

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

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

పేదల ఇండ్లు కూల్చే మీ నుంచి మేం నేర్చుకోవాలా?
సీఎం రేవంత్ పై కేరళం సీఎం పినరయి విజయన్ పై తెలంగాణలో పేదల ఇళ్లపై ముల్లోజులు నడిపిస్తున్న కేరళం అభివృద్ధి గురించి మాకు పాఠాలు చెప్పాడు అవినీతిలో ఆరో స్థానంలో తెలంగాణ

రేవంత్ పోవాలి.. మార్పు రావాలి
● మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి ధ్యజం
● రెండేళ్లలోనే కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజా వ్యతిరేకత, అసంతృప్తి
● నా అడ్డు తొలగించుకునేందుకే నామినేటెడ్ పదవుల్లో జాప్యం చేశారు
● కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ పునరుద్ధరణపై రాష్ట్ర సర్కార్ నిర్లక్ష్యం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3 (ఎంఎం) : రెండేళ్ల పాలనలోనే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పోవాలి.. మార్పు రావాలి అనే పరిస్థితి ఏర్పడిందని మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. గతంలో కూడా కేసీఆర్ పోయి మార్పు రావాలనే నినాదంతోనే ప్రజలు కాంగ్రెస్ కు ఓటేసారని స్పష్టం చేశారు. ఈ రెండేళ్ల కాలంలో రేవంత్ రెడ్డి పాలన పై ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారన్నారు. శుక్రవారం జగిత్యాలలోని తన నివాసంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇంతకాలం పాత్రలో తన అడ్డు తొలగించుకునేందుకే నామినేటెడ్ పదవుల్లో జాప్యం చేశారు పేర్కొన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ పై జరుగుతున్న విమర్శలు రాజకీయ కోణంలో మాత్రమే ఉన్నాయని చెప్పారు.

పరంగల్ సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో ఏసీబీ దాడులు
● బట్టబయలు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ అక్రమ లావాదేవీలు
● వెలుగుమాసిన అసెంబ్లీ కార్యాలయంలో ఏసీబీ దాడులు
● 70 దాకా మొదలు స్వాధీనం
● రైల్వే ద్వారా ఇద్దరు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ లంచాలు
పైవేట్ విద్యా సంస్థల నిలువు దోపిడీ
● 30 నుంచి 40 శాతం ఫీజులు పెంచారు
● ఫీజు నియంత్రణ చట్టం అమలు చేయాలి
● సీఎం విద్యాశాఖ మంత్రి కావడమే దురదృష్టం
● పైవేట్ కార్పొరేట్ సూల్స్ లో తెలంగాణ వారికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలి
● తెలంగాణ జాగ్యతి అధ్యక్షురాలు కవిత

దక్షిణాసియా టెక్నాలజీ రాజధానిగా టెక్నాలజీ తెలంగాణ టెక్నాలజీ ప్రజల డీఎన్ఎలో ఉంది

ప్రపంచం మొత్తం తెలంగాణలో తయారైన దుస్తులు ధరించాలి నిర్దేశించుకున్న విజన్ లో పారిశ్రామిక వేత్తలు భాగస్వాములు కావాలి ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం తెలంగాణలో తయారైన దుస్తులను ధరించేలా చేయాలన్నది సంకల్పం 13వ ఏషియా టెక్నాలజీ సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : పవన్ కల్యాణ్ రంగంలో 2047 నాటికి తెలంగాణ దక్షిణాసియాలోనే గొప్ప టెక్నాలజీ రాజధానిగా తీర్చిదిద్దుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. టెక్నాలజీ రంగ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం నిర్దేశించుకున్న విజన్ అనుగుణంగా ప్రపంచాన్ని మార్చగల పాతా వరణాన్ని సృష్టించడంలో తమతో భాగస్వామ్యం కావాలని పారిశ్రామిక వేత్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం తెలంగాణలో తయారైన దుస్తులను ధరించేలా చేయాలన్నది తమ సంకల్పమన్న సీఎం... తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రయాణంలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఉద్యోగ నియామకాలపై మా చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమిది
● సుప్రీం తీర్పును స్వాగతించిన సీఎం రేవంత్
● గ్రూప్ 1 నియామకాలకు లైన్ క్లియర్
● హైకోర్టు తీర్పుపై జోక్యం చేసుకోకపోవడంపై స్పష్టత కోర్టు
● ఉద్యోగాలకు ఎంపికైన వారికి మరో సారి అభినందనలు : సీఎం

చమురు, ఎల్ఎన్జి సరఫరాల పెంపునకు రష్యా సిద్ధం

- బలపడుతున్న రష్యా, భారత్ భాగస్వామ్యం
- అణుశక్తి రంగంలో కొనసాగుతున్న సహకారంపై ఇరుపక్షాల పునరుద్ఘాటన
- ఈ రంగంలో దీర్ఘకాలంగా భాగస్వాములు
- భారతదేశంలో అధికారిక పర్యటన సందర్భంగా రష్యా తొలి డిప్యూటీ చైర్మన్ డెనిస్ మాంతురోవ్
- భారత్ మార్కెట్ కు చమురు, ద్రవీకృత సహజ వాయువు సరఫరాలను క్రమంగా పెంచే సామర్థ్యం రష్యా కంపెనీలకు ఉంది
- యూరియా ఉత్పత్తి కోసం ఒక ఉమ్మడి ప్రాజెక్ట్ ప్రస్తుతం అభివృద్ధి దశలో ఉంది
- కుదుకుళం అణు విద్యుత్ కేంద్రం కోసం విద్యుత్ యూనిట్లు



విధ్వంసమే లక్ష్యంగా దాడులు

ఇరాన్, అమెరికాల మధ్య క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులే కాదు మాటల తూటాలు

యుఎస్, ఇజ్రాయెల్ దాడులను తీవ్రతరం చేస్తే ఇరాన్ సైన్యం హెచ్చరిక
యుఎస్ ప్రాంతీయ ఆస్తులను ధ్వంసం చేస్తాం
మేమింకా మా పూర్తి శక్తిని ప్రదర్శించనే లేదు : ట్రంప్
విజయన్నా ప్రకటించి యుద్ధాన్ని విరమించమని ఇరాన్ కు ఆ దేశ మాజీ విదేశాంగ మంత్రి జావేద్ జరిఫ్ హెచ్చరిక
హొర్ముజ్ ను తిరిగి తెరవాలి
యుకె ఏర్పాటు చేసిన, 60కి పైగా దేశాలు
హాజరైన వరుసలో సమావేశంలో భారత్ పిలుపు
నావికులను కోల్పోయింది మేమే
గల్ఫ్ ప్రాంతంలో వాణిజ్య నౌకలపై జరిగిన దాడుల్లో మరణించిన వారిలో భారతీయ నావికులు ఉన్నారు



హొర్ముజ్ జలసంధి తీర్మానంపై ఓటింగ్ వాయిదా

పుణ్యం డెస్క్, ఏప్రిల్ 3 : హొర్ముజ్ జలసంధి తీర్మానంపై ఇక్కడ నుండి భద్రతా మండలిలో శుక్రవారం జరుగవలసిన ఓటింగ్ ను శనివారం జరుగనుందని, మండలి అధికార ప్రతినిధి పేర్కొన్నారు. హొర్ముజ్ జలసంధిలో వాణిజ్య నౌకా యానానికి రక్షణ కల్పించేందుకు బ్రెజిల్ ను ప్రవేశ పెట్టిన తీర్మానంపై ఇక్కడ నుండి భద్రతా మండలి ఓటింగ్ ను శనివారానికి వాయిదా వేశారు. సురక్షిత ప్రయాణాన్ని నిర్ధారించడానికి అవసరమైన అన్ని రక్షణ చర్యలను అధికారికంగా ఆమోదించడమే ఈ తీర్మానం లక్ష్యం. అయితే, ఇది చైనా, రష్యా నుంచి వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొంటోంది.
మిగతా 2లో

బీజేపీపై కేరళంలో సీఎం అసత్య ప్రచారం
ఆరు గ్యారంటీల్లో ఎన్ని అమలు చేసిందో కాంగ్రెస్ చెప్పాలి
గతంలో కేసీఆర్, చచ్చుడు రేవంత్ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారు : కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి



గాలికి గిరిజనుల సంక్షేమం

గత ప్రభుత్వ పాలనలో 'మా తండ్రిలో మా రాజ్యం' విద్యార్థులకు కాంగ్రెస్ ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ ఇప్పలేకపోతోంది సంత సీవాలార్ కార్పొరేషన్ కు రూ.వంద కోట్లు ప్రకటన ఉత్తర్వీ మాజీ మంత్రి పారిశ్రీ రావు



డిజిటల్ దిశగా తెలంగాణ

● ఇకపై ఒక్క క్లిక్ తో సెల్ ఫోన్ లోనే ప్రభుత్వ సేవలు
● ఇప్పటికే వాట్సాప్ లో పలు 'మీ-సేవలు'
● ఒక్కొక్కటిగా వాట్సాప్ లో ప్రభుత్వ శాఖల సేవలు లింక్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3 (ఎంఎం) : తెలంగాణ ప్రభుత్వం డిజిటల్ సేవల వైపు వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఒక్క క్లిక్ తో ప్రభుత్వ సేవలను.. మన అరచిలోకి తీసుకువచ్చేందుకు చర్యలు చేపడుతోంది. మీ-సేవ, ఇంటర్నెట్ సెంటర్ చుట్టూ తిరిగి అవకాశం లేకుండా.. సెల్ ఫోన్ లోనే చూసుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తోంది.

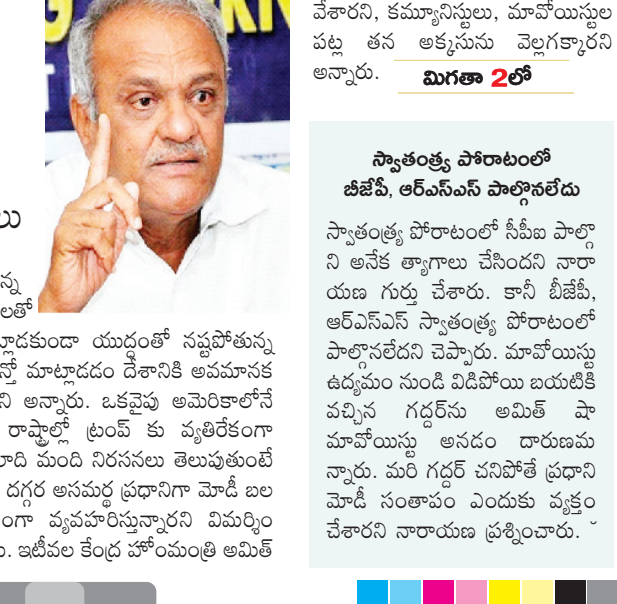
ప్రభుత్వ పాలనను.. ప్రజల చేతిలోకి తీసుకువచ్చేందుకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ విస్తృత ప్రయోగానికి తీవ్రంగా చుట్టించింది. ఇప్పటికే మీ-సేవ ద్వారా అందే సేవలు, ఇంటర్, పది పరీక్షల హాల్ టిక్కెట్లను ఇప్పటికే వాట్సాప్ లో అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిన ప్రభుత్వం.. ప్రభుత్వ సేవలను కూడా డిజిటల్ గా అందుబాటులోకి తెస్తోంది. ఇందులో భాగంగా.. ఒక్కొక్కటిగా వివిధ శాఖల సేవలను వాట్సాప్ లో లింక్ చేస్తోంది. దీంతో ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన ప్రతి సేవకు సంబంధించిన లింక్ ఒక్కొక్కటిగా వాట్సాప్ మెసేజ్ లో అరచిలోకి రానుంది. అదే సమయంలో భవిష్యత్లో

అమెరికా యుద్ధోన్మాదంపై ప్రధాని మౌనమేల?

సీపీఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ కె. నారాయణ ట్రంప్ యుద్ధ కాంక్షతో అనేక దేశాలు ప్రభావితం రైతు ఉత్పత్తుల వస్తువుల ఎగుమతి నిలిచిపోయింది అమెరికాలో ట్రంప్ కు వ్యతిరేకంగా లక్షలాది మంది నిరసనలు

వరంగల్, ఏప్రిల్ 03 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : భారత్ దేశానికి నష్టం కలిగిస్తున్న అమెరికా యుద్ధోన్మాదంపై ప్రధాని సరేం ప్రమాణీ మౌనం వీధాలని సీపీఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ కె. నారాయణ అన్నారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ యుద్ధ కాంక్షతో అనేక దేశాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయన్న ఆయన.. ఇందులో భాగంగా భారత్ కు వస్తువుల ఎగుమతి నిలిచిపోయింది దని చెప్పారు. యుద్ధం ప్రభావంతో దేశంలో అన్ని రకాల ధరలు పెరిగిపోతున్నాయని ప్రజల ఇబ్బందులను తోలగించి భారత్ దేశ ఔన్నత్యాన్ని కాపాడేందుకు ట్రంప్ దుర్మార్గాన్ని ఆపేందుకు మోడీ మౌనం వీధాలని కోరారు. శుక్రవారం హనుమంట్ బాలసముద్రంలోని సీపీఐ జిల్లా కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. మోడీ యుద్ధం పేరుతో దాడి చేస్తున్న దేశాలతో మాట్లాడకుండా యుద్ధంతో నష్టపోతున్న ఇరాన్ మాట్లాడడం దేశానికి అవమానకరమని అన్నారు. ఒకవైపు అమెరికాలోనే 50 రాష్ట్రాల్లో ట్రంప్ కు వ్యతిరేకంగా లక్షలాది మంది నిరసనలు తెలుపుతుంటే మన దగ్గర అసమర్థ ప్రధానిగా మోడీ బలహీనంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. బలీల కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పార్లమెంటు సౌకాంత్య అబద్ధాలు వల్లే వేశారని, కమ్యూనిస్టులు, మావోయిస్టుల పట్ల తన అక్రమమైన వెల్లగక్కారని అన్నారు.
మిగతా 2లో

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ పాల్గొనలేదు
స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో సీపీఐ పాల్గొని అనేక కార్యకర్తలు చేసిన సారాయణ గుర్తు చేశారు. కానీ బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొనలేదని చెప్పారు. మావోయిస్టు ఉద్యమం నుండి విడిపోయి బయటికి వచ్చిన గద్దర్ ను అమిత్ షా మావోయిస్టు అనడం దారుణమన్నారు. మరి గద్దర్ చనిపోతే ప్రధాని మోడీ నంతాపం ఎందుకు వ్యక్తం చేశారని నారాయణ ప్రశ్నించారు.



డిజిటల్ తెలంగాణ



మొదటి పేజీ తరువాయి..

రాష్ట్ర స్థాయి ఉద్యోగ పరీక్షలకు సంబంధించిన ఏకీకృత పేజీలో భాగంగా ఈ వార్తాపేజీలో టీడీపీ మొదటి పేజీ తరువాయి. ప్రభుత్వ సేవల్లో ఉన్న వారు ఈ పేజీలో ఉద్యోగ పరీక్షలకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఈ పేజీలో ఉద్యోగ పరీక్షలకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఈ పేజీలో ఉద్యోగ పరీక్షలకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది.

బాటలోకి తీసుకువచ్చింది. గతంలో వేర్వేరు డిపార్ట్మెంట్లకు వేర్వేరుగా ఉన్న పోస్ట్లలో తీవ్ర గందరగోళం ఏర్పడింది. దానికి స్వస్తి పలుకుతూ ఈ ఇంటిగ్రేటెడ్ విధానాన్ని తీసుకువచ్చి అన్ని సేవలకు ఒకే వాల్టావ్ సంబంధం తీసుకువచ్చారు. ప్రజల ఫిర్యాదులు మొదలుపెట్టేటప్పుడు జారీ పరచు అన్నింటిని ఒకే డిగ్రీలో చేర్చే విధానాన్ని ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చింది. ప్రజల ఫిర్యాదులు మొదలుపెట్టేటప్పుడు జారీ పరచు అన్నింటిని ఒకే డిగ్రీలో చేర్చే విధానాన్ని ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చింది. ప్రజల ఫిర్యాదులు మొదలుపెట్టేటప్పుడు జారీ పరచు అన్నింటిని ఒకే డిగ్రీలో చేర్చే విధానాన్ని ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చింది.

మా చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమిది

ఉద్యోగ నియామకాలపై

సూప్రీ తీర్పును స్వాగతించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గ్రూప్ 1 నియామకాలకు లైన్ క్లియర్

మనస్సు ప్రకాశన చేసి, నిరుద్యోగ యువతకు వ్యవస్థ పట్ట విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించామన్నారు. అత్యంత పారదర్శకంగా ఈ నియామకాలను పూర్తి చేసే దిశలో ఎన్ని చైర్మన్, ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు.

హైకోర్టు తీర్పు సబబే..

తెలంగాణ గ్రూప్-1 నియామకాలపై హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై హైకోర్టు చేసుకునేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. రాష్ట్రంలో గ్రూప్-1 నియామకాలపై రాష్ట్ర హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్ ను ఈ నెల 2న సుప్రీంకోర్టు డిస్మిస్ చేస్తూ హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించింది. ఉద్యోగుల నియామకాల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని కొందరు



సుప్రీంకోర్టును ఆశ్చర్యపరిచిన సుప్రీంకోర్టును కోరారు. నియామకాలకు సంబంధించిన హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్ ను ఈ నెల 2న సుప్రీంకోర్టు డిస్మిస్ చేస్తూ హైకోర్టు తీర్పును సమర్థించింది. ఉద్యోగుల నియామకాల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని కొందరు

అమెరికా యుద్ధోన్మాదంపై ప్రధాని మోనమేలా?

గర్వర చనిపోతే సంకాపం తెలిపినందుకు ప్రధాని మోడీని దమ్ముంటే అరెస్టు చేస్తారు అని, లేదా అసత్యాలు పలికిన అమెరికా పాపం పెదతారా అని ప్రభుత్వం వాదించింది. హాల్కానీరం మోషబడిన అమెరికా పాపం మంది చనిపోయి నిర్దోషిగా ప్రకటించుకున్న చరిత్ర ఉందన్నారు. మావోయిస్టులను జన జీవన ప్రసంగంలో కలవాలని మొదట కోరంది తామెనని, అవరేషన్ కార్గర్ నిలిపివేసి అనుచు కాలాలు వివరణ పాటించాలని తామే సూచించామని అన్నారు. కానీ కేంద్రం అమానుషంగా వ్యవహరించి బయటికి వచ్చిన హిద్రా లాంటి మావోయిస్టులను పంపించి విన కొంటరి చేయించింది అలాగే అలాగే. లోగిపోయిన మావోయిస్టులకు కూడా ప్రభుత్వం సరైన గౌరవం ఇవ్వడం లేదని, మావోయిస్టుల ఎవరితో మాట్లాడవద్దని నిబంధనలు పెడుతున్నారని అన్నారు. సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యాయాలలోకి వస్తామని చెప్పిన మావోయిస్టు నాయకులు పోలీసులు ఒత్తిడితోనే రాజీనామా చేశారు. లోగిపోయిన మావోయిస్టులకు సరైన స్వేచ్ఛ, గౌరవం దక్కడం లేదని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మావోయిస్టుల ఇప్పటికైనా స్వేచ్ఛగా, గౌరవంగా బతికాలన్న ఆయన సీపీఐ ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా అందగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు 40 ఏళ్ల పాటు వారు జీవితకాలను త్యాగం చేశారని, అలాంటి వారు బాధ్యులు పోలీసులతో కలిపవద్దని కోరారు. వామపక్ష ఉద్యమంలో భాగం కావాలని పిలుపునిచ్చారు.



మొదటి పేజీ తరువాయి..

వరంగల్లో కాకతీయ ప్రపంచ స్థాయి మోగా టెక్స్టైల్ పార్కును ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. అందులో అనేక ఇంజనీర్ పార్కులున్నాయి. వస్త్ర పరిశ్రమకు తమ ప్రభుత్వం భూమి, విద్యుత్, నీరు వంటి మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్నామని చెప్పారు. అవసరమైన అనుమతులను వేగంగా మంజూరు చేస్తుందన్నారు. ప్రపంచ పోటీకి అనుగుణంగా విదేశాలకు

అనుసరిస్తున్నామన్న సీఎం... అత్యుత్తమ మానవ వనరుల బలం ఉందని వివరించారు. తెలంగాణ లోని పట్టణాలకు, లండన్, న్యూయార్క్, పారిస్, మిలన్, బోకో, బుబాయి ప్యాస్పర్ట్ పోలకు అనుసంధానం కావాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు. మీకు వ్యక్తితో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. గ్రీన్ టెక్స్టైల్ హబ్ లను అభివృద్ధి చేస్తామని అలాగే సంపదాయ తిరుగుబాటు పాటు

దక్షిణాసియా టెక్స్టైల్ రాజధానిగా

తెలంగాణ

నిరమా హబ్ గా హైదరాబాద్..

హైదరాబాద్ గ్రీన్ టెక్స్టైల్ హబ్ గా ఎదుగుతోందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. అమెరికా నెట్ వర్క్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ను అభివృద్ధి చేస్తూ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. సినిమా సంబంధిత ప్యాస్పర్ట్ రంగాన్ని కూడా తెలంగాణనుంచే అభివృద్ధి చేస్తామని సీఎం తెలిపారు. గ్రీన్ టెక్స్టైల్ హబ్ లను అభివృద్ధి చేస్తామని అలాగే సంపదాయ తిరుగుబాటు పాటు



అధునిక పరికరాలతో కలిపి డిజైన్, కట్టింగ్, నడవల్లో మంతులు దుడ్డు తీర్చడం బాటు, తుమ్ముల స్పెషిలిటీలో యువతకు ముఖ్యంగా మహిళలకు శిక్షణ నాగేశ్వర రావు, అధికారులు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వెల్లడించారు. హామీలు

రేవంత్ పోవాలి.. మార్కు రావాలి

మొదటి పేజీ తరువాయి..

కానీ పునరుద్ధరణ పై ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని మండిపడ్డారు. కేంద్ర మంత్రి సీ.ఆర్. పాటిల్ కాకతీయ ప్రాజెక్టుపై చేసిన వ్యాఖ్యలను తప్పుబడుతూ మేడిగడ్డ, అన్నారు. సుందీల్ బ్యారీజీలు మొత్తం ప్రాజెక్టులో చిన్న భాగమేనని తెలిపారు. ఈ మూడు బ్యారీజీలను పునరుద్ధరించడానికి సుమారు రూ.500 కోట్లలోపే ఖర్చవుతుందన్నారు. కానీ ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదని విమర్శించారు. నేషనల్ డ్యామ్స్ సెక్స్ అథారిటీ నివేదిక వచ్చినా పనులు చేయలేదని గుర్తుచేశారు. ప్రాజెక్టుపై నిబంధనలు మించి యోగించుకునే విధంగా ప్రభుత్వం పూర్తిగా వివర మైంది, కనీసం సరైన డిజైన్ కూడా రూపొందించలేదని అన్నారు. బడ్జెట్ కేవలం రూ.152 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించడం నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. రేవంత్, ఎన్ఆర్ఎస్ డాక్టర్ 100 డిఎస్ఎం లోటి లభ్యత ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వం దానిపై దృష్టి పెట్టడం లేదన్నారు. కాకతీయ ప్రాజెక్టు తెలంగాణకు జీవనాధారమని, హైదరాబాద్ తాగునీరు, పారిశుధ్యం అవసరం, మూస

ప్రజాకోపార్టీ ఉన్న మరో రెండు వారాలలో తాను ఏ పార్టీలో చేరుతాననే మీడియా ద్వారానే ప్రకటిస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. గతంలో కాకతీయ ప్రాజెక్టుపై విమర్శనాత్మక ధోరణిలో మాట్లాడిన జీవన్ రెడ్డి కేంద్రమంత్రి సీ.ఆర్. పాటిల్ వ్యాఖ్యలకు కొంటరి అయ్యారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కడిగేయడం చూస్తే ఆయన బీఆర్ఎస్ లో చేరడం ఖాయమనే సంతకాలు కనిపిస్తున్నాయి.

బీజేపీపై సీఎం అసత్య ప్రచారం

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరు గ్యారంటీల్లో ఎన్ని అమలు చేసినా కాంగ్రెస్ చెప్పాలి గతంలో కేసీఆర్.. ఇప్పుడు రేవంత్ తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 03 (పురయం ప్రతినిధి) : కేరళ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేశారని కేంద్ర పార్టీ గుర్తుచేశారు. అధికారులు అధికారులు కనుగొన్నారు. ఇక్కడ ఓ షాకింగ్ అంతం వెలుగుతో కనిపిస్తుంది. ఓ అధికారి ఇంట్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేయని 254 ప్రభుత్వ పత్రాలు లభించడం అధికారులను సైతం ఎన్ని

అయన మీడియాలో మాట్లాడారు. బీజేపీ డిసేల అన్వయం చేసేందుకు అలాగే నిర్దేశించిన మరొక ఆరోపణను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణలో ఏం చేశారో, కేరళలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రమాదముందరి అన్నారు. ప్రభుత్వం కేసీఆర్ చేసిన తరహాలోనే రేవంత్ రెడ్డి కూడా ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో

మతం మారినా కులం మారదు..

