

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

వృక్షయం

విద్యార్థుల అందా ఉండాలి.. జిల్లా కలెక్టర్
అందరినీ విద్యార్థులు అందా ఉండాలి.. జిల్లా కలెక్టర్
అందరినీ విద్యార్థులు అందా ఉండాలి.. జిల్లా కలెక్టర్

ఫన్ కమ్.. ఫన్ సర్వీస్..

ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం కోసం ఇక్కడ ఏ ఏడాదికి ఆ ఏడాది ఫీజుల చెల్లింపు



- విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు రాష్ట్ర సర్కార్ శ్రీకారం
- విద్యార్థుల నుంచి ఫీజులు వసూలు చేయవద్దన్న హైకోర్టు ఆదేశాలపై నిర్ణయం
- వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి అమలుకు సన్నాహాలు
- కీలక ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ
- రూ. 2400 కోట్ల నిధులపై త్వరలోనే టైమ్ షెడ్యూల్ లిబిజ్...?

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్లో ఉంటున్న ఫీ రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం పెంచేందుకు వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి కొత్త విధానానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందుకోసం సంక్షేమ శాఖల నోడల్ విభాగమైన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ పలు కీలక ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఫన్ కమ్ ఫన్ సర్వీస్ పద్ధతిలో అంటే ఏవర ముందుగా దరఖాస్తు **మిగతా 2లో..**

మమత రాజీనామాకు నిరాకరణ అసెంబ్లీ రద్దు చేసిన గవర్నర్



పుడయం డెస్క్, మే 7:
అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించడంతో, పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి గురువారం రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేశారు. 2021-2026 పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ అధికారికంగా రద్దయిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. ఇది రాజ్యాంగ ప్రక్రియకు అనుగుణంగా అమలు చేశారు. రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం, రాష్ట్ర శాసనసభ పదవీకాలం ఐదేళ్లు. 2021లో ఏర్పాటైన ప్రస్తుత శాసనసభ, 2026 వరకు కొనసాగింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఫలితాలను ఒక కుట్రగా అభివర్ణిస్తూ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించిన విషయం తెలిసింది. కాగా, ఆమె తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకునే అవకాశం కనిపించకపోవడంతో, గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో రాష్ట్రంలో రాజకీయ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమై ప్రభుత్వం పూర్తిగా మారుతోంది. రాష్ట్ర ఎన్నికల్లో పార్టీ ఫోరం పరాజయం పొందేసరికి, పదవీ సుంచి వైదొలగాలన్న పిలుపులను అఖిల భారత తృణమూల కాంగ్రెస్ అధినేత్రి బహిరంగంగా తిరస్కరించిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎన్నికల ఫలితం ప్రజా తీర్పు కాదు, అదొక కుట్ర అని మమత ఆరోపించారు.

మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలు పెంపు

రూ. రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంచుతున్నాం

- రుణ వడ్డీ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది
- ఈ ఏడాది వడ్డీల కోసం రూ. 2,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తాం
- మహిళా ఉన్నతి.. తెలంగాణ ప్రగతి నినాదంతో పాలన
- మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలతో మంత్రి సీతక్క

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
సీతక్క ప్రకటించారు. ప్రతి మహిళా రాష్ట్రంలో ప్రతి మహిళా స్వయం సహాయక బృందానికి వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు రాష్ట్ర, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి **మిగతా 2లో..**

కేటీఆర్ పై క్రిమినల్ కేసులు

- రైతు సంఘామ సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ఆరోపణలపై చర్యలు
- సుబేదారి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు

వరంగల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
టీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై వరంగల్ సుబేదారి పోలీసు స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. ఈ నెల 6న హనుమకొండలో టీఆర్ఎస్ సదస్సు సంగ్రామ సదస్సు వేదికగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణలతో కేటీఆర్ పై పోలీసులు కేసు **మిగతా 2లో..**

కరీంనగర్ లో ఉద్రిక్తత

గంగుల క్యాంప్ కార్యాలయంపై బీజేపీ శ్రేణుల దాడి

- కౌశిక్ రెడ్డి కారు ధ్వంసం
- లాఠీచార్జి చేసి చెదరగొట్టిన పోలీసులు
- బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట
- 13 మందిపై కేసులు
- కేంద్రమంత్రి బండి వర్సెస్ కౌశిక్ రెడ్డి
- డ్రగ్స్ ఆరోపణలతో మొదలైన మాటల యుద్ధం..

కరీంనగర్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో రాజకీయాల ఒక్కసారిగా వేడికాయై. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంబూరి, బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య కొనసాగుతున్న మాటల యుద్ధం ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష కుర్బుణలకు దారితీసింది. కేటీఆర్ పై బండి **మిగతా 2లో..**

యుద్ధ ప్రాతిపదికన డిండి ఎత్తిపోతల పూర్తి

ఎస్.ఎల్.బి.సి కారులకు సామర్థ్యాన్ని 2400 నుంచి 4000 క్యూసెక్కులకు పెంచండి

- ఎదుర్కొని జిల్లాయర్ నుంచి అతిపోతల స్కం అప్రోచ్ ఛానల్ కు నీటి తరలింపు
- ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం టీఆర్ఎస్ రణం

- ఫ్యూచర్ సిటీ పేరుతో సర్కార్ బలవంతపు భూసేకరణ
- సేకరించిన భూములను రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలి
- టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్యాణకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి) :
ఫార్మా సిటీ రైతుల వక్షాన రణం చేస్తామని టీఆర్ఎస్ న్ బీజేపీ కల్యాణకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు. ఫార్మా సిటీ కోసం సేకరించిన భూములను వెంటనే రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వేరే పార్టీల సంగతి ఎలా ఉన్నా వరే టీఆర్ఎస్ మాత్రం ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం ముందుండి కొట్లాడుతుందన్నారు. ప్రశ్నించటం, పోరాడటం, పరిష్కరించడం తమ విధానమని చెప్పారు. వెలుగుతున్న సమస్య పరిష్కరమయ్యే వరకు నిరాహార దీక్షకు కూర్చోవడంతోనే బాధితులకు న్యాయం జరిగిందన్న ఆమె మొంది ప్రభుత్వాల దిగిరావాలంటే **మిగతా 2లో..**

డ్రగ్స్ కేసులో పట్టుబడితే పీడి యాక్ట్

డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తాన్న వారి ఆస్తులూ సీజ్

- డ్రగ్స్ వినియోగం కట్టడే తొలి ప్రాధాన్యం
- యానివర్సిటీలు, విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ దొరికితే ఆ యజమాన్యాలపై చర్యలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డీ అడిక్షన్ సెంటర్లు
- ఈగల్ ఫోర్స్ పై సమీక్షలో డీజీపీ సీబీ ఆనంద్

భూ పరిపాలన వ్యవస్థ బలోపేతం

- భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతాం
- గృహ విప్లవం, రెవెన్యూ సంస్కరణలతో తెలంగాణలో నవశకం
- అదనపు ఎమ్మార్వోల నియామకం
- ఏ చిన్న పారపాటు జరిగిన ఉపేక్షించేది లేదు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైద్రా

- హైద్రా కావాలని ప్రజల నుంచి వినతులు వస్తున్నాయి
- కబ్జాలపై హైద్రాకు వేలాదిగా ఫిర్యాదులు
- అన్ని ఫిర్యాదులపై విచారించి చర్యలు తీసుకుంటాం

తమిళనాడులో గవర్నర్ పాలన తేచ్చే కుట్ర

టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గాడ్ ఫైర్

- ఆ రాష్ట్ర గవర్నర్ తీరు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం
- బీజేపీకి కాంగ్రెస్ కురుశిని

కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అకాల వర్షాలతో అన్నదాత కుదేలు

అదిలాబాద్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి)

రబీ సీజన్ ముగింపు దశలో కురిసిన అకాల వర్షాల వల్ల అన్నదాత కుదేలు దెబ్బతింది. కోతలు పూర్తి చేసి అమ్మకానికి సిద్ధంగా ఉంచిన జొన్న, మొక్కజొన్న దాన్లు వర్షానికి తడిసి ముద్దపడతే అన్నదాతలు తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోయారు. ప్రభుత్వం పంట కొనుగోళ్లు ఆలస్యం చేయడంతో మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, గ్రామాల వద్ద రహదారుల పక్కనే దాన్లు నిల్వ చేయాలి రావడం రైతులకు ప్రకృతి వారోసారీ పరిష్కార మారింది. గురువారం మధ్యాహ్నం తర్వాత ఒక్కసారిగా మబ్బులు కమ్మకుని ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షం కురవడంతో జిల్లాలోని పలు మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిల్వ ఉంచిన దాన్లు పూర్తిగా తడిసిపోయాయి. తా.రా.లీన్ కవర్ లేకపోవడం, సరైన గోదాముల సదుపాయాలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో దాన్లు నీటిలో నానిపోయి నాణ్యత కోల్పోయే పరిస్థితి నెలకొంది. పలుచోట్ల రైతులు వర్షంలోనే దాన్లున్న కప్పెందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ వర్షం తీవ్రతకు పంటను రక్షించలేకపోయారు.



