

- రకీబ్, సోహెల్, రస్సెల్ సామూహిక అత్యాచారం
- బంగ్లాదేశ్ లో ఆగని దారుణాలు



ధాకా, నిసాదం:

బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులపై దారుణ అత్యాచారాలు రోజురోజుకూ తీవ్రమవుతున్నాయి. తాజాగా మరో దారుణం చోటు చేసుకుంది. చాంద్ పుర్ జిల్లాలో హిందూ మహిళపై ముగ్గురు వ్యక్తులు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. ఆదివారం

రాత్రి 9 గంటల సమయంలో ఒంటరిగా ఉన్న దివ్యాంగురాలిపై మహిళను బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లి దారుణానికి ఒడిగట్టి నట్లు తెలుస్తోంది. నిర్మాణవ్యవస్థ ప్రాంతంలో స్వయం క్రోల్స్ వాయి ఉన్న మహిళను గుర్తించిన సానికలు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించారు.

► తరువాతి పేజీలో..

నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

మంగళవారం, ఫిబ్రవరి 24, 2026 సంపుటి - 22 సంచిక 149 వేల - 7 పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

స్వామి భక్తి ఎక్కువైందా?

లాఠీఛార్జ్ కు బాధ్యులెవరు..?

రాళ్లు ఎటు నుండి పడ్డాయి..?

- వందలాది మంది ప్రదర్శనగా ఎలా వచ్చారు...?
- వేలాదిమంది పోలీసులు ఏం చేశారు..?
- డిసిపి అబద్ధం చెప్పారా...?
- ఆ వీడియోలో ఏముంది..?
- పోలీసుల మెదకు క్యాతనపల్లి ఇన్సిడెంట్..?

(దుస్స శివప్రసాద్, స్టేట్ బ్యూరో, నిసాదం)

క్యాతనపల్లి ఇన్సిడెంట్ రోజుకో మలుపు తిరుగుతున్నది. తాజాగా బిఆర్ఎస్ విడుదల చేసిన రెండు మూడు వీడియోలు కలకలం రేపుతున్నాయి. సానిక పోలీసులు ఉన్నతాధికారులను సైతం తప్పుదారి పట్టించారన్న ఆభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి. రెండు రోజుల ముందు మంచిర్యాల డిసిపి భాస్కర్ రామకృష్ణాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో చెప్పిన అంశాలు ఈ వీడియో ద్వారా కచ్చితంగా ఉన్నాయి. డిసిపి ఏకపక్షంగా చెప్పినట్లుగా అర్థమవుతుంది. అయితే ఈ వ్యవహారంలో ఎక్కువైన స్వామి భక్తి వల్ల పోలీసులకి షాక్ తగలనుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. తలకు తీవ్ర గాయమైన కానిస్టేబుల్ రాకేష్ ఆరోగ్య విషయం పోలీసులు చెప్పే దే తప్ప ఆయన హెల్త్ ఐఐఐటీలో పరిశీలించి ఇచ్చిన పత్రాల విడుదల చేయలేదు. కానిస్టేబుల్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆందోళన వ్యక్తం అవుతున్నది.



తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మంటలు రేపుతున్న క్యాతనపల్లి ఇన్సిడెంట్ పోలీసుల మెదకు చుట్టూ కోసుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సోమవారం సాయంత్రం జిల్లాలోని విడుదల చేసిన వీడియోలు కలకలం రేపుతున్నాయి. వందలాదిమంది కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నిసాదాలు చేసుకుంటూ మున్సిపల్ కార్యాలయం వైపు వస్తున్నట్లుగా వీడియోలో ఉంది. అప్పటికే బిఆర్ఎస్, సిపిఐ, సిపిఎంల వైపున స్వీకారానికి పోగా కొద్ది మంది మాత్రమే బాల్కనీ సుమన్ తో పాటు అక్కడ ఉండి పోలీసు లతోనే ముఛ్చోట్టున్నట్లుగా అందులో ఉంది. అదే సమయంలో వందలాది మంది, వారి వెనుక వరుసగా వాహనాలు తో కార్యాలయం వైపు దూసుకుపోతున్నట్లుగా ఉంది. 'వారు రెచ్చ గొడుతు వస్తున్నారు సార్' అంటూ అక్కడ దూరంలో ఉన్న ఏసీబీకి బాల్కనీ సుమన్ తో పాటు మరో నాయకుడు సమాచారం ఇస్తున్నట్లుగా కూడా వివరమవుతుంది.

దిగుమతులపై సుంకాల విధింపు నిలిపివేత

దిగుమతులపై సుంకాల విధింపును మంగళవారం మంత్రి నిలిపివేయమన్నామని అమెరికా కన్వేజ్ శాఖ తాజాగా ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఆర్థిక ఎమ్మెల్యే, వేలది ప్రభుత్వం విధిస్తున్న సుంకాల చెల్లంపై అమెరికా సుప్రీం కోర్టు ఇటీవల తీర్పునిచ్చిన నేపథ్యంలో యూఎస్ కన్వేజ్ అండ్ ట్రేడ్ డెవలప్ మెంట్ శాఖ ఈ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇంట్ రేషన్ లో ఎమ్మెల్యే ఎకనమిక్స్ డెవలప్ మెంట్ శాఖ కింద సుంకాల వసూళ్లను నిలిపివేస్తున్నట్లు తెలిపింది. అమెరికా కాలమానం ప్రకారం, మంగళవారం అర్ధరాత్రి 12.01 నుంచి ఇది అమెరికా వస్తుంది.

- సుప్రీం తీర్పుతో దారికొచ్చిన ప్రభుత్వం
- మంగళవారం నుంచి నిలిపివేస్తున్నట్లు వెల్లడి
- అమెరికా కన్వేజ్ శాఖ ప్రకటన విడుదల



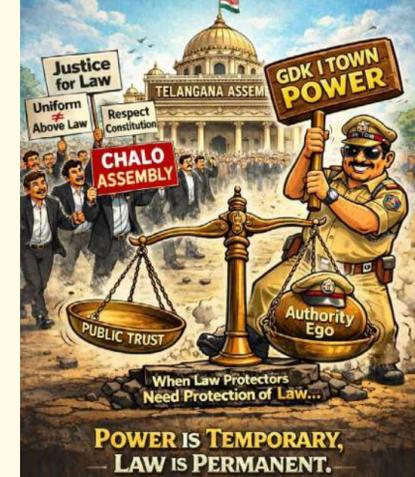
సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వెలువడిన మూడు రోజులకు వ్యతిరేకంగా ఈ ప్రకటన విడుదల చేసింది. వెంటనే సుంకాల వసూలులు ఎందుకూ పరిమితిలోనే వచ్చేటట్లు, ఇప్పటి వరకు వసూలు చేసిన సుంకాల డిమాండ్ రిఫండ్ చేయడంపై బాగా కాలిట్ ఇవ్వాలి. అధ్యక్షుడు జి.నాథ్ కుమార్ దిగుమతులపై కోర్టు 10 శాతం వరకు సుంకాన్ని ప్రకటించిన పదమూ తెలిపింది.

అంతరాజీయ పరిణామాలే కారణం మరోమారు భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు



దేశీయ మార్కెట్లో విలువైన లోహాల ధరలు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. సోమవారం ట్రేడింగ్ లో వెండి ధర ఏకంగా కిలోకు రూ. 15,000 పైగా పెరగగా, బంగారం ధర 10 గ్రాములకు రూ. 3,000 పైగా ఎగబడింది. ఈ అసాధారణ పెరుగుదలపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందిస్తూ.. పెట్రోలియం, పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ధరలు పెరిగినందువల్ల కీలక విషయాలు వెల్లడించారు.

న్యాయం కోసం వకేళ్ల చిల్డ్రన్ అసెంబ్లీ!

