నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సంపుటి : 19 సంచిక : 98 పేజీలు : 12, వెల రూ. 6రూ/ మంగళవారం - 03 - మార్చి - 2026

Published FromHyderabad : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

డీఎంకే తరపున రోజా ప్రచారం..

చంద్రబాబుపై విమర్శలు

- స్టాలిన్ పుట్టినరోజు వేడుకల్లో పాల్గొన్న రోజా
- డీఎంకే పాలనపై ప్రశంసల జల్లు
- స్టాలిన్‌ను మళ్లీ భారీ మెజారిటీతో గెలిపించుకోవాలని ఓటర్లకు పిలుపు

గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న ప్రవాసాంధ్రులను

సురక్షితంగా తీసుకురావాలి

- యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా వేలాది మంది ఆందోళన
- విమాన సర్వీసుల రద్దుతో ఎక్కడికక్కడ నిలిచిపోయిన ప్రయాణికులు
- కేంద్రంతో సమన్వయం చేసుకుని ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచన
- బాధితుల కోసం కంట్రోల్ రూమ్, హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్లు ఏర్పాటు చేయాలి

అమరావతి: మధ్య ప్రాచ్య దేశాల్లో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో అక్కడ చిక్కుకుపోయిన ప్రవాసాంధ్రులను తక్షణమే సురక్షితంగా మిగతా..2లో

ప్రజల్లో 90 శాతం సంతృప్తి ఉండాల్సిందే

ప్రజల్లో ప్రభుత్వ పనితీరుపై 80-90 శాతం సంతృప్తి ఉండాలి

- దీపం పథకం గ్యాస్ డెలివరీకి డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆర్టీసీ బస్టాండ్లలో టాయిలెట్స్ మరమ్మతులకు ఆదేశం
- బాణసంచా ప్రమాదాల నివారణపై శివకాశీ వెళ్లి అధ్యయనం చేయాలని సూచన
- రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాల్లో అవినీతికి తావులేని అధికారులకే బాధ్యతలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ పాలన, వివిధ శాఖల పనితీరుపై ప్రజల్లో సానుకూల దృక్పథం (పాజిటివ్ పర్సెప్షన్) పెరిగేలా అధికారులు కృషి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. అమరావతిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆర్టీజీఎస్, పబ్లిక్ పర్సెప్షన్‌పై సోమవారం ఆయన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ నెల నుంచి ప్రభుత్వ సేవలపై ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి కనీసం 80 నుంచి 90 శాతానికి తగ్గకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా సంక్షేమ పథకాల అమలులో అలసత్వం వహించకూడదని సీఎం హెచ్చరించారు. మిగతా..2లో

పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో 24X7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు

- అవసరమైన సమన్వయం, సహాయం అందించేందుకు ఈ కంట్రోల్ రూమ్ పనిచేస్తుంది
- 3 ప్రస్తుతం ఇరాన్, గల్ఫ్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఉన్న తెలంగాణ పౌరులు, తెలంగాణలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, ప్రయాణ అంతరాయాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే ఈ కంట్రోల్ రూమ్‌ను సంప్రదించవచ్చు.

పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలి

ఏపీ, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతలతో రాహుల్ గాంధీ సమావేశం

- తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పీఏసీల సంయుక్త భేటీకి రాహుల్ గాంధీ
- డీసీసీ అధ్యక్షుల శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొని దిశానిర్దేశం
- తెలంగాణలో రెండు రాజ్యసభ స్థానాల ఎన్నికలపై ప్రధానంగా చర్చ
- అభ్యర్థుల ఎంపికపై కసరత్తు.. రేసులో పలువురు సీనియర్ నేతలు
- రెండు సీట్లు గెలుచుకోవడంపై ధీమాతో ఉన్న కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం

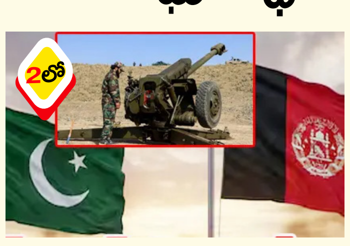
ఢిల్లీ: లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణలో పర్యటించారు. తెలంగాణ, ఏపీ కాంగ్రెస్ పార్టీల రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీల (పీఏసీ) సంయుక్త సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. వికారాబాద్‌లోని ఎస్ఏపీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీలో ఈ సమావేశం జరిగింది. పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతం, ముఖ్యంగా తెలంగాణలో జరగనున్న రాజ్యసభ ఎన్నికలపై ఈ పర్యటనలో ప్రధానంగా చర్చలు జరిగాయి. ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి మిగతా..2లో

పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో పడగొడతాం

కాంగ్రెస్ సర్కార్‌కు బండి సంజయ్ వార్నింగ్

- గాంధీ విగ్రహం పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూల్చివేస్తున్నారన్న బండి సంజయ్
- తాము అధికారంలోకి వచ్చాక పెద్దల ఇళ్లను కూల్చివేస్తామని హెచ్చరిక
- మూటల కోసమే రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణకు వచ్చారని విమర్శ

పాకిస్థాన్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై ఆఫ్ఘనిస్థాన్ వైమానిక దాడులు



ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో ధ్వంసమైన నూర్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరంపై కూడా ఆఫ్ఘన్ దాడి

క్వెట్టా, ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వాలోని కీలక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు వెల్లడి

ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని కార్యాలయంపై దాడి చేశాం...

- దాడి తర్వాత నెతన్యాహు పరిస్థితి ఏమిటన్నది తెలియదు: ఇరాన్ సంచలన ప్రకటన
- నెతన్యాహు కార్యాలయంపై ఖైబర్ క్షిపణులతో దాడి చేశామన్న ఇరాన్
- దాడి తర్వాత ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని పరిస్థితిపై సస్పెన్స్
- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులకు ప్రతీకారంగానే విరుచుకుపడుతున్నామన్న ఐఆర్‌జీసీ
- గల్ఫ్ దేశాల్లోనూ దాడుల మోత.. 555కు చేరిన ఇరాన్ మృతుల సంఖ్య

ఢిల్లీ: మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు మరింత ముదురుతున్నాయి. ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న భీకర పోరు సోమవారం నాటికి మూడో రోజుకు చేరుకోగా, పరిస్థితి ఊహించని మలుపులు తిరుగుతోంది. ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి మిగతా..2లో

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలపై ప్రధాని మోదీ ఆందోళన

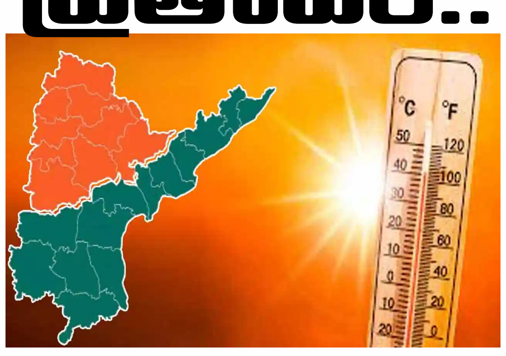
- భారత్ ఎప్పుడూ శాంతికి కట్టుబడి ఉంటుందన్న మోదీ
- దౌత్యం, చర్చల ద్వారానే పరిష్కారం కనుగొనాలనేది మన దేశ విధానమని వ్యాఖ్య
- పశ్చిమాసియా దేశాలలో ఉన్న మన పౌరుల భద్రతపై కేంద్ర అప్రమత్తంగా ఉందన్న ప్రధాని

డిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ప్రస్తుత పరిస్థితులు అత్యంత ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఢిల్లీలో కెనడా ప్రధాని మార్క్ కార్నీతో జరిపిన ద్వైపాక్షిక చర్చల అనంతరం నిర్వహించిన ఉమ్మడి మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్ ఎప్పుడూ శాంతి, స్థిరత్వానికి కట్టుబడి ఉంటుందని, ఎలాంటి వివాదాలకైనా దౌత్యం, చర్చల ద్వారానే పరిష్కారం కనుగొనాలన్నది మిగతా..2లో

తెలుగు రాష్ట్రాలపై భానుడి ప్రతాపం..

ఈసారి ఎండలు మామూలుగా ఉండవు!

- తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు మండుతాయన్న ఐఎండీ
- సాధారణం కంటే ఎక్కువ రోజులు వడగాల్పుల ప్రభావం
- ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో 45 డిగ్రీలు దాటే అవకాశం
- తమిళనాడులోనూ మూడు నెలల పాటు ఎండల తీవ్రత



అమరావతి/హైదరాబాద్: తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) గట్టి హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి మే నెల వరకు (ఎంఏఎం సీజన్... మార్చి-ఏప్రిల్-మే) ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఎండల తీవ్రత అత్యధికంగా ఉండనుందని స్పష్టం చేసింది. మిగతా..2లో

అతిపెద్ద సౌదీ ఆయిల్ రిఫైనరీపై దాడి..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెట్రోలియం ధరలు పెరిగే అవకాశం

- ఆరాంకో చమురుశుద్ధి కర్మాగారంపై ఇరాన్ దాడి
- దాడి కారణంగా కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా ఆపేసిన అరాంకో
- 13 శాతం పెరిగిన బ్యారెల్ బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధర

ప్లాన్ మార్చిన ఇరాన్...

గల్ఫ్ దేశాల నగరాల్లో బాంబుల మోత

దుబాయ్ సహా గల్ఫ్ ప్రధాన నగరాల్లో పేలుళ్ల శబ్దాలు

ఇప్పటిదాకా సైనిక స్థావరాలపై దాడుల చేసిన ఇరాన్

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం
మంగళవారం - 03 - మార్చి - 2026

అతిపెద్ద సౌదీ ఆయిల్ రిఫైనరీపై దాడి..
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెట్రోలియం ధరలు పెరిగే అవకాశం

ఢిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం భీకర రూపం దాల్చింది. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మృతికి ప్రతీకారంగా ఇరాన్ తన క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులతో గల్ఫ్ దేశాలపై విరుచుకుపడుతోంది. ఈ ఉదయం సౌదీ అరాంకోకు చెందిన అతిపెద్ద చమురుశుద్ధి కర్మాగారం 'రాస్ తనూరా'పై ఇరాన్ డ్రోన్లతో దాడి చేయడంతో సౌదీ ప్రభుత్వం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ దాడి కారణంగా సౌదీ అరాంకో తన కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. సౌదీ రక్షణ శాఖ ఈ డ్రోన్లను అడ్డుకున్నట్లు ప్రకటించినప్పటికీ, ప్లాంట్ వద్ద అగ్నిప్రమాదం సంభవించినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థలు వెల్లడించాయి. కేవలం సౌదీ అరేబియానే కాకుండా యూఏఈ, ఖతార్, కువైట్, బహ్రెయిన్ వంటి దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ క్షిపణి దాడులను ముమ్మరం చేసింది. ఈ దాడుల ప్రభావం అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్‌పై తీవ్రంగా పడింది. ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో 20 శాతం వాటా కలిగిన 'హోర్ముజ్ జలసంధి' గుండా నౌకల రాకపోకలు దాదాపుగా నిలిచిపోయాయి. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా షిప్పింగ్ కంపెనీలు తమ సేవలను నిలిపివేయడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది. దీని ప్రభావంతో బ్రెంట్ క్రూడ్ ఆయిల్ ధర ఒక్కసారిగా 13 శాతం పెరిగి బ్యారెల్‌కు 80 డాలర్లకు చేరుకుంది. ఒకవేళ ఈ ఉద్రిక్తతలు ఇలాగే కొనసాగితే చమురు ధర 100 డాలర్లను దాటవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ఇరాన్ దాడులను సౌదీ అరేబియా తీవ్రంగా ఖండించింది. తమ భూభాగాన్ని లేదా గగనతలాన్ని ఇరాన్ పై దాడులకు అనుమతించేది లేదని తాము అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ లకు స్పష్టం చేసినప్పటికీ... తమపై ఇరాన్ దాడులకు దిగిందని సౌదీ అసహనం వ్యక్తం చేసింది. ఈ చర్యలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఇరాన్ రాయబారికి సమన్లు జారీ చేసింది.

ప్లాన్ మార్చిన ఇరాన్...
గల్ఫ్ దేశాల నగరాల్లో బాంబుల మోత

ఢిల్లీ: గల్ఫ్ దేశాల్లో సోమవారం ఉదయం భయానక వాతావరణం నెలకొంది. దుబాయ్, అబుదాబి, దోహాతో పాటు పలు ప్రధాన నగరాల్లో భారీ పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ఇరాన్ తన పొరుగు దేశాలపై దాడులను తీవ్రతరం చేయడంతో గల్ఫ్ ప్రాంతం ఉలిక్కిపడింది. ఇప్పటివరకు సైనిక స్థావరాలపై దాడులకే పరిమితమైన ఇరాన్... ఇప్పుడు వ్యూహం మార్చింది. తాజాగా పౌర నివాసాలు, విమానాశ్రయాలు, షాపింగ్ మాల్స్ పై దాడులు చేస్తుండడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఒకవైపు ఇజ్రాయెల్, హిజ్బుల్లా మధ్య పరస్పర దాడులు కొనసాగుతుండగా, ఇరాన్ తన దాడులను ముమ్మరం చేయడం యుద్ధ మేఘాలను మరింత ముదురుస్తోంది. బహ్రెయిన్‌లో రాత్రిపూట భారీ శబ్దాలు, సైరన్ల మోతతో ప్రజలు నిద్రలేచారు. ఇక్కడ ఉన్న అమెరికా నేవీ ఫిఫ్త్ ఫ్లీట్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఇరాన్ తొలుత దాడులు ప్రారంభించినట్లు కనిపించినా, ఆ తర్వాత లక్ష్యాలను మార్చుకుంది. గల్ఫ్ దేశాల సంపదకు చిహ్నాలుగా ఉన్న ఎత్తైన నివాస భవనాలు, లగ్జరీ హోటళ్లు, ఆధునిక విమానాశ్రయ టెర్మినల్స్‌పై కూడా ఇరాన్ దాడులకు తెగబడింది. ఈ దాడులను తిప్పికొట్టేందుకు ఆయా దేశాల ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ నిరంతరాయంగా పనిచేస్తున్నాయి. కువైట్‌లోని అమెరికా వైమానిక స్థావరం సమీపంలో ఒక యుద్ధ విమానం కూలిపోయినట్లు సిఎన్ఎన్ జియోలొకేట్ చేసిన వీడియో ద్వారా వెల్లడైంది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా తమ భూభాగంపై చేసిన దాడులకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ ఈ దాడులను ముమ్మరం చేసింది. వాషింగ్టన్‌తో తాము ఎలాంటి చర్చలు జరపబోమని ఇరాన్ సీనియర్ అధికారి ఒకరు స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, కువైట్‌లో ముగ్గురు అమెరికా సైనికులు మరణించిన నేపథ్యంలో, మరింత ప్రాణనష్టం సంభవించే అవకాశాలున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అంగీకరించారు. యూనైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. ఆదివారం ఒక్కరోజే తాము 165 బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, రెండు క్రూయిజ్ మిసైళ్లు, 541 ఇరాన్ డ్రోన్లను అడ్డుకున్నట్లు తెలిపింది. అయినప్పటికీ, పేలుళ్ల ధాటికి ప్రజలు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. సౌదీ అరేబియా, ఒమన్ దేశాలపై ప్రభావం కొంత తక్కువగా ఉంది. ఒమన్‌లోని దుక్మ్ వాణిజ్య నౌకాశ్రయంపై డ్రోన్ దాడి జరగగా, సౌదీ అరేబియాలోని రియాద్, తూర్పు ప్రావిన్స్‌ల వైపు వచ్చిన దాడులను విజయవంతంగా అడ్డుకున్నట్లు అక్కడి అధికారులు తెలిపారు. 2019లో సౌదీ ఆరామ్‌కోపై జరిగిన దాడుల కంటే ప్రస్తుత దాడుల తీవ్రత, సమన్వయం చాలా ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉండటం గల్ఫ్ ప్రాంత భవిష్యత్తుపై ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది.