నెలకొంది. ఇప్పటికే ఎరువులు, ఎత్తైనాలు, కార్మిక ఖర్చులతో అప్పుల్లో ఉన్న రైతులకు అకాల వర్షాలు మరింత భారంగా మారాయి. వర్షాల కారణంగా తడిసిన దాన్లు మెలకెత్తే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో పెట్టెల పెట్టెలుడి కూడా తిరిగి రాకపోవచ్చని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పలు గ్రామాల్లో రైతులు దాన్లు కుప్పల వద్దే రాత్రింబవళ్లు కావలా కాస్తా గడిపిన దుస్థితి కనిపిస్తోంది. పంట కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యమే కారణం ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్

రైతులు పండించిన పంటను ప్రభుత్వం ఎప్పుడు కొనుగోలు చేస్తుంది, ఇప్పటికే కొనుగోలు చేసిన పంటకు చెల్లింపులు రైతుల ఖాతాల్లో ఎప్పుడు జమ చేస్తారో ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రబీ సీజన్లో పండించిన పంట విక్రయంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులకు ప్రభుత్వ అలసత్వమే కారణమని విమర్శించారు. తక్షణ సహాయం అందించాలి తడిసిన దాన్లున్న తిరస్కరించకుండా పూర్తిగా కొనుగోలు చేయాలని, సప్లయ్ రైతులకు ప్రత్యేక పరిహారం ప్రకటించాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సస్టాన్ని అంచనా వేసి రైతులకు తక్షణ ఖరీఫ్ సీజన్ సమీపిస్తున్న తరుణంలో

డ్రోన్ల వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన

లక్ష్మణ్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి)

విత్తనాలు వేయడానికి కూడా ఉపయోగించే విధంగా మార్పులు చేస్తున్నారు. అనంతరం రైతులకు డ్రోన్లను ఉపయోగించే పద్ధతి తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలపై వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయ అధికారి గోపి, జిల్లా అర్బి నెంబర్ అంకిత త్రివివస్, సర్పంచ్ నలివేల రాజు, డి.ఈ. ఏ.డి ఈ డివీఎస్ ఎన్.డి.ఎల్, డివీఎస్ రెడ్ కో జిల్లా మేనేజర్, డివిజన్ అధికారులు, మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీకాంత్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాల సన్నద్ధతపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష



కామారెడ్డి, మే 7 (పుడయం ప్రతినీధి)

రాజ్ కోట వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వరదల నివారణ, విపత్తు నిర్వహణ చర్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, సంబంధిత జిల్లా అధికారులతో రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయ సమావేశాన్ని గురువారం నిర్వహించింది. ఈ సమావేశంలో కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ అశోక్ సాగ్వన్ తో పాటు అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొని, జిల్లాలో చేపట్టాల్సిన మండల స్థాయి చర్యలు, వరదల సమయంలో సమర్థవంతమైన స్పందన, విపత్తు నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. వర్షాకాల సన్నద్ధతలో భాగంగా కామారెడ్డి జిల్లాలో 2026 మే 18న జిల్లా స్థాయి ఫ్లడ్ మాక్ ఎక్సర్సైజ్ నిర్వహించనున్నట్లు

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషకాహార పంపిణీ



10వ వార్షికోత్సవం, బాలికలకు అవగాహన కార్యక్రమం, కంగ్రి, అనంద్ ధర్మపురి, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి)

విన్నూలు, గర్భిణులు, బాలింతల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని 10వ వార్షికోత్సవం సంగి ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. గురువారం స్థానిక 10వ వార్షికోత్సవం కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆనంద్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం సాధ్యమవుతుందని, అంగన్వాడీల ద్వారా అందుతున్న పోషకాహారాన్ని తప్పకుండా తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం వార్షికోత్సవ గర్భిణులు, బాలికలకు, విన్నూలకు పోషకాహార కిట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాల ప్యాకెట్లు, కోడిగుడ్డు, పప్పులు, బియ్యం నూనెలు, బాలామృతం కురుకురే ప్యాకెట్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ డివీజన్ జరీనా సుల్తానా లద్దీదారులు పాల్గొన్నారు.

కొనుగోలు కేంద్రాలు ఆలస్యంగా ప్రారంభం కావడంతో రైతులు రోజుల తరబడి మార్కెట్ యార్డుల వద్దే దాన్లున్నా కాపాడుతూ గడిపినట్లు తెలిపారు.

వర్షానికి తడిసిన దాన్లు నాణ్యత తగ్గిపోవడంతో కొనుగోలు చేస్తారో లేదోనన్న ఆందోళన రైతుల్లో అకాల వర్షాలతో తడిసిన దాన్లున్నా

దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటాం

రాజన్, సిరిసిల్ల, మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి)

దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటామని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ భరోసా ఇచ్చారు. ఇందియన్ అయిల్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సీఎస్ఆర్ కింద దివ్యాంగులకు రూ. 83 లక్షల విలువైన 813 ఉపకరణాలు అందించగా, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని రాజన్ సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని సివార కళామందిరంలో గురువారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల, ఎస్పీ మహేష్ గి శేఖరరెడ్డియ్య. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వినిపిడి యంత్రాలు, బ్యాటరీ సైకిల్స్, సుగమ్మ కేస్, స్పాల్డ్ ఫోన్, ఇతర పరికరాలు అందజేశారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందని, దివ్యాంగుల కోసం రూ. 1600 కోట్లు వెచ్చిస్తుంది తెలిపారు. దివ్యాంగులకు ఇప్పటికే సహాయ పరికరాలు ఇచ్చామని, భవిష్యత్లో అర్హులందరికీ అందజేస్తామని, ఎవరూ ఆందోళన చెందవద్దని సూచించారు. ఎంతో మంది దివ్యాంగులు ఆత్మ స్వేచ్ఛ, మనోధైర్యంతో ఎందరో జీవిస్తారో



వెలుగులు నిపుతున్నారని కొనియాడారు. ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని తెలిపారు. దివ్యాంగులకు అందరూ మద్దతుగా ఉండాలని, వారిలో సూర్య నింపాలని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పోషకాహారం ఇస్తున్నామని, అర్హులైన వారు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రవేశాలు పెరగాలని, డ్రాప్ ఔట్ ఉండవద్దని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు ఈ మేరకు కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పోషకాహారం చేపట్టాలని విద్యార్థులకు ఈ విషయం గుర్తించాలని తెలిపారు. ఈ ఉపకరణాలతో దివ్యాంగులకు ఎంతో మేలు చేశారు. అందరినీ సద్వినియోగం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల, అధికారులను అభినందనలు తెలియజేశారు. ఉపకరణాలతో



ఇళ్ల పట్టాలకై కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం అందజేత

మునిపల్లె చైర్ పర్సన్ గోపి సల సంద్యారాణి-రాజా రమేష్ మంజులారామకృష్ణాపూర్

76 ద్వారం ఇండ్ల పట్టాలు ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇండ్ల పట్టాల కార్యక్రమం నిలుపుదల చేసినదని అందులో భాగంగానే జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించారని అన్నారు. మునిపాటి లిటి ప్రభుత్వం నుండి, కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి వచ్చే నిధులను క్యాతనపల్లి మునిపాటి లిటి అందేలా చొరవ తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కు కోరగా సానుకూలంగా స్పందించారని తెలిపారు. చైర్ పర్సన్ వెంబల కౌన్సిలర్లు శంకర్, స్వర్ణలత, శ్రీమతి, సీనియర్ నాయకులు రామిడి కుమార్, లక్ష్మీకాంత్, మణి కుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

నేరేళ్ల, చిన్నపూర్లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం



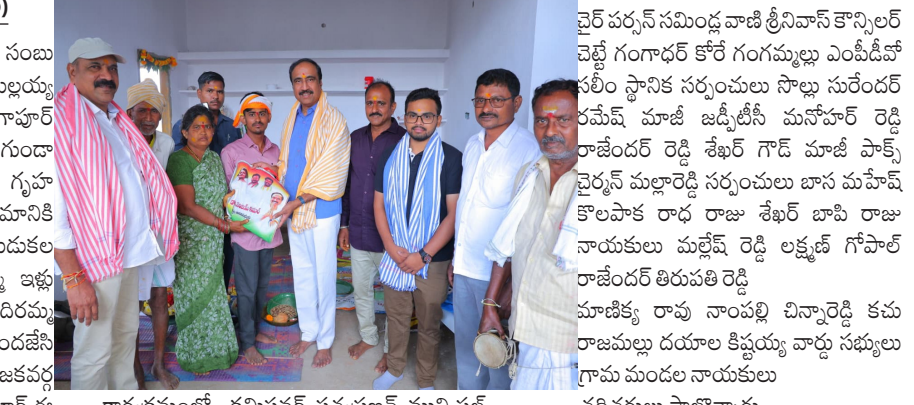
రైతులకు మద్దతు ధర కల్పించడమే లక్ష్యం వినోబా చైర్మన్ ఎల్లారాణి శ్రీకాంత్ రెడ్డి ధర్మపురి, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి)

ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం చైర్మన్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నేరేళ్ల, చిన్నపూర్ గ్రామాల్లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను గురువారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రాంథాలయ చైర్మన్ సంగనభట్ల దినేష్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చైర్మన్, చిలుముల లావణ్య, సర్పంచ్లు కాసరపు బాగాగడ్, గట్టు శారద గంగా రాం లు పాల్గొని రిబ్బన్ కట్ చేసి ఈ కేంద్రాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా, వీవీఎస్ చైర్మన్ ఎల్లారాణి శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రైతులు కామూ పండించిన పంటను దళారులకు

అర్జు లందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తాం

జగిత్యాల మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి)

జగిత్యాల పట్టణ 1వ వార్డుకు చెందిన సంబు రాయలింగ లక్ష్మి దంపతులకు సంబు మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లును ప్రారంభించి సారంగాపూర్ మంజూరు కొనాఫూర్ గ్రామానికి చెందిన గుడా సమైక్య చిన్న మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై అర్జులను జిల్లా కలెక్టర్ కు మంజూరు చేయమని దివ్యాంగులకు కుదుకల జలజ రాజా లింగారెడ్డి ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇళ్లును ప్రారంభించి చీర కాసుకగా అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఈ



కార్యక్రమంలో కమిషనర్ సత్యవణమ్ మునిపల్లె తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చొరవతో తాడిచెర్లలో సీసీ రోడ్డు పనులకు శ్రీకారం



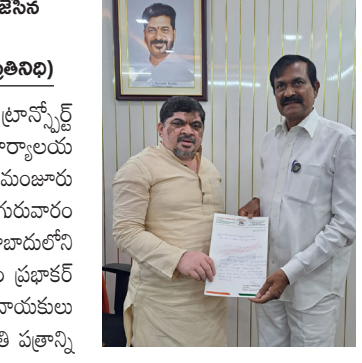
గ్రామాభివృద్ధి ప్రాధాన్యం - పనులు ప్రారంభించిన సర్పంచ్ బండి స్వామి మల్ల, మే 7 (పుడయం ప్రతినీధి)

అభివృద్ధి చెందాలని ప్రత్యేక దృష్టి సారించుననారని తెలిపారు. గ్రామాల్లో రోడ్లు, డ్రైన్లు, పారిశుధ్య పనులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ నిధులు మంజూరు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. తాడిచెర్ల గ్రామం అభివృద్ధికి మంత్రి సహకారం రాష్ట్ర బడ్జెట్, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దికొత్త శ్రీధర్ బాబు ప్రత్యేక చొరవతో గ్రామపంచాయతీ నిధులు మంజూరు కావడంతో గ్రామంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను గురువారం ప్రారంభించారు. గ్రామంలోని రాగం అయలయ్య ఇంటి నుండి హనుమాన్ సెంటర్ వరకు నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డు పనులను తాడిచెర్ల గ్రామ సర్పంచ్ బండి స్వామి, ఉపసర్పంచ్ బొట్టిలి రాజాతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ బండి స్వామి మాట్లాడుతూ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామం మౌలిక సదుపాయాలతో

ఆర్టివి కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధుల మంజూరు చేయండి

రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు వినతి పత్రం అందజేసిన జవాహర్ కృష్ణారావు కోర్టులు మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి)

కోర్టు పట్టణంలో రోడ్ ట్రాన్స్పోర్ట్ అథారిటీ (ఆర్టివి) కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయమంటూ కోరుతూ గురువారం రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్లోని సచివాలయంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ రాష్ట్ర నాయకులు జవాహర్ కృష్ణారావు కలిసి వినతి పత్రాన్ని



అందజేశారు కోర్టు పట్టణ ప్రభుత్వ డి.గి. కళాశాల సమీపంలో ఐదు ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఈ కార్యాలయ నిర్మాణం కోసం అందుబాటులో ఉందని కావ్య తక్షణమే నిధులు మంజూరు చేసి నిర్మాణానికి సహకరించాలిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు నిధుల మంజూరుకు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు జవాహర్ కృష్ణారావు పత్రిక విలేజ్ కు చెందిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ నిధుల మంజూరు సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు ఈ సందర్భంగా జవాహర్ కృష్ణారావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఆధునిక వైద్య పరికరాలను వినియోగించి మెరుగైన సేవలు అందించాలి

షెడ్యూల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి)

షెడ్యూల్ జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన ఆధునిక వైద్య పరికరాలను ప్రారంభించి వినియోగించి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా శ్రీ హర్ష తెలిపారు. గురువారం జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ఆనీకంగా తనిఖీ చేసి వివిధ విభాగాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ఆసుపత్రికి కొత్తగా వచ్చిన సుమారు రూ. 39 లక్షల విలువైన వైద్య పరికరాల ఏర్పాటు పూర్తయిందని తెలిపారు. చిన్నపాటి సాంకేతిక ప్రత్యేకత వచ్చి చేసిన అనంతరం ప్రభుత్వ వీవీ చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన పరికరాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతిరోజూ సుమారు వెయ్యి మంది ఓపీ

రోగులు ఆసుపత్రికి వస్తున్నారని తెలిపారు. ఆసుపత్రికి అవసరమైన అన్ని సేవలను సమయానికి అందించాలని సూచించారు. పార్సన్ విభాగాన్ని పరిశీలించి మందుల లభ్యతపై ఆరా తీశారు. అవసరమైన మందులను ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాఫ్ ల్యాండ్, 90డి లెస్స్, సిఆర్ మిషన్, యూరాలజీ పరికరాలు, స్పీర్మీటర్, ఆడియోమీటర్, ఫైబర్ ఆప్టిక్ లారింగోస్కోపీ,

ఒంటికి చల్లగా



చక్కని ఆరోగ్యం



రోజు రోజుకా ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం తొమ్మిది దాటక ముందే ఎండవేడిమి, ఉక్చోతత ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయి. చాంతో చాలా మంది వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఒంటికి చల్లగా చేసే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. సాధారణంగా ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీళ్లు మాత్రమే తాగితే దాహం తీరనిట్లు అనిపించదు. అందుకే రకరకాల పండ్లతో జ్యూసులు చేసుకొని తాగుతుంటారు. అయితే సీజన్లో దొరికే వాటితో జ్యూసులు చేసుకొని తాగితే ఒంటికి ఎంతో మంచింది. అలాంటి జ్యూసుల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం... మ్యాంగో లిస్సీ కావాలి న పదార్థాలు: పెరుగు - రెండు కప్పులు, మ్యాంగో పూర్తి - ఒకటిన్నర కప్పులు, పంచదార - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూన్, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని, తయారీ విధానం: బాగా పండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని

ఎండల్లో యాపిల్ పానీయం

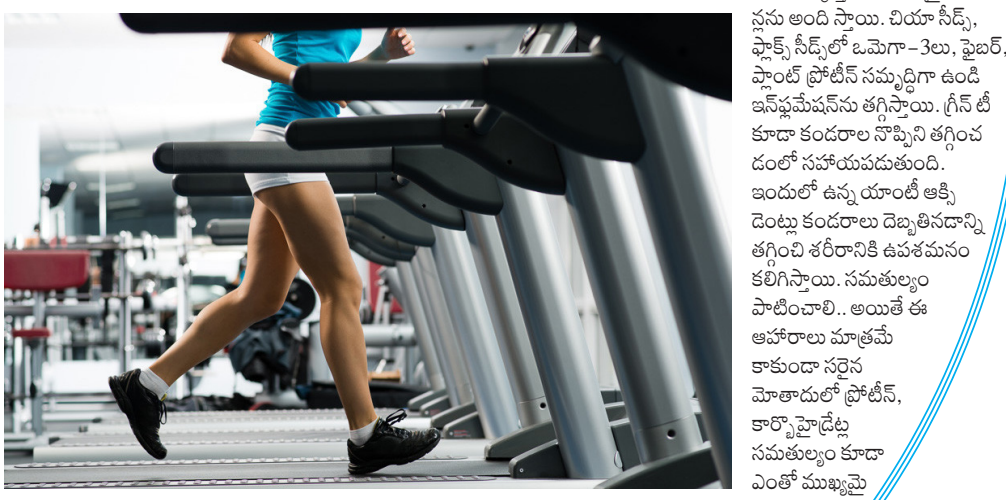


చల్లటి పానీయం ఎంతగానో సేదతీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మందు టెంట్లో మరింత హాయి. అలసట తగ్గి... ఎక్కువ లేని హామిరా వచ్చే స్పంది. మరి ఈ కాలంలో ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటే కాస్తా వేసవి కుండామా... కావలసింది: యాపిల్ పండ్లు - కిలో, పంచదార - అరకీలో, దాల్చిన చెక్క - రెండుగుళాల ముక్క, నిమ్మరసం - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నీళ్లు - కప్పు

