



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



Free IELTS coaching



+91 6301726400

వూడయం

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com



కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్న ప్రజా ప్రభుత్వం

నగదు రహిత వైద్యంతో ఉద్యోగులకు భరోసా 9.5 లక్షల మంది ఉద్యోగులకు నూతన హెల్త్ స్కీమ్

హైదరాబాద్, జూలై 17 (పుడయం) : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు ఎన్నో ఏళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్న నగదు రహిత చికిత్స (క్యాష్‌లెస్ ట్రీట్‌మెంట్) కల సాకారమైనదిని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల నూతన ఆరోగ్య పథకం (EHS) పోర్టల్‌ను వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ మరియు వివిధ ఉద్యోగ సంఘాల నేతలతో కలిసి డిఘాటి సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మసంగా ప్రారంభించారు. ఉద్యోగుల ఆరోగ్యంపై ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చడం: "రాష్ట్రంలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వారందరినీ ప్రభుత్వం తన బిడ్డలుగా భావిస్తోంది. గతంలో ఉద్యోగులు వైద్య ఖర్చులు భరించలేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. వారి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు మా ప్రభుత్వం నిరంతరం సమన్వయంతో పనిచేసింది. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం, నగదు రహిత వైద్య సేవల కోసం నూతన ఈ హెల్త్‌వెల్‌థ్ తీసుకువచ్చి... సుమారు 9.5 లక్షల మంది ఉద్యోగుల ఆరోగ్య సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాం." పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్‌ఎస్ నిర్దక్షం: "ఉద్యోగులు ఎన్నో ఏళ్లుగా క్యాష్‌లెస్ వైద్యం కావాలని కోరుతున్నా... పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం వారి డిమాండ్‌ను పూర్తిగా పట్టించుకోలేదు. అంతేకాకుండా, ఉద్యోగులకు సంబంధించిన ఎన్నో వైద్య బిల్లులను కూడా పెండింగ్‌లో పెట్టి వేధించింది. అయితే, మా ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే ఏకంగా రూ. 2 వేల కోట్ల విలువైన ఉద్యోగుల పెండింగ్ బిల్లులను క్లియర్ చేసి వారికి అండగా నిలిచింది." విద్య, వైద్యానికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యత: తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విద్య, వైద్య రంగాలకు బడ్జెట్‌లో సింహభాగం కేటాయించి భట్టి గుర్తుచేశారు. ఇందులో భాగంగానే రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితిని రూ. 5 లక్షల నుండి రూ. 10 లక్షలకు పెంచామని, తద్వారా రాష్ట్రంలోని 1.06 కోట్ల మంది పేద ప్రజలకు ఉచితంగా కార్డీయల్ వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నూతన పోర్టల్ అందుబాటులోకి రావడంతో ఇకపై ఉద్యోగులు వైద్యం కోసం ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ధీమా వ్యక్తంచేశారు.

అమెరికా స్థావరంపై ఇరాన్ క్షిపణి దాడి ముదురుతున్న రణరంగం



టిప్పణి : పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు మరింతగా కమ్ముకున్నాయి. వ్యూహాత్మక హర్యాజ్ జలసంధిపై నియంత్రణ సాధించేందుకు అమెరికా జరుపుతున్న దాడులను తాము సమర్థంగా తిప్పికొడు దాడులకు ప్రతికారంగా... జోర్డాన్‌లోని యూఎస్ సైనిక స్థావరాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని క్షిపణులతో విరుచుకుపడినట్లు వెల్లడించింది. ఈ దాడుల్లో అమెరికాకు చెందిన అనేక యుద్ధవిమానాలు, రిఫ్యూయలింగ్ విమానాలను పూర్తిగా ధ్వంసం చేసినట్లు ఇరాన్ టెలెవిజన్‌సనరీ గార్డ్ కార్పస్ (ఐఆర్‌జీసీ) క్లెయిమ్ చేసింది. మరికొన్ని ఫైలర్ జెట్లను కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీసినట్లు పేర్కొంది. అయితే, అంతకుముందు తాము మూడు ఇరాన్ క్షిపణులను విజయవంతంగా నేలకొల్పామని జోర్డాన్ మిలిటరీ ప్రకటించిన గంటల వ్యవధిలోనే ఇరాన్ ఈ భారీ దాడులకు తెగబడటం అంత రాతియంగా కలకలం రేపుతోంది. మరోవైపు, ఇరాన్‌షహర్‌లో తమ సైనికులను హతమార్చినందుకు ప్రతిపర్యగా సిరియాలోని అమెరికా స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ కమాండ్ నెంటు రిఫైన్ దాడులు నిర్వహించినట్లు ఇరాన్ ప్రకటించింది. అయితే, ఈ స్థావరం నుంచి తమ దళాలు పూర్తిగా వైదొలగినట్లు గత ఫిబ్రవరిలోనే అమెరికా మిలిటరీ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో... ఇరాన్ చేసిన దాడులను మరింత సందిగ్ధత నెలకొంది. ఇదిలా ఉండగా, అమెరికా దళాలు సైతం ఇరాన్‌పై దాడులను మరింత ఉధృతం చేశాయి. ఇరాన్‌లోని అహ్‌వాజ్, కెస్పం, బుషెహర్, దస్తీ, బోట్సున్, సిరిక్, బందర్ అబ్బాస్ తదితర నగరాల్లోని కీలక మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా బాంబుల వర్షం కురిపిస్తోంది. ఈ వైమానిక దాడుల కారణంగా బందర్ ఇఖ్మీర్ ప్రాంతంలో మూడు ప్రధాన వంతెనలు పూర్తిగా కూలిపోయాయి. హర్యాజ్ ప్రావిన్స్‌లో రోడ్లు, రైల్వే నెట్‌వర్క్‌ను అమెరికా సైన్యం పూర్తిగా టార్గెట్ చేసింది. ఇరాన్‌షహర్‌లోని విమానాశ్రయంపై జరిగిన దాడితో ఆ నగరంలో విద్యుత్తు సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. అలాగే, కిష్‌వర్ధింలో జరిగిన దాడుల వల్ల అక్కడ కూడా కరెంట్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. కాగా, చాబహర్‌లోని మారిటైమ్ కంట్లోర్ టవర్‌పై అమెరికా ఏకంగా మూడోసారి దాడికి పాల్పడటం గమనార్హం.

గల్ఫ్ సంక్షోభాన్ని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటున్నాం



జిందీ : పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో భద్రమంటున్న చమురు ధరల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ సంక్షోభాన్ని భారత్ అత్యంత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటోందని ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ స్పష్టం చేశారు. హరీయాణాలోని జింద్ స్టేషన్ దేశంలోనే ట్రేడ్ మెంట్రి సారి నరేంద్ర మోదీ నడిచే సరికొత్త రైలును ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన దేశాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. గత పాఠకుల నిర్దక్షంపై విమర్శలు.. మారిన శకం 2014కు ముందే ఈ సంక్షోభం వస్తే రైల్వే కుప్పకూలేది: "ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు, ముడిచమురు సంక్షోభం వంటి పరిస్థితులు గనుక 2014కంటే ముందు దేశంలో వచ్చి ఉంటే.. మన రైల్వే వ్యవస్థ పూర్తిగా కుప్పకూలిపోయేది. ఎందుకంటే అప్పట్లో చాలా వరకు రైళ్లు కేవలం డీజిల్ ఇంధనంపైనే ఆధారపడి నడిచేవి." అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. 21వ శతాబ్దపు రైల్వే.. హైడ్రోజన్ శక్తి: రైల్వే పరిణామ తర్రూప్ని వివరిస్తూ.. "19వ శతాబ్దంలో రైళ్లు ఇవిరి

యంత్రాల ఆధారంగా నడిస్తే, 20వ శతాబ్దంలో డీజిల్, విద్యుత్ శక్తి ఇంధనంగా మారాయి. కానీ, నేటి 21వ శతాబ్దపు ఆధునిక రైల్వే హైడ్రోజన్ ఇంధన శక్తితో నడుస్తోంది. నేడు మనం ప్రారంభించుకున్న ఈ చారిత్రాత్మక రైలును రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. అంతర్జాతీయంగా ముడిచమురు ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్న తరుణంలో, ఎక్కువగా దిగుమతులపైనే ఆధారపడే భారత్‌పై ఆ ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు ఈ హైడ్రోజన్ రైలు సాంకేతికత దేశానికి వ్యూహాత్మకంగా ఎంతో ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. భారత్‌లో ఒలింపిక్ నిర్వహణలో లక్ష్యం ఇదే వేదికగా క్రీడారంగంపై కూడా ప్రధాని మోదీ కీలక ప్రకటన చేశారు. భారతదేశంలో ప్రతిష్టాత్మక ఒలింపిక్ క్రీడలను నిర్వహించేందుకు తమ ప్రభుత్వం సర్వసన్నద్ధమవుతోందని ఆకాంక్ష వ్యక్తంచేశారు. 2030లో కామన్‌వెల్త్.. 2036లో ఒలింపిక్స్: రాబోయే 2030వ సంవత్సరంలో కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్‌కు ఆతిథ్యం ఇచ్చేందుకు దేశం సిద్ధమవుతోందని, అతర్వాత 2036లో భారత్‌లోనే ఒలింపిక్ క్రీడలను నిర్వహించాలనే గట్టి పట్టుదలతో ప్రభుత్వం ఉందని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఈ మోగా ఈవెంట్ల కోసం దేశంలోని క్రీడాకారులందరికీ అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలు, శిక్షణ కల్పిస్తామని ప్రధాని హామీ ఇచ్చారు.