జడీపల క్రిస్టియన్ మతంలో చేరితే ఎన్నో కులం హోదా రద్దు అవుతుందని వచ్చిన తీర్పు సరికాదని, ఏ మతంలో చేరినా మనిషి కులం ఎన్నటికీ మారదని, క్రిస్టియన్ మతంలో చేరినా ఎన్నో హోదా రద్దు అవుతాయి. కేంద్రం చేపట్టిన ఎన్ఆర్ఎస్ తామే వ్యతిరేకిస్తున్నామని.. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తల్లపర్తి శ్రీనివాసరావు, హను సోకాండ్ జిల్లా కార్యదర్శి కర్తె బిక్షపతి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు సేదనంబ్ జ్యోతి, రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు వారి శ్రీనివాస్, సీరబోయిన కరుణాకర్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి తోట బిక్షపతి, సీనియర్ నాయకులు వెంకట లింగాయ్య, ఎన్ ఎ స్థానిక, మునిగూరి బిక్షపతి, ఎదునూరి మోతకాజం, నేడునూరి రాజమౌళి, యెజ్జోయిన శ్రీనివాస్, కొట్టెపాక రవి, లక్ష్మిని సదానందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో ఏసీబీ దాడులు

బట్టబయలైన సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ లెక్కలు లావాదేవీలు వెలుగుచూసిన అసభికారిక వ్యక్తులతో చీకటి ఒప్పందాలు 70 డాక్యుమెంట్లు స్వాధీనం డాక్యుమెంట్ రైటర్ ద్వారా ఇద్దరు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ లంచాలు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 03 (పురయం ప్రతినిధి) : వరంగల్ జిల్లాలో ఇద్దరు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి భాగోతం బట్టబయలైంది. అతను లావాదేవీలు, అసభికారిక వ్యక్తులతో వారు సాగిస్తున్న చీకటి ఒప్పందాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. తమ కార్యాలయంలో ఇద్దరు వ్యక్తులను అసభికారికంగా డాక్యుమెంట్ రైటర్లుగా నియమించుకున్న సదరు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి కచ్చి తేల్చే వనోటి ఏసీబీ అరెస్టుచేసింది. శుక్రవారం వరంగల్లో సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయంలో ఏసీబీ అధికారులపై మెరుపు దాడులు నిర్వహించిన ఏసీబీ నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు.. సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ బహులపురం రామ్ నర్సింహ

రామాయల నగదుతో పాటు భారీగా అక్రమ ఆస్తులకు సంబంధించిన పత్రాలను అధికారులు కనుగొన్నారు. ఇక్కడ ఓ షాకింగ్ అంతం వెలుగుతో కనిపిస్తుంది. ఓ అధికారి ఇంట్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేయని 254 ప్రభుత్వ పత్రాలు లభించడం అధికారులను సైతం ఎన్ని



డాక్యుమెంట్ రైటర్ ద్వారా ఈ ఇద్దరు అధికారులు సుమారు రూ. 42 లక్షలను లంచంగా తీసుకున్నట్లు ఏసీబీ అధికారులు సేకరించింది.

సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ నివాసాల్లోనూ..

కార్యాలయంలో సోదా అసంతకం ఏసీబీ బృందాలు ఇద్దరు సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ నివాసాల్లో ఏకకాంతలో తనిఖీలు చేపట్టాయి. వీరి ఇళ్లలో లక్షలాది

చమురు, ఎల్ఎన్జి సరఫరాలపెంపును రష్యా సిద్ధం

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 3 (పురయం) : పశ్చిమ ఆసియాలో కొనసాగుతున్న యుద్ధం ప్రపంచ ఇంధన సంక్షోభాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేస్తున్న నేపథ్యంలో, భారత్ దేశానికి చమురు, ప్రవీణ్యత సహజ వాయువు (ఎల్ఎన్జి) సరఫరాలను పెంచగలమని రష్యా శుక్రవారం హామీ ఇచ్చింది. భారత్ దేశంలో తన అధికారిక పర్యటన సందర్భంగా రష్యా తొలి డిప్యూటీ చైర్మన్ డెన్వి మాంతకోవ్

అయన మీడియాలో మాట్లాడారు. బీజేపీ డిసేల అన్వయం చేసేందుకు అలాగే నిర్దేశించిన మరొక ఆరోపణను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణలో ఏం చేశారో, కేరళలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రమాదముందరి అన్నారు. ప్రభుత్వం కేసీఆర్ చేసిన తరహాలోనే రేవంత్ రెడ్డి కూడా ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో



తమ పునరుద్ధారించారు. కుదంకుకత్ అను విద్యుత్ కేంద్రంలో కొత్త పవర్ యూనిట్ల పనులు అగ్రగణ్యం చేసిన కాలపరిమిత ప్రకారం పురోగమిస్తున్నాయి. ఇది ఈ రంగంలో స్థిరమైన సహకారాన్ని సూచిస్తోంది. రష్యా భారత్ దేశానికి చమురు, ప్రవీణ్యత సహజ వాయువు (ఎల్ఎన్జి) సరఫరాలను పెంచగలమని రష్యా శుక్రవారం హామీ ఇచ్చింది. భారత్ దేశంలో తన అధికారిక పర్యటన సందర్భంగా రష్యా తొలి డిప్యూటీ చైర్మన్ డెన్వి మాంతకోవ్

గాలికి గిరిజనుల సంక్షేమం

మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్రావు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 03 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమం బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కోసం సాధ్యమైందని మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్రావు స్పష్టం చేశారు. తమ పాలనలో ఎన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టినా కూడా ఇప్పటికీ హరిశ్చంద్రావు ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు కనీసం ఓజీబి రియంబర్స్ మెంట్ నిధులు కూడా ఇవ్వడం లేదని ఆక్షేపించారు. నారాయణపేట జిల్లా కోడంగల్ నియోజక వర్గంలోని తిమ్మారెడ్డి పల్లి, కొత్తపల్లిలో ఆయన మీడియాలో మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సంతకాల కోర్కెలను రూపొందించే కోట్ల ప్రకటించి ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. ఎన్టీఆర్ ఓజీబి కార్యకర్తలు, వారక సంక్షేమం పట్టించుకోకపోవడం ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.



కలలుగన్న "మా తండ్రి మా రాజ్యం" నివాసాన్ని నిజం చేసింది కేసీఆర్ మాట్లాడేసిన హరిశ్చంద్రావు గుర్తు చేశారు. గత కాంగ్రెస్, డి.డి.సి ప్రభుత్వాల పట్టించుకోని 3,100 గిరిజన కులాలను గ్రామ పంచాయతీలుగా మార్చిన పునత బీఆర్ఎస్ చేసినట్లు తెలిపారు. విద్య, ఉద్యోగాల్లో గిరిజనుల రిజిస్ట్రేషన్లు ఆరు శాతం నుంచి పది శాతానికి పెంచడంలో నేడు వేరంది మంది గిరిజన బిడ్డలు దాక్కుర్తి, ఇంజనీర్లుగా ఉన్నత పదవుల్లో

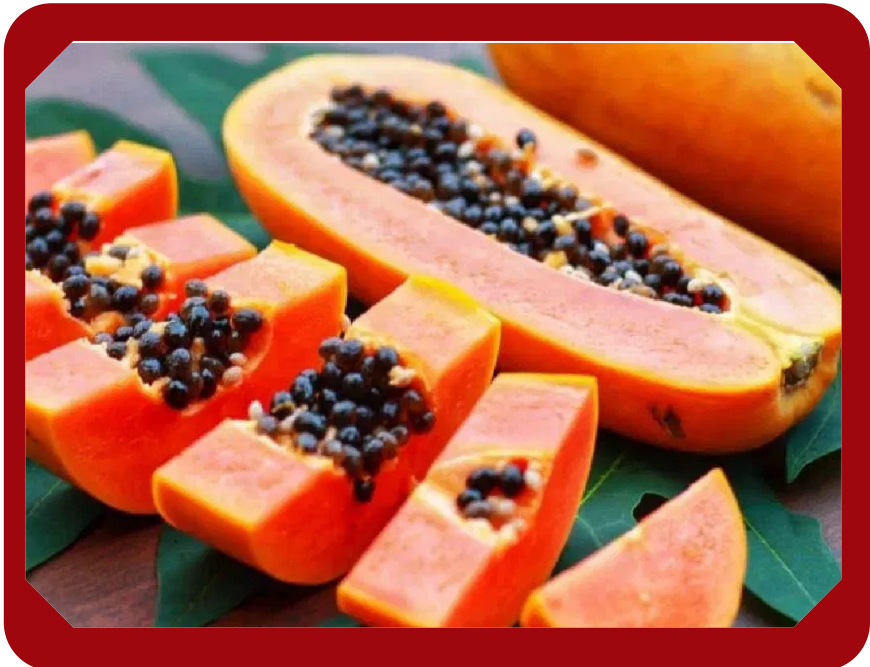
స్థిరపడుతున్నారని ఆయన వివరించారు. గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం సంతక సేవలలో మహాభారత జయంతిని అధికారికంగా రాష్ట్ర పంచుగా ప్రకటించి, నిధులు కేటాయించి ఉర్రూతలూ ఘనంగా నిర్వహించేలా చేశామన్నారు. పోడు భూములకు పట్టాలు ఇస్తామని చెప్పి కేసీఆర్ 6 లక్షల ఎకరాలకు పట్టాలు పంపిణీ చేయడంలో పాటు వారికి తీరణం. రైతు బీమా వంటి సౌకర్యాలను కూడా సాగించినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పాలనలో లంచదారులకు కనీసం వందల పది వేల కూడా లేదని, గిరిజనులను కేవలం ఒక్క కేటాయించి ఉర్రూతలూ ఘనంగా నిర్వహించేలా చేశామన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధిని కాంగ్రెస్ గాలిపోలేదని, ఇచ్చిన హామీలన్నీ బట్టబయలు అయ్యాయని ఆయన విమర్శించారు. కొత్తపల్లి ప్రాంతంలో ఆరు శాతం నియోజక వర్గాలు, 8 కోట్లలో టిడ్డిని నియోజక వర్గం పాటు, రూ. 50 లక్షలతో బంజారా భవనాన్ని, బాణేశ్ మహాభారత దేవాలయ అభివృద్ధి రూ. 80 లక్షల నిధులను మంజూరు చేయించినట్లు ఆయన గుర్తు చేశారు.

మంతులు, ఎమ్మెల్యేలను రాళ్లతో కొట్టిస్తాం

జీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు ఆర్ కృష్ణయ్య ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ విడుదల చేసిన తరువాత ఉద్యమం అధికార పార్టీ నేతలను బయట తిరగనివ్వడం జీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులను చదువుకు దూరం చేసే కుట్ర

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 03 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి. మంతులు, ఎమ్మెల్యేలను రాళ్లతో కొట్టిస్తామని జీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు, ఎంపీ ఆర్ కృష్ణయ్య హెచ్చరించారు. అభివృద్ధిని తీసుకురావడానికి అధికార పార్టీ నేతలను బయట తిరగనివ్వడమే ఉద్దేశం. జీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులను చదువుకు దూరం చేసే కుట్రను తగ్గించాలి. శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియాలో మాట్లాడారు. ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమరావు కుట్ర చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పిల్లలు చదువుకుంటుంటే కూడా ఓర్వలేకపోతున్నారని ఆరోపించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రాష్ట్ర ఖజానాని లో ముకుందున్నారని మండిపడ్డారు. ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ పంపించిన సాధ్య ధర్మాలు, సోదాల్ను చేశామన్నారు. దివంగత సీఎం వెంకటేశ్ చేసిన విద్యార్థులకు న్యాయం జరిగాలని ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ తీసుకొచ్చిన కృష్ణయ్య... నేటి సీఎం మాత్రం దాన్ని ఓర్వలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీలో ప్రతి పక్షాల సైతం ఘోష రియంబర్స్ మెంట్ పాకాలో చేయలేదని మండిపడ్డారు.

ఎడాపేడా తినేస్తే లేనిపోని చిక్కులు..



బోప్పాయిలోని పోషకాలు అనేక వ్యాధులను కూడా నివారించగలవు. ఈ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసేదైనప్పటికీ, కొన్ని రకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారి ఆరోగ్యానికి బోప్పాయి అంత మంచిది కాదు. అంటే బోప్పాయి అందరికీ ఒకే విధంగా ప్రయోజనం చేకూర్చదన్నమాట. బోప్పాయి పోషకమైన పండు. ఈ పండులో అవసరమైన విటమిన్లు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ పండులో విటమిన్ సితో పాటు ఫైబర్, కెరోటిన్, విటమిన్ ఇ, ఎ, శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన అనేక ఇతర ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. బోప్పాయిలోని పదార్థాలు అనేక వ్యాధులను కూడా నివారించగలవు. ఈ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసేదైనప్పటికీ, కొన్ని రకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారి ఆరోగ్యానికి బోప్పాయి అంత మంచిది కాదు. అంటే బోప్పాయి అందరికీ ఒకే విధంగా ప్రయోజనం చేకూర్చదన్నమాట. కాబట్టి బోప్పాయి తినేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బోప్పాయిలో పీచుపదార్థం అధికంగా ఉంది, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, అలాగే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది జీర్ణక్రియకు, రోగినరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ బోప్పాయి తినడం మంచిది. అయితే ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలు

ఉన్నవారు మాత్రం దీనిని తినకూడదు. పచ్చకామెర్లు, ఆస్పూ వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు బోప్పాయిని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బోప్పాయిలో పాప్టెన్ వంటి ఎంజైములు, బీటా-కెరోటిన్ వంటి సమృద్ధులు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో కామెర్లు, ఆస్పూతో బాధపడేవారిలో ఇవి పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేయగలవు. మాత్రమేదాల వ్యాధులు ఉన్నవారు, మాత్రమేదాలలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉన్నవారు బోప్పాయిని పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే తినాలి. ఎందుకంటే బోప్పాయిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. దీనిని శరీరంలో అధికంగా తీసుకుంటే అది ఆక్సలేట్గా మారే అవకాశం ఉంది. ఈ అదనపు ఆక్సలేట్ మాత్రమేదాలలో రాళ్లు ఏర్పడడానికి దారితీస్తుంది. ఇప్పటికే ఉన్న రాళ్లు పరిమాణాన్ని పెంచే అవకాశం కూడా లేకపోలేదు. అధిక రక్తపోటు, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు బోప్పాయిని పరిమితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారు తీసుకునే కొన్ని మందులతో బోప్పాయిలోని ఎంజైములు చర్మ జంటి దుబ్బుబావులు కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అల్లెలు, దురద, శరీరంపై దద్దురు వస్తాయి. అందుకే వైద్యులు సలహా మేరకు మాత్రమే బోప్పాయి తినాలి. అంతేకాకుండా ఏదైనా ఇతర దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత మాత్రమే బోప్పాయి తీసుకోవాలి.