వచ్చాల్సి వేసిన తర్వాత చాలా మందికి కండరాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మంచి వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఉన్నప్పుటికి, మరుసటి రోజు కార్యోపదం, నిలబడడం కూడా కష్టంగా అనిపించే స్థితి వస్తుంది. దీనినే వైద్యపరంగా డిలేట్టెడ్ రికవరీ మజిల్ సోరెస్ అని అంటారు. అయితే ఇది శరీరం బలహీనమవుతోందనే సంతేకం కాదని అసలు విషయం ఏమిటంటే కండరాలు పునర్నిర్మాణం అవుతూ మరింత బలంగా

వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పిలు తగ్గించే మార్గాలు

మాంతున్న పక్రియలో భాగమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని వారు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేసిన సమయంలో కండరాల పైబిల్స్ చిన్నచిన్న చీలికలు ఏర్పడతాయి. ఆ తర్వాత



శరీరం వాటిని సరిచేసి కొత్త కండర కణజాలాన్ని నిర్మిస్తుంది. ఈ పక్రియలో కొంత ఇన్ ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఏర్పడి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ దశలో సరైన పోషకాలు అందిస్తే నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు అవసరం... కండరాల పునరుద్ధరణకు ప్రోటీన్ అత్యంత అవసరం. ఇది కండరాలను

కండరాల నొప్పిని హార్మిగా నివారించడం సాధ్యం కాకపోయినా, సరైన ఆహారం ద్వారా దాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది శరీరం అభివృద్ధి చెందుతున్న సంతోకం కాబట్టి భయపడవద్దు. అవసరం లేదు. కాబట్టి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సరైన పోషకాహారం తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకుని మరింత ఉత్సాహంతో మళ్ళీ వ్యాయామం చేయగలుగుతారని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కర్మూజు పండ్లు - రెండు, సబ్బా గింజలు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, సగ్గరియ్యం - అర కప్పు, పాలు - లీటర్, కస్తూరి పొద్దు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర - ఏడెనిమిది టేబుల్ స్పూన్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ తరుగు - కొద్దిగా. తయారీ విధానం: ముందుగా తాజా కర్మూజు పండ్లు తీసుకుని రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసి గింజలను తొలగించుకోవాలి. తర్వాత చెంచాతో కర్మూజు ముక్కల్లో ఉండే గుళ్లును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఈ గుళ్లులో నుంచి మూడులుగు టేబుల్ స్పూన్ల గుళ్లును మరో చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకుని పక్కనుంచాలి. అనంతరం మిక్సిజార్ తీసుకుని అందులో పక్కను తీసినది కాకుండా మిగతా కర్మూజు గుళ్లు మొత్తాన్ని వేసుకుని వీలైనంత మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గ్రౌండ్ చేసుకున్న కర్మూజు మిశ్రమాన్ని కాసేపు ఫ్రిడ్జ్లో ఉంచాలి. ఆలోపు సబ్బా గింజలను కొన్ని నీళ్లుపోసి 10 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇవి నానోతే మరో గిన్నెలో సగ్గరియ్యాన్ని తీసుకుని ఒకసారి శుభ్రంగా కడగాలి. ఇప్పుడు స్ట్రెష్ మీడ్ పానీల్ నాలుగు కప్పులు నీళ్లు పోసి మరిగించుకోవాలి. వాటిని వేడికి బబుల్స్ వస్తున్నప్పుడు అందులో కడిగి పెట్టుకున్న సగ్గరియ్యాన్ని వేసి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ఇలా ఉడికించుకునే క్రమంలో వాటి ఏమైనా తగ్గినట్లు అనిపిస్తే మరొకటిగా యాద్ చేసి ఉడికించుకోవాలి. సగ్గరియ్యం 80 శాతం ఉడికాక అందులో లీటర్ పాలు పోసుకుని ఒకసారి బాగా కలిపి మరిగించుకోవాలి. ఇది మరిగేలోపు మరో చిన్న గిన్నెలో కస్తూరి పొద్దు తీసుకుని అర కప్పు నీళ్లు పోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఒకవేళ మీ దగ్గర

ఇంట్లో మనం ఎక్కువ సమయం గడిపేది, అధికంగా శ్రమించేది వంటగదిలోనే. అయితే వంట చేసే క్రమంలో తరచుగా కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. అవేంటి? వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం రండి... సాధారణంగా కొడిగడ్డను నేరుగా చల్లటి నీళ్లలో వేసి ఉడకబెడుతుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్డు పెంకు



లను కట్ చేసి ఐస్ క్యూబ్స్ తో త్రోచేసి నీళ్లు పోసి ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవి తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా కూడా జాగ్రత్తపడవచ్చు. నీళ్లలో పోటీస్టు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్నిసార్లు పచ్చని పండ్ల లాంటి వాటిని ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో అవి గట్టిగానే నేనానా ఉండాలి కానీ కొంతమంది వాటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుతారు. దీనికి బదులుగా వాటిని ఫ్రిజ్లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తరిగిపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఉల్లి పాయలు తరుగుతుంటే కళ్లలో నీళ్లు రావడం సహజమే! ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే... కట్ చేయడానికి అరగంబు మందు వాటిని ఫ్రిజ్లో పెట్టాలి. కొన్నిసార్లు పాత్రలు ఎంత శుభ్రం చేసినా వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన పోదు. ఇలాంటిప్పుడు ఒక బట్టో నీళ్లు పోసి అందులో కొంచెం వినిగెర్ర కలపాలి. వాటిలో పంట పాత్రలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే శుభ్రం చేస్తే పాత్రలు శుభ్రపడతాయి. చెక్కతో చేసిన చాపింగ్ బోర్డ్ కొన్నిసార్లు రాత్రంతా అడ్డో కట్టిన వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటి పాపుగంబు పాటు ఉంచాలి.

ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటోంది. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అనేక జీవధర్మ గుణాలు... సోంపు గింజలు వంటివిలో సాధారణంగా కనిపించే పదార్థమే అయిపోయింది. వీటిలో ఉన్న జీవధర్మ గుణాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం ద్వారా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోయి నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో సోంపు గింజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ తోపాటు

సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..



యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేక వంటి సమస్యలను ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

కస్తూరి పొద్దు లేనిట్లు చేసి దాని ఫ్లైన్లో కార్బోఫ్లోరైడ్ లేదా మిల్క్ పౌడర్ అయినా చేసుకోవచ్చు. సగ్గరియ్యం - పాల మిశ్రమం వేడికి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో కలిపి పెట్టుకున్న కస్తూరి పొద్దు నీళ్లును పోసి వెంటనే బాగా కలపాలి. తినే తీపిని బట్టి కొద్దిగా పంచ దార వేసుకుని మూడులుగు నిమిషాల కలుపుతూ ఉడికించుకోవాలి.

గ్రౌండ్ పోటు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు ద్వారా దీనిని నియంత్రించగలిగినా, కొంతమందిలో మాత్రం ఈ చికిత్సలు సరైన ఫలితాలు ఇవ్వవు. అలాంటి వారిని శుల్క్ కోర్ చికిత్సలపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శాస్త్రవేత్తలు *జి* తీసికొని అనేక జీవధర్మాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఇతర మందులు పనిచేయని రోగుల్లో కూడా ఇది రక్షణను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపిస్తూ ఆశలు రేకెత్తిస్తోంది. ఈ క్యూబ్లెట్ శరీరంలో ఉప్పు, నీటి నిల్వను పెంచే ముఖ్యమైన హోర్మోన్లను ప్రభావం చూపి రక్షణను నియంత్రిస్తుంది. రోగుల్లో తగ్గిన టీ. ఈ జీవధర్మంపై నిర్వహించిన డి*జి* అనే విస్తృత స్థాయి పరీక్షలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 800 మంది రోగులను పరీక్షించారు. 12 వారాల పాటు రోజుకు 1 ఎస్సెల్ లేదా 2 ఎస్సెల్ తీసుకున్న రోగుల్లో సిస్టోల్ బ్లడ్ ప్రెషర్ (పైన సబ్జెక్ట్) సుమారు 9-10 ఎస్సెల్ వరకు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. దాదాపు 40 శాతం మంది రోగులు లక్ష్య స్థాయి (130/80 ఎస్సెల్ కంటే తక్కువ) చేరుకోగలిగారు. ఇది ప్లాసిబో గ్రూప్లో పోలిస్తే గణనీయమైన పురోగతిని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. మరో 24 ట్రయల్లో 24 గంటల బ్లడ్ ప్రెషర్ మానిటరింగ్లో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం కనిపించింది. ఈ పరీక్షలో సుమారు 14 ఎస్సెల్ వరకు తగ్గడం సమాధానం. ఈ ప్రభావం 32 వారాల వరకు కొనసాగినట్లు, పెద్దగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపించలేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. పనితీరు ఇలా.. ఈ జీవధర్మం పనిచేసే విధానం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఇది అడ్వీట్ గ్రూప్లో తయారయ్యే ఆల్టోస్టెరోన్ అనే హోర్మోన్ నియంత్రించే ఎంజైమ్ను నిరోధిస్తుంది. ఆల్టోస్టెరోన్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలు ఉప్పు, నీటిని ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకుంటాయి. దాంతో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. *జి* తీసికొని ఈ పక్రియను నియంత్రించే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. పరిశోధకుల ప్రకారం, సుమారు 10 ఎస్సెల్ వరకు రక్తపోటు తగ్గడం గుండెపోటు, స్ట్రోక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా నియంత్రణలో లేని హైపర్ టెన్షన్ ఉన్న రోగులకు ఇది కీలక పరిష్కారంగా మారే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ నియంత్రణలో ఇబ్బందులు పడుతున్న రోగులకు ఈ కొత్త జీవధర్మం భవిష్యత్తులో ముఖ్యమైన మార్కెట్లో మారే అవకాశముంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి రావడానికి ఇంకా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