గల్ఫ్‌లో ఉద్రిక్తతలు ఉన్నా భారత్ దూకుడు



AROGYA HOSPITAL
Multi-speciality | Trauma | Critical care



అరోగ్య హాస్పిటల్
మల్టీ స్పెషాలిటీ ట్రామా & క్రిటికల్ కేర్

We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma



24/7
EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherial-504208

బీఆర్ఎస్ 'యువ సంగ్రామ సదస్సు'కు హైకోర్టు గ్రీన్ సిగ్నల్



హైదరాబాద్, జూలై 17 (పుడయం) : భారత రాష్ట్ర సమితి ప్రతిష్టాత్మకంగా తలపెట్టిన 'యువ సంగ్రామ సదస్సు'కు తెలంగాణ ఉన్నత న్యాయస్థానం ఎట్టకేలకు అనుమతి మంజూరు చేసింది. అయితే, ఈ సదస్సును పూర్తిగా శాంతియుత వాతావరణంలో నిర్వహించుకోవాలంటూ న్యాయస్థానం కొన్ని కీలక షరతులను విధించింది. సదస్సు పేరుతో రహదారుల దిగ్బంధం చేయడం గానీ, ప్రజలను రెచ్చగొట్టే విధంగా మాట్లాడటం గానీ చేయవద్దని బీఆర్ఎస్ శ్రేణులను గట్టిగా ఆదేశించింది. హైదరాబాద్ పరిధిలోని సరూప్ నగర్ ప్రాంతంలో శనివారం (రేపు) భారీ ఎత్తున 'యువ సంగ్రామ సదస్సు' నిర్వహించేందుకు బీఆర్ఎస్ అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసుకుంది. అయితే, విపరీతి నిమిషంలో శాంతిభద్రతల కారణాలను చూపుతూ పోలీసులు ఈ సదస్సుకు అనుమతి నిరాకరించారు. దీంతో షాక్‌కు గురైన బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం, తక్షణ విచారణ కోరుతూ హైకోర్టులో అత్యవసరంగా లంచ్‌మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌పై హైకోర్టు ధర్మాసనం సుదీర్ఘ విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా చోంశాఖ తరఫున ప్రభుత్వ న్యాయవాది మహేశ్ రాజేవాడను వినిపిస్తూ.. సదస్సు నిర్వహిస్తే నగరంలో శాంతి భద్రతల సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉందంటూ ఇంటిలిజెన్స్ వర్గాల నుంచి నివేదిక

34 లక్షల దరఖాస్తులు పెండింగ్!



న్యూఢిల్లీ, జూలై 17 (ఎఎన్) : ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియకు సంబంధించి దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం గురువారం అత్యంత కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఓటరు జాబితాలో ఒక వ్యక్తి పేరు తొలగించినంత మాత్రాన.. వారు తమ దేశ పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయినట్లు భావించలేమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. అంతేకాకుండా, ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగించబడిన వ్యక్తులకు ప్రభుత్వాలు అందించే సంక్షేమ పథకాలను నిరాకరించవచ్చా? లేదా? అనే చట్టపరమైన అంశాన్ని తాము లోతుగా పరిశీలిస్తామని ధర్మాసనం వెల్లడించింది. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాగుతున్న ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియపై వచ్చిన అత్యంత తరాల నేపథ్యంలో దాఖలైన ఓ పిటిషన్ ను విచారించిన సుప్రీంకోర్టు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘంతో పాటు, పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి నోటీసులు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలో ఓటరు జాబితాకు సంబంధించి దాదాపు 34 లక్షల మంది భక్తుల/బాధితుల అప్పీళ్లు ఇప్పటికీ ట్రైబ్యునళ్ల ముందు పెండింగ్ దశలోనే మూలపడి ఉన్నాయని పిటిషన్‌ర తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు వివరించారు. ఇంతవరకు కేవలం 38 వేల అప్పీళ్లను మాత్రమే అధికారులు పరిష్కరించారని, మిగిలిన లక్షలాది మంది సంక్షేమ పథకాలు అందక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయాన్ని ధర్మాసనానికి వివరించడంతో సుప్రీంకోర్టు ఈ కేసును సీరియస్‌గా తీసుకుంది.



మహాబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

శ్రీ గురు పీఠం అద్భుతాలు

- వివిధ ప్రాంతాల భక్తులు....

పుడయం న్యూస్, శివ్వంపేట జూలై 17:

మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామంలో శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజ్ దివ్య ఆశీస్సులతో గూడూరు గ్రామ వాస్తవ్యులు ప్రభుత్వ సంఘ సేవకులు హైకోవర్ సీనియర్ న్యాయవాది శ్రీ గురు పీఠం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పొందర్ పెద్ద గౌన్ జిన్నాన రహమాద్ శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు మహా అద్భుతమైన పుణ్యక్షేత్రం నిర్మించిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఈ పుణ్యక్షేత్రంలో త్రిమూర్తుల అవతారమైన శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాస్వామి, శిరిడి సాయిబాబా దేవతామూర్తులతోపాటు, పంచవటి సాక్షాత్తు బ్రహ్మనాథీన వృక్షాలు ఈ గురు పీఠంలో ఒకే చోట ఉండడం మహా అద్భుతం. పూర్వము ఈ ప్రాంతంలో ఋషులు, గురువులు, మునలు, తిరిగి ఉండేవారేమో అందుకే ఈ ప్రాంతంలో ఇంత పెద్ద క్షేత్రాలు నిర్మించటం ఈ ప్రాంత వాసులుగా గర్వపడుతున్నామని, దూప్ర ప్రాంతం నుంచి విచ్చేసిన భక్తుడు మాట్లాడుతూ ఈ పుణ్యక్షేత్రం ఇక్కడ ఉండడం మహా అద్భుతం అని, ఈ క్షేత్రంలో వెలిసిన దేవతామూర్తులు భక్తులకు దర్శనమిస్తూ వారు కోరుకున్న కోరికలను నెరవేరుస్తూ కొంగుబాంగారం చేసి దేవతామూర్తులుగా విరజిల్లడం ఒకే విశేషమని, ఇక్కడ ఒకే చోట బ్రహ్మనాథీన వృక్షాలు దర్శనమిస్తుంటే సాక్షాత్తు విష్ణు, ఈశ్వర, బ్రహ్మ, ఈ త్రిమూర్తులు నటించువంటి వృక్షాలు పంచవటిలో ఉండడం పంచవటి మట్టూ ఐదు ప్రదక్షిణలు చేసి తమ కోరికలను ఆ వృక్షాల ముందు నిలబడి కోరుకున్నచో మీరు కోరుకున్న కోరిక నెరవేరి మీరు అనుకున్న పనులన్నీ జరుగుతాయని ఇది నా అనుభవం కాక, చెబుతున్నానని వారు వివరించారు. నేను కోర్పు బాధలతో, పిల్లలకు జాబు రాక, నా బిడ్డకు పెళ్లి సంబంధం కుదరక, ఎన్నో సమస్యలతో బాధపడు తున్నా నాకు రెండు నెలలకు ముందు ఇక్కడికి రావడం జరిగిందని, వచ్చిన కొద్దిసేపు ఈ మందిరంలో కూర్చోగానే



నాలో ఏదో ఒక ఉత్సవం మనస్కాంతి కలగడం ఒక విశేషమని అప్పుడు నాకు వచ్చిన ఆలోచన ప్రకారం త్రిమూర్తులు అవతారమైనవంటి దత్తాత్రేయనికీ, శిరిడి సాయిబాబా ను దర్శనానంతరం పంచవటి చుట్టూ 5 ప్రదక్షిణలు చేసి నా యొక్క బాధలు చెప్పుకోవడం జరిగిందని, వారం రోజుల లోపల నాకున్న సమస్యలు నెరవేరి కోర్పు నాకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇవ్వడం, నా కొడుకుకు జాబు రావడం, నా కూతురుకు మంచి సంబంధం వదలడం పెళ్లి కావడం జరిగిందని, అందుకే ఈ క్షేత్రం దివ్య క్షేత్రమని సాక్షాత్తు త్రిమూర్తులే ఇక్కడ కలువై ఉన్నారని నమ్ముతూ ప్రతి భక్తుడు విచ్చేసి తమ బాధలను ఈ దేవతామూర్తులకు ఈ పంచవటిలో ఉన్నటువంటి వృక్ష సముదాయానికి సమన్వరించి మీ బాధలు తెలుపుకున్నచో సమస్యలన్నీ తొలగిపోయి, మనస్కాంతి కలుగుతుందని వారు వివరించారు, ఈ దివ్య క్షేత్రం నర్రాఘోరి నుండి 11 కిలోమీటర్ల దూరంలో, తూ.ప్రాచీన నుండి 15 కిలోమీటర్ల దూరంలో గూడూరు గ్రామంలో వెలసిన ఈ దివ్య క్షేత్రాన్ని దర్శించుకోవడం మన పూర్వజన్మనాటికి సమన్వరించి ఈ దివ్య క్షేత్రాన్ని నిర్మించి భక్తులకు అందుబాటులోకి తెచ్చిన పుణ్య దంపతులు పెద్ద గౌన్ జిన్నాన రహమాద్ శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులకు కృతజ్ఞతలు అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం భక్తులు, ట్రస్ట్ సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నిరుపేదలకు ఆపన్న హస్తం సీఎంఆర్ఎఫ్

- పటాన్యరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల రెడ్డి
- రెండు లక్షల 50 వేల రూపాయల విలువైన ఎలీజిసి పంపిణీ