మామిడి చేసే మేలు!



మామిడి పండ్లు రుచికే కాదు, ఆరోగ్యానికి మేలు. ముఖ్యంగా పోస్టునోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళల్లో ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా చేపట్టిన ఓ అధ్యయనం ఈ అంశాలను వెల్లడించింది. 50-70 ఏళ్ల మధ్య వయసు మహిళలు ఒక కప్పున్న మామిడి పండ్ల ముక్కలను రోజూ రెండు విడతలుగా తీసుకున్నప్పుడు వాళ్లలో బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గాయి. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా అధిక బరువున్న 24 మంది మహిళలకు రెండు వారాలపాటు మామిడి పండ్లను అందించారు. వాటిని తిన్న రెండు గంటల తర్వాత ఆ మహిళల్లో సిస్టోలిక్ బీపీ పాటు పాయింట్లు తగ్గడం గమనించారు. రెండు వారాలకు వీళ్లలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ 13 పాయింట్లు తగ్గడం విశేషం.

కొబ్బరి నీళ్లు ఎప్పుడు తాగితే మంచిది..?

కొబ్బరి నీళ్లు కేవలం రుచికరమైన పానీయం మాత్రమే కాదు.. అవి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. రోజూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం శక్తి మంతంగా, తాజాగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం, కార్బియం వంటి ఎలక్ట్రైట్లు ఉన్నాయి. కొబ్బరి నీళ్లు సహజంగా

తాగవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అయితే, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడానికి ఉత్తమ సమయం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో (ఉదయం పూట) తాగడం.. ఇలా నిత్యం తాగడం వల్ల.. ఇది శరీరంలోని మలినాలను తొలగించి, రోజంతా ఎవర్షిన్ ఇస్తుంది. అయితే, మధ్యాహ్నం, వ్యాయామం తర్వాత లేదా దాహం వేసినప్పుడు కూడా తీసుకోవచ్చు.. ఇది శరీరానికి ఎలక్ట్రైట్ల.. తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది పేర్కొంటున్నారు. రోగినరోధక శక్తి పెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగినరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫ్లెక్షన్ల వారి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గింపు: అధ్యయనాల ప్రకారం, కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుదల: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూర్య కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించి, చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జీర్ణక్రియ సహాయం: కొబ్బరి నీళ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుచేస్తాయి. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను వల్లదులు ఆయుర్వేద వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఇందు తగ్గడంలో కొద్దుగా: కొబ్బరి నీళ్లలో తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది కడుపు నిండిన భావం కలిగించి, ఆహారం తక్కువగా తినడానికి దోహదపడుతుంది. ఉదయం తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం: కొబ్బరి నీళ్లలోని మెగ్నీషియం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో పాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుచేస్తుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్లు జుట్టును హైడ్రేట్ చేసి, ఉంచి, రైట్లు కండరాల రికవరీకి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత అలసిన కండరాలకు శక్తినిచ్చి, తాజాగా ఉంచుతాయి. రక్తపోటు నియంత్రణ: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గించి, దానిని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. శరీర హైడ్రేషన్: శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో కొబ్బరి నీళ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వేసవిలో శరీరానికి హాని చేసే కార్బన్ డైఆక్సైడ్ బదులుగా కొబ్బరి నీళ్లు ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఎలక్ట్రైట్ల సమతుల్యత: కొబ్బరి నీళ్లలో సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఎలక్ట్రైట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఎలక్ట్రైట్ల అసమతుల్యతను సరిదిద్ది, కండరాలకు, శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పుద్దులలో ఈ సమస్య తరచుగా కనిపిస్తుంది.. అలాంటి వారికి కొబ్బరి నీళ్లు అమృతంలా పని చేస్తాయి.



లభించే ఒక శ్రేష్టమైన పానీయం. వీటిని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లు రోజూ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. కొబ్బరి నీళ్లతో పాటు లేత కొబ్బరి నీళ్లు కూడా తినడం వల్ల రుచికే రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం లభిస్తాయంటున్నారు.. ఎలక్ట్రైట్లలో నిండిన ఈ పానీయం ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది.. అందుకే, ప్రతి ఒక్కరూ కొబ్బరి నీటిని

చక్కని ఆరోగ్యం

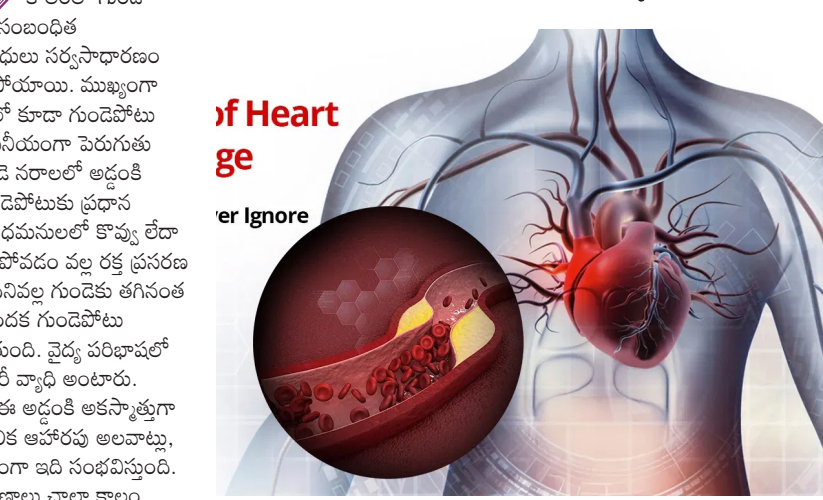
ఆవలింతల ఎందుకు వస్తాయి..?

ఆవలింతలు అడుపు తప్పి వస్తున్నాయి? పగటిపూట కూడా రు విపరీతమైన ఆవలింతలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అయితే శరీరం ఒక ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యానికి సంకేతం ఇస్తోంది. గుండె సమస్యలు నుండి శ్వాసకోశ ఇబ్బందుల వరకు.. తరచుగా వచ్చే ఆవలింతల వెనుక అనేక ఆరోగ్య కారణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఆఫీసులో పని చేస్తున్నప్పుడో లేదా పుస్తకం పట్టుకుని చదువుతున్నప్పుడో అకస్మాత్తుగా ఆవలింతలు రావడం సహజం. అప్పుడు మనకు నిద్ర సరిపోలేదని అనుకుంటాము. కానీ ఈ ఆవలింతలు తలు ప్రతిరోజూ, పడే పడే వస్తుంటే మాత్రం ఖచ్చితంగా అల్లర్ల అవ్వాలి. తరచుగా వచ్చే ఆవలింతలు కేవలం అలసటకు సంకేతం మాత్రమే కాదు, మన శరీరంలో ఏదో అనారోగ్య స్థితి నెలకొందని చెప్పడానికి మెరుగైన సూచనలు ఉన్నాయి. అయితే గుండెలో ఏదో అనారోగ్యం ఉందని తెలుసుకోవడానికి, చురుకుదానైన పెంచుకోవడానికి చేసే ఒక సహజమైన పద్ధతి ఆవలింత. నిద్రలో అనారోగ్యాలు: రాత్రిపూట స్ట్రాబ్లోస్ స్ట్రీస్ల ముందు గడవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పగటిపూట మెల్ల నీ ఉండడానికి మెరుగైన పడే పడే ఆవలింతలను ఆత్మ యస్తుంది. డీప్లెట్ షన్: శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రక్త ఫలితంగా త్వరగా అలసట చెంది ఆవలింతలు పెరుగుతాయి. మిగతా న్యూరాస్టు: ఎదుటివారు ఆవలింత తీయడం చూసినప్పుడు మనకు కూడా రావడం అనేది మెరుగైన మిగతా న్యూరాస్టు వల్ల కలిగి వస్తుంది ఇమిటిషన్. స్లీప్ అప్నియా: నిద్రలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం వల్ల ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గి, పగటిపూట విపరీతమైన అలసట కలుగుతుంది. ఆక్సిజన్ లోపం: ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండె రక్తానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందించలేనప్పుడు తరచుగా ఆవలింతలు వస్తాయి. నిద్ర రుగ్మతలు: నార్కోటిక్ మందులు దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి వంటి సమస్యల వల్ల శరీరం సరిగ్గా విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోతుంది. ఒత్తిడితగ్గింపు: యోగా, ధ్యానం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పొందాలి.



పెరుగుతాయి. మిగతా న్యూరాస్టు: ఎదుటివారు ఆవలింత తీయడం చూసినప్పుడు మనకు కూడా రావడం అనేది మెరుగైన మిగతా న్యూరాస్టు వల్ల కలిగి వస్తుంది ఇమిటిషన్. స్లీప్ అప్నియా: నిద్రలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం వల్ల ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గి, పగటిపూట విపరీతమైన అలసట కలుగుతుంది. ఆక్సిజన్ లోపం: ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండె రక్తానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందించలేనప్పుడు తరచుగా ఆవలింతలు వస్తాయి. నిద్ర రుగ్మతలు: నార్కోటిక్ మందులు దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి వంటి సమస్యల వల్ల శరీరం సరిగ్గా విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోతుంది. ఒత్తిడితగ్గింపు: యోగా, ధ్యానం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పొందాలి. ఖరీదైన బ్యాటీ వికిట్లు వెంట పరుగెత్తలేం అనుకుంటున్నారా? నిద్రలేమి ముందు భారీ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి. న్యూనతల వంటి పరిస్థితులు వైద్యం అక్కర వాడే ఎన్నో పదార్థాలు మన స్పృందం ద్వారా పెంచేస్తాయి మరీ. వంటింటి విద్యుత్లు వాడుట మేలే కానీ... సరిగ్గానే వాడుతున్నారా? కొన్ని మేలు చేయవచ్చుగా

యువతలో సడన్ హార్ట్ ఎటాక్ దీని వెనుక అసలు కథ ఇదే!



ఇటీవలి కాలంలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి. ముఖ్యంగా యువతలో కూడా గుండెపోటు కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. గుండె సరాలలో అడ్డంకి ఏర్పడటం గుండెపోటుకు ప్రధాన కారణం. గుండె ధమనులలో కొవ్వు లేదా కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగదు. దీనివల్ల గుండెకు తగినంత రక్తం, ఆక్సిజన్ అందక గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి అంటారు. అయితే గుండెలో ఈ అడ్డంకి అకస్మాత్తుగా ఏర్పడదు. దీర్ఘకాలిక అహారం అలవాటు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది. ఈ సమస్య లక్షణాలు చాలా కాలం క్రితమే కనిపించినప్పటికీ, చాలా మంది వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల ప్రమాదం అంచులకు చేరుతుంటారు. గుండెలో అడ్డంకి అత్యంత సాధారణ లక్షణం చాతీ నొప్పి, ఛాతీలో ఒత్తిడి వంటి నొప్పి ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు ఎదురుగా వస్తుంది. గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలకు సంకేతాలు కావచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం కుటుంబంలో గుండె పట్టుకుంటే, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ఉన్న వారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి లక్షణాలు, వంటికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉందో తెలిసింది కాబట్టి గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దూరంగా ఉండడానికి ఏం చేయాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం వంటివి అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

తీయడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుతుంది. అయితే అది అరగంతుకు మించకుండా చూసుకోవడం మంచిది. అర్ధరాత్రి వరకు మెల్లమెల్లంగా సాధ్యమైనంత త్వరగా నిద్ర

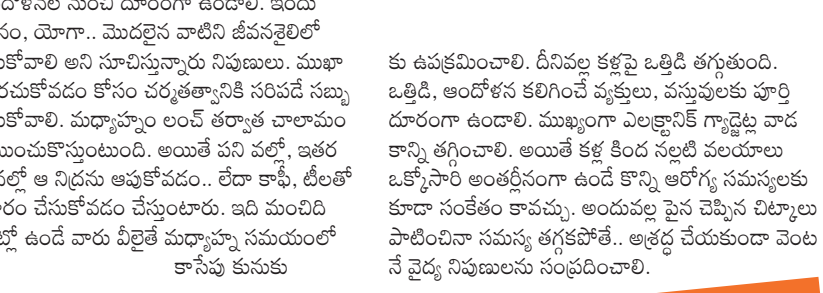
ఎంత సహజమైనా...