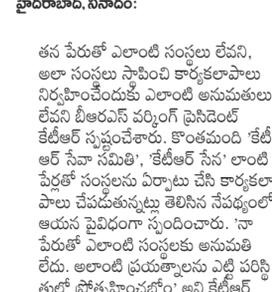


పూర్వశ్రీనివాస, స్పెషల్ కరస్పాండెంట్ (నిసాదం): పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖనికి చెందిన న్యాయవాదులు, స్థానిక పోలీసుల మధ్య తలెత్తిన వివాదం తీవ్రస్థాయికి చేరింది. స్థానిక వన్ టౌన్ ఇన్స్ పెక్టర్ ఇంట్రిన్సెక్టివ్ టోటి న్యాయవాది తిలక్ పై దాడి చేసి, ప్రశ్నించిన తమతోటి దురుసుగా వ్యవహరించి బెదిరించారని బాల్ సభ్యులు నిరసనోద్యమం ప్రకటించారు.

కునేదిలేదని మొదలెత్తిన విధుల బహిష్కరణను న్యాయవాదులు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం మరోసారి ప్రత్యేక సమావేశమైన బాల్ సభ్యులు పలు కీలక తీర్మానాలు చేసినట్లు తెలిసింది. సదరు ఇన్స్ పెక్టర్ పై సంబంధిత శాఖ ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేయటం, పర్యవేక్షన దావా వేయటం, కోర్టులో మొదలుకొన్న సెషన్స్ దృష్ట్యా అసెంబ్లీ మొదలుపెట్టాలి, సదరు ఇన్స్ పెక్టర్ ను సస్పెండ్ చేసేవరకు విడుదల బహిష్కరణ కొనసాగించటం మొదలగు అంశాలపై సమావేశంలో తీర్మానించినట్లు సమాచారం. అందరికీ న్యాయం చేసే న్యాయవాదులు న్యాయం కోసం చిల్డ్రన్ అసెంబ్లీకి కార్యక్రమానికి ఘన కోటలం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంవలనం కానుంది. పుటనలకు అద్దంపట్టి పూర్తి టెక్నికల్ ఆధారాలతో మొదలెత్తిన న్యాయవాదుల పోరాటం

నా పేరుతో ఎలాంటి సంస్థలు లేవు

బిఆర్ఎస్ వర్కర్స్ ఫ్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



తన పేరుతో ఎలాంటి సంస్థలు లేవని, ఆ సంస్థలు సామింట్ కార్యకలాపాలు నిర్వహించేందుకు ఎలాంటి అనుమతులు లేవని బిఆర్ఎస్ వర్కర్స్ ఫ్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. కొంతమంది 'కేటీఆర్ సీఎస్ సమితి', 'కేటీఆర్ సెస్' లాంటి పేర్లతో సంస్థలు ఏర్పాటు చేసి కార్యకలాపాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిసిన నేపథ్యంలో ఆయన వైవిధ్యంగా స్పందించారు. 'నా పేరుతో ఎలాంటి సంస్థలకు అనుమతి లేదు. అలాంటి సంస్థలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ప్రోత్సహించబో' అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

మెట్రో విస్తరణకు తొలగనున్న అడ్డంకులు

- మార్చి 31లోగా మెట్రో స్వాధీన ప్రక్రియ పూర్తికి నిర్ణయం
- డెరెక్టర్ ఆఫ్ సెకండరీ హెల్త్ గా వైద్యవిధాన పరిపత
- ఖమ్మం జిల్లాలో టిటిడి నిర్మాణాలకు 20 ఎకరాలు
- మహబూబాబాద్ జిల్లా గుమ్మాడూరులో జేఎన్టీయూకు 70 ఎకరాలు
- అన్ని జిల్లా కేంద్రాల్లో కాంగ్రెస్ కార్యాలయాలకు భూ కేటాయింపులు
- మార్చి 16 నుంచి 30 వరకు అసెంబ్లీ సమావేశాలు
- తెలంగాణ కేబినెట్ కీలక నిర్ణయాలు

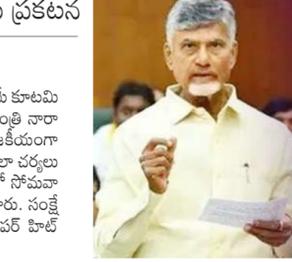
- ఎల్ అండ్ టి నుంచి మెట్ట రైలు పూర్తి స్వాధీనం
- స్వాధీన ప్రక్రియ పర్యవేక్షణకు భట్టి ఆధ్వర్యంలో ఉపసంఘం



సామాజిక సమానత్వం కోసం కృషి

- వెనకబడిన వర్గాలకు ప్రాధాన్యం కల్పించేలా చర్యలు
- సూపర్ సిక్స్ పథకాలు సూపర్ హిట్ చేశాం
- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ వర్గాల కోసం ఎక్కువ కేటాయింపులు

అనుబంధంలో సిఎం చంద్రబాబు ప్రకటన



అనుబంధం: సామాజిక సమానత్వం అనే లక్ష్యం కోసం ఎన్నియో కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. రాజకీయంగా కూడా వెనకబడిన వర్గాలకు ప్రాధాన్యం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని స్పష్టం చేశారు. అనుబంధంలో సోమవారం సందేశము బుద్ధి తేటాయింపులపై చర్చించారు. సంక్షేమం విషయంలో సూపర్ సిక్స్ పథకాలు సూపర్ హిట్ చేశామని ఉద్ఘాటించారు.

అనుబంధం: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు ప్రారంభమయ్యాయి. సోమవారం ఉదయం 9:00 గంటలకు ఈ పరీక్షలు ప్రారంభమయ్యాయి. పరీక్ష సమయానికి ఒక్క నిమిషం అలస్యమైనా అనుమతించబోమని ఇప్పటికే ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది.

పాలకల్తీతో కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్

ఇప్పటికే నలుగురు మృతి మరో నలుగురి పరిస్థితి విషమం పాలవ్యాపారి గణేశ్ అరెస్ట్.. పరీక్షలకు నమూనాలు పాలకల్తీ మరణాలపై చంద్రబాబు ఆరా



అధికారులతో సమీక్షించి తక్షణ చర్యలకు ఆదేశం మొదలైన వైద్యం అందించాలని ఆదేశం

రాజకీయవ్యవహారం: రాజకీయవ్యవహారంలో కిడ్నీ సమస్యలతో ఆస్పత్రుల్లో చేరిన వారిలో మరో ఇద్దరు మృతిచెందారు. దీంతో మృతుల సంఖ్య నాలుగుకు చేరింది. చికిత్స పొందుతూ లాలాచెరువు చౌదరిగర్లగర్లకు చెందిన ఎస్.శేష గిరిరావు (72), రాధా కృష్ణమూర్తి (74) సోమవారం ఉదయం చనిపోయారు. మరో నలుగురి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. వీరంతా పాలకల్తీ కావడంతో మరణించారని తెలుస్తోంది. దీంతో పాల సోసైటీ వ్యక్తి గాణేశ్ కు అరెస్ట్ చేశారు.

