

ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతుల మొగ్గు



**పేద ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే మా ధ్యేయం
బంగాళాఖాతంలో మునిగిపోయిన వాళ్ల హైద్రాబాద్ వేస్తామంటే ఎలా?**

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

హైద్రా (HYDRAA) అంశంపై బీఆర్ఎస్ పరిష్కారం ప్రసిద్ధిచెందిన కేబినెట్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తీవ్రస్థాయిలో స్పందించారు. రాజకీయంగా కనుమరుగవుతున్న వాళ్ల హైద్రానా బంగాళాఖాతంలో వేస్తామంటే అర్థం లేదని ఎద్దేవా చేశారు.

గాంధీభవన్లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన..

రాష్ట్రంలో వాతావరణ పరిస్థితులు, ప్రత్యామ్నాయ పంటలు, ప్రభుత్వ ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై పలు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు.

మంత్రి తుమ్మల ప్రసంగంలోని ముఖ్యాంశాలు:
ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావం ప్రత్యామ్నాయ పంటలు: రాష్ట్రంలో వర్షాకాలం ప్రారంభమైనప్పటికీ ఇప్పటి వరకు 30 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైందని

ఉందని, రాబోయే ఆగస్ట్, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలల్లోనూ దీని ప్రభావం ఉండే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామగ్రామాన ప్రజలకు, రైతన్నలకు దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని, రైతులు పరిస్థితుల తగ్గింపు మెట్టు పంటలు, ముఖ్యంగా అయిల్ పామ్ సాగు వైపు ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతున్నారని చెప్పారు. ప్రజల సమస్యలను కీలకంగా గాంధీభవన్: గాంధీభ

వన్ సమస్యలను ఒక దేవాలయంగా భావిస్తున్నారని, తమ సమస్యలు ఇక్కడ పరిష్కారమవుతాయనే భ్రాన్త సమకాలీన భావాలను వస్తున్నారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రజల నుంచి అందిన ప్రతి ఫిర్యాదును స్వీకరించి, వెంటనే సంబంధిత శాఖల అధికారులకు పంపి తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా నిర్వహించని విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలతో నేరుగా ముఖాముఖి నిర్వహిస్తోందని, పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలు తమ కష్టాలను చెప్పుకునేందుకు ఇదే సరైన వేదికగా మారందని తుమ్మల నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు.

పాత బీఎస్3 వాహనాల్లో ఈ20 ఇంధన ప్రభావం

2016కి ముందు తయారైన వాహనాల్లో ఈ20 ఎఫెక్ట్



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా అమలవుతున్న ఈ20 (20 శాతం ఇంధన ఇథానాల్ మిశ్రమం) పెట్రోల్ వినియోగంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక స్పృహనిచ్చింది. 2016కు ముందు తయారైన పాత బీఎస్3 (BS3) వాహనాల్లో ఈ20 పెట్రోల్ వాడటం వల్ల చిన్నపాటి రిపేర్ల వచ్చే అవకాశం ఉందని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. ఈ మేరకు కొన్ని రిపేర్లు భాగాలు, గ్యాస్కెట్లు (Gaskets) మాత్రం మార్చాల్సి రావచ్చని కేంద్ర మంత్రి నితినీ గడ్కర్ రాజ్యసభలో ఒక లిఖిత పత్రం ఈ20 విధానాన్ని అమలు

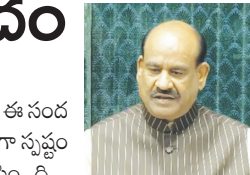
తపార్థక సమాధానంలో తెలిపారు. అయితే, ఇది వాహనాల పనితీరు, మునిక లేదా మైలేజీపై పెద్దగా ప్రభావం చూపదని స్పష్టం చేశారు. అధ్యయనంలో తెలిసిన అంశాలు ఇవే: ఐఓఎల్, ఐఐఐఐఎల్, సియామ్, ఎల్ఎఫ్ఎల సంస్థలు సంయుక్తంగా ఈ20 ఇంధనంపై విస్తృత స్థాయి అధ్యయనాలు నిర్వహించాయి. ఈ పరీక్షల్లో ఇంధనం వినియోగించే వాహనాల ఇంజిన్లలో పెద్దగా ఎలాంటి మార్పులు అవసరం లేదని మార్చాల్సి రావచ్చని కేంద్ర మంత్రి నితినీ గడ్కర్ రాజ్యసభలో ఒక లిఖిత పత్రం ఈ20 విధానాన్ని అమలు

చేయడానికి ముందే ప్రయోగాల పరీక్షలు, ఫీల్డ్ ట్రయల్స్, మునిక పరీక్షలను సమగ్రంగా నిర్వహించామని చెప్పారు. అన్ని పరీక్షల్లోనూ సానుకూల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాతే దశలవారీగా దీన్ని అమలులోకి తెచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, 2016కు ముందు తయారైన పాత వాహనాల్లోనూ ఈ20 పెట్రోల్ వాడినప్పుడు ఇంజిన్ అరిగిపోవడం, స్ట్రాబిలిటీ, లోహాలు, ప్లాస్టిక్ భాగాల అనుకూలత వంటి అంశాల్లో ఎలాంటి తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తలేదని నితినీ గడ్కర్ వివరించారు.

యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తున్న పరీక్షల పేపర్ లీకేజీలను అడ్డుకునేందుకు ఉద్దేశించిన కీలక బిల్లుకు పార్లమెంట్ బూట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించింది. 'ది పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ (ప్రివెన్షన్ ఆఫ్ అన్ ఫెయిర్ మిస్) అమెండ్మెంట్ బిల్లు' (యాంటీ పేపర్ లీక్ బిల్లు)కు లోక్ సభ మూజువాటి ఓటుతో ఆమోదం తెలిపింది. ఈ చర్య సందర్భంగా వివక్షలు పలు సందర్భాలు కోరినప్పటికీ, అవి విగ్రహిస్తాయి. పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడ్డ అసాంఘిక శక్తులపై అత్యంత కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ప్రభు



త్వం ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేసింది. ఇందుకు తగిన స్పష్టగానే బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు పొందుపరిచినట్లు వెల్లడించింది. అసంతకం సభ గురువారానికి వాయిదా పడింది. **రాహుల్ గాంధీపై జైలర్ల సింగ్ తీవ్ర విమర్శలు:** ఈ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో ఆయా పార్టీల సభ్యులు మాట్లాడిన అసంతకం.. కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ సభలో సమాధాన మిచ్చారు.

వందేమాతరం బిల్లు పాస్..

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

మన జాతీయ గేయం 'వందేమాతరం'కు అత్యున్నత చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేసింది. జాతీయ గేయం వందేమాతరంపై రూపొందించిన ప్రత్యేక బిల్లుకు రాజ్యసభలో ఆమోదం లభించింది. ఈ బిల్లును కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానంద రాయ్ ఈ నెల 24న సభలో ప్రవేశపెట్టారు. వందేమాతరాన్ని అవమానించినా, లేదా అది అలెస్థిమంగా ఉన్నప్పుడు అటువంటి కలిగించినా దానిని తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణించేలా ఈ చట్టాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా 'ది థియేట్స్ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మిటీ' టు నేషనల్ ఆనర్ 1971' చట్టంలో కేంద్రం కీలక సవరణలు ప్రతిపాదించింది. ప్రస్తు

తం జాతీయ గీతమైన 'జనగణమన'కు ఏ విధంగా అయితే చట్టపరమైన రక్షణ ఉండో, అదే స్థాయి రక్షణను ఇప్పుడు 'వందేమాతరం' జాతీయ గేయానికి వర్తింపజేయడమే ఈ బిల్లు ప్రధాన ఉద్దేశం. ఒకవేళ రంపై వందేమాతరాన్ని అవమానిస్తే దోషాలకు గరిష్టంగా మూడేళ్ల జైలు శిక్ష విధించేలా ఈ బిల్లులో కఠిన నిబంధనలు రూపొందించారు. ప్రతిపక్షాల నిరసనలు, వాకౌట్: ఈ బిల్లుపై రాజ్యసభలో చర్చ ప్రారంభం కాగానే ప్రతిపక్ష నేతలు భారీ ఎత్తున నివాదాలు చేస్తూ ఆందోళనకు దిగారు. ఇటీవల దిల్లీలో విద్యార్థులపై పోలీసులు బలవంతంగా చేశారని, దీనిపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా స్వయంగా ఎగ్జామినేషన్స్ లో అక్రమాల నిరోధక సవరణ బిల్లుపై

లోక్ సభలో రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యల కలకలం



న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎఎన్ఐ) :

లోక్ సభలో విపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారానికి, వాడివేడి వ్యాఖ్యలకు దారితీశాయి. పబ్లిక్ ఎగ్జామినేషన్స్ లో అక్రమాల నిరోధక సవరణ బిల్లుపై

- విద్యావ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తోంది
- అమిత్ షాపై తీవ్ర ఆరోపణలతో భగ్గుమన్న అధికార పక్షం

మంటలతో తీవ్ర వేదనకు గురైన విద్యార్థులు దిల్లీ వేదికగా శాంతియుతంగా నిరసన చేపట్టారని, ఆందోళన చేస్తున్న వారిని రెచ్చగొట్టేలా పోలీసులు ప్రవర్తించారని రాహుల్ ఆరోపించారు. ఆందోళనకారులతో తాను మాట్లాడనని, "మార్పులు ఎవరి మూలకు వినరు" అని విద్యార్థులు తనతో ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిపారు. **విద్యావ్యవస్థపై ఆర్ఎస్ఎస్ ఆధిపత్యం:** చదువు ప్రస్తుతం అత్యంత ఖరీదైన వ్యాపారంగా మారిందని, విద్యావ్యవస్థ క్రూరంగా తయారైందని రాహుల్ మండిపడ్డారు. కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ కేవలం ఒక సింబల్ మాత్రమేనని, అసలు ఈ వ్యవస్థను ఆర్ఎస్ఎస్ నడిపిస్తోందని విమర్శించారు. విశ్వ విద్యాల యాల్లోనూ ఆర్ఎస్ఎస్ భావజాలం ఉన్నవారినే పీల్చిగా నియమిస్తున్నారని ఆరోపించారు.

పోలీసు కొలువుల జోరు

- 7,437 ఉద్యోగాల భర్తీకి నోటిఫికేషన్లు జారీ
- జరగాలంటే ఆయన పదవిలో ఉండొద్దు
- ఫైర్, జైల్ల శాఖ కొలువుల భర్తీకి రంగం సిద్ధం

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :



రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వం భారీ శుభవార్త అందించింది. తెలంగాణ పోలీసు శాఖలో భారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి రంగం సిద్ధం చేసింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీసు నియామక మండలి (TGPRB) ఏకంగా నాలుగు నోటిఫికేషన్లను విడుదల చేసింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 7,437 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించింది. పోలీసు శాఖలో పాటు జైల్ల, అగ్నిమాపక (ఫైర్), స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF) విభాగాల్లోనూ ఈ పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నారు. విభాగాల వారీగా ఖాళీల వివరాలు: కానిస్టేబుల్ (సివిల్): 3,697 పోస్టులు

కానిస్టేబుల్ (ఎఆర్): 1,052 పోస్టులు
స్పెషల్ ప్రొటెక్షన్ ఫోర్స్ (SPF): ఎస్పెస్ పోస్టులు 44, కానిస్టేబుల్ పోస్టులు 1,380, అగ్నిమాపక (ఫైర్) శాఖ: స్పెషల్ ఫైర్ ఆఫీసర్ పోస్టులు 39, ఫైర్ బ్రీటర్ పోస్టులు 751 జైల్ల శాఖ: వివిధ విభాగాల్లో కలిపి మొత్తం 223 పోస్టులు అర్హులైన అభ్యర్థులు త్వరలోనే ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని నియామక మండలి సూచించింది.

ఆన్లైన్ మోసాల్లో నంబర్ వన్ తెలంగాణ!

హైదరాబాద్, జూలై 29 (పుడయం) :

దేశవ్యాప్తంగా సైబర్ నేరాలు మహమ్మారిగా విస్తరిస్తున్నాయి. కేవలం నాలుగేళ్ల వ్యవధిలోనే దేశంలో సైబర్ నేరాల కేసుల సంఖ్య ఏకంగా మూడు రెట్లు పెరిగినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారిక గణాంకాలు వెల్లడించాయి. ఆన్లైన్ మోసాలకు సంబంధించి రాజ్యసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇచ్చారు. కేంద్రం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. దేశవ్యాప్తంగా 2020లో కేవలం 10 వేల

సైబర్ కేసులు మాత్రమే నమోదు కాగా, 2024 నాటికి ఈ సంఖ్య 29 వేలకు పైగా పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మరోవైపు, సైబర్ మోసాల కారణంగా భారత్ లోని యువ మొత్తం లేదా రికవరీకి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారాన్ని నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో (NCRB) ప్రస్తావనకి పొందుపరచడం లేదని కేంద్రం తెలిపింది. అయితే, ఇటువంటి సాంకేతిక నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే "ఇండియన్ సైబర్ క్రైమ్ కోఆర్డినేషన్ సెంటర్" (I4C)ను ఏర్పాటు చేసి పటిష్ట చర్యలు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు.

13 మంది మృతి, వందలాది మందికి ముప్పు!

