

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయము

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

ఆదిలాబాద్ 27-03-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 312 SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 VOODAYAM Telugu Daily
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

ఇందిరమ్మ బీమా 1.15 కోట్ల కుటుంబాలకు వర్తింపు



పేదలకు భీమా

- రెండున్నరేళ్లలో పేదల వైద్యం కోసం రూ.4,500 కోట్ల ఖర్చు
- ఆరోగ్య శ్రీ, సీఎం లిఫ్ట్ ఫండ్ కు భారీ కేటాయింపు
- రాష్ట్రంలో కొత్తగా 10 వేల పడకల సామర్థ్యంతో అత్యాధునికంగా వైద్యం
- చికిత్స అందించే అనుభవం కలిగిన వైద్యులకు ప్రోత్సాహకాలిస్తాం
- ఆస్పత్రుల నిర్వహణకు ప్రత్యేక అధికారులను నియమిస్తాం
- పీహెచ్ఎస్ నుంచి స్వేచ్ఛాలిటీ హాస్పిటల్స్ వరకు ప్రత్యేక ప్రణాళికతో ముందుకు

అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్య, వైద్య రంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు. గతంలో జరిగిన తప్పిల్లను సరిదిద్దుకుంటూనే, నిరుపేదలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడానికి, అవసరమైతే మరెన్ని నిధులను సమకూర్చుకొంటామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన తర్వాత పేదల వైద్యానికి ఎక్కడా నిధుల కొరత లేకుండా ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా నిధులు

వెచ్చించినట్లు వివరించారు. అసెంబ్లీ సమావేశంలో గడిచిన 27 నెలల కాలంలో ప్రజా ప్రభుత్వం...రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ, సీఎం సహాయ నిధి, ఎల్.డీ.సీ రూపంలో అందించిన ఆర్థిక సహాయానికి సంబంధించిన గణాంకాలను సీఎం గురువారం శాసనసభ ముందు వివరించారు. ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో ముఖ్యమంత్రి జోక్యం చేసుకుని అనేక అంశాలను వివరించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జరిపిన సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉద్యోగ, రాజకీయ సర్వేలకు ప్రకారం తెలంగాణలోని 1.15 కోటి కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకాన్ని అమలు చేయబోతున్నట్లు చెప్పారు. పేదలకు జీవిత బీమాను అందించి పేదల్లో దీమా కల్పించాలన్న లక్ష్యం కోసే ప్రభుత్వం ఈ పథకాన్ని ప్రవేశపెడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పేదల వైద్యం కోసం రూ. 4,500 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు చెప్పారు. గడిచిన 27 నెలల కాలంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి కింద రూ. 2,400 కోట్లు మొత్తంగా రూ. 4,500 కోట్లు పేదల వైద్యం కోసం ఖర్చు చేశామన్నారు.

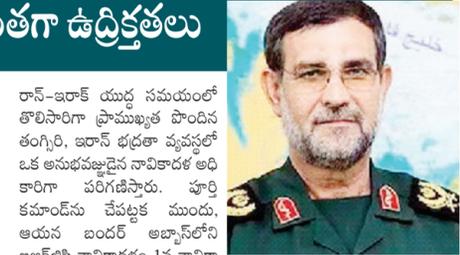
మిగతా 2లో
చిన్నారలకు నాణ్యమైన విద్య, పోషకాహారం ఆర్థికవేత్త కార్తీక్ ములకేదర్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమగ్ర మానవాభివృద్ధి అంశంపై సమీక్ష

అయినను ఈ దశానికి అధిపతిగా నియమించారు. సంవత్సరాలు గడిచేకొద్దీ, తగ్గిరి అమె రికా, ఇజ్రాయేలీలకు వ్యతిరేకంగా తన

ఇజ్రాయేల్ దాడిలో ఇరాన్ నేవీ చీఫ్ మృతి

గల్ఫ్ లో మరింతగా ఉద్రిక్తతలు

పురయం డెస్క్, మార్చి 26 : బందర్ అబ్బాస్ పై ఇరాన్ చేసిన దాడిలో ఇస్రామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్పస్ నావికాదళాధిపతి కమాండర్ అలీ రెజా తగ్గిరి మరణించినట్లు ఇజ్రాయేల్ ప్రకటించడంతో, గురువారం గల్ఫ్ అంతటా ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమయ్యాయి. హౌరూజ్ జలసంధికి సమీపంలో ఉన్న ఈ తీరప్రాంత సగరం, ఇరాన్ కు అత్యంత పూజ్యార్థక ప్రాముఖ్యత కలిగిన సముద్ర కేంద్రాలలో ఒకటి. 2018 నుండి ఐఆర్ఐసి నావికాదళానికి నాయకత్వం వహిస్తున్న తగ్గిరిని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ దాడి జరిగింది. ఒక ఇజ్రాయేల్ అధికారి చెప్పినట్లు ది జెరూసలేమ్ పోస్ట్ పేర్కొంది. ఇది దృవీకృతమైతే, ప్రాంతీయ మధ్యస్థులు తీవ్రమవుతున్న తరుణంలో ఈ పరిణామం ఇరాన్ సైనిక కమాండర్ ఒక పెద్ద ఎదురు దెబ్బ అవుతుంది. అతి వాద వైఖరి కలిగిన అనుభవజ్ఞుడైన కమాండర్ ఇ



తీవ్రమైన విమర్శలకు ప్రసిద్ధి చెందారు. రెచ్చగొడితే ఇరాన్ అమె రికా బలగా లను గల్ఫ్ ఆఫ్ పెర్సిక్ వరకు కూడా తరిమికొడుతుందని 2007లో ఆయన హెచ్చరించారు. 2016లో, ఇరాన్ జలాల్ అమె రికా నావికలను నిర్మూరించిన పునలను అమెరికా బలగాలు ఇరాన్ కు లొంగిపోవడంగా ఆయన అభివర్ణించారు. ఇటీవలి కాలంలో, ఇరాన్ నావికా సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించడంలో ఆయన ప్రముఖ పాత్ర పోషించారు. ఫిబ్రవరి 2025లో, ఆయన దేశపు మొట్టమొదటి డ్రోన్

మిడ్ డేలో చేప కూర

- ప్రభుత్వ బడుల్లోని విద్యార్థులకు వడ్డన
- అసెంబ్లీలో మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి ప్రకటన

హైదరాబాద్, మార్చి 26 (ఎఎస్) : ప్రభుత్వ బడుల్లో చేప చేప విద్యార్థులకు రేపంట్ల సర్కార్ తీపి చేపలు అందించింది. మధ్యాహ్నం భోజన పథకం ద్వారా ఇప్పటికే సన్నీయ్యలతో నాణ్యమైన పోషకాహారం అందిస్తుండగా.. ఇక నుంచి చేపలు కూడా అందించనున్నట్లు మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. గురువారం అసెంబ్లీలో పదనసంపదక, మత్స్య శ్రీధర్ శాఖలపై సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు మంత్రి సమాధానం ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో బలమైన పశు సంపద ఉందని, గుడ్ ఉత్పత్తిలోనూ తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో ఉందని చెప్పారు. సర్కార్ బడుల్లో చేప విద్యార్థులకు పోషకాహారం అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు. అందులో భాగంగానే వారి కోసం ప్రత్యేక జాతికి చెందిన చేపల్ని పెంచి మధ్యాహ్నం భోజనంలో అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

సిఎంలతో నేడు ప్రధాని వీడియో చర్చ

కరోనాలో మాదిరి టీమ్ ఇండియా స్ఫూర్తిని ఆవిష్కరించే దిశగా..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 26 (పురయం) : పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల నడుమ, మధ్యప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న సంఘర్షణ దృష్ట్యా రాష్ట్రాల సంసిద్ధతను సమీక్షించేందుకు, ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర్ మోడీ శుక్రవారం (మార్చి 27) ముఖ్యమంత్రులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఒక సమావేశాన్ని నిర్వహించనున్నారు. ఎన్టీఆర్ నివేదిక తెలిపింది. టీమ్ ఇండియా స్ఫూర్తితో చేపట్టిన కృషిలో సమన్వయాన్ని సాధించడంపైనే ఈ సమావేశ ప్రధానంగా దృష్టి సారించుందని సమాచారం. ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న యుద్ధం వల్ల సంభవించే పర్యవసానాలను ఎదుర్కోవడంలో రాష్ట్రాల సంసిద్ధతను సమీక్షించడం, అలాగే కేంద్రం, రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం ఈ సమావేశ ముఖ్య ఉద్దేశం. సరఫరా గొలుసు అంతరాయాలు, ఇంధన భద్రతా ఆందోళనలు, యుద్ధ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లోని భారత పౌరుల భద్రత వంటి కీలక సమస్యలను ప్రస్తావనలోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. యుద్ధ ప్రభావాల దీర్ఘకాలం కొనసాగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటూ, ప్రతి ఒక్కరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని కోరుతూ, మంగళవారం తన రాజ్యసభ ప్రసంగంలో ప్రధానమంత్రి



ఈ విధానానికి పిలుపునిచ్చారు. భారతదేశపు పటిష్టమైన వృద్ధి పథం నిరంతరాయంగా కొనసాగేలా చూడాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను ప్రోత్సహిస్తూ,

కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో కేంద్రం, రాష్ట్రాల పరీక్షలు, టీకా పంపిణీ, నిత్యావసర వస్తువుల సరఫరా వంటి అంశాలలో పరస్పరం సహకరించుకుంటూ ప్రదర్శించిన ఆదర్శప్రాయమైన 'టీమ్ ఇండియా' స్ఫూర్తిని ప్రధాని మోడీ గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు కూడా అదే స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలి అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలూ, కేంద్ర ప్రభుత్వ సమష్టి కృషి ద్వారా, దేశం ఈ తీవ్రమైన ప్రపంచ సంక్షోభాన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలుగుతుంది. మనం అదే 'టీమ్ ఇండియా' స్ఫూర్తిని ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలి. అని ఆయన పేర్కొన్నారు. వచ్చే నెలలో విధానసభ ఎన్నికల జరగనున్న రాష్ట్రాలు, ఎన్నికల ప్రభావాలను నియమించే అమలులో ఉన్నందున ఈ సమావేశంలో పాల్గొనవని సమాచారం. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా, ఎన్నికల ప్రక్రియకు ఎటువంటి ఆటంకం కలగకుండానే పరిపాలనాపరమైన సన్నద్ధతను నిర్ధారించేందుకు, ఆయా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శులతో క్యాబినెట్ సలహాలయం ద్వారా ఒక ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించనున్నారు.

సిస్టింబర్ నెలొఖరు వరకు పిఆర్ సి గడువు పెంపు

ప్రభుత్వానికి చేరని కొత్త పీఆర్ సి నివేదిక

హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మరోసారి నిరాశే మిగిలింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వేతన సవరణ కమిషన్ గడువును ప్రభుత్వం పెంచింది. పీఆర్ సి గడువు సెప్టెంబర్ నెలొఖరు వరకు పొడిగించింది. ప్రస్తుత పీఆర్ సి కమిటీ గడువు ఈ నెల 31లో ముగియనుంది. ఈ నేపథ్యంలో మరో ఆరు నెలల పాటు కమిటీ గడువును పొడిగిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గురువారం నిర్ణయం తీసుకుంది. కాగా, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కొత్త పీఆర్ సి కోసం చాలా కాలంగా ఎదురు చూస్తున్నారు. కానీ కొత్త పీఆర్ సి నివేదిక ఇంకా ప్రభుత్వానికి చేరలేదు. ఈ తరుణంలో కొత్త పీఆర్ సి కోసం ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు ప్రభుత్వానికి పలుమార్లు వినతిపత్రాలు సమర్పించారు.

