



చిత్తూరు, (నినాదం): పోలీసు అధికారులపై వైసీపీ నాయకులు చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను ఖండించారు చిత్తూరు జిల్లా పోలీస్ అసోసియేషన్ అధికారులు. వైసీపీ నాయకులు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ఆరోపించారు.

కులు అంబటి రాంబాబు, భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి, ఎంసీ విజయా సందర్భాల్లో చిత్తూరు జిల్లా పోలీసు అధికారులపై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలపై పోలీస్

## ఏపీకి మరో భారీ పరిశ్రమ ప్రభుత్వం అనుమతులు జారీ

అమరావతి (నినాదం):

కడప జిల్లా సున్నపరాళ్ల పల్లెలో ఇండిగ్ బెడ్ స్టీల్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేయడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చర్చలు తీసుకుంది. స్టీల్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుకు జేఎన్ డబ్ల్యూ ఏపీ స్టీల్ లిమిటెడ్ ప్రతిపాదనలకు ఏపీ ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. రూ.4,500 కోట్ల పెట్టుబడితో మొదటిదశ, రూ.16350 కోట్లతో రెండో దశ పనులు చేపట్టి ప్రతిపాదనలకు ఏపీ ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. జేఎన్ డబ్ల్యూ రాయలసీమ స్టీల్ ప్లాంట్ లిమిటెడ్ కు ప్రోత్సాహకాలిస్తూ, >>>వివరాలు 2లో



## పెట్టుబడులు

# సాధనల క్షయం

## సింగపూర్ లో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశానికి అనూహ్య స్పందన

అమరావతి (నినాదం): సింగపూర్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు పర్యటన బీజేపీ కొనసాగుతోంది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా సింగపూర్ లో నిర్వహించిన తెలుగు డయాస్ పోరా పోత్ ఈస్ట్ ఏషియా కార్యక్రమానికి అనూహ్య స్పందన లభించింది. సింగపూర్ సహా సమీపంలోని ఐదు దేశాల్లోని తెలుగు ప్రజలు, ఎన్నారైలు పెద్ద సంఖ్యలో ఈ కార్యక్రమానికి తరలి వచ్చారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం చంద్రబాబు రాక ముందే తెలుగువారితో ఈ ఆడిటోరియం నిండిపోయింది. ప్రధాన ఆడిటోరియం నిండిపోవ

డంతో.. దానికి అనుబంధంగా ఉన్న ఆడిటోరియంలోకి వారిని తరలించారు. దాదాపు ఐదు గంటల పాటు ఈ తెలుగు డయాస్ పోరా కార్యక్రమం అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా సాగింది. భార్యా పిల్లలతో పాటు పెద్దపత్తున స్నేహితులతో ఈ కార్యక్రమానికి ఎన్నారైలు తరలి వచ్చారు. అనంతరం దాదాపు 2500 మందితో సీటీఎస్ పోట్ సెషన్ కొనసాగింది. రెండున్నర గంటల పాటు ఓపికా సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నిలబడి ప్రతిఒక్కరిని ఆప్యాయంగా చలక రించి.. పోట్లు దిగారు. ఇక వేదికపైనే ఉండి.. ప్రతి కుటుంబం

పోట్లు దిగిగా మంత్రి నారా లోకేశ్ సహకరించారు. అలాగే సీఎం చంద్రబాబుతో మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలతోపాటు వారి సమస్యలను తెలుగు వారు పంచుకున్నారు. పిల్లలతో సహా ఈ తెలుగు డయాస్ పోరా కార్యక్రమానికి హాజరైన మహిళలను సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. బ్రాండ్ ఏపీ ప్రమాషన్ లో భాగంగా రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు జూలై 26 నుంచి 31 వ తేదీ వరకు సింగపూర్ లో పర్యటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా పలు దిగ్గజ సంగ్ల

## రాజకీయాల్లో యువతకు

## ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం

- పనిచేసిన కార్యకర్తకు ఖచ్చితంగా గుర్తింపు ఉంటుంది
- సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారు
- ఏపీలో ఎవరిపై అక్రమ కేసులు పెట్టడం లేదు: హోంమంత్రి అనిత



అనకాపల్లి జిల్లా (నినాదం):

రాష్ట్రంలో ఇప్పుడు ఎవ్వరిని అక్రమంగా అరెస్టులు చేయడం లేదని ఆంధ్రప్రదేశ్ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత క్లాంటి ఇచ్చారు. ఆదివారం పాయకరావుపేటలో ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాల కమిటీ వైర్ల్యూల ప్రమాణ స్వీకారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో హోంమంత్రి అనిత పాల్గొని మాట్లాడారు. ఎన్ డీయే కూటమి ప్రభుత్వంలో కష్టపడిన వారికి నామినేటెడ్ పదవులు వస్తున్నాయని స్పష్టం చేశారు. పనిచేసిన కార్యకర్తకు >>>వివరాలు 2లో

## కొత్త ఆలోచనలుంటే నాకు పంపండి

### మన్ కీ బాత్ లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ..!

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నెలవారీ కార్యక్రమం 'మన్ కీ బాత్' 124 ఎసిసోడ్ లో జాతిసద్దేశించి మాట్లాడారు. విజ్ఞానం, కీడలు, సంస్కృతిక, భారత్ సాధించి

విషయాలపై ఆయన మాట్లాడారు. ఇటీవల కాలంలో భారత్ లో చాలా విశేషాలు చోటు చేసుకున్నాయని.. అవన్నీ ప్రతి భారతీయుడికి గర్వకారణ

మన్నారు. ఇటీవల శుభాస్సు శుక్లా ఐఎన్ ఎస్ కు పెట్టి.. భూమిపైకి చేరుకోగలిగిన దేశమంతా ఆనందంతో, గర్వంతో నిండిపోయిందని మోదీ పేర్కొన్నారు.

న్ గురించి ప్రధాని మాట్లాడారు. ఈ పథకం విద్యార్థులను ఆవిష్కరణలు చేసేలా ప్రోత్సహించే కార్యక్రమని తెలిపారు. ప్రతి పాఠశాల నుంచి ఐదుగురిని ఎంపిక చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థి ఓ కొత్త ఆలోచనతో వస్తారని.. ఇప్పటి

వరకు ఇందులో లక్షలాది మంది చేరారన్నారు. చంద్రయాన్-3 విజయం తర్వాత ఈ సంఖ్య రెట్టింపయ్యిందని చెప్పారు. భారత్ లో ఐదేళ్ల క్రితం దేశంలో 50 కంటే తక్కువ స్పేస్ సార్వే మాత్రమే ఉండేవని.. ప్రస్తుతం

వరకు ఇందులో లక్షలాది మంది చేరారన్నారు. చంద్రయాన్-3 విజయం తర్వాత ఈ సంఖ్య రెట్టింపయ్యిందని చెప్పారు. భారత్ లో ఐదేళ్ల క్రితం దేశంలో 50 కంటే తక్కువ స్పేస్ సార్వే మాత్రమే ఉండేవని.. ప్రస్తుతం

## ధన్ ఖెడ్ రాజీనామా

## పం జరిగిందో ఆయనే చెప్పాలి : ఖర్గే

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): ఉప రాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్ ఖెడ్ రాజీనామాకు గల కారణాలపై తన వద్ద ఎటువంటి సమాచారం లేదని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే మరోసారి పేర్కొన్నారు. ఆయన ఎప్పుడూ ప్రభుత్వ పక్షమే ఉండేవారని, అనేక సమస్యలను లేవనెత్తినప్పుడల్లా ప్రతిపక్షాలను అనుమతించలేదన్నారు. కర్ణాటకలోని విజయపురలో విలేజ్ కులతో మాట్లాడుతూ.. ఆయనకు, ప్రధాని మోదీకి మధ్య ఏం జరిగిందనే విషయాన్ని ధన్ ఖెడ్ చెప్పాలని అన్నారు. రైతులకు మద్దతుగా ధన్ ఖెడ్ మాట్లాడినందుకే తన పదవికి రాజీనామా చేయాల్సి వచ్చిందా? అని అడిగిన ప్రశ్నకు >>>వివరాలు 2లో



## యుద్ధాలు తుపాకులు, బుల్లెట్లతో గెలవలేం

### కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్

వడోదర, (నినాదం): ఆధునిక యుద్ధాలు తుపాకులు, బుల్లెట్లతో గెలవలేమని, వివిధ ఎజెన్సీల లాజిస్టిక్స్ నిర్వహణే 'ఆపరేషన్ సిందూర్' విజయానికి కారణమని కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అన్నారు. గుజరాత్ లోని వడోదరలో గతి శక్తి విశ్వవిద్యాలయం తృతీయ స్నాతకోత్సవంలో ఆదివారంనాడు ఆయన వర్చువల్ ప్రసంగం చేశారు. ఆధునిక యుద్ధాల్లో ఒక దేశం గెలుపు, ఓటమిలను లాజిస్టిక్స్ నిర్వహణే నిర్ణయిస్తుందని రాజ్ నాథ్ అన్నారు. అయితే లాజిస్టిక్స్ అంటే కేవలం వస్తువులు సరఫరా చేయడం కాదని, పూర్ణోత్పాదకంగా కీలక రంగమని అన్నారు. 'ప్రపంచం ఎంత వేగంగా మారతోందో మాస్టర్ సంగ్రహ శక్తులు కలుగుతాయి. రక్షణ రంగంలో కూడా మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. యుద్ధ రీతుల్లో కీలక మార్పులు వస్తున్నాయి. ఇవాళి శకంలో కేవలం తుపాకులు, బుల్లెట్లతో యుద్ధాలు గెలవలేం. వాటిని సకాలంలో డెలివరీ చేయడం వల్లే గెలుపు సాధ్యం' అని రాజ్ నాథ్ వివరించారు.