జపాన్ లో భీకర భూకంపం

టోక్యో :

జపాన్ ను భారీ భూకంపం తీవ్రంగా వణికించింది. మంగళవారం సంభవించిన ఈ భీకర భూకంపం కారణంగా 13 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి సనయీ తకాయుచి వెల్లడించారు. ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని అధికార వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. భూకంప శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రత్యేక టూన్స్ కోర్స్ ను రంగంలోకి దింపినట్లు ఆమె తెలిపారు. భూకంపం తీవ్రతకు కచ్చితమైన పట్టణంలో ఒక భారీ షాపింగ్ మార్ట్ పేకమేదలా కూలిపోయిన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈ మార్ట్ శిథిలాల కింద వందలాది మంది చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు ప్రస్తుతం ముమ్మరంగా సహాయక చర్యలు



కొనసాగుతున్నాయి. కేవలం భూకంపం వల్లనే ఈ మార్ట్ కూలిందా లేక ఇతర కారణాలన్నాయో అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు. ఈ ప్రకృతి విపత్తు కారణంగా పలు నగరాల్లో రోడ్లు, వంతెనలు, రైలు పట్టాలు, భారీ భవనాలు

దృశ్యసమయ్యాయి. ఇప్పటివరకు సుమారు 9 వేల మందిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. క్షతగాతులను రక్షించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 3,600 మంది స్వీయరక్షణ దళాల సిబ్బంది సహాయక చర్యల్లో నిమగ్నమయ్యారు.

రష్యా కొనుగోళ్లపై అమెరికా కన్నెర్ర

వాషింగ్టన్ :



ఇంధన ఎగుమతులతో రష్యా ఆర్థిక స్థితిని భారీ ఆదాయానికి కల్గించే సేవలకు అమెరికా మరోసారి కఠిన చర్యలకు సిద్ధమైంది. రష్యా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న దేశాలపై ఉక్కుపాదం మోపేలా రూపొందించిన సరికొత్త ఆంక్షల బిల్లును పరిశీలించేందుకు అమెరికా సెనేట్ సభ్యులు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ బిల్లు కనుక చట్టరూపం దాల్చితే, రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్, చైనా వంటి దేశాలపై భారీ టారిఫ్లను ఎఫెక్ట్ పడనుంది. ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోద ప్రక్రియలో భాగంగా సెనేట్ లో నిర్వహించిన ఓపింగ్ లో 8612 తేదాతో బిల్లును పరిశీలించేందుకు సభ్యులు అంగీకరించారు. అయితే, చట్టంగా మారడానికి ముందు ఈ బిల్లుకు సెనేట్ లో పాటు ప్రతినిధుల సభ (హౌస్ ఆఫ్ రిప్రెజెంటేటివ్స్) కూడా ఆమోదం తెలుపాల్సి ఉంది. భారత్ పై టారిఫ్ల ప్రభావం ఎలా ఉందనుంది? ఈ బిల్లు పూర్తిగా చట్టరూపం దాల్చితే, రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్

కొనుగోలు చేస్తున్న దేశాల నుంచి అమెరికా దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులపై వంద శాతం (100%) వరకు టారిఫ్లు విధించే ప్రత్యేక అధికారాలు అమెరికా అధ్యక్షుడికి లభించనున్నాయి. 2022 నుంచి ఉక్రెయిన్ రష్యా మధ్య భీకర యుద్ధం కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఉక్రెయిన్ ను అమెరికా, ఐరోపా దేశాల నుంచి ఎంత సాయం అందుతున్నప్పటికీ.. రష్యా ఆర్థిక వ్యవస్థను మాత్రం దెబ్బతీయలేదని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ సర్వార్థం ఆర్థికంగా బలహీనపరిచేందుకు అమెరికా ఈ సరికొత్త వ్యూహానికి తెరతీసింది. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ అమెరికా

లో పర్యటించిన నేపథ్యంలో సెనేట్ లో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. మరోవైపు, యుద్ధం ప్రారంభమైన నాటి నుంచి పశ్చిమ దేశాల హెచ్చరికలను లెక్కచేయకుండా భారత్ రష్యా నుంచి భారీగా డిస్కాండ్ ధరలకే ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. చైనాలో పాటు మరికొన్ని దేశాలు కూడా రష్యా నుంచి ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ ఆంక్షల బిల్లు ఆమోదం పొందితే భారత్ పై పరోక్షంగా భారీ వాణిజ్య ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి అయితే వాణిజ్య ఒప్పందాల్లో ఎలాంటి మార్పులు లేవు.

STUDY MBBS ABROAD

Quality Education
Global Recognition

Course Fee Per Year
3 Laks only

USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA

Grads Universe
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANTS

www.gradsuniverse.com

+91 6301726400

జాతీయం- టిఎన్టీజాతీయం

నిరుద్యోగ భారతం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎ.ఎం.ఎస్) : దేశంలో నిరుద్యోగ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నదని ప్రతిపక్షాలు, కేంద్ర గణాంకాలు తెలితెల్లం చేస్తున్నా పోడి సర్కార్ బ్రల్ తీసుకుంటోంది. దీంతో కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం వాస్తవాలను దాచి అంతెంతో గారడీ చేస్తూ కాలాన్ని నెట్టుకువస్తున్నదనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తాజాగా అజీమ్ ప్రేమజీ యూనివర్సిటీకి చెందిన స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026' నివేదిక.. దేశంలోని యువతరం డిగ్రీలు చేతపట్టుకుని ఏ ఉద్యోగమైనా చేయ ప్రేమజీ యూనివర్సిటీకి చెందిన స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026' నివేదిక ప్రకారం... 1983లో 50 లక్షలుగా ఉన్న 20 సంవత్సరాల వయస్సు గల పట్టభద్రుల సంఖ్య నేడు 6.3 కోట్లకు పెరిగింది. అదే కాలంలో వారిలో నిరుద్యోగం సంఖ్య 7 లక్షల నుంచి 1.1 కోట్లకు పెరిగింది. పట్టభద్రుల సంఖ్య 13 రెట్లు పెరిగితే.. ఉద్యోగం లేని పట్టభద్రుల సంఖ్య 16 రెట్లు పెరిగింది.అజీమ్ ప్రేమజీ యూనివర్సిటీకి చెందిన స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026' నివేదిక ప్రకారం.. 25 ఏండ్లలోపు వయస్సు ఉన్న పట్టభద్రులలో నిరుద్యోగం

- 28 శాతానికి పెరిగిన పట్టభద్రులు"పెరిగిన నిరుద్యోగం
- తగ్గిన పట్టభద్రుల సంపాదన
- ప్రతి ముగ్గురు యువకుల్లో ఇద్దరు గ్యార్మెంట్స్
- ఇది నేటి భారత యువత నిరుద్యోగ ముఖావతారం
- స్టేట్ ఆఫ్ వర్కింగ్ ఇండియా 2026' నివేదికలో వెల్లడి



1983లో 35 శాతంగా ఉండగా, 2023లో 39.3 శాతంగా ఉంది. అంటే నాలుగు దశాబ్దాల కాలంలో ఈ సంఖ్య నాలుగు శాతం మాత్రమే మారింది. నిజానికి పెరిగింది ఆ నిరుద్యోగ వర్గంలో ఉన్న వ్యక్తుల సంఖ్య మాత్రమే. యువ పట్టభద్రులకు ఉద్యోగాలు కల్పించ లేకపోయింది. వారిని తయారు చేయడంలో (విద్యను అందించడంలో) ఎంతో పురోగతి సాధించినా ఉద్యోగ కల్పనను మాత్రం పరిమరించలేకపోయింది. 1983లో 2029 ఏండ్ల వయస్సును భారతీయులలో పట్టభద్రులు నాలుగు శాతం మాత్రమే ఉండేవారు. ఇప్పుడు వారు 28 శాతానికి పెరిగారు. భారతదేశం వంటి ఆదాయ స్థాయి ఉన్న దేశానికి అతిచిన్న స్థాయిలోనే ఉన్నత విద్యలో నమోదు ఉంది. పురుషులలో పోలిస్తే మహిళల్లో ఈ పెరుగుదల అధికంగా ఉన్నట్లు నివేదిక పేర్కొంది. అయితే చదువు పూర్తయ్యాక లభించే ఉద్యోగాల రకం మాత్రం ఆ వేగాన్ని అందుకోలేకపోయింది. 2004 నుంచి 2023 మధ్య, భారతదేశంలో పట్టభద్రుల సుమారు 50 లక్షల మంది పట్టభద్రులు చేరారు. వారిలో సుమారు 28 లక్షల మంది ఏదో ఒక రకమైన ఉద్యోగాన్ని పొందగా 17 లక్షల మంది మాత్రమే జీతంతో కూడిన ఉద్యోగాలను సంపాదించారు. నివేదిక లోని ప్యానెల్ డేటా ప్రకారం.. తాము నిరుద్యోగులమని ప్రకటించుకున్నప్పటి నుంచి ఒక సంవత్సరం పాటు పరిశీలించినపుడు యువ పట్టభద్రులలో సగం మంది ఏదో ఒక రకమైన ఉద్యోగాన్ని పొందుతున్నారని, వారిలో కేవలం ఏడు శాతం మంది మాత్రమే శాశ్వత జీతంతో కూడిన ఉద్యోగాన్ని పొందుతుండగా, 3.7 శాతం మంది వైద్యకాలం ఉద్యోగాలను పొందుతున్నారు. 30 ఏండ్లలోపు పట్టభద్రులైన పురుషులలో నిరుద్యోగం 8 డిగ్రీలో 8.8 శాతం ఉండగా ఒడిశాలో 40.3 శాతం వరకు ఉంది. పట్టభద్రులైన మహిళలలో ఇది

జమ్మూ కాశ్మీర్లో 73.5 శాతానికి, తెలంగాణలో 52.3 శాతానికి, ఏపీలో 51.6 శాతానికి చేరుకుంది. జాతీయ గణాంకాల ప్రకారం పురుషులలో 25.1 శాతం, మహిళలలో 36.6 శాతం ఉంది. చాలా రాష్ట్రాలలో మహిళల పరిస్థితి మరింత అధ్వానంగా ఉంది. అయితే మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, పశ్చిమ బెంగాల్ లలో పురుషుల కంటే మహిళల్లో పట్టభద్రుల నిరుద్యోగ రేటు తక్కువగా ఉంది. తాజా అధికారిక గణాంకాలు ఈ నివేదికతో పాటు ఇదే విషయాన్ని సూచిస్తున్నాయి. 2025 క్యాంపెయిన్ ఇయర్ వరకు సాగసాగే ప్రభుత్వ ఆవర్తన కార్యక్రమ శక్తి సరే వార్షిక శ్రేణి నుంచి సేకరించిన సమాచారం ప్రకారం... ఆన్ని వయస్సుల వారిలో పట్టభద్రుల నిరుద్యోగం 11.2 శాతంగా (పురుషులలో 9 శాతం, మహిళలలో 17.4 శాతం) ఉంది. యువత గణాంకాలతో పోలిస్తే ఇది చాలా విస్తృతమైన జనాభా. ఇందులో సలభ, యాభై ఏండ్ల వయసులో ఉన్న చాలావరకు ఉద్యోగాలలో స్థిరపడిన పట్టభద్రులు ఉన్నారు. ఆ ఉదారమైన ప్రాతిపదికన చూసినా కూడా, పట్టభద్రులైన పురుషుల రేటు కంటే పట్టభద్రులైన మహిళల రేటు దాదాపు రెట్టింపుగా ఉంది. డిగ్రీ ఇప్పటికీ పొందగగినదే అయినా ఉద్యోగ మార్కెట్ లోకి ప్రవేశించేటట్లు పట్టభద్రుల జీతాలు పట్టభద్రులు కాని వారి కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతేకాక, పట్టభద్రుల జీతాలు పట్టభద్రులు కాని వారి జీతాలకన్నా రెట్టింపుతో రుణం భరించుకోవలసి ఉన్నా. ప్రస్తుతం ఈ అధికృత తగ్గుతోంది. సుమారు 2017 నుంచి పట్టభద్రుల సంపాదన స్తంభిం చిపోయింది. కొలి అది పూర్తిగా కనుమరుగవలేదు. డిగ్రీ ఇప్పటికీ ప్రతిపలాన్ని ఇస్తుంది. ఆ ప్రతిఫలం లభించడం మొదలయ్యే ముందు ఉద్యోగం గతంలో కంటే అధ్వానంగా ఉంది. ఈ నిరీక్షణకు నిధులు సమకూర్చే కుటుంబాలకు ఇది చాలా ఖరదైనది. జాతీయ సమూహ సరే యొక్క

ముందు నుయ్యి.. వెనుక గొయ్యి

- ఇది అమెరికా దుస్థితి
- పాంతన లేని ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు
- పూటకో మాట..



రోజుకో పోస్టుతో సరి వ్యాంగ్లన్, జూలై 29 : ముందు నుయ్యి..వెనుక గొయ్యి అన్న చందాన అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పరిస్థితి మారింది. యుద్ధంలో భారీగా నష్టపోయిన ట్రంప్ ..ఇరాన్ చర్యలం టూ..మరో వైపు హెచ్చరికలు చేస్తున్నా. చివరికి ఏం చేయలేని స్థితిలో ఏట చిత్రాలు పోస్టు చేసుకుంటూ కాలం గడుపుతున్నాడు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి వివాదాస్పద పోస్టు పెట్టారు. పశ్చిమసియూల్ ఉద్రిక్తతలు కొనసాగు తోన్న వేళ తన 'ట్రూత్ సోషల్' ఖాతాలో పేర్ చేసిన ఏట జనరేటెడ్ ఫోటోలు చర్య నీయాంశంగా మారాయి. "గార్డయన్స్ ఆఫ్ ద వరల్డ్" పేరుతో పేర్ చేసిన తొలి ఫోటోలో ట్రంప్ ప్రపంచాన్ని పరిశీలి స్తున్నట్లు గా కనిపించారు. ముందు

ఎగిసిపడడం వంటి దృశ్యాలతో ఈ ఫోటోను రూపొందించారు. ఇరాన్ చమురు ఎగుమతికి కేలకమైన ఖర్ ద్దీపాన్ని సాగదీసిన చేసుకుంటామని ట్రంప్ ఎప్పుడైనామో హెచ్చరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. "It's Our Oil Tanker Now" అనే మరో చిత్రంలో ట్రంప్ అమెరికా జెండా పట్టుకుని ఇరాన్ చమురు ట్యాంకర్ పై నిలబడి ఉండగా, పక్కనే అమెరికా సైనికులు ఆయుధాలతో ఉంటారు. కొందర వ్యక్తులు సముద్రంలోకి దూకుతున్నట్లు ఆ ఫోటోలో ఉంది. దీంతో ఇరాన్ ఓడను అమెరికా స్వాధీనం చేసుకుందనే భావన కల్పించే ప్రయత్నం చేశారు. అలాగే, ట్రంప్ 2028, అమెరికా ఫస్ట్, ఫ్లాన్ ట్రస్టెడ్ వంటి నినాదాలతో పోస్టల్ ను పేర్ చేశారు. ట్రంప్ పంచుకున్న ఈ ఏట చిత్రాలు వాస్తవాలకంటే భాజీయ ప్రచారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చే విధంగా ఉన్నాయని పలువురు విశ్లేష కులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

- ఒప్పందం కుదరకపోతే మాత్రం దాడులే
- అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వితండ వాదన

చర్చలు భేష్..



