రతిసంబానింది. ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దక్షిణ లెబనాన్ నుంచి లిటానీ నది వరకు గల ప్రాంతాన్ని నియంత్రణలోకి తీసుకుంటుందంటూ ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయెల్ కట్జ్ పేర్కొన్నారు. తన ఉత్తర సరిహద్దు వెంట ఇజ్రాయెల్ భద్రతా స్థితిలో గణనీయమైన ఉద్రిక్తత ఉంటుందని సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఒక సైనిక కమాండ్ సెంటర్ ను సంద



దేశంలో తొలి కారుణ్య మరణం హరీష్ తుదిశ్వాస

మ్యాడ్రీల్, మార్చి 24 (పుదయం) : భారతదేశంలో కారుణ్య మరణానికి అనుమతి పొందిన తొలి వ్యక్తి అయిన హరీష్ రాజా మంగళవారం ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ లో తుది శ్వాస విడిచినట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రమాదవశాత్తు గాయపడి 13 ఏళ్ల పాటు కోహలో ఉన్న అతడికి సుప్రీం కోర్టు కారుణ్య మరణాన్ని అనుమతించడంతో ఎయిమ్స్ వైద్యులు వైద్యం నిలిపివేశారు. పంజాబ్ యూనివర్సిటీలో బిటెక్ విద్యార్థి అయిన హరీష్ 2013లో నాలుగవ అంతస్తు నుంచి పడిపోవడంతో తలకు తీవ్రమైన దెబ్బలు తగిలాయి. అప్పటి నుంచి అతడు కోహలో ఉన్నాడు. ప్రముఖ ఆసుపత్రిలో చికిత్స అందించినా, అతని ఆరోగ్యం లో ఎలాంటి పురోగతి కనిపించలేదు. అప్పటినుంచి అతడు కోహలోనే ఉండి పోయాడు. కుమారుడి చికిత్స కోసం ఆర్థికంగా, మానసికంగా చితికిపోయిన తల్లిదండ్రులు అతడి కారుణ్య మరణానికి అనుమతిచాలంటూ అత్యున్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. వైద్య నివేదికలు పరిశీలించిన అంతరంగ రాజాకు చికిత్స నిలిపివేయవచ్చని న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఈ తీర్పు తీర్పు వెలువరించడం ఇదే మొట్టమొదటి సారి. ఈ తీర్పు అనంతరం మార్చి 14న రాజాని అంతరంగంలోని ఉపరిమేడి విభాగాధిపతి, ప్రొఫెసర్ అయిన డాక్టర్ సీమా మిశ్రా నేతృత్వంలో ఒక ప్రత్యేక వైద్య బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. అప్పటి నుంచి అందిస్తున్న చికిత్సను

కశ్మీరీ వేర్పాటువాది ఆసియా అంద్రబీకి యావజ్జీవం

మ్యాడ్రీల్, మార్చి 24 (పుదయం) : ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కాశ్మీరీ వేర్పాటువాది ఆసియా అం ద్రబీకి, చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల నిరోధక చట్టం (యుఎఫిఎ) కింద ఢిల్లీలోని ఒక కోర్టు యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష విధించింది. దుఖతరన్ ఎమిల్లత్ అధిపతి అయిన ఆమెపై దేశానికి వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేయడం, కుట్ర పన్నడం వంటి అభియోగాలు మోపారు. **ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు పాల్పడినట్లు నిర్ధారించిన కోర్టు** ఆమె సహచరులైన సోఫీ ఫెహ్మీదా, సహిదా నసీన్ లకు చెరో 30 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. అంతకుముందు, దుఖతరన్ ఎమిల్లత్ కు సంబంధించిన కార్యకలాపాలలో పాల్గొన్నందుకు ఈ ముగ్గురిని దోషిలుగా నిర్ధారించారు. ఇది భారతదేశం నుండి జమస్కా కాశ్మీర్ ను వేరు చేయాలని కోరిన ఒక నిషేధించిన కింద కోర్టు సంబంధించిన సెక్షన్ 18, ఉగ్రవాద సంస్థలో సభ్యత్వానికి సంబంధించిన సెక్షన్ 38 తో సహా పలు యుఎఫిఎ నిబంధనల కింద కోర్టు వారిని దోషిలుగా నిర్ధారించింది. అలాగే, నేరపూరిత కుట్ర, దేశానికి వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేయడం వంటి వారలతో శిక్షా స్పృతి (ఐసీఎ) ని బంధనల కింద కూడా కోర్టు వారిని దోషిలుగా నిర్ధారించింది.

పర్షియన్ గల్ఫ్ లో సిద్ధంగా 6 ఎల్పీజీ ట్యాంకర్లు

పుదయం డెస్క్, మార్చి 24 : పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రస్థాయిలో ఉండటంతో.. ఎల్పీజీని కొరత రాకుండా చూసుకునేందుకు భారత్ తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తోంది. పర్షియన్ గల్ఫ్ లో నిలిచిన మరికొన్ని ట్యాంకర్లను హర్యాజీన్ జలసంధి దాటించేందుకు ఇరాన్ అధికారులతో కేంద్రం చర్చలు జరుపుతోంది. అవి ఓకే అయితే చర్చల ట్యాంకర్లు భారత్ కు చేరుకుంటాయి. 3,00,000 టన్నుల ఎల్పీజీ అందుబాటులోకి వస్తుందని ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. భారత్ నౌకలకు దీర్ఘకాలిక గ్యారెంటీ లేకపోవడంతో.. ఎప్పటికప్పుడు ఇరాన్ తో చర్చలపై సైన్ ఆధారపడదాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. అయితే అంతర్గత పరిస్థితుల దృష్ట్యా నౌకల అనుమతుల విషయంలో ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కోర్ (ఐఆర్ జీసీ) నిర్ణయం తీసుకోవడం అలవాటు అవుతుంది. ఇదిలాఉంటే.. ఎల్పీజీని మోసుకొనిొన్న జగ్ వాసంతే, సైన్ గ్యాస్ ట్యాంకర్లు హర్యాజీన్ ను దాటి, ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ జలాల్లోకి ప్రవేశించాయని కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. అవి కొన్నిరోజుల్లో భారత్ కు చేరుకున్నాయి. కాగా, తమ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకొంటూ తటస్థ దేశాల నౌకల హర్యాజీ మీదుగా వెళ్లావచ్చని ఇరానియన్ డిపెన్స్ కౌన్సిల్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇరాన్ అధికారులు సహకార వైఖరిని అవలంబిస్తున్నారని భారత ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో హర్యాజీ నుంచి నౌకల రాకపోకల విషయంలో కాస్త సానుకూలత కనిపిస్తోంది.



ప్రధానిపై రాహుల్ విమర్శలు

మ్యాడ్రీల్, మార్చి 24 (పుదయం) : పశ్చిమాసియా సంక్షోభం నేపథ్యంలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మంగళవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని లక్ష్యంగా చేసుకొని విమర్శల వర్షం కురిపించారు. భారత విదేశాంగ విధానం ఆయన వ్యక్తిగత విదేశాంగ విధానంగా నూ, ఒక సార్వత్రిక హాస్యాస్పద విషయం గానూ మారిపోయిందని ఆరోపించారు. అమెరికా ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ ల మధ్య పాకిస్తాన్ ఒక మధ్యప్రగ్ధి వ్యవహారాన్ని పరిష్కరించేందుకు వార్తలు, పశ్చిమ ఆసియా సంక్షోభంపై భారతదేశ వైఖరి గురించి ఆయనను ప్రశ్నించినప్పుడు, మన విదేశాంగ విధానమే ప్రధాని మోడీ వ్యక్తిగత విదేశాంగ విధానం.. దీని ఫలితాన్ని మీరు చూడవచ్చు. ఇది ఒక సార్వత్రిక హాస్యాస్పద విషయంగా మారింది. ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని ఒక సార్వత్రిక జోకాగా భావిస్తారు. మోడీ ఏమి చేయగలరో, ఏమి చేయలేరో డౌనాట్ ట్రంట్ కు కచ్చితంగా తెలుసు. కాబట్టి, ప్రధాని రాజీపడితే, మన విదేశాంగ విధానం కూడా రాజీపడినట్లే అయినా లోకపై ప్రతిపక్ష నాయకుడు స్పందించారు. లోక్ సభలో కోవిడ్ లాంటి సంక్షోభం అంటూ ప్రధాని హెచ్చరించిన ప్రసంగాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, మహమ్మదీయతలో ఎంత మంది చనిపోయారో, జరిగిన విషాదాల తీవ్రతను ఆయన (మోడీ) మర్చిపోయారని రాహుల్ అన్నారు. ఇలాంటి విషయాలపై ప్రభుత్వానికి అవగాహన లేదని ఆయన ఆరోపించారు. నిన్న (లోక్ సభలో) ఆయన అప్రస్తుత ప్రసంగం చేశారు. ఆయన భారతదేశ ప్రధానమంత్రి; ఆయన ప్రవర్తన చూస్తే

యుద్ధంలోకి సాదీ, యూపీకా?

