



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

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

పీఓకేలో పాక్ సైన్యం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 31 (ఎఎన్): పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ లోని (POK) ని రహదారి పొరుగులపై పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం, సైన్యం సాగిస్తున్న దుమన్ కాండను భారతదేశం తీవ్రంగా ఖండించింది. అక్కడ అమాాయక ప్రజలపై జరుగుతున్న నిరంకుశ దాడులను అంతర్జాతీయ సమాజం తక్షణమే గమనించాలని, ఈ అరాచకాలకు పాకిస్తాన్ ను జవాబుదారీ చేయాలని భారత్ సృష్టమైన పిలుపునిచ్చింది. న్యూఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ రుల సమావేశంలో భారత విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ ఈ అంశంపై మాట్లాడారు. **40 మందికి పైగా పౌరుల బలి:** **విదేశాంగ శాఖ ద్వారా:** పీఓకేలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను పురస్కరించుకుని జూలై 27 నుంచి పాక్ సైన్యం సాగిస్తున్న విచిత్రభారతావత దాడుల్లో ఇప్పటివరకు 40 మందికి పైగా సామాన్య పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోవడంలో భారత్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. శత్రువులుగా చూస్తున్న పాక్ సర్కార్, పీఓకేలోని సొంత ప్రజలను పాకిస్తాన్ రక్షణ మంత్రి ఏకంగా 'శత్రువులు'గా అభివర్ణించారు. ఆ వ్యాఖ్య అర్హత అక్కడి సైన్యం పౌరులపై విరుచుకుపడుతూ దాడులను తీవ్రతరం చేసిందని రణధీర్ జైస్వాల్ ఆక్షేపించారు. కనీ తీర్పుకుంటున్న భస్మాసుర హస్తం: భారత్ ను దెబ్బతీసే కుట్రలో భాగంగా పాకిస్తాన్ గతంలో ముజాహిదీన్లకు శిక్షణ ఇచ్చి, ఆయుధాలు సమకూర్చిందని జైస్వాల్ గుర్తుచేశారు. నాడు పాక్ పెంచి పోషించిన ఆ ఉగ్రవాద శక్తులే ఇప్పుడు సొంత దేశంపై తుపాకులు గురిపెట్టి, ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆయుధాలు చేపట్టాయని ఎద్దేవా చేశారు.

దేశ భవిష్యత్తు కంటే ప్రచారమే ఎక్కువైంది

న్యూఢిల్లీ, జూలై 31 (ఎఎన్): ప్రభుత్వాల లీకేజీ మాఫియాను పూర్తిగా అణచివేసే లక్ష్యంతోనే కొత్త చట్టాన్ని తీసుకొచ్చినట్లు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఇన్స్టాగ్రామ్ లో పెట్టిన ఒక పోస్టుపై 'కాక్రొ' జనతా పార్టీ వ్యవహరకుడు అభిజిత్ దిష్టి పూటూగా స్పందించారు. ఇటీవల పార్లమెంట్ ఉభయ సభల్లో 'యూటీ పేపర్ లీక్ టిట్లు' ఆమోదం పొందిన నేపథ్యంలో, ప్రధాని మోదీ ఒక ప్రత్యేక మీడియా సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. దీనిపై దిష్టి స్పందిస్తూ.. 'దేశ భవిష్యత్తును వెలిగించడం కంటే, మీ వ్యక్తిగత ప్రచారంతో మీరే ధగధగలాడిపోతున్నారు' అనేలా వ్యంగ్యాస్త్రాలు విసిరారు. కేంద్రంపై విమర్శలు తీవ్రతరం గతకొద్ది రోజులుగా కేంద్ర ప్రభుత్వంపై అభిజిత్ దిష్టి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పలు కీలక డిమాండ్లను లేవనెత్తారు: విద్యార్థులపై వేధింపులు ఆపాలి: దిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసన తెలిపిన విద్యార్థులపై ప్రభుత్వ వేధింపులను వెంటనే నిలిపివేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో అవకాశాలు వైన్ టూరిజం

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం): తెలంగాణలో వైన్ టూరిజం అభివృద్ధికి ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు అబ్బూరి, పర్యాటక, సాంస్కృతిక, పురావస్తు శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు తెలిపారు. అమెరికా పర్యటనలో భాగంగా వర్జీనియాలోని లీన్ రిజర్వోయర్ కు ఉన్న ట్రోన్ టవర్ వైసెరిని మంత్రి సందర్శించారు. సెల్లార్ టూరిజం పోల్డని వైసెరి నిర్వహణ, వైసెరి తయారీ ప్రక్రియను అధ్యయనం చేశారు. అమెరికా పర్యటనలో భాగంగా వర్జీనియాలోని అమెరికన్ లో ఉన్న ట్రోన్ వైసెరిని మంత్రి సందర్శించి, అక్కడి నిర్వహణ, వైసెరి తయారీ విధానాలను అధ్యయనం చేశారు.

విదేశీ ఉపాధికి టామ్ కాం భరోసా

స్కిల్ యూనివర్సిటీల్లో రీసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలి

ఏటీసీల్లో అత్యాధునిక కోర్సులకు ప్రాధాన్యం

డిమాండ్ కు తగినట్లు నర్సింగ్ కళాశాలల ఏర్పాటు

శక్తి శాఖ సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం):

విదేశాల్లో ఉద్యోగాలకు అవసరమైన శిక్షణ, ఉద్యోగ మేకాప్ పాటు ఉద్యోగాధులకు అవసరమైన పాస్ పోర్టు, ఆయా దేశాల్లో వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే బాధ్యతను టామ్ కాం తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. శక్తి శాఖపై ఆ శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి తో కలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఉత్తర తెలంగాణ నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో కార్మికులు మధ్య ప్రాచ్య దేశాలకు వెళుతుంటారని, ఈ క్రమంలో వారు ఏజెంట్ల చేతిలో మోసపోయి ఇబ్బందిపడుతున్నారని సీఎం తెలిపారు. ఉపాధి నిమిత్తం విదేశాలకు వెళ్లే వారికి పాస్ పోర్టులు ఇప్పించడంతో పాటు వారు వెళ్లే దేశాల్లోని మ్యాన్ పవర్ కంపెనీలతో ఒప్పందాలను టామ్ కాం చేసుకోవాలని సీఎం సూచించారు. విదేశీ కంపెనీలతో టామ్ కాం ఒప్పందం చేసుకోవడం ద్వారా అక్కడకు వెళ్లిన వారికి ఏవైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే చర్యలు జరపడానికి, వారికి న్యాయం చేయడానికి వీలుంటుందని సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. కార్మికులను విదేశాలకు తరలించే ఏజెంట్ల వివరాలు సేకరించి, వారు పంపించే ప్రతి వ్యక్తి వివరాలు సమోదా చేయాలని సీఎం సూచించారు. ఈ వ్యవహారాల పర్యవేక్షణకు టామ్ కాం మాజీ ఐఎస్ఎస్ అధికారి సి.ఈ.ఎం. నియమిస్తామని



సీఎం తెలిపారు. ఉద్యోగార్థులకు లైట్ మోటార్ వెహికల్, హాబీ మోటార్ వెహికల్ డ్రైవింగ్ లోనూ శిక్షణ ఇప్పించాలని సీఎం సూచించారు. యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీలో సూతన అవిష్కరణలకు అవసరమైన రీసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. జర్నల్, జపనీస్, కొరియన్, చైనీస్, రష్యన్ తదితర భాషలు నేర్చుకునేందుకు వీలుగా స్కిల్ యూనివర్సిటీలో ప్రత్యేక విభాగాన్ని నెలకొల్పాలన్నారు. విదేశీ భాషలు నేర్పేందుకు స్టానికంగా ఆ భాషలో పట్టున్న వారితో పాటు వివరాలు సమోదా చేయాలని సీఎం సూచించారు. ఈ వ్యవహారాల పర్యవేక్షణకు టామ్ కాం మాజీ ఐఎస్ఎస్ అధికారి సి.ఈ.ఎం. నియమిస్తామని

లకు ఓవర్సీస్ స్కాలర్ షిప్ లు ఇచ్చినట్లే, భూకాలర్ జాబ్ లకు శిక్షణ పొందేవారందరికీ స్కాలర్ షిప్ లు ఇచ్చే అంశంపై అధ్యయనం చేయాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఇండిసింగ్ కళాశాలలు, ఐటీఐలు, ఏటీసీలు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు పెద్ద కంపెనీల్లో ఇంటర్న్ షిప్ చేసే అవకాశం కల్పించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఓ వైపు చదువుకుంటూనే, మరో వైపు ఇంటర్నెషియల్ చేయడం ద్వారా వారికి స్పెషండ్ లభిస్తుందని, భవిష్యత్లో చేరుకోవే ఉద్యోగానికి సంబంధించిన నైపుణ్యాల నేర్చుకుంటారన్నారు. ఏటీసీల్లో EV సర్టిఫికేషన్ సంబంధించిన కోర్సులు, డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాలని సీఎం సూచించారు. ఈ విషయాలకు విచారణగా పెరిగిన నేపథ్యంలో వాటి సర్టి