పాకిస్థాన్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై
ఆఫ్ఘనిస్థాన్ వైమానిక దాడులు

ఢిల్లీ: పాకిస్థాన్‌లోని కీలక సైనిక స్థావరాలపై తమ వైమానిక దళం దాడులు నిర్వహించిందని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ రక్షణ శాఖ ప్రకటించింది. భారతదేశం ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టినప్పుడు రావల్పిండిలోని నూర్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరం ధ్వంసమైంది. దీనిని పాకిస్థాన్ రిపేర్ చేసుకుంటోంది. ఇప్పుడు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ ఆ విమానాశ్రయాన్ని కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంది. పాకిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ మధ్య గత కొన్నిరోజులుగా ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో పాక్ కీలక సైనిక స్థావరాలపై దాడులు నిర్వహించినట్లు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ వెల్లడించింది. నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్‌తో పాటు క్వెట్టాలోని 12వ కార్ప్స్ ప్రధాన కార్యాలయం, ఖైబర్ పఖ్తూన్ఖ్వాలోని పలు కీలకమైన పాక్ సైనిక స్థావరాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. తమ దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలపై పాకిస్థాన్ వైమానిక దాడులు నిర్వహించిందని ఆరోపిస్తూ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. పాకిస్థాన్ సైనిక చొరబాట్లకు ప్రతీకారంగా ఈ దాడులు నిర్వహించినట్లు ఆఫ్ఘనిస్థాన్ రక్షణ శాఖ ప్రకటించింది. తాము చేసిన దాడిలో నూర్ ఖాన్ ఎయిర్ బేస్‌తో పాటు పలు సైనిక స్థావరాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిపింది. మరోవైపు, ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లోని జలాలాబాద్‌లో పాకిస్థాన్ యుద్ధ విమానాన్ని కూల్చివేసినట్లు తాలిబన్లు తెలిపారు. విమాన పైలట్ తమ అదుపులో ఉన్నట్లు వెల్లడించింది.

పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో
న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో
24X7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు

హైదరాబాద్: పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు తెలంగాణ పౌరుల కోసం న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. 3 న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ సీనియర్ అధికారులు భారత విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో పాటు సంబంధిత భారత రాయబార కార్యాలయాలతో ఇప్పటికే నిరంతర సంప్రదింపులు జరుపుతూ పరిస్థితులను అంచనా వేస్తున్నారు. 3 ఆయా దేశాల్లో నివసిస్తున్న, చిక్కుకున్న తెలంగాణ పౌరులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల నుంచి వస్తున్న సమాచారాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, తెలంగాణ ప్రభుత్వం న్యూ ఢిల్లీలో తెలంగాణ భవన్‌లో 24 గంటల పాటు పనిచేసే కంట్రోల్ రూమ్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. అవసరమైన సమన్వయం, సహాయం అందించేందుకు ఈ కంట్రోల్ రూమ్ పనిచేస్తుంది. 3 ప్రస్తుతం ఇరాన్, గల్ఫ్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఉన్న తెలంగాణ పౌరులు, తెలంగాణలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, ప్రయాణ అంతరాయాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే ఈ కంట్రోల్ రూమ్‌ను సంప్రదించవచ్చు.

3 24x7 కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నంబర్లు:
(న్యూ ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ నుంచి పనిచేస్తుంది), •శ్రీమతి వందన బరువా : +91 9871999044
•శ్రీ సీహెచ్. చక్రవర్తి : +91 9958322143
•శ్రీ జావేద్ హుస్సేన్ : 9910014749
•శ్రీ రక్షిత్ నాయక్ : +91 9643723157

3 మధ్యప్రాచ్య ప్రాంత పరిస్థితులను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖతో సమన్వయం చేసుకుంటూ అవసరమైన సహాయాన్ని అందించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది.

ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని కార్యాలయంపై దాడి చేశాం...

ఇజ్రాయెల్ ప్రధానమంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాహు కార్యాలయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో క్షిపణి దాడి చేసినట్లు ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్‌జీసీ) సంచలన ప్రకటన చేసింది. ఈ దాడిలో అత్యంత శక్తివంతమైన 'ఖైబర్' మిస్సైళ్లను వినియోగించినట్లు ఇరాన్ అధికారిక మీడియా వెల్లడించింది. నెతన్యాహు కార్యాలయంతో పాటు ఇజ్రాయెల్ ఎయిర్ ఫోర్స్ కమాండర్ హెడ్‌క్వార్టర్స్‌ను కూడా తాము టార్గెట్ చేశామని, ఈ దాడి తర్వాత నెతన్యాహు పరిస్థితి ఏంటన్నది తెలియదని ఐఆర్‌జీసీ పేర్కొంది. ఈ ప్రకటన అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతోంది. తమ ప్రకటనలో ఇజ్రాయెల్ ప్రధానిని 'క్రిమినల్'గా అభివర్ణిస్తూ, జియోనిస్ట్ పాలన అంతమే తమ లక్ష్యమని ఇరాన్ ఆర్మీ స్పష్టం చేసింది. గత శనివారం అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన భారీ వైమానిక దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతొల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనతో రగిలిపోతున్న ఇరాన్, దీనికి ప్రతీకారంగానే తాము ఈ విధ్వంసకర దాడులకు దిగుతున్నట్లు ప్రకటించింది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడుల వల్ల ఇరాన్‌లో ఇప్పటివరకు 555 మంది మరణించినట్లు ఇరానియన్ రెడ్ క్రెసెంట్ సొసైటీ గణాంకాలను విడుదల చేసింది. ఇది ఇరాన్ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద విషాదంగా మారడంతో, ఆ దేశం ప్రతీకారేచ్ఛతో రగిలిపోతోంది. తాజా దాడుల్లో టెల్ అవీవ్‌లోని ప్రధాని కార్యాలయంతో పాటు హైఫాలోని కీలక భద్రతా, సైనిక కేంద్రాలు, తూర్పు జెరూసలేంపై కూడా ఇరాన్ క్షిపణులు దూసుకొచ్చాయి. జెరూసలేం పరిసరాల్లో భారీ పేలుడు శబ్దాలు వినిపించినట్లు ఏఎఫ్‌పీ (ఎఎఫ్ పీ) జర్నలిస్టులు రిపోర్ట్ చేశారు. అయితే, ఇజ్రాయెల్ సైన్యం (ఐడీఎఫ్) మాత్రం ఈ దాడులను సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టినట్లు ప్రకటించింది. ఇరాన్ నుంచి వచ్చిన క్షిపణులను తమ ఐరన్ డోమ్, ఇతర రక్షణ వ్యవస్థలు గాల్లోనే అడ్డుకున్నాయని, ఈ దాడుల్లో ఎటువంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదని ఇజ్రాయెల్ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ యుద్ధం ఇప్పుడు కేవలం ఈ రెండు దేశాలకే పరిమితం కాకుండా గల్ఫ్ ప్రాంతం మొత్తానికి విస్తరించడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇరాన్ ప్రయోగించిన క్షిపణులు, డ్రోన్ల కారణంగా దుబాయ్, అబుధాబీ, దోహా, మనామా వంటి ప్రముఖ నగరాల్లో పేలుళ్లు సంభవించాయి. కువైట్‌లోని అమెరికన్ ఎంబసీ సమీపంలో దట్టమైన నల్లటి పొగలు వ్యాపించగా, అమెరికా నౌకాదళ విమానాలు కూలిపోయినట్లు, అయితే సిబ్బంది సురక్షితంగా ఉన్నట్లు సమాచారం అందుతోంది. గల్ఫ్ ప్రాంతంలో జరిగిన ఇరాన్ దాడుల్లో ఐదుగురు మరణించారు. అటు లెబనాన్ సరిహద్దుల నుంచి హిజ్బుల్లా కూడా రాకెట్లతో విరుచుకుపడుతుండటంతో, ఇజ్రాయెల్ బెయిరుట్ దక్షిణ ప్రాంతాలపై ప్రతిదాడులు చేస్తోంది. పరిస్థితి చేయిదాటుతుండటంతో అంతర్జాతీయ సమాజం తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. యూరోపియన్ కమిషన్ చీఫ్ ఉర్సులా వాన్ డెర్ లేయెన్ ఇరాన్ దాడులను "అసాధారణమైన, విచక్షణారహితమైనవి" అని తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రాంతీయ స్థిరత్వం కోసం తక్షణం డీ-ఎస్కలేషన్ (ఉద్రిక్తత తగ్గింపు) చేయాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఏది ఏమైనా, ఖమేనీ మరణం తర్వాత మధ్యప్రాచ్యంలో మొదలైన ఈ యుద్ధం ఎటు దారితీస్తుందోనని ప్రపంచ దేశాలు భయపడుతున్నాయి.

పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో పడగొడతాం
కాంగ్రెస్ సర్కార్‌కు బండి సంజయ్ వార్నింగ్

హైదరాబాద్: మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టులో భాగంగా గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు కోసం పేదల ఇళ్లను కూల్చివేయడంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన... ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న తీరుపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బఫర్ జోన్, ఎఫ్టీఎల్ సాకుతో సామాన్యుల ఇళ్లను కూలిస్తే, తాము అధికారంలోకి వచ్చాక పెద్దల ఇళ్లను బుల్డోజర్లతో కూల్చివేస్తామని హెచ్చరించారు. గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు చేసే సాకుతో వందలాది కుటుంబాలను రోడ్డున పడేయడం గాంధీ సిద్ధాంతాలకే విరుద్ధమని మండిపడ్డారు. గతంలో ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీకి చెందిన కాలేజీల కూల్చివేత విషయంలో విద్యార్థుల పరీక్షలను సాకుగా చూపిన ప్రభుత్వం... ఇప్పుడు ఖమ్మంలో కూల్చివేతలు చేస్తున్నప్పుడు ఇంటర్ విద్యార్థుల పరీక్షలు, భవిష్యత్తు గుర్తుకు రాలేదా? అని ప్రశ్నించారు. ఒవైసీని ప్రసన్నం చేసుకోవడం కోసమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హిందువులపై కక్ష సాధింపు చర్యలకు దిగుతోందని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. హిందువులను జైల్లో వేస్తూ వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారని, దీనికి ప్రజలంతా ఏకమై బుద్ధి చెప్పాలని పిలుపునిచ్చారు. బీజేపీ నేతలు తలుచుకుంటే కాంగ్రెస్ నాయకులు బయట తిరగలేరని, ఇప్పటికే ఆ పార్టీలో అంతర్యుద్ధం మొదలైందని ఎద్దేవా చేశారు. ఏఐసీసీ నేత రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణ పర్యటనపై స్పందిస్తూ... ఆయన కేవలం 'మూటల' కోసమే రాష్ట్రానికి వచ్చారని తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. పాలన గాలికి వదిలేసి, ప్రజల ఆస్తులను ధ్వంసం చేస్తూ రాజకీయాలు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. పేదల పక్షాన బీజేపీ పోరాటం ఆగదని, అవసరమైతే బుల్డోజర్లతోనే సమాధానం చెబుతామని బండి సంజయ్ అన్నారు.

ప్రజల్లో 90 శాతం సంతృప్తి ఉండాల్సిందే

మొదటి పేజీ తరువాయి

ముఖ్యంగా పెన్షన్ల పంపిణీలో ఇంకా లోటుపాట్లు ఉన్న 'స్వర్ణ' గ్రామాలు, వార్డులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అట్టడుగు స్థానంలో ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా పంపిణీ సమర్థంగా జరగాలన్నారు. అలాగే, దీపం పథకం కింద అందిస్తున్న ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల డెలివరీకి ఎవరైనా డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజారవాణాపై సమీక్షిస్తూ.. ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసులు బాగానే ఉన్నప్పటికీ, బస్టాండ్లలో మౌలిక వసతులు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్నాయని సీఎం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా పుంగనూరు, వెంకటగిరి, పెనుకొండ, ప్రొద్దుటూరు, ఎమ్మిగనూరు, శ్రీకాళహస్తి బస్టాండ్లలో తాగునీరు, టాయిలెట్స్, ఫ్యాన్స్, సీటింగ్ ఏర్పాట్లపై ప్రయాణికుల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని ప్రస్తావించారు. ప్రయాణికుడు బస్టాండ్‌కు వచ్చిన దగ్గర నుంచి గమ్యస్థానం చేరేవరకూ ప్రయాణం సౌకర్యవంతంగా ఉండాలని, రాష్ట్రంలోని అన్ని బస్టాండ్లలో టాయిలెట్ల మరమ్మతులు వెంటనే పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో వరుస ప్రమాదాల నేపథ్యంలో యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం సూచించారు. బాణసంచా పేలుడు ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకు ఎలాంటి రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకునేందుకు తమిళనాడులోని శివకాశీకి వెళ్లి అధ్యయనం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ పనితీరుపై చర్చిస్తూ... స్లాట్ బుకింగ్, డిజిటల్ సేవలపై ప్రజల్లో సంతృప్తి ఉందని అధికారులు వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన సీఎం, అవినీతికి ఆస్కారం లేకుండా రాష్ట్రంలోని మొత్తం 295 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో నిజాయతీ కలిగిన అధికారులకే బాధ్యతలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి 'వాట్సాప్ మనమిత్ర' సేవలను నూటికి నూరు శాతం వినియోగించుకునేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. అన్ని శాఖల పనితీరు మెరుగుపరుచుకునేందుకు అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించాలని సీఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు.

పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలి

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్‌తో కలిసి శంషాబాద్‌లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న రాహుల్ గాంధీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఘన స్వాగతం పలికారు. అక్కడి నుంచి సీఎం రేవంత్‌తో కలిసి ఆయన వికారాబాద్‌కు బయలుదేరారు. వికారాబాద్‌లో ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఏపీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల రాహుల్‌కు స్వాగతం పలికారు. పీఏసీ సమావేశం అనంతరం రాహుల్ గాంధీ అనంతగిరి హిల్స్‌లోని హరిత రిసార్ట్‌కు వెళ్లారు. అక్కడ తెలంగాణ, ఏపీకి చెందిన నూతన డీసీసీ అధ్యక్షుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన 10 రోజుల శిక్షణా శిబిరం ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డీసీసీ అధ్యక్షులను ఉద్దేశించి రాహుల్ ప్రసంగించి, పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా తెలంగాణలో ఖాళీ అవుతున్న రెండు రాజ్యసభ స్థానాల ఎన్నికలపై రాహుల్ గాంధీ రాష్ట్ర నాయకత్వంతో చర్చించారు. ఈ నెల 16న ఎన్నికలు జరగనుండగా, నామినేషన్ల దాఖలుకు 5 చివరి తేదీ. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు శ్యామ్ మోహన్ అనంతుల, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, వి. హనుమంతరావు, ప్రణాళికా సంఘం ఛైర్మన్ జి. చిన్నారెడ్డి, మాజీ ఎంపీ మధు యాష్కీ గౌడ్, రైతు సంక్షేమ కమిషన్ ఛైర్మన్ ఎం. కోదండరెడ్డి తదితరులు రాజ్యసభ టికెట్లను ఆశిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సిట్టింగ్ సభ్యులుగా ఉన్న అభిషేక్ మను సింఘ్వీ, కేఆర్ సురేశ్ రెడ్డి పదవీకాలం ఏప్రిల్ 9తో ముగియనుంది. 119 మంది సభ్యులున్న అసెంబ్లీలో కాంగ్రెస్‌కు 66 మంది ఎమ్మెల్యేలు, మిత్రపక్షం సీపీఐకి ఒకరు, స్నేహపూర్వక పార్టీ ఎంఐఎంకు ఏడుగురు సభ్యుల మద్దతు ఉండటంతో రెండు స్థానాలనూ సునాయాసంగా గెలుచుకునే అవకాశం ఉంది. సింఘ్వీని మళ్లీ నామినేట్ చేసేందుకు కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం మొగ్గు చూపుతున్నట్లు సమాచారం. అభ్యర్థులపై అధికారిక ప్రకటన ఈ నెల 4న వెలువడే అవకాశం ఉంది.

గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న ప్రవాసాంధ్రులను సురక్షితంగా తీసుకురావాలి

మొదటి పేజీ తరువాయి

అమరావతి: మధ్య ప్రాచ్య దేశాల్లో నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో అక్కడ చిక్కుకుపోయిన ప్రవాసాంధ్రులను తక్షణమే సురక్షితంగా రాష్ట్రానికి తీసుకురావాలని వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో ఏపీకి చెందిన వేలాది మంది ఉపాధి పొందుతున్నారని, ప్రస్తుతం అక్కడ నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల వల్ల వారి భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారిందని తెలిపారు. అక్కడ అనిశ్చితి నెలకొనడంతో పాటు పలు విమానాశ్రయాల్లో ఆంక్షలు, విమాన సర్వీసుల రద్దు కారణంగా చాలామంది ఎక్కడికక్కడ చిక్కుకుపోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి, కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారత రాయబార కార్యాలయాలతో సంప్రదింపులు జరిపి, ప్రత్యేక ఏర్పాట్ల ద్వారా తెలుగు వారందరినీ వెనక్కి రప్పించేందుకు చొరవ చూపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే, అక్కడి వారి పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేసేందుకు రాష్ట్రంలో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి, హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్లను అందుబాటులోకి తేవాలని సూచించారు. ప్రవాసాంధ్రుల భద్రత, వారి సురక్షిత ప్రయాణం ప్రభుత్వ బాధ్యతని, ఈ సంక్షోభ సమయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా వ్యవహరించి సత్వరమే చర్యలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

డీఎంకే తరపున రోజా ప్రచారం..
చంద్రబాబుపై విమర్శలు

అమరావతి: తమిళనాడు శాసనసభ ఎన్నికలకు సమయం దగ్గరపడుతోంది. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ప్రచారంలో తలమునకలయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో, తమిళ రాజకీయాల్లో వైసీపీ ఫైర్‌బ్రాండ్, మాజీ మంత్రి ఆర్కే రోజా సందడి చేశారు. ముఖ్యమంత్రి, డీఎంకే అధినేత స్టాలిన్ పుట్టినరోజు (మార్చి 1) వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఆమె, రాబోయే ఎన్నికల్లో డీఎంకేకు మద్దతుగా తన గళాన్ని వినిపించారు. ఈ సందర్భంగా స్టాలిన్ అందిస్తున్న అద్భుతమైన సంక్షేమ పథకాలను రోజా ఆకాశానికెత్తారు. ముఖ్యంగా తమిళనాడులో మహిళల ఆర్థిక భద్రత కోసం ప్రతినెలా వారి ఖాతాల్లో నేరుగా వెయ్యి రూపాయలు జమ చేయడం వంటి పథకాలు మహిళా సాధికారతకు నిదర్శనమని ఆమె కొనియాడారు. ఇదే తరుణంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాలను ప్రస్తావిస్తూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుపై ఆమె తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఏపీలో మహిళలకు నేరుగా నగదు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చి రెండేళ్లు గడుస్తున్నా, ఇప్పటివరకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ పట్ల ప్రజల్లో ఉన్న ఆదరణను చూసి ప్రతిపక్షాలకు భయం పట్టుకుందని రోజా వ్యాఖ్యానించారు. ఇటీవల మహిళల ఖాతాల్లో ఒకేసారి ఐదు వేల రూపాయలు జమ చేయడంతో విపక్ష నేతలకు ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని తాను పూర్తిస్థాయిలో సమర్థిస్తున్నానని, దీనివల్ల కూలి పనులకు వెళ్లే పేద మహిళలకు, విద్యార్థులకు ఎంతో ఆర్థిక వెసులుబాటు కలుగుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇంతటి గొప్ప మనసున్న నాయకుడిని తమిళ ప్రజలు భారీ మెజారిటీతో మళ్లీ గెలిపించుకోవాలని, సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పొందుతున్న లబ్ధికి ప్రతిఫలంగా స్టాలిన్‌కు ఓటు వేసి రుణం తీర్చుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఒకవైపు ఏపీ రాజకీయాల్లో చురుగ్గా ఉంటూనే, తమిళ గడ్డపై డీఎంకే తరపున రోజా గళం విప్పడం ఇప్పుడు రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారితీసింది.

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలపై ప్రధాని మోదీ ఆందోళన

మొదటి పేజీ తరువాయి

మన దేశ చిరకాల విధానమని ఆయన గుర్తుచేశారు. యుద్ధం ఏ సమస్యకు పరిష్కారం కాదని, ప్రస్తుత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో సంయమనం పాటించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా పశ్చిమాసియా దేశాల్లో నివసిస్తున్న లక్షలాది మంది భారతీయుల భద్రతపై కేంద్ర ప్రభుత్వం అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉందని మోదీ తెలిపారు. అక్కడి పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నామని, భారత పౌరుల క్షేమం కోసం ఆయా దేశాల ప్రభుత్వాలతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని చెప్పారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలపై భానుడి ప్రతాపం..

మొదటి పేజీ తరువాయి

సాధారణంగా వేసవిలో ఉండే ఉష్ణోగ్రతల కంటే ఈసారి పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉంటుందని, ముఖ్యంగా వడగాల్పుల రోజులు గణనీయంగా పెరుగుతాయని ఐఎండీ డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ్ మహాపాత్ర వెల్లడించారు. ఇప్పటికే ఫిబ్రవరి నెలలో 2001 తర్వాత అత్యల్ప వర్షపాతం నమోదు కావడం, చలి తీవ్రత తక్కువగా ఉండటం రాబోయే కఠిన వేసవికి సంకేతాలని అధికారులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

తెలంగాణ, ఏపీల్లో పరిస్థితి ఇలా.. ఈ వేసవిలో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వడగాల్పులు వీచే రోజుల సంఖ్య 3 నుంచి 15 రోజుల వరకు, కొన్ని ప్రాంతాల్లో అంతకంటే ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా తెలంగాణలోని ఉత్తర జిల్లాలపై సూర్యుడు నిప్పులు చెరిగే ప్రమాదం ఉంది. నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, కామారెడ్డి, రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, మెదక్, సిద్దిపేట్, హనుమకొండ జిల్లాల్లో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెల్సియస్‌ను దాటే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈసారి ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. హైదరాబాద్‌లోనూ ఉష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీల పైనే నమోదయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎన్సో న్యూట్రల్ పరిస్థితులు ఏర్పడుతుండటంతో వాతావరణంలో ఈ మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి.

ఆరోగ్య భద్రత ముఖ్యం

తీవ్రమైన ఎండల కారణంగా వృద్ధులు, చిన్నారులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు బయట తిరగడం తగ్గించుకోవాలని ఐఎండీ సూచించింది. పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు ప్రజల ఆరోగ్యంపైనే కాకుండా నీటి వనరులు, విద్యుత్ డిమాండ్‌పైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం, స్థానిక సంస్థలు నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా, వడదెబ్బ మరణాలు సంభవించకుండా ముందుగానే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలని వాతావరణ శాఖ సూచించింది. మరోవైపు పొరుగున ఉన్న తమిళనాడులోనూ పరిస్థితి భిన్నంగా ఏమీ లేదు. అక్కడ కూడా మార్చి నుంచి మే వరకు మూడు నెలల పాటు తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతాయని ఐఎండీ తెలిపింది. ముఖ్యంగా ఆ రాష్ట్ర ఉత్తర జిల్లాల్లో సాధారణం కంటే 2 నుంచి 3 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా నమోదు కానున్నాయి. అయితే, కోమరిన్ ప్రాంతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడన ద్రోణి ప్రభావంతో పశ్చిమ కనుమల ప్రాంతాల్లోని జిల్లాల్లో మాత్రం రాబోయే రెండు నుంచి ఐదు రోజుల పాటు మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, ఇది స్థానికులకు కాస్త ఉపశమనం కలిగించవచ్చని వాతావరణ కేంద్రం పేర్కొంది. మిగిలిన ప్రాంతాల్లో మాత్రం పొడి వాతావరణంతో పాటు, చెన్నై వంటి నగరాల్లో ఉదయం వేళల్లో పొగమంచు కనిపించే అవకాశం ఉంది.

రాహుల్ జీ .. 2 లక్షల ఉద్యోగాలేవి?.. నిలదీసిన కవిత

హైదరాబాద్: తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత, కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి సోషల్ మీడియా వేదికగా పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. డీసీసీ అధ్యక్షుల శిక్షణ కార్యక్రమం కోసం రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణకు వస్తున్న సందర్భంగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీలను గుర్తుచేస్తూ ఆమె ట్వీట్ చేశారు. "రాహుల్ గాంధీ జీ.. దో లాక్ నౌకరీ దో" అంటూ విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్‌ను గెలిపిస్తే ఏడాదిలో 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి ఇప్పటికే రెండున్నరేళ్లు గడిచిపోయిందని కవిత విమర్శించారు. "మీ హామీని నమ్మి శిక్ష అనుభవిస్తున్న మా నిరుద్యోగుల గోడు మీకు పట్టదా?" అని ఆమె రాహుల్‌ను సూటిగా ప్రశ్నించారు. పార్టీని గద్దెనెక్కించడానికి నిచ్చెనమెట్లుగా నిలిచిన యువత ఆశలను కాంగ్రెస్ చిదిమేసిందని ఆరోపించారు. ఉద్యోగాలు అడిగితే పోలీసులతో అణచివేస్తున్నారని ఆమె మండిపడ్డారు. యూత్ డిక్లరేషన్ బోగస్‌గా మారిందని, జాబ్ క్యాలెండర్ అడ్రస్ లేకుండా పోయిందని కవిత విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ అంటేనే మోసం, వంచన అనే మాటను నిలబెట్టుకుందని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణ పోరాటాల పురిటిగడ్డ అని గుర్తుచేసిన కవిత, ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుని 2 లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియను వెంటనే అమలు చేయించాలని రాహుల్ గాంధీని డిమాండ్ చేశారు.

శబరిమల ఆలయంలోకి మహిళల ప్రవేశం..
అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని దేవస్వమ్ బోర్డు నిర్ణయం

ఢిల్లీ: శబరిమల ఆలయంలోకి మహిళలందరికీ ప్రవేశం కల్పిస్తూ 2018లో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ తీర్పును ట్రావెన్ కోర్ దేవస్వమ్ బోర్డు మొదటి నుంచి వ్యతిరేకిస్తోంది. ఈ తీర్పును సమీక్షించాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టులో పలు పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయి. వీటిపై సుప్రీంకోర్టు విచారణ చేపట్టిన నేపథ్యంలో అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని ట్రావెన్ కోర్ దేవస్వమ్ బోర్డు నిర్ణయించింది. శబరిమల అయ్యప్పస్వామి ఆలయంలో శతాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న ఆచారాలను, సంప్రదాయాలను కాపాడేందుకు ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వమ్ బోర్డు ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఆలయంలో దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతోన్న సంప్రదాయాన్ని తాము సమర్థిస్తున్నామని, మహిళల ప్రవేశంపై అదే ఆచారం కొనసాగాలని బోర్డు తెలిపింది. మార్చి 14వ తేదీ లోగా సుప్రీంకోర్టులో అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని బోర్డు సమావేశంలో నిర్ణయించారు. మహిళల ప్రవేశానికి సంబంధించి పాత సంప్రదాయాన్నే కొనసాగించాలనే విషయంలో బోర్డులో ఎవరికీ భిన్నాభిప్రాయాలు లేవని బోర్డు సభ్యులు తెలిపారు. దేవాలయం పవిత్రతను, పురాతన సంప్రదాయాలను కాపాడటమే బోర్డు ప్రాథమిక బాధ్యత అన్నారు. సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పును సవాల్ చేస్తూ అఫిడవిట్ సమర్పిస్తామని వెల్లడించారు.

రాజధాని నగరాన్ని జ్యుడిషియల్ హబ్‌గా మారుస్తాం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో నేషనల్ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ ఏర్పాటుచేయాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్‌కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విన్నవించారు. అవకాశమిస్తే నిర్మాణాల బాధ్యత తీసుకొని, అన్నివిధాలా సహకరిస్తామన్నారు. రాజధానిలో నిర్మించే 'జస్టిస్ సిటీ'ని దేశంలోనే అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్దాలనుకుంటున్నామని.. అందుకు అవసరమైన సూచనలు, సలహాలిచ్చి మార్గదర్శకత్వం చేయాలని సీజేఐని కోరారు. జ్యుడిషియల్ అకాడమీ, మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రం, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, అంతర్జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయం, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా భవనం లాంటివన్నీ ఈ 'జస్టిస్ సిటీ'లో ఉంటాయని చెప్పారు. న్యాయవ్యవస్థ, పరిపాలనకు సంబంధించిన ప్రతి విభాగం ఇక్కడ ఉండేలా చూస్తామన్నారు. అమరావతిని జ్యుడిషియల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని ప్రకటించారు. విజయవాడలో ఆదివారం 'మధ్యవర్తిత్వంపై రాష్ట్రస్థాయి చర్చ' నిర్వహించారు. సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు ప్రసంగించారు. సీజేఐ సూచనల మేరకు ఏపీ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ కోసం మరికొంత భూమి కేటాయిస్తామని సీఎం తెలిపారు. సీజేఐ సహా సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు రోజంతా అమరావతిలో, తిరుపతిలో గడపటం ఆనందంగా ఉందని, రాష్ట్ర చరిత్రలో ఇదో చారిత్రక సందర్భమన్నారు. సీఎం ప్రసంగంలోని ప్రధానాంశాలు... మధ్యవర్తిత్వంతో కేసులు పరిష్కారమైతే ఒక్కో కేసుకు మధ్యవర్తులకు ప్రస్తుతం రూ.3 వేలు చెల్లిస్తున్నాం. దీన్ని రూ.10 వేలకు పెంచుతున్నాం. కేసులు పరిష్కారం కాకపోయినా సరే మధ్యవర్తిత్వం వహించినందుకు రూ.3 వేలు చెల్లిస్తాం. సంప్రదింపుల ద్వారా చేపట్టిన అత్యుత్తమ ప్రాజెక్టు రాజధాని అమరావతి. ప్రపంచంలో ఇలాంటిది ఇంకెక్కడా లేదు. సంప్రదింపులతో 29వేల మంది రైతుల నుంచి 33వేల ఎకరాల భూమిని స్వచ్ఛందంగా సమీకరించి రాజధానిని నిర్మిస్తున్నాం. ఇది ల్యాండ్ మానిటైజేషన్ ప్రాజెక్ట్. ప్రతి ఒక్కరూ అమరావతిలో ఓ ఇంటి స్థలం ఉంచుకోండి. ఇక్కడ అత్యుత్తమ జీవన ప్రమాణాలుంటాయి. కాలుష్యరహిత నగరంగా అమరావతి ఉంటుంది.

'వెలుగుమట్ల'లో అక్రమంగా వసూలు చేసిన సొమ్మును పేదలకు ఇప్పిస్తాం

ఖమ్మం: వెలుగుమట్ల వినోబాభావే నగర్ భూదాన్ భూముల్లో తొలగించిన ఇళ్ల నిర్వాసితుల్లో నిరుపేదలు ఉన్నమాట వాస్తవమేనని, అర్హులకు ఈ నెల 15వ తేదీలోపు నివాసస్థలంతో పాటు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేసి ముగ్గు పోస్తామని రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. ఇళ్ల కూల్చివేత విషయంలో కొందరు రాజకీయ నాయకులు తోచినట్లు మాట్లాడుతున్నారని తెలిపారు. భూదాన్ భూముల్లో కొందరు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం, మరికొందరు ఏడెనిమిది నెలల క్రితం మొత్తం 720 కుటుంబాలు గృహాలు నిర్మించుకొని నివసిస్తున్నాయని, కూల్చివేత అనంతరం పూర్తి స్థాయిలో సర్వే చేయడంతో నిజాలు వెలుగులోకి వచ్చాయని తెలిపారు. ఇల్లు కట్టుకున్న వారిలో కొందరు ప్రభుత్వోద్యోగులున్నారని, కొద్దిమంది గతంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు పొందారని, మిగిలిన వారిలో పేదలు ఉన్నారన్నారు. పేదల దీవెనతో ఏర్పడిన ప్రభుత్వంలో ఎవరికీ అన్యాయం చేయొద్దని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారని, అందుకే భరోసా ఇవ్వడానికి వచ్చినట్లు చెప్పారు. గతంలోనూ ఇళ్లను కూలగొట్టారని, ఇప్పుడూ కూల్చడంతో రెండుసార్లు నష్టపోయామని బాధితులు చెబుతున్నారన్నారు. వెలుగుమట్లలో పేదలు ఉచితంగా గృహాలు నిర్మించుకోలేదన్నారు. రూ.30 వేలతో మొదలుపెట్టి రూ.8 లక్షల వరకు అక్కడ స్థానిక నాయకులు కొందరు వసూలు చేశారని మంత్రి ఆరోపించారు. సామాజిక, ఆర్థిక సర్వేలో అర్హులను గుర్తిస్తున్నామని, రాజకీయాలకు అతీతంగా వారికి నివాస యోగ్యమైన స్థలం కేటాయించి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామన్నారు. అక్కడ మౌలిక వసతులతో పాటు అంగన్‌వాడీ కేంద్రం, సర్కారు బడి ఏర్పాటు చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఆరేళ్లుగా నిద్రలేని రాత్రులు గడుపుతున్నామని, ఏ ప్రభుత్వమైనా కూల్చుతుందని భయపడుతూనే ఉన్నామని బాధితులు చెబుతున్నారని, దళారుల మాటలు నమ్మి మోసపోయామని మొరపెట్టుకున్నారని చెప్పారు. వారి నుంచి వసూలు చేసిన సొమ్ము బాధితులకు ఇప్పిస్తామన్నారు. కొందరు మాజీ మంత్రులు చిల్లర రాజకీయాలు చేస్తున్నారని, విపక్షాలు నిజాలు మాట్లాడాలని పేర్కొన్నారు

