

2వ పేజీలో..

దేశీయంగా సంస్కరణలకు ఇదే సమయం



- బ్రింప్-చైనా సుంకాల నేపథ్యంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి
- పెట్టుబడులు ఆకర్షించేలా వ్యవహరించాలి
- మాజీ ఆర్బిబి గవర్నర్ రఘురామ రాజన్

4

కీలక వడ్డీరేట్లను సవరించిన ఆర్బిబి

వరుసగా రెండోసారి రెపోరేటు 0.25 శాతం మేర తగ్గింపు

తగ్గనున్న గృహ, వాహన రుణాల వడ్డీల భారం

ద్రవ్యపరపతి కమిటీ నిర్ణయాలు ప్రకటించిన గవర్నర్ మల్లోత్తా బంగారం రుణాలపై ఆంక్షలు విధించే యోచనలో ఆర్బిబి

4

ముంబై, (నినాదం): విశ్వేశ్వర అంబేద్కర్ ను నిజం చేస్తూ కీలక వడ్డీ రేట్లను ఆర్బిబి మళ్లీ సవరించింది. వరుసగా రెండోసారి రెపో రేటును 0.25 శాతం మేర తగ్గించింది. ఈ మేరకు ద్రవ్య పరపతి విధాన కమిటీ నిర్ణయాలు ఆర్బిబి గవర్నర్ సంచయ్ మల్లోత్తా బుధవారం వెల్లడించారు. దీంతో రెపో రేటు 6.25 శాతం నుంచి 6 శాతానికి దిగివచ్చింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలోనూ కీలక వడ్డీరేట్లను కేంద్ర బ్యాంకు 25 బేసిస్ పాయింట్లు - తగ్గించిన సంగతి తెలిసిందే. ద్రవ్య పరపతి విధాన సమీక్ష నిర్ణయాను ఆర్బిబి గవర్నర్ సంజయ్ మల్లోత్తా వెల్లడించారు.



జగన్ రాప్తాడు పర్యటన అంతా డ్రామా

- పోలీసులును బట్టలూడదీసి కడతానంటారా
- ఇదేనా ఓ మాజీ సిఎం మాట్లాడే భాష
- వచ్చిన హెలికాప్టర్ ఎలా వెళ్లగలిగింది
- జగన్ తీరు మార్పుకోకపోతే ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారు
- మండిపడ్డ హోంమంత్రి అనిత

5



విశాఖపట్నం, (నినాదం): వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్.. రాప్తాడు పర్యటన మరోసారి అధికార, ప్రతిపక్షం మధ్య మాటల యుద్ధానికి తెరలేపింది.. అయితే మంగళ వారం జగన్ టూర్ డ్రామాను తలపించింది.. ఏదో రకంగా శవ రాజకీయాల చేయాలని మున్నానాదని అంటూ ఏపీ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత మండిపడ్డారు.. విశాఖలో మీడియాతో మాట్లాడిన అమె.. వైసీపీ హయాంలో ఐదేసి సెక్షన్ ప్రకారం కాకుండా వైసీపీ సెక్షన్ ప్రకారం పోలీసులు వ్యవహరించారని విమర్శించారు. ఇక, జగన్ పర్యటన కోసం 1100మంది పోలీసులనుపెట్టాం.. జగన్ వెళ్లి ప్రాంతం తం చాలా సెన్సిటివ్ పరిధి.. ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందిలేకుండా ఉండేందుకు చర్యలు తీసుకున్నాం.. కానీ, వాట్సాప్లో రెచ్చగొట్టే మెసేజ్ పెట్టారు.. కావాలని ఓ సీన్ క్రియేట్ చేయాలని చూశారని మండిపడ్డారు. హెలికాప్టర్ దగ్గరకు తోసుకుంటూ, నెట్టుకుంటూ వచ్చారు.. కొంత మంది పోలీసులకు గాయాలయ్యాయి.. ఇంతచేసి పోలీసులను తప్పు పడుతున్నారని అని జగన్పై హోంమంత్రి అనిత పైర్ అయ్యారు.



మోహన్బాబుకు కోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

- తప్పదో పట్టించారంటూ కోర్టులో ప్రొడ్యూస్ చేసిన మనోజ్ న్యాయవాది
- కోర్ట్ క్లర్కు న్యాయస్థానం మెమో జారీ

2



పెంచిన గ్యాస్ ధరలను వెనక్కి తీసుకోవాలి..

కేటీఆర్ డిమాండ్ పేద ప్రజల జేబులు ఖాళీ

2



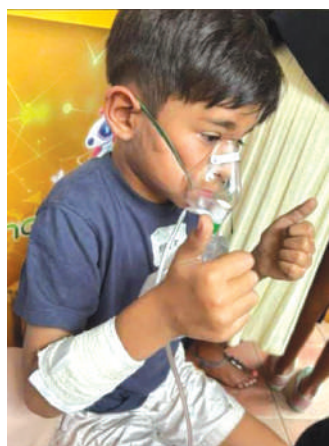
మహిళా సంఘాలకు కేంద్రం 15 లక్షల వడ్డీ లేని రుణం ఇవ్వాలి

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత

2

కోలుకుంటున్న మార్క్ శంకర్

- మరో మూడు రోజులు ఆస్పత్రిలోనే చికిత్స
- కొడుకు ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులతో పవన్ సంప్రదింపులు
- మార్క్ ఫోటోను విడుదల చేసిన కుటుంబ సభ్యులు



అమరావతి, (నినాదం):

ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ చిన్నకుమారుడు మార్క్ శంకర్ పవన్తోపాటే ఇప్పటివరకే కోలుకుంటున్నాడు. సీంగిల్హార్లోని స్కూల్ చోటు-చేసుకున్న ఆగ్నిప్రమాదంలో మార్క్ శంకర్ గాయపడ్డ సంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రమాదంలో చిన్నారి మార్క్ కాళ్లు, చేతులకు గాయాల కాగా, ఊపిరితిత్తులోకి పొగ చేరింది. ప్రస్తుతం అతడు సింగిల్హార్లోని ఒక ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు.

5వ పేజీలో..