జాగ్రత్త! హానికరం కావొచ్చు మరీ. నిమ్మ: విటమిన్ సి చర్మానికి మేలు చేస్తుంది చాలా మంది నిమ్మని ముఖానికి రాస్తుంటారు. కానీ నిమ్మచెక్కను ముఖానికి రుద్దడం, నేరుగా నిమ్మరసాన్ని రాసుకోవడం మంచిది కాదు. చర్మం పొడిబారే... దద్దురు, దురదలకు కారణమవుతుంది. కొన్ని చుక్కలు అది కూడా దేనినోనైనా కలిపి రాసుకుంటేనే ప్రయోజనం. దాల్చిన చెక్క: దీన్ని ఎక్కువగా మొటిమలు ఉన్నవారికి రాస్తుంటారు. ఇది దద్దురు, చర్మం మారిపోవడం కొన్నిసార్లు చర్మం మీద మంటికి కారణమవుతుంది. ఈ సూనె కూడా కొందరిలో ఇమిటిషన్ దారితీస్తుంది. కాబట్టి, గమనించుకోవాలి. చక్కెర: స్క్రబ్బింగ్లో దీన్ని నిమ్మకాయ లేదా టోమాటో మీద వేసి, కాఫీలో కలిపి రాస్తుంటారు. మృతకణాలు పోగొట్టడానికి మేలు చేస్తున్న మాట వాస్తవమే కానీ... గాయాలకి దారితీస్తుంది. చర్మం ఎంత సున్నితంగా ఉంటుందో తెలిసిందే! పంచదార గుళికల ఉపరితలం కాస్త పరుగుగా ఉంటుంది. ఇవి చర్మ కణజాలానికి గాయం చేస్తాయి. యాక్సీ, మొటిమలు ఉంటే సమస్యని మరింత జటిలం చేస్తాయి. కాబట్టి, కరిగి దాకా అగడం మేలు. లేదంటే ప్రత్యామ్నాయాల వైపు ఎంచుకోవాలి. యాంటీ సిడార్ విసెగెట్: దీనిలో ఆమ్ల గణాంకం ఉంది. ఇది చర్మంపై కాల్షియం గాయాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి, నేరుగా వాడొద్దు. నీటిలో గానీ వేరే ఇతర వాటిలోగానీ కలిపి రాయాలి. సున్నిత చర్మతత్వం ఉన్నవారికి వీలైనంత దూరంగా ఉంటే మంచిది.

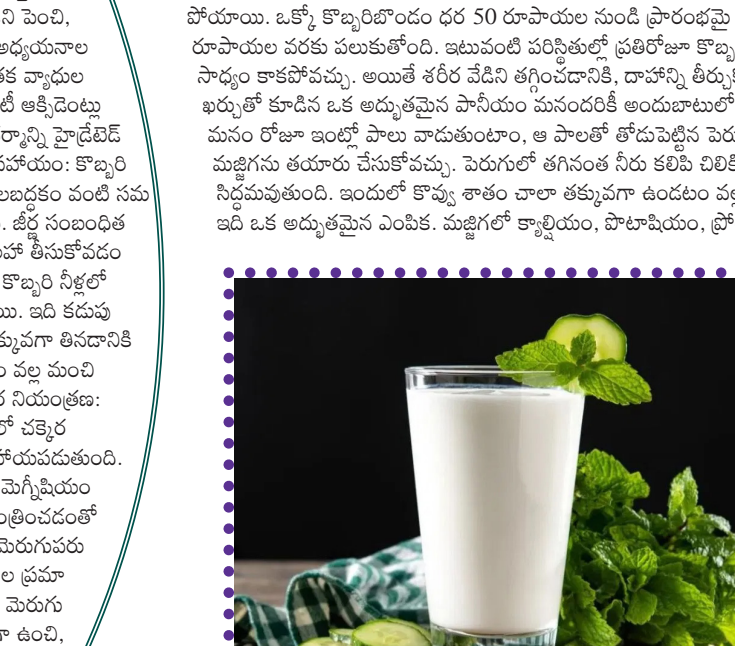
కళ్లకింద నల్లటి వలయాలు తగ్గలంటే..!

నీళ్లు తీసుకోకపోవడం.. ఇలా చాలా అంశాలు కళ్లకింద నల్లటి వలయాలకు కారణం కావచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేవిధంగా హైపర్ పిగ్మెంటేషన్, వృద్ధాప్యం, ఎగ్జిమా, కొన్ని రకాల ఎలర్జీలు, ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం, మేకప్ పూర్తిగా తొలగించుకోకపోవడం.. వంటి కారణాల వల్ల కూడా కళ్లకింద చర్మం నల్లగా మారే అవకాశం ఉండటం వచ్చును. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. పోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజూ కనీసం 7-8 గంటలు కంటి నిద్రా నిద్ర పోవాలి. ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి దూరంగా ఉండాలి. ఇందు కోసం ధ్యానం, యోగా.. మొదలైన వాటిని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవడం కోసం చర్మతత్వాలను సరిపడే సబ్బులు ఉపయోగించాలి. మధ్యాహ్నం లంచ తర్వాత చాలామంది డికి నిద్ర ముందుకొస్తుంటుంది. అయితే పని వల్లో, ఇతర కారణాల వల్లో ఆ నిద్రను అప్పుకోవడం.. లేదా కాఫీ, టీతో నిద్రను దూరం చేసుకోవడం వస్తుంటారు. ఇది మంచిది కాదు. ఇంట్లో ఉండే వారు వీలైతే మధ్యాహ్నం సమయంలో కాస్తపు కునుకు



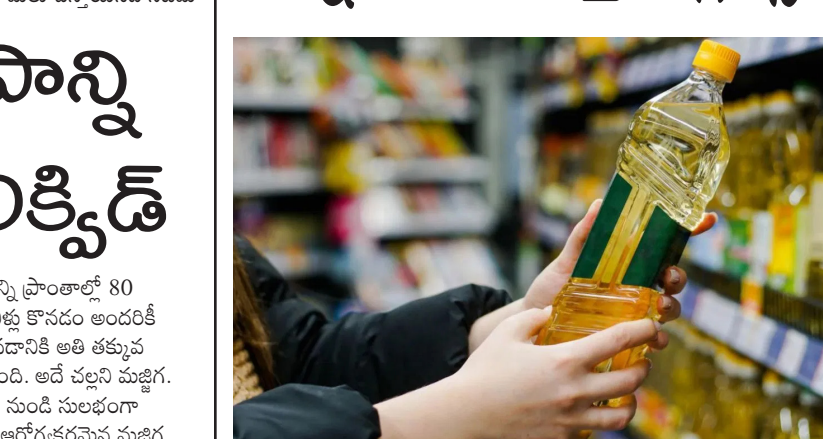
కు ఉపశమించాలి. దీనివల్ల కళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన కలిగించే వ్యక్తులు, వస్తువులకు పూర్తి దూరంగా ఉండాలి. ముఖంగా ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల వాడ కొన్ని తగ్గించాలి. అయితే కళ్లకింద నల్లటి వలయాలు కళ్లకొసరి అంతర్భాగంగా ఉండే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా సంకేతం కావచ్చు. అందువల్ల వైద్యుల సలహాను పాటించి సమస్య తగ్గవచ్చు. అతగ్గ చేయకుండా వెంటనే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి.

వేసవి తాపాన్ని జయించే లిక్విడ్



అయినప్పటికీ, ప్రస్తుతం వాటి అందుబాటులో లేదా పోయాయి. ఒక్కొక్కటిగా 50 రూపాయల నుండి ప్రారంభమై కొన్ని ప్రాంతాల్లో 80 రూపాయల వరకు పలుకుతోంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతిరోజూ కొబ్బరినీళ్లు తాగడం అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే శరీర వేడిని తగ్గించడానికి, దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఒక అద్భుతమైన పానీయం మనందరికీ అందుబాటులో ఉంది. అదే చల్లని మజ్జిగ. మనం రోజూ ఇంటిలో పాలు వాడుతుంటాం, ఆ పాలతో తోడుచేసిన పెరుగు నుండి సులభంగా మజ్జిగను తయారు చేసుకోవచ్చు. పెరుగులో తగ్గినంత నీరు కలిపి చిలికితే ఆరోగ్యకరమైన మజ్జిగ సిద్ధమవుతుంది. ఇందులో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గలనుకునే వారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. మజ్జిగలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్, విటమిన్లు, మెగ్నీషియం మరీయు రకరకాల ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అలసట రుచులను తగ్గించే సహాయం చేస్తాయి. ప్రకృతి ప్రసాదించిన మనకు అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది తాగినప్పుడు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది కాబట్టి అనారోగ్యం ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగ తయారీలో అల్లం, మిరియాలు, జీలకర్ర మసాలా దినుసులను గించడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. భారీ భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల ప్రేగులలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు వ్యర్థాలను తొలగించి జీర్ణక్రియను శుభ్రపరుస్తుంది. అల్లం, శరీరంలో అధిక వేడి వంటి సమస్యలకు ఇది ఒక ఉత్తమ సహజ ఔషధం. మజ్జిగలో ఉండే ముఖ్యమైన సూక్ష్మజీవులు కడుపు సంబంధిత వ్యాధులకు కారణమయ్యే శ్రీమల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. ముఖ్యంగా ఎండల వల్ల విపరీతంగా ఉన్నప్పుడు, శరీరానికి తక్షణ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మజ్జిగలో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది, దీనితో పాటు ఎలక్ట్రైట్ల ఫలప్లులగా లభిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించడానికి ఇది ఒక ధైర్యపూరిత డ్రింక్ లా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా మెసోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలకు శరీర వేడి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది, అటువంటి వారికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల మంచి ఉపశమనం సమస్య తరచుగా కనిపిస్తుంది.. అలాంటి వారికి కొబ్బరి నీళ్లు అమృతంలా పని చేస్తాయి. ధరలో లభించే ఈ ఆరోగ్యకరమైన మజ్జిగను దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకోండి. చల్లని మజ్జిగను సేవించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

చిన్న తప్పతో హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్!



వంటనూనె కొనేటప్పుడు చాలామంది ప్యాకెట్ లేదా ప్లాస్టిక్ బాటిల్ ఎంచుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యానికి ఏది సురక్షితం అనే విషయంలో 99 శాతం మంది తెలియక తప్పలు చేస్తుంటారు. మనం వాడే నూనె నాణ్యత ఎంత ముఖ్యమో, దానిని ఏ విధంగా నిల్వ చేస్తున్నాం అనేది కూడా మన ఆరోగ్యంపై అతి ప్రభావం చూపుతుంది. చాలామంది తక్కువ ధరకే లభిస్తాయని ప్యాక్డ్ పౌచ్లు కొంటుంటారు. కానీ ఈ ప్యాక్డ్ పౌచ్లు ఎండల వల్ల నూనెలోని పోషకాలను నశింపజేస్తాయి. మనం ఆరోగ్యకరమైన నూనెను వాడుతున్నామని అనుకున్నాం, ఇవి మన శరీరంలో చేరి హాలోజన్ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎండకానీ ప్యాక్డ్ నుండి వెలువడే విషయాల్లో పాలెన్ సైన్లను నిర్మూలించిన అధ్యయనం ప్రకారం, ప్లాస్టిక్ పౌచ్లలో నిల్వ ఉండే నూనెలు ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ తయారీలో ఉపయోగించే బిస్ఫెనాల్-ఎ, థాలిఫేన్ వంటి రసాయనాలు నూనెలో సులభంగా కలిగిపోతాయి. ఇవి మన శరీరంలో చేరి హాలోజన్ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎండకానీ ప్యాక్డ్ నుండి వెలువడే విషయాల్లో పాలెన్ సైన్ల కంట్రోల్ చేయడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ఇబ్బందులకు కారణం అని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది నూనె ప్యాకెట్లను కొనుగోలు చేసిన తర్వాత, వాటిని తిరిగి ప్యాక్డ్ డబ్బాలోనే నిల్వ చేస్తారు. నూనెకు వెలుతురు, వేడి తగిలినప్పుడు అది మేగంగా ఆక్సికరణకు గురవుతుంది. ఈ పక్రియ వల్ల నూనెలోని పోషకాలు నశించి, అది విషపూరితంగా మారుతుంది. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నూనెను నిల్వ ఉండడం వల్ల అందులోని కెమికల్స్ నూనెలో చర్మ జంటి దాని గుణాన్ని మార్చేస్తాయి. మనం ఆరోగ్యకరమైన నూనెను వాడుతున్నామని అనుకున్నాం, నిల్వ చేసే విధానం సరిగ్గా లేకపోతే అది శరీరానికి మేలు చేయవచ్చుగా కీడు చేస్తుంది. వంటనూనెను ఎల్లప్పుడూ గాజు సీసాలు లేదా స్టీల్ కంట్రోల్డ్ మాత్రమే నిల్వ చేయాలి. నూనె ప్యాకెట్లకు లేదా ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ కు కొన్ని సార్లు వేడిని తగ్గించే వల్ల అవి మృతకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నూనె ప్యాకెట్లకు వేడిని తగ్గించే వల్ల అవి మృతకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నూనె ప్యాకెట్లకు వేడిని తగ్గించే వల్ల అవి మృతకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. నూనె ప్యాకెట్లకు వేడిని తగ్గించే వల్ల అవి మృతకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

వరల్డ్ టాప్ 2 లో ఎయిర్టెల్

భారతదేశానికి చెందిన ప్రముఖ టెలికాం దిగ్గజం భారత్ ఎయిర్టెల్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సరికొత్త రికార్డును సృష్టించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 65 కోట్లకు పైగా చందాదారుల కలిగి ఉండటం ద్వారా, చైనా మొబైల్ టెలికాం ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద టెలికాం సేవల సంస్థగా ఎయిర్టెల్ అవతరించింది. జిఎస్ఎంఎం టెలికాం సేవలకు ప్రకారం.. వినియోగదారుల సంఖ్య పరంగా ఎయిర్టెల్ ఈ ఘనతను సాధించినట్లు సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించింది. భారత్లో పాటు అప్లికేషన్లను 14 దేశాలలో విస్తరించిన ఎయిర్టెల్ నెట్వర్క్, తన వినియోగదారుల సంఖ్యను గణనీయంగా పెంచుకుంటూ అంతర్జాతీయ వేదికపై పటిష్టమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది.



తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభ దిశగా భారత్

దేశం తీవ్రమైన ఆర్థిక సంక్షోభం దిశగా సాగుతోంది. దీని మూలకాలు ఆర్థిక సలహాదారు (సిఐఐ) అరవింద్ నుభువణ్యం హెచ్చరించారు. యుద్ధం వల్ల చమురు, గ్యాస్, ఎరువుల సరఫరా నిలిచిపోవడం వల్ల దేశ జిడిపి 1 శాతం పైగా పడిపోయి, ద్రవ్యోల్బణం 1.5 శాతం పెరిగి అవకాశం ఉందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే సబ్సిడీలు ఎంతో కాలం కొనసాగవని, చివరికి సామాన్యుడిపై ధరల భారం పడక తప్పదని విశ్లేషించారు. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న యుద్ధం కారణంగా భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్రమైన స్తబ్ధత ముట్టడి ఉండవచ్చు. అంతర్జాతీయంగా చమురు, సహజ వాయువు, ఎరువుల సరఫరా గొలుసు దెబ్బతినందు వల్ల భారత్ వంటి దిగుమతులపై ఆధారపడిన భారత్ రెండంచుల నష్టాన్ని చవి చూడబోతోందని ఆయన హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే గ్యాస్ కొరత కారణంగా



రెసెలెంట్లు మూతపడటం వంటి ఆర్థిక మందగమన సంకేతాలు క్షేత్రస్థాయిలో కనిపిస్తున్నాయని ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుత సంక్షోభం నుండి గట్టికృషి ద్వారా ప్రభుత్వం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ నుండి తప్పకుండా ఆందన, ఎరువుల నిల్వలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన సేకరించాలని సుభువణ్యం సూచించారు. దేశీయంగా ఎక్సైజ్

సంకాల కోత, సబ్సిడీల వంటి చర్యలు స్వల్పకాలిక ఉపశమనాన్ని ఇచ్చినప్పటికీ సుదీర్ఘ కాలం పాటు పెరిగిన భారాలను ప్రభుత్వం మోయలేదన్నారు. చివరికి ఆ భారం సామాన్య వినియోగదారుడిపైనే వేయబడుతున్నట్లు భారీ అప్పుల కారణంగా ప్రభుత్వాలకు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునే శక్తి తగిపోవడం ఈ సంక్షోభంలో మరో ప్రధాన ప్రతికూలాంశమన్నారు. రూపాయి విలువ పతనం కావడం కూడా విధానకర్తలకు ఒక గట్టి సవాలేనని అన్నారు. ఈ సంక్షోభాన్ని ఒక గుణపాఠంగా భావిస్తే, భవిష్యత్తులో శిలాబంధనలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవాలన్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యూహంతో పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను పెంచుకోవడం, కీలక వస్తువుల వ్యూహాత్మక నిల్వలను నిర్మించుకోవడం ద్వారానే ఇలాంటి ప్రపంచ స్థాయి దిగ్గంధనాలను ఎదుర్కోగలుగుతారు.

కలిస వ్యాపార వాతావరణానికి సిద్ధంగా ఉండండి

పశ్చిమాసియాలో జరుగుతున్న యుద్ధం ఫలితంగా సరఫరా వ్యవస్థలకు అంతరాయం ఏర్పడుతుండటంతో, మరంత కలిస వ్యాపార వాతావరణానికి సిద్ధంగా ఉండాలని టాటా సన్స్ చైర్మన్ ఎన్.చంద్రశేఖరన్ గ్రూప్ కంపెనీలకు చెందిన 30 మందికి పైగా సీఈఓలు, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లు సూచించారు. యుద్ధ పరిణామాలపై గురువారం జరిగిన సన్స్ సమావేశంలో.. టాటా గ్రూప్ కంపెనీల సంబంధించి టోలాస్, టాటా కన్స్ట్రక్షన్, సర్వీసెస్ (టీసీఎస్), ఇండియన్ హోటల్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్, టీఎన్ కంపెనీలకు చెందిన 10,000 మందికి పైగా టాటా ఉద్యోగులు పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో ఉన్నారని చంద్రశేఖరన్ తెలిపారు. వారిని తిరిగి రప్పించే చర్యలను వివరించారు ఒక అధికారి తెలిపారు. సరఫరా అంతరాయాలు, పెరుగుతున్న వస్తువుల ధరల వల్ల గిరాకీ తగ్గుతుందని, నిర్వహణ ఖర్చులు పెరిగి కంపెనీలు లాభాలపై ఒత్తిడి పడుతుందని ఆయన వివరించారు. సగటు జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలి: కంపెనీలు సామర్థ్యం కంటే తక్కువ ఉత్పత్తి పరిమితం కావాలని, మౌలిక సదుపాయాల రంగం లేదా నిరాశ్రయ రంగం కంపెనీల పనులు పూర్తి



వంటి వాటితో కలిస వ్యాపార వాతావరణానికి సిద్ధంగా ఉండాలని చైర్మన్ వారికి సూచించారు. సగటున జాగ్రత్తగా నిర్వహించడంపై దృష్టి సారించాలని వివరించారు. ప్రాజెక్టుల ప్రారంభ సమయాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలని, అవసరమైతే కాలవల్లీకలను పునఃక్షీచుకోవాలని సలహా ఇచ్చారు.

యుద్ధ సెగతో తయారీ రంగం కుదేలు



అమెరికా యుద్ధోన్మాదం, అధిక టారిఫ్లు భారత తయారీ రంగాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తోన్నాయి. ముఖ్యంగా పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న యుద్ధంతో మార్పిడి నెలలో తయారీ రంగ పీఎంఐ 53.9కి పడిపోయింది. హెచ్ఐసీసీ ఇండియా మ్యాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ పర్మిట్ మేనేజర్ ఇండెక్స్ (పీఎంఐ) వెల్లడించింది. ఇంతక్రితం నెల ఫిబ్రవరిలో 56.9 పాయింట్లుగా ఉండగా.. మార్చి నాటికి అది ఒక్కసారిగా 53.9 పాయింట్లకు తగ్గి నాలుగోవేల కనిష్టానికి దిగిపోయింది. జూన్ 2022 తర్వాత సమాధి అత్యల్ప ఉత్పత్తి ఇది కావడం గమనార్హం. సాధారణంగా 50 పైనే ఫతవం ఉంటే మెరుగ్గా.. దిగువన ఉంటే ప్రతికూలంగా ఉన్నట్లుగా గుర్తిస్తారు. గత రెండేళ్లలో ఎప్పుడూ లేనంతగా కొత్త ఆర్డర్లు, ఉత్పత్తి సామర్థ్యం మందగించాయి. ముడిసరుకుల ధరలు మూడున్నరేండ్ల గరిష్టానికి చేరడం తయారీదారుల నడ్డి విరుస్తోంది. ఖర్చులు పెరిగినా పోటీ తట్టుకోవడానికి విక్రయ ధరలను పెంచలేకపోవడం వల్ల కంపెనీలు లాభాలు ఆవిరవుతున్నాయి. డిమాండ్ తగ్గడం, ప్రపంచ మార్కెట్లో అనిశ్చితి భారత పారిశ్రామిక వేగాన్ని ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయని హెచ్ఐసీసీ విశ్లేషించింది. "తీవ్రమైన మార్కెట్ పోటీ, ముడిసరుకుల ధరల పెరుగుదల, అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చితి వల్ల కొత్త ఆర్డర్ల ప్రవాహం నెమ్మదింది. ముఖ్యంగా అల్యూమినియం, రసాయనాలు, ఇంధనం, జనవహార, తోలు, వస్త్రాలు, ఉక్కు వంటి వస్తువుల ధరలు గత మూడేండ్లలో ఎన్నడూ లేనంతగా పెరిగాయి. దీనివల్ల తయారీదారులపై పెట్టుబడి భారం పెరిగినప్పటికీ, వినియోగదారులకు చేరే తుది వస్తువుల ధరలను కంపెనీలు ప్రస్తుతానికి నియంత్రించలేకపోయాయి." అని హెచ్ఐసీసీ చీఫ్ ఇండియా ఎకనామిస్ట్ ప్రాంజెల్ భండారీ పేర్కొన్నారు. కొత్త ఆర్డర్లు, ఉత్పత్తి సామర్థ్యం 2022 మధ్య కాలం తర్వాత ఎప్పుడూ లేనంత నిదానంగా సమాధి

దవ్వడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. యుద్ధం కారణంగా అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసు దెబ్బతిన్నందు, మార్కెట్ పరిస్థితులు సహజంగా మారడంతో డిమాండ్ భారీగా మందగించింది. ముడి ఖర్చులు అకాశాన్నంటుతున్నప్పటికీ, ఉన్న కర్తవ్య మార్గం కాపాడుకోవడానికి, కొత్త వారిని ఆకర్షించడానికి కంపెనీలు తమ విక్రయ ధరలను పెంచలేకపోతున్నాయి. దీనివల్ల తయారీదారుల లాభాల మార్పిళ్లు కుంచించుకుపోతున్నాయి. అంతిమంగా పెరుగుతున్న వ్యయాలు, తగ్గుతున్న డిమాండ్తో భారత పరిశ్రమలకు మడతలవుతున్నాయి.

పెట్రోకెమికల్లపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని మినహాయించిన ప్రభుత్వం

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు, ప్రపంచ సరఫరాలో అంతరాయాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పెట్రోకెమికల్ ముడిసరుకులపై ఆధారపడిన పరిశ్రమలకు కేంద్రం తాత్కాలిక ఉపశమన చర్యలను ప్రకటించింది. ప్రధానంగా వీటి ధరలు పెరిగితే, ప్రజలపై భారం పడుతుందనే కారణంతో ప్రభుత్వం పరిష్కార నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా కీలక పెట్రోకెమికల్ ఉత్పత్తులపై దిగుమతి సుంకాన్ని మినహాయించింది. ఈ నిర్ణయం గురువారం (ఏప్రిల్ 2) నుంచి జూన్ 30 వరకు పరిమిత కాలం వర్తిస్తుందని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దేశీయంగా పరిశ్రమలకు ముఖ్యమైన పెట్రోకెమికల్ ముడిసరుకుల లభ్యత, సరఫరాకు ఇబ్బందుల్లేకుండా, వీటిపై ఆధారపడిన రంగాలకు ఖర్చుల భారం తగ్గించాలని భావిస్తున్నాం. దీనివల్ల కీలక ఫారా, ఆటో, టెక్స్టైల్స్, ప్లాస్టిక్, కెమికల్ రంగాలకు ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

మహింద్రా కీలక నిర్ణయం.. ఏప్రిల్ 6 నుంచి పెరగనున్న ధరలు

మహింద్రా వాహనాలు కొనుగోలు చేసే వారికి ఊహించిన షాక్ తగిలింది. తమ వాహనాల ధరలను పెంచబోతున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది మహింద్రా అండ్ మహింద్రా కంపెనీ. మార్కెట్లో మహింద్రా కంపెనీకి మంచి డిమాండ్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. చాలా మంది, మిగతా కంపెనీలను కాదని ఈ మహింద్రా కంపెనీకి సంబంధించిన కార్లు, ఇతర వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తూ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. అయితే అలాంటి వారికి షాక్ ఇస్తూ, తాజాగా ఈ మహింద్రాకు సంబంధించిన వాహనాల ధరలను అమాంతం పెంచేందుకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. నాన్-ఎలక్ట్రిక్లు, వాణిజ్య వాహనాల ధరలను గరిష్టంగా 2.5% పెంచబోతున్నట్లు కంపెనీ స్పష్టం చేసింది. ఇక మొత్తం వాహన పోర్టు పోలియోపై ధరల పెంపు సగటున 1.6 వచ్చేంతే ఉంటుందని వివరణ ఇచ్చింది మహింద్రా కంపెనీ. ఇక పెంచిన ధరలు ఏప్రిల్ ఆరవ తేదీ నుంచి అమలులోకి వస్తాయని కీలక ప్రకటన చేసింది. పెరుగుతున్న ఉత్పత్తి వ్యయాల భారాన్ని తగ్గించుకునేందుకుగానూ తమ వాహనాల ధరలను పెంచు



తున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. ఇక ఈ పెంపుల నేపథ్యంలో మోడల్, వేరియంట్ ను బట్టి వాహనాల ధర వేరువేరుగా పెరుగుతుంది. అటు ఇటీవల మహింద్రా నుంచి వచ్చిన వెటోకల్ ధర మాత్రం మొదటి నలభై వేల మంది కొనుగోలుదారులకు మాత్రమే పెరగబోదని స్పష్టం చేసింది. ఆ తర్వాత కొనుగోలు చేసిన వాళ్లందరికీ పెంపుదల వర్తిస్తుందని మహింద్రా వెల్లడించింది.