రాష్ట్రానికి రూ.2.19 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

దావోస్ పర్యటనపై అసెంబ్లీలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : దావోస్ పర్యటనల ద్వారా తెలంగాణకు రూ. 2.19 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చినట్లు రాష్ట్ర బడ్జెట్, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. 2024, 2025 దావోస్

వైద్యరంగం బలోపేతం
వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ
హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో కొంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుంచి ఇప్పటివరకు 9.45 లక్షల మందికి ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఉచిత వైద్య సేవలు అందించినట్లు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ స్పష్టం చేశారు. గురువారం అసెంబ్లీలో కృత్వన్ అవర్ సందర్భంగా ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలు, సేవలపై సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆయన వివరణాత్మక సమాధానం ఇచ్చారు. గతంలో ఏడాదికి సగటున 2.5 లక్షల మందికి మాత్రమే సేవలు అందగా, ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య 4 లక్షలకు చేరిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ నెట్ వర్క్ అన్వేషణలకు చెల్లింపులను భారీగా పెంచించిన వివరించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నెలకు సగటున రూ. 52 కోట్లు చెల్లిస్తే,

డిజిటల్ బురిడీ!

డీపాడి హాజరు యాప్ కి కొత్త ముఖ గుర్తింపు హాజరు సమోదులో కూడా అవినీతి
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం 'వికసన్ భారత్ గ్యారంటీ ఫర్ రోజ్ గా' అభివృద్ధి కమిషన్ (గ్రామీణ్) అమల్లో కేంద్రం మరియు కఠిన నిబంధనలను అమల్లోకి తెచ్చింది. ఉపాధిలో జరుగుతున్న నకిలీ హాజరు అరికట్టే విధంగా నేషనల్ మొబైల్ మానిటరింగ్ యాప్ (ఎన్.ఎం.ఎం.ఎస్) యాప్ లో మరింత కఠిన అందుబాటులోకి కేంద్రం తీసుకువచ్చింది. ఉపాధి హామీ కుట్రల హాజరు రోజుకు రెండుసార్లు ఉదయం పని ప్రారంభంలో పని నిబంధనలను అమల్లోకి తెచ్చింది. ఉపాధి యాప్ ద్వారా లైవ్ లోకేషన్ క్యాపచర్ చేసి కుట్రల ఫోటోకు జియో ట్యాగ్ చేయాలని నిబంధనలు తీసుకొచ్చింది. గతంలో ఉపాధి కుట్రలకు పనిచేసిన చేయకపోయినా ఒకరి పేర్ మీద మరొక బినామీ ఫోటోలతో పెట్టి నకిలీ హాజరు సమోదు చేసిన దాఖలు ఉన్నాయి. అలా ఉపాధిలో జరుగుతున్న అవకాశకలను, సామాజిక తనిఖీల్లో భాగంగా బయటపడుతున్న

వైద్యరంగం బలోపేతం
వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ
హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో కొంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుంచి ఇప్పటివరకు 9.45 లక్షల మందికి ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా ఉచిత వైద్య సేవలు అందించినట్లు రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ స్పష్టం చేశారు. గురువారం అసెంబ్లీలో కృత్వన్ అవర్ సందర్భంగా ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలు, సేవలపై సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆయన వివరణాత్మక సమాధానం ఇచ్చారు. గతంలో ఏడాదికి సగటున 2.5 లక్షల మందికి మాత్రమే సేవలు అందగా, ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య 4 లక్షలకు చేరిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశ్రీ నెట్ వర్క్ అన్వేషణలకు చెల్లింపులను భారీగా పెంచించిన వివరించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో నెలకు సగటున రూ. 52 కోట్లు చెల్లిస్తే,

2 నుంచి 5 మండలాల్లో భూభారతి

సర్వే నుంచి రిజిస్ట్రేషన్ వరకు అంతా ఒకే గోడుగు కిందకు
ఒకే క్లిక్ తో సమస్త భూ సమాచారం రెవెన్యూ శాఖ
సృష్టి సర్వేంబర్ కు భూభారతి నెంబర్ మంత్రి పొంగులేటి
హైదరాబాద్, మార్చి 26 (పురయం ప్రతినిధి) : త్వరలోనే తెలంగాణ భూపరిపాలనలో సరికొత్త శకం అరంభం కాబోతోందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ధరణి తెచ్చిన చిక్కుముడలను విష్ణుశూ, రైతులకు అత్యంత పొరదర్శకంగా, సులభ తరమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా కొత్తగా రూపొందించిన ఇంటిగ్రేటెడ్ భూ

శ్రీరామ సవమి శుభాచారం
శ్రీరామ సవమి శుభాచారం
శ్రీరామ సవమి శుభాచారం
శ్రీరామ సవమి శుభాచారం

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

చదువు-అభివృద్ధితో నల్లగొండ నంబర్ వన్ లక్ష్యం

మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి నల్లగొండ మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది):

నల్లగొండ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలోనే నంబర్ వన్ గా తీర్చిదిద్దడానికి రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాలోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం కనగల్ మండల కేంద్రంలో చ.6కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించనున్న ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల భవన నిర్మాణ పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించి, ఆనంతరం కళాశాల లక్ష్య చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ చదువు ద్వారానే కుటుంబాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని, అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ తమ పిల్లలను తప్పనిసరిగా చదివివదాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఆధునిక సౌకర్యాలతో యంగ్ ఇండియా బిల్డింగ్ గ్రేడ్ చేసేందుకు పాఠశాలలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

తెలిపారు. కనగల్లో నిర్మిస్తున్న జూనియర్ కళాశాల చుట్టుపక్కల గ్రామాల విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని, వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి ఇంటర్ విద్యార్థులకు కూడా అలాగే హోదా మరయు మధ్యాహ్నం చేస్తున్నామని తెలిపారు. నల్లగొండలో ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల నిర్మాణం పూర్తి చేసి, సర్కింగ్ కళాశాల పనులు డిసెంబర్ నాటికి పూర్తి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. యువతకు ఉచిత అవకాశాలు కల్పించేందుకు న్యూట్ భవనం, ఏటీఎన్ కేంద్రం వంటి ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, సెటిల్డ్ ద్వారా వేదాది మహిళలకు శిక్షణ అందిస్తున్నామని చెప్పారు. న్యాయ సహాయక మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసేందుకు షెడ్యూల్ పంపులు, నూట రూపాయి విద్యార్థుల చేస్తున్నామని తెలిపారు. రహదారుల అభివృద్ధిలో భాగంగా నల్లగొండ నుంచి దర్శికిపురం వరకు బయల్ రోడ్డు, ఇతర ప్రధాన రహదారుల నిర్మాణానికి భారీ నిధులు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. అలాగే లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులు, గోదావు, పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే శంకర్ నాయక్, జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్, ఆర్డీఓ. అశోక్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు భారీ సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.



భాగంగా నల్లగొండ నుంచి దర్శికిపురం వరకు బయల్ రోడ్డు, ఇతర ప్రధాన రహదారుల నిర్మాణానికి భారీ నిధులు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. అలాగే లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులు, గోదావు, పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే శంకర్ నాయక్, జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్, ఆర్డీఓ. అశోక్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు భారీ సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

పశువులకు గాలికుంటు టీకాలు తప్పనిసరి

జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద

అవగాహన ప్రచార రథాన్ని ప్రారంభించిన కలెక్టర్ వరంగల్/గోనుగోండ, మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది):

రైతులు తమ ఆర్థికాభివృద్ధికి మూలమైన పాడి, ఆనంతరం గాలికుంటు వ్యాధి నుండి రక్షించుకోవాలని, ఇందుకోసం ప్రతి పశువుకు తప్పనిసరిగా టీకాలు వేయించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద గురువారం రోజున గోనుగోండ మండలం అందరం తండాలో నిర్వహించిన గాలికుంటు వ్యాధి నిరోధక టీకా కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ గాలికుంటు వ్యాధిపై అవగాహన కల్పించే ప్రచార రథాన్ని వెంటా ఊపి ప్రారంభించారు. ఆనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. గాలికుంటు వ్యాధి వల్ల పాల ఉత్పత్తి తగ్గి రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుంది. 2030 నాటికి తెలంగాణను గాలికుంటు వ్యాధి రహిత రాష్ట్రంగా మార్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. మార్చి 10 నుండి ఏప్రిల్ 9, 2026 వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉచిత టీకాలు వేయబడుతున్నాయి. టీకా వేయించే 115 పశువులకు టీకాలు వేయడంతో పాటు, పురుగుమందుల పంపిణీ మరియు 75% సబ్సిడీపై పశుగ్రామ విత్తరాలను అందజేశారు. వైద్య నిర్మాణానికి ఈ వ్యాధి మార్చి, ఏప్రిల్, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్



నెలల్లో ఎక్కువగా ప్రజలుతుందని అధికారులు వివరించారు. జిల్లా పశువైద్య అధికారి డాక్టర్ ఎం. బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. సంకరజాతి పశువుల్లో ఈ వ్యాధి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, మందులు చేతిలో పశువులకు శ్రీరామరక్ష అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ అమృత, పశువైద్య అధికారులు డాక్టర్ గెన్ ట్రీవీవాన్, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, రాధిక, తదితర సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.

నెలల్లో ఎక్కువగా ప్రజలుతుందని అధికారులు వివరించారు. జిల్లా పశువైద్య అధికారి డాక్టర్ ఎం. బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. సంకరజాతి పశువుల్లో ఈ వ్యాధి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, మందులు చేతిలో పశువులకు శ్రీరామరక్ష అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ అమృత, పశువైద్య అధికారులు డాక్టర్ గెన్ ట్రీవీవాన్, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, రాధిక, తదితర సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.

వీఎం స్వనిధి లబ్ధిదారులకు ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన సదస్

ఖమ్మం, మార్చి 26 (పుడయం బ్యూరో):

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఆదేశాల మేరకు, ఖమ్మం మెట్రో (సమన్వయంతో వీఎం స్వనిధి లబ్ధిదారులైన వీధి వ్యాపారుల కోసం ప్రత్యేక ఆర్థిక అక్షరాస్యత కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ విజయ శ్రీ యశ్వంతి సాయి, ఖమ్మం ఎల్ డిఎం. రవి ప్రసాద్, టీఎస్ సుజాత, టిజీబీ

ఆధికారులు, సీఎస్ఎల్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్య అతిథులు వీధి వ్యాపారులకు ఈ కేంద్రం అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. పాపంపై అవగాహన వ్యాపారాల కోసం భాగాన్ని భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం పొందు చేయడంలోని ప్రాముఖ్యత.