ఆయనను తప్పిస్తేనే దేశానికి మోక్షం మోడీతో దేశానికి తీవ్ర నష్టం

- రాహుల్ ఆదేశాలతో కులగణన చేపట్టాం
- తెలంగాణ విముక్తికి పట్లే కారణం
- తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియా ధన్యురాలు
- అహ్మదాబాద్ కాంగ్రెస్ సభలో రేవంత్

ప్రధాని మోడీ మతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టి దేశాన్ని విభజించాలని చూస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘాటు విమర్శలు చేశారు. మోడీని తప్పిస్తే తప్ప దేశానికి విముక్తి లేదని అన్నారు. గాంధీ సిద్ధాంతాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తూ గాడ్సే సిద్ధాంతాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారని రేవంత్ విమర్శించారు. దేశ యువత ఏకం కావాల్సిన సమయమెల్లించాల్సి ఉంది. యువతకు గాంధీ బాటలో నడుస్తూ.. మోడీ, గాడ్సేలను ఓడించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ అంటే ప్రధాని మోడీకి భయం..మోడీ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగడతాడనే లోకసభలో రాహుల్ గాంధీకి మైక్ ఇవ్వలేదని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

- అహ్మదాబాద్



ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలిస్తామని అధికారంలోకి వచ్చిన బీజేపీ ప్రభుత్వంలో మోడీకి, అమిత్ షాకు

ఉద్యోగాలు వచ్చాయి తప్ప.. నిరుద్యోగ యువతకు ఒక్క ఉద్యోగం కూడా రాలేదని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. నెహ్రూ నేతృత్వంలో పట్టే నీజాం నుంచి తెలంగాణకు విముక్తి కలిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఇచ్చింది సోనియాగాంధీ.. దేశాన్ని విభజించడమే మోడీ లక్ష్యం అందుకే తెలంగాణలో బీజేపీని, మోడీని అడుగు పెట్టనివ్వం అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ గాంధీ సిద్ధాంతాలను ముందుకు తీసుకెళ్తుంది.దేశ

యువత ఏకమై మోడీకి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేయాల్సిన టైం వచ్చిందన్నారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. దేశంలో కుల గణన చేపట్టిన తొలి రాష్ట్రం తెలంగాణ అని గర్వంగా తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని కుల గణనను తాము విజయవంతంగా పూర్తి చేశామని, అదే తరహాలో దేశవ్యాప్తంగా కూడా జనాభా గణనతో పాటు కుల గణన జరగాల్సిన అవసరం

2వ పేజీలో..



తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే వెంటనే రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన పథాన్ని ప్రకారం 21వేల కోట్ల స్వచ్ఛంద డబ్బులను మోక్ష పాతాళంలో దేశానికి అర్పిస్తామని సీఎం అన్నారు. రైతులపై భారం తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ నిర్ణయం ఎంతో ఉపయోగ పడుతుందని, ప్రధాని మోడీ పాలనలో దేశానికి అర్పిస్తామని సీఎం అన్నారు. రాహుల్ గాంధీతో కలిసి గాంధీ పరివారమంతా అనిత చేయాలని రేవంత్ పిలుపునిచ్చారు.

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు..

ప్రధాన నిందితుడి పాస్ పోర్ట్ రద్దు

కాన్స్టేబుల్ సహాయంతో ప్రభాకర్ రావును తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు



హైదరాబాద్, (నినాదం): తెలంగాణలో సంచలనం సృష్టించిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈకేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న ఎన్ఐబీల మాజీ చీఫ్ ప్రభాకర్ రావు పాస్ పోర్ట్ రద్దు అయ్యింది. ఈమేరకు హైదరాబాద్ పోలీసులకు పాస్ పోర్ట్ అధికారి ఆఫీస్ ఇండియా సమాచారం అందించింది. ప్రభాకర్ రావుపై రెడ్ కార్డర్ నోటీస్ జారీతో ఈమే రెండు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అమెరికాలో స్థిర

పడేందుకు గ్రీన్ కార్డు కోసం ప్రభాకర్ రావు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. గతం లోనే పాస్ పోర్ట్ ను ఇచ్చి చేస్తున్నట్లు ప్రకటించడంతో గ్రీన్ కార్డ్ లభించలేదని తెలిసింది. మరోవైపు అమెరికా కాన్సులేట్, కేంద్రం సహకారంతో ఇండియాకు రప్పించేందుకు తెలంగాణ పోలీసులు ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ఇప్పటికే జూబ్లీహిల్స్, బంజారా హిల్స్ పోలీసులు సుదీర్ఘంగా విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు.

02

మరో 20 ఏళ్లు కాంగ్రెస్ కీర్తిమే..

రేవంత్ రెడ్డికి రఘునందన్ రావు మాన్ వార్నింగ్



హైదరాబాద్, (నినాదం): సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి బీజేపీ ఎంపీ రఘునందన్ రావు కాంటంట్ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో రేవంత్ రెడ్డి లాస్ట్ ముఖ్యమంత్రి అని చెప్పారు. వచ్చే 20 ఏళ్లు కాంగ్రెస్ కు తెలంగాణలో స్థానం లేదని అన్నారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని బీజేపీ కార్యాలయంలో రఘునందన్ రావు మీడియాతో చిట్చాట్ చేశారు.

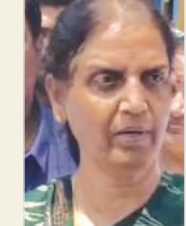
కొబ్బరి రైతులకు ప్రభుత్వం శుభవార్త

- 1330 రైతులకు 2.3 కోట్ల రూపాయలు జమ
- ఒక్కో చెట్టుకు 1000 రూపాయలు సాయం
- చెట్ల పునరుద్ధరణ స్కీమును వినియోగించుకోవాలి

05



వారం టైం ఇస్తున్నా తర్వాత మీ ఇష్టం..



ప్రభుత్వానికి మాజీమంత్రి సబిత హెచ్చరిక

2వ పేజీలో..

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలు అటకెక్కించారు

- ఒక్క హామీ అమలు చేయలేక చతికిలపడ్డారు
- కెసిఆర్ ది సాగుభాష.. రేవంత్ ది చావు భాష
- బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు విమర్శలు



సంగారెడ్డి, (నినాదం):

కెసిఆర్ ది సాగు భాష అయితే.. రేవంత్ రెడ్డి చావు భాష అని సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు వేర్పాట్లు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి విమర్శలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీని అమలు చేరలేదా.. అని ప్రశ్నించారు. పటాన్చెరు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఆదర్శ రెడ్డి పాదయాత్ర అనంతరం బుధవారం సిద్ధిపేటకు

దేవాలయంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. ఈ రోజు రాష్ట్రమంతా కూడా కేసిఆర్ రైతు చూస్తున్నది. ఏడాది పాలనలో పాతబో.. నీళ్ళేవో అర్థం అయిపోయింది. నో ఎల్ ఆఫ్ టెన్ అని అన్నారు కానీ ఇప్పుడు ఎల్ ఆఫ్ టెన్ ముక్కుమండి మూల చేస్తున్నారని..

2వ పేజీలో..