వాంగ్లన్, జూలై 29: ఇరాన్ తో చర్చలు బాగా జరుగుతున్నాయని, ఒప్పందం కుదిరిందేమిట మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ చెప్పారు. అయితే చర్చలు విఫలమైతే ఇరాన్ పై తిరిగి సైనిక దాడులు మొదలవుతాయ

పనే చేస్తాం" అని ఆయన విలేకరులతో అన్నారు. ఆ తర్వాత కొద్ది గంటల వ్యవధిలోనే విమినియో జరిగిన ప్రచార సభలో ట్రంప్ ప్రసంగిస్తూ స్వరం పెంచారు.

ఇరాన్ కు 'లంచం' ఇవ్వలేమని, దౌత్యం ఫలింకపోతే వారిని అమెరికా చిత్తుగా ఓడిస్తుందని చెప్పారు. సౌదీ అరేబియా, ఇరాక్, జోర్డానియా సోమాలియా డ్రోన్ దాడులు జరిగియం టూ వార్తలు వచ్చిన సేషన్లలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికా సైన్యం ఆయుధ కారతను ఎదుర్కొంటోందం టూ వస్తున్న వార్తలను ట్రంప్ తోసిపుచ్చారు. ఆయుధ నిల్వలను వేగవంతంగా పెంచుకుంటున్నామని, తాము మరింత ఆధునిక ఆయుధ వ్యవస్థలను కొరకుంటున్నామని ట్రంప్ చెప్పారు.

ని హెచ్చరించారు. "మా మధ్య చర్చలు బాగా జరుగుతున్నాయి. ఒప్పందం కుదిరిందేమిట మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయని నేను భావిస్తున్నాను. అయితే అది కదలని పక్షంలో రెండు రోజుల శ్రీతం మేము ఎం చేశామో ఆ



పార్లమెంటు వద్ద ఎస్పీ ఎంపీల ఆందోళన

- అయోధ్య కేసుపై ఉన్నతస్థాయి
- విచారణకు డిమాండ్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎ.ఎం.ఎస్) : పార్లమెంట్ మకర ద్వారం ఎదుట సమాజ్ వాదీ పార్టీ ఎంపీలు ఆందోళనలు చేపట్టారు. అయోధ్య రామమందిర్ ఆయంలో విరాళం వోలీని వ్యతిరేకిస్తూ మోడీ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపారు. ఆలయ నిధుల విషయంలో జరిగిన ఆర్థిక అవకతవకలపై ఉన్నత స్థాయి విచారణ జరపాలని సమాజ్ వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. "చదావా చోర్, గడ్డి చోర్" అంటూ నినాదాలు చేశారు. పార్లమెంటులో జరుగుతున్న వర్తకాల సమావేశాల సందర్భంగా, మంగళవారం

నాడు ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తడానికి సమాజ్ వాదీ పార్టీ (SP) సిద్ధమైంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కోట్ల మంది ప్రజల విశ్వాసానికి సంబంధించిన అంతముని సమాజ్ వాదీ పార్టీ ఎంపీ రామ్ గోపాల్ యాదవ్ అన్నారు. ఆలయ నిధుల దురియోగంపై రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు బాధ్యత వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రాలను నిరాశానికే వుద్ధుతుగా లాల్ కృష్ణ అధ్వానీ రథయాత్రను ప్రారంభించిన 1990 నుండి ఇలాంటి దొంగతనాల ఘటనలు జరుగుతున్నాయని, అయితే ప్రస్తుతం వెలుగులోకి వచ్చిన గణాంకాల కేవలం 45 నుండి 50 రోజుల కాలానికి సంబంధించినవి మాత్రమేనని ఆయన ఆరోపించారు.

భద్రతా బలగాల చేతిలో మావోయిస్టు నేత

- మినర్ టెస్టా అరెస్టు
- యూరప్లో పట్టుకున్న పోలీసులు

రాంఝి, జూలై 29 (ఎ.ఎం.ఎస్) : మావోయిస్టు నేతల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందిన మినర్ టెస్టా భద్రతా బలగాలకు చిహ్నంగా సైనిక స్థావరాలపై కమాండ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఈ దాడిని తమ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు విజయవంతంగా తిప్పికొట్టాయి. అమెరికా

దళం (సీఆర్పీఎఫ్), కోటా బెటాలియన్ సంయుక్తంగా ధన్ బాద్, గిరిడిహా జిల్లాల సరిహద్దు ప్రాంతంలో ప్రత్యేక ఆపరేషన్ చేపట్టాయి.మినర్ టెస్టా సంవారంపై అందిన నిఘా సమాచారంతో ఉమ్మడి వేసిన బలగాల అయిదుగురు పోలీస్ తీసుకున్నారు. ఈ ఆపరేషన్ లో మావోయిస్టు రిజినల్ కమిటీ సభ్యులు మహానత్ అలియాస్ మొచ్చు, విభిషణ్ ముచ్చు, గౌరవ అలియాస్ సౌరభలను కూడా అరెస్ట్ చేశారు. వీరిద్దరి తలపై చెరో రూ. 15 లక్షల రివాల్వర్ ఉంది. ఈ ముగ్గురితో పాటు మరో ఇద్దరిని కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. వారికి మావోయిస్టు సంస్థలో ఉన్న సంబంధాలపై విచారణ కొనసాగుతోంది.

అమెరికా స్థావరాలపై ఇరాన్ దాడులు

జోర్డాన్, జూలై 29: పశ్చిమసియూల్ ఉద్రిక్తతలు మళ్లీ పెరిగాయి. ఇరాన్ జోర్డాన్ లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై బాలిస్టిక్ క్షిప్రణులను ప్రయోగించింది. అయితే, అమెరికా సంరక్షకమాండ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఈ దాడిని తమ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు విజయవంతంగా తిప్పికొట్టాయి. అమెరికా

కాలమాసం ప్రకారం మంగళవారం సాయంత్రం 5:45 గంటలకు ఇరాన్ భూభాగం నుంచి ఈ క్షిప్రణులను ప్రయోగించినట్లు CENTCOM వెల్లడించింది.

మళ్ళీ రైతన్నల పోరు గర్జన

- నవంబరు 26న కిసాన్ మార్చ్
- ఢిల్లీ సహా వేతనావృత్తంగా ఆందోళనలు
- ఇక్కంగా పోరాడాలని ఎన్కేఎం పిలుపు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎ.ఎం.ఎస్) : విద్యార్థుల ఉద్యమం తరువాత దేశవ్యాప్తంగా రైతులు కూడా వీధుల్లోకి రానున్నారు. స్వచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాల (ఎఫ్టీఏ)ను ఉపసంహరించుకోవడం, పంటలకు స్వామివాదన కమిషన్ ప్రకారం మద్దతు ధర (ఎంఎస్సీ) కల్పించడం, సమగ్ల రుణమాఫీ, అత్యుహత్య చేసుకున్న రైతుల కుటుంబాలకు రూ. 25 లక్షల పరిహారం, విద్యుత్ ప్రయవేలీకరణ రద్దు వంటి డిమాండ్లను లేవనెత్తుతూ సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా (ఎన్కేఎం) నవంబర్ 26న కిసాన్ మార్చ్ లను నిర్వహించనున్నారు. ఢిల్లీలో మింటో రోడ్, సికటి నెంటర్ ఆడిటోరియంలో జరిగిన ఎన్కేఎం అఖిల భారత సదస్సు ఉద్యమానికి సిద్ధంగా ఉండాలని రైతులకు పిలుపునిచ్చింది. ఈ సదస్సు రెండు తీర్మానాలను ఆమోదించింది. అందులో మొదటిది, ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో ఏదాని పాటు సాగిన వారిత్రాత్మక రైతు పోరాటంలో అమరులైన 736 మంది రైతుల స్మారక చిహ్నాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి సింహుల సరిహద్దుల్లో, తగినంత భూమిని కేటాయించాలని ఢిల్లీ ప్రభుత్వాన్ని కోరడం, రెండవది.. తీవ్రమైన కరువు, వరదలు, వర్షావరణ సంక్షోభం, అలాగే పంటలు, పశువులు, ఇంధన, జీవనోపాధి సన్నా లకు పరిహారం అందించేందుకు ప్రభుత్వ రంగ బీమా సంస్థలతో కూడిన సమగ్రపతంతమైన వివక్ష నిర్వహణ వ్యవస్థ ఆవశ్యకతగా ఉండాలనేది కూడా కీలకాంశంగా ఉంది. దేశ వ్యతిరేక ఎఫ్టీఏలకు వ్యతిరేకంగా, ఆగస్టు 10న 'క్విట్ ఇండియా' ఉద్యమ 84వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా రైతులు దే



శవాస్త్రంగా 1,000 ప్రాంతాల్లో 'జైల్ భరో', 'రైల్ రోకో', 'రోడ్ రోకో' వంటి కార్యక్రమాలతో భారీ నిరసన దినాన్ని పాటించాలని పిలుపు ఇచ్చింది. ఇతర సంఘాలు, వేదికలు మద్దతు ఇవ్వాలని, వారితో ఎన్కేఎం సమన్వయం చేసుకోవాలని సదస్సు నిర్ణయించింది. ఆగస్టు 17న ఎన్కేఎం ప్రతినిధి బృందాలు ప్రధాన మంత్రి, ప్రతిపక్ష నాయకుడు, అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, ప్రతిపక్ష నాయకులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలకు డిమాండ్ల పత్రాన్ని సమర్పించి, తమ ప్రధాన డిమాండ్లపై సానుకూల చర్యలు తీసుకోవాలని కోరాలని నిర్ణయించింది. దీర్ఘకాలం పాటు సాగే స్వతంత్ర, సమన్వయ పోరాటాలకు సన్నద్ధమయ్యేందుకు ఎన్కేఎం రాబోయే రెండు నెలల్లో రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశాలను నిర్వహించడం అవసరమని, వాహన జాతాలు, ట్రాక్టర్ రాబోయే వంటి స్వతంత్ర, సమన్వయ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని సూచించింది. ఇవి బహిరంగ సభలు, మహా పంచాయతీలు, రాష్ట్ర స్థాయి రాబోయే ముగిసాయని స్పష్టం చేసింది. అక్టోబర్ 3న 'లఖింపూర్ ఖేరి అమరవీరు దినోత్సవ గ్రామ మహా పంచాయతీ' జరుగుతుంది. అలాగే, కీలక డిమాండ్ల సెరవేరే వరకు సాగే సుదీర్ఘ పోరాటం కోసం సభ్య సంఘాలు వాలంటీర్ జాబితాను సిద్ధం చేస్తాయని తెలిసింది. కనీస మద్దతు ధర, రుణ మాఫీతో సహా 2021 డిసెంబర్ 9న ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక హామీని కేంద్ర

ప్రభుత్వం ఉల్లంఘిస్తూ, డిమాండ్ల పత్రాన్ని అంగీకరించకపోతే, ఎన్కేఎం పోరాటాలను ఉద్యోతం చేయనున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. కాకోవే జనతా పార్టీ ప్రతినిధి అనకోవ్ రంగా మూట్టాడుతూ విద్యాతాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాకు దారితీసిన విజయవంతమైన విద్యార్థి పోరాట అనుభవాలను ఆయన పంచుకున్నారు. అలాగే రాబోయే పోరాటాలలో విద్యార్థులు, రైతుల మధ్య మరింత కలుపు ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. భారత్ అమెరికా స్నేహ్యా వాణిజ్య ఒప్పందాలు వద్దు, అన్ని ఎఫ్టీఏల రద్దు, అన్ని పంటలకు సి2+50 శాతం పద్ధతిలో ఎంఎస్సీ, ప్రభుత్వ కొనుగోలుకు హామీనిచ్చే చట్టం చేయడం, గ్రామీణ రుణభారాన్ని, రైతులు, కూలీల అత్యుహతలను అరికట్టడానికి సమగ్ల రుణమాఫీ, అత్యుహత్య చేసుకున్న ప్రతి రైతు కుటుంబానికి రూ. 25 లక్షల పరిహారం, నాలుగు కార్మిక చట్టాల రద్దు, కార్మికులందరికీ రూ. 26 వేల కనీస వేతనం, 200 రోజుల పని, రూ. 700 వేతనంతో ఉపాధి హామీ పథకాన్ని పునరుద్ధరణ, విద్యుత్ ప్రయవేలీకరణ బిల్లు 2025, విత్తన బిల్లు 2025, ఎన్ఎఫ్ఎస్ఎస్ సవరణ బిల్లు ఉపసంహరణ, బలవంతపు భూసేకరణ వద్దు, కార్పొరేట్ అనుకూల భూ సమీకరణ వద్దు, గిరిజనులు, గిరిజన తర అటవీ నివాసితులకు ఎల్ఎఆర్ఆర్ చట్టం 2013, ఎన్ఆర్ఎ చట్టం 2006 అవరంగా భూ హక్కుల పరిరక్షణ వంటి డిమాండ్లను ఆమోదించింది.