తీయడం కష్టమవుతుంది. అందుకే నీళ్లు కాస్త వేడయ్యే వాటిలో గుడ్డు వేసి ఉడకబెడితే... పెంకులు సులభంగా వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కావాలనుకుంటే ఈ వేడి నీటిలో కాస్త వినిగెర్ర లేదా జేకింగ్ సోడా కలిపితే మరింత మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. అకుకూరలు తాజాగా ఉంటేనే కూర రుచికరంగా ఉంటుంది. అయితే వీటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచితే త్వరగా వాడిపోతుంటాయి. ప్రత్యేకించి కొన్ని ఆకుకూరలు ఫ్రిజ్లో పెట్టినా తాజాగానే ఉంటాయి. ఇలా జరిగకుండా ఆకుకూర

నిమ్మ చెక్కలతో ఇలా! కాయల నుంచి రసం పిండిన తర్వాత వాటి చెక్కలు చాలా మంది వేడెస్తుంటారు. కానీ వాటిని కూడా పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం రండి... బీటీరూట్, స్టాబెర్రీ, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

మరకలు పోవాలంటే నిమ్మచెక్కతో రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. జిడ్డుగా మారిన పంటింటిని కుంకును నిమ్మచెక్కతో రుద్దితే చక్కగా శుభ్రపడుతుంది... దుర్వాసన నుంచి దూరమవుతాయి. చెమట వల్ల

బాబు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్లో పడిన కొన్ని మరకలు ఒక చక్కెర పదార్థం, ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటనోడా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉండే అంటున్నారు నిపుణులు. వాడిన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాదుగూరల బోర్డు రుద్దితే... అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగెర్రలో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కానీని నీళ్లు కలిపి ఓ సీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాతీయామ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

అలాగే మెటబాలిజం మెరుగుపరుస్తుంది. నోటి దుర్వాసన, జీర్ణ సమస్యలకు... భోజనం తర్వాత నోటి దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా సోంపు గింజలు సహజ పరిష్కారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న సుగంధ తైలాల బ్యాక్టీరియాను తగ్గించి నోటి దుర్వాసనను నియంత్రిస్తాయి. అదే విధంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచే నోటిని తాజాగా ఉంచుతాయి. పొట్ల సంబంధిత అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో సోంపు గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్ల కండరాలను సడలించే యాంటీ-స్పాస్మోలిక్ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో పాటుగా నొప్పి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే జీర్ణక్రియను ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ విధంగా భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం వంటి చిన్న అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియ అంతోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సహజంగా లభించే ఈ సులభమైన పరిష్కారాన్ని, రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



పరిష్కారాన్ని, రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హై బ్లడ్ ప్రెషర్ (హైపర్ టెన్షన్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానమే ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ చేరుస్తోంది. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల

హైబీపీని తగ్గించే కొత్త జీవధర్మం



హై బ్లడ్ ప్రెషర్ (హైపర్ టెన్షన్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానమే ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ చేరుస్తోంది. హై బ్లడ్ ప్రెషర్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల

నిమ్మ చెక్కలతో ఇలా! కాయల నుంచి రసం పిండిన తర్వాత వాటి చెక్కలు చాలా మంది వేడెస్తుంటారు. కానీ వాటిని కూడా పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం రండి... బీటీరూట్, స్టాబెర్రీ, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

నిమ్మ చెక్కలతో ఇలా!



బాబు దుర్వాసన వస్తుంటాయి. అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలు ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్లో పడిన కొన్ని మరకలు ఒక చక్కెర పదార్థం, ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటనోడా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉండే అంటున్నారు నిపుణులు. వాడిన నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటితో కాదుగూరల బోర్డు రుద్దితే... అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిపై ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి. వినిగెర్రలో నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కానీని నీళ్లు కలిపి ఓ సీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాతీయామ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..

యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేక వంటి సమస్యలను ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

పరిష్కారాన్ని, రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎన్ఎంఐసీ ఖనిజ ధరల పెంపు

ఇనుప ఖనిజ ఉత్పత్తిలో అగ్రగామి ప్రభుత్వంగన సంస్థ ఎన్ఎంఐసీ మరోసారి ధరలను పెంచింది. లంబం, నాణ్యమైన ఖనిజ టన్ను ధరను రూ.200 నవరించింది. దీంతో ఖైలాం ఎంపింగ్ ధర రూ.5,500కి చేరుకోగా, నాణ్యమైన ఖనిజం రూ.4,700 పలికింది. లంబం ఖనిజంలో 65.5 శాతం ఖనిజం ఉండడంగా, నాణ్యమైన గ్రేడ్ రకంలో 64 శాతం మాత్రమే ఖనిజం ఉండనున్నది. ప్రతినెల సంస్థ ధరల్లో మార్పులు చేస్తుండగా, కొత్త ధరలు నేటి నుంచే అమలులోకి వచ్చాయని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఒకేరోజు రూ.2,500 పెరిగిన బంగారం



చేరుకున్నది. ఇటు హైదరాబాద్ లో కూడా గోల్డ్ ధర రూ.2 వేల పైగా ఎగబాకింది. 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ.2,130 అందుకొని రూ.1,51,310 పలికింది. అలాగే 22 కార్టెల్ గోల్డ్ ధర రూ.1,560 అందుకొని రూ.1,38,800కి చేరుకున్నది. బంగారంతోపాటు వెండి పరుగులు వెళ్లింది. పారిశ్రామిక వర్గాలు, నాణ్యత తయారీదారుల నుంచి కొనుగోళ్లు ఊపందుకోవడంతో కిలో వెండి ఏకంగా రూ.7 వేల అధికమై రూ.2.54 లక్షలకు చేరుకున్నది. ఇటు హైదరాబాద్ లో కిలో వెండి రూ.5 వేలు ఎగబాకి రూ.2.70 లక్షలగా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో టెన్సె గోల్డ్ ధర 134.34 దాలర్లు అందుకొని 4,702.84 దాలర్లకు చేరుకోగా, వెండి 4 దాలర్లు అధికమై 77.66 దాలర్లకు చేరుకున్నది.

నష్టాల్లో ముగిసిన దేశీయ మార్కెట్ సూచీలు

దేశీయ మార్కెట్ల గురువారం స్వల్ప నష్టాల్లో ముగిశాయి. పశ్చిమ బెంగాల్ ఉద్రిక్తతలతో ముడి వస్తువు ధరలు పెరగడం, విదేశీ సంస్థాగత మదుపర్లు అమ్మకాలు కొనసాగించడం వంటి కారణాలతో సూచీలు ఊగిసలాటకు గురయ్యాయి. అంతర్జాతీయ పరిణామాలతో ప్రభుత్వత పాటిచిన మదుపర్లు లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడమూ ఓ కారణమైంది. నేటి ట్రేడింగ్ అరంభంలో



సెన్సెక్స్ 78,339 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 77,958 పాయింట్లు) ప్రారంభమైంది. ఒక దశలో 78,384 గరిష్టాన్ని.. 77,713 కనిష్టానికి చేరింది. చివరకు 114 పాయింట్ల నష్టంతో 77,844 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ 24,326 పాయింట్ల వద్ద ఫ్లాట్ గా ముగిసింది. డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయ మారకం విలువ 25 పైసల మేర కొలుకొని, 94.24కు చేరింది. నిఫ్టీ సూచీలో హెచ్ డి ఎఫ్ సెల్, బజాజ్ ఆల్, ఎంఎంఎం, గ్రాస్మి, ఎస్పీసీ షేర్లు అధికంగా.. హెచ్ డి ఎఫ్ సెల్, బిజ్ మహింద్రా, బైటాన్ కంపెనీ, బిటీఎస్ షేర్లు నష్టపోయాయి.