క్రీడలు

లక్నో తడబ్యాటు ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఘన విజయం



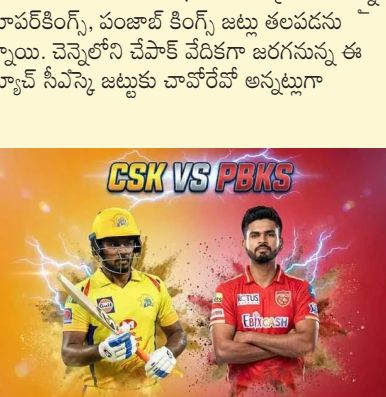
క్రమాపణలు చెప్పాలనుకుంటున్నా.. మా కపిల్ దేవ్, ఎంఎస్ ఢిల్లీకి క్రమాపణలు చెప్పాలనుకుంటున్నా.. మా నాన్న ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ లను చూశా. అలాంటివి నేనూ విన్నా. ఇప్పటికే పలుమార్లు 'ఇది సరైనది కాదు' అని చెప్పా, అందుకే ఆయన తరఫున నేను వారిద్దరికీ క్రమాపణలు చెబుతున్నా" అని యువరాజ్ తెలిపారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలో తన శిష్యుడు అభిషేక్ శర్మ ఆట పైగా స్పందించారు. విరాట్, కోహ్లా, సంజు శాంసన్, పంకజ్ పాటు యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి సంబంధించిన పలు విషయాలను వెల్లడించారు. అంతకుముందు ఓ కార్యక్రమంలో క్రికెటర్లు గోల్డ్ కుడా ఆదాలని సూచించారు. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం దుకు అది మంచి మార్గమని చెప్పారు. విదేశీ క్రికెటర్లు చాలామంది చిన్నప్పటినుంచే గోల్డ్ అడుతున్నట్లు గుర్తు చేశారు.

కపిల్, ధోనికి క్షమాపణలు చెప్పాలనుకుంటున్నా..



గలకే 4వెట్లు కోల్పోయి కపిల్ దేవ్, ఎంఎస్ ఢిల్లీకి క్షమాపణలు చెప్పాలనుకుంటున్నా.. మా నాన్న ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూ లను చూశా. అలాంటివి నేనూ విన్నా. ఇప్పటికే పలుమార్లు 'ఇది సరైనది కాదు' అని చెప్పా, అందుకే ఆయన తరఫున నేను వారిద్దరికీ క్రమాపణలు చెబుతున్నా" అని యువరాజ్ తెలిపారు. ఈ ఇంటర్వ్యూలో తన శిష్యుడు అభిషేక్ శర్మ ఆట పైగా స్పందించారు. విరాట్, కోహ్లా, సంజు శాంసన్, పంకజ్ పాటు యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి సంబంధించిన పలు విషయాలను వెల్లడించారు. అంతకుముందు ఓ కార్యక్రమంలో క్రికెటర్లు గోల్డ్ కుడా ఆదాలని సూచించారు. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం దుకు అది మంచి మార్గమని చెప్పారు. విదేశీ క్రికెటర్లు చాలామంది చిన్నప్పటినుంచే గోల్డ్ అడుతున్నట్లు గుర్తు చేశారు.

చెన్నై బోణీ కొట్టేనా? కాచ్ వివాదం.. అభిషేక్ శర్మకు పైన్



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో హైదరాబాద్ సన్రైజర్స్ తొలి విజయం దక్కించుకుంది. కోల్కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ మైదానంలో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ జరుగుతున్న మ్యాచ్లో ఆరెంజ్ ఆర్మీ నిరీత 20 ఓవర్లలో ఎనిమిది వికెట్లు కోల్పోయి 226 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. అంతరం 227 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన కోల్కతా.. 15.6 ఓవర్లలోనే అన్ని వికెట్లు కోల్పోయి 161 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. దీంతో 65 పరుగుల తేడాతో హైదరాబాద్ ఘన విజయం సాధించడమే కాకుండా ఈ సీజన్ లో పాయింట్ల బేరంలో ఖాతా తెరిచింది. కోల్కతా బ్యాట్స్ మెన్ లో రఘువంశీ (52), రింకు సింగ్ (35), ఫిన్ అలెన్ (28) పరుగులు చేయగా.. మిగతా బ్యాట్లర్లు విఫలమయ్యారు. హైదరాబాద్ బౌలర్లలో ఉస్మాన్ 3, నితీష్ 2, ఎషాన్ మలింగ్, 2, హార్షి దూబి ఒక వికెట్ తీశారు.

సన్ రైజర్స్, కేకేఆర్ మధ్య గురువారం జరిగిన మ్యాచ్ లో అభిషేక్ శర్మ బెట్ అయిన విధానం వివాదంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ సంఘటన నేపథ్యంలో అంపైర్ నిర్ణయంపై సన్ రైజర్స్ ఆటగాడు అభిషేక్ శర్మ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశాడు. తాను నాటోల్ అంటూ స్పీడుతోనే అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో అభిషేక్ శర్మకు మ్యాన్ ఫీజులో 25% జరిమానా విధించింది ఐపీఎల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్. కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ ను ఉల్లంఘించినందుకుగానూ ఒక డిమెరిట్ పాయింట్ విధించింది అధికారికంగా ప్రకటన చేసింది ఐపీఎల్. దీంతో అభిషేక్ శర్మకు ఊహించిన ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. కేకేఆర్, సన్ రైజర్స్ జట్ల మధ్య మ్యాచ్ జరిగింది. ఇందులో అద్భుతంగా రాణించిన అభిషేక్ శర్మ, 48 పరుగుల వద్ద క్యాచ్ ఇచ్చి బెట్

ఐపీఎల్ కు వెళ్లనివ్వరా?.. సాంత క్రికెట్ బోర్డుపై అల్లిబి స్టార్ బౌలర్ కేసు!

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో ఆడేందుకు 'నిరభ్యంతర పతకం' ఇవ్వబోవడంపై శ్రీలంక స్టార్ బౌలర్, అల్లిబి స్టార్ సువాన్ తుషారా కొలంబో జిల్లా కోర్టు ను ఆశ్రయించారు. తనకు చెలసిన ఎన్ఐటీఐ ఇచ్చేలా క్రికెట్ బోర్డు ను ఆడేయించాలని కోరుతూ పిటిషన్ చేశారు. ఈ పిటిషన్లో ఎన్ఐటీఐ అధ్యక్షుడు, కార్యదర్శి, కోశాధికారి వంటివారు ఆటగాడుగా చేర్చారు. నిరీత ఫిట్ నెస్ ప్రమాణాలు లేవన్న సాక్షులతోనే బోర్డు తనకు ఎన్ఐటీఐ నిరాకరించినట్లు ఆరోపించారు. 2026 మార్చి 31తో బోర్డులో తన క్యాంట్రాక్టు ముగిసినది, చాన్సి ఫాడింగ్ చుకునే ఉద్దేశం లేదని, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు దూరంపెట్టుకుంటున్న బోర్డుకు

సినిమా

MOVIE TIME!

రాడీ జనార్ధన పోస్టర్ రిలీజ్

స్టూడియో విజయ్ దేవకొండ ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రీమీస్ లో సటిస్టు ప్రకటన రాడీ జనార్ధన పోస్టర్ రిలీజ్ కు దానిని దర్శించిన రాజ్, శరీష్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. టాలెంట్ యంగ్ డైరెక్టర్ రవి కిరణ్ కోలా ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా సేవల్తో భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ రాడీ జనార్ధన సినిమా రూపొందుతోంది. ఈ సినిమాకు బ్యాటిఫుల్, ఇంపాక్ట్ ఫుల్ విజువల్ అండ్ సున్నా ప్రముఖ సిని

మాటోగ్రాఫర్ ఆనంద్ సి చంద్రన్, ప్రేమమ్, హెలెన్, ధీమవర్షం, ఆనందం, గోల్డ్, చతా వచ్చి వంటి ఎన్నో చిత్రాలకు క్రియేటివ్ విజువల్ అందించిన పోస్టర్ ఆర్ట్ విజువల్ పోయెట్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారా ఆనంద్ సి చంద్రన్. ఈ లోజో ఆయన పట్టిసరోజా సందర్భంగా కుబాకాంక్షలు చెబుతూ రాడీ జనార్ధన మూవీ టీమ్ సెల్ ఫోన్ రిలీజ్ చేసింది. ఈ సినిమాను సిల్వర్ స్క్రీన్ పై సానిందకు రాడీ ఫ్యాన్స్ తో పాటు మూవీ లవర్స్ వెయిల్ చేస్తున్నారు.



ఫిలింసగర్ కల్చరల్ సెంటర్, పుల్లె గోపీచంద్ బ్యాడ్మింటన్ లీగ్ అసోసియేషన్ మెంట్ కార్యక్రమంలో ఈ రోజు ఎఫ్ఎన్ సినిలో సందడిగా జరిగింది. ఈ నెల 4, 5 తేదీలలో ప్రారంభమయ్యే ఈ లీగ్ వచ్చే నాలుగైదు వారాలు పీకెండ్స్ లో శని, ఆదివారాలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా టాప్ 10 మెన్ అండ్ వుమెన్ బ్యాడ్మింటన్ ఫ్లేయర్ ఈ లీగ్ లో పాల్గొనబోతున్నారు. ఈ అసోసియేషన్ కార్యక్రమంలో ఎఫ్ఎన్ సిని ప్రెసిడెంట్ కె.ఎస్. రామారావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చాముండేశ్వరీనాథ్, ఎఫ్ఎన్ సిని ప్రెసిడెంట్ కమిటీ చైర్మన్ పురుషోత్తం గౌరవతో ఎఫ్ఎన్ సిని పుల్లె గోపీచంద్ బ్యాడ్మింటన్ లీగ్ ప్రారంభిస్తున్నాం. ఈ నెల 4, 5వ తేదీల్లో ప్రారంభమయ్యే ఈ లీగ్ పోటీలు వచ్చే నాలుగైదు వారాలు పీకెండ్స్ లో నిర్వహిస్తాం. క్రికెట్ తో పాటు బ్యాడ్మింటన్ లాంటి ఇతర క్రీడలను ప్రోత్సహించాలి, యువతను అన్ని స్పోర్ట్స్ వైపు తీసుకెళ్లాలి అనే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఈ లీగ్ నిర్వహిస్తున్నాం. మా ఎఫ్ఎన్ సిని సుందీ ప్రెసిడెంట్, వైస్ ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ, ఇలా టీమ్ ఉంటాయి. ఇక సుందీ ఎఫ్ఎన్ సినిలో ఏటా టెన్సిస్, బ్యాడ్మింటన్, పికిట్ బాల్ వంటి పోటీలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. అన్నారూ, ఎఫ్ఎన్ సిని బ్యాడ్మింటన్ కమిటీ చైర్మన్ పురుషోత్తం మాట్లాడుతూ ఎఫ్ఎన్ సిని పుల్లె గోపీచంద్ బ్యాడ్మింటన్ లీగ్ ప్రారంభించుకోవడం సంతోషంగా ఉంది. ఈ రోజు గోపీచంద్ గారు కూడా రావాల్సింది. రేపు జరిగి కార్యక్రమానికి వస్తామని చెప్పారు. మా ఎఫ్ఎన్ సినిలో టోర్నమెంట్ పెట్టి నాలుగైదు రోజులతోంది. అందుకే మా సభ్యుల సూచన మేరకు మొదట క్రీట్ టోర్నమెంట్, ఆ తర్వాత ఇంటర్ క్రీట్ టోర్నమెంట్ నిర్వహించాలని ఆశుకున్నాం. ఈ టోర్నమెంట్ నిర్వహణకు ముందుకొచ్చిన మా ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీతో పాటు సపోర్ట్ చేస్తున్న చాముండేశ్వరీనాథ్ గారికి థ్యాంక్స్, అన్నారూ. తెలంగాణ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చాముండేశ్వరీనాథ్ మాట్లాడుతూ స్పోర్ట్స్ సు ఎంకరేజ్ చేసేందుకు ఎఫ్ఎన్ సిని కార్యవర్గం ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. గతంలో ఇక్కడే టెన్సిస్ నేషనల్స్, బ్యాడ్మింటన్ నేషనల్స్ టోర్నమెంట్స్ కండక్ట్ చేశాం. ఇప్పుడు పుల్లె గోపీచంద్, ఎఫ్ఎన్ సిని లీగ్ ప్రారంభిస్తున్నాం. నేషనల్ వైడ్ టాప్ 10 మెన్ అండ్ వుమెన్ ఫ్లేయర్స్ ఈ టోర్నమెంట్ లో