సనభలోని మొత్తం 45 స్థానాలకు గాను మూడు దశల్లో పోలింగ్ నిర్వహించేలా పాక్ నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగానే జూలై 27వ తేదీన 13 స్థానాలకు తొలి విడత ఓటింగ్ జరిగింది. ఈ పోలింగ్ ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం, నిష్పక్షజాయంట్ అవామ్ యాక్షన్ కమిటీ (జేఏఎన్) అధ్యక్షులలో జరిగిన ఆంధ్రదేశంలోని వారితో ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చర్యలు జరపదని స్పష్టం చేశారు. "పాకిస్తాన్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఓటేట్ పిట్టల్లోకి వచ్చి, అందోవోవో చేస్తున్న వారికి, శత్రు దేశమైన భారత్ కు మద్ద ఎలాంటి వ్యూహాసం లేదు. నిరసనకారులను మేము భారత్ లాంటి శత్రువుల జాబితాలో నమోదించే జమకరణం. అలాంటి వారితో ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు జరిపే ప్రసక్తి లేదు" అని ఖవాజా అసీఫ్ వ్యాఖ్యానించారు. నాంత భూభాగంగా చెప్పుకునే ప్రాంతంలో పౌరులపై కాయలను న్యాయమైనవిగా చిత్రికరించేందుకు ఆయన ఈ రకమైన పాకిస్తాన్ చేయడం చూసి కక్షకు తగ్గిన కట్టింది. ఎక్స్ ఫోర్ పేర్ చేసిన మరి

కొన్ని వీడియోల్లో రోడ్లపై పడి ఉన్న ముత్యదేహాలు, ఎక్కువ చూసినా కూలిపోయిన మోటార్ బైక్లు కనిపించాయి. ఇలా రెండు రోజుల్లో జరిగిన దాడుల్లో మొత్తంగా 32 మంది నిరసనకారులు ప్రాణాలు కోల్పోగా.. జేఏఎన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇదిలా ఉండగా.. ఫలితాల్లో పాకిస్తాన్ ముస్లిం లీగ్ నవాజ్ (సీఎమ్ఎల్ఎన్) 9 చోట్ల, పాకిస్తాన్ పీపుల్స్ పార్టీ (పీపీపీ) 4 చోట్ల విజయం సాధించినట్లు పాక్ ఎన్నికల సంఘం ప్రకటించింది. ఓటేటో పాకిస్తాన్ నిర్వహిస్తున్న ఎన్నికలపై ఇప్పటికే భారత ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది. అక్రమిత ప్రాంతంలో దశాబ్దాలుగా జరుగుతున్న మానవ హక్కుల తీవ్ర ఉల్లంఘనలను, తమ అధిష్టాస్థితి వ్యవస్థలను ప్రపంచం దృష్టి నుంచి మరల్చేందుకే పాకిస్తాన్ ఈ తరహా నాటకాలకు తెర లేపిందని భారత దయ్యబిల్లింది. పాక్ అక్రమ ఆక్రమణలో ఉన్న కశ్మీర్ ప్రాంతాలన్నీ ఎప్పుడోకి భారత్ లో అంతర్భాగమేనని, ఆ భూభాగంపై పాకిస్తాన్ కు లాంఛనిక చట్టబద్ధమైన హక్కు లేదని న్యూఢిల్లీ స్పష్టం చేసింది.

- ఎన్.ఎస్.ఎ నేత అక్రమ అరెస్టుకు యత్నం
- అధ్యుకున్ ఎంపీ జాన్ బెల్లన్, ఇతర నేతలు
- విఫలమైన కేంద్రం కుయక్తులు
- తిప్పికొట్టిన యువజన, విద్యార్థులు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 29 (ఎ.ఎం.ఎస్) : జాతీయ పార్టీ సీఎంబి (ఎం) కేంద్ర కార్యాలయంలో పోలీసులు చొరబెట్టారు. ఎటువంటి అనుమతి తీసుకోకుండా ఎన్ఎఫ్ఎ నేతల అక్రమంగా అరెస్టు చేసేందుకు యత్నించారు. అయితే సీఎంబి (ఎం) రాజ్యభవ ఎంపీ జాన్ బెల్లన్, ఇతర నేతలు పోలీసులను అడ్డుకున్నారు. ప్రయవేలే వాచనాల్లో వచ్చి సివిల్ డ్రస్ లతో చొరబెట్టారు. అయితే సీఎంబి (ఎం) నేతలు అధికారంలో తో వెనుతిరిగారు. ఢిల్లీ యువజన ఉద్యమంలో ముందుండి పోరాడుతున్న ఎన్ఎఫ్ఎ అధ్యక్షురాలు బి.హోషన్ సీఎంబి (ఎం) కేంద్ర కార్యాలయం (ఏకేఆర్ భవన్) నుంచి అక్రమంగా అరెస్టు చేసి జైల్లోకి పెట్టాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ చర్య విఫలమైంది. ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామాతో ఉద్యమకారులపై ఉక్కుపాదం మోపడంగా, బలవంతపు చర్యలు చేపట్టేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం సిద్ధపడింది. అందులో భాగంగానే

ఖాకీలకు ఎంత ధైర్యం..?

మోడీ ప్రభుత్వ అధికార మేరకు, బెండ్ల నాటి కేసులతో కొన్ని నెలల శ్రీతం పాటియూలా హాస్ కోర్టు జారీ చేసిన నాన్ బెయిలు బలలో వారెంటీ కింద బి.హోషన్ అరెస్టు చేయడానికి ఢిల్లీ పోలీసులు ప్రయత్నించారు. ఇంతరే మంతరీ ఉద్యమానికి సంబంధించి యువత అరెస్టు చేయకూడదని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించినందున, పాత కేసు సమూహ చేసి బి.హోషన్ తీహార్ జైల్లో పెట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఢిల్లీ పోలీసులను ఆదేశించింది. మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు, యాలిఫాం, నేమ్ ఫిట్ లేని అధికారి నెత్తుకుంటో పయవేలే వాచనంలో వచ్చిన పోలీసులను ఎంపీలు, పార్టీ కార్యకర్తలు అడ్డుకున్నారు. నిబంధనలు పాటించకుండా జాతీయ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలోకి చొరబెడి అధికారిం పోలీసు అధికారులకు ఉపసంహరణ, బలవంతపు భూసేకరణ వద్దు, కార్పొరేట్ అనుకూల భూ సమీకరణ వద్దు, గిరిజనులు, గిరిజన తర అటవీ నివాసితులకు ఎల్ఎఆర్ఆర్ చట్టం 2013, ఎన్ఆర్ఎ చట్టం 2006 అవరంగా భూ హక్కుల పరిరక్షణ వంటి డిమాండ్లను ఆమోదించింది.

వర్గం, రద్దీ కారణంగా తాను యూనిఫాం ధరించలేదని ఆమె చెప్పింది. అయినప్పటికీ, యూనిఫాంలో వచ్చి, నిర్దేశించిన పద్ధతులను పాటించాలని ఆమెకు సూచించారు. దీంతో, ఆ అధికారి, ఆమెతో ఉన్న పోలీసు అధికారులు ఇబ్బందిగా తిరిగి వెళ్లారు. బి.హోషన్ అరెస్టు చేయడానికి పోలీసులు మార్గరన్న వార్త విన్నతరువాత, ఢిల్లీలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విద్యార్థులు, పార్టీ కార్యకర్తలు వికేత భవనకు తరలివచ్చారు. సీఎంబి (ఎం) ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంపీ బి.జిత నాయకులు కూడా వెంటనే పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. 2021లో బంగ్లా భవనం విద్యార్థులు నిర్వహించిన మారచేకు సంబంధించిన కేసులో, ఏప్రిల్ 15న పాటియూలా హాస్ కోర్టు బి.హోషన్ నాన్ బెయిలు బలలో వారెంటీ జారీ చేసింది. నెలలు గడిచినా, ఈ విషయపై అమెరికా వారిలో సమస్య లేదా సోదీసులు అందలేదు. గురువారం కోర్టు ఈ కేసును మళ్లీ విచారించాలి ఉండగా, మంగళవారం ఉదయం ఢిల్లీ పోలీసులు ఆమెకు పోస్ చేసి వారెంటీ గురించి తెలియజేశారు. మరుసటి రోజు కేసు విచారణకు హాజరైనప్పుడు తాను హాజరయ్యానని, బెయిలు లేని వారెంటీను ఉపసంహరించుకోవాలని వెంటనే రదఖాస్ చేసుకుంటానని బి.హోషన్ బదులిచ్చారు.



ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్ సరిహద్దుల్లో కార్మిచ్చు

పారిస్, జూలై 29: ఓటేటో పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లోని అటవీ ప్రాంతంలో కార్మిచ్చు విధ్వంసం సృష్టిస్తోంది. ఫ్రాన్స్ లో 420 చదరపు కిలోమీటర్లకు పైగా, స్పెయిన్ లో 1,25,000 ఎకరాలకు పైగా అటవీ ప్రాంతం అగ్నికి ఆహారమైంది. గిరాండ్ ప్రాంతంలో కోట్ల విలువ చేసే

240కి పైగా విలాసవంతమైన ఇళ్లు కూడా బాడిదయ్యాయి. యూరోపియన్ యూనియన్ అధికారులు నవంబర్ మొదటి వారం వరకు కార్మిచ్చు కొనసాగవచ్చని హెచ్చరించారు. ఉద్యోగతలు పెరగడంతో ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, గ్రీస్ లలో ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంది.



విద్యార్థి తరుణ్ని బలితీసుకున్న లెక్కరర్ వేధింపులు?

- గద్వాలలో మిన్నంటిన ఆగ్రహజ్వాలలు.. ఆసుపత్రి ప్రాంగణం దగ్గరదం!
- లెక్కరణం లెర్రిప్ప చేయాలని కదంతాకిక్కిన విద్యార్థి లోకం.. భారీగా పోలీసుల మోహరింపు

గద్వాల, జూలై 29 (పుదయం బ్యూరో):

ఓ. కాంట్రాక్ట్ లెక్కరర్ అనారోధిత వైఖరి, వేధింపులే ఇంటర్ విద్యార్థి తరుణ్ ప్రాణాలను బలిగొన్నాయన్న వార్త జిల్లావ్యాప్తంగా తీవ్ర ఆగ్రహ జ్వాలలను రగిల్పింది. ఈ ఘోరానికి కారణమైన సదరు లెక్కరర్‌ను వెంటనే ఉద్యోగం నుంచి బర్దర్ చేసి, క్రిమినల్ కేసు నమోదుకో పాటు కఠకటాల్లోకి నెట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ గద్వాల రణ రంగంగా మారింది. కొత్తపల్లి గ్రామాని కి చెందిన తరుణ్ ఆత్మహత్యలో రగిలిపో యిన కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మంగళ వారం గద్వాల ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుప త్రి ఎదుట కదంతొక్కారు.

న్యాయం జరిగే వరకు తగ్గేదే లే!

సాయిబాబా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే



గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా నేడు జూ బ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలోని తీసగర్ కాల్ని డివిజన్ ఏర్పాదగ్గరలోని శ్రీ సాయిబాబా ఆలయంలో నిర్వహించిన గురు పౌర్ణమి వేడుకల్లో జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ వి. నవీన్ యాదవ్ గారు పాల్గొన్నారు..ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు శ్రీ సాయిబాబా వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీర్వాదాలు పొందారు. రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖసంతోషాల

యువత రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలుగా నిలవాలి



- జిల్లా కలెక్టర్ సిహెచ్ ప్రియాంక నారాయణపేట టౌన్ జూలై 29 (పుదయం ప్రతినిధి)

యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలుగా నిలవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కి ప్రియార్థి కుటుంబునిచ్చారు. గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా నారా యుజపేట జిల్లా కేంద్రంలోని షిరిడి సాయిబాబా మందిర అవరణలో స్నేహ మిత్ర మండలి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛంద రక్తదాన శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రా రంభించారు. ఈ సందర్భంగా అమె ముఖ్యమంత్రి రక్తదానం చేయడం ద్వారా అవసరమైన వారికి సకలాలలో రక్తం అందించడంతో పాటు, రక్తదాత ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రయోజనం చేకూ రుతుందని తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం ఈ తరహా రక్తదాన శిబిరాలను నిర్వహి

అధికారిణి కి బెదిరింపులకు పాల్పడిన వారిపై కేసు నమోదు

పుదయం న్యూస్ శివంపేట జూలై 29

విద్యుత్ చోరీ పై తనిఖీలకు వెళ్లిన ట్రాన్సిమిక్ సహాయ ఇంజనీర్ విద్యులకు ఆటంకం కలిగించి, దాడికి యత్నించి, చంపేస్తామని బెదిరించిన ఘటన శివంపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. ఎస్సై మధుకర్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం తూప్రాన్ ఉపవిభాగ ట్రాన్సిమిక్ సహాయ ఇంజనీర్ కొమ్ము శివ ప్రపతి ఈ నెల 28న మధ్యాహ్నం సమయంలో పెద్ద గొట్టిముక్క పరిధిలోని దేవమ్మగూడెం

తండాలో కొళ్ళ పారాలకు అక్రమంగా విద్యుత్ వినియోగిస్తున్నారనే సమాచారంతో తనిఖీలకు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా దేవమ్మగూడెం తండాకు చెందిన కార్తీక చందర్, విశల్తో పాటు మరికొందరు కలిసి ఆసు విధులకు ఆటంకం కలిగించి, చంపేస్తామని బెదిరిస్తూ కొళ్ళతో దాడికి యత్నించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనపై సహాయ ఇంజనీర్ ఫిర్యాదు చేసిన ఆసు పేట పోలీసులు సంబంధిత వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

అధికారుల అరాచకం.. భీంనగర్‌లో నరకం!