నూతన పింఛన్లు మంజూరు చేయాలి

- దివ్యాంగుల కుల సాధన సమితి జాతీయ అధ్యక్షులు కిరణ్ రాజ్ బందెల
- దివ్యాంగుల సమస్యలపై గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ తమీన్ అన్సారీయాకు వినతి

గుంటూరు, మార్చి 02

గుంటూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా దివ్యాంగుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరుతూదివ్యాంగుల కుల సాధన సమితి జాతీయ అధ్యక్షులుకిరణ్ రాజ్ బందెల ఆధ్వర్యంలో ప్రతినిధి బృందం గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ తమీన్ అన్సారీయాను కలిసి సోమవారం వినతిపత్రం సమర్పించింది. పలు డిమాండ్లులను కలెక్టర్ తమీన్ అన్సారీయా దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నూతన పింఛన్లు మంజూరు చేయాలని, సదరం సర్టిఫికెట్ల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, సదరం స్లాట్ బుకింగ్‌లో జరుగుతున్న జాప్యాన్ని నివారించాలని వారు కోరారు. అలాగే దివ్యాంగుల పెళ్లికానుక పథకాన్ని అమలు చేయాలని, 2016 దివ్యాంగుల హక్కుల చట్టం ప్రకారం ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలలో ఐదు శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా స్థాయిలో దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేసి ప్రమోషన్లలో దామాషా రిజర్వేషన్ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.దివ్యాంగ ఔట్‌సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులను శాశ్వతం చేసి పీఆర్సీ వర్తింపజేయాలని, అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ర్యాంపులు, వీల్‌చైర్లు ఏర్పాటు చేసి రాకపోకలకు సౌకర్యాలు కల్పించాలని కోరారు. దివ్యాంగుల సమస్యల పరిష్కారానికి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి ప్రత్యేక టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ కేటాయించి ప్రతి నెల ఒక రోజు గ్రీవెన్స్ నిర్వహించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రతినిధి బృందంలో కొండరాజు రమణయ్య, జెర్రిపోతు చంద్రశేఖర్, బాలు, షేక్ బాబ్జి, ఉల్లం రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి అర్జీపైనా ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించాలి

- గడువులోపు సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలి
- ఎన్‌టీఆర్ జిల్లాస్థాయి పీజీఆర్ఎస్‌కు 174 అర్జీలు
- ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ

విజయవాడ, మార్చి 02

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్)కు వచ్చే ప్రతి అర్జీపైనా ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారించాలని.. అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా నిర్దిష్ట గడువులోగా సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టర్ లక్ష్మీశ.. డీఆర్వో ఎం.లక్ష్మీనరసింహం, పీజీఆర్ఎస్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ జి.జ్యోతి, ఏసీపీ వెంకటేశ్వరరావు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ పోసిబాబుతో కలిసి ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి మొత్తం 174 అర్జీలు వచ్చాయి. వీటిలో రెవెన్యూకు సంబంధించి 66 అర్జీలు రాగా పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధికి సంబంధించి 26, పోలీస్ 18, పంచాయతీరాజ్ 15, మార్కెటింగ్ 5, రిజిస్ట్రేషన్ అండ్ స్టాంప్స్ విభాగానికి అయిదు అర్జీలు వచ్చాయి. విద్యుత్, పౌర సరఫరాలు, విభిన్న ప్రతిభావంతులు, ఆరోగ్య శాఖలకు నాలుగు చొప్పున అర్జీలు అందాయి. ఇరిగేషన్‌కు 3 అర్జీలు రాగా ఏపీఎస్ఆర్టీసీ, ఎక్సైజ్, విద్య, గృహ నిర్మాణం, మైన్స్, నైపుణ్య అభివృద్ధి, ఎండోమెంట్ కి రెండు చొప్పున అర్జీలు వచ్చాయి. పశు సంవర్ధక, ఆయుష్, బ్యాంకింగ్ సేవలు, డీఆర్డీఏ, ఐసీడీఎస్, కార్మిక శాఖకు ఒక్కో అర్జీ వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లక్ష్మీశ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి పీజీఆర్ఎస్ ప్రజలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విశ్వసనీయ వేదిక అని, ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడమే కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం చేయకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలనలు చేసి ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. సమస్యల పరిష్కారంలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత విధానం పాటించాలని కలెక్టర్ లక్ష్మీశ స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లాస్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇన్స్పైర్ మనక్‌లో ఈదర జెడ్పీ హైస్కూల్ ప్లస్ విద్యార్థులకు అరుదైన గౌరవం

ఆగిరిపల్లి మండలం ఈదర గ్రామానికి చెందిన జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ ప్లస్ పాఠశాలకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. 2025--26 సంవత్సరానికి సంబంధించి విజ్ఞాన శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఇన్స్పైర్ మనక్ కార్యక్రమంలో ఏలూరు జిల్లా నుండి 100 ప్రాజెక్టులను ఎంపిక చేయగా, వాటిలో ఆగిరిపల్లి మండలం నుండి తొమ్మిది ప్రాజెక్టులు ఎంపిక కావడం విశేషం.ఈ తొమ్మిది ప్రాజెక్టుల్లో మూడు ప్రాజెక్టులు ఈదర జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ ప్లస్ పాఠశాలకు చెందినవిగా ఎంపిక కావడం పాఠశాలకు గర్వకారణంగా నిలిచింది.ఎంపికైన విద్యార్థుల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి: బి. జాహ్నవి (ఇంటర్మీడియట్ మొదటి సంవత్సరం), దాసరి అమూల్య (8వ తరగతి), ఆర్. అఖిల్ సందేశ్ (9వ తరగతి). వీరి ప్రాజెక్టులకు ఐ. రామయ్య (భౌతిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడు), హెచ్. అపర్ణ మార్గదర్శకులుగా వ్యవహరించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయిని ఎస్. శారద, గ్రామ సర్పంచ్ అనిత, పాఠశాల నిర్వహణ సంఘం చైర్మన్ కంచర్ల అంజయ్య విద్యార్థులను అభినందించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడం ఆనందకరమని వారు పేర్కొన్నారు.

సాగునీటి భద్రతకు భరోసా

- వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ల మంజూరుతో రైతులకు భారీ ఊరట
- సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి రవికుమార్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి, మార్చి 02

ఎప్పటినుంచో పెండింగ్‌లో ఉన్న వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ల మంజూరుకు కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం రైతులకు గొప్ప ఊరట కలిగించిందని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల్లో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న రైతుల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం చొరవ చూపడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమన్నారు. మొత్తం 46,113 వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లను దశలవారీగా మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని, ఇందులో ఏపీసీపీడీసీఎల్ పరిధిలో 6,593, ఎస్పీడీసీఎల్ పరిధిలో 11,926, ఈపిడీసీఎల్ పరిధిలో 27,594 కనెక్షన్లు ఉన్నాయని వెల్లడించారు. వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్ల మంజూరుకు తన విజ్ఞప్తికి వెంటనే స్పందించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకున్న సీఎం చంద్రబాబు, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కనెక్షన్ల మంజూరుతో రైతులకు సాగునీటి భద్రత లభించి, పంటల దిగుబడి పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. గతంలో అనేక కారణాల వల్ల పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను ఇప్పుడు ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకొచ్చి పరిష్కరించడం రైతుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతుందని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత పటిష్టం చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, రైతుల సంక్షేమం కోసం అవసరమైన మౌలిక వసతులు, విద్యుత్ సరఫరా, సాగునీటి వనరులను మెరుగుపరచడంలో ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అంకితభావంతో పనిచేస్తుందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు. రైతుల అభ్యున్నతి కోసం తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం వారి భవిష్యత్తుకు భరోసా కలిగించే విధంగా ఉంటుందని, కూటమి ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా నిరంతరం ముందుకు సాగుతుందని ఆయన అన్నారు.

ఏజెంటిక్ ఏఐతో విప్లవాత్మక మార్పులు

విజయవాడ పశ్చిమ, మార్చి 02

భవిష్యత్తులో సాఫ్ట్‌వేర్ అభివృద్ధి, డిజైన్, కంటెంట్ క్రియేషన్, రీసెర్చ్ తదితర రంగాల్లో ఏజెంటిక్ ఏఐ విప్లవాత్మక మార్పులకు దారి తీస్తుందని అమెరికాకు చెందిన బేకన్ మొబిలిటీ సంస్థ చీఫ్ టెక్నాలజీ ఆఫీసర్ గౌరవ్ శ్రద్ధ అన్నారు. కెబిఎన్ కళాశాల పిజి డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ సైన్స్ అప్లికేషన్స్ విభాగం ఆధ్వర్యాన సోమవారం వర్చువల్ విధానంలో 'జెనరేటివ్ ఏఐ అండ్ ఏజెంటిక్ ఏఐ' అనే అంశం మీద గెస్ట్ లెక్చర్ జరిగింది. గౌరవ్ మాట్లాడుతూ ఏజెంటిక్ ఏఐ వల్ల సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్ల పాత్ర స్వభావం మారుతోందని, ఇప్పటివరకు కోడ్‌ను పూర్తిగా మనుషులు రాస్తే, ఇప్పుడు ఏఐ తో కలిసి పని చేసే "ఏఐ అసిస్టెడ్ డవలప్మెంట్' అనే కొత్త విధానం వ్యాప్తిలోకి వస్తోందన్నారు. సమస్యను అర్థం చేసుకోవడం, సరైన లాజిక్‌ను రూపొందించడం, సిస్టమ్ డిజైన్ చేయడం వంటి ఉన్నత స్థాయి నైపుణ్యాలు ప్రధాన అవసరాలుగా మారుతున్నాయన్నారు. భవిష్యత్తులో ప్రోగ్రామర్ కేవలం కోడ్ రాసే వ్యక్తిగా కాకుండా సమస్యలను పరిష్కరించే ఆలోచనశక్తి కలిగిన టెక్నాలజీ ఆర్కిటెక్ట్‌గా మారాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతోందన్నారు. అమెరికాకు చెందిన మిరాకిల్ సాఫ్ట్వేర్ సిస్టమ్స్ ఇంటిలిజెంట్ ఆటోమేషన్ విభాగం అసోసియేట్ డైరెక్టర్ తంగిరాల అంజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ జెనరేటివ్ ఏఐ కంటెంట్‌ను సృష్టిస్తే, ఏజెంటిక్ ఏఐ స్వతంత్రంగా లక్ష్యాలను అర్థం చేసుకుని వాటిని సాధించేందుకు చర్యలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుందన్నారు. ఇది కేవలం ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పే వ్యవస్థగా కాకుండా, ఒక టాస్క్‌ను పూర్తిచేసే వరకు ప్రణాళిక రూపొందించి, నిర్ణయాలు తీసుకుని, అవసరమైతే ఇతర టూల్స్‌ను ఉపయోగించి పని పూర్తి చేసే డిజిటల్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందన్నారు. విద్యార్థులు కేవలం ప్రోగ్రామింగ్ భాషలను నేర్చుకోవడం మాత్రమే కాకుండా, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు, డేటా అవగాహన, సిస్టమ్ థింకింగ్ తో పాటు ఏఐతో కలిసి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ జి.కృష్ణవేణి మాట్లాడుతూ ఏఐని నైతికంగా ఉపయోగించడం, డేటా గోప్యతను కాపాడటం, మానవ విలువలను గౌరవించడం వంటి అంశాలు కూడా ముఖ్యమన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎంత శక్తివంతమైతే, దాని వినియోగం అంత బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలన్నారు. విభాగాధిపతి డాక్టర్ వి.టి.రామ్ పవన్ మల్లాది మాట్లాడుతూ జెనరేటివ్ ఏఐ, ఏజెంటిక్ ఏఐ అనేవి భవిష్యత్ సాంకేతిక ప్రపంచానికి పునాది వేస్తున్న విప్లవాత్మక దశలని, ఈ మార్పులను అర్థం చేసుకుని, వాటికి అనుగుణంగా తమ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకునే విద్యార్థులే రేపటి టెక్నాలజీ నాయకులు అవుతారన్నారు. పిజి కోర్సెస్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎస్.వేంకటేశ్, వైస్ ప్రిన్సిపాల్స్ డాక్టర్ ఎం.వేంకటేశ్వరరావు, పి.ఎల్.రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యాన, వ్యవసాయ రైతులకు అవగాహన సదస్సు

ఆగిరిపల్లి మండలంలోని రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బందితో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎస్.కె. హబీబ్ భాషా శాఖాపరమైన కార్యక్రమాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ స్థాయిలో ఉద్యాన, వ్యవసాయ రైతులకు చిరుధాన్యాల సాగుపై విస్తృత అవగాహన కల్పించి, వాటి సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పంట నమోదు ప్రక్రియను వంద శాతం పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. రైతుల అభ్యున్నతికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక పథకాలు అమలు చేస్తున్నాయని తెలిపారు. ఈ పథకాల లబ్ధి అర్హులైన ప్రతి రైతుకూ అందేలా రైతు నమోదు వ్యవస్థ ద్వారా ప్రత్యేక గుర్తింపు సంఖ్య జారీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆగిరిపల్లి మండలంలోని రైతు సేవా కేంద్రాల్లో ఇంకా నమోదు చేయని రైతులను గుర్తించి, వీలైనంత త్వరగా విశిష్ట సంఖ్య నమోదు పూర్తి చేయాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ విశిష్ట గుర్తింపు సంఖ్య ద్వారా ప్రధానమంత్రి కిసాన్ పథకం, అన్నదాత సుఖీభవ, పంటల బీమా, వ్యవసాయ పరికరాలపై రాయితీలు, పంట నష్టపరిహారం వంటి పథకాల లబ్ధి సులభంగా పొందవచ్చని వివరించారు. ఈ సమావేశంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి జె. భవాని మరియు ఆగిరిపల్లి మండల రైతు సేవా కేంద్రాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేద్దాం

- మహిళా విభాగం ఛైర్‌పర్సన్ నిర్మలకుమారి, కన్వీనర్ పి.మాధవి

విజయవాడ, మార్చి 02

మహిళా ఉద్యోగులలో చైతన్యం నింపి... కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకు అడుగులు వేసేలా ఏపీ ఎన్‌జీజీవో మహిళా విభాగం నిరంతరం కృషిచేస్తోందని.. ఇందులో భాగంగా నిర్వహించే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమాల్లో ప్రతిఒక్కరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయడం ద్వారా మహిళలను సంఘటితను చాటిచెప్పాలని మహిళా విభాగం అధ్యక్ష, కన్వీనర్లు నిర్మలకుమారి, పి.మాధవిలు మహిళా ఉద్యోగులకు పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ ఎన్జీజీవో అసోసియేషన్ మహిళా ఉద్యోగుల విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల కార్యక్రమాల గురించి వివరించేందుకు సోమవారం గాంధీనగర్‌లోని ఎన్‌జీవో హోమ్‌లో మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర ఛైర్‌పర్సన్ నిర్మలకుమారి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రస్థాయి మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటికే ఏర్పాట్లను పూర్తిచేయడం జరిగిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా మహిళా ఉద్యోగులకు ఆటలు, పాటలు, సాంస్కృతి కార్యక్ర మాలపై పోటీలను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈనెల 4వ తేదీన ఇందిరాగాంధీ మునిసిపల్ మైదానంలో టగ్ ఆఫ్ వార్, మ్యూజికల్ బ్లాక్స్, షాట్ పుట్, అంత్యాక్షరి అంశాలపైనా, అయిదో తేదీన దండమూడి రాజగోపాలరావు ఇండోర్ స్టేడియంలో షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ సింగిల్, డబుల్స్ పోటీలు, ఏపీ ఎన్‌జీవో హోమ్‌లో మినిట్ గేమ్, క్యారమ్స్, వ్యాసరచన పోటీలను, ఆరోతేదీన పాటలు, నృత్య పోటీలు, ఫ్యాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటేషన్స్‌ను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ నెల 9వ తేదీన ఎన్‌జీవో హోమ్‌లో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళా ఐఏఎస్ అధికారులతో పాటు ఏపీ ఎన్‌జీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్, ప్రధాన కార్యదర్శి డీవీ రమణ, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు, వివిధ జిల్లాలకు చెందిన మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు, మహిళా ఉద్యోగులు పెద్దఎత్తున పాల్గొంటారని తెలిపారు. రాష్ట్ర కన్వీనర్ పి.మాధవి మాట్లాడుతూ మహిళా ఉద్యోగుల్లో కొత్త ఉత్సాహం నింపేందుకు ఉత్సాహంతో సేవలందించడం ద్వారా వారు పనిచేస్తున్న కార్యాలయాల్లో మంచి గుర్తింపు పొందగలుగు తారన్నా రు. మహిళా ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఏపీ ఎన్‌జీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎ.విద్యాసాగర్ నాయక త్వంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గం అవిరళ కృషిచేస్తోందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ఇటీవల మహిళా ఉద్యోగులకు వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఛైల్డ్ కేర్ లీవ్‌ను ఉపయోగించుకునేలా అవకాశం కల్పిస్తూ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను తీసుకురావడం జరిగిందని. తద్వారా దాదాపు అయిదు లక్షల మంది మహిళా ఉద్యోగులు లబ్ధి పొందగలుగుతున్నారన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో మహిళా ఉద్యోగులకు ఎదురవుతున్న సమస్యలను పరిష్కరించ డంతో పాటు వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించే ఒదుకు రాష్ట్ర నాయకత్వం సహకారంతో మహిళా విభాగం కృషిచేస్తోందన్నారు. మహిళా ఉద్యోగులు పెద్దఎత్తున మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని విజయవంతం చేయడం ద్వారా మహిళా ఉద్యోగుల ఐక్యతను మరోసారి చాటిచెప్పాలని మాధవి కోరారు. మీడియా ప్రతినిధుల సమావేశంలో ఏపీ ఎన్‌జీవో మహిళా విభాగం ప్రతినిధులు కె.శివలీల, వి.శాంతిశ్రీ, బి.జానకి, ఎం.సరస్వతి, బి.విజయశ్రీ, సీహెచ్ నాగమల్లేశ్వరి, ఎస్.దివ్య, వి.సురేఖ, పి.తులసీరత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రియల్ చందన లేపనంతో సంతూర్ అగర్‌బత్తీల విడుదల