మ్యాడ్రీల్, మార్చి 24 (పుదయం) : ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలపై దాడులను వాయిదా వేస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటన వేత వాల్ట్రీలో జర్నల్ ప్రచురించిన కథనం సంచలనంగా మారింది. టెక్సెస్ పై అగ్రరాజ్యం సాగిస్తోన్న యుద్ధంలో సాదీ అరేబియా, యునైటెడ్ ఆరబ్ ఎమిరేట్స్, పాక్లాన్ దుకు నిర్ణయమైన ఆ కథనం పేర్కొంది. గతంలో తమ వైమానిక స్థావరాలను అమెరికా సైన్యం ఉపయోగించుకొనే దుకు అనుమతించని సాదీ అరేబియా.. ప్రస్తుతం అందుకు అంగీకరించినట్లు ఆ కథనం తెలిసింది. మరోవైపు, యూఎఫి ఇరాన్ కు చెందిన ఓ అనుపత్రిని, క్లబ్ ను మూసివేసింది. ఈ పరిణామాలు చూస్తుంటే.. యుద్ధం విషయంలో అమెరికాకు సాదీ, యూఎఫి కా ప్రత్యక్షంగా సాయం చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల ఇరాన్ పైకి దూసుకెళ్లిన కొన్ని క్లిప్ టెబులు బ్రహ్మాండ నుంచే ప్రయోగించినట్లు వీడియోలు బయటికొచ్చాయి. పశ్చిమాసియాలో సుదీర్ఘంగా జరుచున్న అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మార్చి 15వ తేదీన ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించిన నాటి నుంచి మొత్తం 294 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఎంపీస్ (మోడల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్) అమల్లోకి రావడం తెలియదే. అప్పట్నుంచి, విస్తృతంగా సోనాలు చేపట్టినట్లు చీఫ్ ఎలక్టోరల్ అధికారి (సీఈవో) కార్యాలయం తెలిపింది. జిల్లాలవారీగా 3,58,986 కేసులు సమాధి చేయగా, మొత్తం 3,11,829 ప్రభుత్వ ఆస్తుల విధ్వంసాలను, 19,901 ప్రైవేట్ ఆస్తుల విధ్వంసాలను తొలగించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఫిర్యాదులకు స్పందించడానికి, సగదు, ఇతర వస్తువుల అక్రమ రవాణాను తనిఖీ చేయడానికి 1,800కు పైగా ప్లయంస్ అన్వేషణ టీమ్స్, 2,200కు పైగా స్టాటిక్ సర్వేయింగ్ టీమ్స్ ను మోహరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

రూ.181 కోట్లు, మద్యం, డ్రగ్స్ స్వాధీనం

Save Upto
30%
On Tests



Fees with Grads Universe

Best Service:

☒ Free Process

☒ Mocks

☒ Study Abroad Counseling

☒ University Short Listing

☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400



INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY



www.gradsuniverse.com

 RTC X Roads, Hyderabad

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



క్షయ రహిత జిల్లా
మనందరి బాధ్యత

- జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారదా దేవి
- వరంగల్ లో మహిళా ప్రపంచ క్షయ నివారణ దినోత్సవం 'ఎస్..! వి కెన్ ఎండ్ టీబీ' థీమ్తో అవగాహన ర్యాలీ

వరంగల్, మార్చి 24 (పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి) :

వరంగల్ జిల్లాను క్షయ (టీబీ) రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారదా దేవి పిలుపునిచ్చారు. మంగళవారం ప్రపంచ క్షయ నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా 'ఎస్..! వి కెన్ ఎండ్ టీబీ' (Yes..! We Can End TB) అనే నినాదంతో నిర్వహించిన అవగాహన ర్యాలీని అడిషనల్ కలెక్టర్ సందర్శించి, డిఎం హెచ్ఓ డాక్టర్ సాంబశివరావు, స్థానిక కార్పొరేటర్లతో కలిసి ఆమె జెండా ఉపేక్షా ప్రారంభించారు. సీతేంద్ర కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ కుమార్ సోమి, డిప్యూటీ డిఎం హెచ్ఓ డాక్టర్ ప్రకాష్, ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ ఇక్బాల్ అహ్మద్, డాక్టర్ అరుణ్ జోషి, డాక్టర్ విజయకుమార్, వైద్యాధికారి డాక్టర్ భరత్ కుమార్, టీబీ ప్రాజెక్ట్ కోఆర్డినేటర్ సురేందర్, ఆశా కార్యకర్తలు, మేధా సర్పంచి కళాశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, క్షయ వ్యాధి అంటువ్యాధి అయినప్పటికీ, సరైన అవగాహనతో గుర్తిస్తే పూర్తిస్థాయిలో నయం చేయవచ్చని తెలిపారు. ప్రజా

దేశ ప్రగతికి పునాది
వ్రుణ్ణి కుటుంబం ఆరోగ్యం

- టీటీపై పోరాటం మన లండరి
- జిల్లా కలెక్టర్ రామారావు శర్మ
- జయశంకర్ భూపాలపల్లి మార్చి 24(పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):

ప్రతి కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే దేశం బలంగా ఉంటుందని టీటీపై పోరాటం మన అందరి బాధ్యత అని జిల్లా కలెక్టర్ రామారావు శర్మ అన్నారు. మంగళవారం ప్రపంచ టీబీ దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా కేంద్రంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన టీబీ దినోత్సవంలో మున్సిపల్ కార్యకర్తలకు ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత టీబీ స్క్రీనింగ్ కార్యక్రమాలకు అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ రామారావు శర్మ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ టీటీపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పొందాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం టీబీ నిర్మూలనకు అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టడం ముఖ్యంగా టీబీ రహిత కుటుంబం కోసం మన జిల్లాకు మెల్లై ఎక్కరే మిషన్ ను అందించడం జరిగిందని తెలిపారు. లక్షలాది గుర్తించిన వ్యక్తులకు ఉచిత వైద్య సేవలతో పాటు పోషణ కిడ్నయ సైతం అందించడం జరుగుతుంది.

క్షయ రహిత జిల్లాగా మారుద్దాం
కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ పిలుపు

క్షయ (టీబీ) ను జిల్లా నుంచి పూర్తిగా నిర్మూలించి టీబీ రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచ క్షయ వ్యాధి నిర్మూలన దినోత్సవం సందర్భంగా మంగళవారం సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలో క్షయ వ్యాధి నిర్మూలన పై గాంధీ పార్క్ నుండి ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ద్వారా మున్సిపల్ కార్యకర్తలకు ఉచిత టీబీ స్క్రీనింగ్ కార్యక్రమం నిర్వహించిన ర్యాలీని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ జెండా ఉపేక్షా ప్రారంభించారు.

.. అనంతరం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధి నివారణ, సామాజిక వ్యాప్తి జరగకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో పూర్తిస్థాయి నిర్ధారణ పరీక్షల నిర్వహణకు అనుమతం అన్నీ పరిధిగా, పూర్తిస్థాయి చికిత్స తగిన సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. రా.20 లక్షల వ్యయంతో మెల్లై ఎక్స్, రే మిషన్ కోసుగోలు చేసి వాటి ద్వారా జనవరి 2025 నుండి జిల్లా వ్యాప్తంగా 52,901 మందికి టీబీ నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగిందని వీటిలో 1741 మందికి రోగ నిర్ధారణ కాగా 1356 మందికి చికిత్స పూర్తి అయిందని ప్రస్తుతం 385 మందికి చికిత్స అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రైవేట్ కేంద్రాలను సు టీబీ ముక్తి గ్రామ పంచాయతీలుగా గుర్తించడం జరిగిందని జిల్లాలో కొత్త

నాణ్యమైన విద్య, వైద్యం

ప్రభుత్వ సంస్థలదే ప్రధాన బాధ్యత: కలెక్టర్

- ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు నాణ్యమైన సేవలకు ప్రతీకలుగా
- నిలవారి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినిధి)

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించే ఆదర్శ కేంద్రాలుగా నిలవాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అన్నారు. మంగళవారం ఆన్లైన్ రివ్యూ మండలంలో విస్తృతంగా పర్యటించిన ఆయన, ఎర్రగుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంతో పాటు అన్నపూర్ణేశ్వరి గ్రామంలోని కన్సూరిబా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి, విద్యా మరియు వైద్య సేవల అమలును సమగ్రంగా పరీక్షించారు. మొదటగా ఎర్రగుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, మందుల గది, ప్రయోగశాల, ఇన్ ఫేషంట్ విభాగం, స్టాక్ రిజిస్టర్, సిబ్బంది హాజరు రిజిస్ట్రలను పరీక్షించారు. అఫ్ టేషంట్ రిజిస్ట్రలను పరీక్షించి, రోజువారీగా వచ్చే రోగుల సంఖ్యపై సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అఫ్ టేషంట్ వార్డులో ఉన్న ఒక బాలుడితో మాట్లాడి, కుక్క కాటు టీకా కోసం వచ్చినట్లు తెలుసుకుని, టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని అని విచారించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోగులను అత్యవసరాలకు పంపిస్తే వచ్చే వార్డులో అందుబాటులో ఉన్నట్లు తెలిపారు. వెంటనే మెడికల్ అధికారిని పిలిచి వెంటనే అడిగి తెలుసుకున్నారు. వివరాలను సమగ్రంగా పరీక్షించి, విధి సమయంలో తప్పనిసరిగా నిబంధనల పాటించాలని సూచించారు. సిబ్బంది డిప్యూటీ సర్పంచి అంకిత్ అన్నారు. రివ్యూ సమయంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధినిరోధక వ్యక్తులను గుర్తించి వైద్య ఆరోగ్య అధికారిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.