- కూల్చివేతల పీరిట కొంపముంచిన మున్సిపాలిటీ!
- సగంలోనే పనులు బంద్.. వర్షా నీకి మునిగిన రోడ్లు, కుదలేన వ్యాపారాలు

గద్వాల, జూలై 29 (పుదయం బ్యూరో):

అక్రమణల తొలగింపు పీరిట మున్సిపల్ అధికారులు ప్రదర్శించిన అతురత, ఆతర్వాత చూపిన అలసత్వం గద్వాల పట్టణంలోని భీంనగర్ పొరులకు నరకం చూపుతోంది. ముందస్తు ప్రణాళిక, కనీస ముందుస్తు సమాచారం లేకుండా చేపట్టిన 'ఎన్‌కోర్‌మెంట్ డ్రైవ్' స్థానికుల పాలిట శాపంగా



మారింది. అంబేద్కర్ చౌరస్తా నుండి పరిసర ప్రాంతాల వరకు దుకాణాల ముందున్న మెట్లను, నిర్మాణాలను బుల్డోజర్లతో ధ్వంసం చేసిన అధికారులు.. ఆ తర్వాతి అభివృద్ధి పనులను మాత్రం గాలికి వదిలేశారు. బాగున్న రోడ్లను నైత తవ్వి పారేసిన పనులు

విలువల రాజకీయాలకు మారుపేరు జైపాల్ రెడ్డి

- జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే

భారత మాజీ కేంద్ర మంత్రి, ఉత్తమ పార్లమెంటేరియన్ మరియు నీయర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు శ్రీ సూదీని జైపాల్ రెడ్డి గారి 7వ వర్షానికి సందర్భంగా హైదరాబాద్ నిక్సెస్ రోడ్‌లోని పి.వి.ఎన్.ఆర్ మార్గంలో ఆయన (స్మార్ట్ డ్రైవ్) దిగి ఆసుపత్రి చుట్టూ భారీగా బందోబస్తును మోహరించారు. తరుణ్ మృతికి కారణమైన వారికి కఠిన శిక్ష పడి, బాధితు కుటుంబానికి పరిపూర్ణ న్యాయం జరిగే వరకు తమ హోదా అగడి లేదని విద్యార్థి సంఘాలు హెచ్చరించాయి.



గారు జైపాల్ రెడ్డి గారి సమాధికి పుష్పంజలి పులిచి ఘనంగా ని

వాటలర్పించారు..ఈ సందర్భంగా జైపాల్ రెడ్డి గారు విలువలకు కట్టుబడి

నాయకత్వ లక్షణాలే విద్యార్థుల అసలైన ఆభరణం

గుడిమలపూర్ :

గుడిమలపూర్‌లోని గౌతమ్ మోడల్ స్కూల్ విద్యార్థి నాయకుల పదవీస్వీకార మహోత్సవం (ఇమ్మెస్విచర్ సెరమనీ) అత్యంత ఉత్సాహంగా, ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకలో నూతనంగా ఎన్నికైన స్టూడెంట్ కౌన్సిల్ నాయకులకు అధికారికంగా బాధ్యతలను అప్పగించారు. విద్యార్థులలో నాయకత్వ లక్షణాలు, క్రమశిక్షణ, సేవాభావాలను పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమానికి సభివీసెస్సె

క్టర్ రాజా ముఖ్య అతిథిగా, ప్రముఖ న్యాయవాది కలీమ్ అహ్మద్ విశిష్ట అతిథులుగా విచ్చేసి కార్యక్రమాన్ని ముగించారు (ఇమ్మెస్విచర్ సెరమనీ). ఈ సందర్భంగా వారు విద్యార్థులను ఉద్దేశించి చేసిన స్ఫూర్తిదాయక ప్రసంగాలు విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడమే కాకుండా, బాధ్యతాయుతమైన నాయకులుగా ఎదిగేందుకు ఎంతగానో ప్రేరేపించాయి. పాఠశాల యాజమాన్యం అతిథుల విలువను సమయానికి, వారి కృత్యాన్ని నిర్వహించు చేశారు. ప్రతిజ్ఞా స్వీకారం: పాఠశాల కీర్తి ప్రతిష్టలను, ఉన్నత విలువలను ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయు



లు, తల్లిదండ్రులు ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉత్సాహం గా పాల్గొని విజయం సాధించు చేశారు. ప్రతిజ్ఞా స్వీకారం: పాఠశాల కీర్తి ప్రతిష్టలను, ఉన్నత విలువలను ఎల్లప్పుడూ

కాపాడుతామని విద్యార్థి నాయకులు ప్రతిజ్ఞ చేయడంతో కార్యక్రమం ముగిసింది. అందరి ప్రసంగాలను అందుకున్న ఈ వేడుక చివరకు అత్యంత వైభవంగా, విజయవంతంగా సంపూర్ణమైంది.

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని గిరిజన కుటుంబానికి ఆధార్ కార్డు అందించాలి

- ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించి ఆధార్ నమోదు వేగవంతం చేయాలి
- 0-5 సంవత్సరాల బిడ్డలు, విద్యార్థుల ఆధార్ అప్డేషన్ పై ప్రత్యేక దృష్టి
- జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్

నాగర్ కర్నూల్, జూలై 29 (పుదయం బ్యూరో):

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని ఆధార్ కార్డు లేని ప్రతి చెంచం, గిరిజన కుటుంబానికి ఆధార్ కార్డు అందించేందుకు ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్‌లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశ మందిరంలో ఆదనపు కలెక్టర్ చెన్నయ్యతో కలిసి జిల్లా ఆధార్ మానిటరింగ్ కమిటీ సమావేశానికి కలెక్టర్ అధ్యక్షత వహించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆధార్ సమూహ, అప్డేషన్, చిన్నాదుల సమూహ, విద్యార్థుల ఆధార్ వివరాల సవరణలపై శాఖల వారీగా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భం

గా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని లింగాల, అమ్రాబాద్, పదర్, బల్సార్, అచ్యంపేట మండలాల పరిధిలోని చెంచం గూడాల, గిరిజన గ్రామాల్లో ఇంకా ఆధార్ సమూహ పూర్తికాని కుటుంబాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. మారుమూల ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న గిరిజనుల ఆధార్ సమూహ కేంద్రాలకు రావడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నందున అధికారులు వారి వద్దకే వెళ్లి ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామం వారీగా కార్యచరణ రూపొందించి, ముందస్తు సమాచారం ఇచ్చి ప్రతి కుటుంబాన్ని సమూహ ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యం చేయాలన్నారు. ఆధార్ కార్డు లేకపోవడం వల్ల చెంచం, గిరిజన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందకుండా పోతున్నాయని కలెక్టర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఆధార్ కార్డు అందించడం ద్వారా రెషన్, అన్నధాన, విద్యుత్ పథకాలు, ఆరోగ్య సేవలు, ఉపాధి రేషన్, ఇతర సంక్షేమ కార్యక్రమాల ప్రయోజనాలు ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు.

భక్తులకు అన్న ప్రసాదం అందించిన రమణారెడ్డి కుటుంబం

పుదయం న్యూస్ శివంపేట జూలై 29

మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామంలో ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంలో శ్రీ గురు పీఠం కు గురు పౌర్ణమి వేడుకలకు విచ్చేసిన భక్తుల సౌకర్యార్థం శివ్వంపేట గ్రామ వాస్తవ్యుల రమణారెడ్డి కుటుంబం సభ్యులు దయానంద రెడ్డి, సంతోష్ రెడ్డి, శ్రావ్య, విఖ్యాత రెడ్డి, రాజశేఖర్ రెడ్డి, సాహితీ, అన్న ప్రసాద కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం రమణారెడ్డి అన్నదానం గురించి మాట్లాడుతూ భూదానం, 'గోదానం' (గోవుల దానం), 'అల్పదానం' (ఘన దానం) ఇవి అన్నికూడా దానధర్మాలు కోవకే చెందుతాయి. ఇవి

చేయాలంటే ఒక రకమైన ధనవంతులు లేదా సంపన్నులు మాత్రమే భరించగలిగే దాన రూపాలు. అన్నదానం అనేది నిత్యం పాఠశాలతో బిడికే సామాన్య దుకాణా అన్నదానం చేయటానికి అవకాశం ఉంది. ఆకలిగొన్న భాదని ప్రాచీన భారతదేశం జ్ఞానులు గుర్తించి చెప్పారు. ఆకలి అనేది అందరికీ వచ్చే వ్యాధి. దీనికి ఆహారం తప్ప మరేమీ ఉండదు. అందువలన భారతదేశంలో అన్న పూరణల ప్రకారం, కడుపుని అన్ని నివసించే 'అగ్నికుండ' తో తేల్చుకున్న, పంచభూతాలలో అగ్ని ఒకటి లేదా మన శరీరాన్ని కలిగి ఉన్న 5 మూలాలు. దీనికి క్రమం తప్పకుండా ఆహారం నైవే



ద్యాల అవసరం. నైవేద్యం ఇవ్వకపోతే ప్రాణం నెలవదు. అందువలన ఈ 'అగ్నికుండ' కోసం చేసిన సహాయం వేలాది యజ్ఞాలు చేసిన దానికంటే చాలా

గొప్పదని వారు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విచ్చేసిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేస్తే కలెక్టరేట్ ముట్టడి తప్పదు కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి

దుబ్బాక, జూలై 29 పుదయం:

దుబ్బాక మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో బుధవారం దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మండల అభివృద్ధిపై సమగ్ర సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మండల సర్పంచులు, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల, జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ విద్యుత్, మిషన్ భగీరథ, హౌసింగ్, విద్య, వైద్యం తదితర శాఖల పనితీరును శాఖల వారీగా ఎమ్మెల్యే సమీక్షించారు. సమావేశంలో మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ఈ సమీక్షల ప్రధాన ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు. రైతులకు యూరియా, డీపీవీ ఎరువుల సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రా

కూడదని ఆదేశించారు. డీపీవీ ఎరువులను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని ఫిర్యాదులు రావడంతో వెంటనే జిల్లా అధికారులకు ఫోన్ చేసి సంబంధిత దుకాణాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యుత్, మిషన్ భగీరథ, హౌసింగ్, విద్య, వైద్యం తదితర శాఖల పనితీరును శాఖల వారీగా ఎమ్మెల్యే సమీక్షించారు. సమావేశంలో మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ఈ సమీక్షల ప్రధాన ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు. రైతులకు యూరియా, డీపీవీ ఎరువుల సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రా



క్యాన్ని సహించబోమని ఎమ్మెల్యే హెచ్చరించారు. 'ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కాకపోతే జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తాం. అవసరమైతే ఉద్యమాల గడ్డ దుబ్బాక శక్తి విమిటి మరోసారి చూపిస్తాం' అని ఘాటుగా వ్యాఖ్యా

నించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా రైతులకు సాగునీరు అందుతుండటం కనీసం దూరదృష్టికి నిదర్శనమని కోసిన యాదారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎక్స్ కమిషన్ చైర్మన్ వెంకటయ్య, అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గురువులను పూజించిన విజెపి ఎండేమెంట్ రాష్ట్ర జైంట్ కన్వీనర్

పుదయం న్యూస్ శివంపేట జూలై 29

మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామంలో ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రంలో కొలువడిరిన శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాస్వామి కి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన బిజెపి ఎండేమెంట్ రాష్ట్ర జాయింట్ కన్వీనర్ కవితా రెడ్డి. అనంతరం శ్రీ గురు పీఠంలో కొలువు తీసే దత్తాత్రేయ మహాస్వామి సమక్షంలో వేద పండితులు మహర్షి గురుదేవులు శాస్త్రం వామన శర్మను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి ఆశీర్వాదం తీసుకోవడం జరిగింది. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ, ఉపాధ్యాయులను, పెద్దలను పూజించే రోజును గురు పౌర్ణమి లేదా వ్యాస పౌర్ణమి అని పిలుస్తారు. హిందువులు ప్రతి సంవత్సరం ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున గురుపౌర్ణమి జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున గురుపూజోత్సవం జరిపి గురువులకు కానుకలు బహుమతులు సమర్పించి వారిని సత్కరించారు.