డిజిటల్ లావాదేవీలు: నగదు రహిత చెల్లింపుల ద్వారా లభించే

క్యాష్ బ్యాక్, ఇతర ప్రయోజనాలు. కెనైసి డిజిటల్ మోసాటు: బ్యాంకు ఖాతా అభివృద్ధి, ఓటీపీ ఎవరికీ చెప్పకూడదని మరొకరు సైబర్ సేదాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. బీమా పథకాలు: వీఎం జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన మరియు వీఎం సురక్ష బీమా యోజన రక్షణ తక్కువ ప్రీమియంతో లభించే వర్షాలు. అదనపు రుణాలు: రుణాలు సకాలంలో చెల్లించడం ద్వారా తదుపరి విడతల్లో పెద్ద మొత్తంలో రుణాలు పొందే అవకాశం. ఈ సందర్భంగా సుమారు 100 మంది లబ్ధిదారులు పాల్గొని తమ సందేహాలను నిష్పల్లీ చేసుకున్నారు. కార్యక్రమం అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా ముగిసింది

ఎమ్మార్ఎ యంత్రం ఏర్పాటు జాప్యం

జిల్లా కలెక్టర్ రామూల్ శర్మ ఆగ్రహం

విద్యుత్ సరఫరా పనుల్లో నిర్లక్ష్యంపై ఆసపత్రి సూపరింటెండెంట్ విధులకు గ్రెగోరియన్ ఫోటో నోటీస్ జారీ చేయండి. కలెక్టర్ రామూల్ శర్మ జయశంకర్ భూమిపూజి మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది):

ఎమ్మార్ఎ యంత్రం ఏర్పాటుకు ఆప సరమైన విద్యుత్తు సరఫరా పనుల్లో జాప్యంపై జిల్లా కలెక్టర్ రామూల్ శర్మ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం జిల్లా ప్రధాన ఆసపత్రిని సందర్శించి ఎమ్మార్ఎ యంత్రం, డయాలోనిస్ కేంద్రం ఏర్పాటు పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రధాన ఆసపత్రిలో ఎమ్మార్ఎ యంత్రం ఏర్పాటు కోసం అవసరమైన విద్యుత్ సౌకర్యాల కల్పనలో జరుగుతున్న జాప్యంపై ఆసం తృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పనుల పర్యవేక్షణలో నిర్లక్ష్యం ఉన్నట్లు గమనించి అధికారులను ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆసపత్రి సూపరింటెండెంట్ విధులకు గ్రెగోరియన్ ఫోటో నోటీస్ జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ఎమ్మార్ఎ యంత్రం ఏర్పాటు పనులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఆర్డీఓను పర్యవేక్షణ సంబంధిత అధికారిగా నియమించామని తెలిపారు. విద్యుత్ సరఫరా ఏర్పాటుకు అవసరమైన పరికరాలను ఇప్పటికే సమగ్రంగా పూర్తిచేసి కలెక్టర్ ప్రశ్నిస్తూ, ఈ విధంగా కొనసాగితే పనులు పూర్తి కావడానికి ఇంకా ఎన్ని రోజులు పడుతాయని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. యంత్రం ఏర్పాటు అవశ్యకతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నెలలోనే పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసపత్రి ఉప పర్యవేక్షకులు డా. వెంకటరత్నం, వైద్య కళాశాల వైస్ చాన్సలర్ డా. రాజేష్, టిజీఎంఎస్ బిడిఎస్ ఏ ఉ రవి కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూర్తి కావడానికి ఇంకా ఎన్ని రోజులు పడుతాయని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. యంత్రం ఏర్పాటు అవశ్యకతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నెలలోనే పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసపత్రి ఉప పర్యవేక్షకులు డా. వెంకటరత్నం, వైద్య కళాశాల వైస్ చాన్సలర్ డా. రాజేష్, టిజీఎంఎస్ బిడిఎస్ ఏ ఉ రవి కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాదాబైనమా, భూభారతి దరఖాస్తులను త్వరగా పరిష్కరించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్

సూర్యాపేట మార్చి 26 (పుడయం):

జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న సాదాబైనమా, భూభారతి దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హోల్లో జిల్లాలోని ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లతో పెండింగ్ సాదాబైనమా, భూభారతి మరియు భూ సమస్యలపై వెబ్ మిటింగ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీకృత సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా

మాత్రమే అప్పటివల్ల తీసుకునేలా ఓ.డి. 76 జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. సాదాబైనమా ద్వారా భూములు అమ్ముకోవే సమయంలో అమ్మో వక్రీ రికార్డులో సమాధి కలిగి ఉండాలని, పట్టా భూములను సంబంధిత ప్రాసెస్ చేయాలని సూచించారు. భూమిపై పాజిటివ్ ఉండడంతో పాటు 5 ఎకరాల లోపు భూములు కలిగిన వారికి పరిష్కారం, భూభారతి మరియు నోటీస్ జారీ చేసి 30 రోజులు పూర్తైన దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని, క్లెయిమ్ యాల్ పరిశీలన చేసి

పంచనామా చేయాలని తెలిపారు. చలాన్ కల్లెక్టు ముందు స్టాంప్ డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు సరిచూసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అప్రైజింగ్ 13(B) పట్టాలు జారీ చేయాలని తెలిపారు. భూభారతి పెండింగ్ దరఖాస్తులను 15 రోజుల్లో పరిష్కరించాలని, కోర్టు కేసులు, హైకోర్టులో సమాధి కేసులను తప్పనిసరిగా జవాబు ఇవ్వాలని అన్నారు. స్టాంప్ బుకింగ్ క్యాన్సల్ చేసుకున్న వారికి రిఫండ్ జరిగితే ఈ నెలలోనే తీసుకోవాలని తహసీల్దార్లకు సూచించారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సిటీ కింద ఎలక్షన్ మ్యూజింగ్ ఎంపిటీ త్వరగా పూర్తి చేయాలని, పారల, 6, 7, 8 పెండింగ్ రేకులను పూర్తి చేయాలని, మరణించిన ఓటర్లను జాబితా నుండి తొలగించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో అధికారి జినుగు మరియు అన్నారు. గురువారం ఆయన మరణం, చిన్నగూడూరు, మహబూబాబాద్ అంధలూర్లో పర్యటించి ఆయన పామ్, మామిడి, సపోటా తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు వేసిన చూడాలను పట్టు లపై పలు సూచనలను అధికారులు పంపిణీ చేశారు. పట్టు, మిర్చి వంటి పంటలకు బదులుగా అయిల్ పామ్,

ప్రభుత్వ లక్ష్యాల సాధనకు అధికారులు పనిచేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా

బళ్లంపేట మండలంలో కలెక్టర్ ఆన్లైన్ కనీస్ అనుపట్టి, వారం, అంగన్వాడీ కేంద్రాల పరిశీలన

జనగామ, మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది): ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆదేశించారు. గురువారం బళ్లంపేట మండలంలోని పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను, అభివృద్ధి పనులను ఆయన ఆన్లైన్ కనీస్ పరిశీలించారు.

ప్రభుత్వ అనుపట్టిలో ప్రసవ వాల సంఖ్యను పెంచాలని, వైద్యులు నిరంతరం అంధ బాబులలో ఉండాలని సూచించారు. ఆసుపత్రి పరిసరాలను పరిశీలించారు. ఉంచారు. ఉంచారు. ఉంచారు.



విస్తారంపై ఎత్తు, బరువు కొలతలను పరిశీలించి, పోస్టాఫీస్ లోపం ఉన్న పిల్లలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. స్థానిక ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించి విద్యార్థుల చదువు సామర్థ్యాన్ని పరిశీలించారు. నాణ్యమైన విద్యతో పాటు మధ్యాహ్నం భోజన పథకాన్ని పక్కన ఉంచాలని ఉపాధ్యాయులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంలో హాస్పిటల్ కిటీ మాతృ నాయకి, వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉజ్వలమైన ఉన్నత లక్ష్యాలను ఎంచుకోవాలి

రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ కోసం అర్జెంట్ - అర్జెంట్ ఉద్యమం..-తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక దైవాలు..

- తల్లిదండ్రుల కళలను పిల్లలు నెరవేర్చాలి...-విద్యార్థులు ప్రణాళిక పెట్టుకుని లక్ష్య సాధనకు ముందుకెళ్లాలి..-నరసింహం ఐపీఎస్, ఎస్సీ

సూర్యాపేట పుడయం ప్రతినది (మార్చి 26):

ఉజ్వలమైన, ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను ఎంచుకుని నిరంతరం కృషి చేసే మంచి విజయాలను సాధించాలి. పాఠశాలలు దేవాలయాలు, తరగతి గదులు ప్రయోగశాలలు వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఎన్ని సందర్భాలలో ఐపీఎస్ అన్నారు. విచ్చేసిన పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి దురాచారపు గ్రామం వద్ద ఉన్న ఎం.ఎస్.ఆర్ సెంట్రల్ స్కూల్ నందు విద్యార్థుల పోలీసులు, ఓ.టి.వీ.ఎస్.ఆర్ గురువారం నాడు ఏర్పాటు చేసిన అర్జెంట్ అవగాహన కార్యక్రమం నందు జిల్లా ఎస్సీ నరసింహం ఐపీఎస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి, మంచి లక్ష్యాలను ఎంచుకోవడం, ప్రణాళికాపత్రం వ్రాయడం, చెయ్యవలసిన దురాచారం ఉండడం, రోడ్డు భద్రత, సైబర్ మోసాటు లాంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రస్తుత సమాజంలో రోడ్డు ప్రమాదాలు, సైబర్ మోసాటు, డ్రగ్స్ వినియోగం ప్రధాన సమస్యగా ఉన్నాయి. వీటి నిర్మూలనకు పోలీసు శాఖ కృషి

చేస్తుందన్నారు. యువత, పౌరులు భాగస్వామ్యం కావాలి అన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు నివారించడం, రోడ్డు ప్రమాదంలో ఏ ఒక్కరు మరణించకుండా సురక్షితంగా గమ్యం చేరడం, రోడ్డు భద్రతా నియమాలు తెలియజేయడం లక్ష్యంగా రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ అధ్యక్షులలో "అర్జెంట్ అర్జెంట్ రోడ్డు భద్రత మహా ఉద్యమం" కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. మానవ తప్పిదాల వల్ల అధికంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవించి ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని ఏ ఒక్కరూ రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణం కోల్పోకూడదని అనేది పోలీస్ శాఖ లక్ష్యమని తెలిపారు.

పిల్లలు వాహనాలు నడపడం ప్రమాదం, నేరము అన్నారు. ప్రయాణ సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురౌతారు, రోడ్డు వెళ్ళేటప్పుడు డి.ఫెసివ్ డ్రైవింగ్ చేయాలి, డి.ఫెసివ్ డ్రైవింగ్ చేయాలి అన్నారు. రోడ్డుపై చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు, ప్రమాదాలు, అంద్రంకులు గమనిస్తూ ముందుకు వెళ్ళాలి అన్నారు. రోడ్డు దాటి క్రమం!

మహిళల రక్షణే ధ్యేయం!