సింగ్ చేయగలిగిన వారు అవసరమన్నారు. వ్యవసాయంలో డ్రోన్ వినియోగం భారీగా పెరుగుతున్నందున డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సు ఉండాలని సీఎం సూచించారు. దేశీయంగానూ, విదేశాల్లోనూ సర్దుల సేవలకు భారీ డిమాండ్ ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. పలు అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుతుండడంతో ఇంటికో సర్దు డిమాండ్ ఉందన్నారు. పెరుగుతున్న డిమాండ్ కు అనుగుణంగా సర్దుల కోర్సులను అనుమతులు ఇస్తున్నట్లు సీఎం తెలిపారు. సమీక్షలో సీఎం మ్రాన్సిపల్ నీకటర్ ఎన్.శ్రీధర్, శక్తి కార్యదర్శి హరిచంద్రం, ఉపాధి, శిక్షణ డైరెక్టర్ నిర్మలా కాంతి వెన్నె, యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా వెళ్లే విద్యార్థులకు ట్రంప్ పిడుగు

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం): హెచ్ 1బీ వీసాదారులు, గ్రీన్ కార్డు కోసం నిరీక్షిస్తున్న వారిపై ఇప్పటికే పలు అంక్షలు విధించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్.. తాజాగా విదేశీ విద్యార్థులకు మరో పెద్ద షాక్ ఇవ్వడం ద్వారా సీడ్లను మార్చారు. అమెరికాలో విద్యాభ్యాసం పూర్తయ్యాక ఉద్యోగ అనుభవం కోసం 'ఇష్టనల్ ప్రాక్టికల్ ట్రైనింగ్' చేయాలనుకునే విద్యార్థులపై ఏకంగా లక్ష డాలర్ (సుమారు రూ.95 లక్షలు) ఫీజు విధించే ప్రతిపాదనను ట్రంప్ యంత్రాంగం తీవ్రంగా పరిశీలిస్తోంది. అమెరికన్ మీడియా వెబ్ సైట్ డి.ఎం.ఎం. అనే ప్రతిపాదనను ట్రంప్ అయ్యగలుగలేదు. తాజా ప్రతిపాదనను అమెరికన్ అవుట్ లెట్.. అమెరికాలో చదువు పూర్తయ్యాక అక్కడి ఉద్యోగం చేయాలన్న విద్యార్థుల ఆశలు అడియాశలు కానున్నాయి. **స్థానికులతో ఉద్యోగాలు.. తోడ్పాటు తీర్పు నేపథ్యం** విదేశీ ఉద్యోగులపై ఆదారపడటాన్ని తగ్గించి, స్థానిక అమెరికన్లకు ఉద్యోగాలు దక్కాలనే ఉద్దేశంతో

అనుభవం గడించేందుకు ఓపీటీ అవకాశం కల్పిస్తుంది. ముఖ్యంగా భారత్ నుంచి టీటీకె హార్ట్ చేసి.. అమెరికాలో స్టైమ్ కోర్సులు (స్టైమ్ టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మ్యాప్స్) చదివేందుకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఇది ఎంతో లీకం. స్టైమ్ విద్యార్థులు తొలి ఏడాది సంబంధిత సంస్థలో పనిచేసి, ఆ తర్వాత మరో రెండేళ్ల పాటు పాడింగ్ పొందుతారు. ఈ వ్యవధిలోనే వారు మెరుగైన ఉద్యోగాలకావాలని దక్కించుకుని హెచ్ 1బీ వీసా (H1B Visa) వైపు అడుగులు వేస్తారు. తాజా ప్రతిపాదనను అమెరికన్ అవుట్ లెట్.. అమెరికాలో చదువు పూర్తయ్యాక అక్కడి ఉద్యోగం చేయాలన్న విద్యార్థుల ఆశలు అడియాశలు కానున్నాయి. **స్థానికులతో ఉద్యోగాలు.. తోడ్పాటు తీర్పు నేపథ్యం** విదేశీ ఉద్యోగులపై ఆదారపడటాన్ని తగ్గించి, స్థానిక అమెరికన్లకు ఉద్యోగాలు దక్కాలనే ఉద్దేశంతో

ట్రంప్ సర్కారు ఈ తరహా కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. గతంలో హెచ్ 1బీ వీసాలపైనా ఇలాగే లక్ష డాలర్ ఫీజు ప్రతి పాదించగా, పెడరల్ కోర్టు ఆ నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా అడ్డుకుంది. దీంతో న్యాయపరంగా ఎదురుదెబ్బ తిన్న ట్రంప్ యంత్రాంగం.. ఇప్పుడు ఓపీటీ పేరుతో కొత్త ప్రతిపాదనను తెరపైకి తీసుకొవడం గమనార్హం. **భారతీయ విద్యార్థులపై తీవ్ర ప్రభావం** ఈ లక్ష డాలర్ ఫీజు ప్రతిపాదన అమెరికన్ అత్యంత భారీగా నష్టపోయే భారతీయ విద్యార్థులే. పెరుగుతున్న సంఖ్య: 'ఓపీటీ డ్రోన్' నివేదిక ప్రకారం.. 2024 25 విద్యా సంవత్సరంలో 3.63 లక్షల మందికి పైగా భారతీయులు అమెరికా వచ్చితిల్లో సమోదయాలు. అమెరికాలోని మొత్తం అంతర్జాతీయ విద్యార్థుల్లో ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు మనవల కావడం విశేషం.

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం):

వరంగల్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ నేత, సర్పంచి మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అంతిమయాత్ర కంటితడి పెట్టించే వాతావరణంలో కొనసాగుతోంది. బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి తమ ప్రിയతమ నేతకు తుది విద్యోలు పలికారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి భౌతికకాయాన్ని చూసి కుటుంబ సభ్యులు రోదిస్తున్న తీరు చూడవలను కలచివేసింది. ఈ అంతిమయాత్రలో మాజీ మంత్రి హరీశ్ కంటితడి పెట్టుకున్నారు.

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం):

శ్రీకాపుతో పాటు పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ప్రముఖ బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డితో ఉన్న అనుబంధాన్ని తలచుకుని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు తీవ్ర ఉద్యోగానికి లోనై కంటితడి పెట్టుకున్నారు. అక్కడనే మరణం చెనుక అనారోగ్య నేపథ్యం పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి గురువారం అర్ధరాత్రి 12:50 గంటలకు సీకిందాబాద్ లోని యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తిన వైనం: ఈ నెల 26వ తేదీ ఉదయం హనుమకొండలో ఉండగా ఆయనకు ఒక్కసారిగా తీవ్రమైన వెంటనే ఆయన్ను స్థానిక ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. వైద్యుల తీవ్ర శ్రమ: వైద్యులు పరిక్షించి ఆయనకు 'కార్డియాక్ ఆరెస్ట్' అయినట్లు నిర్ధారించారు. దాదాపు గంట పాటు శ్రమించి, తొమ్మిది సార్లు సీఆర్ (CPR) చేయడంతో