అనంతరం కన్సూరిబా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాన్ని తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, తరగతి గదులను పరీక్షించి విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. పదవ తరగతి ప్రత్యేక తరగతులను పరీక్షించి, ఇటీవల జరిగిన ఇంగ్లీష్ పరీక్షపై విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకుని, రాబోయే గణిత పరీక్షకు క్రమబద్ధంగా సిద్ధం కావాలని సూచించారు. ఉపాధ్యాయులు ముఖ్యమైన అంశాలపై దృష్టి సారించి, నులభా పాఠశాలను పునరావృతం చేయమని విద్యార్థులను పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు వర్గించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరీక్షించిన కలెక్టర్, మేనూ ప్రకారం అహారం అందిస్తున్నారా అని తనిఖీ చేశారు. మేనూలో ఉన్న కొన్ని పదార్థాల లేకపోవడంపై అధికారిని నిర్బంధించి, రివ్యూ సమయంలో తప్పనిసరిగా నిబంధనల పాటించాలని సూచించారు. సిబ్బంది డిప్యూటీ సర్పంచి అంకిత్ అన్నారు. రివ్యూ సమయంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధినిరోధక వ్యక్తులను గుర్తించి వైద్య ఆరోగ్య అధికారిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఎన్నో సంక్షేమ నిధులు

- ఖమ్మం, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినిధి) :

ప్రజాశక్తి ప్రకారం ఎన్నో అభివృద్ధి నిధులు పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. మంగళవారం కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జిల్లా కలెక్టర్, వివిధ శాఖలలో ఎన్నో అభివృద్ధి పండ్ల పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. వ్యవసాయ శాఖ, హార్టికల్చర్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, రోడ్డు భవనాల శాఖ, ప్లానింగ్, మిషన్ భగీరథ, ఎన్టీడీ సీఎల్, ఎన్టీ అభివృద్ధి శాఖ, మొదలగు వివిధ శాఖల పరిధిలో ఎన్నో అభివృద్ధి పండ్ల నిధుల వినియోగంపై చర్చించిన కలెక్టర్ అధికారులకు చలన చిత్రాలు చూపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ఎన్నో అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి



ప్రతి శాఖ పరిధిలో పెద్దపాటి కులాల లక్ష్యాలకు లక్షల ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం కోసం ప్రత్యేకంగా నిధులు విడుదల చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ పరిధిలో సాగు ఆధునికీకరణ, ఇతర అభివృద్ధి పథకాలు ఎన్నో రైతులకు అమలు చేయడంలో కొంత వెనుకబడి ఉన్నామని, రాబోయే సంవత్సరంలో మరింత మెరుగైన ప్రణాళిక

ప్రతి పైసా లక్ష్యం దిశగా సాగాలి: కలెక్టర్

లక్ష్య సింగ్ ను మరింత మెరుగైన నిధులను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. హార్టికల్చర్ విభాగంలో ఆయిల్ పామ్, మైక్రో ఇరిగేషన్ పథకాలలో ఎన్టీఎల్ కేటాయింబిన లబ్ధిదారులు 20 శాతం కూడా చేరుకోవడంపై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ పరిధిలో ఆరోగ్య



విద్యార్థుల అభ్యాసనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ యా పెద్దపాటి జెడ్పీఐఎస్ఎస్
• పాఠశాలలో కలెక్టర్ ఆన్సెక్ కనబే

జనగామ, మార్చి 24 (పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి) :

విద్యార్థుల అభ్యాసన సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడంపై ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ యా ఆదేశించారు. మంగళవారం దేవరపల్లి మండలం పెద్దపాటి పరిధిలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్న పాఠశాలలను ఆయన ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని రికార్డులు, మధ్యాహ్న భోజన నాణ్యత బోధనా పద్ధతులను కలెక్టర్ కులంకషంగా పరీక్షించారు. రికార్డుల నిర్వహణ, సమయపాటి పరీక్షలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, ఉపాధ్యాయుల బోధనా పద్ధతులను గమనించారు. విద్యార్థుల అభ్యాసన స్థాయిని మెరుగుపరచేందుకు వివేచన పద్ధతులను అవలంబించాలని ఉపాధ్యాయులకు అంకితం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అశోక్, ఉపాధ్యాయ బృందం, పాఠశాల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనగణంలో టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లదే కీలక పాత్ర



జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజేపావ్
• పానుమర్తి, మార్చి 24 (పుడయం ప్రతినిధి) :

దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టుతున్న జనగణ ప్రక్రియలో టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ల పాత్ర అత్యంత కీలకంగా పానుమర్తిలో జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజేపావ్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం వరంగల్ ఎంజీఎం సర్కిల్లోని ప్రభుత్వ బాలికల పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో సెన్సన్ ఛార్జ్ ర్యూలు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు ఏర్పాటు చేసిన మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆమె ప్రారంభించి, సాఫల్యం సాధించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మే 11 వ తేదీ నుండి జనగణ ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుంది. శిక్షణ

ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి



జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు.

- శిశువైద్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు.

జిల్లా ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించి, వారి జీవన ప్రమాణాలను పెంపొందించేందుకు వైద్య సిబ్బంది కృత నిశ్చయంతో పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు. జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ డి.ఎస్. అదేశివారావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు అభివృద్ధిని సందర్శించారు.

ఈ పండు స్వేచ్ఛాలిట్లే తెలిస్తే..



నారింజ పండులో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, బరువు నియంత్రణలో సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం, రక్తపోటు నియంత్రణ, జీర్ణక్రియ మెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా నారింజ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని డైటేషియన్లు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి నిత్యం పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం అవసరం. సీజనల్గా లభించే పండ్లతో పాటు అన్ని కాలాల్లోనూ డౌరేజ్ నారింజ పండు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. నారింజ పండులో ఉండే ఔషధ గుణాలు, పోషక విలువలను గురించి తెలుసుకుంటే.. ఈ పండును అస్సలు వదలకుండా తింటారు. వాస్తవానికి నారింజ పండు అద్భుతమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, బి స్వల్పంగా, విటమిన్ సి, బి1 అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. మానవ శరీరానికి రోజుకు అవసరమయ్యే విటమిన్ సి లో దాదాపు 70% వరకు ఒక నారింజ పండు నుంచే పొందవచ్చు. వీటితో పాటు సోడియం, పొటాషియం, కార్బియం, మెగ్నీషియం, రాగి, గంధకం, కోరిస్టు వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు కూడా ఇందులో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నారింజలో సమృద్ధిగా లభించే విటమిన్ సి శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి ఐరన్‌ను గ్రహించడంలో సహాయపడి, రక్తనాళాలు, కార్డియో, కండరాలు, టోన్ కొల్లాజెన్ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. నారింజలోని ఫైబర్ త్వరగా ఆకలి కాకుండా పొట్టు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నారింజలో సాల్విబల్ (కరగని), ఇన్సాల్విబల్ (కరగని) అనే రెండు రకాల ఫైబర్ లు ఉంటాయి. పండు పై పొరలో ఇన్సాల్విబల్ ఫైబర్ ఉండగా, గుజ్జులో సాల్విబల్ ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఈ ఫైబర్లు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నారింజ పండు



నిండి ఉంటాయి. నారింజ తినడం వల్ల క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్, డిప్రెషన్, అల్లిమర్స్ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. నారింజలో లభించే పొటాషియం గుండె సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి రక్తపోటును సమర్థవంతంగా అదుపులో ఉంచుతుంది. ఊబకాయంతో బాధపడే వారు రెండు నుండి

నారింజ పండ్లను స్పాక్డ్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుంది. మధుమేహాలు కూడా 100 నుండి 150 గ్రాముల నారింజ పండ్లను తీసుకోవచ్చు. వీటిలో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. గర్భిణులకు అవసరమైన ఫోలిక్ యాసిడ్‌ను నారింజ నుండి పొందవచ్చు. వ్యాయామం చేసే వారికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ పొందడానికి ఇది ఒక ఉత్తమ పండు. నారింజలో థయోమిన్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడానికి, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఋతుక్రమ సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన, నోటి పుండ్లు వంటి వాటిని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ కంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అలాగే అజీర్ణ సమస్యలను తగ్గించి ఆహారనాళంలో క్రిముల ను నాశనం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. నారింజను నేరుగా పండుగా తినడం, సలాట్‌లో, లేదా వడ్డింగ్‌లలో చేర్చుకోవడం వల్ల అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. అయితే నారింజ రసం తీసినప్పుడు, ముఖ్యంగా దాన్ని పడగ ట్టినప్పుడు ఫైబర్ తొలగిపోతుంది. ఇది గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచి, కాలక్రమేణా కొవ్వు కాలేయానికి దారితిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఇది హానికరం. అయితే, ఒక సంవత్సరం కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న చిన్న పిల్లలకు, ఆహారం సరిగా తీసుకోలేని వృద్ధులకు నారింజ గుజ్జుతో సహా రసం ఇవ్వడం వల్ల వారికి ముఖ్యమైన ఫైబర్ లభించి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నారింజ పండు అన్ని వయసుల వారికి, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో

బాధపడే వారికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జ్వరం, కోవిడ్ వంటి అనారోగ్యాల నుంచి కోలుకునే వారికి ఇది మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. నారింజ వంటి పండ్లను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎల్లప్పుడూ.. ఆరోగ్యంగా ఉండే చున్ని డైటేషియన్లు చెబుతున్నారు.