నిర్ణయ నిధులతో 'పైలట్ ప్రాజెక్ట్' 'ఇన్ క్లూజివ్ సీటీ' ద్వారా భారతీ భద్రతా చర్యలు - జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎస్ విల్లడి ములుగు, మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లాలో మహిళలు, బాలికల రక్షణే ధ్యేయంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన 'ఇన్ క్లూజివ్ సీటీ' పథకం అందో గర్వో 'పైలట్ ప్రాజెక్ట్' అయి ఉన్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయన ప్రకారం, పామ్, మామిడి, సపోటా తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు వేసిన చూడాలను పట్టు లపై పలు సూచనలను అధికారులు పంపిణీ చేశారు. పట్టు, మిర్చి వంటి పంటలకు బదులుగా అయిల్ పామ్,

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆయిల్ పామ్, ఉద్యాన పంటలతోనే రైతులకు భరోసా

-పంట మార్పిడితో అధిక ఆదాయం పొందవచ్చు - జిల్లా ఉద్యాన అధికారి జనుగు మరియు మహబూబాబాద్, మార్చి 26 (పుడయం ప్రతినది):

సాంప్రదాయ పంటలకు బదులుగా ఆయిల్ పామ్, ఉద్యాన పంటల సాగుతోనే రైతులకు అధిక ఆదాయం పొందవచ్చు అన్నారు. గురువారం ఆయన మరణం, చిన్నగూడూరు, మహబూబాబాద్ అంధలూర్లో పర్యటించి ఆయన పామ్, మామిడి, సపోటా తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు వేసిన చూడాలను పట్టు లపై పలు సూచనలను అధికారులు పంపిణీ చేశారు. పట్టు, మిర్చి వంటి పంటలకు బదులుగా అయిల్ పామ్,

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న సాదాబైనమా, భూభారతి దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హోల్లో జిల్లాలోని ఆర్డీఓలు, తహసీల్దార్లతో పెండింగ్ సాదాబైనమా, భూభారతి మరియు భూ సమస్యలపై వెబ్ మిటింగ్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీకృత సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా

మాత్రమే అప్పటివల్ల తీసుకునేలా ఓ.డి. 76 జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. సాదాబైనమా ద్వారా భూములు అమ్ముకోవే సమయంలో అమ్మో వక్రీ రికార్డులో సమాధి కలిగి ఉండాలని, పట్టా భూములను సంబంధిత ప్రాసెస్ చేయాలని సూచించారు. భూమిపై పాజిటివ్ ఉండడంతో పాటు 5 ఎకరాల లోపు భూములు కలిగిన వారికి పరిష్కారం, భూభారతి మరియు నోటీస్ జారీ చేసి 30 రోజులు పూర్తైన దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని, క్లెయిమ్ యాల్ పరిశీలన చేసి

పంచనామా చేయాలని తెలిపారు. చలాన్ కల్లెక్టు ముందు స్టాంప్ డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు సరిచూసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అప్రైజింగ్ 13(B) పట్టాలు జారీ చేయాలని తెలిపారు. భూభారతి పెండింగ్ దరఖాస్తులను 15 రోజుల్లో పరిష్కరించాలని, కోర్టు కేసులు, హైకోర్టులో సమాధి కేసులను తప్పనిసరిగా జవాబు ఇవ్వాలని అన్నారు. స్టాంప్ బుకింగ్ క్యాన్సల్ చేసుకున్న వారికి రిఫండ్ జరిగితే ఈ నెలలోనే తీసుకోవాలని తహసీల్దార్లకు సూచించారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సిటీ కింద ఎలక్షన్ మ్యూజింగ్ ఎంపిటీ త్వరగా పూర్తి చేయాలని, పారల, 6, 7, 8 పెండింగ్ రేకులను పూర్తి చేయాలని, మరణించిన ఓటర్లను జాబితా నుండి తొలగించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో అధికారి జినుగు మరియు అన్నారు. గురువారం ఆయన మరణం, చిన్నగూడూరు, మహబూబాబాద్ అంధలూర్లో పర్యటించి ఆయన పామ్, మామిడి, సపోటా తోటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు వేసిన చూడాలను పట్టు లపై పలు సూచనలను అధికారులు పంపిణీ చేశారు. పట్టు, మిర్చి వంటి పంటలకు బదులుగా అయిల్ పామ్,

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సంపత్ రావు, డి.డబ్ల్యు. పులివెందుల, మునిపల్ కమిషనర్ రవీంద్ర్, ఆర్డీఓ. త్రీవీవాన్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భద్రత మేరకం, లక్ష్యం, రామప్ప, బోగత్, మల్లూరు మరియు వేదూరుల వంటి ప్రధాన పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మహిళల కోసం అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లు, ఈ మేరకు సమగ్ర ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించే తక్షణమే నిర్ణయం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదన

తమలపాకుతో ఆకుతో ఇన్ని లాభలా?



చక్కని ఆరోగ్యం



భారతీయ సంప్రదాయంలో తమలపాకు విశిష్ట స్థానం కలిగి ఉంది. దీని వెనుక శాస్త్రీయ ఆధారాలున్నాయి. నేషనల్ బొటానికల్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ పరిశోధనల ప్రకారం, తమలపాకులోని హైడ్రాక్వి వానికాల్, సైటోక్వెన్ మిమెటిక్



ప్రాచీన సైన్స్ ఫాకల్టీని పత్రికయను, లింఫోసైట్ల ఉత్పత్తిని పెంచి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. దంత సమస్యల లేకుండా దీనిని వాచానికి ఒకటి, రెండుసార్లు పచ్చిగా తీసుకోవడం ఉత్తమం. భారతీయ సంప్రదాయంలో తమలపాకుకి ఎన్నో ప్రాముఖ్యత ఉంది. పూజలు, నోములు, ప్రతాపాలు, పెళ్లిళ్లు, శుభకార్యాల, గృహప్రవేశాలు, కంకునాపనలు వంటివి కార్యక్రమమైనా తమలపాకు లేకుండా జరగదు. అలాగే, విందు భోజనాల అనంతరం కూడా తమలపాకును సేవించే ఆచారం మన భారతీయంలో తలతలంగా కొనసాగుతోంది. ఈ సంప్రదాయం వెనుక ఏమి శాస్త్రీయ వాస్తవాలన్నాయో అనేక పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. 2010వ సంవత్సరంలో, నేషనల్ బొటానికల్

రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, లక్నో వారు తమలపాకుపై జరిపిన 62 పరిశోధనా పత్రాలను విశ్లేషించి, దాని అనేక ప్రయోజనాలను క్రోడీకరించి అందించారు. తమలపాకు మాక్రోఫేజ్ కణాలలో ఫాగోసైటోసిస్ పక్రియను అడ్డుతంగా పెంచుతుంది దని వారు నిరూపించారు. ఫాగోసైటోసిస్ అంటే ఏమిటంటే, మన శరీరం లోపలికి ప్రవేశించిన వైరస్లు, బాక్టీరియాలను మింగిని నాశనం చేసే ఒక రక్తజన్య వ్యవస్థ. ఈ వైరస్లు, బాక్టీరియాలను తీసే భస్మం చేసే రక్త కణాలే మాక్రోఫేజ్ కణాలు అంటారు. రక్త పరీక్షలలో కనిపించే మోనోసైట్లు, ప్లైక శీతజన్య అనంతరం మాక్రోఫేజ్ కణాలు రూపాంతరం చెందుతాయి. ఈ మాక్రోఫేజ్ కణాలు వైరస్లు, బాక్టీరియాలను మింగిని సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. ఈ పక్రియను తమలపాకు బాగా యాక్టివేట్ చేస్తుంది పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తమలపాకులో ఎన్నో పోషకాలు.. తమలపాకులో విటమిన్ సి, ఎ, థయామిన్, నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగి ఉన్న తమలపాకుతో..

ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.. తమలపాకు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు.. నోటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచడం, శ్వాసకోశ సమస్యలను (దగ్గు, జలుబు) తగ్గించడం, గాయాలను మాన్యుడంలో అడ్డుతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే.. తమలపాకులను నీటిలో మరగించి ఆ నీరు తాగడం లేదా.. నేరుగా కూడా తినవచ్చు.. ఉదయాన్నే తీసుకోవడం చాలా మంచిది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమలపాకులో ఉండే రెండు ముఖ్యమైన రసాయన సమేళ

నాలు ఈ రోగనిరోధక శక్తి పెంపులకు దోహదపడతాయి. అవి హైడ్రాక్వి వానికాల్, సైటోక్వెన్ మిమెటిక్ ఫ్రాటీన్.. ఈ సమేళనాలు ఎముక మజ్జను ఉత్తేజపరుస్తాయి. దీని ఫలితంగా టి-లింఫోసైట్లు, బి-లింఫోసైట్లు ఉత్పత్తి బాగా పెరుగుతుంది. తమలపాకు సేవించడం వల్ల తెల్ల రక్త కణాలైన లింఫోసైట్ల ఉత్పత్తి పెరగడం, మాక్రోఫేజ్ కణాల ఫాగోసైటోసిస్ సామర్థ్యం మెరుగుపడడం అనే రెండు పక్రియలు ఒకేసారి జరుగుతాయి. ఈ రెండు రసాయన సమేళనాలు ఈ మార్పులకు ఉపయోగపడతాయని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. ప్రతిరోజూ మన శరీరంలోకి కోట్లాది సంఖ్యలో వైరస్లు, బాక్టీరియాల ప్రవేశిస్తాయి. వీటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అత్యంత చురుకైనా ఉండాలి. ఈ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచడానికి, చనిపోయిన కణజాలం స్థానంలో కొత్త కణాలు పునరుత్పత్తి అవ్వడానికి తమలపాకు వంటివి అవసరం. అయితే, రోజూవారి కిళ్ళీలుగా తమలపాకును తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కిళ్ళీలలో ఉండే రసాయనాల ప్రభావం వల్ల రంధ్రాలు పాడైపోతాయి. కాబట్టి, వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ప్రత్యేక సందర్భాలలో దీనిని సేవించడం ఉత్తమం. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను చురుకైనా ఉంచడానికి తాంబూలం తీసుకోవచ్చు. తమలపాకులను ఒకటి, రెండు లేదా మూడు అకులు తీసుకుని, వాటిని కూరగాయల జ్యూస్ చేసుకునేటప్పుడు గ్లౌడెంలో వేసి గ్లౌడ్ చేసుకుని సేవించడం ఒక సరైన మార్గం. ఈ విధంగా తమలపాకును ఏదో ఒక

రూపంలో వాచానికి ఒకటి, రెండుసార్లు సేవించడం ద్వారా రక్షణ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచే అద్భుతమైన మెకానిజం శరీరంలో జరుగుతుంది. మన పూర్వీకులు, ఋషులు తమలపాకుకు ఇటువంటి విశిష్ట స్థానాన్ని కలిగించడం వెనుక ఎంతో శాస్త్రీయత ఉందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. పెరిగి ఉష్ణోగ్రతలనుండి శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి చియా సీడ్స్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలలో ఒకేమాట-3 ఫ్లావీ యాసిడ్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి సహజ నిద్రమైన చలువను అందించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరానికి హైడ్రేషన్: చియా సీడ్స్ వలన బరువు కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని నీలుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గుతూ చూస్తాయి. ఇది వేసవిలో వచ్చే డిహైడ్రేషన్ సమస్యను అరికడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: వేసవిలో సాధారణంగా వచ్చే మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో చియా సీడ్స్లోని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరిచి, మెరుగైన జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహకారం: చియా సీడ్స్ తక్కువ కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అనవసరమైన స్పాక్స్ తీవ్రత తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గుతున్నవారు తమ మార్కింగ్ ట్రైకోట్ వీటిని చేర్చుకోవడం ఉత్తమం. ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ చియా సీడ్స్ వేసి 30 నిమిషాలు నానబెట్టి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తాగండి. లేదంటే, సూప్రీలు, షెక్సెల్లో కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. రు తాగే పండ్ల రసాలు లేదా సూప్రీలలో వీటిని చల్చుకోవచ్చు. పెరుగులో కలిపి లేదా పాలు, పండ్లతో చియా పుడిలో తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలు: చియా సీడ్స్ను ఎప్పుడూ పొడిగా (అతీక) తీసుకోవద్దు. అవి గొంతులో అడ్డుపడే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి కచ్చితంగా నానబెట్టా వాటిని తాగండి. అతిగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం లేదా దయిరియం వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు 1-2 టీస్పూన్లు సరిపోతాయి. గర్భిణీలు లేదా విద్రావ ఆరోగ్య సమస్యల ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఈ వేసవిలో చియా సీడ్స్ను డైట్లో భాగం చేసుకుని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి!