ఆదాయ మార్గాలపై దృష్టి సారించండి

- పన్నుల వసూళ్లు పెరిగేలా చూడండి
- ఎబి నాయంతో ఎగవేతదారులను గుర్తించండి
- అధికారులకు సిఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం



భారతదేశ ఐడెంటిటీలో జైన మతం కీలక పాత్ర



కేంద్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మోడీ తెలిపారు. పార్లమెంట్ బిల్డింగ్ లో జైన తీర్థంకరల విగ్రహాలు ఉన్నట్లు చెప్పారు. జైన మతంలో ఉన్న అనంతవాదం గురించి

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): భారత దేశానికి గుర్తింపు తీసుకురావడంలో.. జైన మతం వెలుకట్టలేని పాత్రను పోషించిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పేర్కొన్నారు. ప్రపంచానికి సమాఖ్యగా మారిన ఉగ్రవాదం, యుద్ధం, వర్ణపరణ చరిత్రకణ లాంటి సమస్యలకు.. జైన మత బోలుబాటు సమాధానం ఇవ్వగలవన్నారు. సవకర మహామంత్రి దివన్ సందర్భంగా ఢిల్లీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు.

ప్రాచీన మతానికి చెందిన సంప్రదాయాన్ని, వారసత్వాన్ని, ప్రతీకారం లను రక్షించేందుకు ఆహ్వానించారు. కాంతి, సామర్యం, వర్ణపరణ పరిరక్షణలో ఇదే కీలకం అన్నారు. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి జైన సాహిత్యం మెప్పుముగా నిలుస్తుందన్నారు.

కుడిగా ఉన్నాయి. 1927నుండి మళ్ళీ టేడర్ పత్రికకు సంపాదకునిగా వ్యవహరించారు. పత్రికా రంగంలో పాటు రాజకీయాలపై కూడా ఆసక్తి ఉంది. 20 సంవత్సరాల కాలాన్ని సేవకు చేరుకున్నప్పుడు 1900 సంవత్సరం చివరలో లాహోరులో జరిగిన అఖిల భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాసభలకు హాజరయ్యారు. ప్రేమభిక్ష ఖరీదుకు డబ్బు లేకపోతే అప్పు చేసి వేశారు. ఆ సమావేశాలలో ఆనకే విషయాలపై ఆయన చేసిన గంభీరమైన ఉపన్యాసాలు, సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీ, భూపేంద్రనాథ్ బోస్ వంటి కాంగ్రెస్ నాయకుల ప్రసంగం పాఠ్రాలు అయినాయి. “హిందూ” పత్రిక ఉపన్యాసాలను ప్రచురించింది. 1916లో తిరిగి 1927లోనూ ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్ర శాసనసమర్థిని సభ్యులుగా ఎన్నికయ్యారు. 1921-23 మధ్య అప్పటి యునైటెడ్ ప్రొవిన్సెస్ (నేటి ఉత్తర ప్రదేశ్) కు విద్య, పరిశ్రమల శాఖల మంత్రిగా పనిచేశారు. 1930-31లో లండన్లో జరిగిన మొదటి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశానికి ప్రతినిధిగా హాజరయ్యారు. కాంగ్రెస్ వాదిగా రాజకీయాలలో పాల్గొని, గాంధీ సహాయ నిరాకరణ, శాసనోల్లంఘన ఉద్యమాలతో బేధించి, మితవాదిగా పంథా మార్పు కన్నవారు. అయినా గాంధీ, నెహ్రూతో సహా నానీ తలలంతా చింతామణిని అభిమానించేవారు. బ్రిటీషు ప్రభుత్వం ఆయనకు 1939లో సర్ బిరుదునుచ్చించి సత్కరించింది. బెనర్జీ హిందూ విశ్వవిద్యాలయం గౌరవ డాక్టరేటు (ఎల్.ఎల్.డి) ప్రధానం చేసింది. అలహాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం డి.లిట్. గౌరవ పట్టాను ఇచ్చింది. తెలుగు తెజానీ, రాజకీయ పరిజ్ఞానాన్ని భారతదేశ మంతటా చాడిన చింతామణిని 1941, జూలై 1 న తన 62వ యేట మరణించారు.

1976లో రాష్ట్రానికి జర్నలిస్ట్ ప్రచురించడంతో పాటు ఈ కాలం నుండి వైద్య హోమియోపతి గా పాపాపెరియం చేశాడు. హోమియోపతి అనేది గ్రీకు వదాల హోమియో నుండి ఉద్భవించింది. హోమియో అంటే సాధారణత మరియు పాథోస్, అంటే బాధ లేదా వ్యాధి. ఒక వధార్థం ఏ బాధని అనేక బాధలు అనే బాధని నివారించటానికి అదే వధార్థాన్ని మందుగా వాడాలి అన్నది హోమియోపతి మూల సూత్రం. సాధారణ లక్షణ వైద్యం. హోమియోపతి నేడు పాశ్చిమత అత్యంత ఆధునిక వైద్య విధానం, మరియు ఇది వ్యాధి యొక్క మూల కారణాన్ని పరివర్తించడం ద్వారా రోగులకు రోపలి నుండి చికిత్స చేయగలదు. హోమియో వతి మందులు బాహ్య లక్షణాలను అదుపులో పెట్టటానికి ప్రయత్నించవు.

పూర్వార్థం వరకు తగ్గుముఖం పడుతుండడంతో 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి డ్రమ్యేణుల 4కాశానికి 81 రూపాయలు అందుతాయి. త్రైమాసికాల వారీగా 3.6శాతం, 3.9శాతం, 3.8శాతం, 4.4శాతం సువిరేదయ్యే ఐతకాశాలు ఉన్నాయి. ఏప్రిల్ 4వ తేదీ నాటికి ఏప్రిల్ నిల్వలు 676 బిలియన్ రూపాయల ఉన్నాయి. వీటితో రోడ్డులో నెలల వరకు దిగుమతులకు ఎలాంటి జబ్బులు కుండావుంటున్నాయి. ఇకపోతే బంగారం కాకమిగిలి తీసుకునే రూపాయి సంబంధించి నిబంధనలు ఉండనవరకు కానవ్వులు. దీనికి సంబంధించి మార్గదర్శకాలు జారీ చేస్తేమీరు రిజర్వ్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా ప్రకటించింది. దీంతో మత్సరాలే మైనా నిబంధనలే మైనాన్నా. బంగారం రుణ జారీ సంస్థల పై భారీగా క్షీణించాయి. బంగారం ఆభరణాలు కాకమిగిలి

నిద్రమాత్రలకు బదులుగా ఆ పండ్లు..?



ఈ మధ్య సోపర్ మీడియాలో ఒక కొత్త ట్రెండ్ వైరల్ అవుతోంది. రాత్రి పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర బాగా వడుతుందని అరటిపండులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ వంటి పోషకాలు ఉండడమే దీనికి కారణమని చెబుతున్నారు.ఈ పోషకాలు శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి, నిద్రను మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు. కానీ, ఇది నిజంగా పని చేస్తుందా? నేషన్ మెడిసిన్ నుంచి వచ్చిన ఒక అధ్యయనం దీనిపై ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. ఆ వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం..