పటాన్యరు (పుడయం):

ఆపద కాలంలో మెరుగైన వైద్యం అందించడంలో ముఖ్యపాత్ర నిహాయధిగతి అండగా నిలుస్తుందని పటాన్యరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల రెడ్డి అన్నారు. అమీన్ న్యూ డివిజన్ కి చెందిన కారపాటి రేణుక గజ్ కొంతకాలంగా అనారోగ్య సమస్యతో బాధపడుతుంది. మెరుగైన వైద్య చికిత్స కోసం స్థానిక

శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల రెడ్డి ద్వారా ముఖ్యమంత్రి సహాయధిగతి కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈ మేరకు మంజూరైన రెండు లక్షల 50 వేల రూపాయల విలువైన ఎలీజిసి ట్రక్లూరం సాయంత్రం వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయధిగతి ద్వారా ఎలీజిసి లతోపాటు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు పారదర్శకంగా పంపిణీ చేస్తున్నమని తెలిపారు. అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

తహసీల్దార్ కార్యాలయం స్థల పరిశీలన



మెదక్ జిల్లా, పుడయం :

నిజాంపేట మండల కేంద్రంగా శుక్రవారం రోజున మెదక్ ఆర్డీ, రహమాద్ ని సందర్శించారు. మండలంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయం కొరకు స్థల పరిశీలనపై మూడు స్థలాలను పరిశీలించి తెలిపారు. మొదటగా రైతు వేదిక ముందు స్థలాన్ని పరిశీలించారు.

రాష్ట్ర డీజీపీని కలిసిన పరిగి ఎమ్మెల్యే

వికారాబాద్ జిల్లా జూలై 18, (పుడయం ప్రతినది):

హైదరాబాద్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర డీజీపీ ఎ.బీ.ఎన్.బి, ఐపీఎస్ ని పరిగి ఎమ్మెల్యే, డి.జీ.పీ ట్రైనింగ్ కమిటీ చైర్మన్ డాక్టర్ టి.రామారావు రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్చం అందించారు. పరిగి నియోజకవర్గంలో పోలీస్ వ్యవస్థ సుమారు జబోపేతం చేయడానికి ఆప సరమైన పలు అంశాలపై టెలిఫోన్ పూర్వక విచారణలు సమర్పించారు. పరిగి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో (పరిగి మున్సిపాలిటీలో) ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. పరిగిలో రోజుకు మూడు పెరుగుతున్న వాహనాల రద్దీ, ట్రాఫిక్ సమస్యలు, ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ అత్యవసరమని వివరించారు. సూతరంగా ఏర్పడిన వాదాపూర్



మండలంలో పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి / పోలీస్ అఫ్ డిస్ట్రీక్ట్ పరిగి నియోజకవర్గ కోరుతున్నా కోరుతున్నా లేఖ నియం వారు ఉపసంధర్ంగా పరిగి నయోజకవర్గంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, ప్రజలకు వేగవంతమైన పోలీస్ సేవలు అందించేందుకు ఈ ప్రతిపాదనలను సానుకూలంగా పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే, డీజీపీ, ని కోరారు.

నష్టపోయిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుంది

- జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ గద్వాల జూలై 17 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

జిల్లాలో పీడుగుపాటు ఘటనల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబ సభ్యుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో రూ. 6 లక్షల చొప్పున ఎక్స్ గ్రేషియూ జమ చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలో పీడుగుపాటు ఘటనల్లో మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఎక్స్ గ్రేషియూ సహాయాన్ని సంబంధిత లబ్ధిదారులకు



బ్యాంకు ఖాతాల్లో నేరుగా ఈనెల 13వ తేదీన ఎలక్ట్రానిక్ క్రియరెస్ట్ సిస్టమ్ ద్వారా వారి ఖాతాలకు నేరుగా జమ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల నష్టపోయిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా

ఉంటుందని, బాధితులకు తక్షణ ఆర్థిక ఉపశమనం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం నిబంధనల మేరకు ఎక్స్ గ్రేషియూ సాయాన్ని విడుదల చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా మల్లకల్ మండలం గార్డన్ గ్రామానికి చెందిన బి. రాఘవేంద్ర, గద్వాల మండలం బాపచెరువు గ్రామానికి చెందిన గెల్ల శశిధర్, అలంపూర్ మండలం క్యాతూర్ గ్రామానికి చెందిన వేముల

రాజు, ఇటీకాల్ మండలం పెద్దదిన్నె గ్రామానికి చెందిన పెద్ద సర్పంచాలు, మల్లకల్ మండలానికి చెందిన కుమారి వడ్డె ఆదిలక్ష్మి, గద్వాల మండలం గుంటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన బి. రాజుకు రూ. 6లక్షలు చొప్పున ఎక్స్ గ్రేషియూ మొత్తాన్ని వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా నష్టపోయిన అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు సత్కర ఆర్థిక సహాయం అందించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ కట్టబడి ఉంటుందని కలెక్టర్ తెలియజేశారు.

పెండింగ్ పనులు వెంటనే పూర్తి చేయాలి

- అలసత్వం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు
- పంచాయతీ భవనాలు, అంగన్ వాడీ, మహిళా భవనాల నిర్మాణం పనులను చేయాలి
- పంచాయతీరాజ్ పనులపై కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ సమీక్ష

నాగర్ కర్నూల్, జూలై 17 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లాలో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ అభివృద్ధి పనులను నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ ఆధికారులను ఆదేశించారు. పనుల్లో జాప్యం, నిర్లక్ష్యం, నాణ్యత లేకపోవడం సంబంధిత అధికారులపై కఠిన శాఖాపరమ చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. సమీక్షలో కీలక ఆదేశాలును ప్రకారం జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని మీడియా కాన్ఫరెన్స్ పాటిల్ చేసిన పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ పనుల పూర్తిగతిపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాల ఏఈలు, సంబంధిత అధి



కారులతో మండలాల వారీగా పనుల పూర్తిగతి, పూర్తి శాతం, జాప్యానికి గల కారణాలను కలెక్టర్ క్షణంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. "ప్రాధాన్యతతో పనులు పూర్తి చేయాలి" ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయ భవనాల నిర్మాణాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యతతో పూర్తి చేయాలన్నారు. ఇప్పటికే ప్రారంభమైన భవనాలను వెంటనే పూర్తి చేసి పాటిల్ చేసిన పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ పనుల పూర్తిగతిపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాల ఏఈలు, సంబంధిత అధి

ధాన్యాల నిల్వ గోదాములు, ఇతర ప్రభుత్వ భవనాల నిర్మాణాలను వేగవంతం చేసి నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ లక్ష్యం ప్రజలకు మరో విశేష సకలంలో అందించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ఆ లక్ష్య సాధనలో ప్రతి అధికారి బాధ్యతాయంతంగా వ్యవహరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. జిల్లా అభివృద్ధిలో పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఈఈ పంచాయతీరాజ్ విజయ కుమార్, జిల్లా స్థాయి ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, డివిజన్ అధికారులు, మండలాల ఏఈలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అధికారులు పక్కా ప్రణాళికతో వ్యవహరించాలి. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నిర్దేశిత లక్ష్యం ప్రకారం విద్యార్థుల ఎన్ ట్రెన్డింగ్ లను పూర్తి చేయాలని విద్యాశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షలకు నేపథ్యంలో నేపథ్యంలో పాఠశాలలు, గురుకులాలు, కేజీబీబీల పరిసరాల్లో దోమలు వృద్ధి చెందకుండా గ్రామ పంచాయతీల ద్వారా చెత్తాచెదారం తొలగించి, పారిశుధ్య కార్యక్రమాల

చేపట్టాలి. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో ప్రజల నుండి స్వీకరించిన దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖలు వెంటనే పరిశీలించి, గ్రామపంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీల వారి వేగంగా పరిష్కరించాలి. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి (డిఆర్ డి) నాగరాజుమూర్తి పాటు ఆయా శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సిద్దిపేటలో యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం

- కలెక్టర్ కాన్ఫరెన్స్ లో సీఎస్ సంజయ్ జాజా తో జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్

సిద్దిపేట, జూలై 16 (పుడయం బ్యూరో):

రాష్ట్రంలో ఎల్ నో సరిస్థితులు, వర్షాభావ పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో, ప్రణాళికాబద్ధంగా పనిచేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) సంజయ్ జాజా ఆదేశించారు. గురువారం డా. బి.ఆర్. అబేర్ గౌడ్ సచివాలయం నుండి త్రాగునీటి సరఫరా, సీజనల్ వాడుకల నియంత్రణ, విద్యాశాఖ ప్రగతి, ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక, దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఆయన మీడియా కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ కాన్ఫరెన్స్ లో సిద్దిపేట ఐడీఎస్ నుండి జిల్లా కలెక్టర్

కే. హైమావతి, డిఆర్ డి, నాగరాజుమ్మ మరెయు వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు. మీడియా కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం కలెక్టర్ హైమావతి జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి, కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఎల్ నో సరిస్థితుల వల్ల వర్షాలు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, రైతులు పరిశీలించుకుంటూ తక్కువ నీటితో పండి మెట్ట పంటలు, కూరగాయలు, ఉద్యాన వనంబలు చేసేలా చైతన్యపరచాలి. రైతువేదికల ద్వారా ప్రజాప్రతినిధులను, రాజకీయ పార్టీల నాయకులను భాగస్వామ్యం చేస్తూ రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి. వర్షాభావ పరిస్థితుల్లో జిల్లాలో తాగునీటి సరఫరాకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకూడదు. అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను సద్వినియోగం చేసుకునేలా అందజేద్దామని