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలా దాహం, నీరసం, ఉష్ణతాపం మున్నీ వేధిస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని, చలువను ఇచ్చే సూపర్ ఫుడ్స్లో చియా సీడ్స్ ముందు పరుసలో ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో

వేసవి వేడిని తట్టుకోవడానికి చియా సీడ్స్



జుట్టు తెల్లబడుతోందా?

ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ బాధిస్తున్న సమస్యలో జుట్టు తెల్లబడటం కూడా ఒకటి. చిన్న వయసులోనే ఇప్పుడు ఇది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో లభ్యమయ్యే కొన్ని పదార్థాలను వినియోగించడం ద్వారా ఈ సమస్యను కొంత చరకు అరికట్టవచ్చుంటున్నా అనిపిస్తుంది. ఉసిక కాయలను నుంచి తీసిని రసాన్ని తీవ్రంగా ద్వారా జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉండటమే కాదు..



వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు ప్యాకెలా వేసుకుని 15 నుంచి 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఈ విధంగా తరచూ చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుందట. కొద్దిగా కరివేపాకు తీసుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి. అందులో పొపుకప్పు పెరుగు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కేకలకు కుదుర్చు నుంచి చివర వరకు బాగా పట్టించాలి. 15 నుంచి 30 నిమిషాలు ఆరనివ్వండి తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఇది మన అమ్మమ్మల కాలం నుంచి పాటిస్తున్న చక్కని పద్ధతి అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని జాతుల అకులు తీసుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి. దీన్ని తలకు అప్లై చేసుకుని కాసివ్ ఆరనివ్వండి తర్వాత చుండ్రు చేసుకోవాలి. కొద్దిగా కొబ్బరినూనె తీసుకుని అందులో మెత్తగా కలుపుకుని వేసి బాగా కలుపాలి. ఈ మిశ్రమంతో కురులకు బాగా మర్చన చేసుకోవాలి. 30 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. అమ్మమ్మల కేకలకు పట్టించి మృదులంగా మర్చన చేయాలి. కాసివ్ ఆరనివ్వండి తర్వాత చుండ్రు చేసుకోవాలి. వేసనూనెను కూడా ఇందుకు ఉపయోగించవచ్చు. శీతాకాలం, ఉసికరసాది, బాధం నూనె.. ఇవన్నీ జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అంటున్నారు నిపుణులు!

జుట్టు రాలడం, చివర్లు చిట్టడం.. వంటి సమస్యలు సైతం తగ్గుముఖం పడతాయి. ఈ రసం వల్ల ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుంచి సైతం చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఉసికకాయల్ని నూనెబెట్టాలి. తర్వాత అందులో చెంచా నీలగిరి తెలుం (యాకర్లి ప్లస్ ఆయిల్) కలిపి రాతంతా పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే ఈ మిశ్రమంలో ఒక గుడ్డు, కొద్దిగా నిమ్మరసం, పెరుగు కూడా

ఓట్స్.. పోషకాహారంగా దీనికి పేరుంది. అయితే దీన్ని సాంద్రత చేష బలోనూ భాగం చేసుకోవడం వల్ల అందం ఇసు మడిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం రండి.. ఓట్స్ మేల మంచి పేసావెగానూ పనిచేస్తుంది.

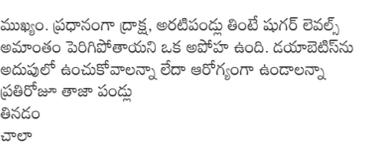
చిర్కాన్ని మెలిపించే 'ఓట్స్'..!



గోరు వెచ్చటి ఓట్స్ కోన్ని ఓట్స్ వేసి షెక్సెల్లా చేసుకోవాలి. దీనికి టీస్పూన్ తేనె కలిపి.. ఈ మిశ్రమంతో ముఖంపై ముని వేళ్లతో గుండ్రంగా రుద్దాలి. తర్వాత చర్మ రంధ్రాల్లో పేరుకున్న దుమ్ము, దూళి తొలగిపోయి ముఖం శుభ్ర పడుతుందట. అలాగే తేనెలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు వల్ల చర్మం కాంతివంతమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మనం రోజూ ఎన్నో పనులతో అలసిపోతుంటాం.. ఇలాంటి సమయంలో గోరువెచ్చటి ఓట్స్ చేస్తే ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. అయితే ఇందులో ఒక కప్పు ఓట్స్, కొన్ని ముక్కల లావెండర్ నూనె వేయాలి. ఈ మిశ్రమంతో స్నానం చేస్తే మరొక ఫలితం ఉంటుంది. ఇందులో ఉపయోగించిన ఓట్స్ చర్మాన్ని శుభ్రం చేయడంతో పాటు తేమ నిలిచి ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే లావెండర్ చర్మాన్ని సువాసనభరితం చేస్తుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి చర్మం పొడిబారినప్పుడు దురద పెడుతూ ఉంటుంది. చర్మంలో తేమ శాతం తగ్గిపోవడం, పీహెచ్ స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులు.. మొదలైనవి ఇందుకు కారణం కావచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి స్నానం చేసే నీటిలో ఓట్స్ కలుపుకోవడం వల్ల చర్మం తేమను సంతులనం చేయడంతో పాటు, పీహెచ్ స్థాయిలు బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. దీనివల్ల చర్మంపై దురద, అలర్జీ.. అంటివి క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవాళ్లు ఏపండు తింటే మంచిది?

అవసరం. అయితే పండ్లలో ఉండే సహజ చక్కెరల గురించి చాలామందికి సందేహాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా డ్రాక్ష, అరటిపండ్లలో ఏది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది? దీనికి సంబంధించి రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్లు అనేక కరెక్టు విషయాలు వెల్లడించారు. వీటిలో ఉండే నీటి శాతం, ఇతర పోషకాలు చక్కెర శోషణను కొంతవరకు నెమ్మదింపజేస్తాయి. డ్రాక్ష పండ్లు: డ్రాక్ష పండ్లు పరిమాణంలో చిన్నవైనా, వాటిలో చక్కెర శాతం కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పీచుపదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది. బేరిపండ్లం లేదా అరటిపండ్లతో పోలిస్తే, డ్రాక్ష తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కొంచెం వేగంగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇవి తినడానికి సులభంగా ఉండటంతో తెలియకుండానే ఎక్కువ పరిమాణంలో తినే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే పరిమాణం విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. వీటిలో ఉండే నీటి శాతం, ఇతర పోషకాలు చక్కెర శోషణను కొంతవరకు నెమ్మదింపజేస్తాయి. అరటిపండ్లు: అరటిపండు ప్రభావం అది ఎంతవరకు పండింది అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం కాకుండానే ప్రోగుల గుండా వెళ్తుంది. దీనివల్ల చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు సగా పైగా ఇన్సులిన్ సెక్రెటివేషన్ మెరుగుపడుతుంది. అరటిపండుపై నల్లటి మచ్చలు వచ్చి బాగా పండే కొద్దీ, అందులోని స్టార్చ్ సరళ చక్కెరగా మారుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను వేగంగా పెంచుతుంది. ఒక మధ్యస్థ అరటిపండులో 3 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది చక్కెర రక్తంలోకి చేరే వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఏది ఉత్తమమైన ఎంపిక? నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ రెండింటిలో ఏదీ చెడ పండు కాదు. అవసరమైతే రు ఎంచుకోవచ్చు. రు వ్యాధిని నివారించే వేగం ముందు డ్రాక్ష తినడం మంచిది. మధ్యాహ్నం భోజనం వరకు కడుపు నిండుగా ఉండాలనుకుంటే అరటిపండు సరైన ఎంపిక పండ్లను విడిగా తినే కంటే వాటితో పాటు కొన్ని బాధం పప్పులు లేదా ప్రోటీన్ కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదలవుతుంది. పండ్లను రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా పండులానే తినండి. దీనివల్ల కు అవసరమైన ఫైబర్ అందుతుంది. భోజనం లేదా పండ్లు తిన్న తర్వాత 10 నిమిషాల నడక కండరాలు చక్కెరను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం పెరిగి, చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి.



ముఖ్యం. ప్రధానంగా డ్రాక్ష, అరటిపండ్లు తింటే షుగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరిగిపోతాయని ఒక అపోహ ఉంది. దయాబెటిస్ను అదుపులో ఉంచుకోవాలన్నా లేదా ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా ప్రతిరోజూ తాజా పండ్లు తినడం చాలా

నొప్పిలను తగ్గించే పెయిన్ కిల్లర్



మామూలుగా ఆయన సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాల్లో సహజసిద్ధమైన నివారణలు ఎల్లప్పుడూ అదరణ పొందుతాయి. భరించలేని ఒళ్ళు, మోకాలి నొప్పిలను సువి ఉపశమనం పొందడానికి కర్పూరం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? ప్రమాణ ప్రకృతి ఆరోగ్య నిపుణులు, డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు వివరిస్తున్నారు. మన నిత్య జీవితంలో దేవుడి పూజలో, హారతి సమయంలో ఉపయోగించే కర్పూరం కేవలం సువాసన కోసమే కాకుండా, శక్తివంతమైన సహజ నొప్పి నివారి

అభివృద్ధిగా పనిచేసి, నొప్పిని తక్కువ స్థాయిలో మెదడుకు చేరజేస్తుంది. ఈ గుణం కర్పూరానికి ఉండే మెక్సికోలోని సుదర్ యూనివర్సిటీ 2004లో నిర్వహించిన ఒక శాస్త్రీయ అధ్యయనం ద్వారా నిరూపితమైంది దని డాక్టర్ మంతెన పేర్కొన్నారు. ఈ అధ్యయనం కర్పూరంలో నొప్పిని తెలియకుండా చేసే అద్భుతమైన గుణాన్ని ధృవీకరించింది. కర్పూరాన్ని నొప్పి నివారణకు ఎలా ఉపయోగించాలో డాక్టర్ రాజు గారు సూచించారు. నొప్పిలు ఉన్నప్పుడు, ముందుగా ఆవ నూనెను ఎంచుకోవాలి. ఆవ నూనెలో కర్పూరాన్ని కలిపిన వెంటనే అది కరిగిపోతుంది. ఆ తర్వాత ఆ నూనెను కొద్దిగా పొయ్యి ద పైకి గోరువెచ్చగా వేడి చేయాలి. మనకు

హాయిగా అనిపించేంత వేడిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఈ గోరువెచ్చని కర్పూరం కలిపిన ఆవ నూనెను నొప్పి ఉన్న భాగాలపై నెమ్మదిగా రాసి మెరుకే చేయాలి. ఈ పక్రియ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పిని మోషుకొనే సరళులను శాంతింపజేయడమే కాకుండా, నూనె రాసిన భాగంలో రక్త ప్రసరణను బాగా పెంచుతుంది. కర్పూరం రక్త నాళాలను వ్యాకోచింపజేయడం వల్ల రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీని ద్వారా ఆ భాగంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ (విష పదార్థాలు) తొలగిపోతాయి. రక్త ప్రవాహం పెరగడం వల్ల ఆ భాగంలో వాపు తగ్గి, సహజసిద్ధమైన వైద్యం (హీలింగ్) పక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. కణజాలం త్వరగా కోలుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. అన్ని భావింపి కడిగేసి వాడుతుంటారు. కానీ ఆ నల్లటి మచ్చల వెనుక ఉన్న అసలు నిజం తెలిస్తే రు షాకే అవుతారు. ఆ మచ్చలు కేవలం మురికి కాదని, అవి ఒక రకమైన ప్రమాదకరమైన ఫంగస్ అని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉల్లిపాయలపై కనిపించే ఈ