అదుపుతప్పి వారులో పడిన బస్సు.. పలువురికి గాయాలు ఉట్టూరు అదిలాబాద్ జిల్లా ఉట్టూరు మండలం ఫౌంటన్ బ్రిడ్జ్ వద్ద ఆర్టీసీ బస్సు అదుపుతప్పి వారులో బోల్తా బోల్తా పడింది. ఆసిఫాబాద్ డి.పోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు సోమవారం ఉదయం అదిలాబాద్ నుంచి వస్తున్న క్రమంలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఫుటనా సమయంలో బస్సులో 30 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో కండక్టర్ కు తీవ్ర గాయాలు కాగా.. పలువురు ప్రయాణికులు స్వల్పగాయాలతో బయటపడ్డారు. స్థానికులు వెంటనే క్షతగాత్రులను ఉట్టూర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

ఎపీలో ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభం

- పకడ్యుండిగా ఏర్పాటు చేసిన అధికారులు
- గంటముందే కేంద్రాలకు చేరుకున్న విద్యార్థులు



కాశ్మీర్ లో భారీ ఎన్కౌంటర్

ముగ్గురు జైషీ ఉగ్రవాదుల హతం



వాట్సాప్ ద్వారా విద్యుత్ సేవలు

సేవలను సులభంగా చేయాలన్న లక్ష్యం



టిజి ఎడ్ సెట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల

23 నుంచి ఏప్రిల్ 15 వరకు దరఖాస్తులకు అవకాశం



కేజీవీవీ విడ్డో బెండర్లలో రూ.100 కోట్ల కుంభకోణం

లోకాయుక్తల్లో ఫిర్యాదు చేసిన బీఆర్ఎస్ వినేత గెల్లూ శ్రీనివాస్

కేజీవీవీ బంకర్ వెడ్డో బెండర్లలో జరిగిన రూ. 100 కోట్ల కుంభకోణంపై వెంటనే సీబిఐ విచారణ జరపాలని బీఆర్ఎస్ వినేత గెల్లూ శ్రీనివాస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గెల్లూ శ్రీనివాస్ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం లోకాయుక్తల్లో ఫిర్యాదు చేశారు.

వైట్ లేదా బ్రౌన్ రైస్..

త్యరగా బరువు తగ్గేందుకు ఏది బెస్ట్!

బ్రౌన్ రైస్ అనేది ఒక తృణధాన్యం. దీన్ని ఎక్కువగా పాలిష్ చేయకుండా కాబట్టి ఇందులో దీనిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ వైట్ రైస్ విషయానికి వస్తే దీన్ని ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేస్తారు.



కాబట్టి వీటిపై ఉన్న పోషకాంశాలను తోలిపోతాయి. ఇది బియ్యం ముదురుగా చెడిపోకుండా నిరోధించేలా చేస్తుంది. కానీ పాలిష్ చేసినప్పుడు బియ్యం పై భాగంలో ఉన్న ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు తొలగిపోతాయి. బ్రౌన్ రైస్లో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయని ప్రజలు తరచుగా అనుకుంటారు, కానీ అది నిజం కాదు. ఒక గిన్నెను పండిన బ్రౌన్ రైస్లో తెల్ల బియ్యంతో సమానమైన కేలరీలు ఉంటాయి. రెండింటి మధ్యలో తేడా ఏమిటంటే.. బ్రౌన్ రైస్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల మీకు త్వరగా ఆకలి వేయదు

బరువు తగ్గడానికి బ్రౌన్ రైస్ ఎలా సహాయపడుతుంది?

బ్రౌన్ రైస్ బరువు తగ్గడానికి అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే ఆకలి బాధలను నివారించుతుంది. ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, బ్రౌన్ రైస్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరిగి ఆపై తగ్గినప్పుడు, ఆకలి మెదడుకు తెలుస్తుంది, కానీ బ్రౌన్ రైస్ నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది, ఇది ఆకలిని ఆకలి, కోరికలను తగ్గిస్తుంది. కానీ గుర్తుంచుకోండి, బ్రౌన్ రైస్ మాత్రమే తినడం వల్ల బరువు తగ్గదు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం కూడా చాలా ముఖ్యం.

వైట్ రైస్ ఎప్పుడూ చెడదే కాదు

వైట్ రైస్ తినడం వల్ల త్వరగా బరువు పెరుగుతామని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. తెల్ల బియ్యం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. అనేక ఆనియా దేశాలలో, ప్రజలు ప్రతిరోజూ తెల్ల బియ్యం తింటారు. ఇప్పటికీ వారంకా ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు. కారణం సరైన పరిమాణంలో, మధ్యమైన జీవనశైలి ఉంటే ఇది ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు కూరగాయలు, పచ్చని కూరగాయలు, ప్రోటీన్తో పాటు తెల్ల బియ్యం మితంగా తింటే, దానిని బరువు తగ్గించే ఆహారంలో కూడా చేర్చవచ్చు.

వైట్ రైస్ ఎప్పుడూ చెడదే కాదు

బరువు తగ్గేందుకు రెండింటిలో ఏది మంచిది?

మీరు త్వరగా బరువు తగ్గాలనుకుంటే, బ్రౌన్ రైస్ మంచి ఎంపిక అవుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అయితే, తెల్ల బియ్యం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, పుష్కలంగా కూరగాయలు, ప్రోటీన్తో పాటు మితంగా తీసుకోవడం వల్ల మీరు బరువు తగ్గవచ్చు. అందువల్ల, రెండింటి మధ్య ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం ఉత్తమం. తెల్ల బియ్యం నుండి బ్రౌన్ రైస్ కి మారడం వల్ల బరువు తగ్గడం తప్పనిసరి కాదు. నిజమేనంటే మీ రోజువారీ ఆలవాట్లు, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది



కడుపులో గ్యాస్ సమస్యకు భలే విరుగుడు..

పొద్దున్నే ఇలా చేస్తే చిటికెలో ఉపశమనం!

గోరువెచ్చని నీళ్లు - నిమ్మరసం: ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు 'మేల్కోలుపు' లాంటిది. ఇందులో సగం నిమ్మకాయ పిండి ఈ నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపించవచ్చు.



ఇది అవుతున్న తగ్గిస్తుంది. అల్లం దీ.. అల్లంలో జింజెరాల ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఒక చిన్న అల్లం ముక్కను నోటిలో వేసుకుని నుంచుకున్నప్పుడు లేదా నీటిలో నుంచుకుంటే అల్లం డీ తాగవచ్చు. ఇది కడుపు కండరాలను సడలిస్తుంది.

వామలో ఉండే 'గైమోల్' జీర్ణ రసాయన సక్రియం చేస్తుంది. ఇందు కోసం అర టీస్పూన్ వామ, చిటికెడు ఉప్పును గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగాలి.

జీలకర్ర నీళ్లు.. జీలకర్ర లాక్షణిక గ్రంథులను ఉత్తేజపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుచేస్తుంది. ఇందు కోసం ఒక చెంచా జీలకర్రను రాత్రికా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మరగించి, వడకట్టి డీ లాగా వేడిగా తాగాలి.

ఇంగువ నీళ్లు.. గ్యాస్ కారణంగా కడుపు నొప్పిలో ఆగువ దివ్యాంశం. గోరువెచ్చని నీటిలో చిటికెడు ఇంగువ కలిపి తాగాలి లేదా ఇంగువ పేస్ట్ లా చేసి నాగి చుట్టూ అప్పై చేయాలి. ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది.

వామ - నల్ల ఉప్పు.. గ్యాస్ కు అత్యంత పురాతనమైన, అత్యంత ప్రభావవంతమైన నివారణ.

సోమవారం గోళ్లు, నెల్లూర్ రేట్లు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగి అవకాశం ఉన్న సమయంలో బంగారం రేట్లు పెరుగుతున్నట్లు మార్కెట్ వలూలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ఇక ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కేంద్ర బ్యాంకులు బంగారం నిల్వలను పెంచుకుంటున్నాయి. ఇది కూడా వసీడి ధరల పెరుగుదలకు కారణమవుతోంది. ఈ క్రమంలో బంగారం ధరలపై పెరుగుదలపై కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందించారు.