రించి వారి ఆశీర్వాదములు తీసుకొంటారు. తమ జీవితానికి మార్గనిర్దేశం చేసి, ముక్తి వైపు నడిపించినందుకు ప్రతిఘటించి ఇలా చేస్తారు. గురువుల పట్ల ఇదే గౌరవం అన్నివేళలా పాటిస్తున్నట్లు జి.ఎం. ఆమె వివరించారు. ఈ రోజు కాబట్టి ఈ రోజుకంటే ప్రాధాన్యత ఉంది. అలా ఆమె వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరాద్రి, కృష్ణ, నవీన్, విజయ్, యాదగిరి రావు దంపతులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 10న పటాన్యెరులో బోనాల పండుగ



- ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి పటాన్యెరు (పుదయం):

ఆషాఢ మాసంలో నిర్వహించే బోనాలను పటాన్యెరు పట్టణంలో ఆగస్టు 10వ తేదీ సోమవారం నిర్వహించేందుకు పట్టణ పుర సమితి సమావేశంలో నిర్ణయించినట్లు పటాన్యెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. బోనాల పండుగ ఏర్పాట్లపై బుధవారం ఉదయం పటాన్యెరు పట్టణంలో శ్రీ కొండవీటి సీతారామస్వామి దేవాలయంలో స్థానిక మాజీ కార్మికుల, రి మెట్లు కమార్ యాదవ్ అధ్యక్షతన

పట్టణ పుర సమితి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 10వ తేదీన నిర్వహించనున్న బోనాల పండుగ సందర్భంగా అన్ని దేవాలయాల వద్ద పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలందరూ భక్తిరద్రలతో.. ఆనందోత్సాహాల మధ్య పండుగను నిర్వహించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, పట్టణ పుర సమితి సభ్యులు, వివిధ కుల దేవాలయంలో స్థానిక మాజీ కార్మికుల, రి మెట్లు కమార్ యాదవ్ అధ్యక్షతన

పారం సమర్పించకపోతే ఓటు హక్కు కోల్పోయే ప్రమాదం

- ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియను వందశాతం పూర్తి చేయడమే లక్ష్యం
- జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ భాషా షేక్ గద్వాల, జూలై 29 (పుదయం కరస్పాండెంట్)



ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎన్‌ఐఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా చేపట్టిన ఓటరు ఎస్సామరేషన్ ఫారాల సేకరణ ప్రక్రియ తుది దశకు చేరుకుందని, జిల్లాలో ఇప్పటివరకు దాదాపు 89 శాతం పూర్తయిందని జిల్లా కలెక్టర్ రిజాన్ భాషా షేక్ తెలిపారు. మిగిలిన 11 శాతం ప్రక్రియను కూడా బాత్ లెవల్ అధికారులు (బీఎల్‌వోలు), రాజకీయ పార్టీల బాత్ లెవల్ ఏజెంట్లు (బీఎల్‌ఎలు) సమన్వయంతో పూర్తి చేసి వందశాతం లక్ష్యాన్ని సాధించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఎస్సామరేషన్ సే ఫారాల సేకరణ అనంతరం రెవెన్యూ ప్రతినిధుల పేషట్లను స్వచ్ఛ కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇంకా ఫారాలు సమర్పించిన బీఎల్‌వో ఓటర్లలో కొందరి పేర్లు రెండు ప్రాంతాల ఓటరు జాబితాల్లో ఉండే అవకాశం ఉందని, అలాంటి వారు తమ ఓటు ఏ ప్రాంతంలో వేయాలి అనేది నిర్ణయించుకుని, మరో ప్రాంతం లోని ఓటును రద్దు చేయించుకునేందు

కు సంబంధిత బీఎల్‌వోకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. ఒక ఓటరుకు ఒకే ప్రాంతంలో మాత్రమే ఓటు హక్కు ఉండాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు ఎస్సామరేషన్ ఫారాలు సమర్పించిన ఓటర్ల పేర్లు ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాలో సమూహ కాకపోతే లెవల్ అధికారులు (బీఎల్‌వోలు), రాజకీయ పార్టీల బాత్ లెవల్ ఏజెంట్లు (బీఎల్‌ఎలు) సమన్వయంతో పూర్తి చేసి వందశాతం లక్ష్యాన్ని సాధించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఎస్సామరేషన్ సే ఫారాల సేకరణ అనంతరం రెవెన్యూ ప్రతినిధుల పేషట్లను స్వచ్ఛ కలెక్టర్ తెలిపారు. ఇంకా ఫారాలు సమర్పించిన బీఎల్‌వో ఓటర్లలో కొందరి పేర్లు రెండు ప్రాంతాల ఓటరు జాబితాల్లో ఉండే అవకాశం ఉందని, అలాంటి వారు తమ ఓటు ఏ ప్రాంతంలో వేయాలి అనేది నిర్ణయించుకుని, మరో ప్రాంతం లోని ఓటును రద్దు చేయించుకునేందు



లహరి జ్ఞాపకార్థం జాజాపూర్ లో స్టార్డ్ డ్రెస్ పంపిణీ

నారాయణపేట జూలై 29 (పుదయం ప్రతినిధి)

జిల్లా పరిషత్ జిల్లా పాఠశాల జాజాపూర్ లో జిల్లా విద్యాశాల అధికారి చేతుల మీదుగా షిజిల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్ రమణ కూతురు కీ రెడ్డిపూర్వ చిన్నారి లహరి జ్ఞాపకార్థం బుధవారం విద్యార్థులకు స్టార్డ్ డ్రెస్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాల అధికారి డాక్టర్ గోవిందరాజు మాట్లాడుతూ మనషి జీవితంలో కోససాగించాలని కోసిన యాదారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎక్స్ కమిషన్ చైర్మన్ వెంకటయ్య, అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ని తగ్గించి, సమాజంలో కలిసి పనిచేసే తత్వాన్ని, నాయకత్వ లక్షణాలను క్రమశిక్షణను పెంపొందించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని ఆి ఎమకులు, కందరాలు దృఢంగా మారుతాయ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 'గ్రామ పెద్దలు రాములు, ఉపసర్పంచ్ లక్ష్మణ్, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయ, మధుసూదన్, లక్ష్మణ్, నిర్మల, వెంకటప్ప, తార పాప, అనంత సేన, బాలరాజ్ షిజిల్ డైరెక్టర్ పాల్గొన్నారు.

జుట్టుకి రంగేస్తున్నారా?



చక్కని ఆరోగ్యం



ఫ్యాషన్‌బుల్ గా కనిపించాలనే, నెరిసిన జుట్టును దాచుకోవాలనే.. ఇలా కారణమేదైనా చాలామంది హెయిర్ కలర్స్ వాడడం ఈ రోజుల్లో కామనైపోయింది. అయితే వీటి తయారీలో వాడే వివిధ రకాల రసాయనాలు అందరికీ పడవ్వు. పడకపోవచ్చు. ఫలితంగా వీటి వల్ల చేకూర్చే ప్రయోజనాల కంటే దుష్ప్రభావాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో జుట్టును, కుదుళ్లను దెబ్బతీస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ జుట్టు రంగుల వాడకంలో భాగంగా తలెత్తే దుష్ప్రభావాల్ని ముందు నుంచే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించి జాగ్రత్తపడమంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. జుట్టు, కుదుళ్లు తేమను కోల్పోవడం..

గడ్డిలాగా మారడం.. వంటి లక్షణాల్ని గుర్తించి ఆ రంగు మీ జుట్టుకు సరిపడట్లేదని అర్థం చేసుకోమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్ లోని కొన్ని రకాల రసాయనాలు కుదుళ్లను బలహీన చేస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని వాడే క్రమంలో జుట్టు ఎక్కువగా రాబోవడం గమనిస్తే.. ఇకపై ఆ రంగును వక్రస్ పెట్టేయడం మంచిదంటున్నారు.

కొన్ని రకాల రంగుల జుట్టు కుదుళ్లలోని కెరాటిన్ బంధాలను బలహీనపరుస్తుంటు.. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. పెళుసులుగా మారి ఊడిపోతుంటుంది. అయితే జుట్టు రంగులు వాడే క్రమంలో ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తకుండా ఉండాలన్నా, కేకాలు-కుదుళ్లు ద్వారా

నిత్యం సైక్లింగ్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మెండు...



చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూడు పదులు నిండక ముందే కీళ్ల నొప్పులు, కానింక నడుస్తూనే లేదో ఆయాసం, మూడ దుగులు వేయక ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు ఇలా అనేక రకాల సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ ఇందుకు ప్రధాన

పరుగుత్తడం శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంచడం కోసం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. క్రమం తప్పకుండా పరుగుత్తడం వల్ల శరీర సహనశక్తి పెరగడమే కాకుండా, బ్రెస్ట్ 2 దశమెటర్స్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే మొదటిసారి రన్నింగ్ ప్రారంభించే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకుని ముందుకు సాగితే గాయాల ప్రమాదం తగ్గి మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. పరుగు

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

తడవ ప్రారంభించే ముందు నరైన రన్నింగ్ మూడు నిమిషం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరి పాదాల ఆకృతి, నడక తీరు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుకే రన్నింగ్ కు అనువైన మార్గ సమయంలో రెండింటిని ఎంపిక చేసుకుంటే పాదాలు, వీలమందలు, మోకాళ్ల అవసరం ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. రన్నింగ్ సమయంలో రెండింటిని దుస్తులు కూడా పనితీరు ప్రభావం చూపుతాయి. చెమటను త్వరగా బయటకు పంపే సింథటిక్ ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన దుస్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. పూర్తిగా కాటన్ తో తయారైన దుస్తులు చెమటను నిల్వ ఉంచి చర్మం దిశగా, వాపులు పంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రారంభంలోనే ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళికను రూపొంది



వాహనాలను వినియోగించడం, కూరగాయలను కొనాలన్నా, పాల ప్యాకెట్ తేవాలన్నా అఖరీక్ పై గ్రౌండ్ కు వెళ్లాలన్నా బైక్ తో వెళ్లాలి. వ్యాయామానికి ఉపకరించే ఎలాంటి ఖర్చులేని పద్ధతి వాహనం సైకిల్ ను తొక్కి వారి సంఖ్య విపీట తగ్గిపోతుంది. వాహనాలను వినియోగించే వారి సంఖ్య మాత్రం పెరిగిపోతూ వాతావరణం కాలుష్యమవుతుంది. దీంతో పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో

కొనాలన్నా, పాల ప్యాకెట్ తేవాలన్నా అఖరీక్ పై గ్రౌండ్ కు వెళ్లాలన్నా బైక్ తో వెళ్లాలి. వ్యాయామానికి ఉపకరించే ఎలాంటి ఖర్చులేని పద్ధతి వాహనం సైకిల్ ను తొక్కి వారి సంఖ్య విపీట తగ్గిపోతుంది. వాహనాలను వినియోగించే వారి సంఖ్య మాత్రం పెరిగిపోతూ వాతావరణం కాలుష్యమవుతుంది. దీంతో పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో

ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సైకిల్ ను వాడతే ఆరోగ్యం ఖర్చు లేకుండా పొరువుతో పాటు పర్యావరణ హితం గా నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. సైకిల్ తొక్కడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ దేశాలు సైకిల్ వినియోగంతో కలిగి ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాయి. సైకిల్ తొక్కడంతో గంటకు సుమారు 300 కేలరీల శక్తి ఖర్చవుతుంది. తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు పేరు కోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. స్కూలకాయలకు ఇది మంచి వ్యాయామంగా పనిచేస్తుంది.

ప్రతి వందలో పది నుంచి 15 మంది వరకు ఊబా యంతో బాధపడుతున్నారు అయితే వీరందూ వీటికి మాటికి మోటారు వాహనాలను వినియోగిస్తున్నారే కావడం గమనార్హం. ఇలాంటి వారు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల కొవ్వు తగ్గించుకుని ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నిత్యం సైకిల్ సవారి చేయడంతో పాటు గుండె, ఊపిరి తీపులు, నాడీ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. మామూలు వాటి కంటే సైకిల్ తొక్కేవారు చురుగ్గా కనిపిస్తుంటారు. ప్రతి రోజు ఉదయం కొద్దిసేపు సైకిల్ చేయడం వల్ల హృదయ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని గుండె వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సైకిల్ ఎలాంటి ఇంధన ఖర్చు అవసరం లేని వాహనం. కాలంతో పాటు పరిగిడుతున్న ఈ నాటి పరిస్థితుల్లో మోటారు వాహనాల వినియోగం పెరుగుతోంది. దీని వక్రవాహనాల వినియోగంతో పనులు సులువుగా అయిపోవడమే కాకుండా ఎలాంటి శ్రమ లేకుండా పని పూర్తి చేయవచ్చనే భావన నేటి తరంలో అధికమైంది. రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఆరోగ్య ప్రధానిగా నిలిచిన సైకిల్ ను ఇప్పుడు చాలా మంది మలకతగా

చూస్తున్నారు. సైకిల్ వినియోగం చేసే సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. సైకిల్ వాడకంతో అనేక వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మధుమేహం వ్యాధి గ్రస్తులు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. దీంతో ఖరీదైన పెట్రోలు వాడకం తగ్గించుకునే పాదం తప్పకుండా పాటించడం విజయోనితీ కీలకం. మొదటి రోజు విక్రయ దూరం లేదా విక్రయ సమయం పరుగుత్తడం తరువాత ప్రయోగించకూడదు. చిన్న చిన్న వ్యవస్థలతో ప్రారంభించి, తర్వాత క్రమంగా దూరాన్ని, వేగాన్ని పెంచుకోవాలి. చాలా సార్లు ప్రారంభించడం వల్ల మోకాళ్లు, వీలమందలపై ఒత్తిడి పెరిగి గాయాలకు అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. రన్నింగ్ చేసే ముందు శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పరుగుత్తడానికి రెండు గంటల ముందు కనీసం అర లీటర్ నీరు తాగడం మంచిది. ఎక్కువసేపు పరుగుత్తే సమయంలో కూడా అవస

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే రన్నింగ్..