## ప్రభుత్వసుపత్రిలో అక్రమాలు

బాధ్యులపై పర్యలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి వై. సత్యకుమార్ ఆదేశం



అనకాపల్లి, (నినాదం):

అనకాపల్లిలోని ఎస్ ఐఆర్ ప్రభుత్వసుపత్రిలో గతంలో చోటు చేసుకున్న అవకతవకలపై విచారణ జరపాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి వై. సత్యకుమార్ నిర్ణయించారు. ఆ క్రమంలో 22 మంది వైద్యులు, నర్సులపై విచారణ చేపట్టాలని ఉన్నతాధికారులను ఆయన ఆదివారం ఆదేశించారు. >>>వివరాలు 2లో

## ఏ ఒక్కరూ రాజ్యాంగానికి అతీతులు కారు

### మన దేశంలో రాజ్యాంగమే సుప్రీం

### సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లావు నాగేశ్వర రావు

అమరావతి (నినాదం): దేశంలో సుపరిపాలన అనేది చాలా ముఖ్యమైన అంశమని సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ లావు నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు. భారతదేశంలో ఏ ఒక్కరూ రాజ్యాంగానికి అతీతులు కారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ రాజ్యాంగానికి కట్టుబడి ఉండాలి అనేది తెలిపారు. ఆదివారం రాజధాని అమరావతిలో జస్టిస్ లావు నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. స్వాతంత్ర్య అనంతరం డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ నేతృత్వంలో కమిటీ.. మూడేళ్లు కష్టపడి మన రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించినది గుర్తు చేశారు. మన దేశంలో ఫెడరల్ రాజ్యాంగ వ్యవస్థ అమల్లో ఉందన్నారు. యూఎస్, భారత్ రాజ్యాంగాలను పరిశీలిస్తే ఫ్రెన్చిడెంట్, ప్రజా ప్రతినిధుల అధికారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయని వివరించారు. >>>వివరాలు 2లో



## బడుగు, బలహీన వర్గాలకు చెందిన భూములపై వైసీపీ పెద్దలు కన్నువేశారు

ఏఐబీఎస్సీ జాతీయ సమన్వయకర్త, మాజీ డీజీపీ పూర్ణచంద్రరావు

## మద్యం స్కాంలో జగన్ వేలకోట్లు దాచుకున్నారు: మంత్రి

తూర్పుగోదావరిజిల్లా:

వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై మంత్రి పయ్యూపుల కేశవ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. వైసీపీ పాలనలో మద్యం పేరుతో సామాన్య ప్రజలను దోచుకున్నారని ఆరోపించారు. ఆదివారం చాగల్లు గ్రామంలో సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు >>>వివరాలు 2లో









# బురదమయంగా రోడ్డు..

### వీధి కాలువలు లేక అవస్థలు పడుతున్న కాలనీవాసులు

అరకులోయ, (నినాదం): మండలంలోని పద్మాపురం పంచాయతీ ఎడవల్లి వలస టీవర్గ్ కాలనీలో వీధి కాలువలు, సీసీ రోడ్డు నిర్మించకపోవడంతో వర్షాకాలంలో ఆ వీధి కాలనీవాసులు రాకపోకలు సాగించడానికి తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా రోడ్డుపై వర్షపు నీరంతా నిల్వ ఉండిపోయి పూర్తిగా బురదమయంగా ఉంటుంది. దీంతో ఆ రోడ్డులో కాళీ నదకన నదవి వెళ్లడానికి, వాహనాలతో వెళ్లడానికి కూడా పలు అవస్థలు పడుతున్నాయని అంటున్నారు. కొన్ని సందర్భంలో ద్విచక్ర వాహనదారులు జారి పడిపోయిన సంఘటనలు కూడా ఉన్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వీధి కాలువ లేకపోవడంతో వర్షం కురిసినప్పుడు మురుగు నీరు అంతా నివాసగృహాల పరిసరాల్లో నిల్వ ఉండి పోతుండడంతో దోమలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయని కాలనీవాసులు అంటున్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా కాలనీలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.10 లక్షల నిధులు మంజూరు అయింది. అయితే పంచాయతీ రాజ్ శాఖ అధికారులు టీవర్గ్ కాలనీలో జనసాంద్రత ఉన్న చోట సీసీ రోడ్డును నిర్మించకుండా ఎడవల్లి వలసలోని గంగమ్మ గుడి సమీపంలో ఉన్న ఒకే ఒక నివాస గృహానికి సీసీ రోడ్డును నిర్మించారు. దీంతో టీవర్గ్ కాలనీవాసులు పంచాయతీరాజ్ అధికారుల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాలనీ వాసులకు



అవసరమైన చోట సీసీ రోడ్డు నిర్మించకుండా, అవసరం లేని చోట రోడ్డు నిర్మించడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని అంటున్నారు. సంబంధిత పంచాయతీ అధికారులకు సీసీ రోడ్డు వీధి కాలువలు నిర్మించాలని పలుమార్లు విన్నవించుకున్న

పట్టించుకోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తక్షణమే సంబంధిత అధికారులు స్పందించి టీవర్గ్ కాలనీలో వీధి కాలువలు సీసీ రోడ్డు నిర్మించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కాలనీ వాసులు కోరుతున్నారు.

### రూ.4,500 కోట్లతో కడప స్టీల్‌ప్లాంట్ తొలి దశ పనులు ప్రారంభం

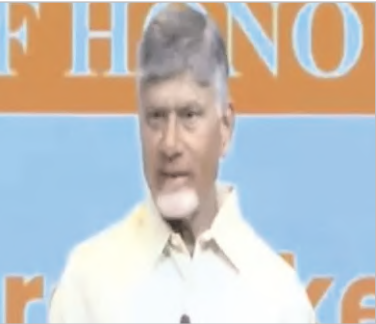


అమరావతి, (నినాదం): కడప జిల్లా సున్నపురాళ్లపల్లెలో స్టీల్ ఫ్లాంట్ స్థాపనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం చర్యలు చేపట్టింది. ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుపై U S W ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం తెలిపింది. దీంతో రూ.4,500 కోట్ల పెట్టుబడితో స్టీల్‌ప్లాంట్ తొలి దశ పనులు ప్రారంభించబోతున్నారు. ఈ ఫ్లాంట్ కోసం ప్రభుత్వం సున్నపురాళ్లపల్లెలో 1,100 ఎకరాలు కేటాయించింది. ఇక తొలి దశలో ఫ్లాంట్ ప్రాథమిక మౌలిక సదుపాయాలు, ఉత్పత్తి యూనిట్ల స్థాపన జరుగుతుంది. ఈ ఫ్లాంట్ రాష్ట్రంలో ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచడంతో పాటు, స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి దోహదపడనుంది. అలాగే, రూ.11,850 కోట్ల పెట్టుబడితో రెండో దశ పనులు పూర్తి చేయనున్నారు. ఈ దశలో ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించడం, అదనపు యూనిట్ల నిర్మాణం జరుగుతుంది. సంవత్సరానికి 1 మిలియన్ టన్నుల ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో ఫ్లాంట్ ప్రారంభం కానుంది. రెండో దశ పూర్తయిన తర్వాత, మొత్తం ఉత్పత్తి సామర్థ్యం సంవత్సరానికి 3 మిలియన్ టన్నులకు చేరుకుంటుందని అంచనా.

## ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి.. తెలుగు ప్రజల సహకారం కీలకం

### సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, (నినాదం): సింగపూర్ పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి తెలుగు ప్రజల సహకారం కీలకమని పేర్కొన్నారు. పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహం లక్ష్యంగా ఆయన పర్యటన కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా సౌజీఈస్ ఆసియా నుంచి వచ్చిన తెలుగు ప్రజల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ.. తన హయాంలో మూడు సంవత్సరాల్లో రాష్ట్రంలో 300 ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు స్థాపించామని గుర్తుచేశారు. అప్పట్లో ఈ చర్యపై విమర్శలు వచ్చినప్పటికీ, భవిష్యత్తు అంతా బడి, నాలెడ్జ్



విశానమీదేనన్న దృష్టితో ముందడుగు వేశామన్నారు. తెలుగు జాతి నాలెడ్జ్ విశానమీలో ముందుదాటంటే బడి రంగాన్ని

పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ దృష్టికోణంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు ప్రజలు స్థిరపడే అవకాశాలన్నిటాను విస్తరించాలని చెప్పారు. ప్రస్తుతం సింగపూర్‌లో 40 వేల మంది తెలుగు ప్రజలు ఉండటం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. అమరావతి మాస్టర్ ప్లాన్‌ను సింగపూర్ ప్రభుత్వం ఉచితంగా రూపొందించి అందించినదని గుర్తు చేశారు. 2019 తర్వాత ఏర్పడిన పరిస్థితుల వల్ల సింగపూర్ ప్రభుత్వానికి రాష్ట్రంపై నమ్మకం తగ్గిందని, రాష్ట్ర ట్రాంట్ ప్రతిష్ట క్షీణించడం వల్ల నష్టాలు జరిగాయని తెలిపారు. గతంలో జరిగిన పొరపాట్లు సరిచేసి ఉద్దేశంతోనే తన ఈ పర్యటన చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు.