ఉల్లిపాయలు తినే ప్రతీ ఒక్కరూ ఇదీ తెలుసుకోవాలి



నూనూ..? అది కేవలం దుమ్ము అనుకుని లైట్ తీసుకోకండి. ఆ మచ్చల వెనుక ఒక ప్రమాదకరమైన నల్ల బాజు దాగి ఉంది. అది కాలేయం, మూత్ర పిండాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. వంటింట్లో ఉల్లిపాయ లేదా ఏ వంటా పూర్తి కాదు. అయితే ఇటీవల మార్కెట్లో దొరికే ఉల్లిపాయలపై నల్లటి మచ్చలు లేదా నల్లటి పొడి వంటి పదార్థం కనిపిస్తోంది. చాలామంది దీనిని మామూలుగా దూళి అని భావింపి కడిగేసి వాడుతుంటారు. కానీ ఆ నల్లటి మచ్చల వెనుక ఉన్న అసలు నిజం తెలిస్తే రు షాకే అవుతారు. ఆ మచ్చలు కేవలం మురికి కాదని, అవి ఒక రకమైన ప్రమాదకరమైన ఫంగస్ అని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉల్లిపాయలపై కనిపించే ఈ

ప్రభావం చూపుతుంది. అల్లెల్లీలు లేదా అన్నమా ఉన్నవారు ఈ బాజు పట్టిన ఉల్లిపాయలను తాకినప్పుడు, ఆ బీజుకాళు గాలిలోకి విడుదలయ్యే శ్వాసనాళాల్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉన్నవారిలో ఇది ఇన్ఫెక్షన్కు దారితీస్తుంది. నల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రతి ఉల్లిపాయను పారేయవలసింది. కానీ ఎలా వాడాలి తెలియాలి. నల్లటి పొడి కేవలం పైన కాగితం లాంటి పొరలకే ఉంది. రోజూ ఉల్లిపాయ గట్టిగా ఉంటే.. ఆ పొరలను తీసి, ఉల్లిపాయను బాగా కడిగి వాడుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఆ నల్లటి మచ్చలు రోపి పారల్లోకి వెళ్లినా, ఉల్లిపాయ మెత్తబడి జీర్ణంగా అనిపించినా లేదా వాస వాస వస్తున్నా.. దానిని వెంటనే పారేయడం ఉత్తమం.

యూట్యూబ్ తరహాలో ఇన్స్టాలోనూ ప్లేబ్యాక్ స్పేస్ కంట్రోల్

ఇన్స్టాగ్రామ్ రిల్స్కున్న అదరణ గురించి వేరే చెప్పక్కర్లేదు. కొన్నిసార్లు నిడివి ఎక్కువ ఉన్న రిల్స్ ఫీడ్లో దర్శనమిస్తుంటాయి. వాటిని కావాల్సిన వేగంతో చూడ లేక యూజర్లు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. యూట్యూబ్, ఫేస్బుక్ వంటి యూట్యూబ్ వాడి ఇన్స్టాగ్రామ్ వచ్చేసరికి తరచూ ఈ సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. అందుకు చెక్ పెట్టేందుకు ఇన్స్టా సిద్ధమైంది. ప్లేబ్యాక్ స్పేస్ కంట్రోల్ ఫీచర్ను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తోంది. అంటే ఇకపై రిల్స్ను మనకు కావాల్సిన వేగంతో చూడొచ్చునుమాట.



భారత్ 60 మి. బ్యారెళ్ల రష్యా చమురు కొనుగోలు



పశ్చిమాసియాలో భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు పెరగడం, హుజుక్ జలసంధి ద్వారా చమురు రవాణాకు అటంకాలు ఏర్పడిన నేపథ్యంలో ఇండస్ భద్రత కోసం భారత్ అడుగులు వేస్తోంది. ఏప్రిల్ నెలకు దాదాపు 60 మిలియన్ బ్యారెళ్ల రష్యా ముడి చమురును భారత్ కొనుగోలు చేసినందు బామ్బర్ నివేదికలో పేర్కొంది. సరఫరా కొరత, డిమాండ్ అధికంగా ఉండటంతో ఈ చమురును టెండర్ల ద్వారా ధర కంటే ప్రతి బ్యారెల్ కు 5-15 డాలర్ల అదనపు ప్రీమియంతో కొనుగోలు చేశారు. ప్రస్తుత నెల కొనుగోళ్లతో ఇది సమానంగా ఉన్నప్పటికీ.. ఫిబ్రవరిలో కొనుగోలు చేసిన దానికంటే రెండింతలు ఎక్కువని డేటా ఇంటెలిజెన్స్ సంస్థ కెస్టర్ పేర్కొంది. మార్చి 5 కంటే ముందే నౌకల్లో లోడ్ చేసిన రష్యా చమురును తీసుకోవడానికి అమెరికా మినహాయింపు ఇవ్వడం ఈ కొనుగోళ్లకు కలిసింది. తర్వాత ఈ మిన

పెట్రోల్, డీజిల్ కు కొరత లేదు.. కేంద్రం

దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కు కొరత లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టంచేసింది. 60 రోజులకు సరిపడా స్టాక్ ఉందని తెలిపింది. పెట్రోల్, డీజిల్, ఎల్పీజీకి కొరత ఉందంటూ జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని కొట్టి పారేసింది. తప్పదోప పట్టించేలా ప్రచారం జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తంచేసింది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్నట్లుంది పెట్రోల్ బంకుల వద్ద వాహనదారులు బారులుతీరు తున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర పెట్రోలియం మంత్రిత్వ శాఖ గురువారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రపంచంలోనే భారత్ నాలుగో అతిపెద్ద రిఫైనర్ అని, ఐదో అతిపెద్ద పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ఎగుమతిదారుగా ఉందని కేంద్రం పేర్కొంది. దేశీయంగా తగినంత సరఫరా కలిగి ఉండడమే కాకుండా..



150కి పైగా దేశాలకు శుద్ధి చేసిన ఇంధనాలను సరఫరా చేస్తోందని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. దేశంలో ప్రతి రిఫైనరీ సూరూ శాతం ఉత్పత్తికాదక సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్నాయని తెలిపింది. దేశంలో తదుపరి 60 రోజులకు సరిపడా క్రూడాయిల్ చమురు కంపెనీల వద్ద ఉందని కేంద్రం తెలిపింది. వ్యూహాత్మక నిల్వలలో కలిపి 74 రోజులకు సరిపడా చమురు నిల్వలు ఉన్నాయని తెలిపింది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు ప్రారంభమై 27వ రోజులు మాత్రమే అయిందని గుర్తించింది. భౌగోళిక పరిణామాలతో సంబంధం లేకుండా రాబోయే రెండు నెలల పాటు స్థిరంగా చమురు సరఫరా చేయడానికి సరిపడా నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని స్పష్టంచేసింది. అలాగే, దేశీయంగా ఎల్పీజీ నిల్వలు కూడా సరిపడా ఉన్నాయని కేంద్రం పేర్కొంది. దేశీయంగా ఉత్పత్తి పెంచామని, తద్వారా దిగుమతి చేసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా తగ్గిందని తెలిపింది. ఎల్పీజీకి కొరత రాకుండా ఉండేందుకు పలు దేశాల నుంచి కార్టెజును తెప్పిస్తున్నామని వెల్లడించింది. ఇంధనం విషయంలో సామాజికమాధ్యమాల్లో తప్పుడు, కల్పిత ఆరోపణలు చేసే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కేంద్ర ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది.

ఇరాన్ నుంచి చమురు కొనుగోళ్లు.. ఖండించిన రిలయన్స్

ఇరాన్ చమురుపై అంక్షలు తొలగిన ఆ దేశం నుంచి రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ చమురు కొనుగోలు చేసినందుపై వార్తలను ఆ సంస్థ ఖండించింది. సుమారు 5 మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురును కొనుగోలు చేసినట్లు మీడియాలో వచ్చిన కథనాలపై ఆ సంస్థ స్పందించింది. "ఇరాన్ ముడి చమురును కొనుగోలు చేసినట్లు మీడియాలో వచ్చిన కథనాలను ఖండిస్తున్నాం. అవి పూర్తి నిరాధారమైనవి. తప్పదోప పట్టించే విధంగా ఉన్నాయి. సంబంధిత మీడియా సంస్థల ప్రచురణకు ముందు వాస్తవాలను సరిచూసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం" అంటూ రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ గురువారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం ఫలితంగా అంతర్జాతీయంగా ముడిచమురు బ్యారెల్ ధర 100 డాలర్లు దాటిన నేపథ్యంలో ఇరాన్ చమురు కొనుగోలు చేసుకోవచ్చని అమెరికా ప్రకటించింది. అంక్షలు ఎత్తివేసిన నేపథ్యంలో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ 5 మిలియన్ బ్యారెళ్ల ఇరాన్ చమురును నేషనల్ ఇరానియన్ ఆయిల్ కో (ఎన్ఐఓఐ) నుంచి కొనుగోలు చేసినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ధర కూడా



బ్యారెల్ టెండర్ల ముడిచమురుపై 7 డాలర్లు అదనంగా చెల్లించి దంటూ సరదు కథనాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ వార్తలు అవాస్తవమంటూ రిలయన్స్ ఖండించింది.

పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెంచిన నయారా ఎనర్జీ

ప్రైవేటురంగ చమురు సంస్థ నయారా ఎనర్జీ వినియోగదారులకు షాకిచ్చింది. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచేసింది. లీటరు పెట్రోల్ పై రూ.5, డీజిల్ పై రూ.3 కొచ్చును పెంచింది. పెరిగిన ధరలు ఇబ్బందికి అడుక్కోవచ్చు. ఆయా రాష్ట్రాల వినియోగదారులకు ఆధారంగా ఈ పెంపు వర్తిస్తుంది. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఈ పెంపు గరిష్ఠంగా రూ.5.30 వరకు ఉంటుంది. దేశవ్యాప్తంగా లక్షలకు పైగా పెట్రోల్ పంపులు ఉండగా.. రష్యా చమురు సంస్థ అయిన రాస్నెఫ్ట్ కు చెందిన నయారా ఎనర్జీ 6,967 పెట్రోల్ పంపులను ఆపలేకపోతోంది. అంతర్జాతీయంగా క్రూడాయిల్ ధరలు పెరిగిన నేపథ్యంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను సవరించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. మరో ప్రముఖ ప్రైవేటురంగ చమురు సంస్థ రిలయన్స్-బీపీ మాత్రం పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. దేశవ్యాప్తంగా 2,185 జెల్లెన్లు జియో-బీపీ నిర్వహిస్తోంది. సుమారు 90 శాతం మార్కెట్ వాలూ కలిగిన ప్రభుత్వరంగ చమురు కంపెనీ లైసెన్స్ ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ (IOC), బీపీసీఎల్



(BPCL), హెచ్ఐఎస్ఎల్ (HPCL) మాత్రం సారాధర పెట్రోల్, డీజిల్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. ప్రీమియం పెట్రోల్ ధరల మాత్రం రూ.2.30 వేరకు ఇటీవల సవరించాయి. ఇండస్ట్రీయల్ డీజిల్ లీటరుకు రూ.22 కొచ్చును పెంచాయి.