తెలంగాణ పట్టణాల్లో జీవనశైలి వేగంగా మారుతోంది. పని కోలుకునే వారికి ఇది మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. నారింజ వంటి పండ్లను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎల్లప్పుడూ.. ఆరోగ్యంగా ఉండే చున్ని డైటేషియన్లు చెబుతున్నారు.

బావిస్తున్నారు. అయితే గ్రామ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి కొంత భిన్నంగా ఉంది. అక్కడ ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం తక్కువగా ఉండటంతో మధుమేహం ప్రమాదం కూడా గణనీయంగా తక్కువగా ఉందని అధ్యయనం తెలిపింది. జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లలో ఉన్న తేడాల్లో దీనికి కారణమని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన విమిలంట్.. ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియో

టైప్-2 మధుమేహానికి ఫాస్ట్ ఫుడ్ కారణమా?

శనకర విష్ణులూ వెలుగు మాతాయి. భారత వైద్య పరిశోధన మండలి అధ్యక్షులలో, అంతర్జాతీయ సస్యల సహకారంలో ఈ అధ్యయనం జరిగింది. దక్షిణ రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ముందంజలో ఉందని నివేదిక వెల్లడించింది. సంప్రదాయ ఆహారాల నుంచి ప్రజలు దూరమవుతున్నారు. అధిక కేలరీలు, కొవ్వులు, చక్కెరలతో నిండిన పారిశ్రామికంగా తయారైన ఆహారాల వైపు మళ్లుతున్నారని అధ్యయనం చెబుతోంది. ఈ మార్పు కారణంగా పట్టణాల్లో టైప్-2 మధుమేహం కేసులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయని నిపుణులు అంచోచన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం పట్టణ పురుషుల్లో సుమారు 3.8 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధపడుతుండగా.. మహిళల్లో ఊబకాయం శాతం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. ఇది భవిష్యత్తులో మరిన్ని మధుమేహ కేసులకు దారితీయవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



గతాన్ని తగ్గించి, సంప్రదాయ ఆహారాన్ని తిరిగి అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే? సాంకేయిక కోసం తీసుకుంటున్న చిన్న నిర్ణయాలు భవిష్యత్తులో పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలుగా మారే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిండిని నీటిలో ఉడికించి, మజ్జిగ కలిపి తయారు చేస్తారు. రాగులకు సహజంగానే చలువ చేసే గుణం ఉంటుంది. దీన్ని గంజిగా కాయడం వల్ల ఇందులో కార్బియం, ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఫలితంగా శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుతారు. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మి అస్సంతో: రాత్రి మిగిలిన అన్నంలో నీళ్లు పోసి, మరుటి రోజు ఉదయం తీసుకుంటే ఆ అన్నం మంచి అల్పాహారంగా, ఇందులోని నీరు... అద్భుతమైన ధ్రోణి

ఫోన్ తో మెదడుకు ఏమవుతుంది?

మెదడులో డోపమైన్ విడుదలవుతుంది. దాంతో మళ్ళీ అలాంటి వీడియోలు చూడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. వేగంగా సాగిపోయే రీల్స్, షార్ట్స్ చూడడం వల్ల థ్రైయోన్‌ను ఏదైనా త్వరతరంగా జరిగిపోవాలి అన్నట్లుగా అలవాటు అవుతుంది. దానివల్ల చదవడం, రాయడం, వినడం వీటికి అవసరమైనంత ఓర్పు, ఏకాగ్రత, నిద్రానం వాళ్లలో తగ్గవు. వీడియోలతో నిద్రకు రెండు రకాలుగా హాని. ఒకటి... వీడియోలు చూస్తూ నిద్ర సమయం తగ్గడం. రెండోది.. ఫోన్ నుంచి వచ్చే బ్లైట్ వల్ల ఇంకా నిద్రకు వేళ కాలేదని మెదడు భావించడం. ఒత్తిడి, ఒంటరితనం, బోర్డింగ్ ఫీల్‌వడం... వీటన్నింటి నుంచి బయటపడడానికి ఫోన్‌ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. తర్వాత రాత్రి వేళ కొన్న బ్లైటి, ఒంటరితనం ఉన్నా ఫోన్ చూడాలనే ఆలోచన మెదడుకి అందుతుంది. అటంట్ ఆసక్తి చూపకపోవడం, వర్తన్నా దొంగచాటుగా ఫోన్ చూడటం, చిరాకు పడటం... ఇవన్నీ పరిస్థితి చేయబడుతున్నదానికి చిహ్నాలు. స్క్రీన్ బ్లైమ్‌కి నిరీత వృషధి పెట్టండి. ఆ తర్వాత మెబైల్ డేటా, వై-ఫై అపేయండి. ఇది ఇంట్లో అందరికీ వర్తిస్తుంది. నిద్రవేళలకు ముందు గంట వరకూ ఫోన్‌ని చూడకూడదు. అంటే, నిద్ర సమయంలో ఫోన్‌ని పక్కన ఉంచుద్దు. పిల్లల నుంచి ఫోన్ తీసుకోవడమే కాదు, మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయం చూపాలి. ఆలూలు, గంగీతం, హాట్‌లు, కుటుంబమంతా కలిసి పనిచేయడం... ఇవన్నీ చేయవచ్చు. మిల్లెల్ టీవీ, ల్యాప్‌టాప్‌లలో వీడియోలు నుండి తీసింలా, సినిమాల్ని పిల్లలతో కలిసి పెద్దలూ చూడాలి. వాటి గురించి చర్చిస్తూ చూడటం ఎన్నో రకాలుగా మేలు. చదువు కోసం, ఏదైనా నేర్చుకోవడంలో భాగంగా ఫోన్లు, ల్యాప్‌లు చూస్తే అది మంచిదే. అలా కాకుండా, కాలక్రే లేదా ఇతర భారీ రోజులు శరీరంలోకి చేరే అవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హానికరం. కిక్సీలపై బ్లైటి- కొల్లాజెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే కిక్సీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ అదనపు ప్రోటీన్ వడపోత భారం కావచ్చు. సహజంగా కొల్లాజెన్ పెంచుకోవడమే శ్రేయస్కరం. సప్లిమెంట్లపై వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసే కంటే, మన జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులతో సహజంగానే కొల్లాజెన్‌ను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ, కాయలు, బెల్లెలు, బెల్ పెప్పర్స్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి ఇంద్రసంలా పనిచేస్తాయి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పు దానాలులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మితిరిగి సూర్యరశ్మి తగలకుండా చూసుకోవాలి. పొగతాగడం వంటి అలవాట్లను వ్యాయామం శరీరంలో సహజంగానే ప్రోటీన్ నిర్మాణాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు పూర్వస్థాయి పరిమార్చాలి కాదు. శాస్త్రీయంగా బీటి ప్రయోజనాలు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. కాబట్టి, సప్లిమెంట్లు ప్రాసెసింగ్ చేయడం తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సహజ ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితోనే శాశ్వతమైన అందం, ఆరోగ్యం లభిస్తాయని గుర్తించాలి.



వేసవిలో వడదెబ్బకు 'గోండ్ కతిరా'తో చెక్

ప్రతి దానితోనూ ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది. అయితే అందరికీ అన్ని వడవు. అందుకే సహజంగా లభించే పదార్థాలకు వాడటానికి ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. చాలామంది సజ్జా గింజలు నానబెట్టి తాగితే మరొకొందరు వేరే వేరే పదార్థాలను వాడటానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు. వేసవి కాలంలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. బాహ్య ఉష్ణోగ్రతల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మనం రకరకాల శీతల పానీయాలను ఆశ్రయిస్తుంటాం. అయితే, కృత్రిమ పానీయాల కంటే సహజ సిద్ధమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే గోండ్ కతిరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనినే 'ట్రాగాకాంట్ గమె' అని కూడా పిలుస్తారు. మన వంటింటి మసాలా దబ్బాలో ఉండే ఈ చిన్న పదార్థం, పొట్టు ఆరోగ్యానికి ఒక అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్య సస్యల నివేదికల ప్రకారం, నేడు 80% మంది ప్రజలు అసిడిటీ లేదా గుండెలో మంట వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి అస్తాగెల్స్ అనే మొక్క



మారుతుంది. ఇది జీరా-శయ గోడలపై ఒక రక్షణ పొరలా ఏర్పడి, గుండెలో మంటను మరియూ యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. గోండ్ కతిరాలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీనిని తీసుకున్నప్పుడు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గి, బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే, ఇది శరీరంలో నీటిని నిల్వ ఉంచే లక్షణాన్ని కలిగి ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్, వేసవి అలసటను తగ్గిస్తుంది. నానబెట్టడం: దీనిని ఎప్పుడూ ఎండిన రూపంలో తీసుకోకూడదు. కనీసం 8 గంటలు నీటిలో నానబెట్టి, జెల్లా వారిపై తర్వాత నీరు తీసుకున్నప్పుడు కలుపుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఇది శరీరంలోని నీటిని గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి, దీనిని వాడే వారు రోజుకు 2-3 లీటర్ల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి. టి.

వేసవిలో పచ్చి మామిడి కాయలు తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు



లభిస్తాయి. అయితే, పచ్చి మామిడి రుచి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రతి కాలానికి అనుగుణంగా లభించే ఆహారాలను తినడం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఏ ఆహారమైనా పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. పచ్చి మామిడికాయలు విటమిన్, విటమిన్ అ, విటమిన్ ఇ, కార్బియం, టోన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫోరస్ వంటి అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వేసవి వేడికి నుంచి రక్షించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వేసవి ఊజన్ దళక శక్తిని పెంచుతాయి. వేసవి ఊజన్ దళక శక్తిని పెంచుతాయి. వేసవి ఊజన్ దళక శక్తిని పెంచుతాయి.