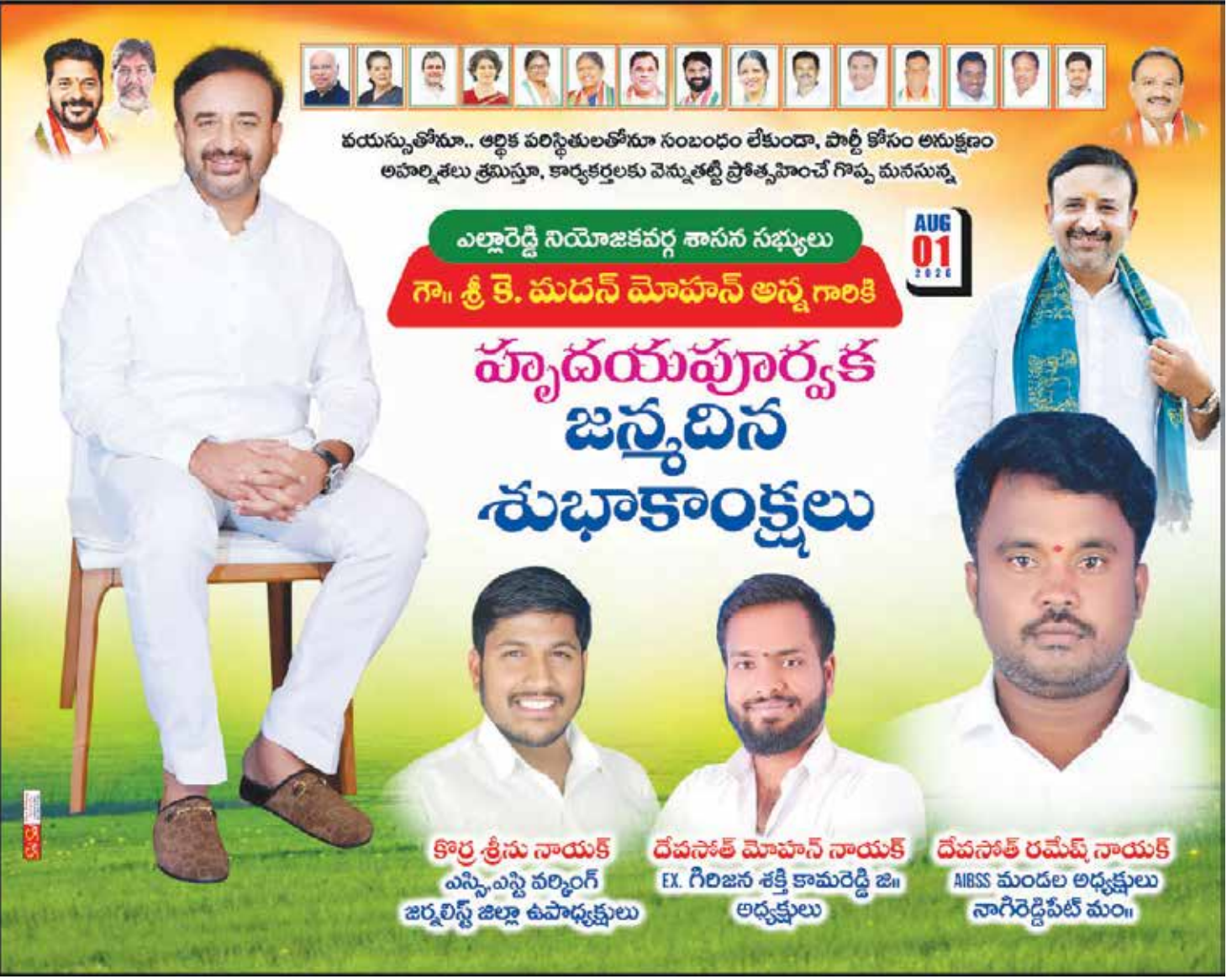


కొద్దిగా స్పందన కనిపించింది. మెరుగైన చికిత్స కోసం హైదరాబాద్ కు తరలింపు: మెరుగైన వైద్యం కోసం అక్కడి నుంచి వెంటనే సీకిందాబాద్ లోని యశోద ఆసుపత్రికి తరలించారు. అంతిమంగా విషాదం: యశోద ఆసుపత్రిలో సేవ చేసిన ఒక యువ నాయకుడు అకస్మాత్తుగా ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ శ్రేణుల్లో తీవ్ర విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.

స్త్రులాల ఎంపిక, పెట్టుబడి సమూహాలను అధ్యయనం చేసే ముందుకు వెళ్తామని స్పష్టం చేశారు. వైన్ టూరిజం ద్వారా పర్యాటకులకు వివాత్మ అనుభూతిని అందించడంతో పాటు డ్రాక్స్ రైతులకు ప్రోత్సాసం, ప్రైవేటు పెట్టుబడుల ఆకర్షణ, స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు అవకాశం ఉంటుందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ పర్యాటక విధానం 2025-30లో భాగంగా రాష్ట్రంలో వివాత్మ పర్యాటక ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. తెలంగాణ టూరిజం కాన్ఫరెన్స్ లో రూ.15 వేల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులతో పలు పర్యాటక ప్రాజెక్టులకు ఒప్పంద ప్రతిపాదనలు వచ్చాయని, వాటిలో రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా వైసెరి వార్క్ టూర్ కూడా ఉందన్నారు. ఇందులో డ్రాక్స్ సాగు, వైన్ తయారీ, బాల్వింగ్ వరకు మొత్తం ప్రక్రియను సందర్శకులు ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించడంతో పాటు సంప్రదాయ పద్ధతిలో డ్రాక్స్ తొక్కే 'గ్రేడ్ స్టాంపింగ్' అనుభూతిని కూడా పొందవచ్చన్నారు. అంతర్జాతీయంగా విజయవంతమైన సమానాలు, అత్యుత్తమ విధానాలను అధ్యయనం చేసి, నిబంధనలకు అనుగుణంగా డ్రాక్స్ తోటలు, వైసెరిలు, హాస్పిటాలిటీ, స్థానిక వంటకాలను అనుసంధానిస్తూ వైసెరిల ఆధారిత పర్యాటక అభివృద్ధికి అవకాశాలు ఉన్నాయని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో వాతావరణ పరిస్థితులు, డ్రాక్స్ సాగుకు అనుకూలత,

హైదరాబాద్, జూలై 31 (పుడయం):

చేశారు. వైసెరి ప్రతినిధులతో మాట్లాడి డ్రాక్స్ సాగు, వైన్ తయారీకి అనువైన పద్ధతలు, ప్రాసెసింగ్, ఫెర్మెంటేషన్, నిల్వ, బాల్వింగ్, నాణ్యతా ప్రమాణాలు, మార్కెటింగ్ తదితర అంశాలపై ఆరా తీశారు. డ్రాక్స్ తోటలు, వైసెరిలను పర్యాటకంతో అనుసంధానిస్తూ గ్రెడ్ టూర్లు, హాస్పిటాలిటీ, సందర్శకులకు ప్రత్యేక అనుభూతులను కల్పిస్తున్న విధానాన్ని పరిశీలించారు. హైదరాబాద్ కు సమీపంలోని రంగారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాల్లో డ్రాక్స్ తోటలు, వైసెరిల ఆధారిత పర్యాటక అభివృద్ధికి అవకాశాలు ఉన్నాయని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో వాతావరణ పరిస్థితులు, డ్రాక్స్ సాగుకు అనుకూలత,



వయస్సుతోనూ.. అల్లిక పరిస్థితులతోనూ సంబంధం లేకుండా, పొట్టి కోసం అనుక్రణం అవార్డులు త్రుప్తు, కార్యకర్తలకు వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించే గొప్ప మనసున్న

ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు

గా. శ్రీ కె. మధవ్ మోహన్ అన్న గారికి

హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

కొర్ర శ్రీను నాయక్ ఎస్సీఎస్సీ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు

దేవసాత్ మోహన్ నాయక్ EX. గిరిజన శక్తి కామరెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు

దేవసాత్ రమేష్ నాయక్ AIRSS మండల అధ్యక్షులు నాగెరెడ్డిపేట మం.

కలీంగగర్ |అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాలు, ఓ.పి. సేవలు పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలి: కలెక్టర్

పెద్దపల్లి, జూలై-31 (పుడయం ప్రతినిధి)

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవా సంఖ్య, రోగుల ఓ.పి, ఇన్‌పేషెంట్ చేరికలను పెంచేందుకు వైద్యాధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ ఆదేశించారు. గురువారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ (ఐడీఓ)లో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ పలు కీలక సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించే వారి విశ్వాసాన్ని మరింత పెంచాలని ఆనారు. వైద్యులు, సిబ్బంది విధి సమయా

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మరణం బాధాకరం...

జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్

జగిత్యాల జూలై 31 (పుడయం ప్రతినిధి)

నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మృతి పట్ల ప్రధాన సంతాపం వ్యక్తం చేసిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మరణం చాలా బాధాకరం వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబసభ్యులకు తన ప్రధాన సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానూరు.

రాయపట్నం వద్ద వరద ఉధృతిని పరిశీలించిన కలెక్టర్

ధర్మపురి జూలై 31(పుడయం ప్రతినిధి):

గత రెండు రోజులుగా జిల్లా వ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో జిల్లా యం డ్రాంగింగ్ తీవ్ర అప్రమత్తమైంది. వర్షాల ప్రభావం,గోదావరి నది వరద ప్రవాహాన్ని శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ స్వయంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు.ధర్మపురి మండలం రాయపట్నం వద్ద వేగంగా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నీటి మట్టాన్ని, ఎగువ ప్రాంతాల నుండి వస్తున్న ఇన్ ఫ్లో వివరాలను సంచనించే నీటిపారుదల శాఖ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వరద పరిస్థితులపై అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఆదేశించారు.లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను ముందస్తుగా అప్రమత్తం చేయాలని, అవసరమైతే వారిని తక్షణమే షునరావాన కేంద్రాలకు తరలించి చిల్డ్రా విరామశాలలను నిర్వహించారు. నదిలోకి మత్స్యకారులు అల్పపరిస్థితులను చేసి, నిరంతరం అన్నివర్గాలలోనూ వేటకు వెళ్లకూడదని, వరద ఉధృతిని హాసించుకు తీర ప్రాంతాలకు ప్రజలు ఎవరూ వెళ్లకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.లోడ్డు తెగిపోయిన ప్రాంతాల్లో హవాటానికైన మరుగుతులు భారీ వర్షాల దాటికి ధర్మపురి మండలంలోని