ఏపీ, మార్చి 02

విప్రో కన్స్యూమర్ కేర్ అండ్ లైటింగ్ సంస్థకు చెందిన ప్రముఖ ఉత్పత్తి సంతూర్, రియల్ చందన లేపనంతో తయారు చేసిన అగర్‌బత్తీలను విడుదల చేస్తూ గృహ సుగంధ విభాగంలోకి ప్రవేశించింది. చందనం ఆధారిత ఉత్పత్తులతో దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న అనుబంధాన్ని మరింత విస్తరించుకుంటూ ఈ కొత్త ఉత్పత్తులను మార్కెట్‌లోకి తీసుకొచ్చింది. వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో చందనాన్ని వినియోగించడంలో సంతూర్‌కు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. అదే వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ ఇప్పుడు అగర్‌బత్తీల విభాగంలోకి అడుగుపెట్టింది. దేవాలయాలు, ఇళ్లలో సాంప్రదాయకంగా ఉపయోగించే రియల్ చందన లేపనాన్ని ఈ అగర్‌బత్తీల తయారీలో ప్రధాన పదార్థంగా వినియోగించారు. సంతూర్ అగర్‌బత్తీలు మూడు రకాలుగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. చందన లేపం, చందనం--మల్లె, చందనం--కేసరి అనే రకాలుగా రూపొందించబడ్డాయి. ఈ మూడు రకాల అగర్‌బత్తీలూ రియల్ చందన లేపనంతో తయారుచేయబడినవే. సంప్రదాయ సువాసనను అందించేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ సందర్భంగా విప్రో కన్స్యూమర్ కేర్ అండ్ లైటింగ్ వ్యాపారాభివృద్ధి విభాగపు ప్రధాన అధికారి ఉషాసిస్ సాహా మాట్లాడుతూ, రియల్ చందన లేపనంతో తయారైన సంతూర్ అగర్‌బత్తీలను వినియోగదారులకు పరిచయం చేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. శతాబ్దాలుగా దేవాలయాలు, ఇళ్లను పవిత్ర సువాసనతో నింపుతున్న అదే చందన లేపనంతో ప్రతి అగర్‌బత్తీని అత్యుత్తమ నాణ్యతతో తయారుచేశామని తెలిపారు. సంతూర్ అగర్‌బత్తీలు స్థానిక కిరాణా దుకాణాల్లో 125 గ్రాముల జిప్ మూసివేత సంచి రూపంలో, అలాగే 20 గ్రాముల చిన్న సంచి రూపంలో లభిస్తాయి. ఈ శ్రేణిలో మొత్తం ఏడు రకాల ప్యాకేజీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ కొత్త విభాగంలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా సంతూర్ తన బ్రాండ్‌ను మరింత విస్తరించడమే కాకుండా, ఉత్పత్తుల నాణ్యత మరియు స్వచ్ఛతపై తన నిబద్ధతను మరోసారి చాటుకుందని సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

4న విశాఖ, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో వైయస్ జగన్ పర్యటన

వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఎల్లుండి (04.03.2026) విశాఖపట్నం,అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో పర్యటించనున్నారు. బుధవారం ఉదయం 11.30 గంటలకు ఆయన అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకు వ్యాలీకి చేరుకుంటారు. తంగుల్‌గూడా గ్రామంలోని రాధాకృష్ణ ఆలయంలో నిర్వహించనున్న ఎమ్మెల్యే రేగం మత్స్యలింగం కుమారుడి వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించనున్నారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు విశాఖపట్నం చేరుకుని రాణాప్రతాప్ నగర్‌లోని మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ నివాసానికి వెళ్లనున్నారు. ఇటీవల వివాహం చేసుకున్న నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన అనంతరం అక్కడి నుంచి తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు.

5న ప్రొద్దుటూరుకు వైయస్ జగన్

వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి గురువారం (05.03.2026) వైయస్ఆర్ జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో పర్యటించనున్నారు. ఉదయం 11.30 గంటలకు ప్రొద్దుటూరు చేరుకుని మాజీ ఎమ్మెల్యే రాచమల్లు శివప్రసాద్ రెడ్డి కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్ వేడుకకు హాజరై నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించనున్నారు. వివాహ కార్యక్రమం అనంతరం మధ్యాహ్నం అక్కడి నుంచి తిరుగు పయనమవుతారు. ఈ పర్యటనలో స్థానిక పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొననున్నారు.

‘బీఆర్ నాయుడు నీలాంటి వాడిని మనిషిలా కూడా చూడను’

తిరుపతి, మార్చి 02

‘బీఆర్ నాయుడు నువ్వు నా కాలి గోటికి కూడా సరిపోవు. బీఆర్ నాయుడు నీలాంటి వాడిని మనిషిలా కూడా చూడను’అని టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడుపై మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం తిరుపతి వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ నాయుడు ఓ మహిళతో పలు ప్రాంతాల్లో సన్నిహితంగా ఉన్న వీడియోలు, ఫొటోల్ని మీడియా ఎదుట విడుదల చేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. ‘తనపై డీప్ ఫేక్ వీడియోతో సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని బీఆర్ నాయుడు చేసిన వ్యాఖ్యలపై భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అది డీప్ ఫేక్ వీడియో కాదు. ఫ్యాక్ట్ చెక్ చేసిన తర్వాతనే మేం ఆ వీడియోలపై మాట్లాడాం. టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వచ్చాయి. టీటీడీ చైర్మన్ పదవికిబీఆర్ నాయుడు రాజీనామా చేయాలని అడిగాం. 2019లో వీడియోలోని మహిళ చంద్రబాబుకు లేఖ రాశారు. ఆ లేఖలో బీఆర్ నాయుడు భయంకరమైన మహిళా వ్యసనపరుడని చెప్పారు. లెటర్‌లో రాసిన ప్రతి అక్షరానికి కట్టుబడి ఉన్నామని అన్నారు. ఆ లేఖతోబీఆర్ నాయుడు కంటతడి పెట్టుకుంటే నేను ఆయన్ను నమ్మాను. కానీ ఇప్పుడు వీడియోలు ప్రత్యక్షమయ్యాయి. విచారణ జరిపిస్తే అసలు రంగు బయటపడుతుంది. టీటీడీ చైర్మన్ పదవికి బీఆర్ నాయుడు రాజీనామా చేయాలి. రాజీనామా చేయకుంటే మరిన్ని వాస్తవాలు బయటకొస్తాయని భూమన కరుణాకర్‌రెడ్డి హెచ్చరించారు.

ఇంజిన్ లేని నౌక ఇండియాకు తిరిగొస్తోంది

ముంబై హార్బర్‌లోకి ప్రవేశించనున్న ఐఎన్ఎస్వీ కౌండిన్య నౌక

నేడు ముంబై చేరుకోనున్న ‘ఐఎన్ఎస్వీ కౌండిన్య’

సింధియా (విశాఖ), మార్చి

భారత నావికాదళానికి చెందిన ‘ఐఎన్ఎస్వీ కౌండిన్య’ నౌక తన తొలి విదేశీ ప్రయాణాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసుకుని తిరిగి వస్తున్న సందర్భంగా సోమువారం రక్షణ శాఖ సహాయ మంత్రి సంజయ్ సేథ్ ముంబై హార్బర్‌లో అధికారికంగా స్వాగతం పలకనున్నారు. ఒమన్ సుల్తానేట్‌కు వెళ్లి అరేబియా సముద్రం మీదుగా సాగిన ఈ చారిత్రాత్మక ప్రయాణం భారతదేశపు పురాతన సముద్ర వారసత్వాన్ని చాటిచెప్పడమే కాకుండా హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో భారత్--ఒమన్ దేశాల మధ్య ఉన్న సుదీర్ఘ సంబంధాలను పునరుద్ధాటిస్తోంది. ఐఎన్ఎస్వీ కౌండిన్య ఒక ప్రత్యేకమైన నౌక. ఇది పురాతన భారతీయ నౌకానిర్మాణ పద్ధతులను అనుసరించి ఎలాంటి ఇంజిన్ లేకుండా.. చెక్క పలకలను కొబ్బరితాడుతో చేతితో కుట్టి, సహజ రెసిన్లతో సీల్ చేసి నిరి?మంచారు. శతాబ్దాల నాటి భారతీయ సముద్ర నైపుణ్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే ఈ నౌక మన సంస్కృతిని పునరుద్ధరించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది. భారతీయ జ్ఞాన వ్యవస్థలను కాపాడుకోవడంలో దేశానికి ఉన్న నిబద్ధతకు ఈ నౌక నిర్మాణమే నిదర్శనం. 5వ శతాబ్దపు అజంతా గుహల్లోని చిత్రపటాల ఆధారంగా భారత నావికాదళ పర్యవేక్షణలో సంప్రదాయ కళాకారుల నైపుణ్యం, ఆధునిక ఇంజినీరింగ్ ప్రమాణాలతో దీనిని రూపొంది ంచారు. గత ఏడాది డిసెంబర్ 29న పోర్‌బందర్ నుంచి బయలుదేరిన ఈ నౌక ప్రాచీన నావికులు ప్రయాణించిన మార్గాల్లోనే వెళ్లి ఈ ఏడాది జనవరి 14న ఒమన్‌లోని పోర్ట్ సుల్తాన్ ఖబూస్‌కు చేరుకుంది. అక్కడ ఒమన్ ప్రముఖులు, ప్రవాస భారతీయుల సమక్షంలో ఈ నౌకకు ఘనస్వాగతం లభించి ంది. ఈ యాత్ర ద్వారా భారత్– ఒమన్ సంబంధాలు బలోపేతం అవడమే కాకుండా, ఒకప్పుడు అరేబియా సముద్రం మీదుగా జరిగిన సుగంధ ద్రవ్యాలు, వస్త్రాల వాణిజ్య వైభవాన్ని, ఉమ్మడి సముద్రయాన సంప్రదాయాలను ఈ నౌక మరోసారి గుర్తు చేసింది.

ఆన్‌లైన్ కొనుగోలులో మోసం

వెల్డింగ్ యంత్రం స్థానంలో ఉప్పు ప్యాకెట్లు

ఆగిరిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఒక స్థానిక వినియోగదారుడు సుమారు రూ.7,600 విలువ గల వెల్డింగ్ యంత్రాన్ని ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఆర్డర్ చేయగా, డెలివరీ సమయంలో అదే బరువుతో ఉన్న ఉప్పు ప్యాకెట్లు అందాయి. పార్సిల్‌ను తెరిచే సమయంలో వీడియో చిత్రీకరించిన కారణంగా అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వెంటనే ఆ వీడియోను సంబంధిత సంస్థకు పంపించగా అధికారులు స్పందించి వస్తువును తిరిగి తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. వీడియో రికార్డు లేకపోతే తాను నష్టపోయేవాడినని వినియోగదారుడు వాపోయాడు. వస్తువుల మార్పిడి ఎక్కడ జరిగిందో దర్యాప్తు చేసి స్పష్టత తీసుకురావాల్సి ఉందని తెలిపారు. ఆన్‌లైన్ కొనుగోళ్లు చేసే సమయంలో వినియోగదారులు జాగ్రత్తలు పాటించాలని స్థానికులు సూచిస్తున్నారు.

సంపాదకీయం

పశ్చిమాసియా మంటలు!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని బెంజిమిన్ నెతన్యాహూల బాధ్యతారహిత చర్యతో ఒక్కసారిగా పశ్చిమాసియా నిప్పులకొలిమైంది. శనివారం ఉదయం ఒక పథకం ప్రకారం ఇజ్రాయెల్, అమెరికా సైనిక బలగాలు ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్ సహా అనేక నగరాలు, పట్టణాలపై బాంబులతో, క్షిపణులతో విరుచుకుపడి ఆరంభంలోనే ఇరాన్ మత నాయకుడు అయతుల్లా అలీ ఖమేనీతోపాటు ఆయనతో చర్చిస్తున్న కీలకమంత్రులు, రక్షణరంగ బాధ్యులతో సహా దాదాపు 30 మందిని హత మార్చాయి. పర్యవసానంగా యుద్ధం ఆరంభమైన మూడో రోజుకే ఇరాన్ ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసియా దేశాలన్నీ భగ్గున మండుతున్నాయి. అమెరికా సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా సాగుతున్న ఈ దాడులతో కోట్లాదిమంది ప్రజలు ప్రాణాలు గుప్పెట్లో పెట్టు కుని ఉన్నారు. మంగళవారం విమాన రాకపోకలు మొదలెడతామని దుబాయ్ అంటు న్నది. సాధ్యాసాధ్యాలపై సంశయాలున్నాయి.సాధారణంగా యుద్ధం తొలి దశలో దేశాధినేతలు, ఇతర కీలక బాధ్యుల జోలికి పోరు. చర్చలకు రప్పించటం, రాజీ తప్ప మరే మార్గమూ లేదన్న అభిప్రాయం కలిగించడం దీని వెనకుండే వ్యూహం. కానీ ట్రంప్, నెతన్యాహూల దుందుడుకుతనం ఆ అవ కాశానికి శాశ్వతంగా తలుపులు మూసింది. అందుకే యుద్ధం ఎడతెగకుండా సాగుతుందన్న అభిప్రాయం బలపడుతోంది. బాలలపై లైంగిక నేరాలకు పాల్పడ్డ ఎప్‌స్టీన్‌తో ఉన్న నీతిబాహ్య సంబంధాలు బట్టబయలు కావటం, స్వీయ తప్పిదాలతో అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ దివాలా స్థితికి చేరుకుని సాధారణ ప్రజానీకం దుర్భరమైన స్థితిలో బతుకీడ్వటంవంటి పరిణామాల నేపథ్యంలో వచ్చే నవంబర్ మధ్యంతర ఎన్నికల్లో ఓటమి ఖాయమని తెలిసి ట్రంప్ ఈ దుస్సాహసానికి తెగించారు.

అటు పీకల్లోతు అవినీతి ఆరోపణల్లో కూరుకుపోయి పదవీభ్రష్టత్వం, జైలు తప్పవని బెంగటిల్లుతున్న నెతన్యాహూ సరిజోడీ అయ్యారు. ఇద్దరికిద్దరూ ప్రపంచాన్ని ప్రమాదపుటంచుల్లోకి నెట్టారు. అంతక్రితం మాటెలా ఉన్నా పశ్చిమాసియాకు సంబంధించి అమెరికా మూడున్నర దశాబ్దాలుగా కట్టుకథలతో కాలక్షేపం చేస్తోంది. అకారణంగా దాడులకు దిగుతూ, జనహననానికి పాల్పడుతూ తప్పుడు సాకులు వెదుకుతోంది. మొదట ఇరాక్--కువైట్‌ల మధ్య చిచ్చురగిల్చి, ఆ తర్వాత ఇరాక్‌ను అదుపు చేయడానికంటూ 1990--91లో ‘ఆపరేషన్ డిజర్ట్ స్టార్మ్’ పేరిట అమెరికా విరుచుకుపడింది. కనీసం అప్పుడు భద్రతా మండలి అనుమతి తీసుకుంది. 35 దేశాలను తోడుతెచ్చుకుంది. అసత్యాలే చెప్పినా దేశ ప్రజలనుద్దేశించి సీనియర్ బుష్ నాలుగు దఫాలు ప్రసంగించారు. కానీ చివరకు అదంతా అమెరికా మాయోపాయం వల్లే జరిగిందని ఆలస్యంగా గ్రహించిన చాలా దేశాలు సీనియర్ బుష్ కుమారుడు జార్జి డబ్ల్యూ బుష్ ఆధ్వర్యంలో సాగిన 2003 నాటి ‘ఆపరేషన్ ఇరాకీ ఫ్రీడమ్’ యుద్ధానికి మొహం చాటేశాయి. ‘జీవ రసాయన ఆయుధాల’ సాకుతో జరిపిన ఆ యుద్ధానికి బ్రిటన్, పోలెండ్, ఆస్ట్రేలియాలు మాత్రమే సహకరించాయి. భద్రతామండలి ఆమోదం దక్కలేదు. 2015 నాటికి ‘జీవ రసాయన ఆయుధాలు’ కూడా బూటకమని తేలింది. అందుకే కావొచ్చు... ట్రంప్ భద్రతామండలి సంగతలా ఉంచి, కనీసం చట్ట ప్రకారం అమెరికా ప్రతినిధుల సభ అనుమతి సైతం తీసుకోకుండా ఇప్పుడు చిచ్చు రగిల్చారు. ప్రపంచంలో జరిగే ఏ యుద్ధంలోనూ తలదూర్చబోనని హామీ ఇచ్చి ట్రంప్ గద్దెనెక్కారు. తీరా అందుకు విరుద్ధమైన పోకడలుపోతున్నారు. వాస్తవానికి అమెరికా--ఇరాన్‌లు ఒప్పందానికి చేరువలోవున్నాయని మధ్యవర్తి ఒమన్ ప్రకటించింది. కానీ 24 గంటలు గడవకుండానే ఏకపక్షంగా ట్రంప్ ఈ దుస్సాహసానికి తెగబడ్డారు. ఇరాన్‌తో స్నేహం నటిస్తూనే సౌదీ ద్రోహం చేసిందనీ, ఖమేనీపై దాడి వెనక దాని పాత్ర ఉన్నదనీ మీడియా కథనం. తమ సైనిక స్థావరాలుంటే ఇరుగుపొరుగు కన్నెత్తి చూడరని చెబుతూ 80వ దశకం నుంచి గల్ఫ్ దేశాలన్నిటా అమెరికా వాటిని నెలకొల్పింది. ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు అదంతా భ్రమగా తేల్చాయి. ఇప్పుడు హోర్ముజ్ జలసంధి మూతబడింది. ట్రంప్-- నెతన్యాహూ ద్వయం కదిలించిన ఈ తేనెతుట్టె ఇంకెన్ని పరిణామాలకు దారి తీస్తుందో,ఎంత జన నష్టానికీ, విధ్వంసానికీ కారణమవుతుందో చూడాల్సి ఉంది. పశ్చిమాసియాలో చెలరేగిన యుద్ధ భయాలు ఈ వారం దేశీ స్టాక్ మార్కెట్లను దెబ్బతీసే వీలున్నట్లు విశ్లేషకులు పేర్కొన్నారు. ఆందోళనలు ఉపశమించే వరకూ సెంటిమెంటు బలహీనపడనున్నట్లు అంచనా వేశారు. వీటికితోడు చమురు ధరలకు రెక్కలువస్తే అటు వాణిజ్య లోటు, ఇటు రూపాయి బలహీనపడవచ్చని తెలియజేశారు. వివరాలు చూద్దాం.. ఉన్నట్టుండి పశ్చిమాసియాలో చెలరేగిన యుద్ధపరిస్థితులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్టాక్ మార్కెట్లను దెబ్బతీసే వీలున్నట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇరాన్‌పై యూఎస్, ఇజ్రాయెల్ దాడులకు ప్రతిగా ఆ దేశం సైతం.. దుబాయ్, తదితర గల్ఫ్అరబ్ దేశాలపై మిసైళ్లను ప్రయోగించడంతో సెంటిమెంటు బలహీనపడినట్లు తెలియజేశారు. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హతుడైనట్లు వెల్లడికావడంతో ఆదివారానికల్లా మధ్యప్రాచ్యంలో పలు దేశాలకు విమాన సర?వసులు రద్దయ్యాయి. హుర్ముజ్ ప్రాంతంలో నౌకల రవాణాకు అంతరాయాలు, ఇరాన్‌లో పరిస్థితులు చమురు సరఫరాలను దెబ్బతీయనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముడిచమురు ధరలకు రెక్కలురానున్నట్లు విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ముడిచమురు ధరలు పెరిగితే దేశీయంగా దిగుమతులు బిల్లు పెరిగిపోనుంది. ఫలితంగా ఓవైపు వాణిజ్య లోటు పెరిగపోనుండగా.. మరోపక్క దేశీ కరెన్సీ బలహీనపడే వీలుంది. వెరసి తాజా పరిస్థితులు దేశీ మార్కెట్లపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపనుంది. చమురు దిగుమతులపై అధికంగా ఆధారపడే భారత్‌కు ద్రవ్యోల్బణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చని, దీంతో ఆర్‌బీఐ పరపతి విధానాలపై ప్రభావం పడవచ్చని స్వస్తికా ఇన్వెస్ట్‌మార్ట్ రీసెర్చ్ హెడ్ సంతోష్ మీనా, జియోజిత్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ ప్రధాన వ్యూహకర్త వీకే విజయకుమార్ పేర్కొ న్నారు. టెక్నాలజీ స్టాక్స్‌లో బలహీనతలు ఇన్వెస్టర్లను ఆందోళనకు లోనుచేస్తున్నట్లు రెలిగేర్ బ్రోకింగ్ రీసెర్చ్ ఎస్‌వీపీ అజిత్ మిశ్రా ప్రస్తావించారు.

జోగి రమేష్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన కంభం విజయరాజు

మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ కుటుంబ సభ్యులను చింతలపూడి మాజీ ఎమ్మెల్యే కంభం విజయరాజు పరామర్శించారు. ఇబ్రహీంపట్నంలోని ఆయన నివాసానికి చేరుకుని కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పారు.ఈ సందర్భంగా తన ఇంటిపై జరిగిన దాడి ఘటనను జోగి రమేష్ దృశ్యాల ద్వారా వివరించారు. అనంతరం మీడియా తో మాట్లాడిన కంభం విజయరాజు, జోగి రమేష్ పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం అన్యాయంగా వ్యవహరించిందని ఆరోపించారు. 83 రోజుల పాటు జోగి రమేష్‌ను అక్రమంగా కారాగారంలో ఉంచడం దుర్మార్గ చర్య అని విమర్శించారు. అక్రమ అరెస్టులతో ఆగకుండా ఆయన నివాసంపై పోలీసుల సహకారంతో అల్లరి మూకలతో దాడి చేయడం తీవ్రంగా ఖండించదగ్గ విషయమని అన్నారు. ప్రశ్నించే వారి గొంతు నొక్కివేయడం సరైన పరిపాలన కాదని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ వ్యవహారాలను గమనిస్తున్నారని, తగిన సమయంలో తగిన తీర్పు ఇస్తారని తెలిపారు. ఇటువంటి చర్యలను వెంటనే మానుకోవాలని కంభం విజయరాజు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చింతలపూడి నియోజకవర్గానికి చెందిన నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డను కలిసిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు

మాదిగల అభ్యున్నతికి తగిన సహకారం అందిస్తూ, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తానని ఏపీ ప్రభుత్వ విప్, గన్నవరం ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు తెలిపారు. ఆదివారం గన్నవరం నియోజకవర్గం ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. నియోజకవర్గంలోని మాదిగల అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలను వినతి పత్రం రూపంలో ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వారి వినతిపై సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు, సమస్యలకు తగిన పరిష్కారం చూపేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు ఆయనను శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ గన్నవరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ మంద వేణు మాదిగ, కో-ఇంచార్జ్ కొప్పుల కామేశ్వరరావు మాదిగ, ఉంగుటూరు మండలం అధ్యక్షులు పులపాక పాస్టర్ మాదిగ, విజయవాడ రూరల్ మండలం అధ్యక్షులు కొక్కిలిగడ్డ కమల్ రాజు మాదిగ, టీడీపీ గన్నవరం నియోజకవర్గ లీగల్ చైర్మన్ తగరం కిరణ్ బాబు, సూరంపల్లి మాజీ సర్పంచ్ దేవరపల్లి కోటేశ్వరరావు, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు కొమరవల్లి ప్రసాద్, బొకినేల తిరుపతిరావు, కొండ్రు దాసు, వంగూరి మరియదాసు, నందేటి తిరుపతిరావు, కొమ్ము సుదర్శన్, కోడలి సుమన్, కోట బాబూరావు, పైడిముక్కల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్కిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో క్రికెట్ & ఫిట్ నెస్ విభాగాలలో ఉచిత సమ్మర్ క్యాంపు

స్థానిక లక్కిరెడ్డి బాలి రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ లో ఫ్రీ సమ్మర్ క్యాంపు.క్రికెట్ & ఫిట్ నెస్ విభాగాలలో కోచింగ్ క్యాంపు ని ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్నిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ అనుబంధంగా ఈ నెల 16 నుండి ఉచితంగా శిక్షణను ఇచ్చుటకు ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు ,ప్రెసిడెంట్ .జి.శ్రీనివాస రెడ్డి పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ కోచింగ్ లో భాగంగా క్రికెట్ మరియు ఫిట్నెస్ లో అన్ని వయసుల వారికి శిక్షణ, బాలికలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది ఈ శిక్షణ 25 సంవత్సరాలు అనుభవం ఉన్న డా. రాజ్ కుమార్, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ విభాగాధిపతి మరియు ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్నిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ వారి పర్యవేక్షణలో జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని మైలవరం మరియు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలవారు వినియోగించుకోవచ్చని తెలియజేశారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేయుటలో లక్కిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ మానేజ్మెంట్ ఎల్లవేళలా ముందుంటుందని ఈ సందర్భంగా తెలియచేసారు.. ఈ ఉచిత శిక్షణ ముఖ్య ఉద్దేశం అందరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆరోగ్యంతోనే ఏదైనా సాధించవచ్చని అన్నారు . ఈ శిక్షణలో పాల్గొనుటకు ఆశక్తి కలిగిన వారు ఎన్టీఆర్ జిల్లా టెన్నిస్ బాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ సెక్రెటరీ కే . స్వామి- 8142143653 సంప్రదించాలని కోరారు.

సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం నేపథ్యంలో ఆలయశీ మూసివేత

ఆగిరిపల్లి, మార్చి 02 మంగళవారం ఏర్పడనున్న సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆగిరి పల్లిలోని శ్రీ శోభనాచల వ్యాఘ్ర లక్ష్మీ నరసింహస్వామివారి ఆలయాన్ని ఉదయం 10 గంటలనుంచి మూసివేస్తామని కార్యని ర్వహణాధికారిణి హెచ్ సాయి వెల డించారు. గ్రహణానికిముందు నిత్యపూ జలు అనంతరం చి,అనంతరం ఆలయ ద్వారాల ను మూసివేయనున్నట్లు తెలిపారు. గ్రహణం అనంతరం బుధవారం సంప్రోక్షణ కార్యక్రమం పూర్తి చేసిన తర్వాత భక్తులకు దర్శనా లుశీరిని ప్రారంభిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ నేపథ్యంలో భక్తులు ఆలయ అధికారులకుసహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఘనంగా పార్టీ కోసం చివరి శ్వాస వరకు

పోరాడిన ధీశాలి నేత బచ్చుల అర్జునుడు 3వ వర్ధంతి

గన్నవరం, మార్చి 02

తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు బచ్చుల అర్జునుడు 3వ వర్ధంతి సందర్భంగా గన్నవరం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు యార్లగడ్డ వెంకట్రావు ఆదేశాల మేరకు గన్నవరం నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఈరోజు ఉదయం ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం నిర్వహించిన స్మారక సభలో రాష్ట్ర టిడిపి కార్యదర్శి దొంతు చిన్నా మాట్లాడుతూ ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని స్మరించారు. 2014లో కృష్ణా జిల్లా టిడిపి అధ్యక్షుడిగా, 2017లో ఎమ్మెల్సీగా, 2020లో పార్టీ కేంద్ర కమిటీ క్రమశిక్షణా కమిటీ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించిన ఆయన క్రమశిక్షణ, సిద్ధాంత నిబద్ధత పార్టీకి ఆదర్శమని తెలిపారు. ప్రతిపక్షంలో పార్టీ క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో గన్నవరం నియోజకవర్గంలో పార్టీకి అండగా నిలిచి, కార్యకర్తలకు ధైర్యం నూరిపోసిన నాయ కుడు బచ్చుల అర్జునుడనే పేర్కొన్నారు. 2020 నుండి 2023 వరకు నియోజకవర్గ ఇంచార్జిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ పార్టీని బలోపేతం చేశారని కొనియాడారు. మహిళా నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సాహం చదంలో ఆయన పాత్ర విశేషమని పేర్కొన్నారు. యువతను రాజకీయాల్లోకి తీసుకురావడంలో, వారికి అవకాశాలు కల్పించడంలో ఆయన చూపిన చొరవ మరువలేనిదని తెలిపారు. ఆయన ఆశయాలను నెరవేర్చ డం ద్వారానే నిజమైన నివాళి అర్పించినట్లు వుతుందని సంకల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర టిడి పి నాయకులు చిరుమామిళ్ల సూర్యం, దొంతు చిన్నా, గన్నవరం టౌన్ టిడిపి అధ్యక్షులు జాస్తి శ్రీధర్, మండల టిడిపి ప్రధాన కార్యదర్శి బోడపాటి రవికుమార్, టిడిపి జిల్లా కార్యదర్శి జొన్నలగడ్డ సుధాకర్, గన్నవరం మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు కొండేటి వెంకటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర టిఎన్ టియుసి కార్యదర్శి బుస్సే నాగప్రసాద్, నియోజకవర్గ తెలుగుమహిళా అధ్యక్షురాలు మేడేపల్లి రమ, నియోజకవర్గ తెలుగుయువత అధ్యక్షులు చల్లగుళ్ళ సందీప్, గన్నవరం మండల తెలుగు మహిళా అధ్యక్షురాలు బుస్సే సరిత, గన్నవరం మండల తెలుగుయువత అధ్యక్షులు నందిపాముల పృథ్వీ, జిల్లా విజిలెన్స్ బోర్డు డైరెక్టర్ తిరువీధి నరేష్, టిడిపి నాయకులు సొంగా సంతోష్, కంచర్ల సూర్యప్రకాష్, కొండేటి నాగరాజు, నిమ్మకూరి మధు, ఆరిఫ్ పఠాన్, యెల్లా రఘు, చల్లగుళ్ళ సుమంత్, గుత్తా జయేంద్ర, రాహుల్, జయంత్, జయరాం, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్డీయే ప్రభుత్వం మహిళా రక్షణకు అధిక ప్రాధాన్యత

- మహిళ భద్రత సమాజ భద్రతకు మూలస్తంభంలి
- ఆడ, మగ తేడా లేకుండా పిల్లలను సమానంగా పెంచాలి
- మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ఘనత చంద్రబాబుదే : హోం మంత్రి అనిత
- ఘనంగా విజయవాడలో మహిళా భద్రత వారోత్సవాలు
- సత్యనారాయణపురం సిగ్నల్ నుండి శివాజీ గేటు వరకు అవగాహన ర్యాలీ

విజయవాడ, మార్చి 02 మహిళా భద్రత వారోత్సవాల సందర్భంగావిజయవాడ సత్యనారాయణపురం సిగ్నల్ నుండి శివాజీగేటు వరకు అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమానికి రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనితముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలోమహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ రాయపాటి శైలజ, ఎన్టీఆర్జిల్లా కలెక్టర్ లక్ష్మీషా, ఐజి రాజకుమారి, విజయవాడపోలీస్ కమిషనర్ రాజశేఖర్ బాబు, ఎస్పీ సరిత, ఈగల్ఎస్పీ నగేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ర్యాలీలోమహిళా భద్రతపై నినాదాలు చేస్తూ అవగాహనకల్పించారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి అనిత 'శక్తిటీమ్' బ్రోచర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత మాట్లాడుతూ, ఎన్డీయే ప్రభుత్వం మహిళా రక్షణకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. ఉమెన్ అండ్ చైల్డ్ సేఫ్టీ వింగ్ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై నేరాలు 4.4 శాతం తగ్గినట్లు వెల్లడించారు.ఇంట్లో మహిళ ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, మహిళ సాధికారత సాధిస్తే కుటుంబం మొత్తం సాధికారత సాధించినట్లేనని చెప్పారు. మహిళ భద్రత సమాజ భద్రతకు మూలస్తంభమని, మహిళా అభివృద్ధి దేశ అభివృద్ధికి కొలమానమని పేర్కొన్నారు.ఆడ, మగ తేడా లేకుండా పిల్లలను సమానంగా పెంచాలని, ఆడపిల్లలతో పాటు మగపిల్లలను కూడా బాధ్యతాయుతంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ప్రతి ఆడపిల్లను తల్లి, సోదరి భావనతో గౌరవించాలని, మహిళల పట్ల గౌరవం ఇంటి నుంచే ప్రారంభమవ్వాలని అన్నారు. పిల్లలకు కోట్ల ఆస్తి కంటే సమస్యలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం, పరిష్కార శక్తి ఇవ్వడం ముఖ్యమని, తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఉండాలని సూచించారు. ఒక తల్లి ప్రసవ వేదనను మాటల్లో చెప్పలేమని, మహిళల శక్తి అపారమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్త్రీల పక్షపాతిగా ఉన్నారని, మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆస్తుల్లో మహిళలకు సమాన వాటా తీసుకువచ్చిన తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు అని గుర్తుచేశారు. మహిళలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడిన వారిపై 'సెక్యువల్ అఫెండర్ షీట్' ఓపెన్ చేసి, కఠిన నిఘా ఏర్పాటు చేస్తామని హోం మంత్రి స్పష్టం చేశారు. మహిళలను గౌరవిస్తూ అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు.

విద్యాహక్కు చట్టం కింద 25 శాతం ఉచిత సీట్లు భర్తీ చేయాలి

ఆగిరిపల్లి, మార్చి 02

ప్రైవేట్ మరియు కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో పేద, ఎస్సీ, ఎస్టీ తదితర అర్హ విద్యార్థులకు విద్యాహక్కు చట్టం--2009 ప్రకారం 25 శాతం ఉచిత సీట్ల భర్తీ విషయంలో నిర్లక్ష్యం తగదని ఇండియన్ యాక్షన్ అవేర్నెస్ వాలంటరీ ఆర్గనైజేషన్ సభ్యులు జిల్లా అధికారులను కోరారు.ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను కచ్చితంగా అమలు చేసి ప్రతి మండల విద్యాశాఖ కార్యాలయం, సచివాలయం, స్వర్ణ గ్రామ వార్డు సచివాలయాల్లో దరఖాస్తుల ప్రక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా సమగ్ర శిక్ష అధికారులు ప్రచార ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ ప్రధాన కార్యనిర్వాహణ అధికారి జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రత్యేక ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అర్హులైన పేద విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సంస్థ ప్రతినిధులు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆగిరిపల్లికి చెందిన వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు అయ్యంకి సురేష్ బాబు, సయ్యద్ మీర్జాఫర్ అలీ, సయ్యద్ లాల్ సాహెబ్, ప్రేమ్ నరసింహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

123 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన దేవస్థానంలో

భక్తి పారవశ్యంతో జరిగిన బ్రహ్మోత్సవాల రెండో రోజు వేడుకలు

- మునీంద్ర మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య మహోత్సవం

విజయవాడ రూరల్, మార్చి 02

విజయవాడ రూరల్ మండలం నున్నలో వెలసిన 123 ఏళ్ల ఘన చరిత్ర కలిగిన శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి వార్ల దేవస్థానంలో జరుగుతున్న వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తి భరితంగా కొనసాగుతున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాల రెండో రోజైన సోమవారం రాత్రి, నిండు పున్నమి వెన్నెలలో శ్రీ అన్నపూర్ణ సమేత కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి, సిద్ధి--బుద్ధి వినాయక స్వామి, వల్లీ దేవసేన సమేత సుబ్రహ్మణ్య స్వామి, శివకామేశ్వర సమేత నటరాజ స్వామి వారి దివ్య కళ్యాణోత్సవం అత్యంత శోభాయమానంగా నిర్వహించారు.శ్రీ లలిత త్రిపుర సుందరి దేవి పీఠాధిపతి మునీంద్ర మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో, శివాచార్య గూడూరు గోపీకృష్ణ నేతృత్వంలోని ఋత్వికుల బృందం వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య ఈ మహోత్సవాన్ని నిర్వహించింది. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో నిండిపోగా, శివనామస్మరణలతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. ఈ దివ్య కళ్యాణోత్సవంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ భీమవరపు శంకర్ రెడ్డి దంపతులు, దేవదాయ శాఖ కార్యనిర్వహణాధికారి ఎస్. హేమలతా దేవి దంపతులు కల్యాణ మహోత్సవంలో కూర్చొని సేవలు సమర్పించారు. అనేక భక్త దంపతులు కూడా పాల్గొని స్వామివారి కృపను కోరుకున్నారు.అంతకుముందు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా, నున్న చెరువు సెంటర్‌లోని పేరంటాలమ్మ ఆలయం వద్ద సంప్రదాయబద్ధంగా కళ్యాణ రాయభారం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వికాస్ గ్రూప్ ఆఫ్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ కార్యదర్శి నరెడ్ల సత్యనారాయణ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధానార్చకుడు డాక్టర్ మామిళ్లపల్లి ఫణికుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తల్లిబోయిన దుర్గారావమ్మ, దర్శి సుజాత లక్ష్మీ, వడ్డమూడి పుష్పవతి, యనగంటి సాంబశివరావు, అంగజాల శివయ్య, డాక్టర్ నల్లూరి ప్రసాదరావు కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు. భక్తుల కోలాహలం, మంగళ వాయిద్యాలు, వేద మంత్రాల నాదం మధ్య జరిగిన ఈ దివ్య కళ్యాణోత్సవం భక్తులను ఆధ్యాత్మికానందంలో ముంచెత్తింది. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ఏర్పాట్ల మధ్య భక్తులకు మహాప్రసాదంగా అన్నసంతర్పణ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన భక్తులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి ప్రసాదాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో స్వీకరించారు. స్వచ్ఛంగా, శ్రద్ధతో వడ్డించిన ప్రసాదాన్ని అందరూ ఆధ్యాత్మిక ఆనందంతో స్వీకరించి నిర్వాహకులను అభినందించారు.

వేతనాలు పెంచే వరకూ కదలం!

విజయవాడ, మార్చి 2

'ప్రజాప్రతినిధులు వారి వేతనాలను 30 శాతం పెంచుకున్నారు. కనీస వేతనాలు కూడా అందుకోని అంగన్వాడీలకు జీతాలు పెంచలేరా? పెంచితే మీకు వచ్చే ఇబ్బంది, నష్టమేంటి?' అని సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ నర్సింగరావు ప్రశ్నించారు. వేతనాలు పెంచాలని, మిగిలిన మినీ సెంటర్లను మెయిన్ సెంటర్లుగా మార్చాలని, సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని, తదితర సమస్యల పరిష్కారానికి అంగన్వాడీలు పోరుబాట పట్టారు. విజయవాడ ధర్నాచౌక్ వేదికగా సీఐటీయూ, ఏఐటీయూసీ, ఐఎఫ్‌టీయూ అనుబంధ అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ధర్నా నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భారీ సంఖ్యలో అంగన్వాడీలు తరలివచ్చారు. ధర్నాను ప్రారంభించిన అనంతరం సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ.. పేద గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్న పిల్లలకు సేవలందిస్తున్న అంగన్వాడీలు, హెల్పర్లు, మినీ వర్కర్లకు న్యాయం చేయడానికి ప్రభుత్వం ముందుకు రాకపోవడం బాధాకరమన్నారు. పెరుగుతున్న నిత్యావసర ధరలకు అనుగుణంగా 2019 నుంచి వీరికి వేతనాలు పెరగలేదన్నారు. అంగన్వాడీల వేతనాలు పెంచడంతో పాటు ఇతర సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని గత ప్రభుత్వం పేర్కొందన్నారు. తాము అధికారంలోకి రాగానే వేతనాలు పెంచుతామని అప్పటి ప్రతిపక్షంలోని టీడీపీ నేతలు కూడా హామీ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. అయితే అధికారం చేపట్టి రెండేళ్లు గడుస్తున్నా.. వేతనాలు పెంచలేదని విమర్శించారు. వచ్చే బడ్జెట్‌లోనైనా అంగన్వాడీలకు వేతనాలు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు బేబిరాణి, సుబ్బరావమ్మ మాట్లాడుతూ.. వేతనాల పెంపుతో పాటు ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. 2024 మార్చిలో గ్రాట్యూటీ అమలు చేస్తామని జీవో 8 ఇచ్చినా.. నేటికీ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ప్రకారం గ్రాట్యూటీ చట్టాన్ని అమలు చేసేందుకు గైడ్‌లైన్స్ రూపొందించలేదన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ కేఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ పీడీఎఫ్ ఎమ్మెల్సీ ద్వారా అంగన్వాడీల డిమాండ్లను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. ఏపీ అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే సుబ్బరావమ్మ మాట్లాడుతూ జీతాలు పెంచే వరకు విజయవాడ నుంచి వెనక్కి వెళ్లేది లేదని స్పష్టం చేశారు. తమ సమస్యలను పరిష్కరించేంత వరకు ఇక్కడి నుంచి కదిలేది లేదని అంగన్వాడీలు రాత్రి కూడా దీక్షా శిబిరంలోనే తమ ఆందోళన కొనసాగించారు. ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించే వరకు ధర్నా కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఆర్.రవీంద్రనాథ్, వెంకటసుబ్బయ్య, ఐఎఫ్‌టీయూ రాష్ట్ర నాయకులు హరికిషోర్, అంగన్వాడీ సంఘాల రాష్ట్ర నాయకులు జె.లలితమ్మ, జ్యోతి, ప్రేమ, భారతీ, ప్రత్యేక హోదా సాధన సమితి నాయకుడు చలసాని శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

357 అంతర్జాతీయ విమానాల రద్దు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 2

పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలోని చాలా గగనతలాలు ఇంకా మూసి ఉండటంతో విమానాలను రద్దు చేసే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. సోమవారం ఇండిగో 163 విమానాలకు పైగా, ఎయిర్ ఇండియా గ్రూప్(ఎయిర్ ఇండియా, ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్) 110కుపైగా సర్వీసులను రద్దు చేశాయి. మొత్తంగా భారతీయ విమానయాన సంస్థలు 357 విదేశీ విమాన సర్వీసులను రద్దు చేశాయి. ఫిబ్రవరి 28 నుంచి ఇండియన్ ఎయిర్‌లైన్స్ మూడు రోజుల్లో రద్దు చేసిన అంతర్జాతీయ విమానాల సంఖ్య 1,117కు చేరింది. మంగళవారానికి షెడ్యూల్ చేసిన పలు విమానాలు కూడా రద్దయ్యాయి. అబుదాబి, దోహా, జెద్దా, కువైత్, రియాద్‌లకు మంగళవారం తన విమానాల రాకపోకలను రద్దు చేసినట్టు 'ఎక్స్'లో ఆకాశ ఎయిర్ పేర్కొంది. అయితే, అమెరికా, కెనడా, యూరప్, యూకేకు తన షెడ్యూల్డ్ ఆపరేషన్లను ప్రారంభించినట్టు ఎయిర్ ఇండియా పేర్కొంది. ఈ విమానాల కోసం ఒమాన్, సౌదీ అరేబియా, ఈజిప్ట్ గగనతలాలను వినియోగించుకోనుంది. మంగళవారం మస్కట్‌కు ఎయిర్‌ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ విమానాలను ప్రారంభించనుంది. పశ్చిమాసియా దేశాల్లో జరుగుతున్న యుద్ధం నేపథ్యంలో శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టుకు రాకపోకలు సాగించే 44 విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. సోమవారం శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టు నుంచి దోహా, అబుదాబి, దుబాయ్, మస్కట్‌తోపాటు మరికొన్ని ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన 22 విమాన సర్వీసులు, ఆయా ప్రాంతాల నుంచి రావాల్సిన 22 విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. గత రెండు రోజులుగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి దుబాయ్, మస్కట్, అబుదాబి, దోహాకు వెళ్లాల్సిన విమానాలను శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి దారి మళ్లించారు. అన్ని విమానాలు ఇక్కడే ఉన్నాయి. యుద్ధం ముగిస్తేగాని విమానాలు ఇక్కడి నుంచి కదలవని ఎయిర్‌పోర్టు వర్గాలు తెలిపాయి. కాగా కొందరు ప్రయాణికులు ఎయిర్‌పోర్టుకు వచ్చి ఇబ్బందులకు గురవుతున్న నేపథ్యంలో టికెట్ తీసుకున్న ప్రయాణికులు ఎయిర్‌లైన్స్ అధికారులను సంప్రదించి ఎయిర్‌పోర్టుకు రావాలని జీఎంఆర్ ఎయిర్‌పోర్టు అధికారులు కోరారు. కాగా శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో చిక్కుకుపోయిన అంతర్జాతీయ విమాన ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. వీరికి హెచ్‌వోఐ స్వచ్ఛంధ సంస్థ సోమవారం ఆహారం, నీటి బాటిళ్లు అందించి మానవత్వం చాటుకుంది.

భారత్‌కు విమానాలు వస్తున్నాయ్..!

పశ్చిమాసియాలో విమానయాన సంస్థలు పరిమిత స్థాయిలో విమాన సర్వీసులను ప్రారంభించాయి. సోమవారం అబుదాబి నుంచి ఒక విమానం ఢిల్లీలో దిగింది. అలాగే అబుదాబి నుంచి మరో ఎతిహాద్ ఎయిర్‌వేస్ విమానం కూడా ముంబైలో దిగినట్టు తెలుస్తోంది. మంగళవారం యూఏఈలోని ఫుజైరా నుంచి ఢిల్లీకి ప్రత్యేక చార్టర్ విమానాలను నడిపించనున్నట్టు ట్రావెల్ ప్లాట్‌ఫామ్ ఈజ్‌మైట్రిప్ పేర్కొంది. సోమవారం సాయంత్రం నుంచే ఎమిరేట్స్ పరిమిత స్థాయిలో విమానాలను నడపడం ప్రారంభించనున్నట్టు తెలిసింది. సోమవారం నుంచే పరిమిత సంఖ్యలో విమానాలను నడపనున్నట్టు ఫ్లైదుబాయ్ పేర్కొంది. కాగా పశ్చిమాసియాలో సంక్షోభం నేపథ్యం లో చిక్కుకుపోయిన ప్రయాణికులను తీసుకు వచ్చేందుకుగాను జెద్దా నుంచి భారత్‌లోని నాలుగు నగరాలకు ఇండిగో 10 ప్రత్యేక సహాయ విమానాలను మంగళవారం నడపనుంది. ఈ నగరాల్లో హైదరాబాద్, ముంబై, ఢిల్లీ, అహ్మదాబాద్ ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించి జెద్దాలోని కాన్సులేట్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియాతో ఇండిగో సమన్వయం చేసుకుంటోందని పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ సోమవారం తెలిపింది.

నేటి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'హనుమాన్'

డిప్యూటీ సీఎం, అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ మంగళవారం ఉదయం గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి సమీపంలోని ఏపీ స్పెషల్ పోలీస్(6వ బెటాలియన్) పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే కార్యక్రమంలో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. మంత్రి లోకేశ్ ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహిస్తారు. హనుమాన (హీలింగ్ అండ్ నర్చరింగ్ యూనిట్స్ ఫర్ మానిటరింగ్, ఎయిడ్ అండ్ నర్సింగ్ ఆఫ్ వైల్డ్‌లైఫ్) ప్రాజెక్టును ఇప్పటికే చిత్తూరు జిల్లాలో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేస్తున్నారు. కృత్రిమ మేధ సాయంతో నిర్వహించే ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు దాదాపు రూ.12 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. ఆధునిక టెక్నాలజీని ఉపయోగించడం ద్వారా మానవులు–వన్యప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణలు, ముఖ్యంగా ఏనుగుల వల్ల ఉత్పన్నమవుతున్న నష్టాలను నివారించేందుకు అటవీ శాఖ 'హనుమాన్' ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించింది. దీనికి ప్రభుత్వం పాలక మండలిని ఏర్పాటు చేసింది. అటవీ శాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చైర్మన్‌గా, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, ఎన్జీవోలను సభ్యులుగా నియమించింది. వైవిధ్య భరితమైన ప్రకృతి, అడవులు, వన్యప్రాణులు, జీవివైవిధ్యం ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉత్తర, దక్షిణ ప్రాంతాల్లో ఏనుగులు, పాపికొండ ప్రాంతంలో పులులు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చిరుతలు, అడవి పందులు, పాములు, కోతులు, ఉత్తరాంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాం తాల్లో ఎలుగుబంట్లు, అనంతపురం, కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల్లో కృష్ణ జింకలు, అటవీ సరిహద్దుల్లో చుక్కల జింకలు ఉన్నాయి. ఈ హాట్‌స్పాట్ ప్రాంతాల్లో ఇటీవలి కాలంలో మానవ–వన్యప్రాణుల సంఘర్షణలు పెరిగాయి. ముఖ్యంగా ఏనుగుల గుంపుల దాడులతో పంటలు, ఆవాసాలు ధ్వంసమవుతుండగా, మూగజీవాలతో పాటు మనుషులూ చనిపోతున్నారు. గత దశాబ్దంలో సంఘర్షణల కారణంగా పదుల సంఖ్యలో మనుషులు, వందల సంఖ్యలో జంతువులు చనిపోయిన నేపథ్యంలో వన్యప్రాణుల పర్యవేక్షణకు, మనుషులు–వన్యప్రాణుల మధ్య సంఘర్షణల్ని అధిగమించేందుకు పవన్ కల్యాణ్ చొరవతో అటవీశాఖ హనుమాన్ ఫౌండేషన్‌కు రూపకల్పన చేసింది. ఏనుగులతో సహా అటవీ జంతువులను గుర్తించడానికి, అధికారులకు రియల్ టైమ్‌లో హెచ్చరికలు పంపడానికి ఏఐ, సౌరశక్తి సాయంతో నడిచే వ్యవస్థలను ఉపయోగిస్తారు.