పచ్చి మామిడి శరీరంలో నీటి లోటును పూర్తిచేసే సహాయపడుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షించి, శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఎలక్ట్రైట్ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్ణం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. 3. రోగనిరోధక శక్తి పెంపు.. విటమిన్ అ సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. వేసవిలో వచ్చే వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. 4. బరువు నియంత్రణ.. పండ్ల మామిడితో పోలిస్తే పచ్చి మామిడిలో చక్కెర, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది మెటాబాలిజాన్ని పెంచి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. నెయ్యి లేదా కొద్దిగా ఉప్పుతో తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మొత్తంగా, పచ్చి మామిడి వేసవిలో శరీరానికి సహజమైన శక్తిని అందించే ఒక అద్భుతమైన ఆహారం. 5. కాలేయం, దంతాల ఆరోగ్యం.. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తప్రాసం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాగ్గింపు: పచ్చి మామిడికాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని పరిమితంగా మాత్రమే తినాలి. ఎక్కువగా తింటే కడుపు నొప్పి, గొంతు నొ

కిమ్స్ ఆదాయం రూ.1,003 కోట్లు

కృష్ణా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (కిమ్స్) ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం డిసెంబరు ప్రమాణికంలో తొలిసారిగా రూ.1,000 కోట్ల ఆదాయ మైలురాయిని అధిగమించింది. సక్షా త్రైమాసిక ఆదాయం రూ.1,003 కోట్లుగా సమాధింది. 2024-25 ఇదే కాల ఆదాయం రూ.790కోట్ల కంటే, ఇది 27% అధికం. ఇదే సమయం లో సంస్థ నికర లాభం మాత్రం రూ.93 కోట్ల నుంచి రూ.52 కోట్లకు పరిమితమైంది. కొత్తగా ప్రారంభించిన బెంగళూరు, థానే యూనిట్ల నిర్వహణ ఖర్చులు పెరగడమే ఇందుకు కారణమని సంస్థ వివరించింది. చికిత్స కోసం వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరిగిందని, ఒక్కో పడక ద్వారా వచ్చే సగటు ఆదాయం గత ఏడాదితో పోలిస్తే 20.5% వృద్ధితో రూ.46,341కి చేరుకుందని పేర్కొంది.





బిజినెస్



ఎస్బిఐ వినియోగదారులకు ఇక నుంచి ఛార్జీల మోతే!

ఏఐ వెల్ నెస్ కోచ్ లతో మారనున్న లైఫ్ సెల్

దేశీయ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన ఖాతాదారులకు పాకిచ్చింది. ఇప్పటి వరకు ఆన్లైన్ ద్వారా ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్న ఐఎంపీఎస్ (ఎఓ.ఐ.) సగదు బదిలీ సేవలపై సర్టిఫైడ్ ఛార్జీలు వసూలు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ కార్య నిబంధనలు 2026, ఫిబ్రవరి 15 నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. అయితే, సాధారణంగా అత్యవసర సగదు బదిలీల కోసం వినియోగించే ఎఓ.ఐ. సేవలపై బ్యాంక్ పరిమితులను విధించింది. దీని ప్రకారం.. ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్, మొబైల్ బ్యాంకింగ్ మరియూ యాప్ యాప్ ద్వారా చేసే లావాదేవీలకు ఈ ఛార్జీలు వర్తిస్తాయి. బ్యాంక్ వెబ్సైటుపైన వివరాల ప్రకారం.. రూ. 25,000 వరకు ఎటువంటి ఛార్జీలు ఉండవు. రూ.25,001

నుంచి రూ.1,00,000 వరకు రూ.2 షుస్ జీఎస్టీ, రూ.1,00,001 నుంచి రూ. 2,00,000 వరకు రూ.6 షుస్ జీఎస్టీ, రూ.2,00,001 నుంచి రూ.5,00,000 వరకు రూ.10 షుస్ జీఎస్టీ వార్త చదువున్నారు. కాగా, రూ.2.5 వేల లోపు చేసే లావాదేవీలపై ఎటువంటి ఛార్జీలు విధించకపోవడం సామాన్య వినియోగదారులకు కొంత ఉపశమనం కలిగించే అంశం. నేరుగా బ్యాంకు బ్రాంచ్ వెళ్లి చేసే ఎఓ.ఐ. ఛార్జీలలో ఎటువంటి మార్పు లేదు. అవి పాత పద్ధతిలోనే రూ.2 నుంచి రూ.20 వరకు కొనసాగుతాయి. అదేవిధంగా డిఫెన్స్, కేంద్ర ప్రభుత్వం, రైల్వే, పోలీసు సిబ్బందికి చెందిన శాలరీ అకౌంట్లకు, అలాగే కొన్ని ప్రత్యేక సేవింగ్స్ ఖాతాలకు మాత్రం ఈ ఛార్జీల నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది.

ఏఐ వెల్ నెస్ కోచ్ లతో మారనున్న లైఫ్ సెల్

నేటి సమాజం పెరుగుతున్న టెక్నాలజీతో ఎంత వేగంగా మారుతుందో చెప్పడానికి మన చేతుల్లో ఉండే స్మార్ట్ వరిక రాలో ప్రధాన ఉదాహరణ. ఒకప్పుడు కేవలం ఫోన్ కాల్స్, మెసేజీలతో పరిమితమైన స్మార్ట్ఫోన్లు, స్మార్ట్ వాచీలు, ఇప్పుడు మన ప్రాణాలను కాపాడే 'లైఫ్ గార్డ్స్'గా మారు తున్నాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి.. మనం ఏం తినాలి? ఎంతసేపు పడుకోవాలి? చివరికి మనం ఎప్పుడు నీళ్లు తాగాలో కూడా ఇప్పుడు ఒక 'చిట్', 'ఏఐ ఆల్టాథం' నిర్ణయిస్తుంది. 2026లో లైఫ్ సెల్ విభాగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెస్తున్న 'ఏఐ వేల్ నెస్ కోచింగ్' గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. పాత కాలంలో మనకు ఆరోగ్యం బాకేపోతే డాక్టరు దగ్గరే, ఫిట్ నెస్ కోచింగ్ యోగా గురువు, జిరింగ్ దగ్గరే వెళ్లే వాళ్ళం. కానీ ఇప్పుడు ఆ అవసరం లేకుండానే మన చేతికి ఉన్న స్మార్ట్ రింగ్, స్మార్ట్ వాచ్ మన శరీరంలోని ప్రతి కదలికలను గమనిస్తోంది. ఇవి కేవలం అడుగులను లెక్కించడమే కాకుండా, రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను, గుండె వేగంలోని హెమోగ్లబిన్, నిద్ర నాణ్యతను సెక్సన్ వ్యవధిలో విశ్లేషిస్తున్నాయి. ఈ డేటాను ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఉపయోగించి, మన శరీర తత్వానికి తగ్గట్టుగా వర్తనలైజ్ సూచనలను అందిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి తో పోటీ పడుతున్న ఈ సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం, మనపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరి శరీర మెటబాలిజం ఒకేలా ఉండదు. అందుకే అందరికీ ఒకే క్రమమైన డైట్ ప్లాన్ పని చేయదు. ఏఐ కోచ్ లు శరీరంలోని షుగర్ లెవల్స్, క్యాలరీ బర్నింగ్

రేటును బట్టి, కు ఆ రోజు ఏ ఆహారం అవసరమో సూచిస్తాయి. ఉదాహరణకు, రు వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోమని, రక్తంలో షుగర్ పెరిగితే కార్బోహైడ్రేట్ తగ్గించమని ఇవి మనకు సలహాలు అందిస్తాయి. పోటీ ప్రపంచంలో పని ఒత్తిడి, ఆర్థిక, కుటుంబ కారణాల వల్ల ఎంతో మంది మానసిక ఆరోగ్యం చెల్లబెంటుంది. ఇది నేటి తరం ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్య గా మిగిలిపోయింది. రు ఎప్పుడు ఆందోళనకు గురవుతున్నారో నాడి మోగిని బట్టి ఏఐ గుర్తిస్తుంది. వెంటనే ఫోన్లో ఒక చిన్న మెడిటేషన్ సెషన్, ప్రశాంతంగా ఉపిరి వీల్చుకునే ఎక్సర్సైజ్ చేయమని రిమైండర్లు పంపుతుంది. తద్వారా తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురి కాకముందే మిమ్మల్ని ఆర్డర్ ఇది చేస్తుంది.