పలు గ్రామాల మధ్య రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి.నర్సయ్యపల్లి,కొత్త కొరండ్లపల్లి గ్రామాల మధ్య కల్వరెడ్డు తెగిపోగా, అకసాయిపల్లి, నాగారం గ్రామాల మధ్య ఉన్న రోడ్ డ్యామ జైక్ అయింది.ఈ సమాచారం అందుకున్న కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్ ఆయన ప్రాంతాలను సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. అధికారులతో మాట్లాడి దెబ్బతిన్న రోడ్డు, క్షణద్వల సస్థాన్ని అంచనా వేయాలింది గా ఆదేశించారు.ప్రజల రాకపోకలకు అడ్డంకి కలగకుండా తక్షణమే తాత్కాలిక మరమ్మత్తు పనులు ప్రారంభించాలని పంచాయతీరాజ్, ఆర్అంపిడి అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం ఐడీకేపల్లి గ్రామంలోని చెరువు మట్టడిని పరిశీలించి నీటి ఇన్ ఫ్లో వివరాలు సేకరించారు.వారులు, వంకలు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నందున ప్రజలు నీటి ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉన్న చోట రోడ్డు దాటి సాహసం చేయవద్దని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, నది ఒడ్డు, చెరువులు, వారులు, వంతెనల వద్దకు చేరువలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీ, మధుసూదన్,సర్పర్ పురి తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, ఎమ్.ఓ.పి.ఆర్ రవీందర్,వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం: కలెక్టర్

కామారెడ్డి, జూలై 31 (పుడయం ప్రతినిధి):

భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీర్వాదించారు. అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కామారెడ్డి పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి వర్షాల ప్రవాహాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సందంధిక అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలోని ప్రధాన రోడ్డుపై గత కొన్ని రోజులుగా నిల్వ ఉన్న వర్షపు నీటిని వెంటనే తొలగించాలని, భవిష్యత్తులో సమస్య షునరావృతం కాకుండా శాశ్వత పరిష్కారానికి అవసరం చేసేటట్లాగా అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని అక్కసెట్టంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, ఆసుపత్రి ఆవరణలో దెబ్బతిన్న రూదారుల మరమ్మత్తులకు అవసరమైన అంశాలను వెంటనే సిద్ధం చేసే పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.భారీ వర్షాలతో పెద్ద చెరువు పూర్తి స్థాయిలో



గర్జిబులకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వైద్య సేవలు నిరాకరించ వద్దు మానవీయ దృక్పథంతో వైద్యం అందించాలి

వైద్యులు, సిబ్బంది విధి సమయాలను కచ్చితంగా పాటేస్తూ రెసిడెంట్ విధులు నిర్వహించాలి

టిఫ్ఫా స్యానింగ్ సేవలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకుని నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలి

వైద్య శాఖ పై సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్

హించాలని ఆదేశించారు. గర్జిబుల వైటల్స్, ఫీటల్ హార్ట్ రేట్ను వైద్యులే క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని, పూర్తిగా మిడ్వైఫలపై ఆధారపడకూడదని సూచించారు.ఆసుపత్రులో అసెస్టిక్ ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలని, శస్త్రచికిత్సల అనంతరం గాయాల ఇన్‌ఫెక్షన్లను గైసకాలజిస్టులు ప్రత్యేకంగా పర్యవేక్షించి తగిన చికిత్స అందించాలని ఆదేశించారు.మెడికల్ టెరిస్ట్రీషన్ ఆఫ్ డ్రెగ్స్,సీ (ఎంఓవీ/ఎంఓవీ), సర్జికల్ సర్వాజ్ (Cervical Cerclage)

స్థంభంపల్లి పెద్దచెరువు పరిస్థితిని పరిశీలన

జగిత్యాల జూలై 31 (పుడయం ప్రతినిధి)

జగిత్యాల జిల్లా వెల్లటూరు మండలంలో జూలై 29 2026న 175.7 మిల్లీమీటర్ల భారీ వరపాతం సమాదంపడతే సంబంధపల్లి గ్రామ పరిధిలోని పెద్దచెరువుకు అధిక వరద ప్రవాహం చేరింది చెరువు తూముకు ఆనుకుని గతంలో ఏర్పడిన సింక్ హోల్ ప్రాంతంలో పరిస్థితిని జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ శుక్రవారం పర్యవేక్షించారు. భారీ వరదల నేపథ్యంలో సాండ్ బ్యాగ్స్ దెబ్బతిని చెరువు కట్టకు సప్లం జరిగి అవకాశం ఉన్నందున రైతులకు ఇబ్బంది కలుగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సందంధిక అధికారులను ఆదేశించారు ఈ సేరకు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ పెద్దచెరువును సందర్శించి పరిస్థితిని ప్రత్యక్షంగా పరి

ప్రస్తుత వరద పరిస్థితులలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.. కలెక్టర్

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా

కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో కురుస్తున్న వర్షాలు, ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న వరద ప్రవాహాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె.హరిత అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని కొలాల మండలం తుమ్మిడి హెడ్లి వద్ద ప్రాణహిత నది వరద పరిస్థితిని ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించి నదిలో నీటి మట్టం, వరద ప్రవాహం, భద్రతా సీలి, భవిష్యత్ పరిస్థితులపై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ప్రాణహిత నదిలో నీటి మట్టం 146.65 మీటర్ల ఎత్తులో కొనసాగుతోందని, దిగువకు 7.75 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం వెతుకుతుంది, ఎగువ ప్రాంతాల నదికి సుమారు 12 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం వస్తే అవకాశం ఉంది తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ, పోలీసు తదితర శాఖల అధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. జిల్లాలో ఎలాంటి అందోళనకర పరిస్థితులు లేవని, వరద ప్రవాహం మరింత పెరిగినప్పటికీ గ్రామాలు ముందుపను గురియ్యే అవకాశం లేదని, అయినప్పటికీ అధికారులు ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి తావులేకుండా ముందుప చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. ప్రజలు వరద ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలకు వెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, నది ఒడ్డు, చెరువులు, వారులు, వంతెనల వద్దకు చేరువలని పాల్గొన్నారు.

కామారెడ్డి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ను తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ

అనితీతి శాపు లేకుండా పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో విధులు నిర్వహించాలి

రాత్రి గస్తీ, విజిల్ పోలీస్ స్టేషన్ ముగిసిన ముగిసిన చేయాలి

పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి బాధితులకు సత్కర న్యాయం అందించాలి

పర్యవహాన్ని పెంపొందించాలని సూచించారు. తరువాత పోలీస్ స్టేషన్లోని రికార్డులు, రిసెప్షన్, లాక్స్, మెన్ బ్యాంక్, మాలానా, టెక్నికల్ రూమ్, పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. కామారెడ్డి పరిధిలో పోలీస్ స్టేషన్ నెరాల స్వభావం, పెండింగ్ కేసులు, దర్యాప్తు పురోగతి, రాడీషీలు, హిస్టరీ షీట్ల పరిస్థితులు, విజిల్ పోలీస్, పెట్రోలింగ్ తదితర అంశాలపై టౌన్ ఎస్సెస్ నరహరి అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, పోలీస్ స్టేషన్లకు వచ్చే ప్రతి ఏర్పాడుదూ, బాధితులకు ఇవ్వవలసిన సత్కరంధాధులు కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. విధుల నిర్వహణలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అవినీతికి తావు ఉండకూడదని, పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. డయర్-100



నుంచి వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో పాటు జూలై 31 నాటికి చెరువుకు వస్తున్న వరద ప్రవాహం కూడా పూర్తిగా తగ్గింది అధికారులు చేపట్టిన నిరంతర పర్యవేక్షణ ఫలితంగా గతంలో ఏర్పాటు చేసిన సాండ్ బ్యాగ్స్ ఎటువంటి సప్లం లేకుండా యధాతథంగా ఉన్నాయి ప్రస్తుతం చెరువు కట్ట తూముకు ఎలాంటి ముప్పు లేదని స్పష్టం చేశారు అయితే భవిష్యత్తులో ఇలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా శాశ్వత రక్షణ చర్యలు చేపట్టేందుకు అవసరమైన ప్రతి పాదనలు సిద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సందంధిక అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పరిశీలనలో జగిత్యాల ఆర్డీ పద్మ ఎస్.కె. తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్ ఎంఓవీ డీఈఈ ఎంఓవీ ఆర్డీ ఇన్ స్పెక్టర్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మైన అన్ని జాగ్రత్తలు కొనసాగించాలని సూచించారు జూలై 30 సాయంత్రం

ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు, శాశ్వత వ్యవసాయ పద్ధతులపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. రైతుల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు.అనంతరం నిర్మూర్ (టి) మండలం వెంకట్రావు పేట్ వద్ద పెన్సెంగరా నదిపై ఉన్న వంతెన వద్ద వరద పరిస్థితులు, నీటి ప్రవాహంపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామస్థులు వంతెన మూలంలో ఒక వ్యాన్ నిలిచిపోవడంతో పాటు, ఓవర్లోడ్ హాహులా రాకపోకల వల్ల ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఓవర్లోడ్ అందించాలని నియంత్రించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ఆర్మీను తొలగించడంతో వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెన్సెంగరా నదిలో ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న నీటి ప్రవాహంపై విచారింపి ప్రజల భద్రతకు దృష్టిలో ఉంచుకొని రైతులు పంటల ఎంపికలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అధిక నీటి అవసరం ఉన్న సాంధ్యాలను తెలిపారు. జిల్లాలో కొందరు రైతులు అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగిస్తూ పరిశీలించాలని పట్టి, మిరప తదితర పంటలను సాగు చేస్తున్నారని, ఇలాంటి పంటల మార్పిడి విధానం ద్వారా రైతులు అధిక ఆదాయం పొందే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. రైతులకు పంటల వైవిధ్యకరణ,