క్రీడలు

2026-27 హోం సీజన్ షెడ్యూల్.. తొమ్మిది వన్డేలు ఆడనున్న రో-కో

భారత్ క్రికెట్ కు సంబంధించి 2026-27 హోం సీజన్ షెడ్యూల్ను బీసీసీఐ విడుదల చేసింది. వెస్ట్ ఇండీస్, శ్రీలంక, జింబాబ్వే, ఆస్ట్రేలియా జట్ల భారత పర్యటనకు వస్తాయి. మొత్తం 22 అంతర్జాతీయ మ్యాచులకు 17 నగరాలు అతిథ్యం ఇవ్వనున్నాయి. 2026 సెప్టెంబర్ 27న వెస్ట్ ఇండీస్ పర్యటనతో మొదలయ్యే హోం సీజన్.. 2027 మార్చి 3తో ముగుస్తుంది. భారత్ - కాన్పూర్ ట్రోఫీ కోసం భారత్ లో ఆసీన్ పర్యటించనుంది. హైదరాబాద్ వేదికగా ఒక వన్డే, ఒక టీ20 మ్యాచ్ జరగనున్నాయి. ఈ సీజన్లో స్వదేశంలో భారత్ 9 వన్డేలను ఆడనుంది. వచ్చే ఏడాది ప్రపంచ కప్ లక్ష్యంగా వన్డే కోసం సాగుతున్న రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి ఆటను తొమ్మిది మ్యాచుల్లో మానే అవకాశం ఉంది. భారత కాలమానం ప్రకారం.. టీ20లు రాత్రి 7 గంటలకు, వన్డేలు మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు, టెస్టులు ఉదయం 9.30 గంటలకు ప్రారంభమవుతాయి.

సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ అభిమానులకు శుభవార్త



సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కెప్టెన్ పాల్ కమిన్స్ కొంతకాలంగా వెస్ట్ గాయంతో ఇబ్బందిపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. అతడు ప్రస్తుత ఐపీఎల్ 2026లో ఆడి

అప్పడు ప్రీతి జింటా ఫోన్ చేసి సారీ చెప్పింది: జితేశ్ శర్మ



పంజాబ్ కింగ్స్ లో ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రాంతాల్లో సహాయం చేసిన ప్రీతి జింటాను సోదరిగా భావించే వాడనని క్రికెట్ జితేశ్ శర్మ తెలిపాడు. గతేడాది రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టుకు మారినప్పుడు తర్వాత.. ప్రీతి జింటా నుంచి ఫోన్ వచ్చిందని తెలిపాడు. తనకు సారీ చెప్పినట్లు తాను కూడా అక్కడికి వెళ్లి గుర్తు చేసుకున్నాడు. తాను హిమాచల్ ప్రదేశ్ నుంచి వచ్చానని.. ప్రీతి జింటా కూడా అక్కడి వారినని తెలిపాడు. నేను ప్రీతి జింటాను గౌరవిస్తా.. నాకు ఫోన్ చేసి మెసేజ్లు చేస్తూ ఉంటారు. ఆమెను పెద్దక్కలా భావిస్తా. ఐపీఎల్ లోకి వచ్చాక హిమాచల్ ప్రదేశ్ వాడినని ఆమెకు తెలిసింది. అప్పుడుంచి మా అనుబంధం పెరిగింది. ఎందుకంటే ఆమెది కూడా హిమాచల్. గంటల తరబడి మాట్లాడేవాడిని. చాలా మంచి వ్యక్తి. పంజాబ్ కింగ్స్ జట్టులో చేరడం

నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది. అప్పుడు నాకోసం కేవలం ఒకే ఒక్క బిడ్ మాత్రమే వచ్చింది. పంజాబ్ కింగ్స్ తీసుకుంది. ఎప్పుడీ పంజాబ్ కింగ్స్ రుణపడి ఉంటా. నేను ఇకా ఇలా ఉన్నానంటే ఆ జట్టు కారణం. రెండు మ్యాచుల తర్వాత తుది జట్టులో అవకాశం వచ్చింది. 2025 సీజన్ ముందు నా కోసం జరిగిన వేలంలోనూ రూ.7 కోట్లకు పంజాబ్ కింగ్స్ రైట్-టు-వెన్ కార్డు వాడింది. అయితే, ఆర్బీఐ రూ.11 కోట్లకు బిడ్ చేయడంతో పంజాబ్ కు కుదరలేదు. ఆ తర్వాత ప్రీతి జింటా నాకు ఫోన్ చేశారు. 'సారీ.. నిన్ను తీసుకోలేక పోయా' అని చెప్పారు. నేను కూడా పంజాబ్ తో ఉండాలనుకున్నా. కానీ, కుదరలేదు. ఆర్బీఐ నన్ను రూ. 11 కోట్లకు తీసుకోవడంతో ఆమె కూడా సంతోషించారు' అని జితేశ్ వెల్లడించాడు.



ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు - సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు మధ్య మ్యాచ్ లో 19వ ఎడిషన్ ప్రారంభం కానుంది. లీగ్ స్టేజీ కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ vs దిల్లీ క్యాపిటల్స్ మ్యాచ్ లో ముగియనుంది. ఈ మ్యాచ్ కోల్ కతాలోని ఈషన్ కార్నెస్ వేదికగా జరగనుంది. క్యాచుల విషయంపై ఇప్పటికే పది జట్ల సారథులకు బీసీసీఐ క్వాలిఫై ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. కెప్టెన్లతో జరిగిన సమావేశంలో అందుకు సంబంధించిన వీడియోలను ప్లే చేసి మాహింకారిన సమాచారం. క్లాజ్ 33.3 ప్రకారం బంతిపై స్పిల్ లుక్ మూర్తి నియంత్రణ వచ్చినట్లు

ఓపెనర్ అతడు కాదు.. నేనే: రుతురాజ్ గైక్వాడ్



ఈ ఐపీఎల్ సీజన్లో ఆయుష్ మాత్రం చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కు ఓపెనింగ్ చేయడం లేదని కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ తెలిపాడు. సంజుశాన్సన్తో కలిసి తానే ఓపెనింగ్ చేస్తానని వివరించాడు. ఈ విషయాన్ని అతడు

పూర్తి షెడ్యూల్ వచ్చేసింది

సంబంధించి పూర్తి సాయి షెడ్యూల్ ను బీసీసీఐ విడుదల చేసింది. ఇంతకుముందు తొలి దశలో కేవలం 20 మ్యాచులకు మాత్రమే వేదికలు, తేదీలను ఖరారు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు రెండో దశలో 50 మ్యాచులకు షెడ్యూల్ ను విడుదల చేసింది. దీంతో మొత్తం 70 లీగ్ మ్యాచులకు షెడ్యూల్ ప్రకటించినట్లుంది. అయితే, ఫైవ్ డే వేదికలను కెంకా ఖరారు చేయలేదు. మార్చి 28 నుంచి మే 24 వరకు జరగనున్న లీగ్ స్టేజీ మ్యాచ్ లు వివరాలను ప్రకటించింది. బెంగళూరు వేదికగా రాయల్

ఐపీఎల్ 2026.. ప్రపంచ కప్ లో కాస్త చర్యకు దారితీసిన క్యాచుల వీడియోలను ప్రదర్శించింది.



అంబెద్కర్ భావిస్తేనే జెట్ ఇప్పుడం జరుగుతుంది దీని బీసీసీఐ స్పష్టం చేసింది. అందుకోసం గత టీ20 ప్రపంచ కప్ లో కాస్త చర్యకు దారితీసిన క్యాచుల వీడియోలను ప్రదర్శించింది.

వృధయం

సినిమా

MOVIE TIME!

బాలకృష్ణకు లైఫ్ టైమ్ అచీవ్మెంట్ అవార్డు

ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ ఢిల్లీ 2026లో 2026లో భాగంగా తెలుగు సిని దీగణం, లైఫ్ టైమ్ అచీవ్మెంట్ అవార్డు" (జీవన సాఫల్య పురస్కారం) లభించడం, ఆ పురస్కారాన్ని ఢిల్లీ గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీమతి గుప్తా రేఖా గౌరవ చేతుల మీదుగా వారు అందుకోవడం మాకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించింది. తెలుగు చలన

చిత్ర పరిశ్రమలో శ్రీ నందమూరి బాలకృష్ణ గారి ప్రస్థానంలో ఇది మరొక మైలురాయి మాత్రమే కాదు, తెలుగు సిని చరిత్రను ఇది గర్వకారణం. ఈ సందర్భంగా, శ్రీ నందమూరి బాలకృష్ణ గారి మా పూర్వయ భార్యక అభినందనలు తెలియజేస్తున్నామని భవిష్యత్తులో శ్రీ నందమూరి బాలకృష్ణ గారు

మరిన్ని అవార్డులు అందుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

ఇట్టా భవదీయలు

(టీ. ప్రసన్న కుమార్) (వై.వి.ఎ. వాడరి) గౌరవ కార్యదర్శి



మధ్యతరగతి కుటుంబ కథే కార్తేని సెల్వం



పాఠశాల ప్రాంగణాల్లో బ్యానర్లపై అరుణ్ రంగ రాజులు నిర్మాతగా రామ్ చక్ర దర్శకత్వంలో తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రూపొందిన ద్విభాషా చిత్రం 'కార్తేని సెల్వం'. విలక్షణ నటులు సముద్రఖని ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. లక్ష్మి ప్రియ, అభినవ్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 3న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో గ్రాండ్ గా ఢిల్లీలో రిలీజ్ కాబోతుంది. ప్రముఖ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ పీవీఆర్ ఐనాక్స్ పిక్చర్స్ ద్వారా ఈ చిత్రం ఢిల్లీలో రిలీజ్ కాబోతుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్, టీజర్

సినిమాపై ఆసక్తి పెంచగా... గురువారం ట్రైలర్ ను రిలీజ్ చేశారు. ప్రస్తుత ట్రైలర్ కన్నెక్ట్ అయ్యే విధంగా ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో విడుదలైన ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచుతోంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సముద్రఖనితో పర్సనల్ తెలుగు డైరెక్టర్ 'విమానం' ఫేమ్ శివ ప్రసాద్, 'రామం రాఘవం' ఫేమ్ ధనరాజ్, 'సేవ్ ద టైగర్స్' ఫేమ్ తేజ కాకుమాను అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

సుయోధన ప్రి రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్



ప్రజ్వలా లైన్ టీయెషన్స్ బ్యానర్ పై ప్రియ దర్శి, డ్రిప్ కి చందర్ హీరో హీరోయిన్ గా డైలాగ్ కింగ్ సాయకుమార్, సీనియర్ హీరోయిన్ ప్రేమ కీలక పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'సుయోధన'. వై ఎన్ మాధవ్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని బోనుబాబు నిడుమోలు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల అవుతుంది. పలు హిట్ చిత్రాలను రిలీజ్ చేసిన శ్రీ లక్ష్మి పిక్చర్స్

సంస్థ 'సుయోధన' సినిమాను విడుదల చేస్తోంది. ఈ రోజు ఈ సినిమా ప్రి రిలీజ్ ప్రెస్ మీట్ హైదరాబాద్ లో గ్రాండ్ గా నిర్వహించారు. ఆర్ట్ డైరెక్టర్ బ్రహ్మా కదలి మాట్లాడుతూ నేను ఈ సినిమాలోకి రావడానికి కారణం ఎడిటర్ ఛోటా కె ప్రసాద్. ఆయన ఈ సినిమాకు ఎడిటింగ్ తో పాటు అనేక విషయాల్లో సపోర్ట్ చేస్తూ అండగా నిలిచారు. ఈ మామీ కోసం మంచి సెట్ వర్క్



రేసు గుర్తం

ఏప్రిల్ 8న గ్రాండ్ గా రి-రిలీజ్!