భారత ఎగుమతిదారులు, ఎంఎస్ఎంఇ రంగానికి సువరావకాశం

భారత్ అమెరికా దేశాల మధ్య కుదిరిన వాణిజ్యక ఒప్పందానికి సంబంధించిన అధికారిక ముసాయిదా విడుదలైంది. దీంతో ఇరు దేశాల నేతలు ఈ వాణిజ్య ఒప్పందం పై భారత వ్యక్తం చేసిన స్పెషల్ డియా వేదికగా ప్రకటనలు విడుదల చేస్తున్నారు. అయితే ఈ ఒప్పందం వల్ల ఎవరికి లాభం, ఎవరికి నష్టం అనే కారణాలపై 30 ట్రిలియన్ డాలర్ల అమెరికా మార్కెట్ అందుబాటులోకి రానున్నట్లు మంత్రి పీయూష్ గోయల్ ప్రకటించారు. ఇందులో ముఖ్యంగా సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు, వ్యవసాయకులు మరియూ స్మార్ట్ అప్లికేషన్ల తమ ఉత్పత్తులను అమెరికాకు ఎగుమతి చేయడానికి భారీ అవకాశాలు లభిస్తాయి. అమెరికా తన దిగుమతి సుంకాలను 18 శాతానికి తగ్గించడం వల్ల టెక్నోలజీ, రెడర్, ఫుల్వేర్, ఫ్లాస్టిక్, హ్యూండ్రీకాస్ట్ల వంటి రంగాలకు చెందిన తయారీదారులు అంతర్జాతీయ విపణిలో గొప్ప లాభాలను పొందే అవకాశం ఉంది. తాజా పరిణామాలతో ఎవరికి లాభం ఎవరికి నష్టం అనే విషయాలను ఇక్కడ చూద్దాం. అమెరికాతో కుదిరిన

రంగానికి నష్టం కలిగే అవకాశం ఉందని మొదట అనే విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే దేశీయ వ్యవసాయ రంగంపై ప్రభావం చూపకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంది. భారత్ తన రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, సున్నితమైన వ్యవసాయ, పాడి ఉత్పత్తులైన వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న, పాలు, చీజ్, పొల్లి వంటి వాటిని ఈ ఒప్పందం పరిధిలోకి రాకుండా పూర్తి రక్షణ కల్పించింది. దీనివల్ల అమెరికా నుంచి వచ్చే వాళ్లెన అగ్రి-ఉత్పత్తుల వల్ల మన రైతులు నష్టపోయే ప్రమాదం లేకుండా ప్రభుత్వం జాగ్రత్త పడింది. ఈ ఒప్పందం కారణంగా అమెరికా నుంచి అనే విషయపు భారత్లోకి దిగుమతి అవుతాయి. దీంతో భారతీయ కంపెనీలు అమెరికా నుంచి వచ్చే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులతో పోటీ పడతామని ఉంటుంది. అమెరికా కూడా పరస్పర ప్రాతిపదికన కొన్ని రాయితీలను పొందుతుంది కాబట్టి, మన దేశీయ మార్కెట్లోకి వచ్చే అమెరికా వస్తువుల ధరలు తగ్గి అవకాశం ఉంది. ఇది భారతీయ వినియోగదారులకు లాభం చేకూర్చున్నప్పటికీ, దేశీయ తయారీదారులు తమ నాణ్యతను పెంచుకుని పోటీని పెట్టుకోవాల్సిన సవాలను ఎదుర్కొంటారు. ముఖ్యంగా విమాన విడిభాగాలు, జెనరల్ ఫార్మా రంగాలు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా మెరుగు పడతాయి ఉంటుంది.

వాణిజ్య ఒప్పందం కేవలం ఆర్థిక వృద్ధితో పరిమితం కాకుండా, దేశంలో లక్షలాది కొత్త ఉద్యోగాల సృష్టికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది. ఎగుమతులు పెరగడం వల్ల తయారీ, సేవా రంగాల్లో నూతన అవకాశాలు లభిస్తాయి, ఇవి ప్రధానంగా యువత, మహిళా కార్మికులకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీనివల్ల దేశవ్యాప్తంగా ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగి, మధ్యతరగతి, గ్రాణ కుటుంబాల ఆర్థిక స్థితిగతులు మెరుగుపడతాయని అంచనా వేయబడింది. ఈ ఒప్పందం కారణంగా భారత్ రైతులు, వ్యవసాయ

క్రీడలు





స్టార్క్ రాకెట్ అనిశ్చితి

సన్ రైజర్స్ కు జిగ్ రిలీఫ్.. ఆ డేంజర్ ఫ్లేయర్ వచ్చేస్తున్నాడు

జట్టిపల కాలంలో ఎషాన్ మలింగకు గాయమైంది. ఈ తరుణంలో అతడు ఆడటం కష్టమే అన్నారు. కానీ లేటెస్ట్ గా శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు నుంచి ఫిట్ నెస్ క్రియరెస్స్ సర్టిఫికేట్ తెచ్చుకున్న ఎషాన్ మలింగ, సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కెరీకేట న్నాడు. దీంతో హైదరాబాద్ కు భారీ ఊరట లభించ నుంది. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఆడే మొదటి దశ మ్యాచ్ లకు కెప్టెన్ కమిస్న్ దూరమవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అతడు మళ్లీ ఎప్పుడు పస్టడనే దానిపై కారణం లేదు. ఈ నేపథ్యం

భారత చెస్ క్రీడాకారిణి కోనేరు హంపి కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రతిష్టాత్మకమైన ఫిదే మహిళల క్యాండిడేట్స్ టోర్నమెంట్ నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు ప్రకటించింది. యుద్ధం కారణంగా భద్రతపై ఆందోళనగా ఉందని, బాంబుల వాతల మధ్య చెస్ పై శ్రద్ధ పెట్టడం సాధ్యం కాదని వాపోయింది. ఇదివరకే టోర్నీ వేదికపై అనంతర్వర్తి వ్యక్తం చేసిన హంపి చివరకు టోర్నీని బాయ్ కాల్ చేస్తున్నట్లు సోమవారం ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించింది.

'చాలా సమయం ఆలోచించి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ఫిదే మహిళల క్యాండిడేట్స్ టోర్నమెంట్ నుంచి । వైదొలుగుతున్నా. వ్యక్తిగత భద్రత, సురక్షితంగా ఉండడం కంటే ఈ కేవలం ముఖ్యమైనది కాదు. భరోసా నిర్మాపకులు కల్పించినప్పటికీ ప్రస్తుతం అక్కడి పరిస్థితుల్లో నేను సురక్షితంగా ఉంటానని అనిపించడం లేదు. ఈ నిర్ణయం బాధ్యత కోడల్ కుడినదే. కానీ, తప్పనిసరిగా తీసుకో వాల్సి వచ్చింది. నేను నా నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉన్నాను' అని

ఐపీఎల్ మ్యాచ్ లు షెడ్యూల్ ప్రకారమే జరుగుతాయి

ఐపీఎల్ మ్యాచ్ లు షెడ్యూల్ ప్రకారమే జరుగుతాయని లీగ్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. అటగాళ్లకు గాయాలు, విదేశీ ఆటగాళ్లు అందుబాటులో ఉండటం వంటి అంశాలు ఆయో ప్రాంక్షెజీలు చూసుకుంటాయని తెలిపాయి. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ సరిపించింది. మార్చి 28 నుంచి మ్యాచ్ లు జరగనున్నాయి. ఇప్పటికే పలువురు విదేశీ క్రీకెటర్లు తమ జట్లతో చేరాల్సి ఉంది. మరికొందరు అటగాళ్లు గాయాలపాలయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ పై పాలక వర్గాలు స్పష్టతనిచ్చాయి. ఐపీఎల్లో విదేశీ క్రీకెటర్లు ఆడే విషయంలో ప్రాంక్షెజీలతో తుది నిర్ణయమని ఐపీఎల్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ విషయంలో పాలక వర్గం చేసేది ఏ ఉండదని తెలిపింది. కొందరు అటగాళ్లు గాయాల కారణంగా తమ జట్లతో కలవలేదని, ఇతర కారణాలతో మరికొందరు మ్యాచ్ లకు అందుబాటులో ఉండరని పేర్కొంది. ఈ అంశం ప్రాంక్షెజీలు చూసు

కుంటాయని తెలిపింది. కానీ ఐపీఎల్ మాత్రం షెడ్యూల్ ప్రకారమే ఉంటుందని తెలిపింది. క్రికెట్ అభిమానుల కోసం అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకున్నామని వెల్లడించింది.

బువ్రాకు గాయం.. టెనెస్ లో ముంబై ఇండియన్స్ !

ఐపీఎల్ 2026 కంటే ముందు ముంబై ఇండియన్స్ కు ఊహించని ఎదురు దెబ్బ తగిలేలా కనిపిస్తోంది. బొలింగ్ పెర్ఫెన్సు బువ్రా గాయం బారిన పడినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా జెంగ కూరులోని బీసీసీఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సర్సెస్ కు బువ్రా వెళ్లిన నేపథ్యంలో ముంబై ఇండియన్స్ అభిమానులు బెస్సన్ పడుతున్నారు. ఐపీఎల్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం కంటే ముందే ఈ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సర్సెస్ కు బువ్రా వెళ్లిన నేపథ్యంలో అతనికి గాయమైందని ప్రచారం జోరుగా సాగుతోంది. అయితే నిజంగానే బువ్రాకు గాయమైనట్లు అధికారిక ప్రకటన మాత్రం రాలేదు.కొంతమంది ఫ్లేయర్లు ఈ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సర్సెస్ కు వెళ్లి రోటీన్ చికెట్ చేయించుకుంటారు. అందులో భాగంగానే బువ్రా వెళ్తా: ? లేక అతనికి నిజంగా ఏదైనా గాయం అయిందా ? అనే విషయాలు తెలియాల్సి ఉంది. దీనిపై ముంబై ఇండియన్స్ యాజమాన్యం స్పందిస్తే తప్ప అసలు నిజం బయటకు రాలదని అంటున్నారు టీడీ ప్లేషేషకులు. ఒకవేళ బువ్రా మాత్రం

గాయం బారిన పడితే, ముంబైకి ఎదురుదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం ఉంది. కాగా ఆదివారం కేకేఆర్ తో ముంబై ఇండియన్స్ తొలి మ్యాచ్ ఉంది. ఈ టోర్నమెంట్ మార్చి 28వ తేదీన జెంగ కూరు వరల్డ్ ప్రైడర్ బాబ్లీ మధ్య మ్యాచ్ తో ప్రారంభం కానుంది. ఎన్నికలు, యుద్ధం ఇలాంటివి ఎన్ని వచ్చినా తమ టోర్నమెంట్ షెడ్యూల్ ప్రకారమే కొనసాగుతుందని ఇప్పటికే టీసీసీఐ ప్రకటించింది.