కాల్చేపై వేగంగా స్పందించి సంఘటన స్థలానికి వెంటనే చేరుకొని బాధితులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. పట్టణ ప్రాంతంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, రాత్రి వెళ్లలో పెండింగ్, విజిల్ పోలీస్ స్టేషన్ ముగిసిన ముగిసిన చేయాలి, డొంగతనాలు, ఇతర నేరాలను అరికట్టేందుకు ముందుప చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. చూరుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించి నేరాలను నియంత్రించాలని, సైబర్ నేరాలపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి బాధితులకు సత్కర న్యాయం అందించాలని, పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను పరీక్షణగా ఉంచాలని, సిబ్బంది క్రమశిక్షణ, సమయపాట, యూనిఫాం ట్రాఫ్, ఆరోగ్యపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. విధుల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులు, సిబ్బందిని అవార్డులు, రివార్డులతో ప్రోత్సహిస్తున్న జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి డిఎస్పీ మధుసూదన్, కామారెడ్డి టౌన్ ఎస్సెస్ నరహరి, ఎస్సెస్, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వంటి వైద్య విధానాలను నిర్దేశిత ప్రోటోకాల్ ప్రకారమే నిర్వహించాలని, అవసరమైన రోగులకు టోటల్ ఆబ్జామి సర్ హిస్టరెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలను కూడా సకాలంలో చేపట్టాలని సూచించారు. విధి రోజుల్లో గైసకాలజిస్టులు ఆసుపత్రిలో తగినంత సమయం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల సాధారణ ప్రసవాల సంఖ్య తగ్గుతోందని, రెసిడెంట్ విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించి సాధారణ ప్రసవాలను ప్రోత్సహించాలని ఆదేశించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా.పవిత్ర, డా. శ్రీధర్, గైసకాలజిస్టులు, రెసిడెంట్ జిస్టులు, వివిధ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల వైద్యాధికారులు, సందంధిక అధికారులు పాల్గొన్నారు.



య్యే ప్రమాదం ఉందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారులు ఇప్పటికైనా మేల్కొని గ్రామాల్లోని ప్రమాదకరమైన విద్యుత్ ట్రాన్స్మిటర్లను పట్టా తక్షణమే రక్షణ కంటేలు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే భవిష్యత్తులో ఇలాంటి తనను ఆర్థికంగా అదుకోవాలని కోరాడు. ప్రస్తుతం వర్షాకాలం కావడంతో విద్యుత్ ట్రాన్స్మిటర్లపై పరిసరాల్లో తేమ వల్ల విద్యుత్ ప్రసారం

కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానం.. కలెక్టర్

మధ్యాహ్నం 2 గంటల 40 నిమిషాల వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తారని తెలిపారు. దరఖాస్తులను పూర్తిగా పూరించి అవసరమైన ప్రవవత్రాలతో కలిసి కేంద్రీయ విద్యాలయం చరిగల్ తాత్కాలిక కార్యంపన్ పాత ఎస్సీ కార్యాలయ భవనం వివరాల కొంప జగిత్యాల చిరునామాతో సమర్పించాలని సూచించారు ప్రవేశాలు బాలబడిక-1, బాలబడిక-2, బాలబడిక-3, ఒకటవ తరగతి, రెండవ తరగతి, మూడవ తరగతి, నాల్గవ తరగతి, ఐదవ తరగతిలో ఖాళీలకు మాత్రమే నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు. ప్రవేశాలకు కేవేస్ ప్రవేశ మార్గదర్శకాలు—2026-27లో నిర్దేశించిన పరిమాణ మితి నిబంధనలు పరిస్థితుని పేర్కొన్నారు.దరఖాస్తుతో పాటు విద్యార్థి కేంద్రీయ విద్యాలయం 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి బాలబడిక-1 (నర్సరీ) నుంచి ఐదవ తరగతి వరకు ప్రవేశాల కోసం ఆఫ్లైన్ విధానంలో దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అర్హత కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తమ పిల్లలను కేంద్రీయ విద్యాలయంలో చేర్పించేందుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. దరఖాస్తుల స్వీకరణ ఆగస్టు 1 2026 నుంచి ప్రారంభమై ఆగస్టు 14, 2026 వరకు కొనసాగుతుందని ప్రతిరోజూ ఉదయం 9 గంటల 30 నిమిషాల నుంచి



పరిశీలించారు. చెరువు పరిస్థితి, నీటి నిర్మూల తదితర అంశాలపై సందంధిక అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మండలంలోని వెంకట్రావుపేట గ్రామంలో గల ప్రాథమిక పాఠశాలను వివరాలు, మండల నిర్మూల, రిజిస్ట్రేషన్ పరిశీలించారు. ఆసుపత్రిలో అందుతున్న వైద్య సేవలు, సిబ్బంది పరిస్థితులు, అవసరమైన అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామంలో కొనసాగుతున్న ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సేవలను పరిశీలించారు. లబ్ధిదారులు తమ ఇండ్లను నిర్మించుకునే తీర్మాన నిర్మూలను అవగాహన కల్పించాలని, నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు.



అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!



దీర్ఘ కాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారని నిపుణులు. టెన్షన్ పడినప్పుడు చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏదీ పడితే అది తింటుంటారు. ఇది ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు ముఖ సౌందర్యం విషయంలో కొన్ని మార్పులు గమనించవలసివస్తాయి.

ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్టిసోల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబిషియస్ గ్రంథులు) ప్రేరేపించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకోవడం



మొటి మరో సాయంతుంటున్నారని నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడి కొద్ది కళ్ళ కింద వాపు (ఐ బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యలుస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తీవ్రపెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపక తను కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న చురుసులేనే వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి అందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రొటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాలు తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం.. వంటి సమస్యలుస్తాయంటున్నారని నిపుణులు. ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై ఇంతలా ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి ఇలాంటి మానసిక

నలభైలోకి అడుగుపెడితే!

ఉదయం లేవగానే అద్దంలో చూసుకుంటే, నన్నటి గీతలు, కళ్ళ కింద వలయాలు ముఖంపై కనిపిస్తూ మనకి 'హేయ్' చెబుతాయి. ఇట్టే అలసిపోవడం, చిన్న విషయాలని తీసుకోవడం రావడం, మరుసటి క్షణమే కారణం లేకుండా కళ్ళు చెమర్చడం వంటి మార్పులన్నీ కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ మన ప్రవేయం లేకుండా జరిగిపోవడమే ఇక్కడ విషయం. హార్మోన్ల హెచ్చు తగ్గులే ఇందుకు కారణం. బరువు విషయానికొస్తే... ఇంకవైదో!



ఒక్క పూట అన్నం మానేస్తే ఆరే కేజీ తగ్గిపోయే శరీరం, నలభై డాలర్ల కొందరిలో గాలి పీల్చిరా బరువు పెరుగుతామేమో అనేలా మారిపోతుంది. కారణం మెటబాలిజం వేగం మందగించడమే. ఎముకలు కూడా 'నన్ను కాస్త పట్టింపుకో తల్లీ!' అంటూ నడుము, మోకాళ్ల నొప్పుల రావడం కాల్షియం

కొరతను పడే పడే గుర్తుచేస్తాయి. వీటికి తోడు తైరాయిడ్, బీజీ, షుగర్ వంటివి తలుపు తట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. 40లోకి అడుగుపెట్టడమంటే బలహీనతకు సంకేతం కాదు. కానీ, శరీరం ఇచ్చే చిన్న చిన్న హెచ్చరికలను, నూచనల్ని విన్నాల్సిన సమయం. సరైన ఆహారం, క్రమ బద్ధమైన వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక ప్రతాపతత ఇవే ఈ దశలో మహిళలకు అవసరమయ్యే నిజమైన మందులు. వయసు పెరుగుతున్నా, జీవన నాణ్యత పెరగాలంటే రాకెట్ స్పెస్ లాంటి క్లిష్టమైన పరిష్కారాలు అక్కర్లేవు. కాస్త మీపై మీరు శ్రద్ధ పెడితే చాలు. ముఖ్యంగా 'ఇన్సూలైన్ అందర్నీ చూసుకున్నాను, ఇప్పుడు నా వంతు' అంటూ సిస్ట్రి లవ్ని పెంపొందించుకోవాలి. రోజూ ఓ అగ్రంబ పాటు చేసేగల సదవదం, సచ్చిన పాటలకి దాన్స్ చేయడం, యోగా వంటివి ప్రయత్నించండి. ఇవి తగ్గిన మెటబాలిజాన్ని పెంచుతాయి. కండరాల రక్షణకు వైట్ ఫ్లోరింగ్, ఎముక బలానికి వెయట్-ట్రైనింగ్ కనరత్నలు చేస్తే... క్రమంగా శరీరంలో ఇన్సులైన్ పనితీరు తాయి. నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి మీ సొంతం. అలానే, పీటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా పార్ట్ చేకవేయించుకోవడం వల్ల రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చు. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

చక్కని ఆరోగ్యం

మలబద్ధకం సమస్య అసలు ఎందుకు వస్తుంది..