గడువులోగా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ పనులు పూర్తి చేయాలి

వనంపల్లి జూలై 17 (పుడయం ప్రతినది)

నిర్దేశించిన గడువు లక్ష్యాలు అనుగుణంగా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల పనులు పూర్తి చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి వచ్చే ఏడాది జూలై నాటికి యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలలో తరగతులు ప్రారంభించే లక్ష్యంతో పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి ఆధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం జిల్లాకేంద్రంలో నిర్మాణంలో ఉన్న యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మాణ పనులకు కలెక్టర్ పరిశీలించారు. పాఠశాల నిర్మాణానికి సంబంధించిన పూర్వపనుల పరిశీలించి, వివిధ భవనాల నిర్మాణ పూర్తిగతి, మౌలిక వసతుల ఏర్పాటుపై ఆధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వచ్చే ఏడాది జూలై నాటికి విద్యార్థుల పాఠశాల భవనాల



అన్ని పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఇందుకోసం పనుల వారీగా వర్షా షెడ్యూల్ సిద్ధం చేసి సమర్పించాలని, నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని ఆధికారులకు ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనుల నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి లోపం లేకుండా, నిర్దేశిత గడువులోగా పనులను పూర్తి చేసి విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ విద్యా వాతావరణం

అనంతరం ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో టిపిఎస్ ఏర్పాటులకు కావాల్సిన వ్యయం అవసరమై వెచ్చిస్తే చేశారు. పిప్సీఎస్ వివరాలను సమగ్రంగా రూపొందించి తనకు సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఆక్టోబ్ ఉన్న స్థానికులు పాఠశాలకు సంబంధించిన స్థలం మొత్తాన్ని సర్వే చేసి హద్దులు గుర్తించి ఆ తర్వాత నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించాలని కలెక్టర్ కు విన్నవించారు. హద్దులు గుర్తించి పాఠశాలను స్థలం వృథా కాకుండా నిర్మిస్తూ విద్యార్థులు ఆదేశాలను అధికారిక ఇతర కార్యక్రమాలకు పెద్ద మైదానం ఉపయోగపడుతుందని, ఆ విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కు సూచించారు. జిల్లా సీఈఈ యాదయ్య, ఉపజిల్లా ఐ డి సి ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు, ఇతర అధికారులు, తదితరుల కలెక్టర్ వెంట ఉన్నారు.

శాశ్వత సహాధి కట్టినట్లైన అయిన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కృష్ణా పరివాహక ప్రాంతం ఎక్కువగా ఉన్నా తరపు, దుర్గక్ష ప్రాంతం ఎక్కువగానే ఉందన్నారు. సాగుకు నిమగ్నమై, నీరందక దశాబ్దాలుగా భీడు భూమలున్నాయి అని పూర్తిగా జీవనం లేకుండా ఉందన్నారు. ఏ ప్రమాణాలను అధికారుల తీసుకున్నా కూడా కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణకు 70 శాతానికి పై జలాల దక్కాలి కానీ గత ప్రభుత్వ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం తెలంగాణకు తీసుకొన్న అపరాధం చేస్తున్నారున్నారు. అయినా దశాబ్దాలు ఉమ్మడి పాలకులు పాలమూరు కృష్ణా జలాల దక్కుకుండా చేశారని గుర్తు చేశారు. ఉమ్మడి పాలనలో వాటా సాధించేందుకు లబ్ధి, డిమాండ్లపై ట్రిబ్యునల్ ఎదుట గొంత వినిపించే అవకాశం లేకుండా చేశారని, ఉమ్మడి పాలనలో వాటా సాధించేందుకు లబ్ధి మరలగా మారుతూ తరువాత, ట్రిబ్యునల్ ఎదుట వాదనలు వినిపించుకునే సుపర్ అవకాశం దక్కింది కాబట్టి దీనిని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉపయోగించుకోవాలన్నారు. ఆ జలాల్లో పాలమూరుకు 90 డిఎస్ లు, దిండికి 30 డిగా, పాలమూరు జిల్లాలోని మిగతా వరద



అధారిత్ అన్ని ప్రాజెక్టులకు నికర జలాలను కేటాయింపు చేశామన్న, ఎవరి దయారాపై వెచ్చిస్తే ఆధారపడాలి అవసరమే లేదన్నారు. కేంద్రం, ఏపీ మంత్రి వేదప్రసాద్ అవసరమే లేదని రే వంతెనపై న్యాయబద్ధంగా, సాధికారిత గల ట్రిబ్యునల్లో వాటా సాధించేందుకు యత్నాలు మాని ఇప్పుడు పొరుగున ఉన్న ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయిగా చేసుకుంటున్నామని, నిర్ణయవంతం దుర్గాంగ అయిన ఎన్ఎస్ పీఠం సమస్యలను తూ. ఒడ్డునాడలకు నిర్ణయవాలని చూస్తే పాలమూరులో మరో ప్రజా ఉద్యమానికి గీతారం వడతామని కాంగ్రెస్ కు తగిన రీతిగా పరిష్కారం చెబుతామని టిఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు గవినేని శ్రీనివాస్ హెచ్చరించారు.



ఉడాన్ కార్యక్రమంతో ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థినులకు స్వాగతం

సంగారెడ్డి, జూలై 17 (పుడయం):

సంగారెడ్డి పట్టణంలోని శాంతిగర్ లో ఉన్న సెయింట్ ఆంథోనీస్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థినులకు స్వాగతం పలుకుతూ "UDAN - విద్యార్థుల కలలకు రెక్కలు" అనే శీర్షికతో ఓరియంటేషన్ కార్యక్రమం శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు కళాశాల డైరెక్టర్ ఈ. విజయ కుమార్ రెడ్డి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థినులు ప్రథమ సంవత్సరం నుంచే తమ భవిష్యత్తుకు స్పష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని, తమ సామర్థ్యంపై నమ్మకం పెంచుకోని లక్ష్యాలను

సాధించే దిశగా దైర్ఘికంగా ముందుకు సాగాలని సూచించారు. అధ్యాపకులు విద్యార్థుల విజయానికి మార్గదర్శకులుగా విభిన్నమైన వెన్నంటి ఉంటారని, సమాజంలో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విలువైన పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. కళాశాల డైరెక్టర్ జయహర్ మాట్లాడుతూ విలువలతో కూడిన విద్యను అభ్యసించి ఉత్తమ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలని విద్యార్థినులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అకాడమిక్ కోర్సుల రీ కృష్ణకుమారి, అధ్యాపకులు పాల్గొని ప్రథమ సంవత్సరం విద్యార్థినులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థినులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

కాంగ్రెస్ ప్రజల బకాయి చెల్లించాలి

- నందు నామాజ్ డిమాండ్ నారాయణపేట, జూలై 17 (పుడయం ప్రతినది):

ఎన్నికల్లో ఎన్నికల గ్యాంగ్ లతో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇవ్వవలసిన బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వ సహాయ నిపుణుల నందు నామాజ్ ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. ఆరు గ్యాంగ్ లతో భాగంగా మహిళలకు నెలకు 2 వేల 5 వేల రూ. వ్యర్థులకు, బీడి కార్మికులకు నెలకు 4 వేల పించ్చు, దివ్యాంగులకు గవేల పించ్చు, కల్యాణ లక్ష్య పాది మహిళా ఆదర్శిద్దల పెళ్లిళ్లకు తులం బంగారం, విద్యార్థినులకు స్కూలులు, పీజీ రియంబుల రైల్వే, రైతు కూలీలు, ఉపాధి హామీ కింద సంవత్సరానికి 12 వేలు, ఆరోగ్య కార్మికులకు సంవత్సరానికి 12 వేలు, సెలద్యోగులకు నిరుద్యోగ భృతి, భరోసా, 2 లక్షల



ఉద్యోగాలు ఇలా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు మూడేళ్లుగా చేసే కొట్ట బకాయి పది ఉందన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలను మోసం చేసి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు పడిన బకాయి చెల్లించి తీరాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే ప్రజలే బద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు.

విద్యార్థులు ప్రణాళికతో చదివితే మంచి ఫలితాలు

- వెనుకబడ్డ సాంకేతికత దృష్టి సారించాలి
- ఎస్ఎఆర్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్

గద్వాల, జూలై 17 (పుడయం బ్యూరో):

ప్రస్తుత పోలీ ప్రపంచంలో ఏ రంగంలోనైనా రాజీంబాలంటే విద్యార్థులు ప్రణాళికతో చదివి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ బాషా షేక్ అన్నారు. శుక్రవారం గద్వాలలోని ప్రభుత్వ అభ్యసన ఉన్నత పాఠశాలను కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ పలు తరగతి గదులకు వెళ్లి ఉపాధ్యాయులు బోధిస్తున్న విధానాన్ని పరిశీలించి తగు సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వ ఎంపిఎల్ డి డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థులు ఇంటర్మీడియట్ భాగంగా కంప్యూటర్, విజువలైజేషన్ పాఠశాల విద్యార్థులకు థియరీతోపాటు ప్రయోగపూర్వకంగా అవగాహన కలిగేలా బోధించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు పాఠశాలకు తరచు గ్రామజిల్లా ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠాలను అర్థం చేసుకోలేకపోతారని, ప్రతి నిత్యం వస్తేనే వివిధ పాఠశాలలపై మంచి పట్టు సాధించవచ్చన్నారు. వెనుకబడ్డ సాంకేతికతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. పడత తరగతి ఉపాధ్యాయుల వరద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలని, 2026



మాజీ ఎమ్మెల్యే సర్పారెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే ఊరుకో

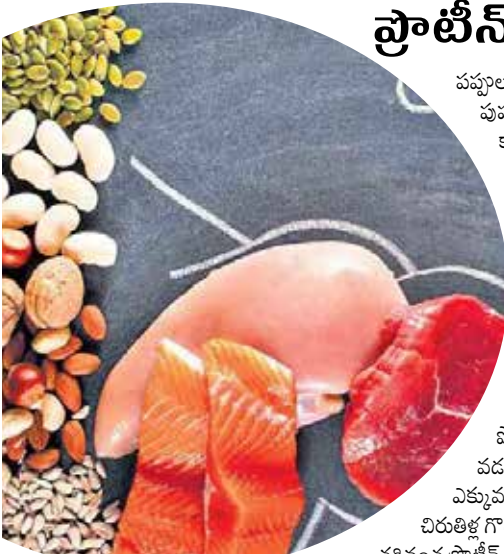
- గజ్వేల్ పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ

మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వేడి చేసి తింటున్నారా..



మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేసి తినడం చాలా మందికి రోజువారీ అలవాటు. ఇలా చేయడం వల్ల సమయం అదా కావడంతోపాటు ఆహార వృథా కూడా తగ్గుతుంది. అయితే వండిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడి చేసి విధానం కూడా వంట చేసినంతే ముఖ్యమని భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల సంస్థ (FSSAI) సూచిస్తోంది. సరైన పద్ధతిలో వేడి చేయకపోతే ఆహారంలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి ఫుడ్ పాయిజన్ గా వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తోంది. చాలామంది క్రితం రోజు కూర లేదా పప్పును వేడి చేస్తూ దానిలో తాజాగా వండిన కూర లేదా పప్పును కలిపి స్తుంటారు. అయితే ఇలా చేయకూడదని ఎఫ్ఎస్ఎస్ఐఐ సూచించింది. తాజాగా వండిన ఆహారం, మిగిలిన ఆహారం ఉష్ణోగ్రతలు, తాజాదనం వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కాబట్టి రెండింటినీ విడివిడిగా భాగా వేడి చేసి, అవసరమైతే తర్వాత మాత్రమే కలపడం మంచిది. ఒకే ఆహారాన్ని పదే పదే వేడి చేసి మళ్ళీ ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం కూడా మంచిది కాదు. ప్రతిసారి ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసి వేడి చేసి, మళ్ళీ చల్లబరిచి నిల్వ చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా పెరిగి అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. అందుకే ఒకసారి మాత్రమే వేడి చేసి తినాలా ముందుగానే అవసరమైన పరిమాణాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం. మిగిలిన ఆహారాన్ని మెత్తం వేడి చేయకుండా, తినిపెట్టినంత మాత్రమే తీసుకుని వేడి చేయాలి. మిగతా ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్ లో అలాగే ఉంచడం వల్ల దాని

నాణ్యత సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నలుగురికీ సరిపడి పులావే మిగిలి ఉండి ఒక్కరే తినిపెట్టి వస్తే, మొత్తం కాకుండా ఒక్క సర్కింగ్ మాత్రమే వేడి చేసుకోవాలి. మైక్రోవేవ్ లో ఆహారం వేడి చేసేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో భాగా కలపాలి. చాలాసార్లు పైభాగం మాత్రమే వేడిగా ఉండి, లోపల మాత్రం చల్లగానే ఉంటుంది. ఇలా సమానంగా వేడి కాకపోతే కొన్ని ప్రాంతాల్లో బ్యాక్టీరియా జీవించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఆహారం మొత్తం సమానంగా వేడెక్కిలా కలుపుతూ వేడి చేయడం అవసరం. ఫ్రిజర్ లో నిల్వ చేసిన ఆహారాన్ని నేరుగా స్టవ్ పై లేదా మైక్రోవేవ్ లో వేడి చేయకూడదు. ముందుగా పూర్తిగా కరిగిన తర్వాత మాత్రమే వేడి చేయాలి. లేదంటే బయట భాగం ఎక్కువగా వేడెక్కి, లోపల చల్లగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆహారం సురక్షితంగా మారదు. సరిగా వేడి చేయని ఆహారం చూసేందుకు లేదా వాసనకు భాగానే అనిపించినా, అందులో బ్యాక్టీరియా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, జ్వరం వంటి ఫుడ్ పాయిజన్ గా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మిగిలిన ఆహారాన్ని సరైన పద్ధతిలో నిల్వ చేసి, అవసరమైనంత మాత్రమే ఒక్కసారి వేడి చేసి తీసుకోవడం ద్వారా ఆహార వృథాను తగ్గించడంతోపాటు కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని ఆహార భద్రత నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ప్రాటీన్ కు ఫ్లేస్ ఇవ్వండి..

పప్పులు, చేయించిన శనగలు, మొలకెత్తిన విత్తనాల్లో పుష్కలంగా ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. పాలు తీసుకుంటే క్యాల్షియంతోపాటు ప్రాటీన్ వస్తుంది. పెరుగుతో మంచి బ్యాక్టీరియా అందుతుంది. అలానే కేవలం గోధుమ పిండికి బదులుగా రాగి, శనగ, సోయాబీన్స్, కలిపిన మల్టిగ్రెయిన్ గోధుమపిండిని ఉపయోగించండి. పల్లెలు, బాదం, నువ్వులు, ప్లాంట్ సిడ్స్, గుమ్మడి గింజలను సలాడ్ లో, ఓట్లో చేర్చి తీసుకోండి. ఇక మాంసాహారాలు గుడ్లు, చికెన్, చేపలు, సోయా ఉత్పత్తులు రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడంతో అందుబాటు ధరలో ఉండే అధిక ప్రాటీన్ ను పొందవచ్చు. ప్లేట్ లో ప్రాటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్ చేర్చుకోవడం వల్ల కావాలైన శక్తి లభిస్తుంది. దాంతోపాటు ఎక్కువసేపు ఆకలి చేయకుండా ఉంటుంది. దీనివల్ల చిరుతిళ్ళ గొడవ ఉండదు. మరెందుకు అలస్యం ను డైట్ లో తగినంత ప్రాటీన్ ఉండాలా ప్రణాళికలు అమలు చేయండి.

కడుపుబ్బరం.. ఇవీ కారణం కావచ్చు..!

ఇష్టమైన ఆహారం ఎక్కువగా లాగించినా, మలబద్ధకం ఉన్నా, కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడినా, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినా, నెలసరి సమయంలో.. ఇలా పలు సందర్భాల్లో కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం సహజమే! దాంతో తల్లితల్లి ఆసౌకర్యం వల్ల ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టలేం.. మరి, ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవాలి.

ఉండేలా చూసుకోవాలి. తృణదాన్యాలు, పండ్లు, కాయగూరలు, పప్పులు, నట్స్, గింజల్.. పీచు అధికంగా ఉంటుంది. వీటితో పాటు ద్రవహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. సమయం లేదనే, ఇతర కారణాల రీత్యానే కొంతమంది గబగబా భోజనం చేసి స్తుంటారు.



మకోవాలంటే కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. పీచు, ద్రవహారం తక్కువగా తీసుకోవడం.. వ్యాయామం చేయకపోవడం.. వంటివి మలబద్ధకానికి దారితీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్య వల్ల కడుపుబ్బరం సమస్య తలెత్తవచ్చని చెబుతున్నారు. అందుకే పీచు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలన్ని రోజు తీసుకోవడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో మహిళలు రోజూ తాము తీసుకునే ఆహారంలో పీచు పదార్థం

కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇలా త్వరత్వరగా తినడం వల్ల ఆహారంతో పాటు గాలి కూడా కడుపులోకి వెళ్లిపోయి ఈ సమస్యల్ని తెచ్చిపెడుతుందంటుంది. అందుకే భోజనానికి కనీసం అరగంటైనా కేటాయించుకుంటున్నారు. అలాగే ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమిలి తినడమూ ముఖ్యమే నట! ఈ క్రమంలో పదార్థం రుచిని అన్వేషించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చురుగ్గా ఉంటుందని, మరి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండానూ జాగ్రత్తపడవచ్చని చెబుతున్నారు. కడుపులోని మంచి బ్యాక్టీరియా ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుందంటుంది! ఇందుకోసం ప్రోబియోటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, మజ్జిగ.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. రాత్తుల్లో అలస్యంగా తినడం, అర్ధరాత్రి దాటాక పడుకోవడం వల్ల నిద్ర సరిపోదు. తద్వారా ఆహారం అరక్కపోవడం, గ్యాస్, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే త్వరగా తినడం, వేళాక పడుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

తయారవుతాయి. గోడ కుర్చీ కూడా చేయవచ్చు. అలానే, హృదయ స్పందన లేటా మెరుగుపడటానికి ఇంట్లోనే కానీ వేగంగా నడవడం, స్వాట్ జాగింగ్ వంటివి చేసినా మంచిది. రక్తప్రసరణ సజ్జాగా సాగడానికి ఈ కనరత్తులు తోడ్పడతాయి. అధిక బరువు సమస్యనూ అదుపులో ఉంచుతాయి. చిన్న చిన్న విరామాలతో ఈ వర్క్ ఔట్ చేయడం వల్ల అలసట రాదు. పైగా శారీరకంగానే కాదు... మానసికంగానూ దృఢంగా మారుస్తాయి. మీరు ప్రయత్నించి చూడండి.