భారత్ తో ఒప్పందానికి దగ్గరగా ఉన్నాం

భారత్ తో వాణిజ్య ఒప్పందంపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. భారత్, అమెరికా మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం దాదాపుగా అమెరికా ఉప విదేశాంగ కార్యదర్శి క్రిస్టోఫర్ లాండా తెలిపారు. సంకతం చేయడానికి ఇరు దేశాలు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాయని చెప్పారు. ఇప్పటికే మిగిలింది ఒక చివరి అడ్డంకి మాత్రమే అని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే చాలా కాలంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఒప్పందానికి తుది పరిష్కారం లభించడం చాలా ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నాను. మేం చాలా దగ్గరగా ఉన్నామని అనుకుంటున్నా. కానీ మనం చివరి అడ్డంకిని అధిగమించాలి. అంతేకాకుండా అజెండాలోని ఇతర ముఖ్య అంశాలపై ముందుకు సాగాల్సి అవసరం ఉంది. అయితే అది ఒప్పందం జరుగుతుందనే దానిపై నా వద్ద పెద్దగా అంతర్యం లేదు. కానీ మనం చాలా దగ్గరగా ఉన్నామని నేను నమ్ముతున్నాను. ఇటీవల చేసిన భారత్ పర్యటన గురించి లాండా గుర్తు చేసుకున్నారు. 'భారత్ ప్రపంచంలో కీలక కేంద్రంగా ఎదుగుతోందని అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని భావిస్తున్నాను. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా ఉన్న దేశం భారత్. అంతేకాకుండా భారత్ కు ఆర్థికంగా అద్భుతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయి. గతంలో తీసుకున్న ఆర్థిక విధానాల కారణంగా ఫ్యూచర్ లో అభివృద్ధి జరగలేదు. కానీ ఇప్పుడు భారత్ ఆర్థిక వృద్ధికి భారత్ సిద్ధంగా ఉంది. తద్వారా కొట్లాడి మంది ప్రజలను పెదరికం నుంచి బయటపడేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని లాండా వ్యాఖ్యానించారు. కాగా, వాణిజ్య ఒప్పందంపై ఏప్రిల్ 20 నుంచి 22 వరకు వాషింగ్టన్ డీసీ వేదికగా



భారత్, అమెరికా ప్రతినిధులు చర్చలు జరిపారు. ఈ చర్చలతో ముడిపడిన అంశాలపై అమెరికా సీనియర్ అధికారి ఒకరు ఏప్రిల్ 21న కీలక ప్రకటన చేశారు. వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసుకునే దిశగా భారత్, అమెరికాలు పురోగతిని సాధించాయని ఆయన వెల్లడించారు. ఇరుదేశాల ప్రతినిధులు సానుకూల వాతావరణంలో, ఫలవంతంగా చర్చలు జరుపుతున్నారని తెలిపారు. ఈ చర్చల వివరాలు తెలిసిన మరో అమెరికన్ అధికారి మహాబూతు, వాణిజ్య ఒప్పందానికి సంబంధించిన చాలా కీలకమైన సమస్యలు ఇప్పటికే పరిష్కారమయ్యాయని చెప్పారు. ఇరుదేశాల ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసేందుకు దగ్గరలో ఉన్నాయన్నారు.

ఫ్రెష్ వర్క్స్ లో 11 శాతం ఉద్యోగులపై వేటు

న్యూఢిల్లీ: వ్యాపార కార్యకలాపాల్లో కఠినమైన మేధ (ఏబి) వినియోగాన్ని పెంచుతున్న ప్రపంచంలో ప్రముఖ సాఫ్ట్ వేర్ సంస్థ ఫ్రెష్ వర్క్స్ తమ గోబల్ వర్క్ ఫోర్స్ లో 11 శాతం మంది.. అంటే దాదాపు 500 మంది ఉద్యోగులను తొలగిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. నాన్ డిజిటల్ లిస్ట్ అయిన ఈ కంపెనీ జనవరి-మార్చి త్రైమాసికంలో తన ఆదాయాన్ని 16 శాతం పెంచుకుంటున్నప్పటికీ ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. ఈ తొలగింపుల వల్ల కంపెనీపై సుమారు 8 మిలియన్ల దాలర్ల వేల-బైమ్ రిస్కర్స్ రింగ్ భారం పడనుంది, దీనిని ఏప్రిల్-జూన్ కాలానికి ఆకౌంట్ చేయనున్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. ఫ్రెష్ వర్క్స్ మార్కెట్ ట్రేమా సెక్టర్లో 228.6 మిలియన్ల దాలర్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించి అసెర్టిఫైడ్ అంచనాలను అధిగమించింది. ఏబి ఆదాప్ట్ చేసే వేగం వల్ల ఉత్పాదకత పెరిగింది.. అయితే



సంస్థను మరింత సమర్థవంతంగా పునర్నిర్మించే ప్రయత్నంలోనే ఈ ఉద్యోగులను చేపట్టిస్తూ వేర్పాడింది. భారీగా ఆదాయం పెరిగినప్పటికీ, సాంకేతిక మార్పుల కారణంగా ఉద్యోగాల కొరత విధించడం బెక పరిణామాలలో ఏబి ప్రభావానికి మరో ఉదాహరణగా నిలిచింది.

5జీతో పిండెస్ పనిలో టెల్కోలు

దేశంలోని ప్రముఖ టెలికాం దిగ్గజాలు రిలయన్స్ జియో, భారత్ ఐయర్ బిల్ సామాన్య వినియోగదారుల జేబులకు చిల్లు పెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇప్పటికే వరుస చార్జీల పెంపులతో తీవ్ర భారం పొందుతున్న ఈ టెలికాం కంపెనీలు వినియోగదారులను మరింత పిండెస్ కరచేయడానికి టెలికాం శాఖ వర్గాలతో తీవ్రంగా సంబంధాలు చేస్తున్నాయని రిపోర్టులు వస్తున్నాయి. 5జీ వినియోగదారుల నుంచి నెట్ వర్క్ స్టాన్డింగ్ పేరుతో కొత్త చార్జీల వసూలుకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఉచితంగా లేదా 4జీ ధరకే లభించిన 5జీ సేవలు ఇకపై ప్రీమియం ట్యాగ్ తో భారంగా మారనున్నాయి. అదనపు వసూళ్లు అప్పుడు.. ప్రస్తుతం అందరికీ ఒకే రకమైన నెట్ వర్క్ అందుబాటులో ఉండగా ఇకపై ఆ నెట్ వర్క్ ను ముక్కలు చేసి (స్టాన్డింగ్) నాణ్యమైన సేవలు కావాలనుకునే వారి వద్ద నుండి అదనపు వసూళ్లు చేయాలని జియో, ఎయిర్ బిల్ భావిస్తున్నాయి. అంటే అధిక వేగం లేదా తక్కువ రాబిట్స్ (తక్కువ సమయంలో వేగంగా సమాచారం) కావాలంటే కనీసం తమ సాధారణ ప్లాన్ కంటే ఎక్కువ ధర కలిగిన ప్రీమియం ప్లాన్ తీసుకోవాలి. ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా సామాన్య వినియోగదారులను తక్కువ నాణ్యత కలిగిన నెట్ వర్క్ కే వదిలివేస్తుంది. దీనివల్ల వారికి ప్యాస్ లేవ్ కేటాయింపులను ఎదుర్కొంటున్నారని భావిస్తున్నారు. నెట్ న్యూట్రాలిటీకి ముప్పు.. టెలికాం కంపెనీలు ఈ నిర్ణయం అందరికీ సమానమైన



ఇంటర్నెట్ (నెట్ న్యూట్రాలిటీ) సూత్రానికి విరుద్ధమైన అంశాల నలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇంటర్నెట్ సేవలో వేగవంతమైన దాని నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ.. సాంకేతికత పేరుతో కంపెనీలు విభిన్న ట్యాంప్లెట్ ప్లాన్లను తీసుకురావాలని చూస్తున్నాయి. ఒకవేళ క్రూరు దీనికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే గతంలో దేలా ధరలతో పోటీ పడిన కంపెనీలు.. ఇప్పుడు ప్రీమియం సేవల పేరుతో వినియోగదారుల నుంచి భారీగా డండుకునే అవకాశం ఉంది.

క్రీడలు

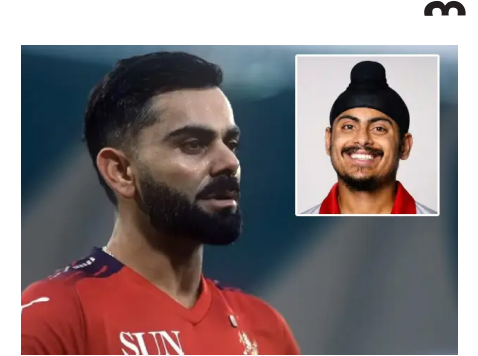
అంతర్జాతీయ క్రీడలకు ప్రాధాన్యతను తెలిపేలా అంతర్జాతీయ క్రీడలకు ప్రాధాన్యతను తెలిపేలా అంతర్జాతీయ క్రీడలకు ప్రాధాన్యతను తెలిపేలా..