మలబద్ధకం చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సాధారణ జీర్ణ సమస్య. సాధారణంగా వారానికి మూడు సార్ల కంటే తక్కువగా మల విసర్జన జరగడం లేదా మలం గట్టిపడి బయటకు రావడానికి ఇబ్బంది కలగడం మలబద్ధకానికి సంకేతంగా భావిస్తారు. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, వెన్నునొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలకు కూడా దారి తీస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోవడం, తక్కువ పీచు పదార్థాలు తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం మాత్రమే కాదు, మనం రోజూ తినే కొన్ని ఆహారాలు కూడా మలబద్ధకాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పాలు, బీజ్, వెన్న వంటి పాల ఉత్పత్తులను అధికంగా తీసుకోవడం కొందరిలో మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. వీటిలో ఉండే లాక్టోజ్ కొంతమందిలో అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. అలాగే వీటిలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల జీర్ణక్రియ చెమ్మడిస్తుంది. అయితే అన్ని పాల ఉత్పత్తులను పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్న పెరుగు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతూ మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రెడీమేడ్ ట్రాజనాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, తెల్ల బియ్యం, మైదాతో చేసిన పాస్తా వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు పీచు పదార్థాలు తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. పీచు మలానికి పరిమాణాన్ని పెంచి సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. అందువల్ల వీటి స్థానంలో తృణధాన్యాలు, బ్రౌన్ రైస్, గోధుమ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిది. పూర్తిగా పండని ఆకుపచ్చ ఆరటివండ్లలో టానిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మందగించి ఇప్పటికే ఉన్న మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పూర్తిగా పండిన పసుపు రంగు ఆరటివండ్లు మాత్రం పీచు పదార్థం కారణంగా మల విసర్జనను సులభతరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మాంసంలో కొంత మందికి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన తర్వాత బద్ధకంగా అనిపిస్తుంటుంది. అందుకే వీలైతే ఓ కునుకు తీసుంటూ కూడా దీనివల్ల ప్రయోజనాలున్నాయని పలు అధ్యయనాల్లోనూ

అందుకోసమే 'న్యూపుచిసో'..!



రుజువైంది. అయితే ఈ చిట్కాకు కొన్ని మార్పులతో 'న్యూపుచిసో' అనే పత్తిని పొడించడం వల్ల మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేయవచ్చునని నిపుణులు. మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన తర్వాత చాలామందికి నిద్ర ముందుకొస్తుంటుంది. ఈ కారణం కొంతమంది కొద్దిసేపు కునుకు తీసుంటారు. దీనివల్ల చురుగ్గా పనిచేయగలుగుతారు కాదు. అయితే నిద్రకు ముందు కొంచెం కాఫీ తాగితే మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేయగలుగుతారట. ఈ చిట్కానే 'న్యూపుచిసో' అంటారు. పగటి నిద్ర (నాప్), కాఫీ (న్యూపుచిసో).. ఈ రెండూ కలిపి దీనికి 'న్యూపుచిసో' అనే పేరా వ్చిందట. సాధారణంగా కొంచెం అలసటగా, బద్ధకంగా ఉన్నప్పుడు టీ, కాఫీ తాగుతుంటారు. ఇందులోని కెఫీన్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి విస్మయపరుస్తూ దూరం చేస్తుందట. మెదడు కూడా చురుకుగా పనిచేస్తుంది. అయితే న్యూపుచిసోలో భాగంగా మధ్యాహ్నం నిద్రకు ముందు కాఫీ తాగి, ఇందులోని కెఫీన్ ప్రభావం చూపించడానికి 20 నుంచి 30 నిమిషాలు వదుతుంది. సరిగ్గా అదే సమయానికి నిద్రలేవడం వల్ల చురుకుదనం, హుషారు వస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. న్యూపుచిసోలో భాగంగా కేవలం కాఫీ మాత్రమే కాకుండా ఎస్ఎస్ఆర్, ఐస్ లీలు కూడా తాగవచ్చు. అయితే కెఫీన్ మోతాదు సాధ్యమైనంత తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కాఫీ తాగిన వెంటనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మరి అలసటగా కునుకు తీసినా ప్రభావం ఉండదు.

ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే లక్షీ తులసి, ఉదా రంగులో కనిపించే కృష్ణ తులసి అనే రెండు రకాలుగా లభిస్తుంది. భారత్తో పాటు ఆగ్నేయాసియా దేశాల ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో కూడా తులసి విస్తృతంగా పెరుగుతుంది. హిందూ సంప్రదాయంలో తులసిని పూజించడం, ఇళ్లలో పెంచడం వెనుక ఆధ్యాత్మిక కారణాలతోపాటు ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని భావిస్తుంటారు. తులసి ఆకులను క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం, బాక్టీరియా, వైరల్స్ వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభించడం, చర్మం, జుట్టు సమస్యలు తగ్గడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో తులసి ఆకులు, విత్తనాలు, ముఖ్యంగా తులసి నుంచి తీసే ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఇవి శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తులసిలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో పలు మదుమేహం, రక్తపోటు వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని నియంత్రించడంలో దోహదపడతాయి. తులసిలో ఉండే లినోలిక్ యాసిడ్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆకుల్లోని సహజ నూనెలు అలర్జిలు, బాక్టీరియా, వైరస్లు, ఇతర సూక్ష్మజీవులపై పోరాడే లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. అందుకే తులసి ప్లెన్, తులసి పౌడర్ అనేక మార్కెట్, సౌందర్య ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగిస్తుంటారు. వేప, తిప్పిగ, పసుపు వంటి ఔషధ మూలికలతో కలిపి మెటిమలపై రాస్తే చర్మం శుభ్రపడటంతోపాటు మళ్లీ మెటిమలు వచ్చే అవకాశాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. భారతీయ ఇంటి వైద్యంలో తులసిని ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. జ్వరం, జలుబు వంటి సాధారణ సమస్యల నుంచి కొన్ని వైరల్, బాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల వరకు తులసిని సంప్రదాయంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తులసి ఆకులను నీటిలో మర్చింపించి అందులో నువ్వురండు గ్రాముల మిరియాల పొడి కలిపి తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతోపాటు శరీరానికి యాంటీ బాక్టీరియల్ రక్షణ లభిస్తుంది. అల్లం, తులసి ఆకులు, మిరియాలను కలిపి తయారు చేసే కషాయం జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యల్లో ఉపయోగపడుతుంది. తులసి శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించే డిటాక్సిఫైయింగ్, శుద్ధి చేసే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల కాకుండా చర్మంపై ఉపయోగించడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. దురద, రింగ్ వార్మ్ వంటి కొన్ని చర్మ సమస్యల ఉపశమనానికి కూడా తులసిని సంప్రదాయంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. తులసిని తాజాగా కోసిన ఆకుల హుషారో నేరుగా నమపవచ్చు.

ఇంట్లోనే ప్రొటీన్ పౌడర్

కండలు పెంచాలన్నా, కొవ్వును కరిగించాలన్నా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. మార్కెట్లో ప్రొటీన్ పౌడర్లు, ఇతర ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇంట్లోనే ప్రొటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అర కప్పు శనగ పప్పు, అర కప్పు బాదాం, పావు కప్పు కాజు, పావు కప్పు గుమ్మడి గింజలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవినే గింజలు లేదా చియా గింజలతో ప్రొటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కండలు పెంచాలన్నా, కొవ్వును కరిగించాలన్నా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. మార్కెట్లో ప్రొటీన్ పౌడర్లు, ఇతర ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇంట్లోనే ప్రొటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. అర కప్పు శనగ పప్పు, అర కప్పు బాదాం, పావు కప్పు కాజు, పావు కప్పు గుమ్మడి గింజలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవినే గింజలు లేదా చియా గింజలతో ప్రొటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో తేలికగానే ఈ ప్రొటీన్ పౌడర్ తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ గింజలు, విత్తనాలను చేర్చేయగా పెసం మీద మూడు నుంచి నాలుగు నిమిషాలు వేయించాలి. చల్లబాడక వాటిని మిక్సర్ పిండి చేయాలి. గాలి చొరబడని గాజు సిసాలో ఈ ప్రొటీన్ పిండిని నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒకటి రెండు వారాలపాటు వాడుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే దబ్బలు అదా అవుతాయి. రుచి కోసం కలిపే రసాయనాల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. కిక్కిరిస్తూ కాపాడుకోవచ్చు.

యాంటీ బయాటిక్స్ మందులను వాడుతున్నవారు ఈ జాగ్రత్తలను పాటించడం తప్పనిసరి..