అరటిపండు ఎలా సహాయపడుతుంది?
అరటిపండులోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే పదార్థం శరీరంలో సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్‌గా మారి నిద్రకు సహాయపడుతుందని చెబుతారు. అలాగే, పొటాషియం, మెగ్నీషియం కండలాలను సడలించి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఈ కారణాల వల్ల చాలా మంది రాత్రి అరటిపండు తింటే నిద్ర లోతుగా, హాయిగా వస్తుందని నమ్ముతారు.

అధ్యయనం ఏం చెప్పింది?
నేషన్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అరటిపండు తినడం వల్ల కొంత మేరకు ప్రయోజనం ఉంటుందని, కానీ అది అందరికీ ఒకేలా పని చేయదని తేలింది. అంతాడవు అలవాట్లు, నిద్ర వాతావరణం, వ్యక్తిగత జీవనశైలి వంటివి నిద్ర నాణ్యతను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తాయట. కొందరికి అరటిపండు తినడం వల్ల స్వల్పంగా ఉపయోగం ఉండొచ్చు, కానీ ఇది నిద్రమాత్రల్లా అదృశ్యంగా పని చేస్తుందని చెప్పలేమని నిపుణులు అంటున్నారు. కొందరికి ఇది మానసికంగా సంతుష్టినిచ్చే “ప్లసీజో ఎఫెక్ట్” కావచ్చని కూడా వారు సూచిస్తున్నారు.

అరటిపండు తినాలా? వద్దా?
అరటిపండు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అనడంలో సందేహం లేదు. రాత్రి తినడం వల్ల ఎటువంటి హాని లేనప్పటికీ, దీన్ని నిద్ర సమస్యలకు పరిష్కారంగా పూర్తిగా ఆధారపడకూడదు. మీరు ఇప్పటికే మంచి నిద్ర అలవాట్లు పాటిస్తుంటే, అరటిపండు ఒక చిన్న అదనపు ప్రయోజనం ఇవ్వచ్చు. కానీ రాత్రంతా ఫోన్ చూసి, ఒత్తిడితో ఉండి, కేవలం అరటిపండు తింటే నిద్ర వడుతుందనుకుంటే అది అంత సులభం కాదు.

మంచి నిద్రకు ఇది ముఖ్యం..
అరటిపండు రాత్రి తినడం ఒక ఆసక్తికరమైన ఆలోచన, కానీ అది అందరికీ సరివడే సమాధానం కాదు. మంచి నిద్ర కోసం సమతుల ఆహారం, క్రమం తప్పని షెడ్యూల్, ఒత్తిడి లేని మనసు చాలా ముఖ్యం. మీరు ఈ ట్రెండ్‌ను ప్రయత్నించాలనుకుంటే, ఒకసారి ట్రై చేసి చూడండి. దీని వల్ల ప్రయోజనాలే తప్ప నైడ్ ఎఫెక్టివ్ ఏమీ ఉండవని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్

శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పీరుకుపోతే దాని పరిణామాలు మనకు తెలియకుండానే మన ఆరోగ్యంపై పడుతుంది. దీంతో బయట ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ శరీరంలోపల కొన్ని ప్రాణాంతక పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.ఈ కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి మంచి కొలెస్ట్రాల్, మరొకటి చెడు కొలెస్ట్రాల్. చెడు కొలెస్ట్రాల్ని హూబా* అంటారు. ఇది రక్తనాళాలలో అడ్డుపడి రక్తాన్ని గుండెకి చేరకుండా చేస్తుంది. దీని వల్లే గుండె పోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలొస్తాయి. అందువల్లే శరీరంలో పీరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ని కలిగించే కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవటం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం...

మీల్ తీసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించుకోవచ్చు. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్‌ని కలిగించి బయటికి పంపుతుంది. ఇందుకోసం పీచుపదార్థాలు తీసుకుంటే గుండెకి మంచిది. ఓట్సీని చాలా రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. మసాలా ఓట్సీ, పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గింజబు: బాదం, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్, పిస్తా వంటి గింజల్లో ఫైబర్ మెండుగా ఉంటాయి. ఎల్లిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ కలిగించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బిరుపు అదుపులో ఉంచుతాయి. పంకాయ, బెండకాయ: పంకాయల్లో కేలీలను తక్కువగా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిలోని సాల్పిబుల్ ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

పనిచేస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వెజిటేబుల్ ఆయిల్: చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరగాలంటే పొద్దుతిరుగుడు, కనోలా, సఫోలా ఆయిల్ వాడటం మంచిది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. సోయా: సోయా పాలు, సోయా బీన్స్, టోఫు వంటి సోయా ఉత్పత్తుల్లో మొత్తం ఆధారిత ప్రోటీన్, ఫైబర్ మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించడంలో దోహదపడుతాయి. పండ్లు: యాపిల్, గ్రేప్స్, ప్లైమెర్రీ, నిమ్మ, నారింజ, బల్లాయి వంటి పండ్లలో పెక్టిన్ ఉంటుంది. ఇది సాల్పిబుల్ ఫైబర్, ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

కొవ్వు చేపలు: సాల్మన్, మాకరల్, బ్యూటా వంటి కొవ్వు చేపల్లో ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మెదడును చురుగ్గా మారుస్తాయి. సాల్మన్ చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో హెల్త్ ఫ్యాటీస్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో పాలు ట్రై గ్లిజెరైడ్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

బార్లీ: బార్లీలో ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బిరుపు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

వేసవిలో ఖర్బూజ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?

ఖర్బూజను కొన్ని ప్రాంతాల్లో సీతాఫలం అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది వేసవిలో ఎక్కువగా కనిపించే తీపి రుచిగల పండు. ఇది శరీరానికి తేమను అందిస్తుంది. చాలా మందికి ఇష్టమైన ఈ పండు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు చేస్తుంది.అయితే కొంతమంది విషయంలో దుష్ప్రభావాలు కలిగించవచ్చు. శరీర పరిస్థితిని బట్టి లాభాలు, సవాలు ఉంటాయి.ఖర్బూజలో నీరు దాదాపు 90 శాతం ఉంటుంది. వేసవిలో ఇది శరీరాన్ని చల్లబరచడం, హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. వడదెబ్బలు, శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం లాంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, పొటాషియం, ఫోలేట్ ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, గుండె పనితీరు బాగా ఉండటానికి కూడా సహాయపడుతాయి.ఖర్బూజలో ఫైబర్ బాగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ప్రేగు కదలికలు సజావుగా జరిగేలా చేస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ బాగుపడుతుంది.ఈ పండులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ తినగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీనివల్ల ఆధిక ఆహారం తినకుండా నియంత్రణ సాధించవచ్చు. బిరుపు తగ్గులనుకునే వారికి ఇది సరైన ఆహారంగా మారుతుంది.ఈ పండులో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ శరీరంలోని సెల్‌లను రక్షిస్తాయి.

మాడ్యెట్

స్మార్ట్‌ఫోన్ ఎగుమతుల్లో భారత్ లికార్డు.. ఐఫోన్ వాటా ఎంతంటే?