కారణం చెప్పిన నిర్మలమ్మ

బంగారం ధరలు పెరగడానికి నిర్మలా సీతారామన్ కారణం చెప్పారు. కేంద్ర బ్యాంకులు గోల్డెన్ స్టెండ్ మొత్తంలో కొనుగోలు చేస్తుండటమే ధరల పెరుగుదలకు కారణంగా తెలిపారు. ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరంగా ఉంచుకునేందుకు కేంద్ర బ్యాంకులు బంగారాన్ని భారీగా కొనుగోలు

చేస్తున్నాయి. దీని కారణంగానే పెరుగుతున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. అలాగే పంపగ సమయాలు, పెళ్లికొనే వల్ల డిమాండ్ పెరగడం కూడా ధరల పెరుగుదలకు కారణమని తెలిపారు. అటు పనిది ధరల పెరుగుదలను కేంద్రం నితీతంగా పరిశీలిస్తోందని, అర్బీఓ కూడా పర్యవేక్షిస్తోందని తెలిపారు. బంగారం ధరలను అదుపు చేయడానికి సామర్థ్యం లేదని అర్బీఓ నిరంతరం పరిశీలిస్తోందని ఆమె తెలిపారు. కరెంట్ ఖాతా లోను నిర్మలమ్మచందర్ స్థాయిలోనే ఉందని

చెత్తను క్లీన్ చేసే పవర్ఫుల్ డిటాక్స్ డ్రింక్!

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి డిటాక్స్ పానీయాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అటువంటి వాటిలో దాల్చిన చెక్క తేనె డిటాక్స్ డ్రింక్ ఒకటి.. దీనిని దాల్చిన చెక్క పొడి, తేనె, నిమ్మకాయ రసంతో సులభంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ ఆరోగ్యకరమైన పానీయం శరీరంలోని విషవదనాలను తొలగించడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మిశ్రమంలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. దాల్చిన చెక్క-తేనె డిటాక్స్ డ్రింక్.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు (పాలిఫెనాల్స్), సిస్టమాల్టైన్ (దాల్చిన చెక్కలో), ఫిసోలిక్ సమ్మేళనాలు (తేనెలో) గొప్ప మూలం.. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడం, వాపును తగ్గించడం, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు.

దాల్చిన చెక్క తేనె డిటాక్స్ డ్రింక్కు కావలసిన పదార్థాలు: దాల్చిన చెక్క పొడి, తేనె, నిమ్మకాయ, నీరు..



తయారీ విధానం:

నిమ్మను పానీ డిటాక్స్ తయారుచేయడం చాలా సులభం. ముందుగా, ఒక పాత్రలో తగినంత నీటిని తీసుకుని పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా మరిగించాలి. నీరు మరిగిన తర్వాత, దానికి తగినంత దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి తగినంత దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవాలి. అందులో ఇది ఒక కలపాలి. నీటి పరిమాణం, దాల్చిన చెక్క ఫలాలును బట్టి పొడిని సర్దుబాటు

చేసుకోవాలి. దాల్చిన చెక్క పొడి చేసిన తర్వాత మరికొన్నిసార్లు మరిగించాలి. అప్పుడే దాల్చిన చెక్కలోని పోషకాలు నీటిలో కలుస్తాయి. ఆ తర్వాత ఈ ద్రావణాన్ని ఒక గ్లాసులోకి వదకట్టుకోవాలి. చివరగా, దానికి కొద్దిగా నిమ్మకాయ రసం, ఒక స్పూన్ తేనెను కలిపి బాగా కలుపుకుంటే వేడివేడి సిస్టమాల్టైన్ పానీ డిటాక్స్ సిద్ధం అవుతుంది. నిమ్మకాయ, తేనె దాల్చిన చెక్క ఫలాలును రుచిని సమతుల్యం చేస్తాయి.

ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?

ఈ డిటాక్స్ పానీయాన్ని ఉదయం పూట తీసుకోవడం ఉత్తమం. చాలా మంది ఉదయం డీ లేదా గ్రీన్ టీ తీసుకుంటారు. దాని స్థానంలో ఈ సిస్టమాల్టైన్ పానీ డిటాక్స్ ను తీసుకోవచ్చు. డిటాక్స్ డ్రింక్ ఉన్నప్పుడు, రోజులో అనేక రకాల డిటాక్స్ డ్రింక్లు తీసుకోవడం మూడు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవాలి. అందులో ఇది ఒక రకం. డిటాక్స్ సమయంలో పాలు కలిపిన డ్రింక్ ను నివారించాలి. కాబట్టి పాల బదులు



అప్పుడప్పుడు (రెండు, మూడు రోజులకు ఒకసారి) తీసుకోవాలి. అల్పార్థి తీవ్రంగా ఉన్నవారు ఈ పానీయాన్ని పూర్తిగా నివారించడం మంచిది. ఏదైనా కొత్త ఆహార పదార్థాన్ని డ్రింక్ చేర్చుకునే ముందు వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది..

హాత్ వాష్ వాడటం వల్ల జీవీ, దయాబెటీస్ సమస్యలు వస్తాయా? హార్వర్డ్ వల్సలే స్టడీ ఏం చెబుతోందంటే..?



ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయం లేచాక వచ్చు తోముకోవడం అనేది సాధారణ పరిశుభ్రతా ఆలవాటు. కానీ కొంతమంది వచ్చును 10-15 నిమిషాలు రుద్దుతూ, అంతకంటా హాత్ వాష్ కూడా తరచుగా వాడతారు. ఇవి సోషల్ మీడియాలో ప్రోత్సాహం అలవాటుగా మారాయి. మనకు రోజుకు రెండు సార్లు వచ్చు తోముకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారు. కానీ, ఎక్కువ హాత్ వాష్ వాడటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు తలెత్తవచ్చని పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. నోటిలో మనకు సహాయపడే "మంచి బ్యాక్టీరియా" ఉంటాయి, ఇవి ఆహారంలోని నైట్రిటోజన్, నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారడానికి సహాయపడతాయి. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలను విస్తారం తీసుకోవడానికి, రక్తపోటును నియంత్రించడానికి కీలకమైనది.

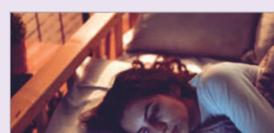
మంచి బ్యాక్టీరియా పనిపోయి.. తరచుగా యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ హాత్ వాష్ వాడడం వల్ల ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా పనిపోతాయి. ఫలితంగా, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం (దయాబెటీస్) వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం దాదాపు 1,000 మందిని మూడు సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించిన ఒక అధ్యయనంలో, రోజుకు రెండు సార్లు హాత్ వాష్ వాడిన వారికి ప్రీయాబెస్ డయాబెటీస్ వచ్చే ప్రమాదం 55% ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. మరొక పరిశోధనలో, అది అలవాటు ఉన్నవారికి అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం రెట్టింపు అయినట్లు కనుగొన్నారు.

ఏది ప్రయోజనం..? ముఖ్యంగా, క్లోరినేషన్ వంటి బలమైన యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ హాత్ వాష్ వల్ల వైద్య పరిశోధన మాత్రమే వాటిని సాధారణ స్టైల్లో హాత్ వాష్ లేదా డిటాక్స్ హాత్ వాష్ రోజు ఉపయోగించవచ్చు; ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు హాని చేయవు. తదుపరి సూచనల ప్రకారం, నోటిని శుభ్రం చేయడానికి, రోజుకు రెండు సార్లు వచ్చు తోముకోవడం, స్టాన్ గన్ ప్రకారం మాత్రమే వాడడం. ఈ మూడు ఆలవాట్లతో నోటి పరిశుభ్రతను రక్షించడం, అలాగే పూర్వం ఆరోగ్యం, రక్తపోటు, మధుమేహ నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.

మీరు లైట్ వేసుకుని నిద్రపోతున్నారా?