క్యాండిడేట్స్ టోర్నీకి హంపి దూరం

హంపి తన పోస్టో.. వెల్లడించింది. దుబాయ్ విక్ర్యాకొని ఆల్ ఇంగ్లండ్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలకు బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ షిపి సింధు దూరంగా ఉండగా.. కోనేరు హంపి సైతం మోగా ఈవెంట్ నుంచి వైదొలిగింది. మార్చి 28 నుంచి ఫిదే మహిళల క్యాండిడేట్స్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం కానుంది. హంపి వైదొలగడంతో ఆమె స్థానంలో ఉక్రెయిన్ అమ్మాయి ముజీమిక్ క్యాండిడేట్స్ టోర్నీకి ఎంపికైంది. అయితే.. టోర్నీలో ఆడడం దుకు హంపి పై భారీ జరిమానా పడింది. నిబంధనల ప్రకారం టోర్నీని బాయ్ట్ చేసినందుకు ఆమె భారత కరెన్సీలో రూ.1.50కోట్లు (10 వేల యూరో) జరిమానా పడే ఛాన్స్ ఉంది. హంపి వైదొలగడంతో ఈ

టోర్నీకి ఎంపికైన ఇతర భారత యువక్రీడాటల దివ్య దేశముఖ్, ఆర్. వైశాల్ పాల్గొంటారా? లేదా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది.

వరల్డ్ సంచి, ఇటీవలే కెరీర్ సాఫ్టు సాధించిన యంగ్ షుల్ కార్గోన్ అల్పరాస్ (స్క్వయిస్) కు ఊహించిన పని భంగపాటు. గత వారం ఇండియన్ వెల్వెట్ సైన్లలో దానిల్ మెర్డెస్ చేతిలో ఓడిన అల్పరాస్.. తాజా

అల్పరాస్ కు షాక్ వరల్డ్ సంచి సెబాస్టియన్ సంచలన విజయం

మియామి ఓపెన్ లో రెండో రౌండ్ నుంచే నిష్క్రమించాడు. పురుషుల సింగిల్స్ విభాగంలో అమెరికా యువ ఆటగాడు సెబాస్టియన్ కార్వా (25) మూడు సెట్లు పోరులో అల్పరాస్ ను చిత్తుచేశాడు. 6-3, 5-7, 6-4తో రెండు గంటల 19 నిమిషాల్లోనే వరల్డ్ సంచి 1 కథ ముగించాడు సెబాస్టియన్. తొలి సెట్ ను అలవాటగా నెగ్గిన సెబాస్టియన్. రెండో సెట్లో 5-4తో మ్యాచ్ పాయింట్ ముగించి నిలిచాడు. కానీ ఈదశలో పరుసగా ఐదు గేములు గెలుపొందిన అల్పరాస్ మ్యాచ్ ను నిర్దుటాత్మక మూడో సెట్ కు తీసుకెళ్తాడు. నిరుదు మియామి ఓపెన్ లో వరల్డ్ సంచి సెట్లో 5-4తో మ్యాచ్ పాయింట్ పరంగా 101-97తో సెబాస్టియన్ పైచేయి సాధించాడు. మెన్స్ సింగిల్స్ రెండో రౌండ్ అమెరికా ఆటగాడు టా పాల్ గణితక్యాడు. 6-2, 3-6, 7-6(7-5)తో రాఫేల్ కాలిగిస్టే మూడు సెట్లు మ్యాచ్ లో గెలుపొందాడు.

వుదయం

సినిమా

దీవాన ఇది ప్రేమ సాంగ్ రిలీజ్

శుభం సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న యంగ్ టాలెంటెడ్ యాక్టర్ హర్షిత్ రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'దీవాన'. స్నేహ మణిమేగలై హీరోయిన్ గా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఆర్.మీడియా, వీ.స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్త్యంపూడి నిర్మిస్తున్నారు. బ్యాటిపుల్ లవ్ స్టోరీతో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి రూపొందిస్తున్నారు. 'దీవాన' సినిమా ఈ వేసవికి గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రూపొందేది. ఈరోజు ఈ చిత్రం సంచి ఇది ప్రేమ సాంగ్ మ స్రాన్ హీరోయిన్ సమంత చేతుల మీదుగా సోపల్ మీడియా ద్వారా రిలీజ్ చేశారు. అనంతరం హైదరాబాద్ ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో జరిగిన సాంగ్ లాంఛ్ ఈవెంట్ లో ప్రముఖ దర్శకులు వెంకీ అట్లూరి, రవీంద్ర్ కోలా, సందినీరెడ్డి అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.



గరివిడి లక్ష్మి

కోసింది కొయగూర సాంగ్ రిలీజ్

భారీ స్ట్రాయి సినిమాలతో అలరించే పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ, ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన రెజెండరీ జానపద గాయని గరివిడి లక్ష్మి కథని ప్రేక్షకులు ముందుకు తీసుకొస్తుంది. గరివిడి లక్ష్మి పాత్రలో ఆనంది మెరు స్తోంది. గౌరీ నాయుడు జమ్మూ ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. బుర్రకథలు చెప్పడమే కాదు, ఓ ఉద్యమంగా మారిన లక్ష్మి జీవితాన్ని ఈ సినిమా ఆవిష్కరించనుంది. టీజీ వశ్య ప్రసాద్, కృతి ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్న 'గరివిడి లక్ష్మి' ఓ పాటతో వేలాది హృదయాల్లో నిలిచిపోయిన రెజెండరీ జానపద గాయని జీవితాన్ని రిక్రియేట్ చేస్తోంది. ఇప్పటికే బిరుదులైన ఈ సినిమా ప్రమోషనల్ కంటెంట్ కి

మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా అద్భుతమైన జానపదం కోసింది కొయగూర సాంగ్ ని రిలీజ్ చేశారు. అనన్య భట్, షకలక శంకర్, గౌరీ నాయుడు జమ్మూ వోకల్స్ మరింత వైబ్ ని యాడ్ చేశాయి. ఉత్తరాంధ్ర జనపదం మూలం నుంచి స్ఫురపరిచిన ఈ పాటకు గంటేడ గౌరీ నాయుడు, గౌరీ నాయుడు జమ్మూ రాసిన అదనపు సాహిత్యం మరింత ఆకర్షణ తీసుకొచ్చింది. ఈ సాంగ్ లో ఆనంది పెర్ఫార్మెన్స్ ఆది రిపోయింది. రాగ్ మయూర్ ప్రజెన్స్ ద్వారా మూవీంటర్స్ మరింత జోష్ ని తీసుకొచ్చింది.



రాకాస థియేట్రికల్ గా

ఎక్స్ పీరియెన్స్ చిత్రం

జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో నిహారిక్ కోణిదెల తన పిక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బన్నాల్ తో కలిసి 'రాకాస' మూవీని నిర్మించారు. మానస శర్మ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో సంగీత్ కోభన్, నయన్ సారిక జంటగా నటించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన గ్లింప్స్, టీజర్, పాటలు, ప్రమోషనల్ కంటెంట్ అంతా కూడా అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇక తాజాగా ఈ చిత్ర విశేషాన్ని పంచుకునేందుకు దర్శకురాలు మానస శర్మ మీడియాతో ముచ్చటించారు. అమె చెప్పిన సంగతులివే..

మీ నేపథ్యం గురించి చెప్పండి?

మానస శర్మ : మాది శ్రీకాకుళం. నేను మొదటగా యూట్యూబ్ లో 'మ్యూడ్ హౌస్' చేశాను. ఆ తరువాత 'ఒక చిన్న ఫ్యామిలీ స్టోరీ' కి క్రియేటర్, రైటర్ గా పని చేశాను. ఆ తరువాత 'బెంట్ లైఫ్' సిరీస్ ని చేశాను. ఇది నాకు నాలుగో ప్రాజెక్ట్. ఫాంటసీ, ఆడ్వెంచర్ లతో తీసిన 'రాకాస' చాలా కొత్తగా ఉండబోతుంది.

రాకాస లో ప్రధాన అంశం ఏంటి?

మానస శర్మ : 'రాకాస' ని ఫాంటసీ, అడ్వెంచర్, కామెడీ జానర్ లో తీశాం. ఇప్పటికే అందరూ మా టీజర్ ని చూసి ఉంటారు. త్వరలోనే థైలర్ రానుంది. అప్పుడు మా సినిమా గురించి ఇంకా చాలా క్లియర్ గా తెలుస్తుంది. కామెడీ ని ప్రధాన అంశంగా, కొద్దిగా హీరర్ ఎలిమెంట్స్ తో పూర్తి ఫాంటసీ, అడ్వెంచర్ గా ఈ మూవీని తీశాం.

సంగీత్ శోభన్ ఈ కథలోకి ఎలా వచ్చారు?