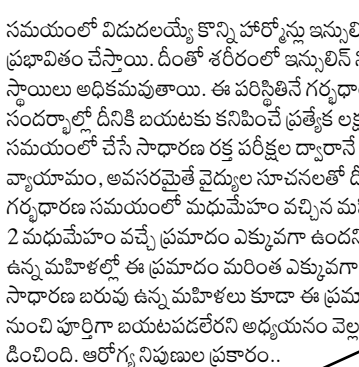


చక్కని ఆరోగ్యం



ప్రెగ్నెన్సీలో డయాబెటిస్ వస్తే భవిష్యత్తులో ప్రమాదమా?

గర్భధారణ సమయంలో మహిళ శరీరంలో ఎన్నో హోర్మోన్ల మార్పులు జరుగుతాయి. ఈ మార్పుల కారణంగా కొందరిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తాత్కాలికంగా పెరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితినే గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. సాధారణంగా ప్రసవం తర్వాత ఈ సమస్య తగ్గిపోతుంది. అయితే, భవిష్యత్తులో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని ఇది పెంచే అవకాశం ఉందని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. స్వీడన్ లో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో 10 లక్షలకు పైగా మహిళల ఆరోగ్య వివరాలను పరిశీలించారు. ఈ పరిశోధన ఫలితాలు జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమైంది. గర్భధారణకు ముందు పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న మహిళలకు కూడా గర్భధారణ మధుమేహం వస్తే, భవిష్యత్తులో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో విడుదలయ్యే కొన్ని హోర్మోన్లు ఇన్సులిన్ సరిగా పనిచేయకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అధికమవుతాయి. ఈ పరిస్థితినే గర్భధారణ మధుమేహం అంటారు. చాలా సందర్భాల్లో దీనికి బయటకు కనిపించే ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండవు. గర్భధారణ సమయంలో చేసే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారానే దీన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, అవసరమైతే వైద్యుల సూచనలతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఈ పరిశోధనలో గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వచ్చిన మహిళలకు, తర్వాత జీవితంలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని గుర్తించారు. ఊజాకాయం ఉన్న మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, సాధారణ బరువు ఉన్న మహిళలకు కూడా ఈ ప్రమాదం నుంచి పూర్తిగా బయటపడలేదని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఆరోగ్య నిపుణులు ప్రకారం..



అమ్మా, స్కూల్ టీచర్ సోఫర్ ఐక్ తీయమంటే... సైన్స్ పుస్తకం పేస్తున్నా. ఇంట్లో నా రూమ్ కి వెళ్ళాను మాస్టర్ టెచింగ్ మికి వెళ్ళిపోతున్నా... ఎవ్వరిని అమ్మా నాకు? ఇలా మీ పిల్లలూ అదు

దోమలు 'నన్నే ఎందుకు ఎక్కువగా కుదుతున్నాయి?' అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే దీనికి యాధృచ్ఛిక మాత్రమే కారణం కాదు. మన శరీరం నుంచి విడుదలయ్యే కార్బన్ డయాక్సైడ్, చెమటలోని రసాయనాలు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, బ్లడ్ గ్రూప్, చర్మంపై ఉండే బ్యాక్టీరియా వంటి అనేక అంశాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుకే ఒకే గదిలో ఉన్నప్పటికీ కొందరినే దోమలు ఎక్కువగా కుదుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. మనం శ్వాస తీసుకునే వదిలిసప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల అవుతుంది. దోమలు ఈ వాయువును దూరం నుంచే గుర్తించగలవు. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా శారీరకంగా ఎక్కువ శ్రమించే వారు ఎక్కువ కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల చేస్తారు. అందుకే వారివైపు దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షితమవుతాయి. మన చెమటలో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్, అమోనియా వంటి రసాయనాలు దోమలను ఆకర్షిస్తాయి. అలాగే శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉండే వారిని కూడా దోమలు త్వరగా గుర్తిస్తాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. 'O' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారిని దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షించే అవకాశం ఉందని గుర్తించారు. 'A' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారితో పోలిస్తే, 'O' గ్రూప్ ఉన్నవారిని దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయని పరిశోధనలో వెల్లడింది. 'B' బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారు ఈ రెండింటి మధ్యస్థంగా ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. కొంతమంది శరీర లక్షణాలు దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షించేలా ఉండవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

దోమలు కొందరినే ఎక్కువగా ఎందుకు కుదతాయో తెలుసా?



మన ఇంట్లో మామిడి, అరటి వంటు వంటివి సరిగా పండకపోతే పేపర్ బ్యాగ్ లో పెట్టడం చూస్తున్నాం. కానీ, ఎప్పుడైనా అది ఎలా సాధ్యమవుతుందో గమనించారా? మనలో చాలామంది గొప్ప చెట్టు, నెలెటెట్టు చెట్టుని చిట్టాలు చదవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నాం. కానీ, ఒక్కసారి మన ఇంట్లో మన నానమ్మ, అమ్మ చేసే ఈ చిన్న మ్యాజిక్ ను గమనించారా? కొన్ని దశాబ్దాల నుంచి ఇలా చేస్తూ వస్తున్నారు. కాలక్రమేణ 'ఎలా.. ఎందుకు' అనే ప్రశ్నలు అదగకపోవడం వల్ల మరిగిపోయిన ఈ మ్యాజిక్ చేసుక రహస్యాన్ని తెలుసుకుందాం.. పండ్లలో రెండు రకాలు డ్రైమెటిక్, నాన్ డ్రైమెటిక్ అని ఉంటాయి. ఎథిలీన్ విడుదల చేసేవి.. విడుదల చేయనివి. ఎథిలీన్ విడుదల చేసే పండ్లు డ్రైమెటిక్ కోవకు చెందినవి. ఇవి పండటానికి చెట్టుకే ఉండనవసరం లేదు. చెట్టు నుంచి కోసిన తరువాత కూడా ఇలా పేపర్ బ్యాగ్ లో ఉంచిత్ గ్యాస్ విడుదల చేసే పండుకాయి. కానీ, పుచ్చకాయ, నిమ్మ, చెర్రీ, దోసకాయ వంటి నాన్ డ్రైమెటిక్ పండ్లు, కూరగాయలు కోసిన తర్వాత ప్యాస్టిక్ రాష్ట్రం, ఎథిలీన్ ను విడుదల చేయవు కాబట్టి, వీటిపై ఈ చిట్కా పనిచేయదు. అవి పదాలాలంటే కచ్చితంగా చెట్టుకే ఉంటాయి. లేకపోతే తగిన రుచి, పక్వం, తీపిని సమకూర్చుకోలేవు. పేపర్ బ్యాగ్ లోనే ఎందుకంటే ఆపిల్, మామిడి, కివీ, పీచీ, అవకాదో వంటి పండ్లు పక్కం చెందే సమయంలో 'ఎథిలీన్' అనే సహజ

పేపర్ బ్యాగ్ ఎందుకు?



వాయువును విడుదల చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలో కార్బన్ డయాక్సైడ్, ఆక్సిజన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను ఉద్బంధించుకుండా దానికి తగిన కోవను చూపడంలో సహజం, ఆక్సిజన్ లోపలికి వచ్చే చెమటబాటు పేపర్ బ్యాగ్ కల్పిస్తుంది. ఈ పండ్లను ప్యాస్టిక్ కవర్ లో ఉంచితే కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటికి వెళ్లి అవకాశం లేక, ఆక్సిజన్ లోనికి వచ్చే మార్గం లేక.. పండ్లు కుళ్లిపోతాయి.

చాక్లెట్లు రుచి కోల్పోకుండా ఉండాలంటే..

చాక్లెట్ అంటే చిన్నారల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ ఇష్టమైన తీపి పదార్థం. అయితే దానిని సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే రుచి, సువాసన, మెత్తదనం తగ్గిపోవడమే కాకుండా తెల్లని మచ్చలు కూడా కనిపిస్తాయి. కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ప్యాకెట్ లో ఉండే చాక్లెట్ బార్లు ఎక్కువకాలం తాజాగా, రుచికరంగా ఉంటాయి. చాక్లెట్ లో ఉండే కోకో బటర్ ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు చాలా సున్నితంగా