టాప్ లేపిన రైజర్స్



కనోలి (107 నాటోల్; 59 బంతుల్లో 7x4, 8x6) శతకం తో అత్యుత్తమం నిలిచాడు. కనోలి 107 నాటోల్; 59 బంతుల్లో 7x4, 8x6. దీని క్యాష్ బ్యాట్ పై 265 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 18.5 ఓవర్లలోనే చేంది విషయాలలో చరిత్ర సృష్టించిన పంజాబ్.. సాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేస్తే 236 పరుగుల భారీ లక్ష్యం కప్పమేమీ కాదు. అయితే గత రెండు మ్యాచ్ లో ఓటమితో ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లిన పంజాబ్.. స్ట్రామ్ కి తగ్గట్టు ఆటలోకి వచ్చింది. పదునైన బౌలింగ్.. మెరుగైన ఫీల్డింగ్ తో సన్ రైజర్స్ తమ ప్రణాళికల్ని పక్కాగా అమలు చేసినది. పంజాబ్ ఫీల్డర్ల మార్గంలో సన్ రైజర్స్ మైదానంలో తప్పులు చేయకపోవడంతో ఆ జట్టుకు మొదటి ఓవర్లోనే కష్టాలు మొదలయ్యాయి. తొలి ఓవర్ చివరి బంతి కి ప్రయోగం ఆర్బి (1).. రెండో ఓవర్ మొదటి డెలివరీకి ప్రభుత్వ సెన్సార్ (3) వెవిలియన్ బాటుపట్లడంతో పంజాబ్ కౌలుకోలేకపోయింది. భారీ లక్ష్య చేదనలో ఓవర్లందరూ మొదటి విడు బంతుల్లోనే టెటపడం పంజాబ్ ను ఆత్మరక్షణలోకి నెట్టింది. కెప్టెన్ శ్రీయన్ అయ్యర్ (5) కూడా ఎక్కువ పన్ను క్రీజాలో నిలవకపోవడంతో పంజాబ్ ఓటమి ఖాయమైపోయింది. కమిన్ (2/34), నిలిత్ (1/11), ఇషాన్ మలింగ్ (1/36) మొదటి నాలుగు ఓవర్లలో 3 వికెట్లు పడ గొట్టడంతో మ్యాచ్ సన్ రైజర్స్ వైపు మొగింది. మార్కస్ స్ట్రామ్ (28; 14 బంతుల్లో 3x4, 2x6) బ్యాట్ రుఖి పించినా.. అది కొద్దిసేమే. అతడిని స్వస్థం చేసిన షాన్ మార్ (2/45) బోలా కొట్టించాడు. అయితే ఓవర్ల వికెట్లు పడుతున్నాయి.. మరో ఏండ్లో కనోలి చెలరేగాడు. సూర్యాంక షెడే (25; 17 బంతుల్లో 1x4, 2x6) అతడికి కాసిపే సహకరించాడు. కానీ షెడే బెటయ్యక పంజాబ్ క్రమం తప్పకుండా వికెట్ల కొల్పోయింది. కానీ కనోలి చివరి వరకు బాటిని కొనసాగించి సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. ఓటమి అంతర్జాతీయ తగ్గించాడు. మొదటి ఓవర్ బ్యాట్ కి చేసిన సన్ రైజర్స్.. ఉప్పులో తమకు ఆహ్వానించిన పిచ్చు పరుగుల నుంచి వదిలివచ్చారు. ఫోలో బిట్.. పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉండటంతో బ్యాట్లు రెప్పిపోయారు. పంజాబ్ ఫీల్డర్ల వైపులు కూడా తోడవడంతో మరింతగా చెలరేగాడు. అర్జిత్ సింగ్ బొలింగ్ తో విధ్వంసం సృష్టించాడు. రెండు సిక్సర్లు, రెండు ఫోర్స్ తో 21 పరుగులు పిండుకున్నాడు. అబిషేక్ నుంచి సూర్య్ పొందిన ట్రావిస్ హార్ (38; 19 బంతుల్లో 3x4, 3x6) కూడా బ్యాట్ కు పని చెప్పాడు. అర్జిత్ సింగ్ రెండు సిక్సర్లు, ఒక ఫోర్స్ తో 16 పరుగులు సాధించాడు. ఫెరాసన్ (1/41) బొలింగ్ తో భారీపోటీ ప్రయత్నించిన అబిషేక్.. శ్రీయన్ అయ్యర్ చేతికి లిక్కినా.. సన్ రైజర్స్ తో వగలేదు. పవర్ ప్లే 79/1తో పట్టి స్థిరలో నిలిచిన సన్ రైజర్స్.. 8.1 ఓవర్లలో 100 పరుగుల మైలురాయి అందుకుంది.

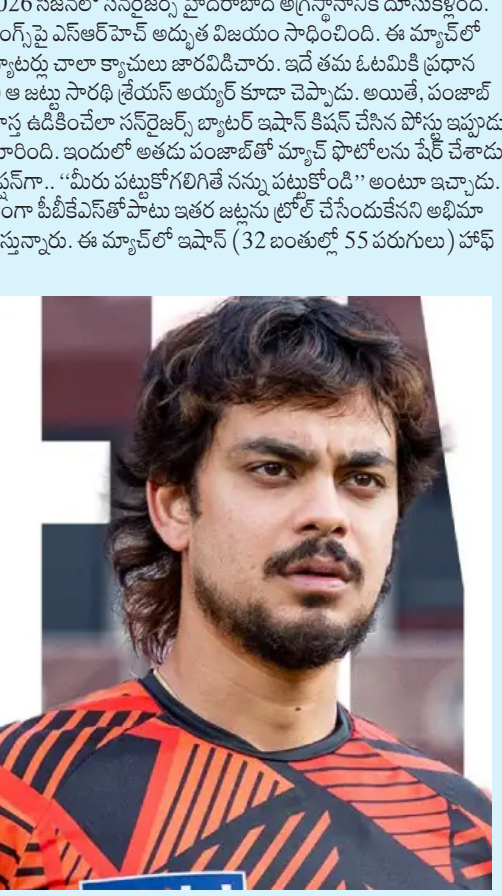
అండర్ -19 సహచరుడి మృతికి విరాట్ కోహ్లా సంతాపం



విరాట్ కోహ్లా తో అండర్ -19లో కలిసి ఆడిన సహచరుడు అమన్ సీత్ సింగ్ గిల్ బుద్ధవారం రాత్రి ఆకస్మాత్తుగా మరణించారు. 36 ఏళ్ల అమన్ సీత్ ముఖ్య కారణాలతో తెలియరాలేదు. అతడి అజాబ మరణానికి విరాట్ కోహ్లా పాటు కారణం. పంజాబ్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ సంతాపం తెలియజేస్తూ 'సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టారు. అమన్ పంజాబ్ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు.. విరాట్ గిల్ కి ఆదాడు. ఆరు ఫస్ట్ మ్యాచ్ లో 11 వికెట్లు తీసిన అమన్.. తొలి ఓవర్లలో సింగ్ గిల్ ఎరెవన్ పంజాబ్ జట్టుకా ఎంపికయ్యాడు. అటు దూరమైన తర్వాత.. పంజాబ్ ఐపీఎల్ సీనియర్ సెలక్షన్ ప్యానెల్ లో

పంజాబ్ కింగ్స్ ను ఉడికించేలా ఇషాన్ పోస్టు

సభ్యుడిగా భాద్యతలు నిర్వహించారు. 'అమన్ సీత్ గిల్ అకాల మరణం షాక్ కు గురి చేసింది. అత్యంత బాధాకరం. అతడి కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం కలగాలని ప్రార్థిస్తున్నా. రెస్ట్ ఇన్ పీస్. ఓం శాంతి' - విరాట్ కోహ్లా 'అమన్ సీత్ సింగ్ మృతి విషయం తెలియగానే తీవ్ర దిగ్భంగి గురయ్యా. మేం క్రికెట్ ఆడి తొలి రోజుల్లో అతడి కలిసి డ్రెస్సింగ్ రూమ్ పంపిస్తున్నా. అటు ఎంతో ప్రీమియం వ్యక్తి. కష్టపడే వ్యక్తి. అతడి కుటుంబానికి నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నా' - యువరాజ్ సింగ్ 'పంజాబ్.. పంజాబ్ కింగ్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన కుటుంబ సభ్యుడిని కోల్పోవడం బాధాకరం. అతడి కుటుంబ సభ్యులు, సానుకూలంగా, క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఉన్నది. తీవ్రమైన సంతాపం తెలియజేస్తున్నాం' - పంజాబ్ డిప్యూటీ కోచ్ మిరున్ ను నికి పడిపోయింది. ప్రస్తుతానికి ఆ జట్టుకు 8 పాయింట్లు ఉన్నాయి. ప్లే ఆఫ్ రెండు రోజుల వరకు రెండు మిగిలిన మ్యాచ్ లో తప్పక గెలువాలి. ఇక చివరి రెండు మ్యాచ్ లో ముంబాయి, లక్నో తీసుకున్నాయి. అదే విధంగా ఐపీఎల్ ప్లే ఆఫ్ లో చోటు కోసం 14 పాయింట్లు అవసరం. పోటీ ఎక్కువగా ఉంటే కనీసం 16 పాయింట్లు కావాలి. ఈ సీజన్ లో ప్లే ఆఫ్ లో కోసం 12 పాయింట్లతో నిలిచిన జట్టు కనీసం మరో రెండు విజయాల