మనలో చాలామందికి రాత్రిళ్లు చిన్న లైట్ వెలిగించి నిద్రపోయే అలవాటు ఉంటుంది. చిన్నప్పటి భయం వల్ల కావచ్చు, లేక చీకటిలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం వల్ల కావచ్చు.. ఐదే లైట్ వేసుకుని నిద్రించడం చాలా సాధారణం. అయితే మరికొందరికి స్వల్పమైన వెలుతురు కూడా నిద్రను గణనీయంగా దెబ్బతీస్తుంది. "లైట్ ఆన్ చేసి నిద్రపోతే ఏమవుతుంది?" అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. కానీ పూర్తిగా చీకటిలో నిద్రపోవడం ఎంత ఆరోగ్యకరమో తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం.

చీకటిగా ఉంటే.. మన శరీరం 24 గంటల జీవ చక్రం అయిన సర్కేడియన్ రిథమ్ ఆధారంగా పనిచేస్తుంది. ఈ అంతర్గత గడియారం నిద్ర, శక్తి స్థాయిలు, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, జీవక్రియ, మానసిక స్థితిని నియంత్రిస్తుంది. చీకటి పడినప్పుడు మెదడు "మెలటోనిన్" అనే నిద్ర హార్మోన్ ను విడుదల చేయమని శరీరానికి సంకేతం ఇస్తుంది. అదే వెలుతురు ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా రాత్రివేళనల్, మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.



మెదడుకు విశ్రాంతి లేకపోవడంతో.. మన కనురెప్పలు మూసి ఉన్నప్పటికీ, వెలుతురు మెదడుకు సంతకాలు పంపగలదు. దీంతో మెదడు పూర్తిగా విశ్రాంతి స్థితిలోకి వెళ్లేలేకపోవచ్చు. మెలటోనిన్ తగ్గడం వల్ల నిద్ర మాత్రమే కాదు, ఇతర హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. తాజా అధ్యయనాలు రాత్రి వెలుతురులో నిద్రపోవడం హృదయ

నిద్ర నాణ్యతపై ప్రభావం.. కాబట్టి చిన్న డిపం వెలుతురు అయినా సరే, అది మెలటోనిన్ స్థాయిలను తగ్గించి నిద్ర నాణ్యతను ప్రభావితం చేయవచ్చు. దీని ఫలితంగా ఉదయం లేచాక అలసట, అటు



వలనొప్పి, మానసిక ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు తలపెట్టవచ్చు. కొన్ని పరిశోధనలు రాత్రి వెలుతురులో నిద్రపోవడం శరీర జీవక్రియను మార్చి, బరువు పెరగడానికి లేదా ఊబకాయానికి కారణమవుతుందని సూచిస్తున్నాయి.

నిపుణుల సూచన అయితే, మంచి నిద్ర కోసం పడకగదిని సాధ్యమైనంత వరకు చీకటిగా ఉంచడం మంచిది. అవసరమైతే మనకబారిన, చెప్పని రంగు వైట్ ల్యాంప్ ఉపయోగించడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మంచి నిద్ర ఆరోగ్యానికి పుకారు.. కాబట్టి చిన్న అలవాట్లలో మార్పులు కూడా పెద్ద ప్రయోజనాలను అందించగలవు.

బంగారం ధరలు పరుగులు.. కారణం చెప్పిన నిర్మలా సీతారామన్.. లీజన్ ఏంటంటే..?

అంతర్జాతీయంగా అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగాయి. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత పెరిగి అవకాశం ఉన్న సమయంలో బంగారం రేట్లు పెరుగుతున్నట్లు మార్కెట్ వలూలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. ఇక ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కేంద్ర బ్యాంకులు బంగారం నిల్వలను పెంచుకుంటున్నాయి. ఇది కూడా వసీడి ధరల పెరుగుదలకు కారణమవుతోంది. ఈ క్రమంలో బంగారం ధరలపై పెరుగుదలపై కేంద్ర ఆర్థికశాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందించారు.



పేర్కొన్నారు. కొన్ని పరిశోధనలు అధిగమించినట్లేనీ పేర్కొన్నారు.

రూ. 2 వేలు పెరిగిన బంగారం

అమెరికా ఆర్థికవ్యవస్థ డౌన్ ఫ్రంట్ ల్రంవ తాజాగా పలు దేశాలపై 15 శాతం సుంకాలు విధించారు. దీని వల్ల బంగారం ధరలు పెరుగుతున్నాయి. అటు 24 క్వార్టర్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 1,61,350 వద్ద కొనసాగుతోంది. నిన్నటితో పోలిస్తే రూ. 2 వేలు పెరిగింది. ఇక 22 క్వార్టర్ల గోల్డ్ రేటు రూ. 1,47,900 వద్ద ట్రేడింగ్లో ఉంది. నిన్నటితో పోలిస్తే రూ. 1900 మేర పెరిగింది. అటు విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో కూడా ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక చెన్నైలో రూ. 1.62 లక్షల వద్ద బంగారం కొనసాగుతోంది. పెళ్లికొనే వేళ బంగారం ధరలు పెరగడం కొనుగోలుదారులకు పెద్ద భారంగా మారింది. పెళ్లికొనే సమయంలో బంగారానికి డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వచ్చుకోవడం జరుగుతుంది. అటు వెండి ధరలు ఒకేసారి రూ. 10 వేలు పెరిగాయి. నిన్న రూ. 2.90 లక్షలుగా ఉండగా.. ఇవాళ రూ. 3 లక్షల మార్కెట్ చేరుకున్నాయి.

నినాదం మార్కెట్

అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూల సంకేతాల నేపథ్యంలో దేశీయ సూచీలు తీవ్ర ఒడిదుడుకులకు లోనయ్యాయి. లాభాలతో ప్రారంభమై భారీ నష్టాల్లోకి వెళ్లిపోయాయి. చివరకు మళ్లీ లాభాలతో రోజును ముగించాయి. అమెరికా-ఇరాన్ ఉద్రిక్తతలో నేపథ్యంలో మదుపర్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. అయితే అల్, ఎఫ్ఎమ్సీసీ, ఓపెన్యూ బ్యాంకింగ్ రంగాల్లో కొనుగోళ్లు సూచీలను ముందుకు నడిపించాయి. దీంతో రోజుకా ఒడిదుడుకులకు లోనైన సెన్సెక్స్, నిస్సీ లాభాలతో రోజును ముగించాయి.

గత సెషన్ ముగింపు (82,814)లో పోల్చుకుంటే సోమవారం ఉదయం దాదాపు 100 పాయింట్ల లాభంతో మొదలైన సెన్సెక్స్, ఆ తర్వాత నష్టాల్లోకి జారుకుంది.

ఒడిశాలో ఆరేబిబ రెండో డేటా కేంద్రం

నూర్పల్లి: దేశ ఆర్థిక లావాదేవీలకు సంబంధించిన కీలక డేటా పరిరక్షణ కోసం భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆరేబిబ) మున్సిపల్ చర్చలు చేపట్టింది. ఇందుకోసం ఒడిశాలోని భువనేశ్వర్ వద్ద అత్యంత భద్రతా ఏర్పాట్లతో కూడిన రెండో ప్రత్యేక డేటా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. అత్యంత పూర్వోక్తంగా ఆరేబిబ ఈ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు

దేశీయ సూచీలకు లాభాలు.. ఈ రోజు టాప్ స్టాక్స్ ఇవే..

83,294 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిస్సీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే కదలాడింది. చివరకు 141 పాయింట్ల లాభంతో 25,713 వద్ద స్థిరపడింది.