స్పందిస్తుంది. అధిక వేడి లేదా తరచు మారే ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా కోకో బటర్ పైకి వచ్చి చాక్లెట్ పై తెల్లని పొర ఏర్పడుతుంది. దీనిని ఫ్యాట్ బ్లూమ్ అంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం కాకపోయినా చాక్లెట్ రుచి, నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే చాక్లెట్ చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆహార పదార్థాల వాసనను సులభంగా పీల్చుకునే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. చాక్లెట్ ను 15 నుంచి 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉష్ణోగ్రతలో, చల్లగా, పొడిగా ఉండే ప్రదేశంలో నిల్వ చేయడం ఉత్తమం. నేరుగా ఎండ తగలని అల్పరా, డ్రాయర్ లేదా ఫ్రైజర్ లో ఉంచడం మంచిది. ఒకే రకమైన ఉష్ణోగ్రత ఉండే ప్రదేశంలో నిల్వ చేస్తే చాక్లెట్ నాణ్యత ఎక్కువకాలం నిలుస్తుంది. సాధారణ పరిస్థితుల్లో చాక్లెట్ ఉష్ణోగ్రత ఉంచాలని అవసరం ఉండదు. ఫ్రిజ్ లోని తేమ కారణంగా చాక్లెట్ పై ఫుగర్ బ్లూమ్ అనే తెల్లని పొర ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఫ్రిజ్ లో ఉన్న ఇతర ఆహార పదార్థాల వాసనను కూడా చాక్లెట్ పీల్చుకుంటుంది. అయితే వేసవిలో లేదా అధిక వేడి, తేమ ఉండే ప్రాంతాల్లో గది ఉష్ణోగ్రత 20 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయడం మంచి ఎంపికగా ఉంటుంది. చాక్లెట్ ను ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి వస్తే ముందుగా దానిని అసలు ప్యాకెట్ లేదా అల్యూమినియం ఫాయిల్ తో బాగా చుట్టాలి. అనంతరం గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచాలి. ఉల్లి, వెల్లుల్లి వంటి పూర్ణుల వాసన వచ్చే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా నిల్వ చేయాలి. ఫ్రిజ్ నుంచి బయటకు తీసిన వెంటనే ప్యాకెట్ ను తెరచకుండా, ముందుగా అది గది ఉష్ణోగ్రతకు చేరుకునే వరకు వేచి ఉండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాక్లెట్ పై నీటి బిందువులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. చాక్లెట్ ను స్కవ్, ఓవెన్ వంటివి వాడకుండా ఉండే ప్రాంతాల దగ్గర ఉంచకూడదు. నేరుగా సూర్యకాంతి తగిలే ప్రదేశాల్లో నిల్వ చేయకూడదు. తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల ను కూడా నివారించాలి. అలాగే తరచూ వేడి నుంచి చల్లదనం నుంచి వేడి వాతావరణానికి మార్పుడం కూడా చాక్లెట్ నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుంది. దార్చి చాక్లెట్ లో పాల పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అది మిల్క్ చాక్లెట్ లేదా వైట్ చాక్లెట్ తో పోలిస్తే ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంటుంది. సరైన విధంగా భద్రపరిస్తే చాలా చాక్లెట్ బార్లు నెలల తరబడి మంచి నాణ్యతతో ఉంటాయి.



ఎంచుకోండి. కేరళకున్న ఫలితాన్ని సులువుగా అందుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఉదయం లేచిన వెంటనే నేరుగా వంట గదిలోకి పరుగెత్తడం మనలో చాలామందికి అలవాటు. బదులుగా ఓ బదు నిమిషాల పాటు శరీరాన్ని స్టైచ్ చేయండి. ఆ తర్వాతే పనిలోకి దిగండి. దీనివల్ల రోజంతా చురుగ్గా పని చేసుకోగలరు. చిన్న మార్చే కానీ పెద్ద ప్రయోజనం ఇస్తుంది. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం వేళలోనే కాస్త సమయం దొరికితే... న్యూట్రిష్, వెల్లు ఎక్స్ డిగ్రీ వంటి సులువైన వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి కాళ్ళు, నడుము కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. వంటింట్లో పనులు చేసుకునేటప్పుడు కాసేపు కాలి వేళ్లపై నిలబడండి. దీని వల్ల కాళ్ళ నరాలు ఉత్తేజితమవుతాయి. కుర్చీని ఆధారంగా చేసుకుని డిప్స్ చేయడం వల్ల చేతుల కండరాల దృఢంగా





'వెంకట్రామయ్య గారి తాలూకా' మూవీ రివ్యూ

పుదయం సినిమా :

జానపద గాయని కోమలి నిర్మాతగా పరిచయమవుతూ నిర్మించిన తొలి చిత్రం 'వెంకట్రామయ్య గారి తాలూకా'. దినేష్ కుమార్ హీరోగా, ప్రముఖ నటుడు ఈటీవీ ప్రభాకర్ కుమార్ దివిజ ప్రభాకర్ హీరోయిన్గా తెలుగు తెరకు పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రానికి సతీష్ అవాల దర్శకత్వం వహించారు. బాలీవుడ్ లైన్: మనసును తాకే మధ్యతరగతి కుటుంబ కథ... తల్లిదండ్రుల త్యాగాలకు అద్దం పట్టిన భావోద్వేగ చిత్రం. రేటింగ్: 3.5/5.



అల్లు అర్జున్ క్యాంప్ నుంచి మరో నిర్మాత శరత్ చంద్ర నాయుడు

NBK 111 రిలీజ్ డేట్ ఫిక్స్ ?



పుదయం సినిమా: దశాబ్దానికి పైగా కాలంగా శరత్ చంద్ర నాయుడు తెలుగు సినీ పరిశ్రమలోని అతిపెద్ద చిత్రాల మార్కెటింగ్, డిజిటల్ ప్రచార కార్యక్రమాల వెనుక కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఎన్నో విజయవంతమైన ప్రచార కార్యక్రమాలకు తోడ్పడిన అనంతరం, ఇప్పుడు నిర్మాతగా సినీ నిర్మాణ రంగంలో విజయవంతంగా అడుగుపెట్టారు. ఆయన తొలి నిర్మాణమైన 'గురుకొస్తున్నాయి' వెబ్ సీరీస్ ఈటీవీ వీన్లో స్ట్రీమింగ్ ప్రారంభమైంది. ఈ వెబ్ సీరీస్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి అనూహ్యమైన స్పందన వస్తోంది. నిర్మాతగా ఆయన ప్రయాణానికి మంచి శుభారంభాన్ని అందించింది. ఈ సీరీస్ ను నిర్మించడం మాత్రమే కాకుండా, దర్శకుడు వినోద్ మర్రియర చయితల బృందంతో కలిసి సీరీస్ లోని పలు భాగాలకు రచనలో కూడా శరత్ చంద్ర నాయుడు కీలక సృజనాత్మక సహకారం అందించారు. ప్రేక్షకుల భావోద్వేగాలపై, కథనంపై ఆయనకు ఉన్న అవగాహన తెరపై ప్రతిబింబిస్తూ, ఈ ప్రాజెక్ట్ లో ఆయన పాత్రకు మరో కోణాన్ని జోడించింది.

ఈ వెబ్ సీరీస్ ఎలా ప్రారంభమైంది?
ఈ ప్రయాణం నా ఇన్ స్టాగ్రామ్ పోస్ట్ క్యాప్షన్ ఏజ్ 'రేలంగి మావయ్య'తో ప్రారంభమైంది. అందులో నేను 90వ దశకానికి చెందిన జ్ఞాపకాలను నా స్వరంలో పంపకుండుంటాను. కాలక్రమేణా ఆ పేజీకు ప్రేక్షకుల నుంచి అపారమైన ఆదరణ లభించింది.

గురుకొస్తున్నాయి సీరీస్ తో నిర్మాతగా మారటానికి కారణం ఏమిటి?
ఆ కంటెంట్ ను చూసి తర్వాత ఈటీవీ వీన్ కు చెందిన సాయి గారు, నితీష్ గారు ఆ భావోద్వేగాలను వెబ్ సీరీస్ గా మలిచే అవకాశం ఉందని భావించారు.

గురుకొస్తున్నాయికు వస్తున్న స్పందన ఎలా ఉండే?
ఈ వైలరాంయిని మరింత ప్రత్యేకంగా నిలిపింది అల్లు అర్జున్ నుంచి లభించిన ప్రోత్సాహం.



పుదయం సినిమా: నటనోహం నందమూరి బాలకృష్ణ మరియు మాన్ కమర్షియల్ డైరెక్టర్ గోపీచంద్ మరియు కాంచినేపల్లి లో వస్తున్న మోస్ట్ అవేబిల్ మూవీ NBK 111. గతంలో వీరిద్దరి కలయికలో వచ్చిన 'వీరసింహారెడ్డి' బాక్సాఫీస్ వద్ద భాక్సెన్ షాట్ గా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు మరోసారి ఈ సక్సెస్ ఫుల్ కాంబో రీమేట్ అవుతుండటంతో అటు నందమూరి అభిమానుల్లో, ఇటు ట్రేడ్ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రస్తుతం శరత్చేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ క్రీజ్ ప్రాజెక్ట్ విడుదల తేదీకి సంబంధించి ఒక అసక్తికరమైన సమాచారం ఫిలిం నగర్ సర్కిల్స్ లో చక్కర్లు కొడుతోంది. నందమూరి బాలకృష్ణ సినీమాల

సంక్రాంతి పండుగ సీజన్ ను టార్జెట్ చేసుకుని వస్తుంటాయి. కానీ ఈసారి సరికొత్త హ్యాహంత్ బాక్సాఫీస్ బరిలోకి దిగబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. చిత్ర బృందం NBK 111 చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 24న ట్రీస్ ట్రీ కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయాలని భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. డిసెంబర్ చివరి వారంలో వరుస సెలవులు ఉండటం ఈ సినీమా వసూళ్ళకు పెద్ద ప్లస్ పాయింట్ కానుంది. గోపీచంద్ మరియు మార్క్ పవర్ ఫుల్ యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్, బాలయ్య ఊరమాన్ మేనరిజమ్స్ ఈ సినీమాలో హైలైట్ గా నిలవనున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రీ-లుక్ పోస్టర్ సినీమాపై భారీ హైప్ క్రియేట్ చేశాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న షెడ్యూల్స్ ప్రకారం అక్టోబర్ కల్లా షూటింగ్ మొత్తం పూర్తి చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

వృషకర్మ నాన్ థియేటర్ డీల్ ఇదేనా?