భారత్‌దేశంలో గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో పోలిస్టే స్మార్ట్‌ఫోన్ ఎగుమతులు 54 శాతం పెరిగాయి. ఈ స్పష్ట పరల్లో చాలాకొన్ని సైన్లో భారత్‌దేశానికి సంబంధించిన షిప్‌కరణను ప్రతిబింబిస్తుందని, అలాగే భారీ ఉపాధి అవకాశాలను సృష్టిస్తోందని కేంద్ర మంత్రి వైష్ణవ్ తెలిపారు.భారత్‌యి ఎంఎస్‌ఎంఈలు ఇప్పుడు ప్రపంచంలో కీలకంగా మారుతున్నాయని వివరించారు. దేశీయ ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ పర్యావరణ వ్యవస్థ వేగంగా విస్తరిస్తోందని ఆయన హార్దం వ్యక్తం చేశారు. భారత్‌దేశ ఎగుమతుల పెరుగుదలకు ప్రధానంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పీఎల్‌ఐ స్కీమ్ ప్రధానం కారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. పీఎల్‌ఐ స్కీమ్ వల్ల స్థానిక ఉత్పత్తిని గణనీయంగా పెరిగిందని వివరించారు. ముఖ్యంగా భారత్‌దేశం దిగుమతి చేసుకున్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌లపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడింది. ప్రస్తుతం భారత్‌దేశంలో అమ్ముడవుతున్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌లలో దాదాపు 99 శాతం దేశీయంగా తయారవుతున్నాయని తెలిపారు.ఇండియా సెల్యులార్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ అసోసియేషన్ అంచనాలు 2025 ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ ఎగుమతులు 20 బిలియన్ యూఎస్ డాలర్లకు చేరుకుంటాయని అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే తుది సంఖ్య ఈ అంచనాను సులభంగా అధిగమించింది. దీన్ని బట్టి ప్రపంచం ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీలో భారత్‌దేశ పాత్రను అర్థం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భారత్‌దేశ స్మార్ట్‌ఫోన్ ఎగుమతుల్లో యాపిల్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. మొత్తం షిప్‌మెంట్‌లలో దాదాపు 70 శాతం హువావీ అగ్రగణిగా ఉంది. ముఖ్యంగా తమిళనాడులోని ఫ్యాక్టరీస్ భారత్‌కు ఒక ప్రధాన ఎగుమతి కేంద్రంగా మారింది.భారత్‌దేశం నుంచి ఎగుమతైన ఐఫోన్ షిప్‌మెంట్‌లలో దాదాపు సగం ఎగుమతులు ఫ్యాక్టరీస్ నుంచే ఎగుమతయ్యాయి. అలాగే ఈ ఎగుమతులు సంవత్సరానికి 40 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేస్తుంది. అలాగే టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ కూడా స్మార్ట్‌ఫోన్ రంగంలో తన మార్క్కును చాటుస్తుంది. కర్ణాటకలోని విప్లవీ సౌకర్యంలో దాని హువా, హెగ్లాస్ తమిళనాడు యూనిట్‌లో 60 శాతం హువా భారత్‌దేశంలో ప్రధాన ఐఫోన్ తయారీదారుగా దాని స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకున్నాయి.

అమెరికాకు చైనా బిగ్ షాక్..

ప్రపంచ దేశాలపై సుంకాల మోత మోగించిన అమెరికా అధ్యక్షులు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వాణిజ్య యుద్ధానికి తెరలేపారు. బుధవారం(ఏప్రిల్ 9) నుంచి భారత్, చైనాపై ట్రంప్ విధించిన టారిఫ్‌లు అమల్లోకి వచ్చాయి.అమెరికా దేశ వాణిజ్య లోటాను తగ్గించడం, అమెరికన్ పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా ఏకంగా 180 దేశాలపై సుంకాలు విధించారు ట్రంప్. ఇక అనుకున్న దానికంటే భారత్‌పై ఎక్కువగానే సుంకాల మోత మోగించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అమెరికా, చైనాల మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మరింత ముదిరింది. తన హెచ్చరికలను చైనా పెడనెవిన పెట్టడంతో చైనా వస్తువులపై విధించిన సుంకాలు 104 శాతానికి చేరాయి. బుధవారం(ఏప్రిల్ 9) నుంచి అమలులోకి రానున్నాయి. ఇటీవల చైనా కుదా అమెరికా నుంచి దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై 34శాతం అదనపు సుంకం విధించింది. దీంతో ట్రంప్.. ఏప్రిల్ 8లోగా చైనా తన నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని హెచ్చరించారు. ఇచ్చిన గడువులోగా చైనా స్పందించకపోవడంతో తాను చెప్పినట్లుగానే అదనంగా మరో 50 శాతం సుంకాలు పెంచుతున్నట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. చైనా టారిఫ్‌పై ట్రంప్ మాట్లాడుతూ ఇవన్నీ శాశ్వత సుంకాలన్నారు. తగ్గించే చర్యలు జరుపుతామన్నారు అమెరికా అధ్యక్షుడు. టారిఫ్‌పై మొదటి వైఖరి లేదన్నారు.మరోవైపు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన 104 శాతం సుంకాలకు ప్రతిగా చైనా కూడా అమెరికా వస్తువులన్నింటిపై 84 శాతం అదనపు సుంకాలను విధించింది. ఏప్రిల్ 10 నుండి అమెరికా నుండి వచ్చే వస్తువులపై ఈ అదనపు సుంకాలు విధించడం జరుగుతుందని చైనా ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ చెప్పిందని

చైనాపై, చైనా, అమెరికా మధ్య ఈ సుంకాల యుద్ధం ఇప్పుడు మరింత తీవ్రమైంది. రెండు దేశాలు ఒకదానికొకటి “టైల్-ఫర్-టాల్” విధానాన్ని అవలంబిస్తున్నాయి. ఇది ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతోంది.ఇక ఇవాళి నుంచి భారత్ నుండి అమెరికాకు ఎగుమతయ్యే వస్తువులపై 26 శాతం విధిస్తోంది భారత్. దీంతో 26 శాతం రేటుతో రెసిప్రోకల్ టారిఫ్‌ను విధించారు ట్రంప్.. ప్రస్తుతం అయ్యే అవకాశముంది. ట్రంప్ టారిఫ్‌లు భారత్ ఎగుమతులపై కొంత ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పెద్దగా నష్టం ఉండకపోవచ్చని భావిస్తున్నారు నిపుణులు.

40 నుంచి 50 ఏళ్ల వయసులో..

సాధారణంగా 40 నుంచి 50 ఏళ్లకు మధ్య వయస్సుగా పరిగణిస్తారు. ఈ సమయంలో హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటీస్, గుండె వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. వీటి కవరేజీ పాలసీలను తీసుకోవాలి.దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు వైద్య చికిత్సలు ఖరీదుగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఆధిక మొత్తం బీమా మొత్తం కలిగిన పాలసీని ఎంపిక చేసుకో వాలి. చాలా బీమా సంస్థలు వార్షిక ఆరోగ్య పరీక్షలు, వెల్సన్ ప్రోక్టానాళను అందిస్తాయి. ఉదాహరణ తర్వాత..

బీమా సంస్థలు 60 ఏళ్ల వైద్యన వ్యక్తుల కోసం ప్రత్యేక పాలసీలను అందిస్తాయి. వయస్సు సంబంధిత వ్యాధులను కవర్ చేస్తాయి. కవరేజీలో ఇంటెన్సివ్ కేర్, అపయ వ మార్కెట్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.పాలసీదారులు ఎటువంటి సహా చెల్లింపులు, గది అద్దె పరిమితులు లేని పాల సీల కోసం వెతకాలి.వైద్య సంరక్షణ అందుబాటులో ఉండే లా చూసుకోవడానికి తక్కువ వెయిటింగ్ పీరియడ్ ఉన్న పాలసీలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

ఈసీఎల్ఐ కంపెనీ అందిస్తున్న సహకారం ఎంతో గొప్పది

- వ్యవసాయంలో రైతులకు డ్రోన్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి
- జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ

భూపాలపల్లి, ఏప్రిల్ 9 (నినాదం స్పెషల్): జిల్లా అభివృద్ధిలో ఈసీఎల్ఐ కంపెనీ భాగస్వామి కావడం ఎంతో గొప్ప విషయం అని, మారుమూల ప్రాంతాల్లో అంగన్ వాడీ సిబ్బంది సేవలకు, రైతులకు ఉపయోగపడే డ్రోన్లు, వైద్య సేవల పరికరాలు జిల్లా ప్రజలకు ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. బుధవారం బడిఓసీ కార్యాలయంలో ఈసీఎల్ఐ కంపెనీ సీఎస్ఆర్ నిధులు నుండి 20 ఎలక్ట్రానిక్ స్కూటీలు, 12 డ్రోన్స్ పంపిణీ చేశారు. ముందుగా జిల్లా ప్రజలను చేసే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ



పరికరాలు ఈసీఎల్ఐ సి ఎస్ ఆర్ నిధులు ఇవ్వడం పట్ల చార్జ్ వ్యక్తం చేశారు. మారుమూల ప్రాంతాలకు అంగన్వాడీ

సూపర్ వైజర్ల వెళ్ళడానికి రవాణా సౌకర్యాలు లేవని ఎలక్ట్రానిక్ స్కూటీలు కుగ్రామానికి సైతం సులువుగా వెళ్ళడానికి ఉపయోగ పడతాయని తెలిపారు. ఈ రోజుల్లో వ్యవసాయ పనులకు కూలీలు కొరత ఉందని, ఈ ఆధునిక సాంకేతికత డ్రోన్స్ వినియోగం రైతులకు చాలా ఉపయోగమని అన్నారు. రసాయన మందులు పిచికారీ సమయంలో ప్రజలు

ప్రాణాలకు అపాయం ఏర్పడుతుందని, డ్రోన్స్ వినియోగం ద్వారా ప్రాణాలకు ఎలాంటి అపాయం ఏర్పడదని, సమయం కూడా ఆదా అవుతుందని తెలిపారు. అలాగే జిల్లా ప్రధాన ఆసుపత్రిలో మెరుగైన వైద్య సేవలకు సీటీ స్కాన్ ఇతర పరికరాలు ఇవ్వనున్నారని తెలిపారు. రానున్న నెల రోజుల్లో వైద్య పరికరాలు ఏర్పాటు జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈసీఎల్ఐ సి ఎస్ ఆర్ నిధులు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. స్కూటీలు, డ్రోన్స్ వినియోగం వల్ల అంగన్వాడీ సేవలకు, రైతులకు ఉపయోగకరమని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్, విజయలక్ష్మి సీపీఓ బాబు రావు, సంక్షేమ అధికారి మల్లికార్జున కొరత ఉందని, ఈ ఆధునిక సాంకేతికత డ్రోన్స్ వినియోగం రైతులకు చాలా ఉపయోగమని అన్నారు. రసాయన మందులు పిచికారీ సమయంలో ప్రజలు



శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో గ్రాడ్యుయేషన్ డే సందరాలు

నేరేడుచర్ల ఏప్రిల్ 9(నినాదం స్పెషల్) : నేరేడుచర్ల పట్టణం లోని శ్రీ చైతన్య పాఠశాలలో ప్రీ ప్రైమరీ మరియు ప్రైమరీ విద్యార్థుల గ్రాడ్యుయేషన్ డే సు బుధవారం రోజు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ...యూ.కే.జీ బదవ తరగతి పూర్తి చేస్తున్న విద్యార్థులు వరసరసం ఈ ఉత్సాహాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారని దీని యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. యూ.కే.జీ పూర్తి చేసుకుని ప్రీ ప్రైమరీ నుండి ప్రైమరీకి ప్రమాట్ అవుతున్న సందర్భంగా మరియు బదవ తరగతి నుండి ఆరో తరగతికి అంతే ప్రైమరీ నుండి హై స్కూల్ విద్యను అభ్యసించే అవకాశం పొందిన విద్యార్థులకు మెరిట్

సర్టిఫికేట్లను అందజేశారు. ఇందులో భాగంగా విద్యార్థులు ప్రొఫెషనల్ దుస్తులను ధరించడం వలన విద్యార్థులు మరియు వారి తల్లిదండ్రులు అమితానందాన్ని పొందారని, ఈరోజు విద్యార్థులకు వారి తల్లిదండ్రులకు మరువలేని టీపీ జ్ఞాపకం గా వారి విద్యార్థశలో చిరకాలం గుర్తుండి తీసుకుందని తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ చైతన్య విద్యా సంస్థల సైరస్ శ్రీధర్, శ్రీవిద్యుదీజీఎం సుధాకర్, ఆర్ఘ్య సుజిత, కోఆర్డినేటర్ల నాగేశ్వరరావు, రమేష్, మహేశ్వర్, ప్రీ ప్రైమరీ ఇన్సార్పి శైలజ, ప్రైమరీ ఇన్సార్పి శిరీష్ మరియు హై స్కూల్ డిస్ విజయ్ కృష్ణ ఉపాధ్యాయ బృందం పాల్గొన్నారు.

మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేయాలి

- జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పి.రాంబాబు



సూర్యాపేట జిల్లా ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 9(నినాదం స్పెషల్) : ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతులకు మౌలిక వసతులను ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పి. రాంబాబు అన్నారు. బుధవారం పిల్లలమర్రి, రాజ్ నాయక్ తండ్రి, బాలెంల ఐకెమ్ కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రానికి వచ్చిన ప్రతి రైతుకు టోకెన్ జారీ చేయాలని ప్రేమ శాతాన్ని పరిశీలించి ధాన్యాన్ని మిల్లుకు తరలించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం సూచించిన ప్రాంతాలలో మాత్రమే కొనుగోలు కేంద్రాలను నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ ఐ గోపి, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహకులు వెంకటమ్మ, నాగరాజు, బాలాజీ, డేవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

రాజీవ్ యువ వికాసంపై అవగాహన కల్పించండి

- జిల్లా కలెక్టర్ ఆర్.ఎస్. సురభి అధికారులకు ఆదేశం

వనపర్తి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 9 (నినాదం స్పెషల్) : రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి సంబంధించి ఎంపీడీవో, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో హెల్త్ డెస్కులు ఏర్పాటు చేసి దరఖాస్తుల స్వీకరించడమే కాకుండా వారికి అవగాహన కూడా కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆర్.ఎస్. సురభి ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ రాజీవ్ యువ వికాసం పథకంపై అదనపు కలెక్టర్ యాదయ్య తో కలిసి ఎంపీడీవోలతో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి సంబంధించి ఎంపీడీవో, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో హెల్త్ డెస్కులు ఏర్పాటు చేసి దరఖాస్తుల స్వీకరించడమే కాకుండా వారికి అవగాహన కూడా కల్పించాలని ఆదేశించారు. అర్హులైన నిరుద్యోగ యువత, ఇతరులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం అన్నారు. రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి సంబంధించి దరఖాస్తు గడువును ప్రభుత్వం ఏప్రిల్ 14 వరకు పొడిగించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ పథకానికి జిల్లాలోని అర్హులైన వారు నేరుగా ఎంపీడీవో, మున్సిపల్ కార్యాలయాలకు వచ్చి దరఖాస్తు చేసుకునేలా కౌంటర్ల ఏర్పాటు చేసి దరఖాస్తు ఫారంలను అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. పథకానికి ఎంపికైన

వారికి రూ.50 వేల లోపు యూనిట్ పెట్టుకునే 100శాతం సబ్సిడీ ఉంటుందని, రూ.50 వేల నుంచి రూ.లక్ష లోపు యూనిట్ పెట్టుకునే వారికి 90శాతం సబ్సిడీ, 10శాతం బ్యాంకు రుణం లభిస్తుందని, రూ. 1 లక్ష నుండి రూ. 2లక్షల లోపు యూనిట్ పెట్టుకునే వారికి 80శాతం సబ్సిడీ 20శాతం బ్యాంకు రుణం, రూ. 2లక్షల నుండి రూ. 4 లక్షల లోపు యూనిట్ పెట్టుకునే వారికి 70శాతం సబ్సిడీ 30శాతం బ్యాంకు రుణం లభిస్తుందని తెలియజేయాలన్నారు. ఇందులో భాగంగా వ్యవసాయేతర యూనిట్ పెట్టుకో వాలనుకునే వారికి 21-55 మధ్య వయసు కలిగిన వారు అర్హులని, వ్యవసాయ, వ్యవసాయ అనుబంధ యూనిట్లు పెట్టుకునే వారు 21-60 మధ్య వయసు కలిగిన వారు అర్హులని చెప్పారు. ఎంపీడీవో, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో హెల్త్ డెస్కులు ద్వారా ఈ విషయాన్ని ప్రజలందరికీ తెలియజేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఏప్రిల్ 14 వరకు వచ్చిన దరఖాస్తులకు సంబంధించి మండల స్థాయిలో వెరిఫై చేసి ఏప్రిల్ 20 లోపు జిల్లాస్థాయి కమిటీకి పంపాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. అదేవిధంగా జిల్లాలో ఇందిరమ్మ ఇండ్రస్ సంబంధించి మంజూరీ పత్రాలు పొంది ఇంకా ప్రారంభించని లబ్ధిదారులు మార్కెట్లో వేసుకొని గ్రౌండింగ్ ప్రారంభించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని



సూచించారు. ఇదవరకే మార్కెట్లో పూర్తయిన వాటిని బేస్కెంట్ పూర్తి చేసుకునే విధంగా ప్రోత్సహించి, సహకారం అందించాలి. ఈ విషయంలో ఎంపీడీవోలు చొరవ తీసుకొని వేగంగా ప్రక్రియ ముందుకు వెళ్లేలా చూడాలన్నారు. ఇల్లు కట్టుకునే వారికి ఇసుకకు సంబంధించి ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే సంబంధిత మండల తహసీల్దారుతో సమన్వయం చేసుకొని ఇసుక ఇప్పించాలన్నారు. సమావేశంలో డి ఆర్ డి ఓ ఉమాదేవి, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి అబ్బాయిద్దీన్, ఎస్సీ కార్యకర్తల కేంద్రం మల్లికార్జున్, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సురేష్, ఎంపీడీవోలు, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



అవును.. నేను ఒంటరినే : తమన్నా

అవును...నేను ఒంటరినే అంటూ తమన్నా భాతీయా సమాధానం ఇచ్చారు. తమన్నా వ్యక్తిగత జీవితం విషయానికి వస్తే.. ఆమె కొన్నేళ్లుగా విజయ్ వర్మతో ప్రేమలో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. వారిద్దరూ విడిపోయినట్లు కొన్ని రోజుల నుంచి వార్తలు వస్తున్నాయి. పెళ్లి విషయంలో ఇద్దరి మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తాయని, అందుకే బ్రేకప్ చెప్పేసుకున్నారని తెలుస్తోంది. అయితే, బ్రేకప్ వార్తలపై వీరిద్దరూ ఎక్కడా స్పందించలేదు. 'ఓడెల 2' ప్రమోషన్లో ఫుల్ బిజీగా పాల్గొంటున్న నటి తమన్నా తాజాగా జరిగిన టైలర్ విడుదల ప్రచార కార్యక్రమంలో ఆసక్తికర ఘటన చోటుచేసుకుంది. నటుడు విజయ్ పేరును పరోక్షంగా ప్రస్తావిస్తూ ఒక విలేజ్లో తమన్నాను ప్రశ్నించారు. దీనిపై ఆమె తనదైన శైలిలో స్పందించారు. విజయ్ అనే పేరు ఎక్కడా రాకుండా ఆమె బదులిచ్చారు. కార్యక్రమంలో తమన్నాతోపాటు- ఇతర చిత్రబృందం పాల్గొంది. ఇందులోభాగంగా ఓ విలేజ్లో.. మంత్రాలు, తంత్రాలు ఉపయోగించి మీరు ఎవరిమీదవైనా విజయం సాధించాలను కుంటున్నారా అని ప్రశ్నించింది. దీనిపై తమన్నా స్పందిస్తూ.. 'మంత్రం, తంత్రాలతో అలాంటిది జరుగుతుందంటే నేను నమ్మను. ఒకవేళ అదే నిజమైతే మీపై ప్రయోగిస్తా. అందరూ నా చేతుల్లో ఉంటారు. నేను చెప్పింది ఎంతటా. నేను ఏం చెబితే అదే రాసుకుంటారని ఆమె సరదాగా బదులిచ్చారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట్ వైరల్గా మారింది. విజయ్ పేరు ప్రస్తావించ దానికి కూడా తమన్నా ఇష్టం చూపించడం లేదని మాట్లాడుకుంటున్నారు. అనంతరం ఆధ్యాత్మిక జీవనం గురించి తమన్నా మాట్లాడారు. 'జీవితంలో మనకు ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా దానినుంచి బయట పడేందుకు ఎదుటి వ్యక్తులపై ఆధారపడాలను కుంటాం. ఆవిధంగా వారి నుంచి మనం సపోర్ట్ పొందుతాం. కానీ, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో నేను ఒక విషయాన్ని నేర్చుకున్నా. ఆనందం లేదా బాధ మన చేతుల్లోనే ఉండాలి. ప్రశ్న ఏదైనా తోడుగా అలోచిస్తే సమాధానం కూడా దొరుకుతుందని ఆమె చెప్పారు. 2022లో విడుదలైన 'ఓడెల రైటేస్టేషన్'కు కొనసాగింపుగా 'ఓడెల 2' సిద్ధమైంది.