## వైఎస్ జగన్‌కు ప్రజాస్వామ్యంలో ఉండే అర్హత లేదు



### మంత్రి నిమ్మల సంచలన వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, (నినాదం): అన్నయ్య జిల్లా రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గ సుపరిపాలన తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నిమ్మల మాట్లాడుతూ.. గత ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రం తీవ్రంగా నష్టపోయిందని అన్నారు. గత ఐదేళ్ల పాలనలో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని మంత్రి ఆరోపించారు.

ఈ క్రమంలో గత ఏడాది జరిగిన ఎన్నికల్లో వైసీపీకి కేవలం 11 సీట్లు వచ్చాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వైసీపీ హయాంలో ఒక్క టీచర్ పోస్ట్ కూడా భర్తీ చేయలేదని మంత్రి నిమ్మల పైరయ్యారు. ఈ క్రమంలో వైఎస్ జగన్‌కు ప్రజాస్వామ్యంలో ఉండే అర్హత లేదని విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ఈ తరుణంలో సీఎం చంద్రబాబు కావాలా.. వైఎస్ జగన్ కావాలో ప్రజలే తేల్చుకోవాలి అని మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు అన్నారు.

## ఆ క్రెడిట్ సీఎం చంద్రబాబుకే..

### మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, (నినాదం): ఏపీలో గత ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో నష్టపోయిన రాష్ట్రాన్ని.. పునర్నిర్మాణానికి కూటమి ప్రభుత్వం ఎంత కష్టపడుతుందో అందరూ చూస్తున్నారని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. సింగపూర్ ఓపెన్ ఆడిటోరియంలో శివరాత్రి సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఆ సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచంలో ఎక్కడ చూసినా తెలుగువారు ఉన్నారంటే ఆ క్రెడిట్ సీఎం చంద్రబాబుకే దక్కుతుందన్నారు. ప్రపంచంలో తెలుగు ప్రజలు శాసించేందుకు ఆయన విజనరీ కారణమని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 30 లక్షల మంది తెలుగు ప్రజలు ఉన్నారని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో తెలుగు వారి ఆత్మగౌరవం కోసం పుట్టిన పార్టీ టీడీపీ అన్నారు. తెలుగు వారి ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టించి సందమూరి తారక రామారావు అని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. అనాడు బడి అంటే కంప్యూటరు తిండి పెడతాయో? అని కొందరు విమర్శలు చేశారు. అలాగే, సీఎం చంద్రబాబు ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలను ఏర్పాటు చేసినప్పుడు కూడా విమర్శించారు. కానీ ఈ రోజు ఆ కంప్యూటర్‌తోనే తెలుగు వాళ్ళు ప్రపంచాన్ని శాసించారు. అది విజనరీ అంటే.. అదీ సీపీఎస్ ట్రాండ్ అని మంత్రి నారా లోకేశ్ పునరుద్ఘాటించారు. సింగపూర్‌లో జరుగుతున్న ఈ తెలుగు ప్రవాసాల సమావేశానికి మలేషియా, ఇండోనేషియా, ఫిలిప్పీన్స్, ఇతర పార్ల కన్వే దేశాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున తెలుగువారు తరలి వచ్చారని తెలిపారు. ఇక,



ఏపీలో గత ఐదేళ్లలో వైసీపీ పాలన, విధ్వంసం పాలన చూశాం అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో కొందరు దాదాపు ఆరు నెలలు ఏపీకి వచ్చి కష్టపడ్డారు. గతంలో చంద్రబాబు అధిష్టయినప్పుడు ఇదంతా మనకు అవసరమా అని నారా లోకేశ్ అడిగింది. అదే సమయంలో హైదరాబాద్‌లో 45 వేల మంది బడి నిపుణులు చంద్రబాబు వెంట ఉంటామని చెప్పారు. బడి నిపుణులు అందగా నిలబడ్డారు. అదే మాకు కొందరికే దైత్యం ఇచ్చిందని మంత్రి లోకేశ్ వెల్లడించారు. తెలుగు జాతి అన్ని రంగాల్లో నెంబర్ వన్ గా నిలిచేందుకు కష్టపడాలని ఆ రోజే నిర్ణయించుకున్నా అన్నారు. దారి తప్పిన రాష్ట్రాన్ని గాడిలో పెట్టేందుకు సీఎం చంద్రబాబు అపార్థిలకు కృషి చేస్తున్నారని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.

## ఆగస్టు 15 నుంచే మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం

అమరావతి, (నినాదం): ఏపీలో ఎన్నియే కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రాభివృద్ధి లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తుంది. ఈ క్రమంలో ఎన్నియే కూటమి ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ఒకొక్కటిగా అమలు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. కూటమి ప్రభుత్వం సూపర్ సిక్స్ హామీలో భాగంగా ఇప్పటికే పలు హామీలను అమలు చేసింది. ఈ తరుణంలో సూపర్ సిక్స్ హామీలో భాగంగా మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ఒకటి. ఈ పథకం ఎప్పుడెప్పుడు అమలవుతోందా అని రాష్ట్రంలోని మహిళలు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు ఇటీవల వచ్చే నెల(ఆగస్టు) 15వ తేదీ నుంచి ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించిన విషయం విదితమే. ఈ తరుణంలో తాజాగా రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం పై కీలక విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఈ క్రమంలో ప్రతిపాదన నియోజకవర్గంలోని అన్నవరంలో సుపరిపాలనలో తొలి అడుగు కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఆగస్టు 15 నుంచి రాష్ట్రంలోని మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం సౌకర్యం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. 5 రకాల బస్సుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం సదుపాయం కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ తరుణంలో అటో డ్రైవర్లకు కూడా ఆగస్టు 15న ఆర్థిక సాయం అందిస్తామని మంత్రి ప్రకటించారు. ఆగస్టు 1వ తేదీన ఆర్థిక సాయం



వితంతువులకు పెన్షన్ పంపిణీ చేస్తామన్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. ప్రస్తుతం జిల్లా పరిధిలోనే మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అనే ప్రచారం తిరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ పథకం వర్తిస్తుందని క్షుద్రిత ఇచ్చారు.

### తల్లిపై నెట్టింట అసభ్యకర ట్రోలింగ్.. మాజీ మంత్రి రోజా కొడుకు ఫాకింగ్ కామెంట్స్

అమరావతి, (నినాదం): వైసీపీ నాయకురాలు రోజా సెల్వమణి ఈ మధ్య మీడియా ముందు కన్నీరు పెట్టుకుంది. తన కొడుకును హాగ్ చేసుకున్న ఫోటోలను మార్పింగ్ చేసి తనకు పంపించారని.. మెంటల్‌గా చాలా డిస్టర్బ్ అయ్యాడని చెప్పింది. ఇలాంటి ఆగడాలు ఆపాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. ఈ క్రమంలో ఆ అబ్బాయి ఇంటర్వ్యూ వైరల్ అవుతోంది. ఈ క్రమంలో రోజా ఇతరుల పర్సనల్ విషయాల గురించి మాట్లాడటంపై తన ఉద్దేశాన్ని చెప్పుకోవాలని ఆమె కొడుకు పొలిటికల్ లీడర్స్ తప్పు చేసిన నాయకుడి గురించి మాట్లాడకుండా వాళ్ల ఫ్యామిలీని లాగడం చాలా పెద్ద మిస్టేక్ అని.. ఈ మధ్య అందరూ ఇదే చేస్తున్నారని చెప్పుకోవాలి. ఈ పద్ధతి మానుకోవాలని కోరుకున్నాడు. దీనిపై కామెంట్స్ చేస్తున్న నెటిజన్లు.. కొడుకుకు ఉన్న బుద్ధి తల్లికి లేదని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. అంటే మా అమ్మ తప్పు చేసిందని చెప్పన్నావా అని ఇంకొందరు పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఇక తన కెరీర్‌ను ఎలా మలుచుకోబోతున్నాడని అడగా.. ఇరవై ఏళ్ల వయసు వచ్చే సరికి సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఎంట్రీ ఇస్తానని, హీరోగా మారుతానని తెలిపాడు. ఆ తర్వాత అవకాశం చూసుకుని రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇస్తానని చెప్పుకోవాలి. తన తల్లిగండ్రులతో ఈ విషయం గురించి ఇప్పటికే చర్చించినట్లు చెప్పాడు. దీంతో నెటిజన్లు తన ముందు చూపు గురించి ప్రశంసిస్తున్నారు. యూత్ ఇలా లైఫ్‌ను డిజైన్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



### వైజాగ్‌లో ఘనంగా కావడి యాత్ర



### మీరు ఆట మొదలు పెట్టారు.. మేం ముగిస్తాం టీడీపీ ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్య



అమరావతి, (నినాదం): ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా సీఎం చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారని టీడీపీ సీనియర్ నేత, ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్య తెలిపారు. ఈ క్రమంలో పెట్టుబడుల కోసం సీఎం సింగపూర్ పర్యటనకు వెళ్లారని పేర్కొన్నారు. ఏపీలో గత వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలన పై ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్య విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ తరుణంలో ఇవాళ(ఆదివారం) రాజమహేంద్రవరంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో గత ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో జరిగిన మద్యం కుంభకోణం కేసులో రెవెన్యూ జరుగుతుందని తెలిపారు. ఇటీవల మద్యం కుంభకోణం కేసులో అరెస్టైన వైసీపీ ఎంపీ మిథున్ రెడ్డికి రేషన్ బియ్యం అక్రమాలతోనూ లింకులు ఉన్నాయని టీడీపీ ఎమ్మెల్యే గోరంట్ల బుచ్చయ్య ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలో లిక్కర్ స్వామిలో దుబాబీ నుంచి హైదరాబాద్‌కు జరిగిన లావాదేవీలన్నీ బయటపడుతున్నాయని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వైసీపీ నేతలకు స్ట్రాంగ్ వార్టింగ్ ఇచ్చారు. “మీరు ఆట మొదలు పెట్టారు.. మేం ముగిస్తాం” అంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. గతంలో జే బ్రాండ్ మద్యంతో రాష్ట్ర ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమడిసిన వారికి ఉరిశిక్ష చేయాలని గోరంట్ల బుచ్చయ్య కోరారు. వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు తెలంగాణలో గోదావరిపై నిర్మించిన ప్రాజెక్టులను ఎందుకు అడ్డుకోలేదు? అని బుచ్చయ్య చొరబెట్ట ప్రశ్నించారు.

### సింగపూర్‌లో భారత హైకమిషనర్‌తో ఏపీ సీఎం భేటీ..

#### కీలక అంశాలపై చర్చలు

అమరావతి, (నినాదం): భారత హైకమిషనర్ డాక్టర్ శిల్పక్ అంబలేతో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశం అయ్యారు. సమావేశంలో మంత్రులు పి.నారాయణ, నారా లోకేశ్, టీజే భరత్‌తో పాటు ఏపీ ప్రభుత్వ అధికారులు పాల్గొన్నారు. వివిధ రంగాల్లో సింగపూర్ ప్రగతి, గ్రోత్ రేట్ , ప్రభుత్వ పాలనలు, సింగపూర్‌లో భారతీయుల కార్యకలాపాలను భారత్ హై కమిషనర్ శిల్పక్ అంబలేకు వివరించారు. ఆరోగ్య రంగం, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఏవియేషన్, సెమి కండక్టర్స్, పోర్లు, పారిశ్రామిక రంగాల్లో సింగపూర్ అనుసరిస్తున్న విధానాలను తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా శిల్పక్ అంబలే మాట్లాడుతూ.. ఇండియాతో సింగపూర్ ప్రభుత్వం మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉందని తెలిపారు. భారత్ లో ప్రత్యేకించి ఏపీలో పెట్టుబడులకు సింగపూర్ నుంచి సంతృప్తి అనక్తిగా ఉన్నాయని తెలిపారు. సింగపూర్ ప్రభుత్వంలో, స్థానిక పారిశ్రామిక వర్గాల్లో సీపీఎస్ ట్రాండ్ కు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉండన్నారు. గతంలో సింగపూర్ తో కలిసి అమరావతి ప్రాజెక్టును చేపట్టామని సీఎం గుర్తు చేశారు. కొన్ని కారణాల వల్ల రాజధాని అమరావతి ప్రాజెక్టు నుంచి సింగపూర్ బయటకు వెళ్లిందని తెలియజేశారు. సింగపూర్ తో రాజధాని నిర్మాణ భాగస్వామ్యం విచ్ఛిన్నం అయితే అలా జరిగి ఉండకూడదని.. తన పర్యటనలో కొన్ని రికార్డులను సరి చేసేందుకు ప్రయత్నం చేస్తానని చంద్రబాబు అన్నారు. ఏపీ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన కొత్త పాలనలు, పెట్టుబడులకు గల అవకాశాలను ఆయన వివరించారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగంలో 160 గిగావాట్లు ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టులు ఏపీలో ఇప్పటికే పట్టాభిషేకం చేసినందుకు అభినందనలు. ఇండియా క్వాంటం మిషన్ లో క్వాంటం వ్యాపి అమరావతిలో ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు



### 25 ఏళ్ళ చరిత్రలో.. తొలిసారి శ్రీశైలం నుంచి కృష్ణా జలాలు విడుదల చేశాం

#### మంత్రి నిమ్మల

తిరుమల, (నినాదం): తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి వారిని ఏపీ మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు ఇవాళ(ఆదివారం) తెల్లవారజామున కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దర్శించుకున్నారు. అలివీరి మెట్ల మార్గం ద్వారా కాశినదకన అవసరాలు కొండకు చేరుకొని స్వామివారిని దర్శనం చేసుకున్నారు. అనంతరం రంగనాయకుల మండపంలో పండితులు ఆయనకు వేదాశీర్వాచనం చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఆ తర్వాత మంత్రి నిమ్మల మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక, తిరుమల వచిత్రతను కాపాడేలా, పూర్వ వైభవం వచ్చిందని ప్రజలు చెబుతున్నారని అన్నారు. ఈ క్రమంలో దైవ దర్శనానికి వచ్చే లక్షలాది భక్తులకు, అన్నదానం తో పాటు ఇతర అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. తిరుమల ఆధ్యాత్మికతను, పవిత్రతను కాపాడేలా కూటమి ప్రభుత్వం(శివరాత్రి సందర్భంగా) చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ తరుణంలో ఇవాళ తిరుమల(90అతిథిఎంత్రు%) శ్రీవారిని దర్శించుకుని యువతకు లక్షలాది ఉద్యోగాలు రావాలని, అమరావతి పోలవరం ప్రాజెక్టులు త్వరితగతిన పూర్తి కావాలని రాష్ట్రం సుఖిక్రంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో గతేడాది రాయలసీమలో రిజిస్ట్రార్‌లను నింది, ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉన్నారని అన్నారు. హంద్రీసా ద్వారా



3850 క్యూసెక్కుల కృష్ణా జలాలను అడివిపల్లి రిజిస్ట్రార్ నియో, హంద్రీసా కాలువ ద్వారా భవిష్యత్తులో తిరుపతికి తాగు పారిశ్రామిక అవసరాలకు నీటిని అందిస్తామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. 25 ఏళ్ల చరిత్రలో మెదటి సారి జులైలో శ్రీశైలం నుంచి కృష్ణా జలాలు విడుదల చేసాం. శ్రీశైలం మల్లన్న చెంత నుంచి కృష్ణా జలాలను తీసుకొచ్చి, బాలాజీ రిజిస్ట్రార్‌లను అప్పగించిన నియో, తిరుమలకు వచ్చే భక్తులకు తాగునీటి కొరత లేకుండా గోవిందుని చెంతకు తరలిస్తామని మంత్రి నిమ్మల వెల్లడించారు.



నిద్రలేకపోతే శరీరంలో ఈ లక్షణాలు ఉంటే  
ఈ వ్యాధి వారిని పట్టవే

శరీరం ఇన్ఫ్ల్యూయెన్సా సరిగా ఉపయోగించలేకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మధుమేహం గుండె, రక్త నాళాలు, కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, సరాళకు హాని కలిగించవచ్చు. అయితే.. డయాబెటీస్ వ్యాధి ఉన్న వారు.. రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయి సమస్యను సకాలంలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.. లేకుంటే మీ ఆరోగ్యం తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతుంది. రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయి కారణంగా శరీరంలో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలను చాలామంది తెలిసి లేదా తెలియకుండానే విస్మరిస్తుంటారు.. ఇది ఇంకా ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తుంది.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగితే.. ఉదయాన్నే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.. అలాంటి కొన్ని లక్షణాల గురించి అవగాహనతో ఉండటం చాలా ముఖ్యం.. ఆ లక్షణాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. అలసిపోవడం అనిపించడం..

మీరు ఉదయం నిద్రలేచగానే అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంటే.. ఈ లక్షణాన్ని చిన్నదానిగా భావించి విస్మరించకూడదు. నిజానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగినప్పుడు, మీ శక్తి స్థాయిలు తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు అలసిపోయి బలహీనంగా అనిపించవచ్చు. దీనితో పాటు, అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయి కారణంగా మీకు తల తిరుగుతున్నట్లు కూడా అనిపించవచ్చు. ఎక్కువ దాహం వేస్తున్నట్లు అనిపించడం.. ఉదయం నిద్రలేచగానే చాలా దాహం వేస్తే, ఈ లక్షణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా సూచిస్తుంది. మీ నోరు కూడా పొడిగా ఉంటే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగి అవకాశం చాలా వరకు పెరుగుతుంది. వీటితోపాటు.. ఉదయం తలనొప్పిగా అనిపించడం కూడా చక్కెర స్థాయికి పెరిగిన సంతేకమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అన్నప్రమేన దృష్టి సమస్య.. అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయి కారణంగా మీ కంటే చూపు కూడా తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతుంది.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల దృష్టి మసలేబారడం వంటి సమస్య తలవచ్చు. అంతేకాకుండా, కళ్ళలో మంటగా అనిపించడం కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగిందని సూచిస్తుంది. మీరు అలాంటి లక్షణాలను గమనించినట్లయితే.. వెంటనే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి..

వీటిని చిన్న చూపు చూస్తున్నారా..?  
పోషకాల పవర్‌హౌస్



బీట్‌రూట్‌లో ఎన్నో విటమిన్లు, ఖనిజాలు దాగినాయి.. దీనిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.. ఈ దుంప కూరగాయ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమని, ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్‌రూట్‌లో విటమిన్లు, ఖనిజాలతోపాటు.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, విటమిన్ షి, విటమిన్ సి, ఫోలేట్, మాగనీస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం.. ఇలాంటి వంటి పోషకాలు బీట్‌రూట్‌లో లభిస్తాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడానికి, వ్యాయామ సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి.ఇంకా రక్తనాళాలతో బాధపడే, అలాగే.. పలు సమస్యలతో బాధపడే వారు బీట్‌రూట్ తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు నుంచి బయటపడతారు.. వీటితో పాటు, బీట్‌రూట్ మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్‌రూట్‌ను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకోండి..

గుండె - మెదడుకు మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్‌లో లభించే మూలకాలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. బీట్‌రూట్‌ను సరైన పరిమాణంలో.. సరైన మార్గంలో తీసుకోవడం ద్వారా, తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.. దీనితో పాటు, బీట్‌రూట్ మీ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయకారిగా ఉంటుంది. బీట్‌రూట్ మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఒక వరం లాంటిదని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. పేగు ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది: మీ గేట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే, మీరు బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం మంచిది.. పైబర్ అధికంగా ఉండే బీట్‌రూట్ కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తొలగించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. పోషకాలు అధికంగా ఉండే బీట్‌రూట్‌లో క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇది ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. శరీరాన్ని నిర్మలీకరణ చేయడంలో సహాయపడుతుంది: బీట్‌రూట్ శరీరాన్ని నిర్మలీకరణ చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.. మీ శరీరం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించాలనుకుంటే, మీరు బీట్‌రూట్‌ను మీ ఆహార ప్రణాళికలో భాగంగా చేసుకోండి.. అయితే, మెరుగైన ఫలితాలను పొందడానికి సరైన మార్గంలో ఆహార ప్రణాళికలో చేర్చడం చాలా ముఖ్యం.. ఉదయాన్నే తీసుకుంటే.. ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు..

## ఉదయం పూట నిమ్మరసం ఎవరు తాగొద్దు?

నిమ్మకాయ నీరు.. రిఫ్రెష్ చేసే సహజమైన డ్రింక్. ఇది శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో బాగా పనిచేస్తుంది.ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, చేర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నిమ్మకాయ నీరు జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయం నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి ప్రాదేశ్ లభిస్తుంది. ఇది అలసటను తగ్గించి.. శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది.నిమ్మకాయ నీటి తో అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరూ ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తాగడం సరైనది కాదు. నిమ్మకాయలో అధిక మెత్తంలో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది శరీరం యొక్క సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. అధిక ఆమ్లత్వం గుండెలో మంట, యాసిడ్



రిఫ్రెష్, గ్యాస్ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇది దంతాల ఎనామిల్‌ను బలహీనపరుస్తుంది. దంతాల సున్నితత్వం, కావలసిన అవకాశాలను పెంచుతుంది. అందువల్ల, నిమ్మకాయ నీటిని సరైన మార్గంలో తీసుకోవడం ముఖ్యం.

నిమ్మకాయ నీటిని ఎవరు తాగకూడదు? కడుపు సమస్యలు ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మకాయ నీరు తాగడం నిపుణులు అంటున్నారు. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ లేదా గుండెలో మంటతో బాధపడేవారు ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తాగకూడదని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే నిమ్మకాయలోని ఆమ్లం కడుపు పొరను మరింత సున్నితంగా చేస్తుంది. తరచుగా ఆమ్లత్వం లేదా కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలు ఉన్నవారు ఉదయం నిమ్మకాయ నీరు తాగడం హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. సున్నితత్వం లేదా దంతాలలో బలహీనమైన ఎనామిల్



## దుబాయ్‌లో బంగారం ఎంత చౌకగా ఉంటుంది?



దుబాయ్ ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చే ప్రజలకు స్వర్ణధామం. లాంటిది. ఇది ఆధునిక భవనాలు, లగ్జరీ షాపింగ్, అద్భుతమైన సైట్ లైఫ్, బర్లీ ఖలిఫా వంటి చూడదగ్గ ప్రదేశాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది.దీనితో పాటు, దుబాయ్ దాని ప్రసిద్ధ బంగారు మార్కెట్లకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. అందుకే దీనిని బంగారు నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. భారతదేశంలో కంటే దుబాయ్‌లో బంగారం చౌకగా ఉంటుందా? దుబాయ్‌లో ఒక్క బంగారు గని కూడా లేదని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. అయితే బంగారం ఎక్కడి నుండి వస్తుంది? దుబాయ్‌లో మీరు చూసే మెరిసే బంగారం ఎక్కువగా అఫ్రికన్ దేశాలు, టర్కీ, సింగపూర్, రష్యా నుండి వస్తుంది. దానిని ఎవరు కొంటారు? ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న గనుల నుండి బంగారాన్ని తీసుకువస్తారు. శుద్ధి చేసి, దుబాయ్ నుండి ఎక్కువగా భారతదేశం, చైనాకు విక్రయిస్తారు. ఇవి ప్రపంచంలో అత్యధికంగా బంగారాన్ని ఉపయోగించే దేశాలు. ఇప్పుడు భారతదేశం, దుబాయ్‌లో బంగారం ధరను పోల్చడానికి ముందు దుబాయ్‌లో బంగారం స్వర్ణతను ఎలా లెక్కిస్తారో తెలుసుకుందాం. **దుబాయ్‌లో బంగారం స్వర్ణత:** బంగారం స్వర్ణతను క్యూరెట్ ద్వారా కొలుస్తారు. 24 క్యూరెట్ బంగారం అంటే పూర్తిగా స్వచ్ఛమైన బంగారం. 22 క్యూరెట్ అంటే 22 భాగాలు, బంగారం, 2 భాగాలు ఇతర లోహాలు. అదేవిధంగా 21, 18 క్యూరెట్లలో ఇతర లోహాలు కూడా కలిసి ఉంటాయి. **దుబాయ్‌లో 24 క్యూరెట్ బంగారం ధర ఎంత?** దుబాయ్ జువెలర్ గ్రూప్ దుబాయ్ జువెలర్స్ మార్కెట్‌లో బంగారం సరైన ధరను అందిస్తుంది. చాలా దుకాణాలలో కొత్త ధర రోజుకు 3 సార్లు స్క్రీన్ పై డిస్ ప్లే అవుతుంటుంది. మీరు భారతీయులైతే దుబాయ్‌లో బంగారం కొనడానికి మీకు దిగ్గం అవసరం. ప్రస్తుత రేటు ప్రకారం, 1 దిగ్గం కొనడానికి దాదాపు రూ. 23.50 ఖర్చవుతుంది. జూలై 23న దుబాయ్‌లో 24 క్యూరెట్ బంగారం 1 గ్రాము 405.25 అంటే దాదాపు రూ. 9,523. భారతదేశంలో, అదే బంగారం గ్రాముకు దాదాపు రూ. 9,888. క్యూరెట్ తగ్గినప్పుడు, ధర కూడా తగ్గుతుంది. 22 రేటు 375.25, 21ఫీఫ్ రేటు 359.75, అలాగే 18 రేటు 308.50. మీరు రుబాయ్ నుండి రూ. 2 లక్షల (సుమారు 20 గ్రాములు) విలువైన బంగారాన్ని కొనుగోలు చేస్తే, మీరు రూ. 7,000 వరకు ఆదా చేయవచ్చు. నేడు భారతదేశంలో బంగారం ధర 10 గ్రాములకు రూ. 99,930. 2025లో మొదటిసారిగా జూలై 23న, బంగారం ధర రూ. 1 లక్ష దాటింది. ఇది ఇప్పటివరకు రికార్డు. **దుబాయ్ నుండి వసం ఎంత బంగారం తీసుకురావచ్చు?** దుబాయ్ నుండి బంగారం తీసుకురావడం అంత సులభం కాదు. మీరు నియమాలను పాటించడం తప్పనిసరి. మీరు 6 నెలలకు పైగా విదేశాలలో ఉంటే మీరు చెక్ బ్యాగ్‌లో 1 కీలోల వరకు బంగారం తీసుకురావచ్చు. అది కూడా నిబంధనల ప్రకారం కచ్చితమైన పరిమాణం చెల్లిస్తేనే. భారతీయుల మహిళలు కూడా బంగారం వరకు లేదా రూ. 1 లక్ష వరకు బంగారం నుంచి లేకుండా తీసుకురావచ్చు. పురుషులు 20 గ్రాముల వరకు లేదా రూ. 50,000 వరకు బంగారం తీసుకురావచ్చు.

## 80 శాతం డిస్కంట్..

అమెజాన్‌లో అదిరిపోయే ఆఫర్లు! ఎప్పటి నుంచి అంటే..? అమెజాన్ కూడా తన ఫ్రీడమ్ సేల్‌ను ప్రకటించింది. ఫ్లిప్‌కార్డ్ తన ఫ్రీడమ్ సేల్‌ను ప్రకటించిన తర్వాత అమెజాన్ కూడా ఈ ప్రత్యేకమైన సేల్‌ను ప్రకటించింది.అమెజాన్ సేల్ త్వరలో ఈ-కామర్స్ వెబ్‌సైట్‌లో ప్రారంభం కానుంది. ఈ సేల్ సమయం కూడా కొనుగోలుదారులు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, గృహాపకరణాలతో సహా అనేక రకాల వస్తువుల ధరలపై భారీ తగ్గింపు ఇవ్వనుంది. ప్రైమ్ వినియోగదారులు 12 గంటల ముందుగానే యాక్సెస్ పొందుతారు. ఈ సేల్‌లో గ్లోబ్ లివర్లు, గ్లొబ్ కార్డ్ వోచర్లు, ట్రైండింగ్ డీల్స్, రౌల్డ్ 8 గంటల డీల్స్, బ్లాక్‌బస్టర్ డీల్స్ వంటి ప్రత్యేక ఆఫర్‌లు కూడా ఉంటాయి. **సేల్ ప్రారంభ తేదీ..** అమెజాన్ ఫ్రీడమ్ సేల్ జూలై 31న ప్రారంభం 12 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. ప్రైమ్ వినియోగదారులకు ఈ సేల్ 12 గంటల ముందుగానే అంటే జూలై



31 ఆగస్టు ప్రారంభమవుతుంది. %౫౦-౭౫ కార్డ్‌తో షాపింగ్ చేసేటప్పుడు వినియోగదారులు తక్షణ 10 శాతం తగ్గింపును కూడా పొందవచ్చు. ఈ సేల్ కోసం కంపెనీ ఒక ప్రత్యేక మైక్రోసైట్‌ను సృష్టించింది, అందుబాటులో ఉన్న ఆఫర్‌ల గురించి సమగ్ర సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.అదనంగా బంగారం బహుమతులుగా అదనంగా 5 శాతం తగ్గింపు లభిస్తుంది. గ్లొబ్ కార్డ్ వోచర్ల ద్వారా అదనంగా 10 శాతం ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఈ నెల ప్రారంభంలో అమెజాన్ తన ప్రైమ్

వరకు తగ్గింపు లభిస్తుంది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, టీవీలు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, టాబ్లెట్‌లు, రిఫ్రిజిరేటర్‌లు వంటి ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులపై “ట్రైండింగ్ డీల్స్” “8 %౫౦-౭౫ డీల్స్” “బ్లాక్‌బస్టర్ డీల్స్” కింద గణనీయమైన తగ్గింపులు లభిస్తాయి. అనేక ఉత్పత్తులపై ఎక్స్‌ట్రా షాపింగ్ కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది.ఈ సేల్‌కు ముందు యాక్సెస్ ప్రత్యేకంగా ప్రైమ్ సభ్యులకు మాత్రమే. అమెజాన్ ప్రైమ్ మెంబర్‌షిప్ షాపింగ్ ఎడిషన్ ఫైనల్ రూ. 399 నుండి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రూ.399 ఫైనల్ అమెజాన్ ప్రైమ్ మెంబర్ షిప్‌ను పూర్తి 12 నెలల పాటు అందిస్తుంది. అమెజాన్ ప్రైమ్ లైట్ వార్షిక ఫైనల్ రూ. 799 కాగా, స్టాండర్డ్ ప్రైమ్ మెంబర్‌షిప్ వార్షికంగా రూ.1,499 ఖర్చవుతుంది. నెలవారీ చెల్లింపులను నిర్దిష్టించిన నిబంధనల ప్రకారం.. అన్ని మార్పులు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాబోయే కొన్ని నెలల్లో వందే భారత్ స్వీపర్ రైల్వే దేశంలో రైలు ప్రయాణంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖిస్తాయి.

## పట్టాలెక్కునున్న వందే భారత్ స్వీపర్ రైళ్లు

టైన్ ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

భారతీయ రైల్వేలు ఇప్పుడు రైల్వే ప్రయాణికులకు మరో పెద్ద సౌకర్యాన్ని అందించడానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. త్వరలో దేశంలో వందే భారత్ స్వీపర్ రైళ్లు సమస్యను కనిపిస్తుంది.ఈ రైళ్లను సుదూర, మధ్యస్థ దూర ప్రయాణాన్ని మరింత సౌకర్యవంతంగా, వేగంగా, ఆధునికంగా చేయడానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించారు. ఇప్పుడు ప్రయాణికులకు గొప్ప సౌకర్యాలు లభించడమే కాకుండా ప్రయాణ అనుభవం కూడా పూర్తిగా కొత్తగా, మెరుగ్గా ఉంటుంది. **వందే భారత్ స్వీపర్ రైలు ఎలా ఉంటుంది?** వందే భారత్ స్వీపర్ రైళ్లలో సాధారణ రైళ్లలో ఇంకా అందుబాటులో లేని అనేక ఫీచర్లు ఉంటాయి. ఈ రైళ్లలో అటోమేటిక్ డోర్లు, కుదుపుల అనుభూతి తక్కువగా ఉంటుంది.వందే భారత్ స్వీపర్ రైలు పట్టాలెక్కులకు నిర్ధానా ఉందని, త్వరలో ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి రానుందని రైల్వే మంత్రి శు క్రిశ్చాం రాజ్యసభకు తెలిపారు. ఈ రైలు మొదటి సమూహ సింగ్ చేసిందని, దాని ఫీల్డ్ ట్రయల్ కూడా విజయవంతమైందని ఆయన



ఉంటుంది. ఇది ప్రయాణికులకు ప్రయాణ సమయంలో శాంతి, భద్రత, సౌలభ్యం మెరుగైన అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. ఇది సెమ్-హై-స్పీడ్ రైలు అవుతుంది. ఇది వేగంగానే ఉంటుంది. కుదుపుల అనుభూతి తక్కువగా ఉంటుంది.వందే భారత్ స్వీపర్ రైలు పట్టాలెక్కులకు నిర్ధానా ఉందని, త్వరలో ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి రానుందని రైల్వే మంత్రి శు క్రిశ్చాం రాజ్యసభకు తెలిపారు. ఈ రైలు మొదటి సమూహ సింగ్ చేసిందని, దాని ఫీల్డ్ ట్రయల్ కూడా విజయవంతమైందని ఆయన

తెలిపారు.వందే భారత్ స్వీపర్ రైలు రూపకల్పన ఇప్పుడు పూర్తిగా ఖరారు చేసినట్లు రైల్వే మంత్రి తెలిపారు. ప్రస్తుతం 10 రైళ్లు తయారీ ప్రక్రియలో ఉన్నాయి. వీటిలో పాటు చెన్నైలోని ఆంటిగ్రల్ కోడ్ ఫ్యాక్టరీలో మరో 50 రైళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్నట్లు చెప్పారు. అదే సమ యంతో మొత్తం 200 వందే భారత్ స్వీపర్ రైళ్ల తయారీకి వివిధ కంపెనీలకు కాంట్రాక్టులు ఇచ్చినట్లు చెప్పారు.వీటిలో క్రినెల్ రైల్వే స్టాల్యూమ్స్ లిమిటెడ్ అనే కంపెనీకి 16 కోట్లతో 120 రైళ్లను తయారు చేసే బాధ్యతను అప్పగించారు. అయితే ఈ బడ్జెట్‌ను 24 కోట్లతో 80 రైళ్లకు మార్చారా అని తుల్యమూల్ ఎంపీ సాతేత్ గౌట్ ప్రశ్న లేవనెత్తారు. దీనిపై మంత్రి కూడా స్పష్టత ఇచ్చారు. మరెవరి నిర్దేశించిన నిబంధనల ప్రకారం.. అన్ని మార్పులు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాబోయే కొన్ని నెలల్లో వందే భారత్ స్వీపర్ రైళ్లు దేశంలో రైలు ప్రయాణంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖిస్తాయి.

## మీ బ్యాంకు ఖాతాలో పరిమితికి మించి డిపాజిట్ చేస్తే ఏమవుతుంది?

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులో పొదుపు ఖాతా అవసరం. ప్రభుత్వ పథకాన్ని సాధించడానికి చేసుకోవాలంటే బ్యాంకు ఖాతా తప్పనిసరి. అయితే అది లేకుండా డిజిటల్

లావాదేవీలు జరగవు.భారతదేశంలో బ్యాంకు ఖాతా తెరచడానికి ఎటువంటి పరిమితి లేదు. దీని కారణంగా ప్రతి వ్యక్తికి రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బ్యాంకు ఖాతాలు ఉంటాయి.

పొదుపు ఖాతాలో మీ డబ్బు కూడా సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు బ్యాంకు ఈ డిపాజిట్ చేసిన మొత్తానికి వడ్డీని కూడా ఇస్తుంది. నిబంధనల ప్రకారం.. జీరో బ్యాలెన్స్ ఖాతా మినహా అన్ని ఖాతాల్లో మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ ఉండడం అవసరం. లేకపోతే బ్యాంక్ మీకు పెనాల్టీని వసూలు చేస్తుంది. నిబంధనల ప్రకారం, మీరు మీ సేవింగ్ ఖాతాలో ఎంత డిబ్బుదేనా ఉంచుకో వచ్చు. దీనికి పరిమితి లేదు. అయితే మీ ఖాతాలో జమ చేసిన మొత్తం ఎక్కువై అది ఆదాయపు పన్ను పరిధిలోకి వస్తే, ఆ ఆదాయ మూలాన్ని మీరు చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