సెన్సెక్స్, నిస్సీలో ఇండియన్ బ్యాంక్, కమిస్కో, సీఎస్సీ, అనాసి పోస్ట్, భారత్ పోస్ట్ మొదలైన పెద్ద లాభాలు ఆర్జించాయి (0.99% తీవ్రమైన అవం). ఐ.ఐ.ఐ.ఎస్ ఫస్ట్ బ్యాంక్, యూపీఎల్, ఏయూ స్టాల్ పైసాన్, డిక్సీ టెక్నాలజీస్, కోఫోర్డ్ మొదలైన పెద్ద సెన్సెక్స్ మూలగట్టుకున్నాయి. బ్యాంక్ నిస్సీ 92 పాయింట్లు ఆర్జించింది. నిస్సీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 258 పాయింట్లు డిగ్జాబంది. కాలరీతో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 90.88గా ఉంది

అయితే మధ్యాహ్నం తర్వాత సానుకూల వార్తలు రావడంతో లాభాల్లోకి దూసుకొచ్చింది. ఇంట్లాడే కనిష్ఠంలో పోల్చుకుంటే 500 పాయింట్లకు పైగా అభివృద్ధి. చివరకు సెన్సెక్స్ 479 పాయింట్ల లాభంతో మొదలైన సెన్సెక్స్, ఆ తర్వాత నష్టాల్లోకి జారుకుంది.

చేసినది భవిష్యత్తు. ఈ కేంద్రంలో ఆరేబిబ కరిన్సి నిర్వహణ, చెల్లింపులు, సెటిల్మెంట్ కార్డులారా, రెగ్యులేటరీ డేటా, విశ్లేషణలు, అధికారుల విధులకు అవసరమైన కీలక కంప్యూటర్ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసింది. ఎందుకంటే? మంబైలో ఇప్పటికే ఆరేబిబ ప్రత్యేక డేటా కేంద్రాన్ని నిర్వహిస్తోంది. వైసా లేదా పాక్ ఈ కేంద్రంపై దాడి చేస్తే ఈ కేంద్రంలోని దేశ ఆర్థిక లావాదేవీలు, చెల్లింపులకు సంబంధించిన కీలక డేటాతో పాటు అందుకు సంబంధించిన మౌలిక సదుపాయాల వ్యవస్థలు కూడా



తుడిచి పెట్టుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడేందుకే ఆరేబిబ భువనేశ్వర్ సమీపంలో ఈ కీలక డేటా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినది భవిష్యత్తు.

కలిసి ముందుకు సాగుదాం



కార్పొరేషన్ అభివృద్ధి పథంలో నడిపిద్దాం.. మీ అందరికీ తండ్రి పాత్ర పోషిస్తా

కుటుంబంలా పాలన సాగిద్దాం: ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు

8 మంది జీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ల ప్రమాణ స్వీకారం... పాలిట్యా జీఆర్ఎస్ నాయకులు.. ఘన సత్కారం

అంశాల్లో సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆయన సూచించారు. ఎన్నికలప్పుడు రాజకీయాలని, ఇప్పుడు బీఆర్ఎస్, సిపిఐ, కాంగ్రెస్ అంతా కలిసి పనిచేయాలని, కొత్తగాడెం, పాలెంప ప్రాంతాలను జంట సగరాల మార్చి అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలని తెలిపారు. నిధుల వినియోగంలో అందరి సహకారంతో మరింత సుందర కార్పొరేషన్గా తీర్చిదిద్దాలని తెలిపారు. ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన వారిలో 7వ డివిజన్ సింధు తపస్వి, 32వ డివిజన్ గురులక్ష్మి రాంబాబు, 39వ డివిజన్ గుణచరిత, 38వ డివిజన్ బళ్లప మధుచంద్, 60వ డివిజన్ బీమా శ్రీవల్లి, 29వ డివిజన్ మల్లాది సాగర్, 10వ డివిజన్ వెల్లుల వీరమ్మ, 37వ డివిజన్ మల్లె నృస్య కుమారి ఉన్నారు. ప్రజల ఆశీర్వాదంతో బాధ్యతలు స్వీకరించిన వీరు, గులాబీ పార్టీ ఆశయాలకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్లు మాట్లాడుతూ.. "ప్రజలు మాపై ఉంచిన విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవడం మా మొదటి కర్తవ్యం. ప్రతి డివిజన్లో మోక్ష వసతుల అభివృద్ధి, పౌరసౌకర్య పరిపాలన, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా సేవలందించడమే మా లక్ష్యం. ఎమ్మెల్యే గారి నాయకత్వంలో సమిష్టిగా పనిచేసి కొత్తగాడెం నగర కార్పొరేషన్గా తీర్చిదిద్దాలాం" అని తెలిపారు. సమన్వయం పెట్టే వంటనే స్పందించే పాలన అందిస్తామని, ప్రతి ఇంటి అభివృద్ధి కోసం రాజకీయ ధ్యేయమని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, చంద్రగిరి ప్రెసిడెంట్ కేబిఆర్, ఎంపి వర్షాభి రవిచంద్ర, జిల్లా అధ్యక్షులు రేగా కాంతారావు, మాజీ మంత్రి వనపా వెంకటేశ్వరరావుల దర్శనాదాల తెలిపారు. పార్టీ నిర్ణయాల మేరకు సదుపాయాలు కల్పించారు.



పవన్ అభివృద్ధిలో భాగస్వాముల అభివృద్ధి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ సిరిపురం లలితకుమారి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ కౌన్సిలర్లు కౌన్సిలర్లు, మాజీ వైస్ చైర్మన్ వెల్లుల దామోదర్ యాదవ్, సర్పంచులు బాదావత్ శ్రీకాంత్, మాల్ తి బలరాం నాయక్ పాలిట్యా నూతన కార్పొరేటర్లు అభినందనలు తెలిపారు. అలాగే బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కొత్తి వెంకటేశ్వరరావు, బీమా శ్రీధర్, బొమ్మిడి రమాకాంత్, బొమ్మిడి శ్రీకాంత్, మద్దెల సుధీర్ తదితరులు హాజరై గులాబీ క్రేజుల ఐక్యతను చాటిచెప్పారు. ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం కేవలం ఒక అధికారిక ప్రక్రియగా కాకుండా, కొత్తగాడెం కార్పొరేషన్ను అభివృద్ధి దిశగా నడిపించే సంకల్ప సభగా మారింది. గులాబీ జెండా కింద సమిష్టిగా పనిచేస్తూ ప్రజల ఆకాంక్షలను నిరవేర్ణమే లక్ష్యమని, సగరాన్ని అభివృద్ధి శిఖరాలకు చేర్చేందుకు అందరూ ఒకే దిశగా అడుగులు వేస్తామని నేతలు, కౌన్సిలర్లు వికసంతంగా ప్రకటించారు.

పాలనలో బాధ్యత లేకపోతే చర్యలు తప్పవు

భూ భారతి, సాదా బైనామా దరఖాస్తులు త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి

పీఐం శ్రీ పాఠశాలల పనుల్లో వేగం పెంచాలి... అధికారుల సమీక్షలో కలెక్టర్ సీరియస్ హెచ్చరిక

ఖమ్మం ప్రతినది, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం)

పాలనలో నిర్లక్ష్యం లేదా బాధ్యత రాహిత్యం సహించబోమని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి స్పష్టం చేశారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన సమీక్షలో అదనపు కలెక్టర్ల ద్వారా పి. శ్రీజ, పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి లతో కలిసి జిల్లా అధికారులతో పరిపాలన అంశాలపై ఆయన విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, భూ భారతి మరియు సాదా బైనామా దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో జాప్యం లేకుండా త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రెవెన్యూ సదస్సుల్లో వచ్చిన ప్రతి దరఖాస్తుపై రెగ్యులర్ మానిటరింగ్ ఉండాలని, పెండింగ్ వ్యవహారాలపై స్పష్టమైన నివేదికలు అందించాలని సూచించారు. పీఐం శ్రీ పాఠశాలలకు సంబంధించిన అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచాలని, పూర్తయిన పనుల