సందడిగా ఎఫ్ఎన్ సిని



పాల్గొంటారు. మేనేజ్ మెంట్ తరుపున ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ టీమ్ ఉంటాయి. పురుషోత్తం గారితో పాటు ఎవరైనా టీమ్స్ పాల్గొంటే 10 కక్షల రూపాయల చొప్పున చెల్లించాలి. అవి ఈ టోర్నమెంట్ విజేతలకు ప్రైజ్ మనీ ఇచ్చేందుకు ఉపయోగిస్తాం. అన్నారూ. ఫిలింసగర్ సొసైటీ సెక్రటరీ, ఎఫ్ఎన్ సిని కమిటీ మెంబర్ కాజా సూర్య నారాయణ మాట్లాడుతూ ఎఫ్ఎన్ సిని అనేది ఒక క్లబ్ మాత్రమే కాదు ఇక్కడ ఎన్నో కల్చరల్ ఈవెంట్స్ చేస్తామని మా ప్రెసిడెంట్ కె.ఎన్ రామారావు గారు నిరూపించారు. ఏ క్లబ్ కు లేనంత మంది స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ మన దగ్గర ఉంది. చాముండేశ్వరీనాథ్ గారు వచ్చాక మన స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ క్రీడల్లో

5న బెల్లంకొండ వారి నిశితార్థం

యంగ్ హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కామ్యూనిటీ రోజు వేడుక గత నెలలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. సంద్రాయం, వేడుక, కుటుంబ ఆశీర్వాదం తలకలయకతో జరిగిన ఈ వేడుక, వారి వివాహ ప్రయాణానికి ఒక పర్యాయమైన అరంభాన్ని ఇచ్చింది. వివాహానికి ముందు జరిగిన వేడుకలు అధికారికంగా ప్రారంభం కాగా, నిశితార్థం ఏప్రిల్ 5న జరగనుంది. వివాహం పామ్ హాల్లో జరగనున్న ఈ కార్యక్రమం వైభవం, ఆశీర్వాదాల కలయికగా ఉంటుంది. ఈ వేడుకలో సిని పరిశ్రమ మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొనున్నారు. వీరి వివాహ వేడుక ఏప్రిల్ 29న, దివ్యమైన తిరుమల ప్రాంగణంలో జరగనుంది. అత్యంత పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రదేశం చిరస్మరణీయమైన కలయికకు సరైన వేదికగా నిలుస్తుంది.

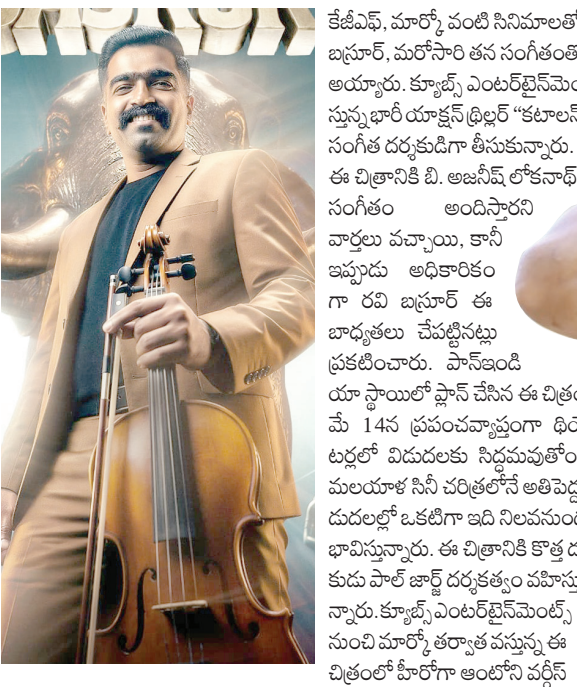


సైరాబాను మూవీ లాంచ్



'శంబాల' చిత్రంతో తన కెరీర్లోనే బిగ్ బ్రేక్ బ్రాక్ జెనరేషన్ అందుకున్న హీరో ఆది సాయి కుమార్, ఇప్పుడు ఫ్రాంక్ కమర్షియల్, కాన్సెప్ట్ బేస్డ్ చిత్రాల వైపు దృష్టి పెడుతున్నారు. ఫణి కృష్ణ సినిమా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తన నెక్ట్ ప్రాజెక్ట్ లో ఆయన ఈ రోజు అధికారికంగా ప్రకటించారు. 'కెర్నాంట్' సంచలన విజయంతో దూసుకుపోతున్న సక్సెస్ ఫుల్ నిర్మాత రాజేష్ దండా, హాస్య మూవీస్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, కృష్ణకాంత్ పరుచూరి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో ఆది సాయి కుమార్ సరసన బంధవి శ్రీధర్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. 'సైరాబాను' అనే అసక్తికరమైన టైటిల్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని, అక్టోబరులో హాస్య రిలీజ్ చేస్తారు. ఈ పోస్టర్ డిజైన్ ఉత్సాహభరితమైన రొమాంటిక్ వాతావరణాన్ని ప్రజెంట్ చేస్తోంది. సాఫ్ట్ పాస్టల్ రంగులతో అద్దిన ఒక హాస్య పేర్ గలూబీ మేఘం, పోస్టర్ ప్రైమాగోల్ తెలు తున్నట్టుగా ఉంది. దానికింద "A Fun Filled Journey of Love, Faith & Destiny." అనే ట్యాగ్ లైన్ ఆకట్టుకుంది. పోస్టర్ లో నీటిలో తడిసిన చారిట్యూ, ప్రశాంతమైన వైజాట్ బీన్ రోడ్, రాజమండ్రి గోపాలం పంత్, ఇవన్నీ బ్యాక్ డ్రాస్ లో వుండటం మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది. నిర్మలమైన, ప్రశాంతమైన ఆకాశం, చెబ్బాచెదురుగా ఉన్న మేఘాలు ఈ విజువల్ కు మరింత అందాన్ని ఇచ్చింది.

కటాలన్ కు బస్టూర్ మ్యూజిక్



కేజీఎఫ్, మాల్కో వంటి సినిమాలతో దక్షిణ భారతంలో సంచలనంగా మారిన రవి బస్టూర్, మరసారి వందసంగీతంతో మ్యూజికల్ సంచలనం సృష్టించడానికి రెడీ అయ్యారు. క్యూట్ అంబిటైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై ఫణి కృష్ణ మహమ్మద్ నిర్మిస్తున్న భారీ యాక్షన్ డ్రామా "కటాలన్" కోసం ఆయనను సంగీత దర్శకుడిగా తీసుకున్నారు. ముందుగా ఈ చిత్రానికి బి. అజిత్ లోకనాథ్ సంగీతం అందిస్తారని వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఇప్పుడు అధికారికంగా రవి బస్టూర్ ఈ బాధ్యతలు చేపట్టినట్లు ప్రకటించారు. పాన్ ఇండియా స్టూడియోస్ ఫ్రాన్ చేసిన ఈ చిత్రం మే 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. మలయాళానికి పరిచితమైన అతిపెద్ద విడుదలలో ఒకటిగా ఇది నిలవనుందని భావిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కొత్త దర్శకుడు పాల్ జాల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. క్యూట్ అంబిటైన్ మెంట్స్ సుందీ మాల్కో తర్వాత వస్తున్న ఈ చిత్రంలో హీరోగా అంటోని పర్డెస్



డెకాయిత 4న టైలర్ రిలీజ్

బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాన్ ఇండియా బ్లాక్ బస్టర్ తో అలరిస్తున్న అడివి శేష్ ఏప్రిల్ 10న థియేటర్లలోకి రాబోతున్న పాన్ ఇండియా యాక్షన్ రొమాంటిక్ డ్రామా 'డెకాయిత' ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. ఈ చిత్రంలో షానియల్ దేవియా దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. శేష్ సరసన మ్యూజిక్ రాకార్ హిరోయిన్ గా నటించారు. అనురాగ్ కశ్యప్ కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ చిత్రంలో శేష్ తొలిసారిగా మాస్, దగ్గడ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా ప్రమామన్న ఫుల్ స్క్రీనింగ్ కోసం సాగిస్తున్నా



తెలుగు తెరపై తనదైన ముద్ర వేసిన అందాల భామ నభా నటేష్, తాజాగా పుట్టిస్తోంది. బ్లాక్ కలర్ శారీలో తన హోట్ అందాలను అరబోస్తూ ఆమె ఇచ్చిన స్టిల్స్ ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్ ను పేక్ చేస్తున్నాయి. కొన్ని రోజుల తర్వాత రి-ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ 'ఇస్కాట్' పిల్ల, వరుస ప్రాజెక్టులతో బజ్జాగా ఉండటమే కాకుండా... గ్రామర్ డోస్ పెంచి అభిమానుల గుండెల్లో రిజ్జు పరిగెత్తిస్తోంది.

క్విట్ డ్రగ్స్ యాద్ ఫిల్మ్ పోస్టర్ రిలీజ్



డ్రగ్స్ కి నో చెప్పండి, మీ భవిష్యత్తును మీ జీవితాన్ని కాపాడుకోండి.. అనే నినాదం తో కదం తొక్కారు. యువ దర్శకుడు బి.సురేష్ పాణి, ఈ యువ రూపొందించిన యాద్ ఫిల్మ్ గత జూన్ 26/2025, సగర్వర అవార్డు ఇంటర్నేషనల్ ఫ్రెండ్ డెవలప్మెంట్ తెలంగాణ సిం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటనలు పొందింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా జరుపుతున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రజాశక్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా తెలంగాణ ఈగల్ ఫోర్స్ అధ్యక్షులలో 'క్విట్ డ్రగ్స్' థియేట్రీకల్ యాద్ ఫిల్మ్ పోస్టర్ ను ఈగల్ ఫోర్స్, డైరెక్టర్ శ్రీ సుందీష్ శాండీల్స్ క్విట్ డ్రగ్స్ థియేట్రీకల్ యాద్ ఫిల్మ్ పోస్టర్ ను లాంచనంగా ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కె. క్రాంతి కిరణ్ రెడ్డి, (జననియం మేనేజింగ్ డై

#SDT19 అనాన్స్ మెంట్

మోగా సుప్రీమ్ హీరో సాయి దుర్గ తేజ్ #SDT19 ఊహాకు అందని స్థాయిలో రూపొందుతోంది. గ్రాండ్ స్కేల్ లో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం అనాన్స్ మెంట్ సీని ప్రీయల్లో బ్యాజ్ బజ్ త్రియట్ చేసింది. #SDT19 సాయి దుర్గ తేజ్ కెరీర్లో ఒక పవర్ ఫుల్ ఫేజ్ కి నాంది పలుకుతోంది. విభిన్నమైన కథలతో ముందుకు సాగుతున్న ఆయన 'యుగాలుగా బయటకు రాని రహస్యాలు, ఊహాకు అందని



17న తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ



న్యూ టాలెంట్ సు ఎంకరేజ్ చేస్తూ హీరో కిరణ్ అభివృద్ధి రం సుమైర్ స్టూడియోస్ తో కలిసి తన కేవల ప్రొడక్షన్స్ పై నిర్మిస్తున్న సినిమా 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ'. తేజ వేల్పున దర్శన సా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో సాయి తేజ్, వేద జలందర్ హీరో హీరోయిన్ గా పరిచయమవుతున్నారు. 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' చిత్రంతో వి.మునిరాజు దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. విలేజ్ బ్యాక్ డ్రాస్ లో సాగి పీరియాడిక్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ఈ నెల 17న గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' సినిమాను ఓవర్సీస్ లో శ్రీక ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, వైబెంట్ మూవీస్ రిలీజ్ చేయబోతున్నాయి. ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాలను ఓవర్సీస్ ప్రేక్షకులకు అందించిన రెండు డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థలు 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' కంటెంట్ పై ఛార్జ్ నమ్మకంతో డిస్ట్రిబ్యూషన్ కు ముందుకొచ్చాయి. ప్రమోషనల్ కంటెంట్ తో 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' సినిమా అప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది.

బ్లాక్ శారీలో పిచ్చెక్కిస్తున్న నభా