మానస శర్మ : 'రాకాస' కథని ముందుగా నెట్ ఫ్లిక్స్ లో సిరీస్ కోసం చెప్పాను. ఆ బ్రెండ్ లోనే ఈ కథను సంగీత్ విన్నారు. ఆయనకి కూడా కథ చాలా నచ్చింది. అలా ఈ ప్రాజెక్ట్ లోకి సంగీత్ వచ్చారు. సంగీత్ అద్భుతమైన నటుడు. మంచి వ్యక్తి. అతని కామెడీ టైమింగ్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం.

రాకాస చిత్రకథలో

ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు ఏంటి?

మానస శర్మ : వెబ్ సిరీస్ కి, సినిమా కి ఒకే రకమైన చాలెంజ్ ఉంటుంది. మేకింగ్ ఒకేలా ఉంటుంది..

రైటింగ్ లోనే తేడా

ఉంటుంది. మూటింగ్

పరంగా, చిత్రీకరణ

న మ యం లో

ఎలాంటి తేడాలుం

డవు. ఈ సినిమా

అప్పట్ పుట్

ని హా రి కి

న చ్చా ల

ని నేను

మరింత బా

ధ్యతగా పని

చేశాను. ఈ

కథని పదిహేను

నిమిషాలు నెరేట్

చేసిన తరువాత నిహారిక్ గారికి

చాలా కాన్ఫిడెంట్ వచ్చేసి ఓకే

చెప్పారు.

నయన్ సారిక గురించి

చెప్పండి?

మానస శర్మ : నయన్

సారిక మంచి నటి.

డైరెక్టర్ ఏం చెబితే అది

చేస్తారు. ఆల్టైడ్ నేను

ఇది వరకే అమెతో పని

చేసి ఉన్నాను. అమె

టాలెంట్, యాక్టింగ్

చూసి ఈ చిత్రంలోకి తీ

సుకున్నాం. అమె పాత్రని

ప్రేక్షకులంగా ఆద్యపడతారు.

బ్యాండ్ మేళం

సినిమా పెద్ద హిట్ అవ్వాలి

'కోర్ట్' తో బ్లాక్ బస్టర్ పెయిర్ గా నిలిచిన హర్షిత్ రోషన్, శ్రీదేవీ జంట మళ్ళీ 'బ్యాండ్ మేళం' అంటూ ఆడియెన్స్ ముందుకు రానుంది. బ్లాక్ బస్టర్ రచయిత కోస వెంకట్ నిర్మాణ సారథ్యంలో ఈ చిత్రం రూపు దిద్దుకుంది. మ్యాంగ్ మాస్ మీడియా సమర్పణలో కోస ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్ బ్యానర్ మీద కావ్య, తావ్య ఈ మూవీని నిర్మించారు. సతీష్ జవాహర్ దర్శకత్వంలో తెర కెక్కిన ఈ సినిమాని మార్చి 26న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం నాడు ఫ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్టార్ రైటర్ విజయేంద్ర ప్రసాద్, సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ వివి వివాయక్, బాబీ, నటుడు, నిర్మాత బండ్ర గణేష్, ఆస్కార్ గ్రహీత చంద్రబోస్, కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ శ్రీ విష్ణు, ప్రముఖ నిర్మాత సురేష్ బాబు తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

నిర్మాత బెల్లి జనార్దన్ ఆకస్మిక మృతి!

ఇటీవల తూర్పు తమిళనాడు తమిళనాడు ప్రేక్షకుల పాత్రలో 'బెల్లి జనార్దన్' ఆకస్మిక మరణం పట్ల చిత్ర దర్శకుడు బాబ్బి తీప్ర సంతాపాన్ని వ్యక్తపరచారు.. నెల 22వ తేదీన ఉగాది పండుగ జరుపుకోవడం కోసం అత్యంత ఊరేగింపులో 'కట్టంగూరు కు తన కుటుంబ సభ్యులతో ఈశ కొడుకుడుగా ప్రమాదపాత్రాన్ని నీటి అడుగుకు బలంగా తల తగిలి తీప్ర గా గాయమడంతో అక్కడికక్కడే ఊపిరి పదిలారని, 23వ తేదీన వారి స్వగ్రామమైన నకిరేకల్ మండలంలోని 'పాలెం' గ్రామంలో మాజీ సైనికుడైన జనార్దన్ గారికి సైనిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరిగాయని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నా తరుపున నిర్మాత బెల్లి జనార్దన్ గారి ఆకస్మిక మరణం పట్ల తీప్ర మైన దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తపరుస్తూ వారి కుటుంబ సభ్యులకు సంతాపాన్ని తెలుపుకుంటున్నామని దర్శకుడు బాబ్బి తెలిపారు!



చాన్స్ దక్కించుకున్న కీర్తి సురేష్

నేషనల్ అవార్డు విన్నర్, 'మహానటి' కీర్తి సురేష్ ప్రస్తుతం తన కెరీర్ లో గోల్డెన్ పీరియడ్ ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. టాలీవుడ్ లో వరుస హిట్లు కొడుతూనే, బాలీవుడ్ లో కూడా 'రఫ్తార్' వంటి క్రేజ్ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. తాజాగా ఈ అమ్మడు ఖాతాలో మరో భారీ తెలుగు సినిమా వచ్చి చేరినట్లు సోషల్ మీడియాలో వార్తలు హల్చల్ చేస్తున్నాయి. ఇటీవల 'శంకర్ వరప్రసాద్' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసిన దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, ఇప్పుడు ఒక భారీ మల్టీస్టోరీ కథను నిర్మించే శాసనం చేశారు. ఇక ఇందులో విక్టరీ వెంకటేశ్ నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ వంటి ఇద్దరు స్టార్ హీరోలు కలిసి నటించడం.. కీర్తి సురేష్ హీరోయిన్ గా అవకాశం దక్కించుకున్నట్లు సమాచారం.

అహ ఓటీటీలో దుమ్ము రేపుతున్న తురుమ్ ఖాన్లు

తెలంగాణ యాన, భాష నేపథ్యంలో విలేజ్ నేటివ్ తో తెరకెక్కిన అప్పట్ అండ్ అప్పట్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ తురుమ్ ఖాన్లు. ఈ సినిమా గురించి తెలిసిన ప్రేక్షకులు ఈ చిత్రం ఓటీటీలో ఎప్పుడు వస్తుందా అని కళ్ళు కాదులు కాసేలా ఎదురు చూశారు. ఎట్టకేలకు ఇటీవల ఆహ ఓటీటీ వేదికగా తురుమ్ ఖాన్లు స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ప్రమోషన్ కామెడీ బిట్లు

దేత్తడి ఫునీ భాయ్ మాన్ అప్పీలింగ్ గ్లింప్స్



రాడీ బాయ్స్, లవ్ మీ సినిమాలతో పాపులరైన యంగ్ టాలెంటెడ్ అశిష్ హీరోగా, సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాతలు దిల్ రాజు, శిరీష్ తమ శ్రీ వెంకటేశ్వర శ్రీయేష్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'దేత్తడి'. ఈ ప్రాజెక్ట్ తో దర్శకుడిగా ఆదిత్య రావు గంగసాని పరిచయం అవుతున్నారు. హైదరాబాద్ కల్చర్ బ్యాక్ డ్రావ్ లో కొత్త స్టోరీని ప్రజెంట్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ రోజు మేకర్స్ గ్లింప్స్ లాంఛ్ చేశారు. ఈ గ్లింప్స్ హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ లోని పండుగలు, వేద కలకు ఉత్సాహాన్ని నింపే పాపులర్ డ్రమ్మర్ ఫున్న భాయ్ వరల్డ్ ని అద్భుతంగా ప్రజెంట్ చేసింది. ఫున్న భాయ్, అతని టీం దాదాపు ఏడు కిలోల డ్రమ్మలను మోస్తూ, గంటల తరబడి విరామం లేకుండా ప్రదర్శన ఇస్తూ ప్రశంసలు అందుకున్నారు. ఆ సంగీతం వెనుకకిపించే ఆత్మగౌరవం, హుందానాన ఉన్నాయి. ఈ గ్లింప్స్ ఆ విషయాన్ని ఎంతో సున్నితంగా, శక్తి వంతంగా ప్రజెంట్ చేసింది.



ఇక డిజిటల్ వేట



టాలీవుడ్ లో వరుస హిట్లు అందుకుంటూ గోల్డెన్ లెగ్ గా పేరు తెచ్చుకున్న యంగ్ హీరోయిన్ సంయుక్త మీసన్ ఇప్పుడు ఒక సరికొత్త ప్రయాణానికి సిద్ధమయ్యారు. ఇప్పటివరకు వెండితెరపై తన అందం, అభినయంతో మెప్పించిన ఈ బ్యూటీ, ఇప్పుడు డిజిటల్ ఎంట్రీ ఇవ్వనుంది. ఈమె తన మొదటి వెబ్ సిరీస్ ను పట్టాలెక్కించి, ప్రేక్షకులకు సరికొత్త వినోదాన్ని పంచడానికి రెడీ అయ్యారు. 'గుప్తల చెరువు మాట్' పేరుతో తెరకెక్కుతున్న ఒక భారీ వెబ్ సిరీస్ లో యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం, టాలెంటెడ్ యాక్టర్ తిరువీర్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అయితే సంయుక్త పాటు కిరణ్ అబ్బవరం నీకు కూడా ఇదే మొదటి ఓటీటీ ప్రాజెక్ట్ కావడం విశేషం. 'డియర్ కామెడ్' స్నేహ భరత్ కమ్మ ఈ సిరీస్ ను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు.