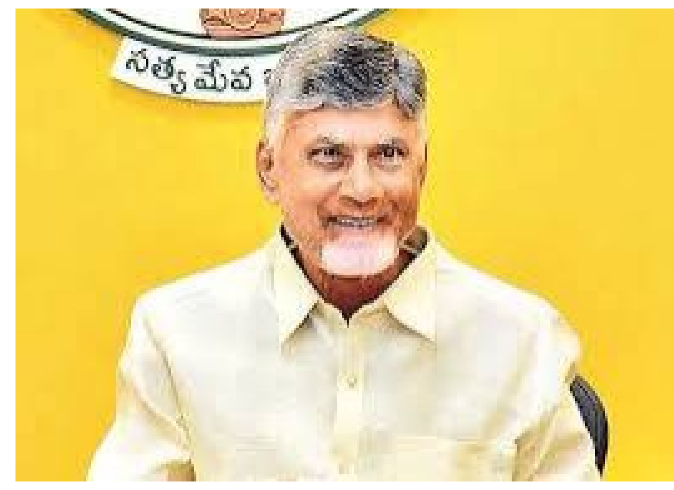
నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సంపుటి : 22 సంచిక : 260 సోమవారం 9 ఫిబ్రవరి 2026 పేజీలు: 12 వెల: 05

Published from Vijayawada Circulated by Vijayawada, Ongole, Chittoor, Kadapa, Tirupati. Nandyal, Hyderabad, Ananthapur, Kurnool



రూ.45,28,822 కోట్ల దిగుమతులిక సులభం

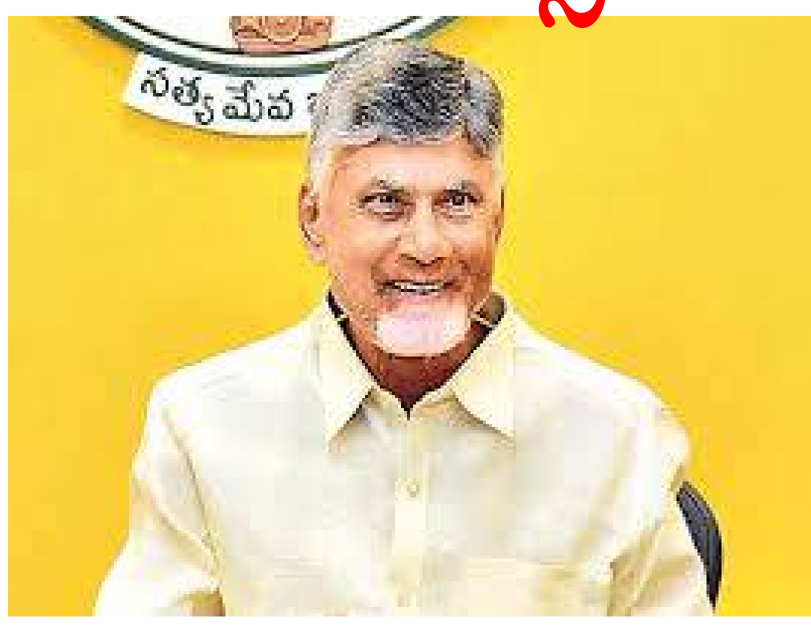
పీయూష్ గోయల్ వెల్లడి

దిల్లీ: కొత్త వాణిజ్య ఒప్పందం ద్వారా అమెరికా నుంచి వచ్చే ఐదేళ్లలో రూ.45,28,822 కోట్ల దిగుమతులు చేసుకోవడం సులభమవుతుందని కేంద్ర వాణిజ్యం, పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తెలిపారు. ఈ పరిమాణం సరిపోదని, రూ.271.73 లక్షల

- మిగతా 2లో...

అన్ని రాష్ట్రాలూ మెరుగైన పనితీరు చూపాల్సిందే

- కేంద్రానికి మేం సహకరిస్తున్నాం.. కేంద్రం మాకు సహకరిస్తోంది..
- అందుకే 'డబుల్ ఇంజిన్' సర్కారు అంటున్నాం
- 'పీటీఐ వీడియోస్' ఇంటర్వ్యూలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



అమరావతి: దేశంలో పనితీరు బాగోలేని రాష్ట్రాలు కేంద్రం పంపిణీ చేసే పన్నుల వాటాలో అనివార్యంగా అధిక మొత్తం పొందుతున్నాయని, ఫలితంగా మెరుగైన పనితీరు కనబరుస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాలు నష్టపోతున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఆయన 'పీటీఐ వీడియోస్'కు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. వెనకబడిన రాష్ట్రాలు క్రమక్రమంగా తమనుతాము చక్కదిద్దుకోవడం శు భపరిణామమన్నారు. "కేంద్రం ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎలాంటి అన్యాయం చేయాలని భావించదు. వెనకబాటుతనానికి జనాభా వంటి కొన్ని పరామితులు ఉన్నాయి. జనాభా నియంత్రణలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ముందున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వృద్ధిరేటులో మెరుగైన పనితీరు కనబరుస్తున్నాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తలసరి ఆదాయం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అందుకే ఆదాయపంపిణీలో సమస్య ఏర్పడుతోంది. జనాభా పేదరికం ఆదాయ పంపిణీకి ప్రాధాన్యంగా ఉంది" అని చెప్పారు. "ఈ కారణాల వల్ల

2లో..

రాబోయే కాలమంతా టూరిజానిదే

: రాబోయే కాలమంతా టూరిజానిదేనని.. ఈ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి సూచించిన ప్రత్యేక ప్రణాళికతో ముందుకు వెళుతున్నామని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అన్నారు. ఆదివారం కొండవీడు ఉత్సవాల ముగింపు సభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. "కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఒకవైపు అభివృద్ధి, సంక్షేమం దూసుకెళుతుంటే.. మరోవైపు కళా సాంస్కృతిక వైభవం కొనసాగుతోంది. అన్ని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించి సందర్శకులను ఆకర్షించేలా రాష్ట్రం అంతటా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వం ఖజానాను ఖాళీ చేసినా, నిధులు లేకపోయినా చంద్రబాబు దార్శనికతతో అభివృద్ధి, పర్యాటక పనులు చేస్తున్నాం. ఎక్కడ ఉత్సవాలు నిర్వహించినా ప్రజలు తండోపతండాలుగా వస్తున్నారు. వారసత్వ సంపదగా ఉన్న కొండవీడు కోటను పరిరక్షించుకుందాం. ఏటా ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించుకుందాం" అని అన్నారు.

కమ్యూనిస్టుల భావజాలమే విధ్వంసకరం

దాన్ని దేశం త్వరగా వదిలించుకోవాలి: అమిత్‌షా

భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యూహాలు రూపొందించడం, మౌలికవసతుల కల్పన, మావోయిస్టుల ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బకొట్టడం తదితర చర్యలతో వామపక్ష తీవ్రవాదం నడ్డి విరిచామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. ముందుగా

- మిగతా 2లో...

కర్ణాటకలో రోడ్డు ప్రమాదం... ముగ్గురు ఏపీ వాసుల దుర్మరణం

- కర్ణాటకలోని కోలారు జిల్లా శ్రీనివాసపురం క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ఘటన
- చింతకాయలు కోయడానికి కర్ణాటక వెళ్లి తిరుగు ప్రయాణంలో ఉండగా ప్రమాదానికి గురైన వైనం
- మృతులు అన్నమయ్య జిల్లా రామసముద్రం మండలం పూలకుంటవారిపల్లెకు చెందిన వారుగా గుర్తింపు

2లో..

నేడు సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన మంత్రులు, కార్యదర్శుల సమావేశం

- స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్, 10 సూత్రాల అమలుపై ప్రధానంగా సమీక్ష
- ఆదాయార్జన శాఖలు, కేంద్ర పథకాల పురోగతిపై చర్చ
- వర్చువల్ విధానంలో పాల్గొననున్న జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్పీలు
- 2026–27 ఆర్థిక సంవత్సర లక్ష్యాలపై సీఎం దిశానిర్దేశం

రాష్ట్ర పాలన, అభివృద్ధి లక్ష్యాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సోమవారం ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించనున్నారు. సచివాలయంలో ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6.30 గంటల వరకు ఈ సుదీర్ఘ సమీక్ష జరగనుంది. ఈ సమావేశానికి మంత్రులు, ప్రభుత్వ శాఖల ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శులు, ముఖ్య కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు హాజరుకానుండగా, జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలు వర్చువల్ విధానంలో పాల్గొంటారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్షించి, అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు. ప్రధానంగా 'స్వర్ణాంధ్ర విజన్ 2047'లో భాగంగా నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు, పాలనలో పారదర్శకత, సామర్థ్యం పెంచేందుకు రూపొందించిన పది సూత్రాల అమలు పురోగతిపై చర్చించనున్నారు. రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తి (జీఎస్డీపీ) వృద్ధి రేటును పెంచేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించనున్నారు.
ఆదాయాన్ని ఆర్జించే శాఖల పనితీరు, కేంద్ర

- మిగతా 2లో...

చెన్నైలో పెళ్లి వేడుకకు హాజరైన స్టాలిన్, జగన్, విజయ్

- చెన్నైలో జరిగిన వివాహ వేడుకలో సందడి
- పక్కపక్కనే కూర్చుని మాట్లాడుకున్న జగన్, విజయ్
- విజయ్ రాజకీయ ప్రవేశం నేపథ్యంలో పెరిగిన ఆసక్తి
- 'జన నాయకుడితో జన నాయగన్' అంటూ వైరల్ అవుతున్న ఫొటోలు

- మిగతా 2లో...

కల్తీ నెయ్యి విషయంలో మాజీ సీఎంను బాధ్యుడిని చేయాలి

తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు

కల్తీ నెయ్యితో తిరుమల లడ్డూలు తయారు చేసి.. హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా చేసిన వారందరిపై చర్యలు ఉండేలా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తుందని తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని బాధ్యుడిని చేయాలన్నారు. ఆయనకు హిందువుల మనోభావాలపై నమ్మకం లేదని, డబ్బుకు కక్కుర్తి పడి ఇంత దారుణానికి ఒడిగట్టారన్నారు. ఆదివారం విశాఖలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా పాలనలో హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా దేవాలయాలపై దాడులకు పాల్పడ్డారు. విగ్రహాల తలలు నరికారు. రథాలను తగలబెట్టారు. ఇప్పుడు తిరుమల లడ్డూకు ఉపయోగించిన నెయ్యిని కల్తీ చేశారు. కల్తీ జరిగిందని మాజీ ఛైర్మన్ వైవీ సుబ్బారెడ్డి చెబుతుండగా, మాజీ సీఎం జగన్ మాత్రం కల్తీ జరగలేదంటున్నారు. వారి మాటలు హిందువులను బాధించాయి. నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వు కలిసిందని బయటపడితే ప్రజలు ఎలా స్పందిస్తారో అనేది మేము

- మిగతా 2లో...

ఉగ్రవాదంపై ద్వంద్వ ప్రమాణాల్లేవు

- రాజీ పడకుండా పోరాడతాం
- వ్యూహాత్మక రంగాల్లో మలేసియాతో బంధాలు
- ఇండో–పసిఫిక్‌లో శాంతి–సుస్థిరతకు కట్టుబడి ఉన్నాం: మోదీ
- 11 ఒప్పందాలపై సంతకాలు

కౌలాలంపూర్: ఉగ్రవాదంపై తమ సందేశం విస్పష్టమని, దానిలో ద్వంద్వ ప్రమాణాలకు/రాజీకి తావే లేదని భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ స్పష్టంచేశారు. మలేసియా పర్యటనలో భాగంగా ఆదివారం ఆయన పుత్రజయ నగరం వేదికగా ప్రధాని అన్వర్ ఇబ్రహీంతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. సెమీ కండక్టర్లు సహా కీలక రంగాల్లో సహకారానికి సంబంధించి 11 ఒప్పందాలపై వారి సమక్షంలో సంతకాలు జరిగాయి. ఉగ్రవాదంపై పోరులో భారత వైఖరిని మోదీ మరోసారి తేల్చిచెప్పారు. దీనికోసం భారత్, మలేసియాలు నిఘా వర్గాల సమాచారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకుంటున్నాయని వెల్లడించారు. ఇరుదేశాల పరిధిలోని సముద్ర మార్గాల భద్రతకూ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. "ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతం

- మిగతా 2లో...

సినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 9 ఫిబ్రవరి 2026

అన్ని రాష్ట్రాలూ మెరుగైన పనితీరు చూపాల్సిందే

-మొదటిపేజీ తరువాయి
సాధారణంగా అసంతృప్తి ఉంటుంది. మన విధానాలు పనితీరు కనబరచని రాష్ట్రాలకు అనుకూలంగా ఎల్లప్పుడూ ఉండకూడదు. కొన్ని సందర్భాల్లో రక్షణలు కల్పించడం సరైనదే. అయితే ఎప్పటికైనా అన్ని రాష్ట్రాలూ మెరుగైన పనితీరు చూపాల్సిందే. ఆ బాధ్యత ఆయా రాష్ట్రాల్లోని ప్రభుత్వాలు, రాజకీయ పార్టీలదే. వాళ్లు మెరుగైన పనితీరు చూపించాల్సిందే" అని స్పష్టంచేశారు.

ఇప్పుడు జనాభా నిర్వహణే..

జనాభాపై తన దృక్పథం ఇప్పుడు.. 'జనాభా నియంత్రణ' నుంచి 'జనాభా నిర్వహణ'కు మారినట్లు చంద్రబాబు తెలిపారు. "ఐరోపా, జపాన్, దక్షిణ కొరియా వంటి దేశాల్లో ఏం జరిగిందో చూడండి. మన ప్రజలు ఎక్కువమంది పిల్లలను కనాలని మొదటిగా నేనే చెప్పాను. ఆ తర్వాత ఆరెస్సెస్ అధినేత మోహన్ భాగవత్, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్పారు" అని వెల్లడించారు. త్వరలో కేంద్రంలో ఏదైనా కీలక పాత్ర పోషించే అవకాశముందా అని ప్రశ్నించగా.. అలాంటిదేదీ లేదని తెదేపా అధినేత స్పష్టంచేశారు. "ఏనాడు నేను కేంద్రంలో ఏ పదవినీ ఆశించలేదు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పనిచేయడానికే ఎప్పుడూ ఆసక్తి చూపుతాను. అది ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనైనా.. ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనైనా" అని తెలిపారు. కేంద్రంలో భాజపా నేతృత్వంలోని ఎన్డీయేకు మద్దతుపై మాట్లాడుతూ.. "అది 'పరస్పరం'.. మేం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇస్తున్నాం. వాళ్లు కూడా రాష్ట్రాభివృద్ధికి అండగా నిలుస్తున్నారు. అందువల్లే మేం డబుల్ ఇంజిన్ సర్కారు అని పిలుస్తున్నాం" అని వెల్లడించారు.

నేను రాజకీయ నాయకుడినే..

మిమ్మల్ని మీరు టెక్నాలజీ లీడర్‌గా చూసుకుంటారా? లేక రాజకీయ నాయకుడిగానా? అని ప్రశ్నించగా.. రాజకీయ నాయకుడిగానేనని చంద్రబాబు బదులిచ్చారు. "నేను ప్రజల కోసమే పనిచేస్తున్నాను. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెంచడానికీ, సంపద సృష్టికీ నేను టెక్నాలజీని వినియోగిస్తున్నాను" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

బ్యాంకులో నిల్వల మాదిరిగానే నీటి ఆదా

సముద్రంలోకి వృథాగా పోతున్న వేల టీఎంసీల నీటిని నదుల అనుసంధానంతో ఆదా చేసుకోవచ్చని చంద్రబాబు చెప్పారు. మనకు బ్యాంకుఖాతాలో సొమ్ము నిల్వ ఉన్నట్లుగానే.. రిజర్వాయర్‌లో నీటినిల్వ కోసం తాను పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. "గంగా-కావేరీ నదుల అనుసంధానం తొలినాళ్ల నుంచి నా కల. తొలుత దీనిని కొందరు వ్యతిరేకించొచ్చు. అయితే ఎవరు అనుకూలంగా ఉన్నారో వారితో మీరు పనిచేయాలి. చిట్టచివరకు నదుల అనుసంధానమనేది సాధ్యమే" అని వ్యాఖ్యానించారు.

నేడు సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన మంత్రులు, కార్యదర్శుల సమావేశం

-మొదటిపేజీ తరువాయి
ప్రాయోజిత పథకాల అమలుకు సంబంధించిన కార్యాచరణ ప్రణాళికపై కూడా ఈ సమావేశంలో సమీక్ష జరగనుంది. రాష్ట్రంలోకి వచ్చిన పెట్టుబడులు, పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్టనర్‌షిప్ (పీపీపీ) విధానంలో చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల పురోగతిని సీఎం విశ్లేషించనున్నారు. రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్‌లో భాగంగా అవేర్, డేటా లేక్ వంటి వ్యవస్థల వినియోగం, పాలనలో కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) టూల్స్, ఇతర ఆధునిక సాంకేతికతను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడంపై సీఎం దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు.

వీటితో పాటు రాష్ట్ర యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి కల్పించడం, 'వన్ ఫ్యామిలీ, వన్ ఎంట్రప్రెన్యూర్' విధానం అమలు, ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌లో రాష్ట్ర ర్యాంకును మెరుగుపరచడం, శాంతిభద్రతల పరిస్థితిపై కూడా సమీక్షించనున్నారు. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో వివిధ శాఖలు సాధించాల్సిన లక్ష్యాలు, చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణపై మంత్రులు, కార్యదర్శులు, జిల్లా స్థాయి అధికారులకు సీఎం స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేయనున్నారు.

కర్ణాటకలో రోడ్డు ప్రమాదం... ముగ్గురు ఏపీ వాసుల దుర్మరణం

కర్ణాటకలోని కోలారు జిల్లా శ్రీనివాసపురం సమీపంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. శ్రీనివాసపురం క్రాస్ వద్ద మలుపు వద్ద ఆదివారం రాత్రి బొలేరో వాహనం అదుపు తప్పి రోడ్డు పక్కకు బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన ముగ్గురు కూలీలు మృతి చెందగా, మరో 13 మందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన వారిని శ్రీనివాసపురం, మదనపల్లె, రాయల్పాడు ఆసుపత్రులకు తరలించారు.

ప్రమాదంలో అన్నమయ్య జిల్లా రామసముద్రం మండలం పూలకుంటవారిపల్లెకు చెందిన శ్రీనివాసులు (25), వెంకటమ్మ (65), పాతూరు గ్రామానికి చెందిన మునెప్ప (61) మృతి చెందినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. మునెప్ప ఘటనాస్థలిలోనే మృతి చెందగా, శ్రీనివాసులు, వెంకటమ్మలను ఆసుపత్రులకు తరలించే క్రమంలో మార్గమధ్యంలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

మృతులు, గాయపడిన వారంతా చింతకాయలు కోయడానికి కర్ణాటకకు వెళ్లిన కూలీలుగా సమాచారం. పనులు ముగించుకుని స్వగ్రామాలకు తిరిగి వస్తుండగా ఈ విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

ఉగ్రవాదంపై ద్వంద్వ ప్రమాణాల్లేవు

- మొదటి పేజి తరువాయి
ఇప్పుడు ప్రపంచ వికాసానికి ఒక ఇంజిన్‌లా మారింది. మేం ఆసియాన్ కూటమి దేశాలు సహా యావత్ ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో శాంతి, సుస్థిరతలను కోరుకుంటున్నాం. ఇంధన, మౌలిక సదుపాయాలు, తయారీ రంగాల్లో ఇరుదేశాల సహకారం బలోపేతమైంది. డిజిటల్ ఎకానమీ, బయోటెక్, ఐటీ విభాగాల్లో ఇరుదేశాల మధ్య పరస్పర పెట్టుబడుల ప్రవాహం పెరిగింది. మలేసియా- భారత్ ప్రజల మధ్య సంబంధాలు సైతం మరింత మెరుగయ్యాయి. ఫలితంగా ఇరుదేశాల్లో పర్యాటక రంగానికి ఊతం లభించింది. ఈ విజయాల స్ఫూర్తితో మలేసియా, భారత్ భాగస్వామ్యాన్ని మునుపెన్నడూ లేనంత వేగంతో బలోపేతం చేయాలని ఇరువురం నిర్ణయించాం. ఇకపై రక్షణ రంగం, సెమీకండక్టర్ల తయారీ విభాగాల్లోనూ సహకారాన్ని పెంచుకోనున్నాం" అని చెప్పారు. మలేసియాలోని నలుగురు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలతో మోదీ సమావేశమై.. భారత వృద్ధి గాథలో పాలుపంచుకోవాలన్న వారి ఆసక్తిని అభినందించారు. మలేసియాలోని భారత సంతతి మంత్రులు, ఎంపీలు, సెనేటర్లతోనూ భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తమిళుల గురించి మరోసారి ప్రశంసలు కురిపించారు. ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్‌లో పనిచేసిన జెయరాజ్ రాజారావుతో భేటీ అయ్యారు.

పెర్దన పుత్రలో ఘన స్వాగతం

మోదీ ఆదివారం ఉదయం కౌలాలంపూర్ నుంచి పుత్రజయ నగరానికి చేరుకున్నారు. మలేసియా ప్రధానమంత్రి అన్వర్ ఇబ్రహీం అధికారిక నివాసం పెర్దన పుత్రలో అధికారిక లాంఛనాలతో ఆయనకు స్వాగతం లభించింది. అనంతరం ఇరుదేశాల ఉన్నతాధికారుల బృందాలు, ప్రధానుల మధ్య ద్వైపాక్షిక సమావేశాలు జరిగాయి. దేశీయ కరెన్సీల్లో చెల్లింపుల్ని ప్రోత్సహించే ప్రయత్నాలను ఇరుదేశాలూ కొనియాడాయి. భారత్‌తో వాణిజ్యానికి మరిన్ని అవకాశాలు లభిస్తే తమకెంతో ప్రయోజనమని ఇబ్రహీం అన్నారు. మలేసియా పర్యటన ముగించుకుని మోదీ భారత్‌కు బయల్దేరారు.

టౌన్లలో ఇందిరమ్మ టవర్లు.. జీ ప్లస్ 3, 5 పద్ధతిలో నిర్మాణం

హైదరాబాద్ , : రూరల్ ప్రాంతాల్లో శరవేగంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం సాగుతున్న నేపథ్యంలో ఇపుడు అర్బన్ ఏరియాల్లో ఇళ్ల నిర్మాణంపై హౌసింగ్ శాఖ ఫోకస్ పెట్టింది. రూరల్‌లో నియోజకవర్గానికి 3500 ఇళ్ల చొప్పున మూడున్నర లక్షల ఇళ్లు మంజూరు చేయగా ఇందులో రెండున్నర లక్షల ఇళ్లు స్టార్ట్ అయ్యాయి. ఇందులో భాగంగా జీహెచ్ ఎంసీ తో పాటు మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో జీ ప్లస్ 3 లేదా 5 ఫ్లోర్లలో ఇందిరమ్మ టవర్లను ప్రభుత్వం నిర్మించనుంది. వీటిని వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం అంటే ఏప్రిల్ నుంచి పనులు స్టార్ట్ చేయనున్నారు. వీటితో పాటు పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు తక్కువ ధరకు

ఎంఐజీ, ఎల్ ఐజీ కాలనీలు నిర్మించటం, శాటిలైట్ టౌన్ షిప్ లు నిర్మాణాలు చేయాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తుంది. ఈ మూడు నిర్మాణాలకు వచ్చే బడ్జెట్ లో నిధులు కేటాయించాలని ఫైనాన్స్ కు హౌసింగ్ అధికారులు ప్రపొజల్స్ పంపించారు. త్వరలో హౌసింగ్ మంత్రి దగ్గర రివ్యూ చేపట్టి, తరువాత డిప్యూటీ సీఎం శాఖల వారీగా రివ్యూలు చేయనున్నారు.

వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి పనులు స్టార్ట్

అర్బన్ ఏరియాల్లో స్టార్ట్ చేయనున్న ఇందిరమ్మ టవర్లను ముందుగా జీహెచ్ ఎంసీలో స్టార్ట్ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఏప్రిల్ నుంచి జీహెచ్ ఎంసీలో పనులు స్టార్ట్ చేయనున్నట్లు అధికార వర్గాల్లో చర్చ సాగుతోంది. అర్బన్ ఏరియాల్లో అర్హులు ఎక్కువ ఉండి సొంత జాగా లేని వాళ్లకు ఇళ్ల నిర్మాణంకు స్లమ్ ఏరియాలు, ప్రభుత్వ స్థలాలు గుర్తించి వివరాలు అందచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లను హౌసింగ్ శాఖ ఆదేశించింది. వీటి వివరాలు హౌసింగ్ శాఖకు చేరాయి. నగర ప్రాంతాల్లో సొంత స్థలం లేని వేలాది మందికి ఈ విధానం ద్వారా లబ్ధి చేకూరనుంది. ఒకే చోట వందలాది కుటుంబాలు నివసించేలా గేటెడ్ కమ్యూనిటీ తరహాలో ఈ ప్రాజెక్టులు ఉండబోతున్నాయి. ముఖ్యంగా మురికివాడల్లో నివసించే వారికి మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు కల్పించడమే ఈ టవర్ల నిర్మాణ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. కొన్ని జిల్లాల్లో రెవెన్యూ పురపాలక శాఖ అధికారులు నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో అనువైన భూములను సర్వే చేస్తున్నారు. ముందుగా జీహెచ్ ఎంసీలో 19 చోట్ల స్లమ్ ఏరియాలను గుర్తించింది.

ఇక్కడ జీ ప్లస్ 3 లేదా 5 ఫ్లోర్లలో ఇందిరమ్మ టవర్లను నిర్మించనున్నారు. గ్రౌండ్ ఫ్లోర్లలో పార్కింగ్ కు స్థలం వదిలేసి ఒక్కో ఫ్లోర్ లో 2 ఇళ్ల చొప్పున మూడు టవర్లలో 12 ఇళ్ల చొప్పున నిర్మించనున్నారు. ఇంటి నిర్మాణం, రోడ్లు, డ్రైనేజీ, విద్యుత్, తాగునీరు వంటి కనీస సౌకర్యాలు కల్పించనున్నారు. మౌలిక వసతులు మొత్తం కలిపి ఒక్కో ఇంటికి రూ. 8 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం ఇచ్చే ఆర్థిక సాయంతో పాటు, అవసరమైన చోట అదనపు నిధులను వెచ్చించి ఈ టవర్లను పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించారు. ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం రూ. 5 లక్షలు ఖర్చు చేస్తోంది. ఇందులో రూరల్ లో రూ. 72 వేలు , అర్బన్ లో రూ. 1.50 లక్షలు కేంద్రం ఇస్తోంది. అయితే ప్రభుత్వం ఇచ్చే వ్యయంకు మరో రూ. 3 లక్షలు అదనంగా ఖర్చు కానుంది. వీటిని మెప్మా తో పలు మార్గాల నుంచి సేకరించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3500 ఇళ్ల ను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది. అర్బన్ ఏరియాల్లో కూడా ఇలాగే మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

అఫర్డబుల్ హౌసింగ్ పాలసీ ప్రకటన

రాష్ట్రంలో ఇళ్లు లేని ప్రతి పేదవాళ్లకు ఇళ్లు నిర్మించి తక్కువ ధరలకు అందించాలని అఫర్డబుల్ హౌసింగ్ పాలసీని ప్రభుత్వం తీసుకరానుంది. వచ్చే నెల ప్రవేశపెట్టనున్న బడ్జెట్ లో అఫర్డబుల్ హౌసింగ్ పాలసీని ప్రభుత్వం ప్రకటించనుంది. ఇప్పటికే డ్రాఫ్ట్ పాలసీ రెడీ అయింది. త్వరలో ఈ పాలసీపై బిల్డర్లతో హౌసింగ్ అధికారులు, ఈ పాలసీ ఖరారుకు ప్రభుత్వం నియమించిన కన్సల్టెన్సీ మీటింగ్ నిర్వహించి సలహాలు సూచనలు తీసుకోనుంది.

కల్తీ నెయ్యి విషయంలో మాజీ సీఎంను బాధ్యుడిని చేయాలి

-మొదటిపేజీ తరువాయి
ఆలోచించాం. అయినా వాస్తవాలు బయటపెట్టాలి. వీటన్నింటిపై త్వరలో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చిస్తాం' అని పల్లా చెప్పారు.

కమ్యూనిస్టుల భావజాలమే విధ్వంసకరం

- మొదటి పేజి తరువాయి
అనుకున్న మేరకు మార్చి 31 నాటికి ఈ ముప్పు పూర్తిగా తొలగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కమ్యూనిస్టుల భావజాలం దేశానికి విధ్వంసకరమని షా వ్యాఖ్యానించారు. ఈ భావజాలాన్ని భారత్ త్వరగా వదిలించుకోవాలని అన్నారు. ఛత్తీస్‌గఢ్ రాజధాని నయా రాయ్‌పుర్‌లో ఆదివారం వామపక్ష తీవ్రవాదంపై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

చెన్నైలో పెళ్లి వేడుకకు హాజరైన స్టాలిన్, జగన్, విజయ్

రాజకీయ, సినీ రంగాలకు చెందిన ముగ్గురు ప్రముఖులు ఒకే వేడుకలో కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె. స్టాలిన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్, నటుడు-రాజకీయ నేత 'దళపతి' విజయ్ ఆదివారం చెన్నైలో జరిగిన ఒక వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఇటీవలే రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించిన విజయ్.. ఇద్దరు అగ్రనేతలతో కలిసి కనిపించడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.వైసీపీ అధినేత జగన్ బంధువు వై.ఎస్. సునీల్ రెడ్డి కుమారుడు సాహిల్ రెడ్డి వివాహం చెన్నైలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు హాజరైన స్టాలిన్, జగన్, విజయ్ నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. జగన్, విజయ్ పక్కపక్కనే కూర్చుని కాసేపు ముచ్చటించుకోవడం కెమెరాల కంటపడింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఇటీవలే 'తమిళగ వెట్రి కళగం' (టీవీకే) పేరుతో విజయ్ రాజకీయ పార్టీని స్థాపించిన విషయం తెలిసిందే. 2026 తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయనున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. మరోవైపు, 'జన నాయగన్' అనే తన సినిమా సెన్సార్ వివాదాలతో వార్తల్లో నిలిచారు. ఈ రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో జగన్, స్టాలిన్ వంటి ప్రముఖ నేతలతో విజయ్ కనిపించడం తమిళ రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది. ఈ వివాహ వేడుకకు నటులు సూర్య, కార్తి కూడా హాజరయ్యారు.

రూ.45,28,822 కోట్ల దిగుమతులిక సులభం

- మొదటి పేజి తరువాయి
కోట్ల భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇది పెద్ద సంఖ్య కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. కేవలం ఏవియేషన్ రంగంలోనే రూ. 9.06 లక్షల కోట్లకుపైగా దిగుమతులు అవసరమని, దానికి చమురు, ఎల్ఎన్‌జీ, ఎల్పీజీ, ముడి చమురు అదనమని తెలిపారు. అమెరికాతో మధ్యంతర వాణిజ్య ఒప్పంద ఫ్రేమ్‌వర్క్ ఖరారైన నేపథ్యంలో ఆదివారం ఆయన పీటీఐ వీడియోస్ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. '18శాతం సుంకాలను ఎదుర్కొంటున్న భారతీయ ఉత్పత్తులు.. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే అమెరికా మార్కెట్లలో బాగానే లబ్ధి పొందుతాయి. మనతో పోటీపడే చైనాపై 35శాతం, ఇతర ఆసియా దేశాలపై 19శాతం సుంకాలున్నాయి. మనం ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల నుంచి దిగుమతులు చేసుకుంటున్నాం. వచ్చే ఐదేళ్లలో ఇవి రూ. 181.15 లక్షల కోట్లకు చేరనున్నాయి. అందుకే భారత్‌లో డిమాండు ఉందని అమెరికా ప్రతినిధులకుచెప్పా. సుంకాలను తగ్గించడం ద్వారా పోటీపడాలని సూచించా' అని గోయల్ తెలిపారు.

సెమీ కండక్టర్ చిప్‌లకు గిరాకీ

'దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా ఎదుగుతోంది. అందువల్ల పలు ప్రత్యేక రంగాల్లో దిగుమతుల డిమాండు పెరుగుతోంది. సెమీ కండక్టర్ చిప్‌లు, హైఎండ్ యంత్రాలు, డేటా సెంటర్ల పరికరాలు, విమానాలు, విమాన విడి భాగాలు, ఇంధన పరికరాలకు డిమాండు ఉంటుంది. 10 గిగావాట్ల డేటా సెంటర్లను దేశంలో చూడవచ్చు. వాటికి అవసరమైన పరికరాలను దిగుమతి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వాటిని అమెరికా సరఫరా చేయగలదు' అని వివరించారు. 'మనకు విమానాలు అవసరం. విమాన ఇంజిన్లు అవసరం. విడి భాగాలూ కావాలి. ఇప్పటికే ఈ రంగంలో రూ. 4.53 లక్షల కోట్ల ఆర్డర్లను బోయింగ్‌కు ఇచ్చాం. అవి మరింత పెరగనున్నాయి' అని తెలిపారు. మనతో పోటీపడే దేశాలతో పోలిస్తే మనపైనే ప్రతీకార సుంకాలు తక్కువగా ఉన్నాయని వివరించారు. అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందంతో మన రైతులకు, మత్స్యకారులకు ప్రయోజనం కలగనుందని గోయల్ తెలిపారు.

ప్రతి ఒక్కరితో చర్చించా

'నేను అమెరికా ప్రతినిధుల్లో ప్రతి ఒక్కరినీ వ్యక్తిగతంగా కలిశా. వారితో బలమైన బంధాన్ని ఏర్పరుచుకున్నాం. ఇప్పుడంతా ఒక కుటుంబంలా కలిసిపోయాం' అని గోయల్ తెలిపారు.

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 9 ఫిబ్రవరి 2026

భారత్ - మలేషియా ప్రధానులు కీలక రంగాల పై ఒప్పందాలు.

మలేషియా : , పిబ్రవరి 08: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మలేషియాలో రెండు రోజు పర్యటిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా రొండో రోజు పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మలేషియా ప్రధాని ఇబ్రహీంతో వాణిజ్యం, పెట్టు బడులు, రక్షణ అంశాల పై ఇద్దరి మధ్య చర్చలు జరిగాయి. పలు కీలక రంగాల్లో ఇరు దేశాల మధ్య ఒప్పందాలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. భారత్-మలేషియా మధ్య సంబంధాలు ప్రత్యేక మైనవని వ్యాఖ్యానించారు. టూరిజంలో పరస్పర సహకారం..డిజిటల్, బయోటెక్, ఐటీలో పరస్పర పెట్టుబడులు పెరిగాయని వివరించారు. టూరిజంలో పరస్పర సహకారం కొనసాగుతోందని స్పష్టం చేశారు. ఏఐ, డిజిటల్ టెక్నాలజీల్లో పరస్పర సహకారం పై ఒప్పందం చేసుకున్నామని తెలిపారు. సెమీకండక్టర్లు, ఆరోగ్యం, ఆహార భద్రత రంగాల్లో ఒప్పందాలు జరిగాయని వివరించారు. ఉగ్రవాద నిర్మూలనకు రెండు దేశాలు కలిసి సంయుక్తంగా పనిచేస్తాయని ప్రకటించారు. ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో అభివృద్ధి, శాంతికి కట్టుబడి ఉన్నామని ప్రకటించారు. ప్రపంచ వృద్ధి, వాణిజ్యానికి ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతం కీలకమని చెప్పుకొచ్చారు. ఉగ్రవాదం పై రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదు..ఈ వేదికగా ఉగ్రవాదం మీద పోరు పై భారత్ వైఖరిని మరోసారి ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదం మీద పోరు పై భారతదేశ సందేశం స్పష్టంగా ఉందని తెలిపారు. ద్వంద్వ ప్రమాణాలు లేవని, రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదని చెప్పుకొచ్చారు. శాంతి కోసం చేసే అన్ని ప్రయత్నాలకు భారత్ మద్దతు ఇస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదాన్ని అరికట్టడం, నిఘా భాగస్వామ్యం, సముద్ర భద్రతలో భారత్ - మలేషియా మధ్య సహకారాన్ని బలోపేతం చేస్తామని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

పాడి గేదెల పేరుతో భారీ మోసం..

పశువులను ఇంటికే పంపిస్తామంటూ మోసం చేసిన కేటుగాళ్లు.

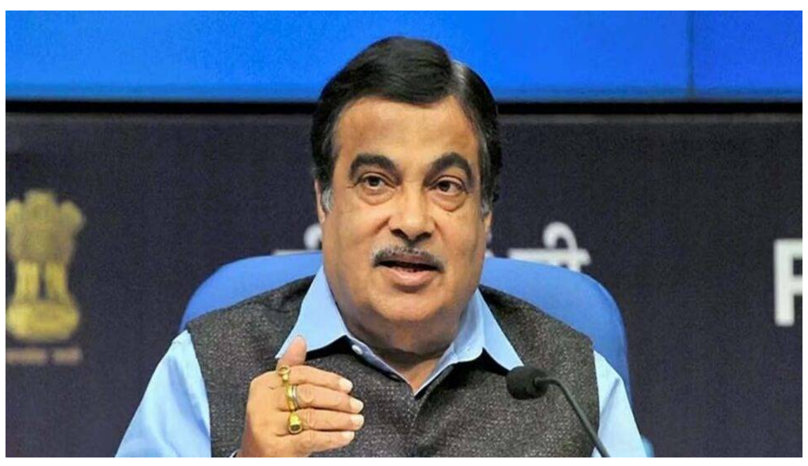
కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 08: కామారెడ్డి జిల్లాలో పాడి గేదెల పేరుతో భారీ సైబర్ మోసం జరిగింది. దోమకొండ మండలం సంగమేశ్వర్ గ్రామానికి చెందిన చాకలి రమేశ్ అనే రైతు నుంచి సైబర్ కేటుగాళ్లు రూ. 8.84 లక్షలు కాజేశారు..యూట్యూబ్ రీల్స్ ద్వారా మోసం..రైతు రమేశ్ యూట్యూబ్‌లో రీల్స్ చూస్తున్న సమయంలో, తక్కువ ధరకు పాడి గేదెలను హోమ్ డెలివరీ చేస్తామంటూ ఓ పోస్ట్ కనిపించింది. ఆ పోస్ట్‌లో ఉన్న సెల్ నెంబర్ కు కాల్ చేయగా, అవతలి వ్యక్తులు నమ్మకంగా మాట్లాడి డీల్ ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. పాడి గేదెలను హోమ్ డెలివరీ చేయడం కోసం ఆన్‌లైన్‌లో డబ్బులు పంపాలని సదరు రైతుకు ఓ లింక్ ను పంపించారు. వారి మాటలు నమ్మిన రైతు రమేష్ విడతలవారీగా మొత్తం రూ. 8.84 లక్షలు పంపించాడు. డబ్బులు పంపిన తర్వాత కూడా పాడి గేదెలు హోమ్ డెలివరీ కాకపోవడంతో రైతు రమేష్ అవతలి వ్యక్తికి ఫోన్ చేశాడు. ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ అని రావడంతో మోసపోయానని గ్రహించి పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. ఈ ఘటన పై దోమకొండ పోలీస్ స్టేషన్ లో రైతు రమేష్ ఫిర్యాదు చేశాడు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, సైబర్ మోసం కోణంలో దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. పోలీసులు ప్రజలకు సూచనలు జారీ చేశారు. సోషల్ మీడియా, యూట్యూబ్ పోస్టులను నమ్మి డబ్బులు పంపొద్దని సూచించారు. తక్కువ ధర, హోమ్ డెలివరీ అంటూ వచ్చే ప్రకటనల పై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అనుమానాస్పద లింకులపై క్లిక్ చేయకుండా ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు.

పదవి నుంచి తప్పు కోవాలని ఎప్పుడు కోరినా రెడీ గా ఉన్నాను భాగవత్

ముంబై, , పిబ్రవరి 08: : తన పదవీ విరమణ పై రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్(ఆర్‌ఎస్‌ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా పదవిలో కొనసాగాలని సంఘ్ తనను కోరిందని తెలిపారు. ఒకవేళ పదవి నుంచి దిగిపోవాలని ఆదేశిస్తే, తప్పుకునేందుకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని స్పష్టం చేశారు. ముంబైలో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. మోహన్ భాగవత్ మాట్లాడుతూ ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ చరిత్రలో ఇంత వరకు ఎవరినీ పదవీ విరమణ చేయించాల్సిన పరిస్థితి రాలేదు. ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ చీఫ్ పదవికి ఎన్నికలు ఉండవు. ప్రాంతీయ, డివిజనల్ అధ్యక్షులు సర్‌సంఘ్‌చాలక్‌ను నియమిస్తారు. ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ విధానాల ప్రకారం, 75 ఏళ్లు నిండిన తర్వాత ఎలాంటి పదవిలో లేకుండా పని చేయాలంటారు. నాకు 75 ఏళ్లు నిండాయి. ఈ విషయాన్ని సంఘ్‌కు కూడా తెలియజేశాను. కానీ నన్ను యథావిధిగా కొనసాగాలని కోరింది. పదవి నుంచి తప్పుకోవాలని ఎప్పుడు కోరినా రెడీగా ఉన్నాను. కానీ, పని నుంచి మాత్రం ఎప్పటికీ రిటైర్మెంట్ ఉండదు అని భాగవత్ స్పష్టం చేశారు. ఇదే కార్యక్రమంలో అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందం, వీర్ సావర్కర్ గురించి భాగవత్ ప్రస్తావించారు. వీర్ సావర్కర్ కు భారతరత్న పురస్కారం ఇస్తే దాని ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుంది. అలానే దేశ ప్రయోజనాలకు నష్టం వాటిల్లకుండా భారత్-అమెరికాల మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరినట్లు భావిస్తున్నాను. అన్ని వర్గాలను పరిగణన లోకి తీసుకొని ఉమ్మడి పౌరస్మృతి రూపొందించాలి, అది విభేదాలకు దారితీయకూడదు అని తెలిపారు.

మార్చి 31 నాటికి విజయవాడ బైపాస్ పనులు పూర్తి

విజయవాడ బైపాస్‌లో అక్కడి వరకు వాహనాలకు పర్మిషన్.



ఇంటర్నెట్ డెస్క్: పిబ్రవరి 08: విజయవాడ బైపాస్ లో ప్రస్తుతం టోల్ ప్లాజా దాటిన తర్వాత వాహనాలు ముందుకు వెళ్లలేని పరిస్థితి కొనసాగుతోంది. అయితే ఈ నెల 10 వ తేదీ సాయంత్రం నుంచి హాయ్‌ల్యాండ్ రోడ్డు వరకూ వాహనాలకు అనుమతి ఇవ్వాలని అధికారులు నిర్ణయించారు. హాయ్ ల్యాండ్ రోడ్డు లోకి దిగి కొంత దూరం ప్రయాణిస్తే చెన్నైకోల్కతా సర్వీస్ రోడ్డును చేరుకునే అవకాశం ఉంటుంది. మొదటి దశలో కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలకే ఈ సడలింపు వర్తింపజేయనున్నారు. ట్రాఫిక్ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. లారీలకు ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అనుమతి, బైపాస్ మార్గాన్ని పది రోజుల పాటు పరిశీలించిన తర్వాత, ఫిబ్రవరి 20 వ తేదీ నుంచి లారీలను కూడా అనుమతించాలని జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ భావిస్తోంది. మరో వైపు విజయవాడ బైపాస్ నుంచి చెన్నైకోల్కతా జాతీయ రహదారికి అనుసంధాన పనులు మార్చి నెలలో పూర్తి కానున్నాయి. ఆ తర్వాత గొల్లపూడి వైపు నుంచి వచ్చే వాహనాలు నేరుగా జాతీయ రహదారి పైకి వెళ్లగలుగుతాయి. దీంతో నగరంలో ట్రాఫిక్ ఒత్తిడి తగ్గే అవకాశముందని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ మార్పులు ప్రయాణికులకు పెద్ద ఉపశమనం కలిగించనున్నాయి. మార్చి 31లోపు విజయవాడ బైపాస్ పూర్తి లక్ష్యం. గొల్లపూడి నుంచి చినకాకాని వరకూ 17.6 కిలో మీటర్ల పొడవున ఆరు వరుసలుగా విజయవాడ బైపాస్ నిర్మాణం కొనసాగుతోంది. సుమారు 1194 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో ఈ ప్రాజెక్టును నిర్మిస్తున్నారు. ప్రాజెక్టులో భాగంగా కృష్ణా నది పై ఆధునిక వంతెనల నిర్మాణం కూడా చేపడుతున్నారు. కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ఇటీవల లోక్‌సభలో మాట్లాడుతూ, మార్చి 31 నాటికి విజయవాడ బైపాస్ పనులు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే విజయవాడ ప్రాంత రవాణా వ్యవస్థలో కీలక మార్పు రానుంది.

అంబటి రాంబాబుకు బిగ్ షాక్.. పీటీ వారెంట్ జారీ

గుంటూరు, , ఫిబ్రవరి 08: మాజీ మంత్రి, వైసీపీ కీలక నేత అంబటిరాంబాబు కేసుకు సంబంధించి పోలీసులు పీటీ వారెంట్ దాఖలు చేశారు. గతేడాది నవంబర్ 12 న మెడికల్ కాలేజీల పీపీపీ మోడల్ ని వ్యతిరేకిస్తూ ఆందోళన చేపట్టిన అంబటి పోలీసులు ఏర్పాటు చేసిన బారికేడ్లు తోసుకుని వెళ్లారు. ఈ ఘటన పై అప్పట్లోనే పట్టాభిపురం పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు అయ్యింది. అంబటి రాంబాబు అప్పట్లో పోలీసులు అడ్డుకున్నా బారికేడ్లను తోసుకుని ఆందోళనలో పాల్గొన్నారని, ఈ విషయం పై కేసు దర్యాప్తు జరుగుతోందని పోలీసులు పీటీ వారెంట్ లో ప్రస్తావించారు. పోలీసులు ఈ నెల (ఫిబ్రవరి) 11 వ తేదీ లోపు అంబటి రాంబాబును కోర్టులో హాజరు పరచాలని ఆదేశించారు. దీంతో అంబటిని రేపు(సోమవారం) మొబైల్ కోర్టులో ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉందని సమాచారం. అంబటి రాంబాబుకు సంబంధించిన కస్టడీ పిటిషన్ పై రేపు మొబైల్ కోర్టు తీర్పు ప్రకటించనుంది.

మంచు విష్ణుకు పోలీసుల నోటీసులు.. ఏ 2 గా నమోదు..

తిరుపతి, ఫిబ్రవరి 08: ప్రముఖ నటుడు మంచు మోహన్ బాబు విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించి, విద్యార్థి నేతల కిడ్నాప్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. నటుడు, 'మా' అధ్యక్షుడు మంచు విష్ణుకు చంద్రగిరి పోలీసులు ఆదివారం నోటీసులు పంపించారు. కిడ్నాప్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో విచారణకు హాజరు కావాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మొత్తంగా పోలీసులు రెండు నోటీసులు ఇచ్చారు. విద్యార్థి సంఘాల నేతల పై ఇచ్చిన ఫిర్యాదులో ఆధారాలు సమర్పించాలని చంద్రగిరి పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేశారు. అలాగే మరో వైపు విద్యార్థి సంఘాల నేతల కిడ్నాప్ కేసులో విచారణకు హాజరు కావాలంటూ తిరుచానూరు పోలీసులు నోటీసులో పేర్కొన్నారు. ఈ కేసులో మంచు విష్ణును ఏ 2 గా, మంచు మోహన్ బాబును ఏ 3 గా చేర్చారు. కిడ్నాప్ కేసులో పీఆర్వో సతీశ్(ఏ1)తో పాటు పలువురు బౌన్సర్లు ఇప్పటికే అరెస్ట్ అయిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ విషయం పై ఇప్పటికే ఏపీ హైకోర్టులో మంచు మోహన్ బాబు క్వాష్ పిటిషన్ దాఖలు చేసిన విషయం తెలిసిందే.

ఆలయాల ఆగమ విధానాల్లో జోక్యం చేసుకోవద్దు..

అధికారులకు మంత్రి ఆనం కీలక ఆదేశాలు

నెల్లూరు, , పిబ్రవరి 08: ఫిబ్రవరి 08: శైవక్షేత్రాల్లో మూలస్థానేశ్వర స్వామి ఆలయం చాలా ప్రతిష్ట కలిగిన దేవాలయమని ఏపీ మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. నూతన పాలక మండలి సమష్టి కృషితో పనిచేయాలని సూచించారు. పదవిని బాధ్యతగా భావించి భక్తులకి సేవలు అందించాలని కోరారు. ఆలయ ప్రతిష్టను మరింత ఇనుమడింప చేయాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు. నెల్లూరు జిల్లా లోని మూలపేట భువనేశ్వరి సమేత మూలస్థానేశ్వర స్వామి ఆలయ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం ఆదివారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మంత్రులు నారాయణ, ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి హాజరయ్యారు. స్వామిని దర్శించుకొని మంత్రులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మంత్రుల సమక్షంలో చైర్మన్ పుట్టా అజయ్ కుమార్ రెడ్డి, పది మంది సభ్యులు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఆలయాల్లో సామాన్య భక్తులకి పెద్దపీట వేయాలన్నది సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయమని చెప్పుకొచ్చారు. ఆలయాల ఆగమ విధానాల్లో దేవదాయ శాఖ అధికారులు జోక్యం చేసుకోవద్దని ఆదేశించారు. ఆగమ పండితుల సూచనలు, సలహాలతో అధికారులు ముందుకెళ్లాలని మంత్రి ఆనం రామనారాయణ రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు. భక్తులకి సేవలు అందించి పాలకమండలి మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని మంత్రి నారాయణ సూచించారు. ఈ నెల 15 వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్న మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకి అవసర మైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు. 2018 లో ఈ ఆలయ కోనేరు అభివృద్ధికి రూ. 6.80 కోట్లు కేటాయించామని ప్రస్తావించారు. మంత్రి ఆనం సహకారంతో నెల్లూరు సిటీ లోని అన్ని ఆలయాల అభివృద్ధి జరుగుతుందని మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు.

నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 9 ఫిబ్రవరి 2026

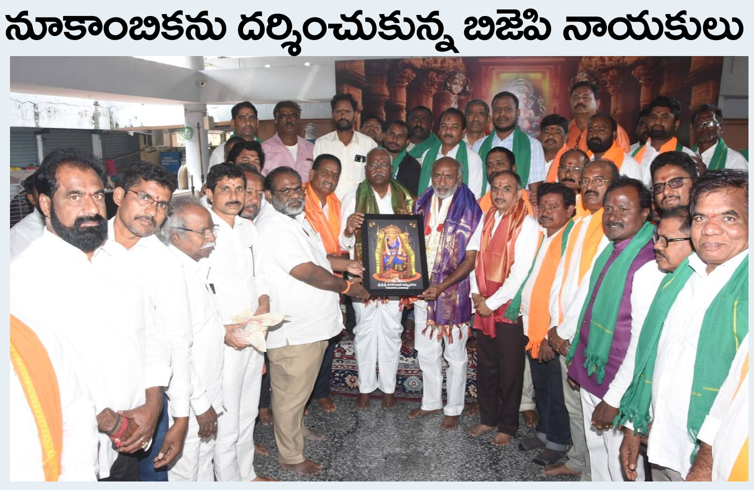
కొత్త అమావాస్య జాతర రాట మహోత్సవం

అనకాపల్లి,స్త్రా, ఫిబ్రవరి 08: ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు నూకంబిక అమ్మవారి దేవస్థానంలో బాలలయంలో వచ్చేనెల 17, 18 తేదీల్లో జాతర, కొత్త అమావాస్య సందర్భంగా అమ్మవారి ముహూర్తం రాట మహోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. రాటకు అనకాపల్లి జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బీమరశెట్టి రాంకీ ప్రత్యేక పూజలు చేసి రాటను వేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను (గొల్ల బాబు), ఆలయ సహా కమిషనర్ యళ్ళ శ్రీధర్,

ఆలయ ధర్మకర్తలు సూరే సతీష్, దాడి రవికుమార్, పొలిమేర స్వాతి ఆనంద్, మారిశెట్టి శంకర్రావు, కాండ్రేగుల రాజారావు, మజ్జి జానకి శ్రీనివాసరావు, కొడుకుల శ్రీకాంత్, వడ్డాది మంగ, కోనేటి సూర్యలక్ష్మి, యఱ్రవరపు సంతోషి కుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూకాంబికను దర్శించుకున్న బిజెపి నాయకులు

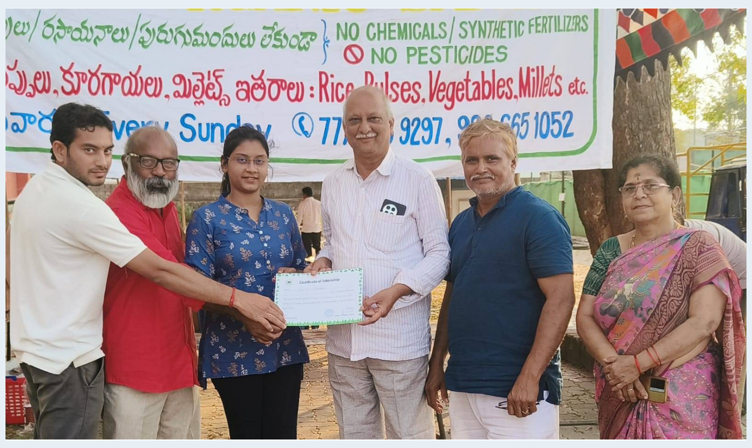


అనకాపల్లి, ౯ ఫిబ్రవరి 08: ఉత్తరాంధ్ర ఇలవేల్పు, అనకాపల్లి గవరపాలెం లో వెలిసిన నూకాంబిక అమ్మవారిని దేవస్థానంలో ఆదివారం బిజెపి రాష్ట్ర కిసాన్ మార్చ్ అధ్యక్షుడు చిగురుపాటి కుమార్ స్వామి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆయనకు అమ్మవారి చిత్రపటం ప్రసాదం అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను (గొల్ల బాబు), ఆలయ సహా కమిషనర్ యళ్ళశ్రీధర్, జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షులు ద్వారపురెడ్డి పరమేశ్వర రావు, కిషన్ మోర్చ జిల్లా అధ్యక్షుడు జరగడం శంకర్రావు, ఆలయ ధర్మకర్తలు సూరే సతీష్, దాడి రవికుమార్, పొలిమేర స్వాతి ఆనంద్, మారిశెట్టి శంకర్రావు, కాండ్రేగుల రాజారావు, మజ్జి జానకి శ్రీనివాసరావు,

కొడుకుల శ్రీకాంత్, వడ్డాది మంగ, కోనేటి సూర్యలక్ష్మి, యఱ్రవరపు సంతోష్ కుమారి, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటెర్న్షిప్ నకు విద్యార్థులకు ఆహ్వానం

- కేదాశ్రీ కి ఇంటెర్న్షిప్ ధృవ పత్రం అందజేసిన గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం.
- విభిన్న రంగాల్లో విద్యార్థులకు ఇంటెర్న్షిప్
- జెవి రత్నం, వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి, గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జిఒ



విశాఖపట్నం, ఫిబ్రవరి 08: ఇంటెర్న్షిప్ నకు విద్యార్థులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నామని గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జిఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం సాయంత్రం ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానం లోని ఎ హబ్ వద్ద ప్రకృతి రైతులు సంతలో గో ఆధారిత ప్రకృతి రైతులు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ చేతుల మీదుగా సోషల్ వర్క్ ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థిని కేదాశ్రీ కి ఇంటెర్న్షిప్ పూర్తి చేసిన సందర్భంగా ధృవ పత్రం అందజేసిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. విభిన్న రంగాల్లో విద్యార్థులకు గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం ఎన్జిఒ ఇంటెర్న్షిప్ కు అవకాశం కలిగిస్తుంది అన్నారు. ప్రధానంగా సోషల్ వర్క్, అగ్రికల్చర్, హార్టికల్చర్, ఎన్విరాన్మెంట్, బయోడైవర్సిటీ తదితర రంగాలకు చెందిన విద్యార్థులకు ఇంటెర్న్షిప్ నకు తమ సంస్థ ఆహ్వానం పలుకుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించే రైతులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి అభివృద్ధిని చూసి తెలుగుదేశం లోకి 300 కుటుంబాల చేరిక.

పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీ లోకి ఆహ్వానించిన మంత్రి సవిత.

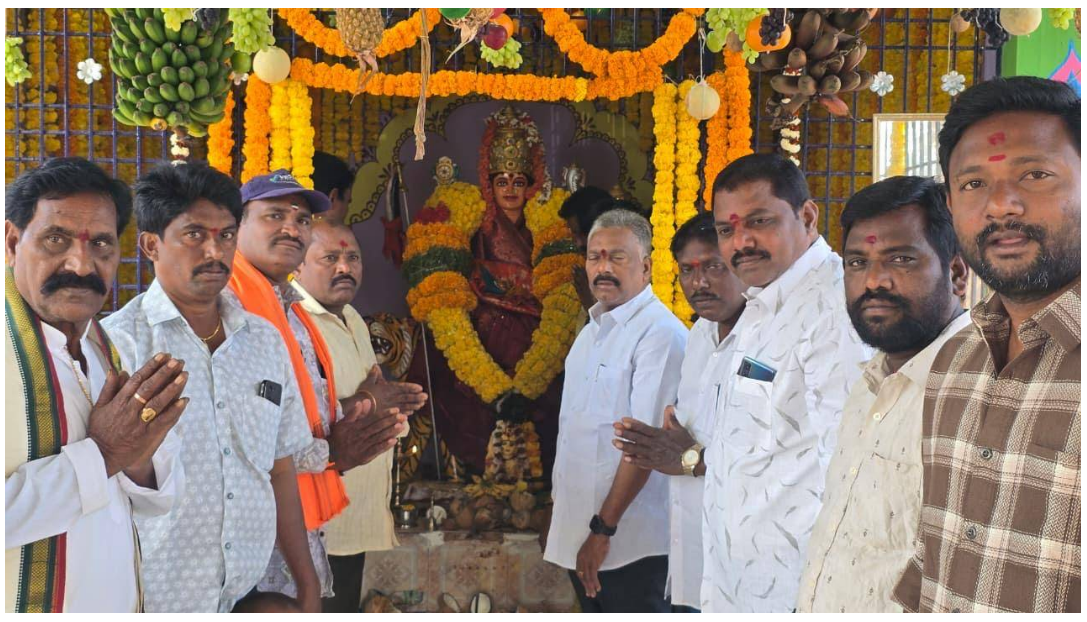
పెనుకొండ,స్త్రా, ఫిబ్రవరి 08: నియోజకవర్గం చెందిన సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు కొండంపల్లి శ్రీరాములు, ఏఐటీయూసీ నాయకులు క్రిష్టప్ప, వెంకటరాముడు, నరసింహమూర్తి, వెంకటేష్, జాఫర్, అల్లా బకాష్, వెంకటలక్ష్మమ్మలతో పాటు మరో 300 కుటుంబాలు రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై తెలుగుదేశం పార్టీ లోకి చేరారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ, చేనేత, జౌళి శాఖల మంత్రి సవిత పార్టీ లోకి చేరిన వారందరికీ పార్టీ కండువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సవిత మాట్లాడుతూ, కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత కేవలం 18 నెలల్లోనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి, సంక్షేమంలో వేగంగా ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ఎన్నడూ లేని విధంగా ప్రజలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందుతున్నాయని, ప్రతి వర్గాన్ని ఆదుకునే విధంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ లోకి చేరిన వారు మాట్లాడుతూ పెనుకొండ నియోజకవర్గంలో మౌలిక వసతులు, రహదారులు, తాగునీరు, విద్య, వైద్య రంగాల్లో అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా మంత్రి సవితమ్మ సారథ్యంలో నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రజా అనుకూల పాలనకు నిదర్శనంగానే వివిధ పార్టీల నుంచి పెద్ద ఎత్తున నాయకులు, కార్యకర్తలు తెలుగుదేశం పార్టీలోకి చేరుతున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సీనియర్ టిడిపి నాయకులు వివిధ కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు డైరెక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాల వినియోగం, అక్రమ రవాణా పై అవగాహన

పరవాడ,స్త్రై, ఫిబ్రవరి 08: మంత్రి పాలెం జే.ఎన్.ఎన్.యు.ఆర్ఎమ్ కాలనీలో పరవాడ పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సీఐ ఆర్. మల్లికార్జున రావు మాదకద్రవ్యాల వినియోగం పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ వాసులను సమావేశపరిచి గంజాయి తదితర మత్తు పదార్థాల వినియోగం, నిల్వ, రవాణా, అక్రమ విక్రయాలు పూర్తిగా చట్ట విరుద్ధమని స్పష్టం చేశారు. గంజాయి వాడకం లేదా సరఫరా విషయంలో చట్టాన్ని ఉల్లంఘించినట్లయితే సంబంధిత వ్యక్తుల పై ఎలాంటి ఉపేక్ష లేకుండా కఠిన చట్టపర మైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. గంజాయి సరఫరా చేస్తున్న వ్యక్తులు లేదా అనుమానాస్పద వ్యక్తుల కదలికల పై సమాచారం ఉన్న వెంటనే పోలీసు శాఖకు తెలియపరచాలని ప్రజలను కోరారు. అలాగే కాలనీలో ఇళ్లను అద్దెకు ఎవరికీ పడితే వారికి ఇస్తున్నట్లు, అటువంటి అద్దెదారులు కొన్ని అక్రమ కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నట్లు పోలీసుల దృష్టికి వచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇల్లు అద్దెకు ఇచ్చే సమయంలో జాగ్రత్త వహించాలని, అద్దెకు తీసుకునే వారి వివరాలను ముందుగా పూర్తిగా తెలుసుకున్న తర్వాతే ఇల్లు ఇవ్వాలని సూచించారు. ఒకవేళ అద్దె దారులు ఏవైనా అక్రమ చర్యలకు పాల్పడితే, దానికి ఇంటి యజమానులు కూడా బాధ్యత వహించాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చని అవగాహన కల్పించారు. అలాగే యువత ముఖ్యంగా ఆన్లైన్ బెట్టింగ్కు అలవాటు పడుతున్నట్లు గమనిస్తున్నామని, అది ఆర్థికంగా, సామాజికంగా తీవ్ర నష్టాలకు దారితీస్తుందని వివరించారు. ఆన్లైన్ బెట్టింగ్కు దూరంగా ఉండాలని సూచించడంతో పాటు, ఆన్లైన్లో సులభంగా లోన్లు ఇస్తామని ఆఫర్లు ఇస్తూ సరైన వివరాలు లేని సంస్థల ద్వారా లోన్లు తీసుకుంటే తరువాత వేధింపులు, బెదిరింపులు ఎదురయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయని తెలిపారు. అందువల్ల గుర్తింపు లేని ఆన్లైన్ లోన్ యాప్ లు, సంస్థల విషయంలో ప్రజలు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సీఐ ఆర్. మల్లికార్జున రావు సూచించారు.

చందనాడ లో ఘనంగా దుర్గాదేవి ఆలయ వార్షికోత్సవం

నక్కపల్లి, , ఫిబ్రవరి 08: నక్కపల్లి మండలం చందనాడ లో వేంచేసి ఉన్న దుర్గాదేవి అమ్మవారి ఆలయ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. గ్రామస్తుల సహాయ సహకారాలతో ఆలయ వార్షికోత్సవ వేడుకలు అట్టహాసంగా జరిగాయి. వైయస్సార్సీపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ, గ్రామ సర్పంచ్ తల్లా భార్గవ్, స్థానిక ఎంపీటీసీ గంటా తిరుపతిరావు, గ్రామ నాయకులు తల్లా అప్పలస్వామి తదితరులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాల స్వీకరించారు. దీనిలో భాగంగా ఆలయం వద్ద అన్న సమారాధన నిర్వహించారు. సాయంత్రం పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినట్టు ఆలయ నిర్వహకులు తెలిపారు.



సిపిఎం అప్పలరాజును కలసిన వైసిపి నాయకులు

నక్కపల్లి,స్త్రై, ఫిబ్రవరి 08: సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి,వర్గ సభ్యులు ఎం. అప్పలరాజును వైయస్సార్సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీసం రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో వైసిపి నాయకులు అప్పలరాజుని కలిసి పరామర్శించారు. పీడీ యాక్ట్ లో అరెస్టు చేసి జైల్లో పెట్టారు. ఇటీవల జైలు నుండి విడుదలై వచ్చిన అప్పలరాజును ఆదివారం ఎస్ రాయవరం మండలం పి ధర్మవరంలో ఆయన ఇంటి వద్ద వీరంతా కలిసి పూలమాలతో సత్కరించి యోగ క్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వీసం రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ నక్కపల్లి, ఎస్ రాయవరం మండలాల్లో ప్రభుత్వం చేపడుతున్న బలవంతపు భూసేకరణ లో ప్రజలు, రైతులు, నిర్వాసితులకు అండగా నిలబడి పోరాటం చేస్తున్న అప్పలరాజును పీడీ యాక్ట్ లో అక్రమంగా అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపడం దారుణమన్నారు. ప్రజలు రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రశ్నిస్తున్నందుకే ఇలాంటి అక్రమ కేసులు బనాయించి బెదిరించాలని చూస్తున్నారని ఇది మంచిది కాదన్నారు. అప్పలరాజు ను కలసిన వారిలో వైసిపి నాయకులు రేబాక సర్పంచ్ సాదిరెడ్డి శ్రీను, చందనాడ సర్పంచ్ తల్లా భార్గవ్, ఎంపీటీసీ గంటా తిరుపతిరావు తదితరులు ఉన్నారు.

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

ఫిబ్రవరి 9
సోమవారం 2026

ఐక్యతా స్ఫూర్తిని చాటిన శ్రీ సత్యసాయి రన్.. రైడ్

విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి):

"విజయవాడలో శ్రీ సత్యసాయి రన్ అండ్ రైడ్ ఐక్యతా స్ఫూర్తిని చాటింది. భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా జన్మ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా, ఐక్యతా భావం వ్యాప్తి, ఫిట్ ఇండియా ఉద్యమానికి మద్దతు లక్ష్యంగా, శ్రీ సత్యసాయి సేవా ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో శ్రీ సత్యసాయి రన్ అండ్ రైడ్ విజయవంతంగా నిర్వహించారు

ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవాడ బీఆర్‌టీఎస్ రోడ్డులో, శారద జూనియర్ కళాశాల ఎదుట, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (ట్రాఫిక్) ఎస్.కే. షెరిన్ బేగం, శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థల రాష్ట్ర అధ్యక్షులలు ఆర్. లక్ష్మణరావు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు చెందిన 9000కు పైగా మంది 5 కిలోమీటర్ల దూరంలో నిర్వహించిన రన్ అండ్ రైడ్ (సైక్లింగ్) కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొని, ఈ కార్యక్రమాన్ని ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలిపారు.

ఈ సందర్భంగా షెరిన్ బేగం మాట్లాడుతూ, భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా జన్మ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం విజయవాడ వంటి సుందర నగరంలో ఐక్యతా సందేశాన్ని చాటుతోందని పేర్కొన్నారు. యువత ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకునేందుకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని తెలిపారు. పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరిని అభినందిస్తూ, భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా అందించిన ప్రేమ, కరుణ, సేవా వారసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆర్. లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ ఈ రన్ అండ్ రైడ్ కేవలం శారీరక వ్యాయామం మాత్రమే కాకుండా, ఆరోగ్యం, ఐక్యత, నిస్వార్థ సేవకు ప్రతీక అయిన పుణ్య యాత్ర అని అన్నారు. "ఆరోగ్యం మహాసంపద; మానవ సేవే మాధవ సేవ" అన్న భగవాన్ బోధనలను గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన సేవాదళ సభ్యులు, యువ

వాలంటీర్లు, తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు మరియు సమన్వయకర్తల కృషిని హృదయపూర్వకంగా ప్రశంసించారు.

కార్యక్రమ ప్రారంభానికి ముందు ఆర్. లక్ష్మణరావు , లక్ష్మీకాంత్ శర్మ (జాతీయ యువ సమన్వయకర్త), శ్రీ జి. విశ్వనాథం (జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎన్‌టీఆర్ జిల్లా), శ్రీ సి. హెచ్. సురేంద్ర (రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు), శ్రీ కోమరగిరి శ్యామ్ ప్రసాద్ (రాష్ట్ర సేవా సమన్వయకర్త) తదితరులు సంప్రదాయ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి దైవ ఆశీస్సులు కోరారు. విజయవాడ జిల్లా యంత్రాంగం, వీఎంసీ, పోలీసు మరియు రెవెన్యూ శాఖల సహకారానికి లక్ష్మణరావు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థలకు చెందిన గాయకులు సర్వమత ప్రార్థనలు ఆలపించి, విశ్వ శాంతి కోసం ప్రార్థించారు. ప్రముఖ ఫిట్‌నెస్ కోచ్, జుంబా ఇన్‌స్ట్రక్టర్ బోదేష్ కుమార్ ఉత్సాహభరిత వార్మప్ సెషన్ నిర్వహించారు. బాలవికాస్ విద్యార్థుల సంగీత బృందం ఆకట్టుకునే ప్రదర్శనతో అందరిని మంత్రముగ్ధులను చేసింది.

మెగా రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన

. విశాఖపట్నం (ప్రతినిధి):

సుజాత నగర్ శ్రీ సత్య సాయి భక్త బృందం అందిస్తున్న సేవలు అజరామరామరమని కార్పొరేటర్లు సేనాపతి వసంత శంకర్రావు.. మమ్మన దేవుడు.. సత్య సాయి ఆనంద నిలయం గౌరవ అధ్యక్షులు.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు లు కొనియాడారు.. ఆదివారం సుజాతనగర్ లోని ఆనంద సాయి మందిరంలో సత్య సాయి భక్త బృందం మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించింది.. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వీరంతా మాట్లాడుతూ ఏడాది పొడవునా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు.. నిరుపేదలకు దుప్పట్లు.. రగ్గులు.. కుట్టు మిషన్లు.. అన్నదానంతో పాటు పలు వృద్ధాశ్రమాలకు నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ఎంతోమందిని ఆదుకుంటున్న ఘనత వీరికే

దక్కుతుందన్నారు.

సత్య సాయి పుట్టినరోజు వేడుకలు సందర్భంగా నిరంతరం పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. ఈ ప్రాంత ప్రజలందరికీ ఆధ్యాత్మిక భక్తి భావం పెరిగే విధంగా కూడా సత్యసాయి భక్త బృందం ఎంతో కృషి చేస్తుందన్నారు..

36 యూనిట్లు రక్తం సేకరణ

ప్రతి ఏటా మూడు పర్యాయాలు రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించి ఎంతోమందికి ప్రాణదాతలుగా నిలుస్తున్నారనీ భక్త బృందం సభ్యులను వీరంతా అభినందించారు.. రక్తదానం చేయడం వల్ల ఎంతమందికి ప్రాణాలు నిలుస్తాయి అన్నారు. . ఈ రక్తదాన శిబిరంలో సుమారు 36 యూనిట్లు రక్తాన్ని సేకరించారు.. రక్తదాతలను అతిథులు అభినందించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు సేనాపతి శంకర్రావు.. సోమశేఖర్.. సత్య సాయి భక్త బృందం నిర్వాహకులు బి జ్యోతి ఎం ..గోపి ..పి తాతారావు టి. సీతారామయ్య తోపాటు వైద్యులు.. విక్టోరియా హాస్పిటల్ కి చెందిన ఎస్ శ్రీనివాస్ రాజు.. వి హేమలత.. జీవన్ సంతోష్ కుమార్ లతోపాటు పలువురు సిబ్బంది పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా శ్రీ దుర్గాలమ్మ వారి రాటోత్సవం

విశాఖపట్నం, విలేకరి :

పూర్ణామార్కెట్ సమీపంలోని శ్రీ దుర్గాలమ్మ వారి వార్షిక జాతరోత్సవాలు ఈ నెల 8నుండి 16వ తేదీ వరకూ నేత్ర పర్వంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ పైలా శేఖర్ బాబు తెలిపారు. ఈ నెల 15న మహాశివరాత్రి వేడుకలు, 16న వార్షికజాతర వేడుకగా జరుగుతుందన్నారు.ఈ ఉత్సవాల నేపథ్యంలో ఆదివారం సందర్భంగా ఉదయం 9.10గంటలకు దేవాదాయ శాఖ కార్యనిర్వహణాధికారి పైలా శేఖర్ బాబు రాటమహోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎన్టీఆర్ వైద్య సేవ ట్రస్ట్ చైర్మన్ మరియు దక్షిణ నియోజకవర్గం టీడీపీ ఇన్చార్జి సీతంరాజు సుధాకర్, కార్పొరేటర్ విల్లూరు భాస్కరరావు,రాష్ట్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర డైరెక్టర్ బుచ్చ రామురెడ్డి , 35వ వార్డు జనసేన అధ్యక్షులు లంక త్రినాద్, వార్డు బిజెపి అధ్యక్షులు చిన్నారావు జనసేన సీనియర్ నాయకులు కడవల రఘు ,మాజీ ట్రస్టు బోర్డ్ సభ్యులు బత్తి మంగరాజు తదితరులు హాజరయ్యారు.

ఆరోగ్య భారత్ కల

సాకారమయ్యేనా?

కార్పొరేట్ కోరల్లో సామాన్యుడి ప్రాణం!

ప్రభుత్వ నియంత్రణ వైఫల్యమా?

భారతదేశం నేడు ఒక విచిత్రమైన సంధి కాలంలో ఉంది. ఒకవైపు ప్రపంచ ఆర్థిక వేదికలపై అగ్రగామిగా వెలుగుతున్నామన్న ఆత్మవిశ్వాసం, మరోవైపు దేశంలోని సామాన్యుడికి కనీస వైద్యం అందించలేకపోతున్నామన్న చేదు నిజం మనల్ని నిరంతరం వెంటాడుతున్నాయి. 2047 నాటికి 'వికసిత భారత్' అంటూ మనం వేసుకుంటున్న రంగుల చిత్రంలో ఆరోగ్య రంగం అనే పునాది మాత్రం బీటలు వారుతూనే ఉంది. ఇటీవల 'లాన్సెట్ కమిషన్' వంటి అంతర్జాతీయ వేదికలు వెల్లడిస్తున్న వాస్తవాలు మనల్ని ఒకటే ప్రశ్నిస్తున్నాయి:

మనం నిర్మిస్తున్న ఆరోగ్య వ్యవస్థ నిన్నటి రోగాల కోసం సిద్ధం చేసిన కాలం చెల్లిన నమూనానా లేక రేపటి తరం అవసరాలను తీర్చే ఆధునిక వ్యవస్థా? ఆర్భాటపు ప్రకటనలు, అంకెలా గారడీ మధ్య సామాన్యుడి ప్రాణం ఇంకా గాలిలోనే దీపమై మిగిలిపోతోంది. ప్రభుత్వం గొప్పగా చెప్పుకుంటున్న గణాంకాలకు, క్షేత్రస్థాయిలో రోగి అనుభవిస్తున్న నరకానికి మధ్య అగాధం నానాటికీ పెరుగుతోంది. గత ఎనిమిదేళ్లుగా 'ఆయుష్మాన్ భారత్' పేరుతో మనం ఒక మహా యజ్ఞాన్ని నిర్వహిస్తున్నాం. పది కోట్లకు పైగా ఉచిత చికిత్సలు, రెండు లక్షల కోట్ల రూపాయల ప్రజల సొమ్ము ఆదా అంటూ ప్రభుత్వ గొంతులు వినిపిస్తున్న అంకెలు వినడానికి ఇంపుగానే ఉన్నాయి. కానీ, ఈ అంకెల వెనుక దాగున్న అసలు సిసలైన 'అయోమయం' అత్యంత భయంకరమైనది. చేతిలో బీమా కార్డు ఉన్నప్పటికీ, ఆసుపత్రి గడప తొక్కగానే రోగికి ఎదురయ్యే అవమానాలు, గంటల కొద్దీ నిరీక్షణ, అదనపు వసూళ్లు, పడకల కొరత మన వ్యవస్థాత్మక వైఫల్యానికి నిలువుటద్దం. పథకాల పరిధి పెరగడం గొప్ప విషయమే కావచ్చు, కానీ ఆ సేవల్లో నాణ్యత మచ్చుకైనా కనిపించకపోవడం అత్యంత దారుణం. గణంకాలతో గెలిచామని సంబరపడుతున్న పాలకులు, క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న రోగి ఆవేదనను వినలేకపోవడం శోచనీయం. కేవలం కార్డులు పంచడం వల్ల ఆరోగ్యం రాదు, ఆ కార్డుకు తగ్గ గౌరవం ఆసుపత్రిలో దొరికినప్పుడే ఆ పథకానికి సార్థకత చేకూరుతుంది.

మన ఆరోగ్య వ్యవస్థ ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద శాపం దాని 'ఆసుపత్రి కేంద్రిత' ధోరణి. వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత ఆసుపత్రికి వెళ్లే రోగిని ఒక వినియోగదారుడిలా చూసే కార్పొరేట్ సంస్కృతి మనల్ని పూర్తిగా ఆవహించింది. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు (పి హెచ్ సి) నేడు దిక్కులేని దీపాల్లా మారాయి. గ్రామాల్లో కనీసం జ్వరం వస్తే పారాసిటమాల్ ఇచ్చే నాథుడు లేక, గర్భిణీలు ప్రసవ వేదనతో కిలోమీటర్ల కొద్దీ ప్రయాణించాల్సి రావడం మన ఆధునిక నాగరికతకే మచ్చ. నివారణే ప్రాధాన్యంగా ఉండాల్సిన వ్యవస్థ, కేవలం 'వ్యాపారమే' పరమావధిగా సాగుతోంది. నివారించగలిగే వ్యాధులకు కూడా వేల రూపాయలు వసూలు చేసే కార్పొరేట్ మాఫియాను కట్టడి చేయడంలో ప్రభుత్వం చేష్టలుడిగి చూస్తోంది. ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో వైద్యులు లేకపోవడం, మందుల కొరత వెన్నాడుతుండటం వంటి అంశాలు మనం ప్రాథమిక వైద్యాన్ని ఎంతగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామో చెబుతున్నాయి.

మరోవైపు, దేశంలో మారుతున్న వ్యాధుల సరళి మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది. అంటు వ్యాధులను జయించామని చంకలు గుద్దుకుంటున్న తరుణంలోనే, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు వంటి జీవనశైలి వ్యాధులు ప్రతి ఇంటినీ పలకరిస్తున్నాయి. వీటికి కావాల్సింది మందుల షాపులు కాదు, నిరంతర ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ మరియు అవగాహన. కానీ మన దగ్గర అన్నీ 'ప్యాచ్‌వర్క్' పనులే. బడ్జెట్‌లో ఆరోగ్య రంగానికి కేటాయిస్తున్న అరకొర నిధులు మన ప్రాధాన్యతలను ఎగతాళి చేస్తున్నాయి. గత రెండు దశాబ్దాలుగా జీడీపీలో ప్రజారోగ్య వ్యయం ఒక శాతం దగ్గరే కునారిల్లుతుండటం మన పాలకుల చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు తమ ఆదాయంలో అధిక భాగాన్ని ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం ఖర్చు చేస్తుంటే, మనం మాత్రం అంకెలను మారుస్తూ కాలం గడిపేస్తున్నాం. పేదవాడి ఆరోగ్యం కంటే పథకాల ప్రచారానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత లభిస్తోందనేది చేదు నిజం. డిజిటల్ హెల్త్ మిషన్, హెల్త్ ఐడీలంటూ మనం చేస్తున్న హడావుడి చూస్తుంటే, ఆకలితో ఉన్నవాడికి ఆధార్ కార్డు ఇచ్చినట్లుగా ఉంది. డేటా సేకరించడం వల్ల రోగి రోగం నయం కాదు. ఆ డేటా ఆధారంగా తక్షణమే అంబులెన్స్ అందేలా, ఆసుపత్రిలో బెడ్ దొరికేలా వ్యవస్థను పటిష్టం చేయాలి. కేవలం సాంకేతికతతో కాలం గడిపేయడం వల్ల ఒరిగేదేమీ లేదు. ప్రైవేట్ రంగం దోపిడీని అరికట్టలేని అశక్తత, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల దుస్థితిని మెరుగుపరచలేని నిర్లక్ష్యం మన ఆరోగ్య వ్యవస్థను అధోగతికి తొక్కుతున్నాయి. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులు ఇచ్చే బిల్లులు సామాన్యుడి వెన్ను విరుస్తుంటే, ప్రభుత్వ నియంత్రణ సంస్థలు నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తున్నాయి. కార్పొరేట్ శక్తుల లాభాపేక్ష ముందు సామాన్యుడి ప్రాణం బలికావాల్సిందేనా? ఇది పాలకుల వైఫల్యం కాదా?

ఇప్పటికైనా మేల్కొకపోతే, 2047 నాటికి మనం చూసేది వికసిత భారతాన్ని కాదు, రోగగ్రస్త భారతాన్ని. పథకాల కవరేజీ కంటే సేవల నాణ్యతపై, కాగితాల మీద సంతకాల కంటే క్షేత్రస్థాయి ఫలితాలపై దృష్టి పెట్టాలి. వికేంద్రీకరణ ద్వారా అధికారాలను కింది స్థాయికి బదిలీ చేయాలి. జిల్లా స్థాయిలోనే వైద్య సౌకర్యాలు మెరుగుపడాలి. ఆశా కార్యకర్తలను, స్థానిక సంస్థలను భాగస్వాములను చేస్తూ ఒక సమగ్ర మార్పును తీసుకురావాలి. అరకొర సంస్కరణలతో కాలం గడపడం మానేసి, వ్యవస్థను మూలాల నుండి ప్రక్షాళన చేయడమే నేటి అవసరం. లేదంటే, మనమంతా అద్భుతమైన అంకెల వెనుక అస్థిరమైన జీవితాలను గడుపుతూనే ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన భారతం కేవలం నినాదాల వల్ల కాదు, నిబద్ధతతో కూడిన నిర్మాణాత్మక మార్పుల వల్లే సాధ్యమవుతుంది. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా ప్రకటనల మోజు వీడి, ప్రజా ఆరోగ్యంపై వాస్తవిక పెట్టుబడులు పెట్టాలి

వెంకగారి భూమయ్య
సీనియర్
జర్నలిస్ట్ విశ్లేషణ
9848559863

నారాయణపేట జిల్లా మక్తల్, నర్వ మండలాల ప్రజలకు

ప్రాణాంతకంగా కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ సమస్య

ప్రభుత్వం తక్షణమే ఉన్నత స్థాయి వైద్య నిపుణుల బృందంచే విచారణ జరిపించాలి

డా.ఎస్ తిరుపతయ్య, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, మానవ హక్కుల వేదిక, తెలంగాణ

నారాయణపేట, ఫిబ్రవరి 8 నారాయణపేట జిల్లా మక్తల్, నర్వ మండలాల్లో వందలాదిగా పెరుగుతున్న కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ కేసుల వార్తల నేపథ్యంలో ఈ రెండు మండలాల్లో మానవ హక్కుల వేదిక ఆరుగురు సభ్యుల నిజ నిర్ధారణ బృందం పర్యటించి బాధితులతోనూ, గ్రామస్తులతోనూ మాట్లాడి వివరాలు సేకరించింది. మక్తల్ మండలం మంతెన గోడు, ఎర్నాగునపల్లి , కాట్రేవ్ పల్లి గ్రామాలు, నర్వ మండలం రాయకోడ్, జక్కన్నపల్లి, పాతర్ చేడ్లలో కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ కేసులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. ఒక్కొక్క గ్రామం నుండి కనీసం ఇద్దరు ముగ్గురు చొప్పున వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు డయాలిసిస్ సెంటర్ల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. రెండువేల జనాభా లేని ఒక్క కాట్రేవ్ పల్లి గ్రామంలో కేవలం కిడ్నీ సమస్యలతో గత పదేళ్లలో కనీసం పదిమందికి పైగా చనిపోయారు. వీరెవరూ యాభై, అరవై ఏళ్ళు దాటి బ్రతకలేదు. ఇంకా డయాలిసిస్ చేయించుకుంటున్న వాళ్ళు ఐదుగురు ఉన్నారు. డయాలసిస్ కి చేరువలో కనీసం పదిహేను మంది ఉన్నారు. చుట్టు పక్కల గ్రామాల్లో కూడా పరిస్థితి విషమిస్తున్నది.

ఈ మండలంలో కిడ్నీ కేసులు విపరీతంగా పెరగడానికి కారణం వారు తాగుతున్న బోరు నీళ్లలో గానీ, వారు సాంప్రదాయంగా తాగుతున్న కల్లు క్రమంగా దారుణంగా కల్తీ కావటంలో గానీ ఉంది. కిడ్నీ వ్యాధుల బారిన పడ్డవాళ్ళు, డయాలసిస్ రోగులు ఆ రోజు నుండి తమ రోజువారి ఆదాయాన్ని కోల్పోయి ఇతరుల మీద డిపెండెంట్గా బ్రతకాల్సి వస్తుంది. వారికి సహాయంగా ఉండే కుటుంబ సభ్యులు రోజువారి పని కోల్పోతారు. అదనంగా, వారు తరచుగా చేయించుకునే రక్త పరీక్షలు, స్కానింగ్ ల ఖర్చు నెలకు 3 నుండి 4 వేల రూపాయలు దాటుతున్నాయి. మందుల ఖర్చులు కనీసం నాలుగు వేలు అవుతున్నాయి. ఆపైన ప్రైవేట్ డాక్టర్లను సంప్రదించడానికీ, డయాలసిస్ సెంటర్ల చుట్టూ తిరగటానికి అయ్యే ఖర్చు అధనం. ఇలా మొత్తంగా ఒక్క నెలకి కనీసం 10 నుండి 15 వేల రూపాయలు ఖర్చు అవుతున్నాయి. ఈ ఖర్చు వారికి చాలా భారం. శాశ్వత వైద్యం లేని ఈ జబ్బుల బారిన పడ్డవాళ్ళు అర్ధాంతరంగానే చనిపోతారు.

ఒక పరిమిత ప్రాంతం నుండి ఇంత అసాధారణ స్థాయిలో కేసులు నమోదవుతున్నప్పుడు, అందుకుగల కారణాలను కనుక్కోవటం గానీ, ఈ సమస్యను శాస్త్రీయంగా ఎదుర్కొనే పనిని గానీ ప్రభుత్వం ఇంతవరకు ప్రారంభించ లేదు. డయాలిసిస్ రోగులకు నెలకు రెండువేల రూపాయలు ఇచ్చి, మక్తల్ మండల కేంద్రంలో ఒక డయాలిసిస్ కేంద్రం ప్రారంభించి చేతులు దులుపుకునే ధోరణే ఉంది.

ఈ ఆధునిక, నాగరిక కాలంలో ప్రభుత్వ ఈ వైఖరి అన్యాయమైనది, అంగీకరించలేనిది.

మా డిమాండ్లు:

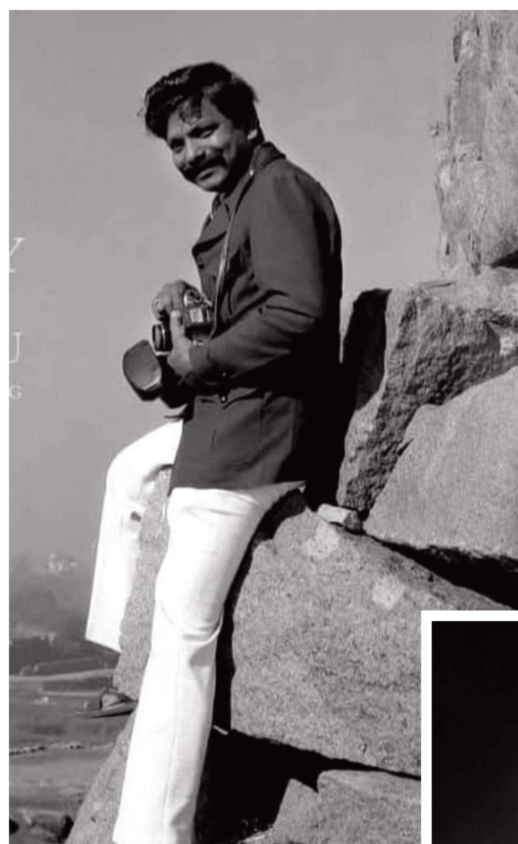
1. ప్రభుత్వం వెంటనే ఒక ఉన్న స్థాయి వైద్య నిపుణుల బృందాన్ని ఈ మండలాలకు పంపించి సమస్య తీవ్రతకు గల కారణాలను శోధించాలి.
2. సమస్యకు కారణమయ్యే త్రాగు నీరు లేదా కల్తీ కల్లు సమస్యను ఆ ప్రాంతంలో లేకుండా చేయాలి.
3. మక్తల్, నర్వ మండల కేంద్రాల్లో కనీసం వారానికి రెండు సార్లు నెఫ్రాలజిస్టు వైద్యులను రోగులు సంప్రదించడానికి అందుబాటులో ఉంచాలి.
4. మక్తల్ మండల కేంద్రంలోని డయాలిసిస్ సెంటర్ సామర్థ్యాన్ని పెంచాలి.
5. డయాలసిస్ రోగులందరికీ నెలకి 12,000 రూపాయల పెన్షన్ అందజేయాలి.

మా నిజనిర్ధారణ బృందంలో పాల్గొన్న సభ్యులు పాల్గొన్న వారు మానవ హక్కుల వేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎస్ తిరుపతయ్య, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు వి దిలీప్, తాళ్ళ రోహిత్ మరియు సభ్యులు ఎం శ్రీధర్, వి వెంకట నారాయణ మరియు బొల్లి ఆదం రాజు.

కెమెరాకే ట్రిక్కులు నేర్పిన రాజన్ బాబు

ఫిబ్రవరి 9... కెమెరా మాంత్రికుడు బండి రాజన్ బాబు జయంతి

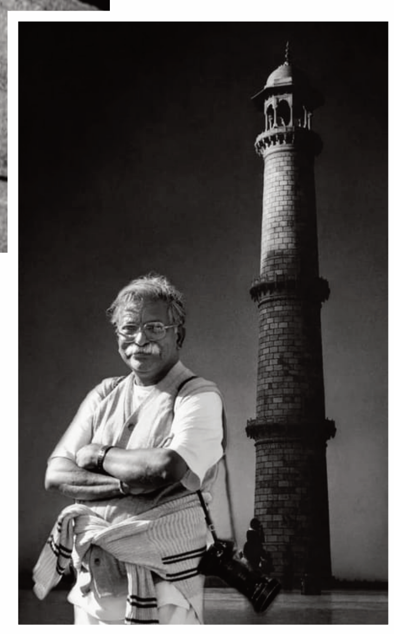
అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలు, తియ్యటి అనుభూతులు, మధుర ఘట్టాలు, గొప్ప సన్నివేశాలు, అపురూప సంఘటనలు, మనసు దోచే దృశ్యాలు, ఆలోచింప జేసే రూపాలు... అరుదైన చిత్రాలు...వెరసి ఫోటోగ్రఫీ. వెలకట్టలేని దృశ్యాలను పదికాలాల పాటు పదిలంగా మన కళ్ల ముందు ఉంచేది ఫోటో. వంద మాటలతో చెప్పలేనిది ఒక్క ఫోటో తో చెప్పడం సాధ్యం. అంతటి శక్తి వంతమైనది ఫోటోగ్రఫీ. అలాంటి శక్తిని వశం చేసుకుని ఫోటోతో అద్భుతాలు సృష్టించిన కెమెరా మాంత్రికుడు బండి రాజన్ బాబు. కెమెరాకే ట్రిక్కులు నేర్పిన నేర్పరి రాజన్ బాబు. అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గడించిన రాజన్ బాబు తెలంగాణకు చెందిన వారు కావడం గర్వకారణం.



బండి రాజన్ బాబు (ఫిబ్రవరి 9, 1939 – ఆగష్టు 24, 2011) ప్రఖ్యాత ఛాయా చిత్రకారులు. దృశ్య ప్రధానమైన ఛాయా గ్రహణంలో పేరు తెచ్చుకొన్న బండి రాజన్ బాబు 1939, ఫిబ్రవరి 9 న అవిభక్త కరీంనగర్, నేటి జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలో జన్మించారు. రాజన్ బాబంటే తొలుత గుర్తుకు వచ్చేవి అరకు లోయల్లో తీసిన బొండా గిరిజన మహిళల అగణిత ఛాయా చిత్రాలు. బాల్యంలో రంగులు వేయ డం, చిత్రాలను గీయడం పట్ల ఆసక్తిని కనబరిచిన రాజన్ బాబు,

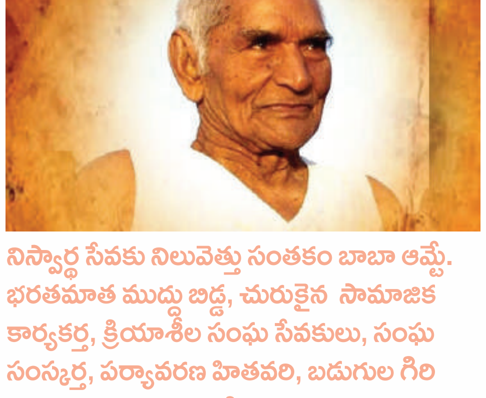
మంచి చిత్రకారుడు కావల్సి ఉండ గా, కుంచె నుండి కెమేరాకు మారడం యాదృచ్ఛికం. బాల్యం నుంచి చిత్రకళ పై మక్కువ ఉన్న రాజన్, 7వ తరగతి చదువు తున్నప్పుడు తన కజిన్ బహూకరించిన సాధారణ కొడాక్ 620 కెమేరాతో తీసిన చిత్రా లు పెక్కుమంది ప్రశంసలు అందు కొని రాజన్ లోని ఛాయాగ్రాహ కుడిని వెలికి తీసింది. హైదరా బాదులోని జేఎన్టీయూ ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో కమర్షియల్ ఆర్ట్ (వ్యాపార చిత్రకళ) లో డిప్లొమా కోర్స్ లో చేరిన సమయంలో, రాజన్ బాబు ప్రఖ్యాత ఛాయాగ్రహ కుడు దివంగత రాజా త్రయంబక్ రాజా బహదూర్ ను కలవటం జరిగింది. రాజా త్రయంబక్ రాజా, రాజన్ బాబును కుంచె స్థానంలో కెమేరా పట్టుకోమన్న సలహా రాజన్ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. 5 సంవత్సరాల డిప్లొమా చేసి, కళాశాలలో డిస్టింక్షన్ లో ఉత్తీర్ణుడ యి, కళాశాల యాజమాన్యం మెప్పు పొంది అదే కళాశాలలో అధ్యాపకుడిగా చేరారు. తరువాత ఇక్రిశాట్ లో సైంటిఫిక్ ఫొటొగ్రాఫర్ గా పనిచేశారు. 1978 లో తన ఫొటో స్టుడియో స్థాపించి, రాజన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీ ప్రారంభించి ఎందరో విద్యార్థులను నిపుణులైన ఛాయా గ్రహకులుగా తీర్చిదిద్దారు. ఛాయాగ్రహణంలో రాజన్ తొక్కిన కొత్త పుంతలు తనకు దేశీయ, అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చింది. 1987లో నగ్న చిత్రాలపై ఛాయా చిత్ర కళాకృతులను సమర్పించి రాయల్ ఫోటోగ్రఫీ సొసైటీ ఫెలోషిప్ పొందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ అకాడెమీ ఆఫ్ ఫోటోగ్రఫీ కార్యదర్శిగా ఉంటూ, భగవాన్ దాస్ తర్వాత లెన్స్ లైట్ అనే ఛాయా గ్రాహక పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించారు.

డిజిటల్ ఛాయా గ్రహణానికి ముందు ఛాయాచిత్రాలు డార్క్ రూం (చీకటి గది) లోనే స్థిర రూపం దాల్చేవి. నెగటివ్ లు వృద్ధి చేయటానికి, స్థిరపరచడానికై రాజన్ తానే రూపొందించుకొన్న రసాయనిక సూత్రం పై ద్రవణాలు కలిపి డెవలపర్ తయారు చేసి, నెగటివ్ లను స్థిరపరిచేవారు. ఈ విధానంలో...చిత్రంలో, నలుపు, తెలుపులను ప్రస్ఫుటంగా చూపే హైడ్రోక్వినాన్ లేకుండా కేవలం మెటల్ తోనే ఫిల్మ్ ను వృద్ధిపరచి, స్థిరపరచి, నలుపు తెలుపులో ఎన్నో కళాఖండాలు సృష్టించారు. ఇది రాజన్ ప్రతిభకు నిదర్శనం. ఫొటొషాప్ లాంటి సాఫ్ట్వేర్లు లేని సమయంలో కూడా రాజన్ అద్భు తాలు చేశారు. తన కళా నైపుణ్యం తో తన ఛాయా చిత్రాలను పలు మార్లు వన్ మాన్ షో లో ప్రదర్శిం చి, పలువురి ప్రశంసలందు కున్నారు. రాజన్ తీసిన నగ్న చిత్రా లలో రసికత ఉంటుంది కాని అసభ్యతకు చోటు ఉండదు. అందుకే అవి రసజ్ఞుల ప్రశంసలు పొందాయి. కొడాక్ 620 తో మొదలుపెట్టిన రాజన్, తన విద్యార్థులకు ఛాయా గ్రహణ పాఠా లలో భాగంగా బోధించ టానికై, చాలా కెమేరాలు సేకరించారు. వాటిలో ఛాయాచిత్ర కారులలో హోదాకు చిహ్నమైన Hasselblad-medium-format camera కూడా ఉంది. ఫిల్మ్ కెమేరా Asahi Pentax నుంచి, ఛాయాగ్రహణం డిజిటల్ దిశగా సాగిన పయనంలో రాజన్ Canon 400D వాడే వాతు. ఛాయాగ్రహణ శాఖలలో ఒకటైన ఇండస్ట్రియల్ ఫోటోగ్రఫీలో కూడా రాజన్ తన సత్తా చూపారు. నగ్న చిత్రాలకు, అసభ్య చిత్రాలకు మధ్య ఒక గీత ఉంటుంది అనేవారు రాజన్ బాబు. ఛాయాగ్రహణం ఒక భాషైతే, అందు లోని వ్యాకరణమే Composition, Color, Space, Form, Proper Exposure, Angle and Light అని వివరించే వారు. ఈ మెళకువ గ్రహించిన వాడు మంచి ఛాయా గ్రాహకు డవుతాడని రాజన్ అంటుండే వారు. పిక్టోరియల్ ఫొటొగ్రఫీలో తనదైన ముద్ర వేసిన రాజన్ బాబు 2011, ఆగష్టు 24 న తన 73వ ఏట, అనారోగ్యంతో, హైదరాబాదులో మరణించారు. రాష్ట్ర, జాతీయ అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఫోటో ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేసి, లెక్కకు మించిన అవార్డులు, బహుమతులు సొంతం చేసుకున్న రాజన్ బాబు ఫోటోగ్రఫీ కళాకారునిగా చిరకాలం గుర్తుండిపోతారు.



నిస్వార్థ సేవకు నిలువెత్తు రూపం బాబా ఆమ్టే

(9 ఫిబ్రవరి "సామాజిక సేవకులు బాబా ఆమ్టే వర్ధంతి " సందర్భంగా)



నిస్వార్థ సేవకు నిలువెత్తు సంతకం బాబా ఆమ్టే. భరతమాత ముద్దు బిడ్డ, చురుకైన సామాజిక కార్యకర్త, క్రియాశీల సంఘ సేవకులు, సంఘ సంస్కర్త, పర్యావరణ హితవరి, బడుగుల గిరిజనుల అభ్యున్నతి కాంక్షించిన ఆదర్శమూర్తి, పేదల పక్షపాతి, కుష్టురోగుల రోగుల పాలిట నరుడి రూపంలో ఉన్న నారాయణుడు అయిన బాబా ఆమ్టే తన 93 ఏండ్ల జీవితాన్ని ప్రజాసేవకు మాత్రమే అంకితం చేశారు.

మహారాష్ట్ర హింగన్‌ఘాట్‌లో 26 డిసెంబర్ 1914న సంపన్న బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించిన మురళీధర్ దేవిదాస్ చిన్నపాటి నుండే అసమానతల భారత సమాజాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు. బి. ఎ.తో పాడు ఎల్ఎల్బి పూర్తి చేసిన మురళీధరుడు వార్ధాలో కొంతకాలం న్యాయవాదిగా నాటి స్వాతంత్ర్య యోధుల పక్షాన నిలిచి కోర్టుల్లో వారికి న్యాయం అందే విధంగా తన అమూల్య సేవలు అందించారు. స్వాతంత్ర్య సమరంలో నేరుగా పాల్గొంటూనే గాంధీ సేవాగ్రామ్ ఆశ్రమంలో తన సేవలకు అందిస్తూ గాంధీ గారి అభిమానిగా, శిష్యులుగా మారిపోయి గాంధీయిజమ్‌ను ఒంటపట్టించుకున్నారు. ఖాళీ బట్టలను వాడుతూ, నూలు వడకడం నేర్చుకున్నారు.

సంఘ సేవకుడిగా అందనంత ఎత్తుకు ఎదిగిన బాబా ఆమ్టే:

ఒక రోజు తులసీరామ్ అనే కుష్టువ్యాధిగ్రస్తుడిని చూసి చలించిన ఆమ్టే, వారి పట్ల పౌరసమాజం చూపుతున్న చిన్నచూపు, అంటకుండా దూరంగా ఉంచడంతో పాటు సామాజిక నిరాదరణను చూసి నిరసించారు. కుష్టురోగుల పట్ల ఆదరణ, ఆత్మ విశ్వాసాలను నింపడానికి ముందురావడానికి పౌర సమాజాన్ని జాగృత పరచాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించి ఆ

దిశగా పటిష్ట అడుగులు వేశారు. ఈ దిశలో ఆమ్టే ఒక నిర్ణయం తీసుకొని కుష్టురోగులతో కలిసి ఆశ్రమంలో జీవిస్తూనే వారి శ్రేయస్సు చూడడం, వైద్య సదుపాయాల కల్పన, వారిలో వృత్తి నైపుణ్యాలు పెంచడం, నయం అయిన వారికి పునరావాస కల్పన, కుష్టురోగుల పట్ల సమాజ స్పందన మార్చడానికి కృషి చేశారు. మురళీధర్ సేవలను గుర్తించిన పౌర సమాజం వారిని ప్రేమతో "బాబా ఆమ్టే"గా పిలవడం ప్రారంభించారు. ఆమ్టేతో పాటు వారి సతీమణి సాధన ఆమ్టే కూడా అదే బాటలో నడుస్తూ భర్తకు తగిన భార్యగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఇదే క్రమంలో మూడు ఆశ్రమాలను నడుపుతూ, వారి కోసం 1949లో ఆసుపత్రిని ఏర్పాటు చేసి కుష్టురోగుల పాలిట దేవుడిగా నిలిచారు. 1973లో గర్చిరోలి జిల్లాలో గోండు గిరిజనుల దీనస్థితులను చూసి "లోక్ బిరాదారి ప్రకల్ప్"ను ఏర్పాటు చేసి వారి అభ్యున్నతికి కృషి చేశారు. 1990లో 'సర్దార్ సరోవర్ డ్యామ్' నిర్మాణంతో పర్యావరణం విచ్ఛిన్నం అవుతుందని మేధా పాట్కర్ ప్రారంభించిన "నర్మదలా బచావో ఆందోళన్"లో పాల్గొని తన పర్యవరణ ప్రేమను రుజువు చేసుకున్నారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం, వన్యప్రాణి పరిరక్షణ, పర్యావరణ సమతుల్యత, జాతీయ సమైక్యత, గిరిజనాభివృద్ధి లాంటి రంగాల్లో విశేష కృషి చేశారు.

వరించిన ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు, అవార్డులు:

బాబా ఆమ్టే చేసిన సంఘ సేవను గుర్తించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మక పద్మశ్రీ (1971), మెగసెసె అవార్డు(1985), పద్మ భూషన్(1986), రాష్ట్రీయ భూషన్(1978), జమ్నాలాల్ బజాజ్ అవార్డు(1979), ఇందిరాగాంధీ స్మారక అవార్డు(1985), ఐరాస మానవ హక్కుల గాంధీ పీస్ ప్రైజ్(1999), మహారాష్ట్ర భూషన్ అవార్డు(2004) లయతో పాటు మరో 30కి పైగా ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులు పొందారు. యూనివర్సిటీల చేత మూడు డి లిట్ టైటిల్స్, పలు గౌరవ డాక్టరేట్లు స్వీకరించారు మన బాబా ఆమ్టే. దేశికోత్తమ్, అభయ సాధక్, కృషి రత్న లాంటి పలు బిరుదులు కూడా పొందడం విశేషం.

సంఘ సేవలో బాబా ఆమ్టే ఆదర్శ కుటుంబం:

బాబా ఆమ్టే దంపతుల నుండి ప్రేరణ పొందిన వారి ఇరువురు సుపుత్రులు (వికాశ్, ప్రకాశ్ ఆమ్టేలు), ఇద్దరు కోడల్లు (మందాకిని, భారతి) కూడా వైద్యులుగా కుష్టు రోగులకు ప్రత్యేక ఆశ్రమాలు, ఆసుపత్రులు, పాఠశాలలు, ఉన్నత విద్యా సంస్థలు ఉచితంగా పేదల కోసం నడిపిస్తున్నారు.

తన 93వ ఏట తను స్థాపించగా ఆశ్రమంలోనే 09 ఫిబ్రవరి 2008న తుది శ్వాస విడిచిన బాబా ఆమ్టే నిస్వార్థ జీవితం నేటి పౌర సమాజానికి, ముఖ్యంగా యువభారతానికి ప్రేరణగా నిలవాలని కోరుకుందాం, వారు చూపిన సంఘ సేవ బాటలో నడుస్తూ మన జన్మలను పుణీతం చేసుకుందాం.

డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

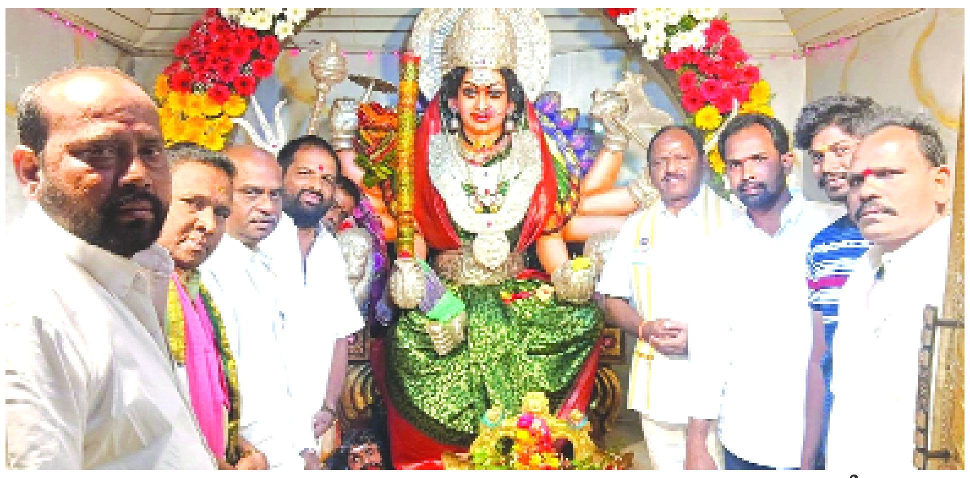
ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ ఆధ్వర్యంలో టెన్త్ క్లాస్ విద్యార్థులకు మోడల్ టెస్ట్

నర్సీపట్నం (ప్రతినిధి):

ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నర్సీపట్నంలో పదో తరగతి విద్యార్థులకు మోడల్ టెస్ట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి విజయ్, ఉపాధ్యక్షులు గౌతమ్ మాట్లాడుతూ ఈ మోడల్ టెస్ట్‌లో సుమారు 1000 నుంచి 1200 మంది విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా ఈ పరీక్షలో పాల్గన్నారన్నారు. ఎస్ఎఫ్ఐ విద్యార్థుల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఉంటుందని, ఇటువంటి పోటీ పరీక్షలను ప్రతీ సంవత్సరం పెట్టడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ పోటీలో పదవ తరగతి విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గనడం విశేషం. ఇందులో మొదటి మూడు స్థానాలు వచ్చిన విద్యార్థులకు వారం రోజుల్లో వారికి ఫలితాలు ఇవ్వడం జరుగుతుందని, తర్వాత బహుమతులు అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ నర్సీపట్నం నాయకులు సతీష్, మహేష్, గణపతి, మూర్తి, శ్రీను, నాని, చిన్న, సంతోష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎం కోడూరు శ్రీ మోదకొండమ్మ వారిని దర్శించుకున్న

మాజీ మంత్రి ముత్యాల నాయుడు



వి మడుగుల విలేకరి

మాడుగుల మండలంలోని ఎం కోడూరు గ్రామదేవత శ్రీ మోదకొండమ్మ వారిని ఆదివారం తీర్థ మహోత్సవ సందర్భంగా మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాలనాయుడు అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గొల్లవెల్లి సంజీవరావు మాజీ మంత్రివర్యులును ఘనంగా సత్కరించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు ముమ్మిన రమణబాబు పడాల అప్పలనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బూడి ముత్యాల నాయుడు వెంట మాజీ ఎంపీపీ రామదార్మజ మాడుగుల మాజీ పిఎస్ అధ్యక్షులు పెరుమల్లు వెంకటరావు తదితరులు ఉన్నారు.

ఘనంగా ఏం కోడూరు శ్రీ మోదకొండమ్మ వారి తీర్థ మహోత్సవం

వి మాడుగుల విలేకరి

మాడుగుల మండలంలోని ఎం కోడూరు గ్రామంలో గ్రామ దేవత శ్రీ మోదకొండమ్మ వారి తీర్థ మహోత్సవాన్ని ఆదివారం భక్తులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారిని పట్టు వస్త్రములతో బంగారు వెండి ఆభరణములతోనూ పూల మాలలతోనూ అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు ఉదయం నుండే ఆలయం వద్ద బారులు తీరారు.

ఆలయానికి వచ్చిన భక్తులకు ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రసాదాలను పంపిణీ చేయడంతో పాటు మధ్యాహ్నం బారి అన్న సమారాధనను చేపట్టింది ఈ సందర్భంగా ఎడ్లబండ్ల పరుగు,గుర్రాల పరుగు పందెములు నిర్వహించారు మహిళలకు ముగ్గులు పోటీలను యువకులకు వాలీబాల్ పోటీలను నిర్వహించారు ఆలయం వద్ద కోలాటంలతో పాటు రాత్రికి పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కమిటీ తెలిపింది. అమ్మవారి తీర్థ మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆలయం ముందు భాగంలో రోడ్లు భవనాల శాఖ తారు రోడ్డుపై అమ్మవారికి భక్తులకు స్వాగతం పలికే బారి ఆర్చిని సుమారు రెండు లక్షల రూపాయలు వ్యాయామంతో నిర్మించడం జరిగిందని ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గొల్లవిల్లి సంజీవరావు తెలిపారు.

అభివృద్ధి పనులకు స్పీకర్ అయ్యన్న శంకుస్థాపన

నర్సీపట్నం ప్రతినిధి):

మాకవరపాలెం మండలం లచ్చన్నపాలెం గ్రామం వద్ద ఆదివారం అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, చోడవరం ఎమ్మెల్యే కెఎస్ఎన్ఎస్.రాజు కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా సుమారు రూ.2.60 కోట్ల వ్యయంతో మాకవరపాలెం మండలం రోలుగుంట మండలంలో చేపట్టనున్న 8 కిలోమీటర్ల మేర ఆర్అండ్‌బి రోడ్డు అభివృద్ధికి వీరు శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించి, కొబ్బరికాయ కొట్టి పనులను ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో స్పీకర్ మాట్లాడుతూ, ఈ రోడ్డు నిర్మాణం వల్ల మాకవరపాలెం, రోలుగుంట మండలాల మధ్య అనుసంధానం పెరుగుతుందని, రోలుగుంట వాసులు నర్సీపట్నం వెళ్లకుండానే కుసర్లపూడి మీదుగా అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం వెళ్లేందుకు ఈ మార్గం ఎంతో సులభతరమవుతుందని తెలిపారు. ఈ 8 కిలోమీటర్ల రోడ్డులో చెరి 4 కిలోమీటర్లు నర్సీపట్నం, చోడవరం నియోజకవర్గాల పరిధిలోకి వస్తాయని ఆయన వివరించారు. వీటితో పాటు మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లో 47 అంతర్గత సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం కోసం రూ.4.94 కోట్లు, రాచపల్లి జంక్షన్ నుండి కైలాసపట్నం వరకు 7.77 కిలోమీటర్ల రోడ్డు కోసం రూ.4.60 కోట్లు, గిడుతూరు నుండి రాజుపేట వరకు 9.60 కిలోమీటర్ల రోడ్డు కోసం రూ.2 కోట్ల నిధులు మంజూరైనట్లు స్పీకర్ వెల్లడించారు. అలాగే ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ సహకారంతో కొత్తకోట నుండి పాపంపాలెం వరకు 4 కిలోమీటర్ల రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.1.23 కోట్లు కేటాయించినట్లు పేర్కొన్నారు. అనంతరం గ్రామాల పరిశుభ్రత కోసం స్వచ్ఛ రథాన్ని ప్రారంభించి దాని ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అదే విధంగా మాకవరపాలెం జూనియర్ కళాశాల అభివవృద్ధి కోసం నారాయణరాజుపేట కాలేజీ పూర్వ విద్యార్థులు అందజేసిన రూ.30 వేల విరాళాన్ని అందుకుని వారిని అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా 41,000 ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కును మాకవరపాలెం మండలం మురళీకృష్ణకు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఆర్‌వై.పాత్రుడు, శెట్టిపాలెం సర్పంచ్ అల్లు నాయుడు, రాంబాబు, రాముతో పాటు పలువురు నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నర్సీపట్నం దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవాలు

నర్సీపట్నం (ప్రతినిధి):

నర్సీపట్నం శ్రీదుర్గామల్లేశ్వరస్వామి వారి దేవస్థానంలో 36వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం తెల్లవారుజామున అమ్మవారికి నిర్వహించిన 108 అష్టోత్తర కలశాభిషేక కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు సతీమణి, కౌన్సిలర్ చింతకాయల పద్మావతి పాల్గన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, తొలి కలశంతో అభిషేకాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. పట్టణ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, అమ్మవారి కృపాకటాక్షాలు అందరిపై ఉండాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు.

శనివారం ప్రారంభమైన ఈ వేడుకల్లో భాగంగా ఇప్పటికే విఘ్నేశ్వర పూజ, పుణ్యాహవాచనం, ధ్వజారోహణ వంటి కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఈ అభిషేక మహోత్సవంలో ఆలయ చైర్మన్ నాగేంద్రరాజు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ మాట్లాడుతూ వార్షికోత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు లోకకల్యాణార్థం శివపార్వతుల కల్యాణ మహోత్సవం కన్నులపండువగా జరగనుందని తెలిపారు. అలాగే సోమవారం ఫిబ్రవరి 9 మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఆర్.టి.సి. కాంప్లెక్స్ ఆవరణలో అన్నప్రసాద వితరణ, రాత్రి 7 గంటలకు అమ్మవారికి పుష్పయాగం (ఊయల సేవ) నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కమిటీ తెలిపింది. ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించాల్సిందిగా కోరారు.

స్పీకర్ చొరవతో నర్సీపట్నం నియోజకవర్గంలో

రోడ్ల అభివృద్ధికి భారీగా నిధులు మంజూరు

నిధులు మంజూరు చేసిన ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌కు కృతజ్ఞతలు

జనసేన పార్టీ నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జ్ సూర్యచంద్ర

నర్సీపట్నం్ ప్రతినిధి):

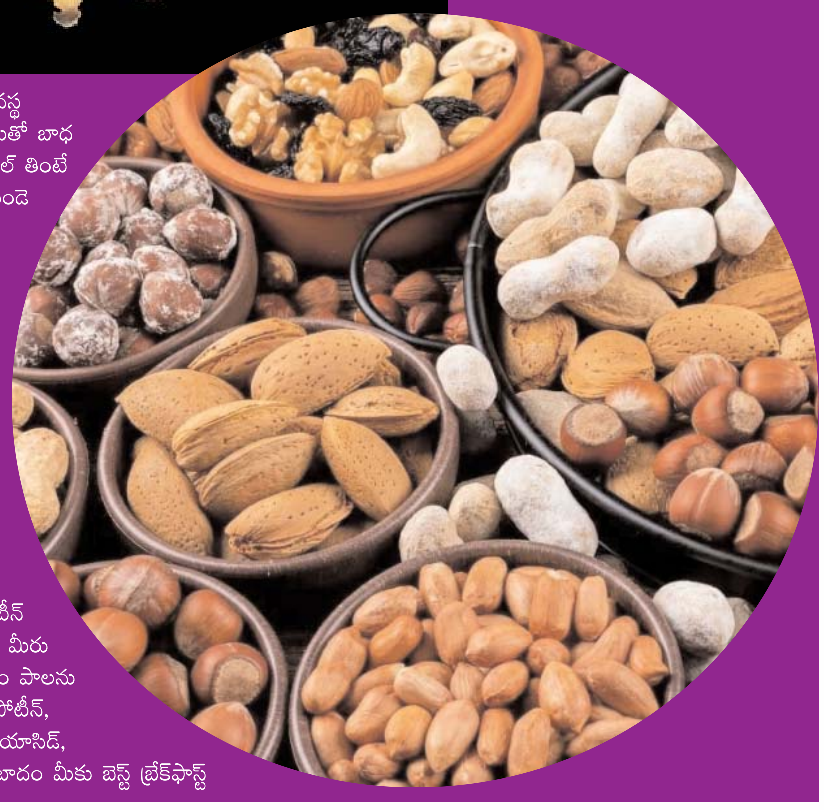
స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు చొరవతో నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ రోడ్ల అభివృద్ధికి రూ.22 కోట్లు మంజూరు చేయడంపై రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖా మంత్రి, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్‌కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామని జనసేన పార్టీ నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్, బీసీ కార్పోరేషన్ స్టేట్ డైరెక్టర్ రాజాన వీరసూర్యచంద్ర పేర్కొన్నారు.

ఆదివారం నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో ముఖ్య నాయకులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సూర్యచంద్ర మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు చొరవతో జీఓ 64 ద్వారా 29 రహదారుల కోసం ఉపముఖ్యమంత్రి ఈ నిధులను మంజూరు చేశారన్నారు. మాకవరపాలెం మండలంకు సంబంధించి 6 రోడ్లకు రూ.రూ.4.21 కోట్లు, గొలుగొండ మండలంకు సంబంధించి 12 రోడ్లకు రూ.6.30 కోట్లు, నర్సీపట్నం మండలంకు సంబంధించి 4 రోడ్లకు రూ.3.37 కోట్లు, నాతవరం మండలంకు సంబంధించి 7 రోడ్లకు రూ.8.12 కోట్లు కేటాయించారన్నారు. ఆయన వివరించారు. మొత్తంగా నియోజకవర్గ పరిధిలో 29 రహదారులు ఈ నిధులతో కొత్త రూపు సంతరించుకోనున్నాయని చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు సారధ్యంలో నర్సీపట్నం నియోజకవర్గం అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడుకు, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కు నియోజకవర్గ జనసేన తరపున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి జిల్లా జనసేన కార్యదర్శులు పంచాద హరినాథ్, అల్లాడ సురేష్, గొలుగొండ మండల అధ్యక్షులు గండెం దొరబాబు, నాతవరం మండల అధ్యక్షులు వెలగల వెంకటరమణ, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ సలాదుల ప్రసాద్ బాబు, పిఎసిఎస్ డైరెక్టర్, సీనియర్ నాయకులు రేగుబల్ల శివ, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బోయిన చిరంజీవి, నాతవరం మండల ఎస్సీ సెల్ బద్దు సూరిశేఖర్, మాకవరపాలెం ఉపాధ్యక్షులు నమ్మి కొండలరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నినాదం

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..!

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ తప్పనిసరి. అయితే ఆ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఆరోగ్యకరమైనది అయితే మరింత మంచిది. పౌష్టికాహారం దీర్ఘకాలం శక్తిని అందిస్తుంది. గంటల తరబడి మిమ్మల్ని పూర్తి శక్తితో ఉంచుతుంది. మంచి ఆహారం సాధారణంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సూక్ష్మపోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం, పానీయాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు మీ కడుపు, ప్రేగు, మొత్తం జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారం తినాలో కొన్ని విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అవసరమైనంత మేర ఉన్న అరటిపండ్లు మంచి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా చెప్పవచ్చు. ఉదయాన్నే రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల మీ రోజును అదనపు శక్తితో ప్రారంభించవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరటిపండ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎనర్జీ బూస్టర్‌గా పనిచేస్తాయి. అదనంగా, అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మనల్ని రిలాక్స్‌గా, సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి అల్పాహారానికి ముందు అరటిపండు తింటే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఖర్జూరం మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన స్వీటుగా చెప్పవచ్చు. సరైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడంలో సహాయపడే అన్ని రకాల పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఖర్జూరాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటరీ ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాపర్, కాల్షియం, సోడియం మొదలైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, బీ1, బీ2, సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఖర్జూరాలను చేర్చుకోవడం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ను నివారించవచ్చు. కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ, బి,సి, ఇ, కె, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు ఆపిల్స్‌లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్‌ను తింటే ఎక్కువ లాభాలు పొందొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ఉండే విటమిన్ ని శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధ పడే వారు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ తింటే చాలా మేలని అంటున్నారు. గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ సైతం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు, ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్‌ను తింటే మలబద్ధకం సమస్య దూరం అవుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. శరీరం రోజంతా యాక్టివ్‌గానూ ఉంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును సలాడ్ రూపంలోనూ, పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. లేదంటే ప్రోటీన్ షేక్స్‌లో యాడ్ చేసుకున్న సరే. మీరు కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా బాదం పాలను కూడా తాగవచ్చు. విటమిన్, ప్రోటీన్, ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్, మాంగనీస్, ఫైబర్‌తో నిండిన బాదం మీకు బెస్ట్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అవుతుంది. కానీ వాటిని రాత్రంతా నానబెట్టిన తర్వాత తినటం మంచిది. గుడ్లు సహజంగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్‌ను కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్లు తినటం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినకుండా ఉంటారు. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్లలో ఐరన్, విటమిన్ డి, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి. ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. వీటిని మీరు ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పాటించవలసిందిగా మనవి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.



ఆరోగ్యమే కాదు అందానికీ బొప్పాయి భేష్ అంటున్న నిపుణులు

సాధారణంగా ప్రకృతి ప్రసాదించే అన్ని పండ్లూ ఆరోగ్యానికి మంచివే. రోజుకి ఒక్క యాపిల్ పండు తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే పనుండదు అంటారు. ఒక్క యాపిల్ మాత్రమే కాదు. ప్రకృతిలో లభించే పళ్లలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలుంటాయి. అవి మనుషులకే కాదు, పశుపక్ష్యాదులకు కూడా మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. బొప్పాయితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదండోయ్.. అందానికి కూడా బొప్పాయి నెంబర్ 1 గా పనిచేస్తుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ప్రస్తుతం మనం బొప్పాయి వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలగురించి తెలుసుకుందాం. బాగా పండిన బొప్పాయి చర్మం, జుట్టు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మొత్తానికి మేలు చేస్తుంది. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. అలాగే కొన్ని సాధారణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బొప్పాయి పండులో మీ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చే శక్తి ఉంది. అందుకే బొప్పాయి పండును ఫేస్ వాష్, ఫేస్ క్రీమ్, ఫేస్ ప్యాక్, బాడీ లోషన్ వంటి చర్మ సంబంధిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎంజైమ్‌లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. బొప్పాయి మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు జీవితంలోని అన్ని దశలలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. 2013లో చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, బి, సి అధికంగా ఉండే బొప్పాయి మనిషి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి ప్రోటీయోలైటిక్ ఎంజైమ్‌లను, పపైన్, చైమోపాపైన్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పపైన్ ఎంజైమ్‌లో ప్రొటీన్ కరిగిపోయే గుణాలు ఉన్నాయి, ఇవి మొటిమలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను బొప్పాయి క్లియర్ చేస్తుంది. బొప్పాయిలో లైకోపీన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ముఖం ముడుతలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. 2017 అధ్యయనం ప్రకారం, బొప్పాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్‌ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో ఉపయోగపడతాయి. బొప్పాయి.. చర్మంపై కాలిన గాయాలు ఇతర చర్మ వ్యాధులకు సహజ నివారణిగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి చర్మానికి మంచి మాయిశ్చరైజర్ కూడా. పొడిబారిన చర్మానికి తిరిగి సహజ తేమను తిరిగి తేవడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయి గుజ్జును మీ చర్మంపై క్రమం తప్పకుండా పూయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. దాని సహజ కాంతిని తిరిగి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయి గుజ్జు మీ ముఖానికి సహజ బ్లీచ్‌లాగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి మీ చర్మపు టాన్ వదిలించుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని పాపైన్ ఎంజైమ్ మొటిమల మచ్చలు లేదా నల్లబడిన మోచేతులు, మోకాళ్ల వంటి ముదురు చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

స్పూన్ నెయ్యిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు చిటికెలో మాయం!

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్థవ్యస్థమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారీన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నయం చేయగల చక్కని ఇంటి నివారిణి. నెయ్యి, నల్ల మిరియాలు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాలు తింటే గుండెకు,కాలేయానికిమేలుచేస్తుంది.కాబట్టి మీరూ కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హోం రెమెడీని ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫీగా ఉంటుంది.

కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట.. మీరూ తినండి ఎన్ని లాభాలో!

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మొలాసిస్‌ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్‌లు, ఫైబర్‌లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

కరివేపాకు మజ్జిగ

ఒక గ్లాసు తాగితే ప్రయోజనాలే వేరు..!

ఉత్తమ ఆహారాలలో మజ్జిగ అతి ముఖ్యమైనది. మజ్జిగను భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత, పడుకునే సమయంలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల సహజంగా వేసవి ఎండ నుంచి శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. మజ్జిగ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ప్రోబయోటిక్. ఇది గట్‌లోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. మజ్జిగను ఇతర మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాగే, కరివేపాకు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కరివేపాకులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, విటమిన్లు సి,ఎ,బి,ఇ మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇవి మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్లతో కూడా పోరాడుతుంది. కరివేపాకు జుట్టు పెరుగుదల, చర్మ సంరక్షణలో సహాయపడుతుంది. కరివేపాకు తినడం వల్ల గుండె పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా కరివేపాకు మజ్జిగ తాగారా? ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కరివేపాకు మజ్జిగకు కావలసినవి: పెరుగు 1కప్పు, నీరు 2 కప్పులు, కరివేపాకు- 1కట్ట, మిరియాల పొడి - 1/2, ఉప్పు రుచికి తగినంతగా కరివేపాకు మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలి: ముందుగా పెరుగును నీళ్లలో కలిపి మజ్జిగ చేసుకోవాలి. తర్వాత మిక్సీ జార్‌లో కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి,మిరియాలు, ఉప్పు వేసి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి.తర్వాత ఈ కరివేపాకు మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో వేసి బాగా కలపాలి.ఇప్పుడు హెల్తీఅండ్ టేస్టీ కరివేపాకు మజ్జిగ రెడీ.

టెన్షన్‌లో ఉన్నారా.. ఇలా చేస్తే చాలా త్వరగా రిలాక్స్ అవ్వొచ్చు..

కాలంతో పరిగెడుతున్న జీవితాలు మనవి. ఎప్పుడూ ఉరుకులు పరుగుల జీవితాలే. కాస్త టైమ్ దొరికితే రిలాక్స్ అవ్వడానికి చూస్తాం. కానీ టైమే ఉండదు. దీనికి తోడు పని ఒత్తిడి.అందుకే చాలా మంది స్ట్రెస్ ఫీల్ అవ్వడం ఒక్కోసారి ఫ్రెస్టేట్ కూడా అవుతాం. దీంతో మానసిక ప్రశాంతత అనేది లేకుండా పోతుంది. స్ట్రెస్ కారణంగా ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తుతున్నాయి. అయితే వీటన్నిటికీ చెక్ పెట్టాలంటే ఇలా చేయండి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతిరోజు రెగ్యులర్ పనులన్ని పూర్తయిపోయాక.. బాడీ అంతా అలసిపోయిన కానీ నిద్ర రాదు. వర్క్ టెన్షన్, ఒత్తిడి కారణం ఏదైనా రిలాక్స్ అవుదామని అనుకున్నా నిద్ర రాదు. ఇలాంటివి మనం రెగ్యులర్?గా గమనిస్తూ ఉంటాం. ఇలా అనిపించినప్పుడు ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం నేలపై పడుకోవలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యోగ చేసే వారికే కాదు.. చేయని వారికి తెలిసిన ఆసనం శవాసనం. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్లు చేతులను దూరంగా ఉంచడమే శవాసనం. ఈ శవాసనం చేయడం ద్వారా కండరాల మధ్య ఉన్న ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు ఇలా నేలపై పడుకోవడం ద్వారా అసంకల్పిత ప్రతీకార చర్యను శాసించే నాడులు ఉత్తేజం చెంది.. ఒత్తిడి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి. దీంతో మనసు కుదటపడుతుంది అని అంటున్నారు నిపుణులు. నిత్యం యోగా, ఆసనాలు, ధ్యాసం లాంటివి చేసే వారికి ఇవన్నీ కొత్తేమీ కాదు. కానీ వీటిని రెగ్యులర్ గా చేయని వారికి కూడా ఈ శవాసనంచాలా చక్కగాఉపయోగపడుతుందిఅనిఅంటున్నారు నిపుణులు.

గోర్లు కొరికే అలవాటు మీకు ఉందా..? అయితే తెలియకుండానే సమస్యల్లో..