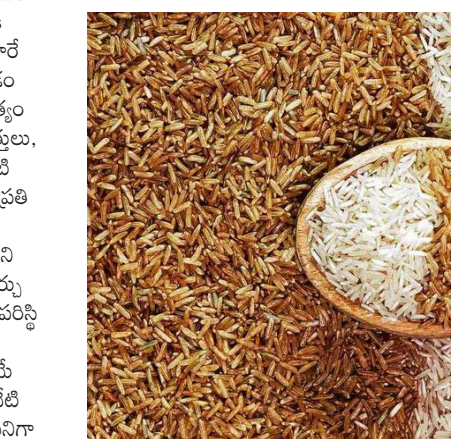
రాన్ని బట్టి నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. పరుగుత్తే ముందు వార్మప్ చేయడం తప్పనిసరి. ఐదు నిమిషాలు సడపడం లేదా తేలికపాటి స్ట్రెచింగ్, వార్మప్ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కండరాలు సడలిపోతాయి. దీంతో గాయాల ప్రమాదం తగ్గి శరీరం పరుగుకు సిద్ధమవుతుంది. రన్నింగ్ తో పాటు విశ్రాంతి కూడా అంత అవసరం. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కండరాలు కోలుకోవడానికి శరీరానికి సమయం ఇవ్వాలి. ప్రారంభ దశలో ఒక రోజు పరుగుత్తి, మరుసటి రోజు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రన్నింగ్ తో పాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయడం ఉపయోగకరం. సైకిలింగ్, ఈత, యోగా లేదా ఇతర క్రిడల్లో పాల్గొనడం వల్ల శరీర సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఒకే రకమైన వ్యాయామం వల్ల కండరాలపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు అలసటగా అనిపించినా లేదా బద్ధకంగా ఉన్నా రన్నింగ్ ను పూర్తిగా మానేయకూడదు. ఒక రోజు వాయిదా వేయడం అలవాటై, తర్వాత పూర్తిగా ఆపివేసే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకే క్రమశిక్షణతో వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరుగుత్తకుండా అప్పుడప్పుడు మార్పులు చేసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు స్పింద్లు, మరికొన్నిసార్లు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం మంచిది. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే ప్రదేశంలో నడక కాకుండా మార్పులు, కొండ ప్రాంతాలు వంటి కొత్త ప్రదేశాల్లో పరుగుత్తడం వల్ల అనక్లి పెరగడంతో పాటు సహనశక్తి, కండరాల బలం కూడా మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కుదుళ్లు పొడిబారడం, దురద, ఎరుపెక్కుడం, ప్యామల్స్ ఏర్పడడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆ హెయిర్ కలర్ మీకు నష్టపట్టదని గుర్తించమంటున్నారు నిపుణులు. హెయిర్ కలర్స్ లో ఉండే రసాయనాలు జుట్టును బలహీనపరచే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి వీటిని వాడే కొద్దీ జుట్టు తెగిపోవడం, చివర్లు చిట్టడం.. వంటివి గమనిస్తే ఆ రంగు మీ జుట్టుకు మంచి కంటే చెడే ఎక్కువగా చేస్తుందని అర్థం.

కుదుళ్లలో విడుదలయ్యే సహజసిద్ధమైన నూనె వల్లే కేకాలు మృదువుగా, పైసీగా కనిపిస్తాయి. అయితే మనం వాడే కొన్ని రకాల హెయిర్ కలర్స్ ఈ నూనెల పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. తద్వారా జుట్టు నిర్దిష్టమైపోతున్నట్లుగా, డల్ గా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆ రంగుల జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. చాలామంది తమ తెల్ల జుట్టును కనిపించకుండా చేయడానికి హెయిర్ కలర్స్ వాడుతుంటారు. అయితే ఈ కృత్రిమ రంగు కోల్పోయిన కొద్ది ఇంతకుముందు కంటే తెల్లజుట్టు ఎక్కువవడం గమనిస్తే ఇది మీ కేకాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లే తెల్ల జుట్టు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కొన్ని రకాల రంగుల జుట్టు కుదుళ్లలోని కెరాటిన్ బంధాలను బలహీనపరుస్తుంటు.. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. పెళుసులుగా మారి ఊడిపోతుంటుంది. అయితే జుట్టు రంగులు వాడే క్రమంలో ఇలాంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తకుండా ఉండాలన్నా, కేకాలు-కుదుళ్లు ద్వారా

తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్.. రెండింటి మధ్య తేడా లేమిటి..

అన్నం భారతీయల రోజువారీ ఆహారంలో విడదీయరాని భాగం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా వినియోగించే ధాన్యాల్లో బియ్యం ఒకటి. ప్రపంచంలో 1.2 లక్షలకు పైగా బియ్యం రకాలు ఉన్నట్లు అంచనా. బియ్యం ప్రధానంగా కార్టోఫైడ్ ట్యుకు మంచి మూలం అయినప్పటికీ, ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్ మధ్య పోషక విలువల్లో తేడా ఉండటంతోపాటు, బరువు నియంత్రణపై కూడా వీటి ప్రభావం భిన్నంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బియ్యంలో ఉండే విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ శరీరంలోని రసాయన చర్యలను నియంత్రించడంలో, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తులకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్లీ రాబ్ ట్లీ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బియ్యంలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం, బ్రెన్ రైస్ రెండూ ఒకే ధాన్యం నుంచి లభించినప్పటికీ, ప్రాసెసింగ్ విధానంలో తేడా ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం తయారీ సమయంలో గింజపై ఉండే బ్రాన్, ఇర్స్ ను తొలగిస్తారు. దీంతో దాని నిల్వ కాలం పెరగడంతో పాటు రుచి మెరుగుపడుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియలో అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా తగ్గి



తేన్నులు తగ్గాలంటే..!



నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు పడే పడే తేన్నులో సుందరి ఇబ్బంది పడతాం.. అసౌకర్యానికి గురవుతాం. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో అల్లం ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న జెషెడ్ గణాల్లో దీనికి కారణం! రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చిన్న అల్లం ముక్కను నమలడం వల్ల తేన్నుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం ముక్కల్ని తీసుకొని నీటిలో వేసి ౬ పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యేంత వరకు ఆగి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం లేదా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు చేస్తే తేన్నుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తేన్నుల సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో బొప్పాయి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'పప్టైన్' అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ, గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పెరుగులో మంచి బ్యాక్టీరియా ఉండటం, ఇది

నిద్రలేమి ప్రస్తుతం చాలా మందిని వేధిస్తున్న సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఒత్తిడి, అనారోగ్య కరమైన జీవనశైలి, అధిక స్క్రీన్ టైమ్ తోపాటు ఆహారాల అసమతుల్యత కూడా నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అయితే కొన్ని ఆహారాలు శరీరంలో మెలటోనిన్, సెరటోనిన్ వంటి నిద్రను ప్రోత్సహించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి తోడ్పడి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిన్నతనంలో నిద్రలేమి యే ముందు వేడి పాలు తాగమని పెద్దలు చెప్పడం వెనుక కూడా ఇదే కారణం ఉంది. పాలలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచి నిద్రకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. పాలతో పాటు మరికొన్ని ఆహారాలు కూడా మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయి. డార్క్ చాక్లెట్ లో కెఫెయిన్ ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో సెరటోనిన్ కూడా ఉంటుంది. సెరటోనిన్ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ

జాగ్రత్తపడాలన్నా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు. రసాయనాలు కలిసిన హెయిర్ కలర్స్ కి బదులు ఫుడ్లు, మెక్కుల ఎక్స్ట్రాక్ట్ తయారీ చేసిన సహజసిద్ధమైన రంగుల్ని ఎంచుకోవడం మేలు. ఇలాంటివి ఇప్పుడు మార్కెట్లో అన్ని రంగుల్లో దొరుకుతున్నాయి.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

నాణ్యమైన ప్రోటీన్ అందుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలలో రోజువారీ అవసరమైన ప్రోటీన్ లో సుమారు 20 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మధ్య మధ్యలో చిరుతిట్ట తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో అతిగా తినే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా పాలలో ఉండే కాలియం శరీర బరువును నియంత్రించడంలో సహాయ పడే కొన్ని హార్మోన్ల పనితీరును తోడ్పడుతుంది. అయితే పాలకు కొన్ని ప్రతికూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పూర్తి కొవ్వు (ఫుల్ ఫ్యాట్) ఉన్న పాలలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా ఊబాకాయం ఉన్నవారు పాల రకాన్ని ఎంపిక చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. నారింజ రసం కూడా

అల్పాహారంలో చాలామంది ఇష్టంగా తీసుకునే పానీయం. ఒక గ్లాస్ నారింజ రసం ద్వారా శరీరానికి రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి దాదాపు పూర్తిగా అందుతుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసి చర్మాన్ని సూర్యకిరణాల వల్ల కలిగే నష్టాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల మెదడుపై పడే ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే నారింజ రసాన్ని తరచూ లేదా ఎక్కువసేపు కొద్దికొద్దిగా తాగడం వల్ల దంతాల పైర (ఎనామెల్) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు

పోతాయి. ఫలితంగా తెల్ల బియ్యంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్), గ్లూకోజ్ రూపంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బ్రెన్ రైస్ లో మాత్రం పై పోటేటు మాత్రమే తొలగిస్తారు. అందువల్ల ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్స్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీరానికి అదనపు పోషకాలు అందిస్తాయి. అయితే బ్రెన్ రైస్ ఉడకడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. 100 గ్రాముల ఉడికించిన తెల్ల బియ్యంలో సుమారు 130 కేలరీలు, 29 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అదే 100 గ్రాముల బ్రెన్ రైస్ లో సుమారు 112 కేలరీలు, 24 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బ్రెన్ రైస్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి బ్రెన్ రైస్ మెరుగైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, బియ్యం ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే కొన్ని దేశాల్లో అలాంటి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపించలేదని ఇతర పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి.

పొద్దున్నే అల్పాహారం రోజంతా శరీరానికి శక్తిని అందించే అత్యంత ముఖ్యమైన భోజనం. రాత్రంతా ఉపవాసం చేసిన తర్వాత శరీరానికి పోషకాలు, శక్తిని అందించే ఆహారం అవసరం. అల్పాహారంలో పాలు తాగాలా? లేక నారింజ రసం తాగాలా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. ఈ రెండింటికీ ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరంగా కొన్ని లాభాలు, నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. పాలను అల్పాహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మంచి ప్రయత్నించే వారికి ఇవి పరిమిత మోతాదులోనే మంచిది. అందుకే పండ్లను నేరుగా తినడం, రసాన్ని మాత్రం అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్పాహారంలో పండ్ల రసాల కంటే పాలు మెరుగైన ఎంపికగా పరిగణించవచ్చు.

ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు లేదా నారింజ రసం.. ఏది ఉత్తమ ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది..?

ముఖ్యంగా సెంద్రియ (అర్థానిక్) పాలు తీసుకుంటే విటమిన్ ఇ, ఒమెగా 3 కొవ్వు ఉమ్మలా కొంత



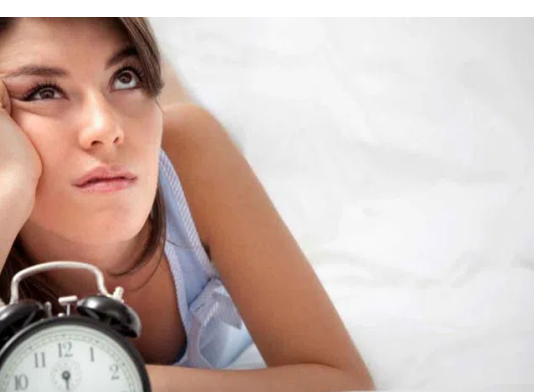
ఎక్కువగా లభించే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో నారింజ రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సి అవసరం లేదు. అయితే దానిని కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసేపు తాగకుండా, ఒకేసారి తాగడం వల్ల దంతాలపై అప్పు ప్రభావం తగ్గుతుంది. అలాగే సమతుల్యమైన అల్పాహారంతోపాటు తీసుకుంటే దాని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

పోతాయి. ఫలితంగా తెల్ల బియ్యంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్), గ్లూకోజ్ రూపంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బ్రెన్ రైస్ లో మాత్రం పై పోటేటు మాత్రమే తొలగిస్తారు. అందువల్ల ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్స్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీరానికి అదనపు పోషకాలు అందిస్తాయి. అయితే బ్రెన్ రైస్ ఉడకడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. 100 గ్రాముల ఉడికించిన తెల్ల బియ్యంలో సుమారు 130 కేలరీలు, 29 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అదే 100 గ్రాముల బ్రెన్ రైస్ లో సుమారు 112 కేలరీలు, 24 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బ్రెన్ రైస్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి బ్రెన్ రైస్ మెరుగైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, బియ్యం ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే కొన్ని దేశాల్లో అలాంటి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపించలేదని ఇతర పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి.

పోతాయి. ఫలితంగా తెల్ల బియ్యంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్), గ్లూకోజ్ రూపంలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బ్రెన్ రైస్ లో మాత్రం పై పోటేటు మాత్రమే తొలగిస్తారు. అందువల్ల ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్స్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల బలానికి తోడ్పడటంతో పాటు శరీరానికి అదనపు పోషకాలు అందిస్తాయి. అయితే బ్రెన్ రైస్ ఉడకడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. 100 గ్రాముల ఉడికించిన తెల్ల బియ్యంలో సుమారు 130 కేలరీలు, 29 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, కొవ్వు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అదే 100 గ్రాముల బ్రెన్ రైస్ లో సుమారు 112 కేలరీలు, 24 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1 గ్రాము కొవ్వు ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల బ్రెన్ రైస్ ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి బ్రెన్ రైస్ మెరుగైన ఎంపికగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. తెల్ల బియ్యం అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, బియ్యం ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే కొన్ని దేశాల్లో అలాంటి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపించలేదని ఇతర పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి.

తేన్నులు తగ్గాలంటే..!

అతీర్చి, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ పనితీరు మెరుగు పడి, తేన్నులతో పాటు ఇతర పదార్థాలను సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చుంటున్నాయి. భోజనం తర్వాత సోపు గింజలను తీసుకోవడం చాలా మందికి అలవాటే. దీనివల్ల తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మెలటోనిన్ హార్మోన్లు మోతాదులో తీసుకుంటే అందులోని కెఫెయిన్ కొందరిలో నిద్రకు అటంకం కలిగించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. పిస్సోలో ప్రోటీన్ తోపాటు విటమిన్ బి6 సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ట్రిప్టోఫాన్ ను సెరటోనిన్ గా, తర్వాత తీసుకున్న ఆహారం



వుడయం

సినిమా

MOVIE TIME!