లెనిన్ గా వస్తాన్న అక్కినేని అఖిల్

అఖిల్ అక్కినేని హీరోగా, మురళీ శీషోర్ అబ్బురు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'లెనిన్'. అక్కినేని నాగార్జున, నితార నాగవంశీ నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ సినిమాకు తాజాగా 'లెనిన్' అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. అఖిల్ పుట్టిన రోజును పురస్కరించుకుని లెనిన్ టైటిల్ గింప్స్ ను విడుదల చేశారు. ప్రేమ కన్నా ఏ యుద్ధం హింసాత్మకమైనది కాదు.. అనే ట్యాగ్లైన్ తో రాబోయిన ఈ సినిమా గింప్స్ చూస్తుంటే లవ్, యాక్షన్, రొమాన్స్, డివోషన్ అంశాలతో తెరకెక్కినట్లు- క్లియర్ గా అర్థమవుతుంది. ముఖ్యంగా తమన్ బ్యాగ్రౌండ్ స్కోర్ అందించిన చెప్పాలి. ఇదిలా ఉండగా లెనిన్ టైటిల్ గింప్స్ సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. యూట్యూబ్ లో టాప్ లో ట్రెండింగ్ అవుతోంది. ఈ విషయాన్ని మావీ టీమ్ సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలిపింది. అఖిల్ ను మునుపెన్నడూ చూడని లుక్ లో కనిపించడం అటు ఫ్యాన్స్ తో పాటు సినీ ప్రేక్షకుల నుండి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఇక శ్రీలీల ఈ మావీలో హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. శ్రీ లీల ఈ సినిమాలో డిఫరెంట్ గా రెండు జడలలో కనిపించింది. వరుస డిజాస్టర్ల తర్వాత అటు అఖిల్ ఇటు శ్రీ లీల చేస్తున్న ఈ సినిమాతో సాల్డ్ హిట్ ఇస్తారని ఇరువురి ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

ఎస్టిఆర్, ప్రశాంత్ నీల్ కాంబో

22 నుంచి షూటింగ్ లోకి జూనియర్ టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు యంగ్ టైగర్ ఎస్టిఆర్, కేజీఎఫ్, సలార్ చిత్రాల దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ కాంబోలో ఒక సినిమా రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ర ఈ ప్రాజెక్ట్ ను మైలీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్, ఎస్టిఆర్ అర్బన్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. ఎస్టిఆర్ 31గా ఈ ప్రాజెక్ట్ రాబోతుంది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్ట్ శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్నది. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ లోని పలు లోకేషన్స్ లో ప్రశాంత్ నీల్ కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. అయితే తాజాగా ఈ మూవీ షూటింగ్ కి సంబంధించి సాలిడ్ అవీడేట్ ను ప్రకటించారు మేకర్స్. ఎస్టిఆర్ ఎప్పుడెప్పుడు ఈ మూవీ సెట్స్ లో అడుగుపెట్టాలో తున్నాడని అభిమానులు ఎదురుచూస్తుండగా.. వారికి గుడ్ న్యూస్ చెబుతూ.. ఈ నెల 22 నుంచి తారక్ ఈ మూవీ షూటింగ్ లో పాల్గొంటారని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇక ఈ క్రేజీ అవీడేట్ తో ఎన్టీఆర్ అభిమానులు ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు. వీరియొడి యాక్షన్ డ్రామాగా రూపొందనున్న ఈ సినిమాకు రవి బిసూర్ సంగీతం అందించనున్నారు.



అజిత్ ఇచ్చిన ధైర్యమే ముందుకు నడిపించింది

సీనియర్ నటుడు అజిత్ ను కలిసిన తర్వాత తన జీవితమే మారిపోయిందన్నారు దర్శకుడు అధిక రవిచంద్రన్. ఆయన తెరకెక్కించిన 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి' ఏప్రిల్ 10న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడుతూ అజిత్ ప్రశంసలు కురిపించారు. 22 ఏళ్ల దర్శకుడిగా తొలి సినిమాను తెరకెక్కించాను. ఆ తర్వాత ఓ సినిమా (అన్నాసవన్ అనారాధన) ఫ్లాప్ అయింది. ఆ సమయంలో అజిత్ తప్ప నాకివ్వరా ధైర్యం చెప్పలేదు. ఆయన ఇచ్చిన మద్దతు ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. అప్పటినుంచి నా అలోచనల్లో మార్పు వచ్చింది. అప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నాను. ప్రేక్షకులు ఎలాంటి సినిమాలను ఆదరిస్తారో అర్థమైంది. 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి' తెరకెక్కించే సమయంలో ఆయన గురించి మరింత తెలుసుకునే అవకాశం వచ్చింది. ఆయన చుట్టూ ఉండే వ్యక్తులతో ఎలా వ్యవహరిస్తారో తెలుసుకున్నాను. ఆయన ఒక రెజిడెంట్. ఎవరినీ బాధపెట్టరు. ఎవరి గురించి చెయ్యరా మాట్టరు. ఆయన కోసం ఎన్నో కాన్ఫ్లెక్టుల తయారవేశాం. వాటిని ఎంతో ఓపికగా ధరించారు' అని చెప్పారు. అజిత్ కుమార్ హీరోగా అధిక రవిచంద్రన్ తెరకెక్కించిన 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గి' కోసం సినీప్రియులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన -టైలర్, పాటలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశాయి. అజిత్, శ్రీపల్ మధ్య సంభాషణలు ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమాలోని 'గాడ్ బైస్ యూ' అంటూ సాగే రెండో పాటను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది.