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు మనల్ని వెంటాడుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే, మన గోర్లలో ఎన్నో రకాల బ్యాక్టీరియా దాగుంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా మనం రోజు మొత్తంలో చేతులను చాలా సార్లు తాకుతాము. ముఖం నుంచి శరీరంలోని ఇతర భాగాల వరకు.. చేతులతో తాకుతాం.. అయితే, మీ అందమైన గోర్ల క్రింద లక్షలాది సూక్ష్మ జీవులు నివసిస్తాయన్న విషయం మీకు తెలుసా? తెలియకపోతే.. ఈ స్టోరీ చదవాల్సిందే.. మన గోర్ల కింద 32 రకాల బాక్టీరియాలు, 28 రకాల ఫంగస్‌లు ఉన్నాయని ఓ పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధన 2021లో జరిగింది. అమెరికన్ పాడియాట్రిక్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. పరిశోధకులు గోర్ల కింద నుంచి శాంపిల్స్ తీసుకుని వాటిని టెక్నికల్ పద్దతుల్లో విశ్లేషించగా అందులో 32 రకాల బ్యాక్టీరియా, 28 రకాల ఫంగస్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వీటిలో, 50% నమూనాలలో బ్యాక్టీరియా మాత్రమే ఉంది. 6.3% మాత్రమే ఫంగస్‌ను కలిగి ఉంది. 43.7% బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌ల మిశ్రమ సమూహాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. కాలి గోర్లలో కూడా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అందుకే గోర్లు, చేతుల పరిశుభ్రతపై శ్రద్ద వహించాల్సిన ఆవశ్యకతపై నివేదికలు నొక్కిచెబుతున్నాయి. అన్నింటికంటే, మనం తినడానికి, ముక్కు తుడుచుకోవడానికి లేదా ఎవరినైనా కౌగిలించుకోవడానికి, ప్రతిదానికీ మన చేతులను ఉపయోగిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, గోర్ల శుభ్రత మన అందానికే కాదు, మన ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు.. పరిశోధకులు ఏమి చెప్పారు? గోర్ల కింద ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ సాధారణంగా హానిచేయనివని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ సూక్ష్మజీవులు బలహీనమైన ఇమ్యూనిటీ పవర్ ఉన్నవారిలో లేదా గోళ్లలో ఏదైనా గాయం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలోకి ఈజీగా ప్రవేశిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు గోర్లు రంగు మారడం, వాపు, నొప్పి, చీము కారడం వంటివి ఉండవచ్చు. గోర్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఎలా? మీ చేతులు, గోర్లను సబ్బు, నీటితో కనీసం రోజుకు రెండుసార్లు కడగాలి. గోర్ల కింద మురికి పేరుకుపోకుండా ఉండేందుకు సాఫ్ట్ బ్రష్ ఉపయోగించండి. పొడవాటి గోర్లు ఉంచుకోవడం మానుకోండి. ఎందుకంటే వాటిలో ధూళి, క్రిములు సులభంగా పేరుకుపోతాయి. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించుకోండి.. గోళ్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడానికి పదునైన సాధనాలను ఉపయోగించండి. నెయిల్ పెయింట్ వేయడానికి ముందు, తర్వాత మీ గోర్లను శుభ్రం చేసుకోండి. గోళ్లలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఏదైనా అసాధారణత కనిపించినట్లయితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

గులిమితో క్యాన్సర్ గుర్తింపు! వైద్య రంగంలో షాక్

చెవిలో పేరుకుపోయే గులిమి... ఇప్పటివరకు మనకు అసౌకర్యంగా అనిపించే ఒక చిన్న సమస్య మాత్రమే. కానీ అదే గులిమి ఒక రోజు క్యాన్సర్‌ను ముందే హెచ్చరించే సంకేతంగా మారుతుందని ఎవరైనా ఊహించారా? బ్రెజిల్‌లోని ఫెడరల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గోయాస్ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన తాజా పరిశోధన ఈ ప్రశ్నకు సంచలనాత్మక సమాధానం ఇచ్చింది. చెవి గులిమిని ఆధారంగా తీసుకుని క్యాన్సర్‌ను గుర్తించే ఈ వినూత్న పరిశోధనకు "సెరూమెనోగ్రామ్" అనే పేరు పెట్టారు. ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు 2025 కాపెస్ అవార్డుల్లో గౌరవ ప్రస్తావన కూడా లభించింది. ఇప్పటివరకు క్యాన్సర్ నిర్ధారణ అంటే ఖరీదైన రక్త పరీక్షలు, బాధాకరమైన బయాప్సీలు, ఖరీదైన స్కాన్‌లు గుర్తొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడు... ఒక చిన్న గులిమి నమూనాతోనే శరీరంలో దాగి ఉన్న ప్రమాదాన్ని కనిపెట్టే దశకు వైద్యం చేరింది. శాస్త్రవేత్తల మాటల్లో చెప్పాలంటే – శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు చెవి గులిమి రసాయన కూర్పు దాదాపు ఒకేలా ఉంటుంది. కానీ క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధి మొదలైన వెంటనే ఆ రసాయన సమతుల్యత మారిపోతుంది. "చెవి గులిమి ఇప్పుడు మన ఆరోగ్యానికి వేలిముద్రలా మారింది" అని ఈ అధ్యయన సమన్వయకర్త నెల్సన్ అంటోనియోసి ఫిలో వ్యాఖ్యానించారు. అంటే... మన శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో చెవి గులిమి చెప్పగలుగుతోంది. ఈ పరిశోధనలో భాగంగా 751 మంది నుంచి గులిమి నమూనాలను సేకరించారు. క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఉన్న 531 మందిలో ఈ పరీక్ష ఖచ్చితంగా క్యాన్సర్ ఉనికిని గుర్తించింది. ఇక వ్యాధి లేనట్లు భావించిన 220 మందిలో 5 నమూనాలు అనుమానాస్పదంగా తేలాయి. తర్వాత సంప్రదాయ పరీక్షలు చేయగా... ఆశ్చర్యకరంగా ఆ ఐదుగురికీ నిజంగానే క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. దీంతో ఈ విధానం ఎంత నమ్మదగినదో స్పష్టమైంది. ఇక్కడితో కథ ఆగలేదు. 2025లో మరో కీలక మైలురాయి చేరుకున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఈ గులిమి ఆధారిత పరీక్ష ప్రీ-క్యాన్సర్ దశను కూడా గుర్తించగలదని వెల్లడించారు. అంటే వ్యాధి పూర్తిగా ప్రబలకముందే చికిత్స మొదలుపెట్టే అవకాశం. దీని వల్ల తక్కువ బాధ, తక్కువ ఖర్చు, ఎక్కువ జీవనావకాశాలు సాధ్యమవుతాయి. ' ప్రస్తుతం నియంత్రణ నిబంధనల కారణంగా ఈ పరీక్ష బ్రెజిల్ ప్రభుత్వ ఆరోగ్య వ్యవస్థలో ఉచితంగా అందుబాటులో లేదు. అయినప్పటికీ, త్వరలోనే ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు, ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల ద్వారా ఇది అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలున్నాయని నిపుణులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరిన్ని వ్యాధులను గుర్తించే దిశగా.. ఇంకా ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే... ఇదే సాంకేతికతను ఉపయోగించి అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్, డిమెన్షియా వంటి మెదడు సంబంధిత వ్యాధులను గుర్తించే దిశగా కూడా పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. ఇది విజయవంతమైతే, వైద్య నిర్ధారణ రంగమే కొత్త మలుపు తిరగనుంది. ఇంతకాలం శుభ్రం చేయాల్సిన వ్యర్థంగా భావించిన చెవి గులిమి... ఇప్పుడు ప్రాణాలు కాపాడే కీలక సూచనగా మారుతోంది. ఈ బ్రెజిలియన్ పరిశోధన ఒక విషయాన్ని స్పష్టంగా చెబుతోంది – క్యాన్సర్‌ను సకాలంలో, చవకగా, సులభంగా గుర్తించడం ఇక అసాధ్యం కాదు.

క్యాన్సర్ ఎందుకు పెరుగుతోంది? ఎలా జయించాలి?

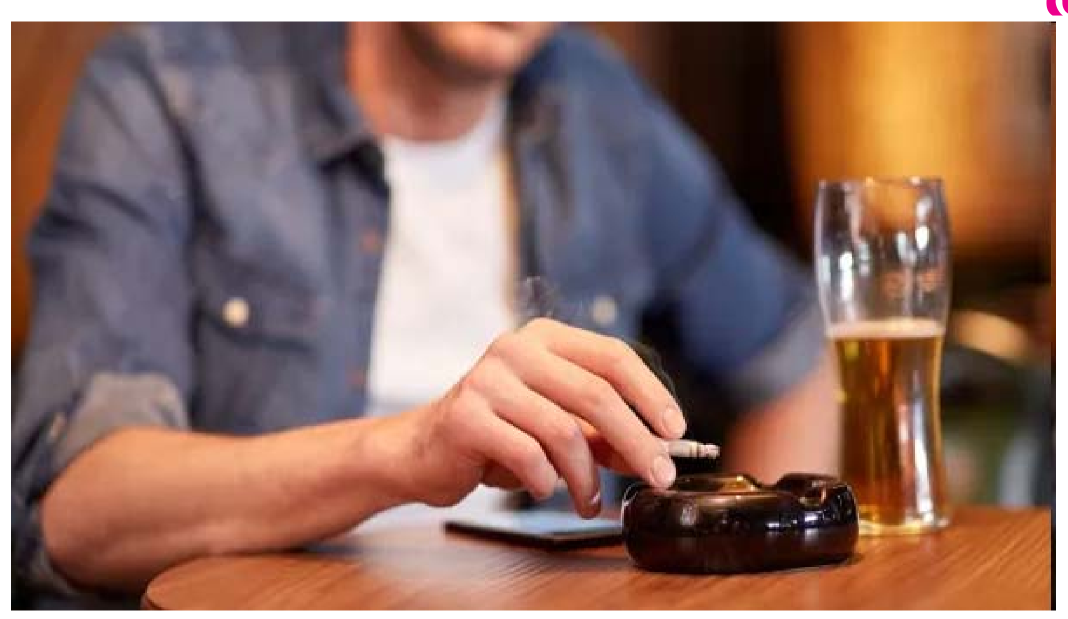
ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న క్యాన్సర్ వ్యాధిపై అవగాహన పెంచడం, ముందస్తు నివారణకు ప్రోత్సహించడం, బాధితుల్లో ఆశను నింపడం ఈ దినం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. వైద్య శాస్త్రం ఎన్నో ముందడుగులు వేసినా, క్యాన్సర్ ఇప్పటికీ మానవాళికి అతిపెద్ద ఆరోగ్య సవాళ్లలో ఒకటిగా నిలుస్తోంది. భారతదేశంలోనే ప్రతి ఏడాది సుమారు 15 లక్షలకు పైగా కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నట్లు వైద్య నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. గత దశాబ్దంతో పోలిస్తే క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఒకప్పుడు పట్టణాలకు పరిమితమైన ఈ వ్యాధి, ఇప్పుడు గ్రామీణ ప్రాంతాలకూ విస్తరించడం ఆందోళన కలిగించే అంశం. ప్రయాణీకులకు్యాన్సర్ పెరుగుదలకు ఒక్క కారణం లేదు. మారుతున్న జీవనశైలి ప్రధాన కారణంగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి అంశాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయి. దీనితో పాటు కాలుష్యం, రసాయనాల వినియోగం, పురుగుమందులు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయి. మహిళల్లో ముఖ్యంగా స్తన క్యాన్సర్, గర్భాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతుండగా, పురుషుల్లో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్ ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. పొగాకు వినియోగం దీనికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఆలస్యమే ప్రమాదం క్యాన్సర్ మరణాలకు ప్రధాన కారణం ఆలస్యంగా గుర్తించడమే. ప్రారంభ దశలో క్యాన్సర్ లక్షణాలు చాలా స్వల్పంగా ఉండటం వల్ల చాలామంది నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఫలితంగా వ్యాధి ముదిరిన దశలో మాత్రమే వైద్యులను ఆశ్రయిస్తారు. ఈ ఆలస్యం ప్రాణాంతకంగా మారుతోంది. వైద్యులు చెబుతున్న ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. సకాలంలో గుర్తిస్తే క్యాన్సర్ పూర్తిగా నయం కావచ్చు. అందుకే రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్‌లు, స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ఎంతో కీలకం. నివారణే అసలైన విజయం క్యాన్సర్‌పై పోరాటంలో నివారణే అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధం. పొగతాగడం పూర్తిగా మానడం ద్వారా నోటి, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని భారీగా తగ్గించవచ్చు. మద్యం సేవనాన్ని నియంత్రించడం, రోజూ కనీసం

అరగంట శారీరక వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శరీరంలోని హార్మోన్ల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. అధిక బరువు అనేక రకాల క్యాన్సర్లకు దారితీస్తుందని పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. భారత్ తో ఆడకపోతే పోతాంరోయ్.. కట్టకట్టుకు పోతారు నక్కతోక తొక్కొచ్చాంరోయ్- చిచ్చరపిడుగు దొరికాడు: రసవత్తరంగా టీ20 వరల్డ్ కప్ ప్రయాణీకులకు ఆహారమే ఔషధం క్యాన్సర్ నివారణలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందిస్తాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. టమాటాలో ఉండే లైకోపిన్, క్యారెట్‌లోని బీటా కెరోటిన్, బ్రోకోలీ, క్యాబేజీ వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. పసుపులోని కర్క్యుమిన్, వెల్లుల్లిలోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జంక్ ఫుడ్, అధిక చక్కెర, అధిక ఉప్పు ఉన్న ఆహారాన్ని తగ్గించడం ద్వారా శరీరంపై వచ్చే భారాన్ని తగ్గించవచ్చు. నీటిని తగినంత తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ' మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం క్యాన్సర్ చికిత్సలో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా కీలకం. వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వెంటనే చాలామంది మానసికంగా కుంగిపోతారు. భయం, ఒంటరితనం, నిరాశ చికిత్సపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు, స్నేహితుల ప్రోత్సాహం, సమాజం నుంచి సహకారం రోగి కోలుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సానుకూల ఆలోచనలు, ధైర్యం, ఆశ రోగి పోరాట శక్తిని పెంచుతాయి. క్యాన్సర్ బాధితులను దూరం పెట్టకుండా, వారికి అండగా నిలవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిదీ. క్యాన్సర్‌ను జయించడం క్యాన్సర్ డే సందర్భంగా వైద్యులు, ఆరోగ్య నిపుణులు ఇస్తున్న సందేశం ఒక్కటే .. క్యాన్సర్ అనేది తప్పనిసరిగా ఓటమి కాదు. అవగాహన, ముందస్తు పరీక్షలు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సరైన ఆహారం, మానసిక ధైర్యం ఉంటే క్యాన్సర్‌ను జయించవచ్చు.

రెస్టారెంట్ స్టైల్ పెరుగు వడలు.. ఇలా చేస్తే సూపర్ రుచులు!

మనం తీసుకునే ఆహారంలో బ్రేక్ ఫాస్ట్ కు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. అయితే బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా తీసుకునే ఆహారం కూడా మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగించేలా ఉండాలి. అటువంటి ఆహారాలలో దహి వడ ఒకటి. వీటినే పెరుగు వడలు అని కూడా అంటారు. ఈ పెరుగు వడలను, చాలా సాఫ్ట్ గా రెస్టారెంట్ స్టైల్ లో ఎలా తయారు చేయాలి. అలా రావాలంటే ఎటువంటి చిట్కాలను పాటించాలి అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. పెరుగు వడలు తయారీ కి కావలసిన పదార్థాలు మినప్పప్పు- ఆరేడు గంటల పాటు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకున్న ది ఉప్పు- రుచికి తగినంత పచ్చిమిరపకాయలు- 4 అల్లం- చిన్న ముక్క కరివేపాకు- రెండు రెమ్మలు నూనె- పావు కిలో పెరుగు వడలు తయారీ ముందుగా పెరుగు వడలు తయారు చేయడానికి మినపప్పును ఆరేడు గంటల పాటు నానబెట్టుకొని మిక్సీలో కానీ గ్రైండర్లో కానీ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఎక్కువ నీరు పోయకుండా, కొద్దికొద్దిగా నీరు పోస్తూ రుబ్బుకోవాలి. మనం చేత్తో వడ చేసుకొని వేసుకోవడానికి ఎంత కన్సిస్టెన్సీ కావాలో అంతే ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ మినపప్పుతో పాటే పచ్చిమిరపకాయలు, అల్లం, ఉప్పు, కరివేపాకు కూడా వేసి రుబ్బుకోవాలి. వడలు చేసుకున్నాక ఇలా తప్పక చెయ్యాలి పిండిని గిన్నెలో వేశాక పిండిని బాగా కలిపి బోలుగా వచ్చేలా చూడాలి. పిండి బాగా కలిపాక చిన్న ముద్దను నీటిలో వేస్తే అది తేలాలి. అప్పటిదాకా పిండిని కలపాలి. తేలినట్టు చూశాక స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి నూనె పోసి, నూనె కాగిన తర్వాత అందులో వడల పిండిని వడలా చేసుకుని మధ్యలో చిన్న రంధ్రం చేసి వేసి వడలు కాల్చుకోవాలి. ఆ తర్వాత వడలను తీసి నీళ్ళలో వేసి, పిండి వేరే గిన్నెలో వేసుకోవాలి. పెరుగులో వడలు ఇలా వేసుకోవాలి ఆ తర్వాత వడలను పెరుగులో వేసుకోవడానికి పెరుగులో కొద్దిగా ధనియాల పొడి, లైట్ గా సాల్ట్ కలిపి బాగా గట్టిగా, బాగా పలుచగా లేకుండా, మీడియం చిక్కగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా పోపు వేసి కలుపుకోవాలి. ఆపై వడలు అన్నింటిని పెరుగులో నానబెట్టి ఐదారు గంటల తర్వాత తింటే వడ చాలా సాఫ్ట్ గా, టేస్టీగా రెస్టారెంట్ స్టైల్ లో ఉంటుంది.

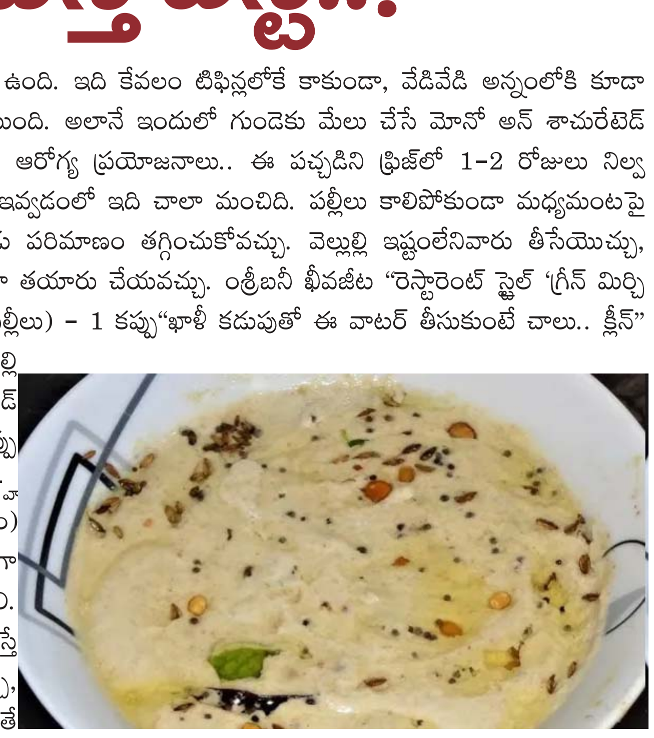
మద్యం తాగుతూ దమ్ము కొడుతున్నారా - అయితే, ఇది తెలుసుకోవాల్సిందే..!!



మద్యపానం.. ధూమపానం రెండూ హాని కరం. ఈ రెండింటిని కలిపితే మహా డేంజర్. కొత్త ఆరోగ్య సమస్యలు రావటం ఖాయం. గుండె జబ్బులు, జీర్ణ సమస్యలు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కొంతమంది అప్పుడప్పుడు తాగే మద్యం, ధూమపానం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి హాని కలగదు అని భావిస్తారు. కానీ ఈ రెండింటిని కలిపి ఒకే సమయంలో చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి రెట్టింపు నష్టం తప్పదని నిపుణులు హెచచరిస్తున్నారు. అసలు, ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవం వలన ఏం జరుగుతుందో వివరిస్తున్నారు. ఇలా చేయవద్దని హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు.చాలా మంది మద్యపానం సమయంలోనే ధూమపానం చేస్తూ ఉంటారు. దీని కారణంగా పైకి కనిపించని నష్టాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. శరీరం పన ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీర డీహైడ్రేషన్‌కు దారి తీస్తుంది, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థామర్యం తగ్గేలా చేస్తుంది. ధూమపానం వల్ల ఏకకాలంలో శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై దాడి జరుగుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. ఇక ఈ రెండు కలిసినప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు అసౌకర్యం, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తలెత్తు తాయి. మరిన్ని కనుగొనండి క్రీడా ఉత్పత్తులు టీవీ అంతర్జాతీయ వార్తలు ప్రకటన సేవలు ంఎ సంబంధించిన వార్తలు వీడియో వార్తల సేవ సమన్వయ లోపం వంటి తక్షణ ప్రభావాలను కూడా అనుభవిస్తారు. ధూమపానం, మద్య పానం విడివిడిగా శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఇలాంటి రెండు కలిపి తీసుకోవటం వలన ఎక్కువ ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తే, మద్యపానం కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇవి రెండు కలిసి గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. శరీరంలో అవయవాలన్నీ ఇబ్బందులకు గురి అవుతాయి. ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం ఈ రెండు కలవటం వలన ఒకే సారి రక్తపోటు పెరిగి గుండెపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. కాల క్రమేణా ఇది శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. సంతానోత్పత్తి తగ్గడంతోపాటు లైంగిక సామర్థ్యం తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ధూమపానం, మద్యపానం కలిపి చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, గొంతు, రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. ంటలవతీబితిబవఎవనిబి దీర్ఘకాలిక మద్యపానం వల్ల కాలేయ సిర్రోసిస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీర్ఘకాలిక ధూమపానం వల్ల బ్రోన్కైటిస్, ఎంఫిసెమా, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. యువకులు, మధుమేహం ఉన్న వారు, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఇవి మరింత హానిని కలిగిస్తాయి. యువకులు చిన్న వయసులోనే వీటిని అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల వ్యసనంగా మారడంతో పాటు తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

రాయలసీమ స్పెషల్ శనగకాయ పచ్చడి ఇలా చేస్తే బెస్ట్..!

వంటింట్లో శనగకాయ పచ్చడి (వేరుశనగ పల్లీల పచ్చడి) కి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఇది కేవలం టిఫిన్లలోకే కాకుండా, వేడివేడి అన్నంలోకి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. కాగా మాంసాహారంతో సమానమైన ప్రోటీన్ పల్లీల్లో ఉంటుంది. అలానే ఇందులో గుండెకు మేలు చేసే మోనో అన్ శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. తక్కువ పరిమాణంలో తిన్నా ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. ఈ పచ్చడిని ఫ్రిజ్‌లో 1-2 రోజులు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. వేరుశెనగల్లో ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో ఇది చాలా మంచిది. పల్లీలు కాలిపోకుండా మధ్యమంటపై వేయించడం చాలా ముఖ్యం. అలానే ఎక్కువ పులుపు ఇష్టంలేనివారు చింతపండు పరిమాణం తగ్గించుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి ఇష్టంలేనివారు తీసేయొచ్చు, కానీ రాయలసీమ ఫ్లేవర్ కోసం ఇది బెస్ట్. ఈ పచ్చడిని 10 నిమిషాల్లోనే సులభంగా తయారు చేయవచ్చు. ంశ్రీబనీ ఖీవజీట "రెస్టారెంట్ స్టైల్ 'గ్రీన్ మిర్చి చికెన్'.. ఇలా చేస్తే టేస్ట్ నెక్స్ట్ లెవెల్..!" కావలసిన పదార్థాలు.. వేరుశెనగ గుళ్లు (పల్లీలు) – 1 కప్పు"ఖాళీ కడుపుతో ఈ వాటర్ తీసుకుంటే చాలు.. క్లీన్" పచ్చిమిర్చి – 5-6 (కారం తగినట్లు) చింతపండు – చిన్న నిమ్మకాయంత వెల్లుల్లి రెబ్బలు – 4-5 జనీబీ ఓజీఎ ంశ్రీబనీ ఒతిఎవ "పది నిమిషాల్లో తయారయ్యే మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ పచ్చడి.. ఇలా చేస్తే అన్నం మెతుకు మిగలదు!" జీలకర్ర –్వా స్పూన్ ఉప్పు – తగినంత నూనె – 2 స్పూన్లు ంటలవతీబితిబవఎవనిబి పోపు కోసం: ఆవాలు –్వా స్పూన్ మినపప్పు – 1 స్పూన్ కరివేపాకు – కొద్దిగా ఎండుమిర్చి – 1 (ఐచ్ఛికం) తయారీ విధానం.. ముందుగా బాణలిలో వేరుశెనగ గుళ్లను మోస్తరు మంటపై దోరగా వేయించాలి. పల్లీలు బాగా చల్లారిన తర్వాత తొక్కలు తీసేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే బాణలిలో కొద్దిగా నూనె వేసి పచ్చిమిర్చులను స్వల్పంగా వేయించాలి. ఇలా చేస్తే పచ్చడి వాసన, రుచి బాగా వస్తాయి. చల్లారిన పల్లీలు, వేయించిన పచ్చిమిర్చి, చింతపండు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, ఉప్పు అన్నింటిని మిక్సీ జార్‌లో వేసి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు పోసి మెత్తగా రుబ్బాలి. మీకు నచ్చినట్లుగా కొంచెం రఫ్‌గా లేదా మెత్తగా చేసుకోవచ్చు. చిన్న బాణలిలో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, మినపప్పు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి పోపు పెట్టాలి. ఈ పోపును పచ్చడిలో కలిపితే రుచి మరింత పెరుగుతుంది.



నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

లోన్ కట్టకుంటే ఫోన్ లాక్.. క్రెడిట్‌తో మొబైల్ కొంటే జాగ్రత్త

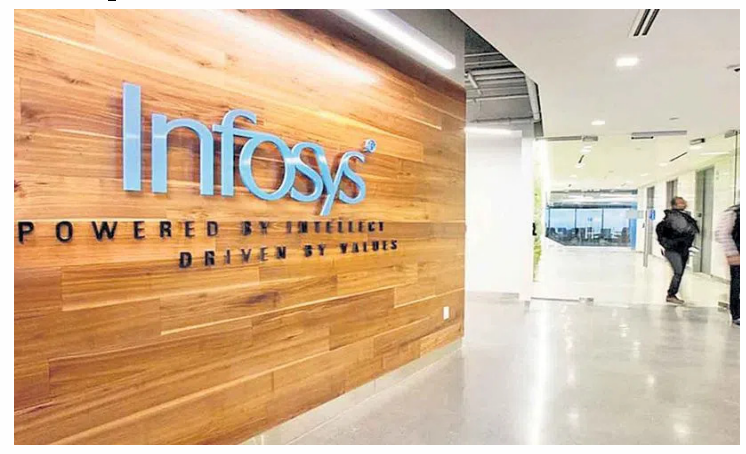
కిస్తీ కట్టకపోతే ఫోన్ ఇక వాడలేరు

ఫోన్ లాకింగ్‌పై రుణదాతలకు అనుమతినిచ్చే యోచనలో ఆర్బీఐ

రుణదాతలకు అనుమతిచ్చే యోచనలో ఆర్బీఐ

క్రెడిట్‌పై మొబైల్ ఫోన్లు కొన్నాక ఆ రుణాన్ని తీర్చకుండా దాటవేస్తున్నారా? అయితేఆఫోన్లు పనికి రాకుండాపోయే అవకాశాలు న్నాయి జాగ్రత్త. లోన్ ద్వారా మొబైల్స్ కొని, ఆ లోన్ ఎగవేతలకు పాల్పడుతున్నవారికి చెక్ పెట్టేందుకు ఆర్బీఐ ఓ ఆలోచన చేస్తున్నది మరి .క్రెడిట్‌పైమొబైల్ ఫోన్లుకొన్నాక ఆరుణాన్ని తీర్చకుండా దాటవే స్తున్నారా?అయితే ఆ ఫోన్లు పనికిరాకుండాపోయే అవకాశాలున్నాయి జాగ్రత్త.లోన్‌ద్వారామొబైల్స్‌కొని,ఆలోన్‌ఎగవేతలకుపాల్ప డుతున్న వారికి చెక్ పెట్టేందుకు ఆర్బీఐ ఓ ఆలోచన చేస్తున్నది మరి. ఇందులో భాగంగానే మొబైల్ ఫోన్ కొనడానికి తీసుకున్న రుణం చెల్లించకపోతే ఆ రుణం ఇచ్చిన సంస్థలకు సదరు ఫోన్లను లాక్ చేసే అధికారం ఇవ్వాలనిచూస్తున్నది.లోన కిస్తీలు కట్టకపోతే ఏ ఫోన్ కోసమైతే అప్పు ఇచ్చారోదాన్నివినియోగించకుండాచేసేస్తారన్నమాట.మొండి బకాయిలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకే ఈ ప్లాన్ అని బ్యాంకింగ్ వర్గాలు చెప్తున్నాయి.ఫోన్‌లాక్‌ఇలా..లోన్ ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ కొంటున్నప్పుడే ఆ రుణంఇచ్చేసంస్థలుసదరు ఫోన్లలో ఓ యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేస్తాయి. మీరు రుణ వాయిదాలు సక్రమంగా చెల్లిస్తే ఏ సమస్యా లేదు. కానీ ఈఎంఐలను చెల్లించకపోతే మాత్రం ఆ యాప్ ద్వారా మీ రుణదాతలు ఫోన్‌ను లాక్ చేసేస్తారు. దీంతో దాన్ని ఇక మీరు వాడుకోలేరు. ఈ మేరకు ఫోన్-లాకింగ్ మెకానిజంపైమార్గదర్శ కాలురానున్నాయి. రుణదాతలతో సంప్రదించి ఆర్బీఐఓతుది నిర్ణయానికివస్తుందని సమాచారం. నిజానికి గత ఏడాదే ఈ ఆలోచన వచ్చిందని, దీంతో త్వరలోనే ఇది అమల్లోకి రావచ్చని కూడా అంటున్నారు. ఇదే జరిగితే చోళమండలం ఫైనాన్స్ వంటిసంస్థలకు ప్రయోజనం చేకూరవచ్చన్న అంచనాలు ఇండస్ట్రీ నుంచి వినిపిస్తున్నాయి. కన్స్యూమర్ డ్యూరబుల్ లోన్లలో 85 శాతం వాటా బ్యాంకింగేతర ఆర్థిక సంస్థలదే. అలాగే లోన్ రికవరీలతోపాటు క్రెడిట్ స్కోర్ తక్కువగా ఉన్నవారికీ రుణలభ్యత పెరగవచ్చన్న అభిప్రాయాలూ వ్యక్తమవుతున్నాయి.పెద్ద ఎత్తున మొబైల్ కొనుగోళు ప్రస్తుతం దేశ జనాభా 140 కోట్లపైనే. ఇందులో 116 కోట్ల మంది మొబైల్ ఫోన్లు వాడుతున్నట్టు టెలికం రెగ్యులేటర్ ట్రాయ్ చెప్తున్నది. ఇక మొబైల్ ఫోన్లు సహా కన్స్యూమర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ అమ్మకాల్లో మూడింటా ఒకవంతు రుణాలపైనే జరుగుతున్నాయని నిరుడు హోమ్ క్రెడిట్ ఫైనాన్స్ చేసిన అధ్యయనం ద్వారా తేలింది. నిత్యం అప్‌డేట్స్, అధునాతన ఫీచర్లతో రకరకాల ఫోన్లు మార్కెట్‌లో సందడి చేస్తుండటంతో క్రెడిట్ ఆధారంగా మొబైల్ ఫోన్ల విక్రయాలైతే ఏటేటా భారీఎత్తునపెరుగుతున్నాయని సర్వేలు సైతం వెల్లడిస్తున్నాయి.అయితే డిఫాల్టర్లూ పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. ఇక లక్ష రూపాయల దిగువన ఉన్న రుణాలకైతే ఎగవేత రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటున్నది. దీంతోనే ఆర్బీఐ పైవిధంగా అడుగులు వేస్తున్నది. ఇదిలావుంటే లాక్ చేసిన ఫోన్లలో ఉన్న వినియోగదారుల విలువైన సమాచారం చోరీ లేదా దుర్వినియోగం కాకుండా తీసుకునే చర్యలపైనా ఆర్బీఐ దృష్టిపెట్టినట్టు తెలుస్తున్నది

ఇన్ఫీ 18 వేల కోట్ల బైబ్యాక్



దేశీయ ఐటీ దిగ్గజాల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ మరోసారి భారీ స్థాయి బైబ్యాక్‌ను ప్రకటించింది. రూ.18 వేల కోట్ల విలువైన షేర్ల తిరిగి కొనుగోలు ప్రక్రియకు కంపెనీ బోర్డు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. నదేశీయ ఐటీ దిగ్గజాల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ మరోసారి భారీ స్థాయి బైబ్యాక్‌ను ప్రకటించింది. రూ.18 వేల కోట్ల విలువైన షేర్ల తిరిగి కొనుగోలు ప్రక్రియకు కంపెనీ బోర్డు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. కంపెనీ చరిత్రలో ఒకేసారి ఇంతటి స్థాయిలో బైబ్యాక్ ప్రకటించడం ఇదే తొలిసారి. రూ.5 ముఖ విలువ కలిగిన 2.41 శాతానికి సమానమైన 10 కోట్ల ఈక్విటీ షేర్లను తిరిగి హస్తగతం చేసుకోనున్నది. ఒక్కో షేరుకు రూ.1,800 చెల్లించనున్నది. గురువారం స్టాక్ మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి నమోదైన షేరు ధర కంటే 19 శాతం ఎక్కువకు కొనుగోలు చేయనున్నది. ఈ బైబ్యాక్ ప్రతిపాదనపై కంపెనీ బోర్డు సమావేశమై అనుమతినిచ్చింది.ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికం చివరినాటికి కంపెనీ వద్ద 884 మిలియన్ డాలర్లు(రూ.7,805 కోట్లు) నగదు నిల్వలు ఉన్నాయి. ఈ మొత్తాన్ని బైబ్యాక్ కోసం వినియోగించబోతున్నది. స్టాక్ మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి కంపెనీ షేరు ధర 1.51 శాతం నష్టపోయి రూ.1,509.50 వద్ద నిలిచింది. 2017లో సంస్థ తొలిసారిగా బైబ్యాక్‌ను ప్రకటించింది. మళ్లీ ఎనిమిదేండ్ల తర్వాత షేర్లను తిరిగి కొనుగోలు చేయబోతున్నది. అప్పట్లో 4.92 శాతానికి సమానమైన 11.3 కోట్ల షేర్లను తిరిగి కొనుగోలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఒక్కో షేరుకు రూ.1,150 చెల్లించి మొత్తంగా రూ.13 వేల కోట్ల నిధులను వెచ్చించింది.

వాహన రంగానికి జోష్..

సియామ్ వర్గాలు వెల్లడి కేంద్ర ప్రభు త్వం ఇటీవల జీఎస్టీ రేట్లను తగ్గిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం ఆటోమొబైల్ రంగం టాప్‌గేర్‌లో దూసుకుపోవడానికి దోహదం చేయనున్నదని ఆటోమొబైల్ తయారీదారుల సంఘం సియామ్ వెల్లడించారు.న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 11: కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల జీఎస్టీ రేట్లను తగ్గిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం ఆటోమొబైల్ రంగం టాప్‌గేర్‌లో దూసుకుపోవడానికి దోహదం చేయనున్నదని ఆటోమొబైల్ తయారీదారుల సంఘం సియామ్ వెల్లడించారు. వాహన ధరలు భారీగా తగ్గనుండటంతో అమ్మకాలు టాప్‌గేర్‌లో దూసుకుపోయే అవకాశాలున్నాయని తెలిపింది. ప్రస్తుత పండుగ సీజన్ అమ్మకాలు రెండంకెల వృద్ధి సాధించనున్నదని ఆశిస్తున్నట్టు సియామ్ ప్రెసిడెంట్ శైలేష్ చంద్ర తెలిపారు.ఎస్టీ వల్ల కలిగే ఆర్థిక ప్రయోజనాలను ఆటోమొబైల్ సంస్థలు ఇప్పటికే తమ వాహన ధరలను తగ్గిస్తున్నట్టు ప్రకటించాయి కూడా. అలాగే ఎగుమతులు కూడా 14 శాతం ఎగబాకి 7.7 లక్షల యూనిట్లు ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి అయ్యాయి. కార్లతోపాటు ద్విచక్ర వాహన అమ్మకాలు తిరిగి పుంజుకునేదశకు చేరుకున్నాయని, ప్రస్తుతం సింగిల్ డిజిట్‌లో వృద్ధి నమోదుకాగా, వచ్చే నెల నుంచి రెండంకెల స్థాయిలో ఉంటుందని ఆయన అంచనావేస్తున్నారు

హైదరాబాద్‌లో హార్ట్‌ఫోర్డ్ టెక్నాలజీ

సెంటర్ అమెరికాకు చెందిన బీమా కంపెనీ ది హార్ట్‌ఫోర్డ్..హైదరాబాద్‌లో నూతన టెక్నాలజీ సెంటర్‌ను ప్రారంభించినట్టు ప్రకటించింది. అమెరికాకు చెందిన బీమా కంపెనీ ది హార్ట్‌ఫోర్డ్..హైదరాబాద్‌లో నూతన టెక్నాలజీ సెంటర్‌ను ప్రారంభించినట్టు ప్రకటించింది. వ్యూహాత్మక వ్యాపార విస్తరణలో భాగంగా మరో మైలురాయికి చేరుకున్నట్టు, టెక్నాలజీ విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఇక్కడ సెంటర్‌ను నెలకొల్పినట్టు కంపెనీ చీఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ అధికారి శేఖర్ పన్నాల తెలిపారు.కృత్రిమ మేధస్సు(ఏఐ), డిజిటల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్, అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీ డెవలప్‌మెంట్‌పై మరింత దృష్టిసారించడానికి ఈ సెంటర్ దోహదం చేయనున్నదన్నారు

సైబర్ మోసాలకు చెక్ పెట్టాలా

మీ ఆధార్ కార్డుకు లాక్ వేసుకోండిలా

పెరుగుతున్న డిజిటల్ రోబరీలు-

సింపుల్‌గా మీ ఆధార్‌ను లాక్ చేసుకొని, మీ డబ్బును కాపాడుకోండి ఇలా!

నేటి డిజిటల్ యుగంలో, ఆధార్ కార్డు కేవలం ఒక గుర్తింపు కార్డు కాదు. అది మీ సురక్షితమైన ఆర్థిక లావాదేవీలకు ఒక తాళం చెవి లాంటిది. కొత్త సిమ్ కార్డు తీసుకోవడం, బ్యాంక్ ఖాతా తెరవడం నుంచి ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా లబ్ధి పొందడం వరకు ప్రతీ దానికి ఆధార్ తప్పనిసరి అయిపోయింది. అందుకే మీ ఆధార్‌ను సైబర్ నేరగాళ్లు లక్ష్యం చేసుకుంటున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా వారు ఆధార్ ఎనేబుల్డ్ పేమెంట్ సిస్టమ్‌ను కూడా యాక్సెస్ చేయగలుగుతున్నారు. వ్యక్తుల బ్యాంక్ అకౌంట్ల నుంచి చాలా సులభంగా డబ్బులు దోచేసుకుంటున్నారు. దీనిని నివారించాలంటే ఒకటే మార్గం అదే మీ ఆధార్‌కు లాక్ వేసుకోవడం. ఇది ఇప్పుడు కేవలం ఒక ఆప్షన్ కాదు, ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా చేయాల్సిన పని.

ఆధార్ లాక్‌తో ఫుల్ సెక్యూరిటీ

ఆధార్ బయోమెట్రిక్స్‌ను లాక్ చేయడం వల్ల సైబర్ నేరగాళ్లు మీ ఫింగర్ ప్రింట్స్, ఐరిస్‌ను యాక్సెస్ చేయలేరు. ఒక వేళ వాళ్లు మీ ఫింగర్ ప్రింట్స్‌ను క్లోన్ చేసినప్పటికీ, వాళ్లు మీ బ్యాంక్ ఖాతాను యాక్సెస్ చేయలేరు. ఎందుకంటే ఖ×ణూ× సర్వర్‌లో మీ బయోమెట్రిక్స్ లాక్ అయ్యి ఉంటాయి. కనుక మీ వివరాలు, మీ బ్యాంకు ఖాతాలోని డబ్బు సురక్షితంగా ఉంటుంది.

ఆధార్ లాక్ చేయడం వల్ల కలిగే లాభాలు

ఆధార్ లాక్ చేయడం వల్ల, మీకు తెలియకుండా ఇతరులు చట్టవిరుద్ధంగా కేవైసీ చేయలేరు. మీకు తెలియకుండా మీ వివరాలతో ఎవరూ ఫేక్ సిమ్ కార్డు, బ్యాంక్ అకౌంట్ ఓపెన్ చేయలేరు. సైబర్ నేరగాళ్లు మీ ఆధార్ కార్డు వివరాలు లేకుండా ఎలాంటి పేమెంట్స్ కూడా చేయలేరు. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా మీ డేటా ప్రైవసీకి ఎలాంటి భంగం కలగదు. కనుక ఇతరులు మీ వ్యక్తిగత వివరాలను చోరీ చేయలేరు, ఒకవేళ చేసినా వాటిని దుర్వినియోగం చేయలేరు.

ఆధార్‌ను ఎలా లాక్ చేయాలి?

మీ ఆధార్ కార్డును చాలా సులువుగా మీ స్మార్ట్‌ఫోన్ ఉపయోగించి లాక్ చేసుకోవచ్చు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం.

ముందుగా మీరు UIDAI https://uidai.gov.in/ ఓపెన్ చేయాలి.

పోర్టల్‌లో Aadhaar Services విభాగంలోకి వెళ్లాలి.

తరువాత My Aadhaar ట్యాబ్‌పై క్లిక్ చేయాలి.

కిందకు స్క్రోల్ చేసి Lock/ Unlock Biometrics ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేయాలి.

మీ 12 అంకెల ఆధార్ నంబర్‌ను, తరువాత క్యాప్చాను ఎంటర్ చేయాలి.

Send OTPపై క్లిక్ చేసి, మీ రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్‌కు వచ్చిన దాన్ని ఎంటర్ చేయాలి. దీనితో మీ వెరిఫికేషన్ పూర్తి అయిపోతుంది.

తరువాత Enable Biometric Locking» పక్కనున్న చెక్ బాక్స్‌పై టిక్ చేసి, సబ్మిట్ చేయాలి. అంతే సింపుల్!ఇలా చేస్తే మీ ఆధార్ బయోమెట్రిక్స్ లాక్ అయిపోతాయి. మీరు సేఫ్‌గా ఉంటారు.ఒక వేళ ఎప్పుడైనా మీ బయోమెట్రిక్స్‌ను అన్‌లాక్ చేయాలంటే, మీరు ఇదే ప్రాసెస్‌ను ఫాలో అయ్యి కొన్ని నిమిషాల పాటు దాన్ని అన్‌లాక్ చేసుకోవచ్చు.

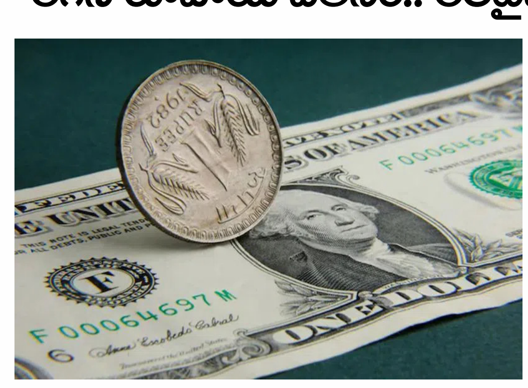
ఆధార్-పాన్ లింక్ తప్పనిసరి. కానీ!

సాంకేతికత ఎంత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందో, అంతే ప్రమాదకరమైంది కూడా! నేడు పాన్ కార్డుతో, ఆధార్‌ను లింక్ చేయడం తప్పనిసరి. అయితే దీని వల్ల మోసాల ప్రమాదం కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే వినియోగదారులు తమ ఆధార్ ఎప్పకప్పుడు తమ ఆధార్ అథంటికేషన్ హిస్టరీని చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలని బ్యాంక్ అధికారులు చెబుతున్నారు.

సైబర్ క్రిమినల్స్ టార్గెట్ చేసేది వారినే!

“ఎవరైతే డిజిటల్ సెక్యూరిటీ విషయంలో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటారో, వారినే సైబర్ క్రిమినల్స్ లక్ష్యంగా చేసుకుంటారు. అందుకే మీరు కష్టపడి సంపాదించిన సొమ్ము సురక్షితంగా ఉండాలంటే, మీరు కచ్చితంగా ఆధార్ బయోమెట్రిక్స్‌ను లాక్ చేసుకోవాలి. ఇతరులకు కూడా ఈ విషయం పట్ల అవగాహన కల్పించాలి“ అని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో సైబర్ సెక్యూరిటీ కల్పించడం అనేది కేవలం బ్యాంకులు, ప్రభుత్వాల బాధ్యత మాత్రమే కాదు. ప్రతి ఒక్కరూ దానిపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. లేకుంటే నష్టపోవడం ఖాయం. అందుకే గుర్తుంచుకోండి మీరు జాగ్రత్తగా ఉంటే, మీ డబ్బు కూడా సురక్షితంగా ఉంటుందని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

ఆగని రూపాయి పతనం.. ఆల్‌టైమ్ కనిష్టానికి..!



రూపాయి పతనం ఆగడం లేదు. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠస్థాయి 88.44కి పడిపో యింది. ఆసియాలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన భారత్‌పై అమెరికా సుంకాల ఒత్తిడికారణంగానే రూపాయివి లువపడిపోతుందని మార్కెట్‌నిపుణులు పేర్కొంటు న్నారు. రూపాయి పతనం ఆగడం లేదు. గురువారం డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి ఆల్‌టైమ్ కనిష్ఠ స్థాయి 88.44కి పడిపోయింది. ఆసియాలో మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన భారత్‌పై అమెరికా సుంకాల ఒత్తిడి కారణంగానే రూపాయి విలువ పడిపోతుందని మార్కెట్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఆగస్టు నుంచి భారత్‌పై అమెరికా సుంకాలు విధించడంతో భారత్‌పై పెట్టుబడిదారుల నమ్మకాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయని రూపాయి పతనం చూపుతోందని.. ఆసియా దేశాలలో రూపాయి బలహీన స్థితిలో ఉండడానికి ఇదే కారణమని చెబుతున్నారు. ఈ సంవత్సరం ఇప్పటివరకు విదేశీ పెట్టుబడిదారులు భారత స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి నికరంగా 11.7 బిలియన్ డాలర్లను ఉపసంహరించుకున్నారు.గత శుక్రవారం రూపాయి 88.36 కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది. యూఎస్ భారీ సుంకాలు భారతదేశ వృద్ధి, వాణిజ్యాన్ని దెబ్బతీశాయి. ఈ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి భారత ప్రభుత్వం జీఎస్టీ సంస్కరణలు తీసుకువచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే భారత్, యూఎస్ మధ్య వాణిజ్య అడ్డంకులు తొలగించేందుకు నిరంతరం చర్చలను పరిశీలిస్తున్నాయి. రూపాయి పతనం వేగాన్ని తగ్గించేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా జోక్యం చేసుకుంటోంది. సెంట్రల్ బ్యాంక్ మార్కెట్లో చురుగ్గానే వ్యవహరిస్తుందని మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అస్థిరతను తగ్గించడానికి, ప్రధాన హెచ్చుతగ్గులను నివారించేందుకు ఆర్బీఐ డాలర్లను విక్రయిస్తోందని భావిస్తున్నారు. ఈ జోక్యం ఏదైనా నిర్దిష్ట స్థాయిని నిర్వహించడం కాదని.. క్షీణతను స్థిరంగా ఉంచడం ద్వారా కంపెనీలు, పెట్టుబడిదారుల ఆందోళనను తగ్గించడమని బ్యాంకర్లు పేర్కొంటున్నారు

ఎన్‌పీసీఐ కీలక నిర్ణయం..! యూపీఐ పేమెంట్స్ లిమిట్ భారీగా పెంపు..!

భారత జాతీయ చెల్లింపుల సంస్థ డిజిటల్ చెల్లింపుల వినియోగాన్ని మరింత ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో యూపీఐ వ్యవస్థలో కీలక మార్పులు చేసింది. నుంచి అమల్లోకి రానున్న ఈ కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. నిర్దిష్ట కేటగిరీలలో ధ్రువీకరించిన వ్యాపారులకు వినియోగదారులు రోజుకు గరిష్ఠంగా రూ.10 లక్షల వరకు చెల్లించేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. భారత జాతీయ చెల్లింపుల సంస్థ డిజిటల్ చెల్లింపుల వినియోగాన్ని మరింత ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో యూపీఐ వ్యవస్థలో కీలక మార్పులు చేసింది. సెప్టెంబర్ 15 నుంచి అమల్లోకి రానున్న ఈ కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. నిర్దిష్ట కేటగిరీలలో ధ్రువీకరించిన వ్యాపారులకు వినియోగదారులు రోజుకు గరిష్ఠంగా రూ.10 లక్షల వరకు చెల్లించేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఇప్పటి వరకు పెద్ద మొత్తంలో చెల్లింపుల కోసం చెక్కులు లేదా బ్యాంక్ బదిలీలపై ఆధారపడాల్సి వచ్చేది. కానీ, తాజా మార్పులతో యూపీఐ ద్వారానే అధిక విలువ కలిగిన లావాదేవీలు జరిపేందుకు మార్గం ఏర్పడింది. ప్రధాన ఉద్దేశం వినియోగదారులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను తొలగించడం, డిజిటల్ లావాదేవీలను మరింత వేగవంతం చేయడమే ఉద్దేశం. అయితే, వ్యక్తుల మధ్య (పర్సన్ టు పర్సన్) నగదు బదిలీల పరిమితి మాత్రం యథాతథంగా ఉంది. రోజుకు రూ.1 లక్షలు చెల్లించవచ్చు.ఇన్సూరెన్స్ : ఒక్కో లావాదేవీకి రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెంపు. రోజుకి గరిష్ఠంగా రూ.10 లక్షల వరకు అనుమతి ఉంటుంది.రుణాలు-ఈఎంఐ : ఒక్క లావాదేవీకి రూ.5 లక్షలు, రోజుకి రూ.10 లక్షల వరకు చెల్లింపులు చేసే అవకాశం ఉంటుంది.ప్రయాణ రంగం : పరిమితి రూ.లక్ష నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెంపు. రోజుకి గరిష్ఠంగా రూ.10 లక్షలు.క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లులు : ఒక్క లావాదేవీకి రూ.5 లక్షలు, రోజుకి రూ.6 లక్షల వరకు చెల్లింపులకు అవకాశం.నగల కొనుగోళ్లు : లావాదేవీ పరిమితి రూ.1 లక్ష నుంచి రూ.2 లక్షలకు పెంపు. రోజుకి రూ.6 లక్షల వరకు అనుమతి.ప్రభుత్వ సేవలు : పోర్టల్‌లో పన్నులు, డిపాజిట్ల చెల్లింపుల పరిమితి రూ.1 లక్ష నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెరిగింది.బ్యాంకింగ్ సేవలు : డిజిటల్ టర్మ్ డిపాజిట్లకు పరిమితి రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.5 లక్షలకు పెంపు.ఈ మార్పులు, వ్యాపార లావాదేవీలు మాత్రమే కాకుండా ప్రయాణాలు, బీమా, రుణ చెల్లింపులు, ఇతర ఆర్థిక కార్యకలాపాల్లో యూపీఐ మరింత ప్రభావవంతంగా మారే అవకాశం ఉందని ఎన్‌సీపీఐ ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఎన్‌సీపీఐ ఆశించిన విధంగా.. ఇది దేశంలోని డిజిటల్ చెల్లింపుల విస్తరణకు నూతన దిశను చూపనుంది.

సినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

సమ్మర్ 2026పై మెగా ముద్ర

సంక్రాంతి 2026 సీజన్‌లో మెగాస్టార్ చిరంజీవి బాక్సాఫీస్ వద్ద ఘన విజయాన్ని అందుకున్నారు. పక్కా ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా విడుదలైన 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' చిత్రం ఏకంగా రూ.375 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించి టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీ హిట్‌గా నిలిచింది. సంక్రాంతి సీజన్ ముగియడంతో ఇప్పుడు సినీ ప్రేక్షకుల దృష్టంతా సమ్మర్ సీజన్‌పై పడింది. ఈ నేపథ్యంలో పెద్ద సినిమాలన్నీ వరుసగా వేసవి విడుదలలకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం పరిస్థితులు గమనిస్తే సమ్మర్ 2026పై మెగా ఫ్యామిలీ డామినేషన్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు ఏకంగా ఐదు సినిమాలు మెగా కుటుంబం నుంచి విడుదలకు రెడీ అవ్వడం విశేషం. అందులో మెగాస్టార్ చిరంజీవి, మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ వంటి టాప్ హీరోల సినిమాలు కూడా ఉండటంతో అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ఈ సమ్మర్ సీజన్‌కు శ్రీకారం చుట్టేది పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ అనే చెప్పాలి. పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం మార్చి 26న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమాపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ తరువాత మెగా డాటర్ నిహారిక నిర్మాతగా ఉన్న 'రాకాస' చిత్రం ఏప్రిల్ 3న విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. సంగీత్ శోభన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ మూవీ ఫాంటసీహారర్ కామెడీ జానర్‌లో రాబోతోంది. తర్వాత మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ సమయం మొదలవుతుంది. ఆయన హీరోగా తెరకెక్కుతున్న 'పెద్ది' చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాపై దేశవ్యాప్తంగా మంచి హైప్ ఉంది. భారీ బడ్జెట్, భారీ అంచనాలతో ఈ చిత్రం సమ్మర్ హైలైట్‌గా నిలుస్తుందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇక మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటిస్తున్న మరో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'విశ్వంభర'. దర్శకుడు వశిష్ట రూపొందిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా ఫాంటసీ డ్రామా భారీ గ్రాఫిక్స్‌తో జూలైలో విడుదల చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. విజువల్ వండర్‌గా నిలిచే అవకాశమున్న ఈ సినిమా కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అదే సమయంలో మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్ తేజ్ హీరోగా నటిస్తున్న 'కొరియన్ కనకరాజు' కూడా సమ్మర్ బరిలోకి దిగుతోంది. మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ హారర్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌లో రితికా నాయక్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. వినోదాత్మక అంశాలతో ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే అవకాశం ఉందని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.ఇలా ఒకే సమ్మర్ సీజన్‌లో మెగా ఫ్యామిలీ నుంచి వరుసగా ఐదు సినిమాలు విడుదల కావడం టాలీవుడ్‌లో అరుదైన విషయంగా మారింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈ మెగా సినిమాలు ఎలాంటి ఫలితాలు సాధిస్తాయో, ప్రేక్షకులు ఏ చిత్రానికి ఎక్కువ ఆదరణ చూపిస్తారో అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ వేసవి నిజంగా "మెగా సమ్మర్"గా నిలిచే సూచనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

ప్రతినాయిక ఛాయలున్న పాత్రలో?

అల్లు అర్జున్ – రష్మికలది వెండితెరపై హిట్ జోడీ. ఈ ఇద్దరూ విజయవంతమైన 'పుష్ప' సిరీస్ సినిమాలతో అందర్నీ మెప్పించారు. వీళ్లిద్దరూ ఇప్పుడు మరోసారి కలిసి తెర పంచుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ హీరోగా అట్లీ దర్శకత్వంలో ఓ బహుభాషా చిత్రం సిద్ధమవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. సన్‌పిక్చర్స్ పతాకంపై కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న ఈ సినిమాలో రష్మిక ఓ కీలక పాత్ర పోషించనున్నట్లు కొన్నాళ్లుగా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పుడా పాత్ర చిత్రీకరణ కోసం ఆమె సెట్స్‌లోకి అడుగు పెట్టిందని బాలీవుడ్ వర్గాల సమాచారం. ఇందులో రష్మికది ప్రతినాయిక ఛాయలున్న పాత్రగా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ముంబయిలో జరుగుతున్న కొత్త షెడ్యూల్‌లో ఆమెతో పాటు ప్రధాన తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలు తెరకెక్కిస్తున్నట్లు వార్తలొస్తున్నాయి. ఇది సైన్స్ ఫిక్షన్ అంశాలతో నిండిన ఆసక్తికర కథతో రూపొందుతున్న సినిమా. అల్లు అర్జున్ ఇందులో రెండు భిన్నమైన పాత్రల్లో కనువిందు చేయనున్నట్లు తెలిసింది. దీపికా పదుకొణె కథానాయిక. మృణాల్ ఠాకూర్, జాన్వీకపూర్ ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నట్లు ప్రచారం వినిపిస్తున్నా.. ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

చరణ్ కోసం వెనక్కి తగ్గిన 'లెనిన్'

అక్కినేని అఖిల్ తన కెరీర్‌లో ఎలాగైనా భారీ హిట్ కొట్టాలనే పట్టుదలతో 'లెనిన్' చిత్రంపై గంపెడు ఆశలు పెట్టుకున్నాడు. మురళీ కిశోర్ అబ్బూరి దర్శకత్వంలో రాయలసీమ నేపథ్యంలో సాగే ఈ మాస్ యాక్షన్ డ్రామా కోసం అఖిల్ తన లుక్ నుంచి డైలాగ్ డెలివరీ వరకు చాలా మార్పులు చేసుకున్నాడు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, పాటలకు మంచి స్పందన రావడంతో మే 1, 2026న విడుదల చేస్తామని చిత్రబృందం ప్రకటించింది. అయితే ఏప్రిల్ 30న రామ్ చరణ్ పాన్–ఇండియా చిత్రం 'పెద్ది'(జూవటటతి)వస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించడంతో 'లెనిన్' విడుదల తేదీ డైలమాలో పడింది. చరణ్ వంటి స్టార్ హీరో సినిమాకు కేవలం ఒక్కరోజు గ్యాప్‌లో రావడం బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్లపై, థియేటర్ల దొరకడంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని నిర్మాతలు ఆలోచిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే 'లెనిన్' మేకర్స్ తమ సినిమాను వాయిదా వేసే దిశగా ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. 'పెద్ది' చిత్రానికి ఉన్న భారీ హైప్ దృష్ట్యా, అఖిల్ సినిమాకు సోలో రిలీజ్ దొరికితేనే అది బాక్సాఫీస్ వద్ద నిలబడగలదని సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ భావిస్తున్నాయట. అందుకే వాయిదా వేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు టాక్. రామ్ చరణ్, అఖిల్ మధ్య మంచి స్నేహబంధం ఉంది. ఇప్పటికే ఈ క్లాష్‌పై ఇరు వర్గాల మధ్య చర్చలు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న 'లెనిన్'ను మే మూడవ వారానికి లేదా జూన్ ఆరంభానికి వాయిదా వేసే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.

తారక్‌లా ఇండస్ట్రీలో ఎవరూ ఉండరు.. జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌పై ప్రశంసలు

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి పూజా బేడీ చాలా తక్కువ సినిమాలే చేసింది. వాటిలో చిట్టెమ్మ మొగుడు (1993), శక్తి (2011) అని రెండు తెలుగు సినిమాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే చాలాకాలం తర్వాత మళ్లీ తెలుగు తెరపై సందడి చేసింది. చంద్రహాస్ హీరోగా నటించిన బరాబర్ ప్రేమిస్తా మూవీలో పూజా బేడీ కీలక పాత్రలో నటించింది. ఇటీవల ఈ సినిమా ఈవెంట్‌లో ఎన్టీఆర్‌పై ప్రశంసలు కురిపించింది పూజా బేడీ.

నెగెటివ్ పాత్ర

ఆమె మాట్లాడుతూ.. శక్తి సినిమా నేను సోనూసూద్‌కు భార్యగా నటించాను. నాది ప్రతికూల ఛాయలున్న పాత్ర. ఓ సీన్‌లో హీరో నాతో ఫైట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ఒప్పుకోలేదు. ఆడవారితో ఫైట్ చేయలేనని నిరాకరించారు. అప్పుడు ఆయనపై గౌరవం మరింత పెరిగింది. ఇప్పుడున్న సినీప్రపంచంలో ఇలాంటి విలువలు పాటించేవాళ్లు చాలా అరుదు అని తెలిపింది.

తారక్ సినిమా

జూనియర్ ఎన్టీఆర్ విషయానికి వస్తే ఆయన చివరగా వార్ 2లో కనిపించాడు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ పాన్ ఇండియా మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద డిజాస్టర్‌గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం తారక్.. ప్రశాంత్ నీల్‌తో డ్రాగన్ మూవీ చేస్తున్నాడు. అలాగే దేవర 2 సినిమా కూడా లైన్‌లో ఉంది.

అదే నా అసలైన విజయం

బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ శనయా కపూర్ కెరీర్ ప్రయాణంపై చేసిన ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. తన తొలి చిత్రం 'ఆంఖోన్ కీ గుస్తాఖియాన్' ఆశించిన స్థాయిలో బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేయనప్పటికీ, ఆమె మాత్రం ఆ అనుభవాన్ని ఒక మధుర జ్ఞాపకంగా భావిస్తోంది.రివ్యూలు, ఫలితాలతో సంబంధం లేకుండా, తనను తాను మొదటిసారి వెండితెరపై చూసుకోవడం ఒక నటిగా తన జీవితంలోనే అది అతిపెద్ద విజయం అని.. ఆ క్షణాన్ని తాను పూర్తిగా ఆస్వాదించానని ఆమె స్పష్టం చేసింది. తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శనయా.. "థియేటర్ నిండా ప్రేక్షకులు ఉండాలని, అందరి ప్రేమను పొందాలని ఏ నటికైనా ఉంటుంది. కానీ నా మొదటి సినిమా విషయంలో అది పూర్తిగా జరగకపోయినా నేను కృంగిపోలేదు. వెండితెరపై నన్ను నేను మొదటిసారి చూసుకోవడమే నా అసలైన విజయంగా భావించాను. ఎందుకంటే ఆ సినిమా రిలీజ్ కోసం నేను చాలా కాలం వెయిట్ చేశాను. ఆ సమయంలో వచ్చిన ప్రేక్షకుల ఆదరణే నాకు గొప్ప ప్రేరణనిచ్చింది" అని తెలిపింది. సినిమా ఫలితం తనను మానసికంగా దెబ్బతీయలేదని, తన దృష్టంతా ఎప్పుడూ ముందడుగు వేయడం పైనే ఉంటుందని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేసింది. ఒక సినిమా ఫలితం తన స్క్రిప్ట్ ఎంపికలను మార్చలేదని.. కేవలం గుడ్డిగా వెళ్లకుండా, తన మనసుకు నచ్చిన కథలనే ఎంచుకుంటానని ఆమె పేర్కొంది. నా తదుపరి చిత్రం 'తూ యా మైన్' పనుల్లో బిజీగా ఉన్నాను. పనిలో నిమగ్నమవ్వడమే అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం" అని శనయా చెప్పుకొచ్చింది. భవిష్యత్తులో తాను చేయబోయే సినిమాల గురించి చెబుతూ.. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కానని ఆమె పేర్కొంది. "నేను రిస్క్ తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. కొత్త జోనర్లను అన్వేషించాలనుకుంటున్నాను.

గ్రాండ్ థియేట్రికల్ రిలీజ్‌కు సిద్ధమైన 'రాకాస'

'కమిటీ కుర్రోళ్లు' సక్సెస్‌తో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపును సంపాదించుకుని సక్సెస్‌ఫుల్ ప్రొడ్యూసర్‌గా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన నిహారిక కొణిదెల..ఇప్పుడు మరో మూవీతో రాబోతున్నది. జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో తన పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై ఉమేష్ కుమార్ బన్సాల్‌తో నిర్మిస్తోన్న లేటెస్ట్ మూవీ 'రాకాస'. మ్యాడ్, మ్యాడ్ స్క్వేర్ చిత్రాలతో నటుడిగా మెప్పించిన సంగీత్ శోభన్ తొలిసారి సోలో హీరోగా ఇందులో నటిస్తున్నారు. మానస శర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రీసెంట్‌గా రిలీజైన ఈ సినిమా గ్లింప్స్, టైటిల్ మోషన్ పోస్టర్‌కు ఆడియెన్స్ నుంచి అమేజింగ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. దీంతో సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి పెరిగింది. ఇప్పుడు ఇదే జోష్‌తో తాజాగా ఈ చిత్రం రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్ చేశారు మేకర్స్. 'రాకాస' చిత్రం వరల్డ్ వైడ్‌గా ఏప్రిల్ 3న గ్రాండ్ రిలీజ్ చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనికి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్‌ను మేకర్స్ విడుదల చేయగా.. ఇందులో సంగీత్ చేతిలో కాగడా పట్టుకుని చీకటిలో దేన్నో వెతుకుతున్నాడు. ఇది మరింత క్యూరియాసిటీని పెంచుతోంది.

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

నాకు కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ ఏం చెప్పాడంటే..

సూర్యకుమార్ యాదవ్

ఢిల్లీ : టీమ్ఇండియా టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో తన తొలి మ్యాచ్ శనివారం ముంబయిలోని వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా యూఎస్ఏ మీద ఆడిన విషయం తెలిసిందే. దీనిలో అమెరికా బౌలర్లు భారత బ్యాటర్లను తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెట్టారు. ఫలితంగా టీమ్ఇండియా ఒకానొకదశలో 77 పరుగులకు 6 వికెట్లు కోల్పోయింది. కానీ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఒంటరి పోరాటం చేశాడు. 49 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, 4 సిక్స్‌ల సాయంతో 84 పరుగులతో నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. చివర్లో సూర్య వేగంగా రన్స్ చేయడంతో భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 161 పరుగులు చేసింది. లక్ష్య ఛేదనలో అమెరికా జట్టు 8 వికెట్లు కోల్పోయి 132 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. దీంతో భారత్ 29 రన్స్ తేడాతో విజయం సాధించింది.

గౌతీ సూచన.. సూర్య సాధన!

మ్యాచ్ అనంతరం సూర్యకుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ తనకు ఏమని సూచించాడో తెలిపాడు. 'నేనెంత ఒత్తిడి అనుభవించానో.. నేను మాత్రమే చెప్పగలను. నేను చివరి వరకు క్రీజులో ఉంటే.. పరిస్థితి వేరేలా మారుతుందని నా మీద నాకు నమ్మకముంది. పిచ్ కూడా కాస్త డిఫరెంట్‌గా ఉంది. కానీ ఎప్పుడు పరుగులు వేగంగా రాబట్టాలో మాకు తెలుసు' అని సూర్య అన్నాడు.

అలాగే పిచ్ గురించి కూడా మాట్లాడాడు. 'క్యురేటర్ తన బెస్ట్ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాడు. పిచ్‌ను రోల్, వాటరింగ్ చేయడానికి సరైన సన్‌లైట్ కూడా లేదు. ఈ పిచ్ మీద 180, 190 పరుగులు చేయలేమని ముందే అనిపించింది. 140 పరుగుల వికెట్ ఇది. 14 ఓవర్ల తర్వాత వచ్చిన బ్రేక్‌లో గౌతీ భాయ్ నాకు అదే విషయం చెప్పాడు. చివరి వరకు బ్యాటింగ్ చేయడానికి ప్రయత్నించు. నువ్వు ఏ సమయంలోనైనా కవర్ చేయగలవు అన్నాడు' అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నాడు.

అలాగే టీమ్ఇండియా అభిమానులకు సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఓ శుభవార్త చెప్పాడు. న్యూజిలాండ్ వన్డే సిరీస్ సందర్భంగా వాషింగ్టన్ సుందర్ గాయానికి గురై జట్టుకు దూరమైన విషయం తెలిసిందే. అతడు గురువారం భారత్, నమీబియా మధ్య జరగనున్న మ్యాచ్‌కు అందుబాటులోకి వస్తున్నాడని సూర్యకుమార్ ధ్రువీకరించాడు.

వాళ్లూ మనోళ్లే.. అమెరికా జట్టులో

భారత సంతతి ఆటగాళ్లు

ఢిల్లీ : టీ20 ప్రపంచకప్‌లో అమెరికాతో మ్యాచ్ అంటే భారత్ తేలికగా గెలిచేస్తుందనుకున్నారంతా. కానీ తీవ్రంగా తడబడి.. తర్వాత పుంజుకుని గెలిచింది. భారత్‌కు ఇంత పోటీ ఇచ్చిన జట్టులో ఉన్న మెజారిటీ ఆటగాళ్లు భారతీయులు, భారత సంతతికి చెందినవారే కావడం విశేషం. అందులో ఒకరు తెలుగు కుర్రాడే కానీ.. ఇంకో ఆరుగురికి భారత్‌తో సంబంధం ఉంది. సాయితేజ ముక్కమల్ల.. ఈ పేరు చూస్తేనే అతను తెలుగువాడని అర్థమైపోతుంది. సాయితేజ తండ్రి నాగేశ్వర్‌రెడ్డిది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నంద్యాల జిల్లా కోవెలకుంట్ల మండలం, కమలాపురి. తండ్రి ఉద్యోగ రీత్యా

అమెరికాలో స్థిరపడడంతో సాయితేజ అక్కడే పుట్టి పెరిగాడు. క్రికెట్ శిక్షణలో భాగంగా అతను భారత్‌తో పాటు ఇంగ్లాండ్‌కు కూడా వెళ్లాడు. ఏడాది పాటు హైదరాబాద్‌లోని వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ అకాడమీలోనే ఉన్నాడు. టీ20 లీగ్స్‌లో సత్తా చాటడంతో అతడికి అమెరికా జట్టులో చోటు దక్కింది. రెండేళ్లుగా టాప్‌ఆర్డర్లో కీలక బ్యాటర్‌గా కొనసాగుతున్నాడు.

ఆగని పాక్ కుయుక్తి.. కరాచీ చేరుకున్న బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డ్ ఛైర్మన్!

బంగ్లాదేశ్ : పాక్ కుయుక్తులకు తెరపడటం లేదు. క్రికెట్లోకి రాజకీయాల్ని చొప్పిస్తోంది. శ్రీలంక వేదికగా భారత్‌తో జరగాల్సిన మ్యాచ్‌ను అందులో భాగంగానే సరైన కారణం లేకుండానే బహిష్కరించాలని చూస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో పాక్‌ను దారికి తెచ్చే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఐసీసీ, పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డ్ మధ్య వర్చువల్ సమావేశం జరగనుంది. ఇలాంటి వేళ బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డ్ ఛైర్మన్ అమిన్ ఉల్ ఇస్లామ్ కరాచీ చేరుకుని, పీసీబీ ఛైర్మన్ నఖ్వీని కలవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఆయన కూడా ఐసీసీ, పీసీబీ వర్చువల్ మీటింగ్‌లో భాగం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

టీ20 వరల్డ్‌కప్ షెడ్యూల్ ప్రకారం.. ఫిబ్రవరి 15న కొలంబోలోని ప్రేమదాస స్టేడియం వేదికగా టీమ్ఇండియా, పాకిస్థాన్ తలపడాల్సి ఉంది. అయితే బంగ్లాదేశ్‌కు మద్దతుగా పాకిస్థాన్ భారత్‌తో మ్యాచ్‌ను ఆడబోమని ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో పాక్ ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చిన ఆదేశాలపై పీసీబీ (రాజదీ) ఛైర్మన్ నఖ్వీ పెద్దగా ఏమీ మాట్లాడలేదు. కానీ భారత్‌తో మ్యాచ్‌ను బాయికాట్ చేయాలనే నిర్ణయాన్ని పునఃసమీక్షించుకోవాలని పాక్‌కు శ్రీలంక కొన్ని రోజుల క్రితం లేఖ పంపింది. ఈ పరిణామం తర్వాత పాక్ వైఖరిలో కాస్త మార్పు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

తమ ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని సాకుగా చూపుతూ పాక్.. భారత్‌తో మ్యాచ్‌ను బాయికాట్ చేయాలని చూస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, యుద్ధం వంటి అనూహ్య పరిస్థితుల్లో ఉపయోగించే 'ఫోర్స్ మెజ్యూర్' నిబంధన ప్రకారం తమకు మినహాయింపు ఇవ్వాలని పాక్ కుయుక్తితో ఐసీసీని కోరినట్లు సమాచారం. అయితే విపత్కర పరిస్థితులు లేకుండానే ఆ నిబంధనను సాకుగా చూపి పాక్ తప్పించుకోవాలని చూస్తోందని గ్రహించిన ఐసీసీ.. పీసీబీ మీద గుర్రుగా ఉంది. దీంతో ఆ నిబంధనను ఎలా వర్తింపచేయాలో చెప్పాలని ఐసీసీ.. పీసీబీని వివరణ కోరుతోంది. సరైన కారణాలు చూపలేకపోతే కఠిన చర్యలకు సిద్ధం కావాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరికలూ జారి చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో జరగబోయే పరిణామాలను తలుచుకుని పాక్ కాస్త మెత్తబడినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో పాక్, భారత్‌తో మ్యాచ్ ఆడే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయని ఐసీసీ డైరెక్టర్ ఒకరు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. అలాగే ఐసీసీ సీఈఓ సంజోగ్ గుప్తా సైతం కొలంబో వెళ్లారు. ఆయన శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డ్ అధ్యక్షుడు షమ్మీ సిల్వాతో సమావేశమయ్యారన్న వార్తలు వస్తున్నాయి.

అఫ్గానిస్థాన్‌పై నెగ్గిన న్యూజిలాండ్

చెన్నై: టీ20 ప్రపంచకప్‌లో అఫ్గాన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో న్యూజిలాండ్ 5 వికెట్ల తేడాతో నెగ్గింది. 183 పరుగుల లక్ష్యంతో బ్యాటింగ్‌కు దిగిన న్యూజిలాండ్ 17.5 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. ఆ జట్టులో టిమ్ సీఫెర్ట్ (65) అర్ధశతకం చేయగా, గ్లెన్ ఫిలిప్స్ (42), మార్క్ చాప్‌మన్ (28), డారిల్ మిచెల్ (25లి) రాణించారు. అఫ్గాన్ బౌలర్లలో ముజీబ్ రెహమాన్ 2, ఒమర్జాయ్, రషీద్ ఖాన్, మహమ్మద్ నబీ ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

అంతకుముందు టాస్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన అఫ్గానిస్థాన్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 182 పరుగులు చేసింది. గుల్బాదిన్ నబీ(63) అర్ధశతకంతో ఆకట్టుకున్నాడు. సెదిఖుల్లా అటల్(29), రెహ్మానుల్లా గుర్బాజ్(27), దార్విష్ రసూలీ (20) ఫర్వాలేదనిపించారు. మూడో వికెట్‌కు అటల్, గుల్బదీన్ కలిసి 79 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. చివర్లో ఒమర్జాయ్(14) రనౌటయ్యాడు. న్యూజిలాండ్ బౌలర్లలో ఫెర్గుసన్ 2 వికెట్లు తీయగా.. హెన్రీ, డఫీ, రవీంద్ర తలో వికెట్ పడగొట్టారు.

సూర్యా భాయ్.. జోక్ చేయకు

మహ్మద్ సిరాజ్

దక్షిణాఫ్రికా: దక్షిణాఫ్రికాతో వార్మప్ మ్యాచ్‌లో టీమ్ఇండియా బౌలర్ హర్షిత్ రాణా గాయపడిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో అతడు టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026కు దూరమయ్యాడు. ఈ నేపథ్యంలో మహ్మద్ సిరాజ్‌కు అనూహ్యంగా జట్టులోకి పిలుపొచ్చింది. అయితే ఆ సమయంలో లాలిగాలో రియల్ మాడ్రిడ్ - రియల్ సోసిడాడ్ మధ్య ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్ చూసేందుకు స్పెయిన్ వెళ్లేందుకు అతడు సన్నాహాలు చేసుకొంటున్నాడు. ఈ విషయమై సిరాజ్ తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నాడు. సూర్యకుమార్ యాదవ్ తనతో జోక్ చేస్తున్నాడనుకున్నానని వివరించాడు.

"రెండు రోజుల క్రితం సూర్యా భాయ్ నాతో ఏం మాట్లాడాడంటే... 'మియా నీ బ్యాగులు సర్దుకుని వచ్చేయ్ (ముంబయి)' అన్నాడు. దానికి నేను.. 'అన్నా.. నువ్వు జోక్ చేయకు. ఇది అసంభవం' అన్నాను. దానికి అతడు 'నేను నిజమే చెబుతున్నా. గెట్ రెడీ' అన్నాడు.

ప్రజ్ఞాన్ ఓజా ఏమన్నాడంటే..!

సూర్య ఫోన్ కాల్ తర్వాత.. భారత సెలక్షన్ కమిటీ సభ్యుడు ప్రజ్ఞాన్ ఓజా.. సిరాజ్‌కు ఫోన్ చేశాడు. అతడు తనతో ఏమన్నాడో కూడా సిరాజ్ వివరించాడు. "ఓజా నాతో.. 'దైవలిఖితాన్ని ఎవరూ మార్చలేరు' అని నాతో అన్నాడు. నేను నిజానికి 15వ తేదీన స్పెయిన్‌లో.. లాలిగాలో రియల్ మాడ్రిడ్ - రియల్ సోసిడాడ్ మధ్య ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్ చూసేందుకు సిద్ధమవుతున్నా. కానీ నేను వరల్డ్‌కప్‌లో ఆడాల్సి రావడం విధి లిఖితం..' అని మహ్మద్ సిరాజ్ అన్నాడు.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Sree Seshasai EnterprisesPlot no. 98/1, Co-operative Industrialp Estate,Gandhi Nagar, near Balanagar Medchel -Malkajgiri Dist.Hyderabad 500037 (T.S). Published at Plot S11, 3rd Floor, Ballard estate Margadarshi building Tarnaka Secundrabad, Hyderabad 500 007 (T.S), Editor : B. Srinivas, PRGI.REGN.NO. APTEL/2003/11288, Gmail: ninadamnews@gmail.com, CELL: +91 8333068787