యాంటీ బయాటిక్స్ బాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఈ మందులు తీసుకునే సమయంలో ఆహారంపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోకపోతే మందుల ప్రభావం తగ్గడమే కాకుండా విరేచనాలు, జీర్ణశయ అసౌకర్యం వంటి దుష్ప్రభావాలు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతున్నప్పుడు ఏ ఆహారాలు తీసుకోవాలి, వేటిని నివారించాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడే సమయంలో శరీరంలోని మంచి బాక్టీరియా కూడా కొంత మేర దెబ్బతింటుంది. దీంతో విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ పరిస్థితిలో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే పెరుగు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల పేగుల్లో మంచి బాక్టీరియా తిరిగి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ త్వరగా కోలుకోవడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చాలా రోజుల పాటు యాంటీ బయాటిక్స్ తీసుకోవాలి, వస్తే శరీరంలో పిటమిన్ కె స్థాయిలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఆకుకూరలు, ఆస్పర్గాస్, గ్రీన్ టీ, బీన్స్ లిఫ్ట్ వంటి పిటమిన్ కె అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతో విటమిన్ కె సప్లమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. యాంటీ బయాటిక్స్ వల్ల కొన్నిసార్లు ఈస్ట్ పెరుగుదల ఎక్కువై ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల రేడా జీర్ణశయ అసౌకర్యం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో

తులసి ఆకుల్లో ఎలాంటి సమస్యలు ఉంటాయి..

తులసి భారతీయ సంస్కృతిలో పవిత్రమైన మొక్కగా మాత్రమే కాకుండా, ఆయుర్వేదంలో అత్యంత ప్రాధాన్యం కలిగిన ఔషధ మూలికగా కూడా గుర్తింపు పొందింది. భారత ఉపఖండంలో సులభంగా పెరిగే ఈ మొక్క ప్రధానంగా

ఆరవైజ్లోగా ఉండటానికి సాయపడుతున్నట్లుగా ఉన్నా ప్రతి విషయానికీ ఎక్కువ స్పెన్ తీసుకుంటే మాత్రం అది క్రమంగా యాంగ్నూటి డిజాస్టర్ కు దారితిస్తుంది. కారణం లేకుండా భయపడతే.. అది యాంగ్నూటి డిజాస్టర్ అవుతుంది. ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు హార్ట్ బీట్ పెరుగుతుంది, శ్వాస వేగవంతం అవుతుంది, అశాంతి, ఏకాగ్రత లేనివలన లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యలను సకాలంలో తగ్గించుకోకపోతే తీవ్ర సమస్యగా మారే అవకాశం ఉంది. ఇందుకోసం దవాఖాన మెట్టెక్కుకుండా మన ఇంట్లో ఉండే ఆశ్వగంధ, బ్రహ్మ, తులసి వంటి ప్రకృతి సిద్ధమైన పదార్థాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని జేపిఎ ఎమ్ఎస్ అధ్యయనం పేర్కొంది. బ్రహ్మ : అధ్యుతమైన ఆయుర్వేద మూలిక ఇది. ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఎఫెక్టివ్గా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఒక అదా పోషెన్సి మూలికగా పరిగణిస్తారు. ఒత్తిడికి కారణం అయిన కార్టిసోల్ స్థాయిలను తగ్గించే స్పెన్స్ కు కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన ఓ అధ్యయనంలో 4 వారాల పాటు రోజుకు రెండుసార్లు 500 ఎంజీ బ్రహ్మ ఇచ్చిన వారిలో డిప్రెషన్, ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గినట్లు గుర్తించారు. ఆశ్వగంధ : ఆశ్వగంధ వేత సారాన్ని రోజువారీగా నిర్దిష్ట మోతాదులో తీసుకుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది. 2023లో జరిగిన ఓ అధ్యయనంలో.. 60 రోజుల పాటు 500 మిల్లీగ్రాముల ఆశ్వగంధ వేరు సారాన్ని అందించిన 54 మందిలో ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గినట్లు గుర్తించారు. ఒత్తిడిని కంట్రోల్లో ఉంచే కార్టిసోల్ ను తగ్గించడంలో, సెరోటోనిన్ ను పెంచడంలో ఆశ్వగంధ ఘనంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. పసుపు : మనం రోజూ వంటల్లో ఉపయోగించే పసుపు ఆందోళన తగ్గించడంలో అత్యంతగా సాయపడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి పసుపులో ఉండే బయోయాక్టివ్ కాంపౌండ్ కరమిన్ సాయపడుతుంది. ఇది సెరోటోనిన్, డోప్యమైన్ స్థాయిలపై ప్రభావం చూపి, ఒత్తిడి స్థాయిలను కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. తీవ్రమైన కుంగుబాటు లక్షణాలను తగ్గించడానికి పసుపు నేచురల్ మెడిసిన్.





'అపీర్ లోక్' చూసి హైదరాబాద్ ల మీద మరింత గౌరవం పెరుగుతుంది

వృధయం సినిమా: 'అపీర్' సందర్భంగా ప్రాదక్షన్స్ బ్యానర్ పై మూడవ రెడ్డి సోపా నిర్మించిన తొలి చిత్రం 'అపీర్ లోక్'. ఈ మూడవ రహస్య రెడ్డి సోపా దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాకి మనోహర్ రెడ్డి మంచరి సహ నిర్మా

తగా వ్యవహరించారు. ఈ చిత్రంలో MC హరి, మనోజ్, శశిధర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా, వేదా జలంధర్, రావణ్ నిట్టూరు, విశ్వేందర్ రెడ్డి, సాయాగి కీలక పాత్రలు పోషించారు. రానా దగ్గుబాటి సంస్థ 'స్పిరిట్

టెలుగులో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతోంది. ఆగస్ట్ 21న ఈ మూవీని విడుదల చేయబోతోన్నట్లుగా శనివారం నాడు ప్రకటించారు. రిలీజ్ డేట్ తో పాటుగా 'అపీర్ దావత్' సాంగ్ ని కూడా విడుదల చేశారు.



ఘనంగా 'స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' ప్రీమియర్

రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లోకి 'లెనిన్'..



వృధయం సినిమా: ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూసిన 'స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' విడుదల సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అల్లు సినీమాన్ (భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద, అత్యాధునిక డాల్బీ సినిమా స్క్రీన్)లో గ్రాండ్ ప్రీమియర్ నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ కు ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తన భార్య స్నేహా రెడ్డి, పిల్లలతో కలిసి హాజరై సందడి చేశారు. అభిమానులు ఈ అరుదైన ఫ్యామిలీ మూమెంట్ ను ఆసక్తిగా స్వాగతించగా, సోషల్ మీడియాలో ఈ ఫోటోలు వైరల్ గా మారాయి. ఈ వేడుకకు అల్లు అరవింద్, అల్లు శిరీష్, బస్మీ వాస్, దర్శకులు చందూ మొందేటి, సాయి రాజేష్, హరీష్ శంకర్, బోయపాటి శ్రీను, సబీ రష్మి గౌరవ్, మైత్రీ మావీ మేకర్స్ నిర్మాత రవి, హరికృష్ణ హాసినీ క్రియేషన్స్ కు చెందిన నిర్మాత చిన్నబాబు, ఆస్కార్ విజేత నిర్మాత గునీత్ మోంగా తదితరులు హాజరయ్యారు. సినీ ప్రముఖుల సందడితో ప్రీమియర్ మరింత ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల నుంచి వేసేషన్ల సందన లభిస్తుండగా, విడుదలైన తొలి రోజే పలు ప్రాంతాల్లో హాస్పిటల్ ప్రదర్శనలతో సినీమా దూసుకుపోతోంది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం ఇంగ్లీష్, హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో దేశవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది.

వృధయం సినిమా: అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో మనం ఎంటర్ప్రైజెస్ విల్ ఎల్ ఏ, సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్లపై అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగ వంశీ నిర్మించిన చిత్రం 'లెనిన్'. అఖిల్ అక్కినేని, భాగ్యశ్రీ బోర్సే ఇంటుగా నటించిన ఈ సినిమాకి మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీ జూలై 10న గ్రాండ్ గా విడుదలై భాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. మొదటి రోజు నుంచే 'లెనిన్' రికార్డుల్ని సృష్టించడం ఆరంభమైంది. ఇక ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఎకంగా వంద కోట్ల క్లబ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఈ మూవీ ఇప్పటి వరకు వంద కోట్ల కలెక్షన్స్ ను రాబట్టిందని మేకర్స్ అధికారికంగా పోస్టర్ ని రిలీజ్ చేశారు. 'లెనిన్' మూవీకి మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు అందించిన కథ, కథనం అన్నీ కూడా సినీమాకి ప్రధాన బలం. ఇక ఇందులో ప్రతీ ఒక్క ఆర్టిస్టు తమ అద్భుతమైన పర్ఫామెన్స్ ను ప్రదర్శించారు. లెనిన్ పాత్రలో అఖిల్ నెవర్ బిఫోర్ అనే రేంజ్ లో మెర్సిందాడు. ఇక భాగ్యశ్రీ బోర్సే, శివాజీ, ఈశ్వర్ రావు, ప్రమోద్ అందరూ అద్భుతం చేశారు. ఇక ఈ సినిమాకు తమని ఇచ్చిన సంగీతం, నేపథ్యం సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణ అని చెప్పుకోవచ్చు. లియోన్ బ్రిట్ లో కెమెరావర్క్, నవీన్ నూలి ఎడిటింగ్ సినీమాని నిలబెట్టాయి. అఖిల్ అక్కినేని 'లెనిన్' చిత్రం వంద కోట్ల క్లబ్ లో చేరడంతో అక్కినేని అభిమానులంతా సంతోషిస్తున్నారు.