'శ్రీనివాస మంగాపురం' నా కెరీర్లో బెస్ట్
వుడయం సినిమా: సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు, మహేష్ బాబు అన్న కుమారుడు జై కృష్ణ మట్టమనేని అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో 'శ్రీనివాస మంగాపురం' సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. జాబితాలో నటి రమీనా టాండన్ కుమార్తె రాషి తదానిని కూడా ఈ చిత్రం ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో సీనియర్ నటుడు దాక్షర్ మోహన్ బాబు పవర్ ఫుల్ పాత్రను పోషిస్తున్నారు. నిర్మాత పి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని వైజయంతి మూవీస్ బ్యానర్ పై అశ్వినీ దత్త సమర్పిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు విడుదలైన పాటలు, టీజర్లు ట్రైలర్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది. ఈ చిత్రం జూలై 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు అజయ్ భూపతి విలేజులకు సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు చంపకు

నార్లు. శ్రీనివాస మంగాపురం ఎలా ఉండబోతుంది? ఇది కంప్లెట్ లవ్ స్టోర్. అలాగే చాలా ఇంటెన్స్, ఎమోషనల్ స్టోర్. ప్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ కూడా. ఫిక్షన్ కథ. అయితే నిజ జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల ఆధారంగా కూడా కొన్ని సీన్స్ రాశాను. అవన్నీ చాలా అద్భుతంగా ఉంటాయి. ఇందులో లవ్ స్టోర్తో పాటు సూపర్ ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. మోహన్ బాబు గారి క్యారెక్టర్తో పాటు ఇంకా చాలా మంచి క్యారెక్టర్స్ ఉన్నాయి. పెద్ద సరెడ్స్ గారి క్యారెక్టర్స్ చాలా ఎంజాయ్ చేస్తారు.

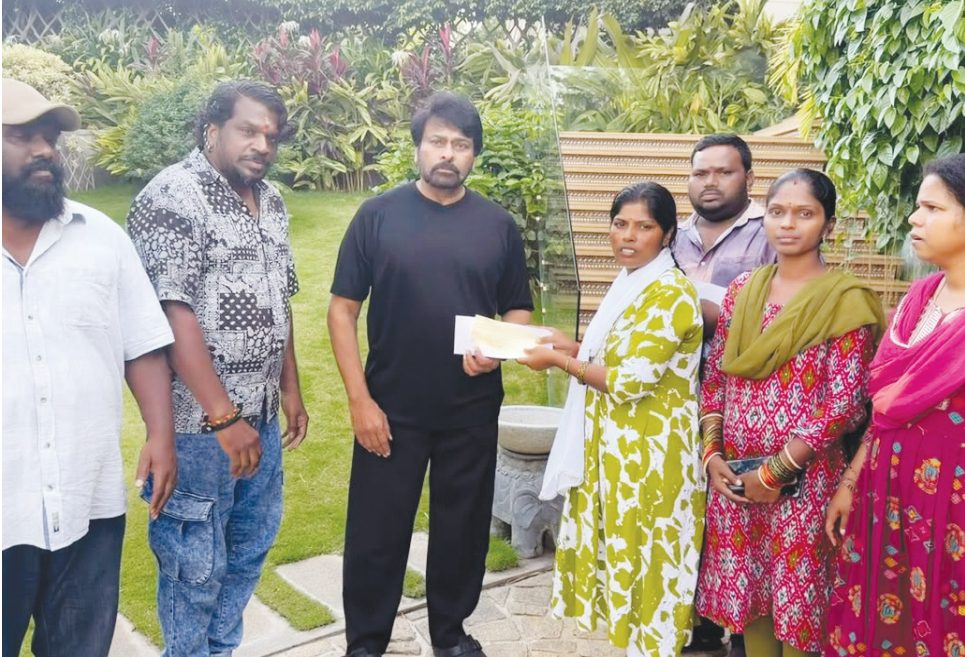
వుడయం

సినిమా: తోటి కళాకారుల కష్టసుఖాల్లో ఎప్పుడూ ముందుండే మెగా స్టార్ శ్రీ చిరంజీవి మరోసారి తన మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. 'గబ్బర్ సింగ్' చిత్రంతో పాటు

అందేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. రమేష్ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఆయన, చికిత్స ఖర్చులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురుకాకూడదనే ఉద్దేశంతో

నటుడు రమేష్ కుటుంబానికి అండగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి

ఆయన సతీ మణికి తన తరఫున ₹ 3 లక్షల చెక్కును అందజేశారు. అంతే కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్య బీమా పథకం ద్వారా కూడా అవసరమైన సహాయం అందేలా సిఫార్సు చేస్తామని చిరంజీవి కుటుంబ సభ్యులకు హామీ



పలు చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించిన నటుడు రమేష్ ఇటీవల టైమన్ స్టోక్స్ గుర్తె ఆఫోలో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న చిరంజీవి వెంటనే స్పందించారు. అపోలో ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ సుబ్బారెడ్డితో తరచుగా మాట్లాడుతూ రమేష్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటున్న చిరంజీవి, చికిత్సకు అవసరమైన అన్ని విధాల సహాయం

ఇచ్చారు. అలాగే నిన్ను శ్రీ నాగబాబు మరో ₹ 2 లక్షల చెక్కును అందించి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. తోటి కళాకారుల పట్ల చిరంజీవి గారు ఎప్పుడైనా చూపిస్తున్న అపారమిత, ఆత్మీయత, బాధ్యతాభావానికి ఇది మరో నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఎన్నో సందర్భాల్లో అవసరంలో ఉన్న సినీ కార్మికులు, నటీనటులకు ఆయన అందించిన సహాయం పరిశ్రమలో అందరికీ స్ఫూర్తిగా మారింది.

దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. రొమాంటిక్ పీరియడ్ హిటీకల్ యాక్షన్

"భగవంతుడు" నుంచి సెకండ్ సింగిల్



వుడయం సినిమా: యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో తిరువీర్ నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "భగవంతుడు". ఈ సినిమాలో ఫరీయా అబ్దుల్లా హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. కన్నడ నటుడు రిషి ప్రధాన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమాను ఏషియన్ ఫిలిమ్స్ నారాయణ దాస్ నారంగ్, పవన శంకరయ్య గౌడ్ సమర్పణలో రవి పవన ఫిలిం కార్పొరేషన్ బ్యానర్

గుర్తించి ముందే తెలుసు, హైదరాబాద్ లో చాలా పాపులర్ అని

హీరోయిన్ భాగ్యశ్రీ బోర్సె

చేతుల మీదుగా రెస్టారెంట్ లాంఛ్



అన్నారు. ఇక్కడ ఫుడ్ చాలా రుచిగా ఉండన్నారు. అందరూ తప్పకుండా వచ్చి ఒక్కసారి ఆ రుచిని చవిచూడాలని పేర్కొన్నారు. ఒక్కసారి తింటే మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తారు. కచ్చితంగా నచ్చుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు ఈ వాతావరణాన్ని బాగా ఇష్టపడతారని పేర్కొన్నారు. ఒక ఫ్యామిలీ ఆఫ్ డార్లకరమైన వాతావరణంలో ప్రశాంతంగా భోజనం చేసేలా ఉందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా తన అభిమానులకు హియ్యు డైన్ మండిక్ స్వాగతం పలికారు.

AAFA లోని ప్రతి సభ్యునికి బీమా కవరేజీ

వుడయం సినిమా: ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ భారతదేశంలోని ఏడు రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్ AAFAకు చెందిన దాదాపు 1,000 మంది సభ్యులతో ఆరు గంటలకు పైగా సమయాన్ని గడిపారు. వచ్చిన ప్రతి అభిమాని తో అల్లు అర్జున్ ఆప్టా యం గా మాట్లాడారు. అందరికీ విలువైన సలహాల్ని అందించారు. ప్రతి ఒక్క సభ్యునికి అల్లు అర్జున్ ప్రత్యేకంగా ఫోటోలను ఇచ్చారు. అల్లు అర్జున్ తన ఫ్యాన్స్ తో కలిసి

సమీప ముప్పటింపడమే కాకుండా కలిసి సృష్టించేవారు. ఒకరినొకరు అభిప్రాయాల్ని చంపకున్నారు. అల్లు అర్జున్ తన స్టోర్ ప్రసంగాన్ని ఇస్తూ ఎన్నో చమత్కారాలు చేశారు. ఆ ప్రాంగణం, అక్కడి వాతావరణం ఒక సెలబ్రిటీ కార్యక్రమంలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ గేట్ బుగ్గేదర్లా తలపించింది. ఇది తన జర్నీకి సపోర్ట్ గా నిలిచిన అభిమానులతో ప్రత్యేక బంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన వెయ్యి మంది AAFA సభ్యులందరికీ

బీమా కవరేజీని అందించారు. ఇది తన అభిమానుల సంక్షేమానికి ఆయన ఇచ్చే ప్రాముఖ్యతను మరోసారి ధృవీకరించింది. ఈ వేడుకలో పాల్గొనడానికి అభిమానులు ఏడు వేర్వేరు రాష్ట్రాల నుండి వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి వచ్చారు. అల్లు అర్జున్ ఒక సినీమా ప్రమోషన్ కోసమే, ఒక బ్రాండ్ ఈవెంట్ కోసమే కాకుండా కేవలం అభిమానుల ప్రేమకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికే రోజంతా వారికి కేటాయించారు. సెలబ్రిటీలతో అభిమానులకు ముఖాముఖి అంటే కొన్ని నిమిషాలకే పరిమితమవుతూ ఉంటుంది.

'శ్రీ శ్రీ' నుంచి 'బొమ్మ బొమ్మ' సాంగ్



వుడయం సినిమా: దుల్లర్ సల్మాన్ ప్రస్తుతం సూతన దర్శకుడు రవి నెలకుడిటి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న క్రేజీ ఎంటర్టైన్మెంట్ శ్రీ శ్రీ బిజీ పాత్రతో ఎన్ఎల్ఎస్ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్, నిర్మాణ సంస్థకు 10వ (#SLV10) మైల్ స్టోన్ చిత్రంగా నిలుస్తోంది. ఇహాన్ సక్తేనా ఈ చిత్రానికి సూనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దుల్లర్ సల్మాన్, హుజూ హాగ్ తొలిసారి జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రేమ, వినోదం, భావోద్వేగాలతో కూడిన రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన వర్సింగ్ స్క్రీన్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ మంచి స్పందన అందుకోగా, తాజాగా ఈ సినిమా మ్యూజిక్ జర్నల్స్ ప్రారంభిస్తూ తొలి పాట 'బొమ్మ బొమ్మ'ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు.

'భోగి' భారీ క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ పూర్తి



వుడయం సినిమా: 'చార్మింగ్ స్టార్' శర్వా హీరోగా, 'మాస్ మావెరిక్' సంపత్ నంది దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పాన్-ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'భోగి'. శ్రీ శక్తి సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై కె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న, లక్ష్మి రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రం భారీ స్కాయి అత్యున్నత నిర్మాణ ప్రమాణాలతో అందనాలను పెంచుతూనే ఉంది. శర్వాను ఇప్పటివరకు ఎప్పుడూ చూడని పవర్ ఫుల్ లుక్ పరిచయం చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్తో పాటు, గ్రామీణ యువతిగా అనుపమ పరమేశ్వరన్ లుక్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. తాజాగా చిత్ర యూనిట్ భారీగా రూపొందించిన 22 రోజుల క్రెమాక్స్ షెడ్యూల్ ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది.

ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47లో

'సంపూర్ణ'గా యువినా పార్థవి

విక్టరీ వెంకటేశ్ 'చిట్టి బాబు'గా, శ్రీనిధి శెట్టి 'సర్ప'గా ప్రేక్షకుల నుంచి అద్భుతమైన ఆదరణ పొందిన తర్వాత, 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం: 47 - AK47' చిత్ర బృందం కుటుంబం లోని మరో సభ్యురాలిని పరిచయం చేసింది. ఈ చిత్రంలో 'చిట్టిబాబు', సర్ప దంపతుల ముద్దుల కుమార్తె 'సంపూర్ణ' పాత్రలో బాలనటి యువినా పార్థవి నటిస్తోంది. 'యువాయ కత్తం, చిలిపితనం, అల్లులతో నిండిన సంపూర్ణ పాత్ర చిట్టిబాబు జీవితంలో నవ్వులు పూయించడంతో పాటు, అనూహ్యమైన చిన్న చిన్న సంఘటనలకు కూడా కారణమవుతుంది. ఈ పాత్ర ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకునేలా ఉండనుందని చిత్ర బృందం తెలిపింది. పాత్రల పరిచయాలతో సినిమాపై రోజురోజుకూ ఆసక్తిని పెంచుతున్న మేకర్స్, తదుపరి 'సర్ప' పాత్రలో నటిస్తున్న రాజా ప్రజ్వల్ను పరిచయం చేయనున్నారు.

'ది ఆరిజిన్ ఆఫ్ అగధ'

పేరుతో మేకింగ్ వీడియో విడుదల



వుడయం సినిమా: శ్రీ ఆది పరాశరా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద అజయ్ కేఆర్ సమర్పణలో కాశీ విశాలాక్షి బిలును నిర్మాణంలో ఎంఎస్ రాజా తెరకెక్కించిన చిత్రం 'అగధ'. ఈ మామీలో కామాక్షి భాస్కర్, శ్రవణ్ రెడ్డి, ఉల్కా గుప్తా, జోవికా విజయకుమార్, భాను చందర్, సిజు, వనిత విజయకుమార్, రోషన్ బబ్లర్, శ్రేయా రాజ్ రెడ్డి, వివా రాఘవ, రాజర్ మాస్టర్, కనకవ్య ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ సినిమాను ఆగస్టు 14న భారీ ఎత్తున విడుదల చేయనున్నారు. ఈ మామీకి సంబంధించిన టీజర్ ఆల్రెడీ యూట్యూబ్లో ట్రెండింగ్ గా నిలిచింది.