టాలీవుడ్ లో భారీ విజయాన్ని సాధించిన రేసు గుర్తం సినిమా మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా రి-రిలీజ్ ట్రైలర్ విడుదల అయ్యింది. సైబిల్ స్టార్ అల్పా అర్జున్ నటించిన ఈ సినిమా యాక్షన్, కామెడీ, ఎంటర్టైన్మెంట్ కలయికతో అప్పట్లో ఖాకీ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఇప్పటికీ ఈ చిత్రానికి భారీ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉంది. ఈ ట్రైలర్ తో మళ్లీ ఆ పాత మాస్ ఫీల్ ను ప్రేక్షకులు అనుభవించబోతున్నారు. దర్శకుడు సురేందర్ రెడ్డి తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో శృతి హాసన్ హీరోయిన్ గా నటించగా, బ్రహ్మానందం తన కామెడీతో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. క్రాస్ మూవీస్ ద్వారా ఏప్రిల్ 8, 2026న గ్రాండ్ గా విడుదల కానున్న ఈ సినిమా, బస్టి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ బరితేడే సెలబ్రేషన్స్ ను మరింత గ్రాండ్ గా మార్చనుంది. అల్పా అర్జున్ ఎన్టీఆర్, బ్రహ్మానందం కామెడీ టైమింగ్, భవన్ అందించిన సంగీతం అన్ని కలిసి ఈ సినిమాను మరింత ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. ముఖ్యంగా బ్రహ్మానందం పాత్రకు అప్పట్లో వచ్చిన రెస్పాన్స్ ఇప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతునే ఉంది.

చేశాం. అది మూ వీ లో చాలా బిగ్ స్టార్ లో కనిపిస్తుంది. సాయి కుమార్ గారికి, ప్రియదర్శికి తమ కెరీర్ లో ఒక స్పెషల్ మామీగా 'సుయోధన' నిలుస్తుంది. అన్నారు.

బాలయ్యకు జీవిత సాఫల్య పురస్కారం

అంతర్జాతీయ ఢిల్లీ చలనచిత్రోత్సవం (ఐఎఫ్ఎఫ్ఢి) 2026లో భాగంగా తెలుగు సిని దీగణం, లైఫ్ టైమ్ అచీవ్మెంట్ అవార్డు" (జీవన సాఫల్య పురస్కారం) లభించడం, ఆ పురస్కారాన్ని ఢిల్లీ గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీమతి గుప్తా రేఖా గౌరవ చేతుల మీదుగా ఆయన ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. అనిల్ రావిపూడితో బాలకృష్ణ చేసిన 'భగవంత్ కేసరి' 71వ జాతీయ చలనచిత్ర పురస్కారాలలో తెలుగులో ఉత్తమ చలనచిత్రంగా అవార్డును సాధించిన సంగతి తెలిసింది. ఇక ఈ చలనచిత్రోత్సవ కార్యక్రమంలో ఈ మామీని ప్రత్యేకంగా ప్రదర్శించారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శనలో నటనాంశం సందమూరి బాలకృష్ణ, చిత్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, నిర్మాత సాహు గారపాటి పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రదర్శన అనంతరం..

నందమూరి బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. 'ప్రభుత్వంగా మా అమ్మానన్నలకు ప్రణామాలు. వారి ఆశీర్వాదం లేకపోతే నేను ఇక్కడి వరకు వచ్చేవాడిని కాదు. వారి ఆశీర్వాదం వల్లే నేను చిత్ర సీమలో యాభై ఏళ్లుగా రాణిస్తున్నా ఉన్నాను. ఇతర ఏ భాషలోనూ, ఏ ఇండస్ట్రీలోనూ ఇలా యాభై ఏళ్ల పాటు హీరోగా రాణిస్తున్న వ్యక్తి లేరని నేను గర్వంగా చెప్పగలను. మహిళల గురించి, మహిళల సాధికారత గురించి మా నాన్న గారు



ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండేవారు. తండ్రి ఆస్తిలో మహిళలకు వాటాని కల్పించే వల్లమని ఆయన మొదటగా తీసుకు వచ్చారు. తిరుపతిలో పదాధిపతి యూనివర్సిటీ నీ స్థాపించారు. మా నాన్న గారు సినిమాలో ఉన్నా, రాజకీయాల్లో ఉన్నా మహిళా సాధికారత గురించి పాటు పడ్డారు. ఆయన వారసత్వాన్ని, ఆయన ఆశయాల్ని మేం కొనసాగిస్తాం. ఆయన ఎప్పుడూ మా గుండెల్లో సజీవంగా ఉంటారు. అంతర్జాతీయ ఢిల్లీ చలనచిత్రోత్సవం (ఐఎఫ్ఎఫ్ఢి)లో పాల్గొనడం, పురస్కారాన్ని స్వీకరించడం అనందంగా ఉంది. ఈ కార్యక్రమంలో మా 'భగవంత్ కేసరి' సినిమాని ప్రదర్శించడం గర్వంగా ఉంది. మాకు ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు' అని అన్నారు.



పాపం ప్రతాప మాములు హిట్ అవదు



టాలీవుడ్ వెర్బలైట్ యాక్టర్ తిరువీర్ ప్రధాన పాత్రలో, ఎన్.పి. దుర్గ సరేష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన వైవిధ్యభరిత చిత్రం 'పాపం ప్రతాప' కృషి ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై రాకేట్ రెడ్డి గర్డం, రుద్రదేవ్ మదిరెడ్డి సంయుక్తంగా నిర్మించారు. వరుస ఖాకీ బస్టర్స్ తో ఆడియన్స్ ను అలరిస్తున్న ఈ టీవీ విన్ ఒరిజినల్ ప్రొడక్షన్ నుంచి రాబోతున్న ఈ సినిమా నుంచి రెసెంట్ గా రిలీజైన టీజర్ కు మంచి అప్డేట్ వస్తోంది. ఇప్పటివరకు ప్రేమలో గెలిచాం.. పెళ్లి తర్వాత ఆ ప్రేమ ఎలా ఉంటుందో చూడాలంటున్నట్లు ఓ జంట చుట్టూ తిరిగి కథాంశంతో రూపొందింది. 'రేపటి నుంచి మీ ఇద్దరీ మధ్య ఏ గొడవైనా జరిగినా.. ఆ గొడవ వల్ల నా పరువు పోయినా.. గుర్తుపట్టుకో నీ బతుకు నా చేతిలో చేతబడి బొమ్మోయే' అంటూ హీరో తండ్రి డైలాగ్ తో ఆసక్తికరంగా టీజర్ ఉంది. ఢిల్లీలో ఫస్ట్ లుక్ చేయించే ఈ నవ్వల ఖాకీ బస్టర్ ను ఏప్రిల్ 17న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ ఆదికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్ లో చిత్ర యూనిట్ పాల్గొని సినిమా విశేషాలను చంచుకుంది.

ఇరుముడి 50 శాతం పూర్తి



మాస్ మహారాజా రవి తేజ ప్రస్తుతం తన 'ఇరుముడి' సినిమా మాటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ చిత్రానికి శివ నిర్మాణ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ప్రతిష్టాత్మక పాన్ ఇండియన్ పవర్ హౌస్ మైత్రి మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ భారీ ఎత్తున నిర్మిస్తోంది. మేకర్స్ ఇప్పటికే రవి తేజ, ప్రియా భవానీ శంకర్ ల ఫస్ట్ లుక్ ను పోస్టర్ ను విడుదల చేసి అందరిలోనూ క్యూరియాసిటీని పెంచేసిన సంగతి తెలిసిందే.

ఈ సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోందా ఇప్పటికే 50% మాటింగ్ పూర్తయిందని మేకర్స్ ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం చిత్ర బృందం హైదరాబాద్ లో హై ఆక్షన్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను షూట్ చేస్తోంది. ఆనర్ అరసు, రియల్ సెటిల్మెంట్ సన్నివేశాలకు కొరియోగ్రాఫీ ఉంటున్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో చూడనటువంటి అత్యంత అద్భుతమైన ఫైట్ సన్నివేశాలు చూడబోతున్నారని టీం చెబుతోంది.

నాగబంధం జూలై 3న గ్రాండ్ రిలీజ్



వివాల్ కర్త హీరోగా అభిషేక్ నామ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ పాన్ ఇండియన్ మైబ్రలాజిక్ ల ఎపిక్ చిత్రం 'నాగబంధం'. నిక్ స్టూడియోస్, అభిషేక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్లపై కిషోర్ అన్నపర్ణ, నిషిత నాగిరెడ్డి నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూలై 3న విడుదల చేయాలని మేకర్స్ షిక్ అయ్యారు. పద్మాకాలం ప్రారంభంలోనే విడుదల చేయాలని చిత్ర బృందం నిర్ణయించుకుంది. ఈ మేరకు విడుదల తేదీ పోస్టర్ ను తాజాగా రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో రెండు రకాల గెటప్ లో హీరో కనిపిస్తున్నారు. పై భాగంలో శివుడిగా హీరోగా పవర్ ఫుల్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. ఇక కింది భాగంలో మోడ్రన్ లుక్ లో వారా స్టైలిష్ గా కనిపిస్తున్నారు. ఈ రెండు లుక్ లో డిజైన్ చేసిన పోస్టర్ ఆడియన్స్ లో మరింత క్యూరియాసిటీ ని పెంచేస్తోంది. శివుడిగా వివాల్ లుక్ కి ఇప్పటికే అదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఇక ఈ పోస్టర్ అయితే నెట్స్ లెవెల్లో ఉంది. ఈ చిత్రం ఇప్పటికే ఆడియన్స్ లో భారీ హైప్ ను క్రియేట్ చేసింది. ఫస్ట్ గ్లిమ్స్, భక్తి గీతం 'సమో లె' ఇప్పటికే యూట్యూబ్ లో ట్రెండ్ అవుతునే ఉంది. ఇక రిలీజ్ తేదీ తన ఫిక్స్ చేయడంతో టీం ప్రమోషన్స్ మీద ఫోకస్ పెట్టుకుంది. ఇక్కడ వరుస అప్డేట్స్ ప్రేక్షకుల్లో మరింత బజ్ ను పెంచేలా టీం ప్లాన్ చేస్తోంది.



కిల్లింగ్ లుక్స్ తో కియారా

బంధించిన కొన్ని ఫోటోలను ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసింది. అందులో ఈ బ్యూటీ డ్రాస్ కలర్ లో పొడవైన టైట్ స్లీవ్ గాస్ డ్రెస్ లో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా నిలబడి స్టైల్ ఇచ్చింది. ఇందులో ఆమె ఒక చేతిని తలపై ఉంచి, తన హెయిర్ ను ముందుకు వేసి కిల్లింగ్ లుక్ తో ఆకట్టుకుంటోంది. ఈమె డ్రెస్ లోని నెగ్జెన్ ఆమె అందాన్ని మరింతగా పెంచింది. ఈ ఫోటోలో ఈ బ్యూటీ ఎద అందాలు ఫోకస్ అయ్యేలా స్టైల్ ఇవ్వడంతో, ఒక్కసారిగా ఈ పిక్చర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.