పుదయం సినిమా:

అఖిల్ లెనిన్ విజయోత్సవ సందర్భాల్లో వుంటే, సరిగా ఆ సినీమా గుంటూరు సక్సెస్ మీట్ రోజు నట్టిట్లో ఒకటి హడావుడి. నాగ్ చైతన్య వృషకర్మ సినీమాకు రికార్డ్ బ్రేక్ అన్నట్లుగా 50 కోట్ల మేరకు సోషల్ మీడియాలో తెగ పోస్ట్ లు పడిపోయాయి. కానీ అది ఆన్ లైన్ మాత్రం అనుకోవాల్సిందే. ఎందుకంటే డీల్ వేరు. టోటల్ నాన్ థియేటర్ (అడియో కాకుండా) జీ సంస్థకు 35 కోట్ల బేస్ ప్రయిన్ కు ఇచ్చారని తెలుస్తోంది. సినీమా వంద కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే మరో అయిదు కోట్లు, 150 కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే ఇంకో అయిదు కోట్లు, 200 కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే ఇంకా అయిదు కోట్లు ఇస్తారు. అంటే 50 కోట్లు నాన్ థియేటర్ రావాల్సి అంటే సినీమా 200 కోట్లు చేయాల్సి వుంటుంది. టోటల్ నాన్ థియేటర్ (అడియో కాకుండా) జీ సంస్థకు 35 కోట్ల బేస్ ప్రయిన్ కు ఇచ్చారని తెలుస్తోంది. సినీమా వంద కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే మరో అయిదు కోట్లు, 150 కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే ఇంకో అయిదు కోట్లు, 200 కోట్ల గ్రాస్ చేస్తే ఇంకా అయిదు కోట్లు ఇస్తారు. అంటే 50 కోట్ల నాన్ థియేటర్ రావాల్సి అంటే సినీమా 200 కోట్లు చేయాల్సి వుంటుంది. సరే, ఈ విషయం అలా వుంటే పోనీ 50 కోట్లు నాన్ థియేటర్ వస్తుంది అనుకున్నా, సినీమాకు 120 కోట్లు దాటి ఖర్చవుతోంది అని సమాచారం. దానికి వచ్చేది, విడుదల ఖర్చులు అదనం. అంటే థియేటర్ మీద ఎంత రాబట్టాలి? దగ్గర దగ్గర 80 కోట్ల పేర్ సాధించాలి. వృషకర్మ సినీమా భాక్సెన్ బస్టర్ అది పెద్ద టిప్ టాస్ట్ కాదు.

పుదయం సినిమా: చైతన్య శక్తి,

స్వాతి శ్రీ జంటగా బాబీ పిక్చర్స్ మీద ప్రొడక్షన్ నెంబర్. 1గా సంకాబత్తుల నాగేశ్వర రావు నిర్మించనున్న చిత్రం 'కరుణా మయ'. ప్రముఖ దర్శకులు వి.వి. వినాయక్, వి.ఎన్. ఆదిత్యుల చేతుల మీదుగా మనంగా ప్రారంభం బాబీ పిక్చర్స్ మీద ప్రొడక్షన్ నెంబర్. 1గా సంకాబత్తుల



"కళ్యాణం కమనీయం జీవితం" టీజర్ లాంచ్

పుదయం సినిమా:

వివిధ మీడియా షిల్డ్ ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై, ఖాన్ దూరాని, సాహితీ ఆవంచ హీరో హీరోయిన్ గా రవి లోకిరెడ్డి డైరెక్టర్ పైలా ప్రసాద్ రావు కిరెర్ గుండాల సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'కళ్యాణం కమనీయం జీవితం'. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి

నాగేశ్వరరావు గారు నిర్మించనున్న చిత్రం 'కరుణా మయ'. చైతన్య శక్తి, స్వాతి శ్రీ జంటగా రాబోతోన్న ఈ సినీమాకి హర్షవర్ధన్ పారితో దర్శకత్వం వహించనున్నారు. ఆరధ్య హైందవి సమర్పణలో ఫ్యామిలీ

ఎమోషన్స్ తో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీని ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 23న విడుదల చేయనున్నారు. ఈ మేరకు నిర్వహించిన పూజా కార్యక్రమాల మనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ దర్శకులు వి.వి. వినాయక్, వి.ఎన్. ఆదిత్య ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. వారి చేతుల మీదుగా ఈ మూవీని లాంచనంగా ప్రారంభమైంది. నిర్మాతసంకాబత్తుల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. 'కిరెన్ నందం గారు మా సినీమాని ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 23న రిలీజ్ చేయాలని అనుకుంటున్నాం. మాకు సహకరిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ థాంక్స్. మా కోసం వచ్చిన వి వి వినాయక్ గారికి, V N ఆదిత్య గారికి ధన్యవాదాలు' అని అన్నారు. దర్శకుడు హర్షవర్ధన్ పారితో మాట్లాడుతూ.. 'కుటుంబ కథా చిత్రంగా మా 'కరుణా మయ' తెరకెక్కుతోంది. నాకు ఇంత మంచి అవకాశం ఇచ్చిన మా నిర్మాత నాగేశ్వరరావుకి థాంక్స్. తండ్రి కొడుకు నేపథ్యంలో మంచి ఎమోషన్స్ తో కూడిన కథ గా సినీమా ఉంటుంది.



చేసుకుంటున్న ఈ సినీమా త్వరలో గ్రాండ్ థియేటర్లకి రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ చిత్రాన్ని రాజవంశీ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్ర టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా

ఫీల్ మై లవ్

ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ విడుదల

పుదయం సినిమా:

శ్రీ లక్ష్మీ జ్యోతి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద వి.ఎన్. బాలాజీ నిర్వహిస్తున్న ఫీల్ గుడ్ రొమాంటిక్ ఎమోషనల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రం 'ఫీల్ మై లవ్'. ఈ సినీమాలో ఆదిత్య భాస్కర్, బరా, అమ్మ, అభిరామి, మధుసూదన్ రావు, రాజయ్యప్ప, నోబెల్ జేమ్స్, ఫ్రీయంక ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. ఈ మూవీకి హరి ప్రకాష్ ఎం రచన, దర్శకత్వం వహించారు. రొమాన్స్, కామెడీ, ఎమోషన్స్, యూత్ ఫిక్స్ కంటెంట్ తో ఈ మూవీ రాబోతోంది. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన టైటిల్ పోస్టర్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇక తాజాగా ఈ మూవీ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను మక్కువ సెల్ఫీ విజయ సేతుపతి రిలీజ్ చేశారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా విజయ సేతుపతి 'ఫీల్ మై లవ్' ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను విడుదల చేస్తూ చిత్రయానిటీకు అదీ ది బెస్ట్ తెలిపారు.



నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి దర్శకులు వి.ఎన్. ఆదిత్య, రాంప్రసాద్, నిర్మాత మల్లిడి సత్యన్నారాయణ రెడ్డి అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా హీరోయిన్ సాహితీ అవంచ మాట్లాడుతూ - "కళ్యాణం కమనీయం జీవితం" ఒక బ్యాబీపుల్ ఫిలిం. అంతా ఫ్రెష్ టీమ్ ఈ మూవీకి వర్క్ చేశారు. ఆర్టిస్టులు కూడా చాలా మంది స్క్వా యంగ్ టాలెంట్ నటించారు. మా సినీమా ఫైజెంట్ గా ఉంటునే చివరలో ఒక మంచి ట్విస్ట్ తో ఆకట్టుకుంటుంది. మా క్రాజ్ టీమ్ చేసిన ఈ సినీమాను మీరు సపోర్ట్ చేసారని కోరుకుంటున్నాం. అన్నారు. హీరో ఖాన్ దూరాని మాట్లాడుతూ - మా ప్రొడ్యూసర్స్ గతంలో కొన్ని మంచి మూవీస్ చేశారు. నేను హీరోగా కొత్తవాడినైనా ఈ చిత్రంలో అవకాశం కల్పించారు. మా మూవీ టీజర్, సాంగ్స్ చూశారు కదా. మీ అందరికీ సచ్చాయని సమ్మతన్నాం. సినీమాలో మొత్తం నాలుగు సాంగ్స్ ఉంటాయి. శ్రీ మురళి మా మూవీకి మంచి మ్యూజిక్ మంచి మ్యూజిక్ ఇచ్చారు.

అందమైన ప్రేమ కథతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించే కథనంతో ఈ చిత్రం రాబోతోంది. చెన్నై, పుదుచ్చేరిలోని అయ్యతమ్మైలో షూటింగ్ సినీమాని చిత్రీకరించారు. మూనార్, కొడైకనాల్ లో 90 శాతం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం, ప్రస్తుతం చివరి దశ పనులను పూర్తి చేసుకుంటోంది.

'హుషార్ పిట్టలు' నుంచి 'టోంగా.. టోంగా' పాట!



పుదయం సినిమా: అన్న, వాసవి గజేషన్ జంటగా రూపొందుతోన్న యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రం 'హుషార్ పిట్టలు'. పద్మ అమ్మ, బీబీజీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో రుద్ర క్రాంతి పిక్చర్స్ పతాకంపై వెంకట్ యాదవ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి బిక్కు దర్శకుడు. చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు ఏపియన్ సురేష్ ఫిలింస్ సంస్థలు విడుదల చేస్తున్నాయి.

ఆగస్టు 15న ఈ చిత్రాన్ని థియేటర్లకి రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదల చేసిన ఈ చిత్రం టీజర్ కు అనూహ్యమైన స్పందన వచ్చింది. కాగా తాజా ఈ చిత్రం నుంచి టోంగా టోంగా అనే ఓ హుషారు గీతాన్ని బుధవారం విడుదల చేశారు. చరణ్ అర్జున్ మాట్లాడుతూ "తొలిసారిగా నేను మ్యూజిక్ అందించిన చిత్రంలో ఓ సాంగ్ కు ఈవెంట్ పెట్టడం సంతోషంగా ఉంది.