'అగధ' ట్రైలర్ ఆగస్టు 3న విడుదల!

వృధయం సినిమా: ప్రముఖ దర్శకుడు ఎం.ఎస్. రాజు దర్శకత్వంలో రూపొందిన మిస్ట్రీ



డిప్లెక్ట్ ట్రిల్లర్ 'అగధ' పై ప్రేక్షకుల్లో రోజు రోజుకీ ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కు, పోస్టర్ కు అద్భుత స్పందన రావడంతో సినిమా చుట్టూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ ఉత్సాహం మరింత పెంచుతూ 'అగధ' ట్రైలర్ ను ఆగస్టు 3న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్ లో అడవి నడుమ మర్మమైన వాతావరణంలో నిలబడి ఉన్న స్త్రీ సాధువు రూపం సినిమా కథలో దాగి ఉన్న రహస్యాలపై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. పోస్టర్ చూస్తుంటే 'అగధ' ప్రేక్షకులను ఓ విభిన్నమైన ఆధ్యాత్మిక మిస్టరీ ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లబోతుందనే సంతకాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. శ్రీ ఆది వరాహ ప్రాదక్షన్స్ LLP బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బిలుసు నిర్మాణ స్థు ఈ చిత్రాన్ని అజయ్ కె.ఆర్. సమర్పిస్తున్నారు. కథ, కథనం, దర్శకత్వ బాధ్యతలను ఎం.ఎస్. రాజు స్వయంగా నిర్వహించారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో రూపొందిన 'అగధ' ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగస్టు 14న గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే టీజర్ తో సంచలనం సృష్టించిన ఈ చిత్రం, ఇప్పుడు ట్రైలర్ తో అంచనాలను మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లందని చిత్ర యూనిట్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తోంది.

వృధయం సినిమా: విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన మిస్ట్రీ ట్రిల్లర్ 'కాళాంకి' ఖైరపుడు ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రెకెక్కిస్తోంది. చేతబడులు, క్షుద్ర పూజలు, నిజ జీవితంలో చోటుచేసుకున్న కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సినీ అనుభూతిని అందించనుంది. దర్శకుడు హరి

హరీష్ వి తన ప్రత్యేక కథన శైలితో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. ప్రొడ్యూసర్ రాచపల్లె శ్రీనివాస రావు గారు మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ సమస్యారం, మా సినిమా కాన్సెప్ట్ బ్లాక్ మేజీ. ఈ సినిమా మీ అందరికీ నచ్చుతుంది అని ఆశిస్తున్నాను. థాంక్ యూ". దర్శకుడు హరిహరవి వి మాట్లాడుతూ.. "ఇక్కడికి విచ్చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. విజయవాడ అనేది ఒక ఎమోషన్. అందుకే మా సినిమా సాంగ్ లాండ్ ను ఇక్కడ నిర్వహిస్తున్నాం. 'కాళాంకి ఖైరపుడు' సినిమా ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పకుండా నచ్చుతుందనే నమ్మకం ఉంది. కాబట్టి మా సినిమా ఇక్కడ ఎంతమంది చూశారో తెలియదు. హిరో రాజశేఖర్ వర్మ మాట్లాడుతూ.. "విజయవాడ అంటే నాకు చాలా ఎమోషన్. నేను ఇక్కడే చదువుకున్నాను. అందుకే ఈ సగరంతో నాకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉంది. సినిమా పరిశ్రమలో నిర్మాతల సపోర్ట్ లేకుండా మంచి సినిమాలు రావు. ఇలాంటి నిర్మాతలు మరిన్ని మంచి చిత్రాలను నిర్మిస్తూ ముందుకు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. ఈ సినిమాలో నాకు అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాతలకు, దర్శకుడు హరిహరవి గారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. హిరోయన్ రితికా చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ.. "నాకు తెలుగు చాలా బాగా వచ్చు. మీ విలువైన సమయాన్ని కేటాయించి



నేను ప్రేమికుడ్ని చిత్ర ఫస్ట్ లుక్

వృధయం సినిమా: అల్పటి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో శ్రీ వి చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్ సమర్పణలో పడిగిపల్లి కృష్ణ నిర్మాతగా వి

రమేష్ యాదవ్, కాకరమూడి రామకృష్ణ సహా నిర్మాతలుగా రామ్ భారధర్ దర్శకత్వంలో దేవర పల్లి రేవంత్ ఎల్ఎస్ హిరో హిరోయిన్లు గా



లుక్ విడుదల చేశారు ఈ సందర్భంగా కోదండరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ 'మంచి కాన్సెప్ట్ తో రాబోతున్న ఈ సినిమా తప్పకుండా విజయం సాధించాలి అన్నాడు. హిరో రేవంత్ దేవరపల్లి మాట్లాడుతూ 'లవ్, హారర్ ఎంటర్టైన్ తో రాబోతున్న మా సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కోదండరామిరెడ్డి గారు విడుదల చెయ్యడం సంతోషంగా ఉంది. త్వరలో మా సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. నేను ప్రేమికుడ్ని సినిమా అందరికీ నచ్చే ప్యామిలీ సినిమా అవుతుంది అన్నాడు. ఈ సినిమాకు సినీ మాటోగ్రఫీ ప్రసాద్ ఈడర్, ఎడిటర్ నందమూరి హరి, ఆర్ట్ విజయకృష్ణ, ప్లాట్ అవినాష్, డాన్స్ బండ్ల రామా రావు.

కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అభిరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రమేష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయ్, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అందరి ప్రశంసలు అందుకున్న వరదా లాంటి విభిన్నమైన చిత్రం తర్వాత ఆనంద మీడియా బ్యానర్ పై ప్రొడ్యూసర్స్ శ్రీనివాసులు బి.వి., విజయ్ దొంకాడ, శ్రీధర్ ముక్తం నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ పుష్పాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు "సుధీర్స్ జోకర్" మేకర్స్ ఇంటర్నెట్ అప్లేట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రంలోని ఓ కీలక పాత్రలో ప్రముఖ నటి అభిరామి నటిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. "సుధీర్స్ జోకర్" సినిమాలో అభిరామి గాయత్రి దేవి పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించబోతోంది. ఈ అవార్డు మెంట్ సందర్భంగా అభిరామి పోషిస్తున్న గాయత్రి దేవి క్యారెక్టర్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. 'అమ్మకు ఇచ్చిన మాట చిరకాలం మిగిలి పోతుంది..' అంటూ ఈ పోస్టర్ పై రాసిన క్యాప్షన్ హాట్ టిపింగ్ గా ఉంది.

ఇక్కడికి వచ్చి మా సినిమాకు సపోర్ట్ చేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. మా మొదటి పాటకు మీరు అందించిన ఆదరణలాగా, ఈ కొత్త పాటను కూడా ఆదరిస్తున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ పాటను కూడా రిల్స్ ద్వారా వైరల్ చేసి మరింత మంది ప్రేక్షకులకు చేరాలా చేయాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. మా దర్శకుడు హరి గారు ఈ సినిమాను ఎంతో అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు.

"సుధీర్స్ జోకర్" లో నటి అభిరామి

వృధయం సినిమా: సుధీర్ హిరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "సుధీర్స్ జోకర్". బిగ్ బాస్ ఫేమ్ అయిన ఈ చిత్రంతో హిరోయిన్ గా పరిచయం



"నిరమ్" ట్రైలర్, ఆడియో లాంఛ్



వృధయం సినిమా: ముగన్ రామ్, ప్రీతి అస్థాని, తాన్వా హోప్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా "నిరమ్". ఈ చిత్రాన్ని కె. స్పైర్ సినీమాన్ సమర్పణలో యూనిట్ ఆఫ్ కె స్పైర్ వేంచర్స్ బ్యానర్ పై కె. బిందుమాధవి నిర్మిస్తున్నారు. పి.రాజేష్ కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. సరికొత్త ఇన్వెస్టిగేటివ్ డ్రెమ్ ట్రిల్లర్ మూవీ దర్శకుడు బలరామ్ కృష్ణ రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలో గ్రాండ్

డియేట్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు "నిరమ్" సినిమా తెలుగు ట్రిల్లర్, ఆడియో లాంఛ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో లిరిసిస్ట్ భారతిబాబు మాట్లాడుతూ - ఈ చిత్రంలో నేను రెండు సాంగ్స్ రాశాను. వనమాలి గారు రెండు సాంగ్స్ రాశారు. డైరెక్టర్ బలరామ్ కృష్ణ గారికి తెలుగు బాగా తెలుసు. ఆయన మాతో మంచి సాంగ్స్ రాయించుకున్నారు.