దిల్లులు వెంటనే సిద్ధం చేసి క్రెయిమ్ చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. అలాగే భూ సేకరణకు సంబంధించిన పెండింగ్ కోర్టు కేసుల్లో సకాలంలో కొంటర్లు దాఖలు చేయాలని, మున్సిపాలిటీలో డంపింగ్ యార్డుల సౌకర్య ఖరారులో జాప్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

చారు. ఫిబ్రవరి 27న జరగనున్న దిశ సమావేశానికి ప్రతి అధికారి పూర్తి సమాచారంతో హాజరు కావాలని, శాఖల పని తీరుపై స్పష్టమైన వివరాలు సమర్పించి చాలని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో జెడ్పీ సీఆడ, డిప్యూటీ సీఆడ, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి ఫిర్యాదులను వేగంగా పరిష్కరించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి ఆదేశం

వనపర్తి ప్రతినది, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం)
ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన ఫిర్యాదులు, అర్జీలను వేగంగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభి ఆదేశించారు. సోమవారం సమీక్షలో జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (సానిక సంస్థలు) యాదయ్య, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) ఖీమ్మా నాయక్, ఆర్టివో సుబ్రహ్మణ్యంలతో కలిసి హాజరై ప్రజల నుంచి అర్జీలు, వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యలకు పరిష్కారం చూపే బాధ్యత అధికారులపై ఉండవలసిందిగా ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 40 దరఖాస్తులు వచ్చాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన ఫిర్యాదులు, అర్జీలను పరిశీలించి, సత్వర పరిష్కారం చూపేలా సంబంధిత శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.



పెండింగ్ లో ఉన్న దరఖాస్తులను పరిశీలించి వెంటనే పరిష్కరించేలా తగు చర్యలు చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. సీఐం, జిల్లా మంత్రి ప్రజావాణి నుంచి వచ్చిన, పెండింగ్ లో ఉన్న అర్జీలను సైతం వారంలో పరిష్కరించాలని అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ పరీక్షల కోసం 22 పరీక్షా కేంద్రాల ఏర్పాటు

పక్కంటిగా ఇంటర్ పరీక్షలను నిర్వహించాలి: జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

ఫిబ్రవరి 25 నుంచి మార్చి 18 వరకు ఇంటర్ ఖయల్ పరీక్షల నిర్వహణ.. అధికారులతో సమీక్షించిన కలెక్టర్

పెద్దపల్లి రూరల్, ఫిబ్రవరి 23 (నినాదం):

జిల్లాలో ఇంటర్ పరీక్షల పరీక్షలకు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ కోయ శ్రీ హర్ష సమీక్షలో జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ఇంటర్ పరీక్షల నిర్వహణ పై అదనపు కలెక్టర్ లు జె.ఆర్.ఎస్. శ్రీ, డి.వేణు లతో కలిసి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ఫిబ్రవరి 25 నుంచి మార్చి 18 వరకు ఇంటర్ ఇంటర్ పరీక్షల నిర్వహణకు జిల్లాలో కచ్చితమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని అన్నారు. జిల్లాలో జనరల్, వాకేషనల్ కలిపి మొత్తం 10367 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరు అవుతున్నారని, వీరి కోసం 22 పరీక్షా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాలకు వచ్చే ప్రతి ఒక్కరిని క్షుణ్ణంగా చెక్ చేయాలని, పరీక్షా కేంద్రాలలో కొంతమంది ముందుగానే సెల్ ఫోన్లు, స్టడీ మెటీరియల్ పెట్టుకునే అవకాశం ఉంటుందని, పరీక్షల కంటే ముందే పూర్తి స్థాయిలో పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఒకసారి చెక్ చేసుకోవాలని కలెక్టర్ హితవిచారణ చేశారు. పరీక్షా కేంద్రాలకు ప్రవేశద్వారం వద్ద ప్రతి ఒక్కరిని క్షుణ్ణంగా చెక్ చేసి వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. పరీక్షా కేంద్రాలకు 100 మీటర్ల వరకు ఎటువంటి పార్కింగ్ ఏర్పాట్లను కలెక్టర్ తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణకు వివిధ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి పక్కంటిగా పరీక్షల నిర్వహించాలని, పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థులకు పరీక్ష హాల్స్ లో లాగ్ నీరు అందించాలని, అవసరమైన హాజరీ సదుపాయాలు కల్పించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షల సేవధ్యంలో

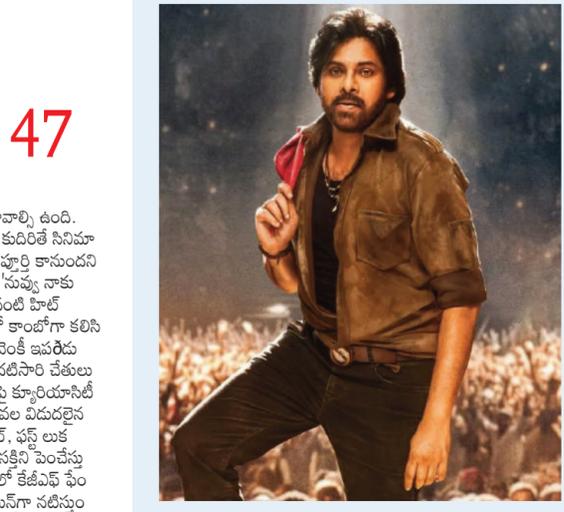


విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం రవాణా కోసం పరీక్షల సకాలంలో హాజరయ్యే విధంగా అనుకూలంగా ఆర్డీసీ బస్సులు పరీక్షా కేంద్రాల రూల్ లలో స్పెషల్ బస్సులు నడపాలని అన్నారు. పరీక్షా కేంద్రంలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని, పరీక్షా ప్రశ్న పత్రాల లికికేటి పబ్లికేషన్లోనూ జరగకుండా పీస్ సూపావింటెండెంట్ ఆధ్వర్యంలో సీసీ కెమెరాల సమక్షంలో ప్రశ్న పత్రాల లికికేటి పబ్లికేషన్ చేయాలని, ఆ సమయంలో అధికారులు సెల్ ఫోన్ తీసుకు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన ఆదేశించారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రం వద్ద ఓ.ఆర్.ఎస్. పేర్ల ప్యాకెట్లను ముందుగానే పాఠా మెడికల్ సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన వైద్య శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో పార్కింగ్ నిర్వహణ సానిక సంస్థల పర్యవేక్షించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఇంటర్ డివిజన్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, పెద్దపల్లి ఆర్.డి.వో గంగయ్య, సురేష్, పెద్దపల్లి పి.పి.బి.జి.కృష్ణ కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి బి.ప్రకాష్, మున్సిపల్ కమిషనర్లు వెంకటేశ్, రమేష్ సంబంధిత అధికారులు, పిస్ సూపరిండెంట్ లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రివిక్రమ్-వెంకీ కాంబోలో ఎకై 47



అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. అన్ని అనుకున్నట్లుగా కుదిరితే సినిమా పూర్తిగా జూన్ కల్లా పూర్తి కానుందని సమాచారం. ఇప్పటికే 'సువ్యూ నాకు నచ్చవో', 'మల్లీశర్ల' వంటి హిట్ చిత్రాలకు రైటర్ హిరో కాంబోగా కలిసి పనిచేసిన త్రివిక్రమ్-వెంకీ ఇవరేడు డైరెక్టర్ హిరోగా మొదటిసారి చేతులు కలపడంతో సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెరిగిపోతుంది. ఇటీవల విడుదలైన టైటిల్ అనాస్, మెంటల్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ప్రకటనలో ఆసక్తిని పెంచేస్తున్నాయి. ఈ సినిమాలో కేటీఎఫ్ ఫెం శ్రీనిధి శర్మ హిరోయిన్గా నటిస్తుండగా, నారా రోహిత్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ మామీని హిరోకా అంద హాసినీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్పై ఎన్. రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్నారు. ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ పాటు క్రిం ఎలిమెంట్స్ లో ఈ సినిమా ఉండబోతుందిని తెలుస్తోంది.