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ అగ్రస్థానానికి దూసుకెళ్లింది. పంజాబ్ కింగ్స్ పై ఎన్ ఆర్ పావ్ అద్భుత విజయం సాధించింది. ఈ మ్యాచ్ లో పంజాబ్ బ్యాట్ లు చాలా క్యాచులు జారవేయడం. ఇది తమ ఓటమికి ప్రధాన కారణమని ఆ జట్టు సారథి శ్రీయన్ అయ్యర్ కూడా చెప్పాడు. అయితే, పంజాబ్ కింగ్స్ ను కాస్త ఉడికించేలా సన్ రైజర్స్ బ్యాట్ లు ఇషాన్ కిషన్ చేసిన పోస్టు ఇప్పుడు వైరల్ గా మారింది. ఇందులో అతడు పంజాబ్ తో మ్యాచ్ ఫోటోలను షేర్ చేశాడు. దానికి క్యాప్షన్ గా.. 'మీరు పట్టుకోగలిగితే సన్ను పట్టుకోండి' అంటూ ఇచ్చాడు. ఇది కచ్చితంగా వీవీకేఎస్ తోపాటు ఇతర జట్లను బోల్ చేసేందుకేసిన అభిమానులు భావిస్తున్నారు. ఈ మ్యాచ్ లో ఇషాన్ (32 బంతుల్లో 55 పరుగులు) హాఫ్

ఐపీఎల్ పాయింట్ల పట్టికలో హైదరాబాద్ టాప్

Team	P	W	L	Pts	Net
Sunrisers Hyderabad	11	7	4	14	0.79
SRH	10	6	3	13	0.87
RCB	9	6	3	12	1.42
RR	10	6	4	12	0.9

ఐపీఎల్ పాయింట్ల పట్టికలో హైదరాబాద్ టాప్

నాధించాల్సి అవసరం ఉంటుంది. ప్లే ఆఫ్ లో సంతృప్తి చెందగల జట్టు.. టాప్ -2లో నిలిచేందుకు ఉమ్మిళ్లూ రుతున్నాయి. మరోవైపు ఐపీఎల్ స్టేజీ వేదిక మారింది. బెంగుళూరు నుంచి అహ్మదాబాద్ ముప్పు చేశారు. సాధించాల్సి అవసరం ఉంటుంది. ప్లే ఆఫ్ లో సంతృప్తి చెందగల జట్టు.. టాప్ -2లో నిలిచేందుకు ఉమ్మిళ్లూ రుతున్నాయి. మరోవైపు ఐపీఎల్ స్టేజీ వేదిక మారింది. బెంగుళూరు నుంచి అహ్మదాబాద్ ముప్పు చేశారు.

వృద్ధయం

సినిమా

జర్నలిస్టులు నిజాయితీగా ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి

ప్రముఖ రచయిత, నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి నిర్వహించిన దర్శకత్వం వహించిన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా 'ఆపరేషన్ అరుణారెడ్డి'...



పవర్ పేట పవర్ ఫుల్ గ్లింప్స్ లివీజ్



విజయ చిత్రా, శశి దేవిరెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రముఖ బ్యానర్ 70mm ఎంటర్టైన్మెంట్స్ మరో శ్రేణి ప్రాజెక్ట్ తో రాబోతుంది. బలమైన కథ నంతో కూడిన సినిమాలకు మద్దతు ఇవ్వడంలో మేరు పొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ తన తదుపరి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లను అధికారికంగా ప్రకటించింది...

I Am Game

2026 ఆగస్టులో లివీజ్

దుల్కర్ సల్మాన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'ఐ యామ్ గేమ్' ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు త్రియేల్ చేస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా మారింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని 100కి పైగా లాకేషన్లలో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది...



SK33

స్పెషల్ పోస్టర్

'శంభాల్' బ్లాక్ బస్టర్ తరువాత దర్శకుడు యుగంధర్ ముని సందీప్ కిషన్ తో ఓ ప్రాజెక్ట్ చేయబోతున్నానని తెలుస్తోంది. ఈ మూవీని పైనింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద మహిధర్ రెడ్డి, రాజశేఖర్ అన్నట్టి మోజు నిర్మిస్తున్నారు...

పెద్ది పైనల్ ఎడిట్ లాక్

మోగాపవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ రూరల్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'పెద్ది'తో వెండితెరపై సంచలనం సృష్టించడానికి సిద్ధమవుతున్నారని, జాతీయ అవార్డు గ్రహీత దర్శకుడు బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని వృద్ధి సినిమా బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు...

దేత్తడి ప్రారంభం



రాడీ బాయ్స్, లవ్ మీ సినిమాలతో పాపులరైన యంగ్ టాలెంటెడ్ ఆశిష్ హీరోగా, సెక్వెన్షల్ నిర్మాతలు దిల్ రాజు, శిరీష్ తమ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రీయేషన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'దేత్తడి'. ఈ ప్రాజెక్ట్ తో దర్శకుడిగా అధిష్ట రాష్ట్ర గంగసాని సరయ్య అవుతున్నారు...

22న పురుష

బిత్తుల సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బిత్తుల కోటేశ్వరరావు 'పురుష' సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో పవన్ కళ్యాణ్ బిత్తుల హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నారు...



సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట

వేదం ఆర్ట్ ఆడర్స్ లో జూన్ 13న, శిల్పకళావేదిక హైదరాబాద్ లో సంగీత ప్రియులకు మరపురాని సంగీత వేడుకగా నిలవనున్న 'టైమ్ లెస్ విత్ సునీత ఉపద్రష్ట' కాన్సర్ట్ లోకు సంబంధించిన మీడియా సమావేశం, ప్రముఖ గాయని సునీత ఉపద్రష్ట ప్రముఖ ఆతిథిగా హాజరై మీడియాతో ముచ్చటించారు...



అగధ టీజర్ లో చూపించని ఎన్నో అంశాలు ఉంటాయి

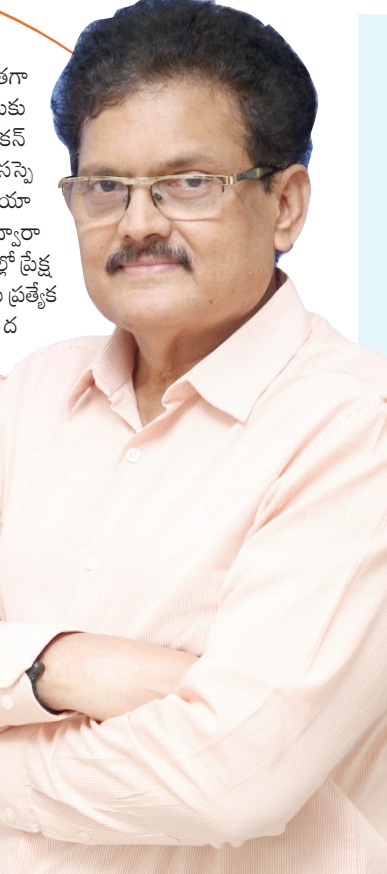
టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో ఎం.ఎస్. రాజు ఎం.ఎస్. రాజు రచన, దర్శకత్వంలో శ్రీ ఆది వరాహ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బిలుసు 'అగధ' చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషలలో ఏకకాలంలో భారీ స్కాయిలో నిర్మిస్తున్నారు...



టాటిపుడ్ లో 'మల్లెపూవు', 'మంటల్ కృష్ణ', 'కలవరమాయే మదిలో' లాంటి విజయవంతమైన సినిమాలను నిర్మించిన అభిరంజిత నిర్మాతగా పేరు తెచ్చుకున్న మోహన్ వడ్డపల్లి కొత్త సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నారు...

M4M పై నమ్మకంతోనే లక్షరూపాయల రివార్డు

అయ్యం, దానికి పోర్ట్ గానే 'M4M' అని బైటిల్ పెట్టాం. ప్రతి సీన్ ని ఒక చిన్న సినిమా లాగా అంత కేరీ తీసుకొని చేశాం. స్ట్రీన్ ఫ్లై చాలా జాగ్రత్తగా రాసుకున్నాం. చాలా ఫుట్ బేజ్ ఉన్నా, దాన్ని క్లియ్ గా ఎడిట్ చేసి హాట్ డెన్స్ సైల్ లో కేవలం 90 నిమిషాల సినిమాగా రెడీ చేశాం. ఇంటర్వెల్ కూడా అవసరం లేదు, కానీ మన వాళ్ళకి అలవాటు కాబట్టి ఒక ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ పెట్టాం. ఒక క్రెడిట్ సీన్ లో మమ్మీ లాగా కట్టేసిన ఒకటి హాఫ్ డే పట్టింది, అది కొంచెం ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది.



నేను తెలుగు అబ్బాయినే పెళ్లి చేసుకుంటా

'హాపం ప్రతాప్' ఫేం పాయల్ రాధాకృష్ణ, 'ఈషా' ఫేమ్ త్రిగుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మిస్టర్ వర్కీ ప్రేమ్ హామ్'. మధురీ చిరీకాని రచన, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాజ్ట్ నమరూణలో టోటల్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై అరబింద్ మండెం నిర్మించారు. ఇందులో నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలకు పాజిటివ్ రిస్పాన్స్ రాగా, మే 15న సినిమా గ్రాండ్ గా థియేట్రల్ లో లివీజ్ కు రానుంది...