సొంత ఇల్లు కలిగి ఉండాలనే కల చాలా మందికి ఉంటుంది. ప్రస్తుత కాలంలో రంపతులి దరూ ఉడ్డీగాలు చేస్తూ.. ఎప్పుడైనా మంచి ఇల్లు కొనాలని, కట్టుకోవాలని అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే.. సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో ఉండేవారు ఎక్కువగా హెమ్స్ లోన్ తీసుకొని ఇల్లు లేదా ఫ్లాట్ కొనుక్కుంటూ ఉంటారు. అయితే మరి యువ జంటలు జాయింట్ హెమ్స్ లోన్ తీసుకుంటే మంచిదా? లేక ఇద్దరూ పరస్పరం లోన్ తీసుకుంటే మంచిదా అనే విషయంపై ఆర్థిక నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు చూద్దాం.. జాయింట్ హెమ్స్ లోన్, పరస్పరం లోన్ రెండూ చాలా భిన్నమైనవి. కొన్ని సార్లు తమకు నచ్చేకాని లోన్‌ను ఎంచుకో చేసుకోవడం వల్ల నష్టపోతారు. వడ్డీ రూపంలో ఎక్కువగా చెల్లించాల్సి వస్తుంది.ఆర్థిక నిపుణుల ప్రకారం రంపతులిదరూ పరస్పరం లోన్ తీసుకోవడం కంటే.. జాయింట్ హెమ్స్ లోన్ తీసుకోవడమే ఉత్తమం అని అంటుంటారు. అందుకు గల కారణాలను కూడా వివరించాం.. **తక్కువ వడ్డీ..** జాయింట్ హెమ్స్ లోన్‌కు సాధారణంగా పరస్పరం లోన్ కంటే తక్కువ వడ్డీ రేట్లు ఉంటాయి. భారతదేశంలో నేడు రుణ రేటు సుమారు 8-9 శాతంగా ఉన్నాయి. అయితే వ్యక్తిగత రుణాలు 16 శాతం లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. జాయింట్ హెమ్స్ లోన్‌తో మరో షర్ష పొందుంటే ఏమిటంటే తిరిగి చెల్లించే కాలం. గృహ రుణాల 20-30 సంవత్సరాల వరకు ఉంటాయి. వ్యక్తిగత రుణాల సాధారణం 1-5 సంవత్సరాలలోపు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది, దీని వలన నెలవారీ వాయిదాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. **డబబ్ల ట్యాక్స్ సేవింగ్స్..** ఉమ్మడి గృహ రుణాలలో మరో పెద్ద ప్రయోజనం ఏంటంటే.. పన్ను ప్రయోజనాలు. భాగస్వామి లిద్దరూ సెక్షన్ 80 కింద అసలు చెల్లింపుపై ఒక్కొక్కరి రూ. 1.5 లక్షల వరకు, సెక్షన్ 24 కింద వడ్డీపై ఒక్కొక్కరి రూ. 2 లక్షల వరకు పన్ను మినహాయించుకునే షేయిమ్ చేసుకోవచ్చు.









# సంజీవనిలో డయాలసిస్ సేవలు

కిడ్నీ పీపిఎఫ్ కోసం ప్రత్యేకంగా అందుబాటులోకి కోత, కుట్టు లేకుండా లాప్రోస్కోపిక్ సేవలు మెరుగైన వైద్య సేవలో "ఊడుగులు" లక్ష్యం

జమ్మికుంట, జూలై 27 (నినాదం) : జమ్మికుంట సంజీవని మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిలో డయాలిసిస్ సేవలు ప్రారంభించినట్లు డాక్టర్ ఊడుగుల సురేష్ (ఎండి, జనరల్ ఫిజిషియన్) తెలిపారు. సంజీవని ఆసుపత్రి జమ్మికుంటలో ప్రారంభించి మూడు సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని నాలుగవ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడానికి కఠిన సగర్ వరంగల్ లాంటి సగర్లో లభించే వైద్య సేవలు సంజీవని లో అందించడమే లక్ష్యంగా డయాలిసిస్ సేవలను ప్రారంభించడం జరిగింది దని డాక్టర్ ఊడుగుల సురేష్



తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సంజీవని ఆసుపత్రి డాక్టర్లు జనరల్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ సురేష్, ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ ఊడుగుల అనిత నినాదం తో మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు అతి తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడం లక్ష్యంగా కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యాన్ని ఇక్కడ అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా ప్రస్తుతము ఉన్న పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరికీ బిపి, షుగర్ వ్యాధులు వస్తున్నాయని,

వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎక్కువ శాతం మందికి వస్తున్నాయని, వీటి ప్రభావంతో మనిషి కిడ్నీల మీద ఎఫెక్ట్ పడి కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయని వారు తెలిపారు. షుగర్, బీపీని కంట్రోల్లో ఉంచుకోకపోతే కిడ్నీ నష్టం వస్తుంది. వీటిని నివారించడానికి డయాలిసిస్ వరకు పేషెంట్ ఆరోగ్య పరిస్థితి చేరుకుంటుందని వారు పేర్కొన్నారు. బీపీ, షుగర్ కాకుండా మూత్రవిండాల్లో రాళ్లు వచ్చిన మూత్రం లో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినా, దానిద్వారా కిడ్నీ పై ఎఫెక్ట్ వరుతుందని, ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు కచ్చితంగా వైద్యుని సంప్రదిం చి వారి సూచన మేరకు వైద్యం తీసుకోవాలని వివరించారు. సాంత వైద్యం మంచిది కాదని, ప్రతి చిన్న ఆరోగ్య సమస్యను పెయిన్ క్లియర్, యాంటీబయోటిక్స్ మాత్రలు అధిక మోతాదులో వాడతే.. కిడ్నీ దెబ్బతించుందని, డాక్టర్ నలహా, సూచన మేరకే మందులు వాడాలని స్పష్టం చేశా రు. ప్రతి మనిషి కచ్చితంగా ప్రతిరోజూ మూడు నుండి నాలుగు లీటర్ల నీటిని తీసుకో వాలని, ఆ పుడ కిడ్నీపై ఒత్తిడి ఉండదని వారు పేర్కొన్నారు.



సుమారు 100కు పైగా..

సర్దర్లు విజయవంతం

సంజీవని ఆసుపత్రిలో మహిళలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడానికి డాక్టర్ ఊడుగుల అనిత 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటూ.. చక్కవైన వైద్య సేవలు అందించి.. ఎంతో మందికి పునరుద్ధమైన ప్రసాదించి ప్రాణ ప్రదాతగా నిలిచారు. గైనకాలజిస్ట్ గా సేవలు అందిస్తూ.. సుమారు 100కు పైగా సక్సెస్ ఫుల్ గా ఆపరేషన్లు నిర్వహించి ఎంతో మందికి పునరుద్ధమైన ప్రసాదించారు. ఇటీవల కాలంలో మహిళలకు పిల్లలు పుట్టకుండా గతంలో ఆపరేషన్ చేసే వారిని ప్రస్తుతం పెరిగిన టెక్నాలజీ ద్వారా లాప్రోస్కోపిక్ సెస్సంతో.. లాంటి నొప్పి తెలియకుండా పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషన్ చేస్తున్నట్లుంది పేర్కొన్నారు. సమస్య ఏదైనా మెరుగైన వైద్యాన్ని అందించి జమ్మికుంట పట్టణ, మండల ప్రజల ప్రశంసలను అందు కుంటూ వారు ముందుకు కొనసాగుతున్నారు.

## నినాదం కథనానికి స్పందించిన విద్యుత్ అధికారులు

వెల్లూర్, జూలై 27 (నినాదం): ప్రమాదకర రీతిలో విద్యుత్ వైర్లు అనే శీర్షిక నినాదం దినపత్రికలో ఈనెల 25న ప్రచురించబడిన కథనానికి విద్యుత్ అధికారుల నుండి స్పందన లభించింది. లూసీ అయిన వైర్ల స్థానంలో కొత్త వైర్లు వేసి మరమ్మత్తులు చేశారు. గత కొన్ని నెలలుగా ఉన్న సమస్యపై వార్త ప్రచురించి, అధికారుల్లో చలనం కలిగించి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేసిన లినినాదం దిన పత్రికలెరిక్, స్థానిక రిపోర్టర్ కు స్థానికులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



## జేసీఐ శిక్షణ శిబిరానికి తేజస్వి తిరునగలి

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జూలై 27 (నినాదం): హైదరాబాద్ జేసీ 12, హైదరాబాద్ నవ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జేసీ స్టేట్ క్రాస్-2.0 శిక్షణ శిబిరానికి తేజస్వి తిరునగలి ఈ నెల 25వ తేదీ నుండి 27 వరకు పాల్గొన్నారు. జేసీఐ లో ట్రైనర్ గా అవదానికి ఈ శిక్షణ తప్పనిసరిగా హాజరై ఉండాలని, ఇటీవలి 30 సంవత్సరాల మాత్రమే అనుమతిని ఇవ్వాలని జేసీ 12 ఆధ్వర్యం చతుర్వేది తెలిపారు. టైలర్ (ట్రైనర్) గా నేషనల్ ట్రైనర్ డా. శివ సత్యనారాయణ, కో పెటెల్ లు గా నేషనల్ ట్రైనర్ లు డా. చందన, సత్యవాణి శిక్షణ నైపుణ్యాలను నేర్పిస్తారని తెలిపారు. తేజస్వి తిరునగలి తండ్రి జేసీఐ ఇండూర్ పూర్వ అధ్యక్షునిగా వ్యవహరించారు. ప్రస్తుతం వారు మోటివేషనల్ శిక్షణాధికారి సేవలందిస్తున్నారు. తేజస్వి రాసిన "ది బ్యూటీఫుల్ ఫోవోవీసెస్" పుస్తకాన్ని ట్రైనర్ లకు అందించారు. ట్రైనర్లు తేజస్వి న అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ జేసీ అధ్యక్షులు డా. రవికాంత్, నల్ల నంతుడి అతిథులుగా ఉపాధ్యక్షులు నంతుడి జైన్, జోన్ డైరెక్టర్ (శిక్షణ విభాగం) నార్తరం రాజ్. కార్యక్రమం చైర్మన్ పజ్జ మహేందర్, ట్రైనర్ రఘునందన్, హాస్పల్ ఆధ్యక్షులు స్పష్ట అరెల్లి, రెండు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