ఆరా ఆఫ్ ఉస్తాద్ రెండో పాట విడుదల

పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ గురించి దర్శకుడు హరిష్ శంకర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వైరల్గా మారాయి. పవన్ కళ్యాణ్ హిరోగా హరిష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం హర్షి 26న విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీలీ, రాశీ ఖన్నా హిరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు డేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పడటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మామీ ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల జోరుగా జరుపుకుంటుంది. ఇందులో భాగంగా 'ఆరా ఆఫ్ ఉస్తాద్' అనే రెండో పాటను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా హరిష్ శంకర్ దశాబ్దాలగా మెదపే చెయ్యి చేసుకునే మేనరికాన్ని గుర్తు చేస్తూ, దానికి మాటల రూపం ఇవ్వాలనే ఆలోచనతోనే 'నేను మెద ముట్టుకుంటే డీపిఎస్ ఉత్సాహంగా స్పందించారని తెలిపారు. మాన్ హాకర్ లైన్లో కూడా ఫిలాసఫీ చెప్పాల్సి దేవీశ్రీ ప్రసాద్ తనకు కాంప్లెమెంట్ ఇచ్చారని చెప్పారు. ఈ పాటను రచయిత చంద్రశేఖర్ కేవలం రెండు రోజుల్లో ఎనిమిది గంటల్లో రాశారని వెల్లడించారు. ఇది కేవలం అభిమానంతో రాసిన పాట కాదు. పవన్ కళ్యాణ్ లైట్ స్టైల్, ఆయన జర్నీపై అవగాహనంతో వచ్చిన పాట. ఆయన షక్తితో, క్రొవడే స్వభావం ఈ పాటలో ప్రతి లైన్లో కనిపిస్తుంది. సినిమాలో కానీ, రాజకీయాల్లో కానీ ఆయనకు విజయాల రాత్రికి రాత్రి లేదని. ఆ ప్రయాణం మొత్తం ఈ పాటలో వినిపిస్తుంది అని హరిష్ శంకర్ అన్నారు.



పెళ్లికోసం ఉదయ్ పూర్కు విజయ్-రషిక

టాలీవుడ్ క్రేజీ జంట విజయ్ దేవరకొండ- రషిక మందన్నా పేర్లు గత కొద్ది రోజులుగా నెట్టింట్ హాట్ టాపిక్ గా మారుతున్నాయి. వీరిద్దరి మధ్య సమీపింగ్ సమీపింగ్ సదుస్తులను ప్రచారం జరుగుతున్న వేళ ఎట్టకేలకు వధూవరులుగా పెళ్లిపీటలు ఎక్కబోతున్నారు.

ఇచ్చిన తరువాత పెళ్లి వేడుకల సందడి మొదలైంది. ఈ నెల 26న వివాహం జరగనుండగా, వేడుక కోసం ఈ జంట రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పూర్ కు బయల్దేరింది. ఎంపికల కోసం కనిపించిన వీరి వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. విజయ్ వెంట ఆయన సోదరుడు ఆనంద్ దేవరకొండ ఉన్నారు. ఇప్పటికే ఉదయ్ పూర్ ప్యాలెస్ లో ఏర్పాటు జోరుగా సాగుతున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు సమీక్షలో ఈ వివాహం సునామి నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. గత కొంతకాలంగా వీరి ప్రేమ, పెళ్లి వార్తలు జోరందుతున్నాయి. సోషల్ మీడియాలో ఒకే రోజులో పెళ్లి విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. అభిమానులు ప్రేమగా పిలిచే 'దెలీష్' పేరునే తమ వివాహానికి శీర్షికగా పట్టుకుని పేర్కొన్నారు.



ది ప్యారడైజ్ నుంచి ప్రోమో సాంగ్ విడుదల



నాని హిరోగా దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'లో నాని పూర్తిగా కొత్త గెటప్ లో, ఊరమాన్ క్యారెక్టర్ లో కనిపించనున్నారు. అగస్టు 21న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సేవధ్యంలో దీని మొదటి పాటను విడుదల చేసేందుకు ప్రస్తుతం డి.ఎస్.ఆర్. లాంకెశ్రీతో నాని మరోసారి మ్యాచ్ చేస్తున్నట్లు టాలీవుడ్ వార్తలు విడుదల చేశారు. పూర్తి పాట ఫిబ్రవరి 24న రానుంది. అనిరుద్ ది అందించిన సంగీతం జోష్ పెంచేలా కనిపిస్తోంది. ఇదిలావుంటే నేనురల్ స్టార్ నాని వరుస క్రేజీ

ప్రొజెక్టులో ఫుల్ బిజీగా ఉన్నారు. 'ది ప్యారడైజ్'లో నాని పూర్తిగా కొత్త గెటప్ లో, ఊరమాన్ క్యారెక్టర్ లో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. ఈ పాత్ర కోసం ఆయన తన లుకాను పూర్తిగా మార్చుకోవడం విశేషం. రగ్గి స్టైల్, ఇండియన్ బాడీ లాంకెశ్రీతో నాని మరోసారి మ్యాచ్ చేస్తున్నట్లు టాలీవుడ్ వార్తలు విడుదల చేశారు. 'ద్రోలో' మామీని రా ఎనర్జీక్ మించి ఈసారి అందించిన సంగీతం జోష్ పెంచేలా కనిపిస్తోంది. ఇదిలావుంటే నేనురల్ స్టార్ నాని వరుస క్రేజీ



అల్లువారింట పెళ్లి సందడి

అల్లు వారింట పెళ్లి పనులు ఫుల్ జోష్ లో జరుగుతున్నాయి. ఒకవైపు పసుపు దండే కార్యక్రమాలు.. మరోవైపు బ్యాచిలర్ పార్టీలతో కొన్ని రోజుల నుంచి శిరీష్-నయనకల ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. తాజాగా ఏపీ డిప్యూటీ సీఐం పవన్ కళ్యాణ్, ఎమ్మెల్యే నాగభాబును పెళ్లి ఆహ్వానించారు. సతీ సమేతంగా పవన్ కళ్యాణ్, నాగభాబు ఇళ్లకు వెళ్లిన అల్లు అలవెండ్.. వారికి నూతన వస్త్రాలు అందించి పెళ్లికి పిలిచారు. మార్చి 6న అల్లు శిరీష్-నయనకల ఒకటి కానున్నారు. ఈ వేడుకకు ఇప్పటికే చిరంజీవికి ఆహ్వానం అందిన విషయం తెలిసింది. ఇటీవలే పసుపు దండే కార్యక్రమం జరిగింది. ఆ ఫోటోలను అల్లు అర్జున్ సతీమణి స్నేహ తన ఇన్స్టాలో పంచుకున్నారు. హైదరాబాద్ లోనే వీరి పెళ్లి జరగనున్నట్లు తెలుస్తోంది. కుటుంబసభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు ఈ వేడుకకు హాజరవుతారని సమాచారం. ఇక ఇటీవలే దుబాయ్ లో ఫ్రెండ్స్ సర్వీస్ కు బ్యాచిలర్ పార్టీ ఇచ్చారు. అక్కడి నుంచి వచ్చిన ఫిబ్రవరి 20న అల్లు అర్జున్ హైదరాబాద్ లో కుటుంబ సభ్యులకు, టాలీవుడ్ నటీనటులకు పార్టీ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ వేడుకలో రామ్ చరణ్ దంపతులతో పాటు శ్రీలీల, మృణాల్, ఫరీఖా అబ్దుల్లా ఇంటికి వచ్చిన సందడి చేశారు.