## గురు బ్రహ్మ అవార్డ్స్ పోస్టర్ ఆవిష్కరించిన మంత్రి పాన్నం



కమలాపూర్ జూలై 27 (నినాదం) : శ్రీ రామానుజన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో గురుబ్రహ్మ అవార్డ్స్ ప్రధానోత్సవం పోస్టర్ ఆవిష్కరణను అధికారం రాష్ట్ర రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ ఆవిష్కరించారు. శ్రీ రామానుజన్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో

గురు బ్రహ్మ అవార్డ్స్ కార్యక్రమం త్వరలో హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమలాపూర్ పుష్పపాదు మాస్టర్ కమిటీ చైర్మన్ తప్పనిసరిగా హాజరై రవీందర్, రామానుజం ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు తుమ్మ అమరేష్, స్వరాజ్ స్వామి సీతావే పులి కంటి రాజేందర్, ఎల్కామర్ల మండల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఇంద్రసేనారెడ్డి, పీసీసీ సభ్యులు బొమ్మనపల్లి అశోక్ రెడ్డి, మాజీ మంత్రి కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సంతాజి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



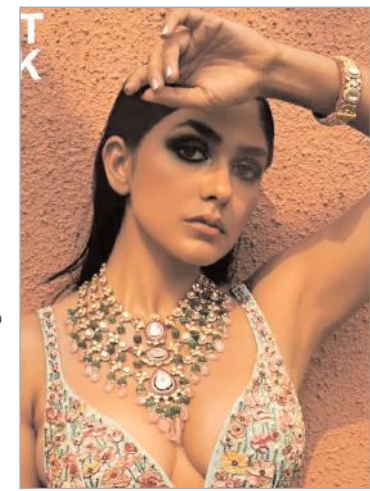
## గుడ్ న్యూస్ చెప్పిన లావణ్య త్రిపాఠి

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరోయిన్ లావణ్య త్రిపాఠి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. 'అందాల రాక్షసి' సినిమాతో తెలుగు ఇండస్ట్రీకి వచ్చింది. ఆ తర్వాత మిస్టర్, అంతరిక్షం, బంగారాజు వంటి చిత్రాల్లో వరుడే తేజ సరసన రొమాన్స్ చేసింది. ఈక్రమంలోనే వీరిద్దరు ప్రేమించుకున్నారు. కొద్ది కాలంపాటు లవ్లో ఎంజాయ్ చేసిన ఈ జంట పెద్దలను ఒప్పించి 2023లో నవంబర్ 1న ఇటలీలోని టస్కానీలో వేద మంత్రాల నాక్షిగా ఒక్కటయ్యారు. ఇక మోగా కోడలు అయ్యాక లావణ్య రేంజ్ మారిపోయింది. దీంతో మొత్తానికి ఇండస్ట్రీకి దూరంగా అయింది. ఇంటి బాధ్యతలు చూసుకుంటూ ఇంటికే పరిమితం అయింది. వివాహం అనంతరం ఓ వెబ్ సిరీస్ చేసింది. ఆ తర్వాత 'సతీ లీలావతి' సినిమాతో రీఎంట్రీ ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించింది. అంతేకాకుండా ఇందుకు సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలు, మాడింగ్లోనూ పాల్గొన్నది. అలాగే మోషన్ పోస్టర్ కూడా రిలీజ్ అయ్యాక తాను మెక్సికోలో కాబోతున్నట్లు వెల్లడించి అందరికీ గుడ్ న్యూస్ తెలిపింది. దీంతో ఇంట్లోనే ఉంటూ రెస్ట్ తీసుకుంటోంది. ఇక ఈ విషయం తెలుసుకున్న నెటిజన్లు ఇండస్ట్రీకి దూరం అవుతుందని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఇక లావణ్య మాత్రం వరుడే తేజకు షూటింగ్ గ్యాప్ దొరికినప్పుడల్లా వెకేషన్లుకు వెళ్తూ ఫుల్ ఎంజాయ్ చేస్తోంది. సోఫట్ మీడియాకు కూడా దూరమైన ఈ భామ తనకు పట్టణోయ్ బిడ్డ కోసం పాపింగ్ కూడా చేయడం ప్రారంభించింది. అప్పుడప్పుడు పలు పోస్టులు ద్వారా తన బేబీ ఇంపెన్ చూపిస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, లావణ్య త్రిపాఠి ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా మోగా అభిమానులకు గుడ్ న్యూస్ తెలిపింది. అది చూసిన వారంతా బిడ్డ పుట్టిందని అభిప్రాయం వ్యక్తం. కానీ తన సోషల్మీడియా 'సతీ లీలావతి' సినిమాకు సంబంధించిన డిజిల్ ఈ నెల 29న 10:30 గంటలకు రాబోతున్నట్లు ఓ వీడియోను షేర్ చేసింది. "లీల ప్రపంచంలోకి ఒక చిన్న చూపు. దారిలో ఉన్న పిచ్చితనం గురించి ఒక చిన్న చూపు" అనే క్యాప్షన్ జత చేసింది.



## అదిరిపోయే లుక్లో మృణాల్ తాకూర్..

యంగ్ బ్యూటీ మృణాల్ తాకూర్ గురించి స్పెషల్గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. 'సీతారామం' మామీతో ఓవర్ నైట్ స్టార్ గా మారిపోయింది. ఆ తర్వాత 'హయ్ నాన్' మామీతో మరో బ్లాక్ బస్టర్ తన భాతాలో చేసుకుంది. ఇక చివరిగా నీలీచిన్ 'ఫ్యామిలీ స్టార్' సినిమా అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయింది. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ అడ్డీ కాబోలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రంలో లక్ష్మీ చాన్స్ కొట్టిపెట్టింది. అలాగే టాలీవుడ్లో 'సన్ ఆఫ్ సూర-2' మామీలో హీరోయిన్గా సటిస్తోంది. ఇందులో స్టార్ హీరో అజయ్ దేవ్గన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా.. విజయ్ కుమార్ అలాగే దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇక ఈ చిత్రం ఆగస్టు 1న గ్రాండ్గా థియేటర్లలో రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రీమియర్స్ స్టార్టో చేసింది హీరోయిన్ మృణాల్. ఇందులో భాగంగా తాజాగా తన ఇన్స్టాలో ఓ పోస్ట్ షేర్ చేసింది. అందులో అదిరిపోయే అవుట్ ఫిట్లో క్లిరాక్ అనిపించింది. ఇక ఈ చిత్రకు 'రాబీయా ఒక్కటే కానీ ఆమెకు ఉన్న మూడేలు చాలా' అనే క్యాప్షన్ జోడించింది. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోస్ సెట్టింగుల వైరిలోగా మారగా.. వాకా ఏమన్నా ఉన్నానా అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



## నేను నా పిల్లలతో గడపాలని ఆశపడుతున్నాను..

నాగచైతన్య ఆసక్తికర కామెంట్స్..

అక్కినేని నాగచైతన్య టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. కానీ కొద్ది రోజులకే మనస్తర్బాలు రావడంతో విడాకులు తీసుకుని విడిపోయారు. ఆ తర్వాత నాగచైతన్య, శోభితతో డేటింగ్ చేశాడు. కానీ క్షేమాలు సీక్రెట్ రిలేషన్షిప్లో ఉన్న వీరిద్దరు



ఎంగేజ్మెంట్ చేసుకుని అందరికీ బిగ్ షాకిచ్చారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్లో పెళ్లి చేసుకుని ఒక్కటయ్యారు. ఇక పెళ్లి తర్వాత నాగచైతన్య వరుస సినిమాల్లో నటిస్తుండగా.. శోభిత మాత్రం ఇండస్ట్రీకి దూరం అయింది. కానీ సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గానే ఉంటుంది. నాగచైతన్య కూడా వరుస ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొంటూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. తాజాగా, చైత తన కోరికను బయట పెట్టాడు. "నాకుంటూ పెద్ద కోరికలు ఏమీ లేవు. 50 ఏళ్లు వచ్చేసరికి భార్యాపిల్లలతో సంతోషంగా ఉండాలి. ఒకరో, ఇద్దరో పిల్లలు కావాలనుకుంటున్నాను. కొడుకు పుడితే రేసేంగ్ నేర్పిస్తాను. అదే కూతురు పుడితే మాత్రం తన ఇష్టాను గౌరవించి తనకు నచ్చింది చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాను. పిల్లలతో సమయం గడపాలని ఉంది.



## స్టూడెంట్స్కు గుడ్ న్యూస్

: పవన్ కల్యాణ్ సినిమా ప్రిగా చూసే అవకాశం

పవన్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ నటించిన హరిహర వీరముల్లి చిత్రం ఈనెల 24వ తేదీన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఐదు భాషల్లో విడుదలైంది. ప్రస్తుతం విజయవంతంగా థియేటర్లలో ప్రదర్శించబడుతోంది. ఈ సేవల్లో వివేక్ రాజానగరం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ విధ్యార్థులకు ఎమ్మెల్యే బత్తుల రామకృష్ణ గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. "నేను జూలై 27 రోజున ఇంటర్, డిగ్రీ చదివే విద్యార్థుల కోసం కోరుకొంద. సీతానగరంలో రామకృష్ణ థియేటర్, గీతా సినిమాస్ థియేటర్లో హరిహర వీరముల్లి థి థి వేయనున్నారు. మొత్తం రెండు థియేటర్లు వేస్తున్నాయని, ఈ అవకాశాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవాలని రాజానగరం ఎమ్మెల్యే బత్తుల రామకృష్ణ పిలుస్తున్నారు. ఏం రత్నం నిర్మించిన ఈ సినిమాకు.. క్రిజ్ జానపదమూడి, శివోత్తప్పలు దర్శకత్వం వహించారు.