శాఖలన్నిటిలో ఏఐ

- శివకాశీ తరహాలో రక్షణ చర్యలను ఇక్కడా చేపట్టాలి
- కొత్త సమాచారం కోసమే సర్వేలు నిర్వహించాలి
- ఈ నెల నుంచి సంతృప్త స్థాయి 80-90 శాతం తగ్గకుండా చూడాలి
- అవినీతి మరకలేని వారికే రిజిస్ట్రార్లుగా బాధ్యతలు
- ఆర్టీజీఎస్ సమీక్షలో సీఎంచంద్రబాబు

ప్రభుత్వ శాఖలన్నింటిలోనూ కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. తద్వారా పౌరసేవల్లో సామర్థ్యం పెంచుకోవాలని సూచించారు. డ్రోన్, సీసీకెమెరా, శాటిలైట్ సమాచారాన్ని సమీకృతం చేసుకుని వినియోగించుకునే యంత్రాంగాన్ని అమల్లోకి తేవాలన్నారు. పౌర సమస్యలపై అవగాహన కోసం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు జరపాలని మరోసారి జిల్లాల కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. సోమవారం ఉండవల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆర్టీజీఎస్, ప్రజల్లో సంతృప్త స్థాయిపై ప్రభుత్వ శాఖాధిపతులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రజలకు ఉత్తమ సేవలందించేందుకు, పనితీరును మెరుగుపరచుకోవడానికి అధికారులు తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలు చేస్తుండాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రమాదాలు, దుర్ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో పేలుడు ఘటనలు మళ్లీ జరక్కుండా శాశ్వత పరిష్కార చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. తమిళనాడులోని శివకాశిలో అమలు చేస్తున్న భద్రత, రక్షణ చర్యలను రాష్ట్రంలోనూ కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. 'ఆర్టీసీ బస్సులు బాగున్నా.. వేసవి రానున్న నేపథ్యంలో బస్‌స్టేషన్లలో సేవలు మెరుగుపరచాలి. ముఖ్యంగా తాగునీటి సౌకర్యం పెంచాలి. మరుగుదొడ్లనూ మెరుగుపరచాలి. ప్రయాణికులకు పరిశుభ్రమైన తాగునీరందించాలి. వారు గమ్యస్థానాలకు సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా చేరుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. పింఛన్ల పంపిణీలో లోటుపాట్లు తలెత్తకుండా స్వర్ణ గ్రామాలు/స్వర్ణవార్డులపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం వద్ద ఉన్న సమాచారం కాకుండా కొత్త సమాచారం కోసమే సర్వేలు నిర్వహించాలి. ఒకేరకమైన సమాచారం కోసం ప్రజలను పదేపదే ఇబ్బందికి గురి చేయొద్దు. ప్రభుత్వ సేవలను సమర్థంగా అందించాలి. జనంలో సంతృప్త స్థాయి ఈ నెల నుంచి కనీసం 80 శాతం నుంచి 90 తగ్గకుండా ఉండాలి. అవినీతికి తావులేకుండా రాష్ట్రంలోని 295 సబ్‌రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో అవినీతి మరకలేని, నిజాయితీ కలిగిన అధికారులను నియమించాలి' అని నిర్దేశించారు. వాట్సాప్ మనమిత్ర సేవలను మరింత విస్తృతం చేశామని, ప్రభుత్వ సేవలను 953కు పెంచామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు.

యూనివర్సిటీల ప్రక్షాళన

మొత్తం పాలక మండళ్లను మార్చేయాలని సర్కారు నిర్ణయం

- విధాన నిర్ణయాలకు అడ్డంకిగా ఎగ్జిక్యూటివ్ మండళ్లు
- ఈ నెలలోనే కొత్త ఈసీల ఏర్పాటు..
- జేఎన్‌టీయూల మధ్య సిబ్బంది విభజన

ఉన్నత విద్యాశాఖను ప్రక్షాళన చేసిన ప్రభుత్వం తాజాగా విశ్వవిద్యాలయాలపై దృష్టి సారించింది. బోధన, పాలనాపరమైన విధాన నిర్ణయాలకు అడ్డంకిగా మారిన పాలక మండళ్లను మార్చేయాలని కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈనెలలోనే అన్ని యూనివర్సిటీలకు కొత్త ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిళ్ల(ఈసీ)ను నియమించనుంది. మంత్రి లోకేశ్ సూచనలకు అనుగుణంగా ఉన్నత విద్యాశాఖ కొత్త ఈసీలను నియమిస్తుంది. 2023, సెప్టెంబరులో వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్ని యూనివర్సిటీలకు ఈసీలను నియమించింది. వీటి కాలపరిమితి మరో ఆరు నెలలు ఉంది. కాగా, ప్రభుత్వం మారిన తర్వాత చాలా యూనివర్సిటీల్లో ఈసీ సమావేశాలు నిర్వహించలేదు. నిబంధనల ప్రకారం మూడు నెలలకోసారి ఈసీ సమావేశాలు జరగాల్సి ఉండగా, రెండేళ్లు అవుతున్నా చాలా చోట్ల సమావేశాలు నిర్వహించకపోవడం గమనార్హం. ఈసీ ఆమోదం లేకుండా వార్షిక బడ్జెట్ ఖర్చు చేయకూడదు. అయినా ఈసీ ఆమోదం లేకుండానే ఖర్చు చేస్తున్నారు. అలాగే బోధనా పరమైన మార్పులకూ ఈసీ ఆమోదం లభించడం లేదు. మరోవైపు ఈసీల్లో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలకు అవకాశం కల్పించాలని మంత్రి లోకేశ్ సూచించారు. అలాగే, గత ప్రభుత్వంలో నియమితులైన రిజిస్ట్రార్‌లు, రెక్టార్లలో కొందరిని మార్చాలని ఉన్నత విద్యాశాఖ నిర్ణయించింది.

సిబ్బంది విభజనకు ప్రతిపాదన

జేఎన్‌టీయూ కాకినాడ, జేఎన్‌టీయూ గురజాడ(విజయనగరం) మధ్య సిబ్బందిని విభజించాలని ఉన్నత విద్యాశాఖ నిర్ణయించింది. దీనిపై ప్రతిపాదనలు రూపొందిస్తోంది. వచ్చే మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదన పెట్టి ఆమోదం పొందిన వెంటనే సిబ్బంది విభజనకు చర్యలు ప్రారంభించనుంది. 2022లో జేఎన్‌టీయూ గురజాడ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేశారు. అప్పటి నుంచి జేఎన్‌టీయూ కాకినాడ సిబ్బందే అక్కడ పనిచేస్తున్నారు.

భారత్‌కు సున్నా ట్యాంకర్లు!

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 2

అలా ఈ మార్గంలో రోజుకు సగటున 4-5 ట్యాంకర్లు భారత్‌కు వస్తాయి. నెలకు 120 నుంచి 150 ట్యాంకర్లు మన పశ్చిమ తీరంలోని జామ్‌నగర్, మంగళూరు, ముంబై, ముంద్రా వంటి రేవులకు చేరుకుంటాయి. కానీ, సోమవారానికి ఈ జలసంధి గుండా మనదేశానికి వచ్చే ట్యాంకర్ల సంఖ్య సున్నాకు పడిపోయింది. అంటే రోజుకు 40-50 లక్షల బ్యారెళ్ల చమురు సరఫరా ఆగిపోయినట్టే. సహజంగా మనవద్ద 9 నుంచి 12 రోజులకు సరిపడా అత్యవసర చమురు నిల్వలు ఉంటాయి. యుద్ధ ప్రభావం ఇలాగే కొనసాగి మనకు సుదీర్ఘకాలం పాటు హోర్ముజ్ గుండా వచ్చే చమురు సరఫరా నిలిచిపోతే భారత్ తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో భారత సర్కారు అప్రమత్తమై ఇతర దేశాల (రష్యా, నైజీరియా, అంగోలా, అమెరికా) నుంచి ఎక్కువ చమురు కొనుగోలు చేసేందుకకు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించింది. దీంతోపాటు, 2019లో ఓమన్ గల్ఫ్‌లో ట్యాంకర్లపై దాడులు జరిగినప్పుడు భారతదేశం 'ఆపరేషన్ సంకల్ప్' పేరిట మన యుద్ధనౌకలను అక్కడ మన చమురు ట్యాంకర్లకు రక్షణగా మోహరించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ యుద్ధనౌకలు, నిఘా విమానాల రక్షణలో మన చమురు ట్యాంకర్లను సురక్షితంగా భారత్‌కు తీసుకొచ్చేందుకు కూడా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మన యుద్ధనౌకలు జీపీఎసతో కాకుండా.. మనం సొంతంగా అభివృద్ధి చేసుకున్న నావిక్ నేవిగేషన్‌తో పనిచేస్తాయి కాబట్టి, జీపీఎస్ జామింగ్‌తో వాటికి ఇబ్బంది ఉండదు. అయితే, అందుకు 3-4 రోజుల సమయం పడుతుందని ప్రభుత్వ వర్గాల అంచనా. హోర్ముజ్ జలసంధి ప్రస్తుతం డిజిటల్ యుద్ధక్షేత్రంగా మారడంతో ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు చమురు నౌకలకు బీమా ఇవ్వడానికి సిద్ధపడట్లేదు. ఇచ్చినా.. అధిక ప్రీమియం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. గతంలో చెల్లించినదానికంటే ఒక్కో ట్యాంకర్‌కు 2 లక్షల నుంచి 5 లక్షల డాలర్ల దాకా (రూ.1.8 కోట్ల నుంచి రూ.4.5 కోట్ల దాకా) ఎక్కువ ప్రీమియం చెల్లించాల్సి వస్తోందని షిప్పింగ్ కంపెనీలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. అయితే, ఆ భారం షిప్పింగ్ కంపెనీలు మోయవని.. చివరికి అది వినియోగదారులపైనే పడుతుందని వాణిజ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

హోర్ముజ్ జలసంధిలో డిజిటల్ చీకటి దెబ్బకు.. మన చమురు దిగుమతులపైనే కాదు, గల్ఫ్ దేశాలకు ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తుల ఎగుమతులపైనా ప్రభావం పడుతోంది. ఏటా భారత్ నుంచి 4.5 బిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.37 వేల కోట్ల) విలువైన ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తులు గల్ఫ్ దేశాలకు ఎగుమతి అవుతాయి. 2025 ఏప్రిల్ నుంచి డిసెంబరు మధ్య ఒక్క యూఏఈనే 4.1 బిలియన్ డాలర్ల ఉత్పత్తులను దిగుమతి చేసుకుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను పరిశీలిస్తున్నట్టు ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి.

విశాఖకు మళ్లీ ఐబీఎం రాక

ఎస్టీపీఐలో నమోదు.. మూడేళ్లలో 322 కోట్ల ఎగుమతులు

ప్రసిద్ధ ఐటీ కంపెనీ ఐబీఎం మళ్లీ విశాఖలో కార్యకలాపాలు ప్రారంభించడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఇక్కడి సాఫ్ట్‌వేర్ టెక్నాలజీ పార్క్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్టీపీఐ)లో 'ఐబీఎం ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' పేరుతో సోమవారం రిజిస్టర్ చేసుకుంది. రాబోయే మూడేళ్లలో రూ. 322 కోట్ల విలువైన ఐటీ ఉత్పత్తులు ఎగుమతి చేస్తామని ప్రకటించింది. దీని ద్వారా 502 మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయని పేర్కొంది. ఈ సంస్థ ఇంతకుముందు రుషికొండ ఐటీ పార్కు హిల్ 2పై కార్యకలాపాలు నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే. కరోనా తరువాత పరిస్థితులు అనుకూలించక కొనుగోలు చేసిన భూమి, అందులో భవనం ఇన్ఫినిటీ కంపెనీకి విక్రయించేసింది. ఇప్పుడు విశాఖకు భారీ ఐటీ కంపెనీలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఐబీఎం కూడా వెనక్కి వస్తోంది.

యుద్ధ భయంతో వణికిన దలాల్ స్ట్రీట్

1,048 పాయింట్లు కుప్పకూలిన సెన్సెక్స్.. భారీ నష్టాల్లో మార్కెట్లు!

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం దెబ్బకు ప్రపంచ స్టాక్ మార్కెట్లు కుదేలయ్యాయి. ఈ ప్రభావం భారత స్టాక్ మార్కెట్లపైనా పడింది. బెంచ్‌మార్క్ సహా సెక్టోరల్ సూచీలన్నీ విలవిల్లాడాయి. యుద్ధ భయంతో దలాల్ స్ట్రీట్లో దడపుట్టుంది. ఆందోళనతో ఇన్వెస్టర్లు అన్ని షేర్లను అమ్మేశారు. ఆరంభంలో సూచీలు భారీ గ్యాప్‌డౌన్‌తోనే మొదలయ్యాయి. నిఫ్టీ దాదాపుగా 560, సెన్సెక్స్ 1700 పాయింట్ల నష్టంతో ఆరంభమయ్యాయి. అయితే ఆఖర్లో దీర్ఘకాలిక ఇన్వెస్టర్లు బాటమ్ ఫిషింగ్ చేయడంతో సూచీలు కొంతమేర నష్టాలను రికవరీ చేసుకున్నాయి. సెన్సెక్స్ 900, నిఫ్టీ 250 పాయింట్ల మేర ఇంట్రాడేలో పుంజుకున్నాయి. క్రితం సెషన్లో 81,287 వద్ద ముగిసిన బీఎస్‌ఈ సెన్సెక్స్ సోమవారం 78,543 వద్ద మొదలైంది. 78,543 వద్ద ఇంట్రాడే కనిష్ఠాన్ని తాకింది. 80,632 వద్ద ఇంట్రాడే గరిష్ఠాన్ని అందుకుంది. చివరికి 1048 పాయింట్ల నష్టంతో 80,238 వద్ద ముగిసింది. 24,989 వద్ద ఓపెనైన ఎన్‌ఎస్‌ఈ నిఫ్టీ 24,603 వద్ద కనిష్ఠ, 24,659 వద్ద గరిష్ఠ స్థాయుల్ని అందుకుంది. మొత్తంగా 312 పాయింట్లు పతనమై 24,865 వద్ద క్లోజైంది. నిఫ్టీ బ్యాంకు 689 పాయింట్లు తగ్గి 59,839 వద్ద స్థిరపడింది. ఎన్‌ఎస్‌ఈలో నేడు మార్కెట్ బ్రెడ్త్ పూర్తిగా సెల్లర్లకు అనుకూలంగా మారింది. మొత్తం 3297 స్టాక్స్ ట్రేడ్ అవ్వగా 651 లాభపడ్డాయి. 2579 నష్టపోయాయి. 52వారాల గరిష్ఠాన్ని 37 షేర్లు, 52వారాల కనిష్ఠాన్ని 635 తాకాయి. అప్పర్ సర్క్యూటును 41 లోయర్ సర్క్యూటును 204 చేరాయి. నిఫ్టీ50లో 8 కంపెనీలు లాభపడగా 42 నష్టపోయాయి. బీఈఎల్, హిందాల్కో, ఓఎన్జీసీ, సన్ ఫార్మా, డాక్టర్ రెడ్డీస్ షేర్లు అత్యధికంగా లాభపడ్డాయి. ఇండిగో, ఎల్‌టీ, అదానీ పోర్ట్స్, మారుతీ, టాటా మోటార్స్ ప్యాసింజర్స్ షేర్లు నష్టపోయాయి. నేడు ఇన్ఫ్రా, ఆటో, చమురు, పీఎస్‌యూ బ్యాంక్స్, రియాల్టి, ఎనర్జీ, బ్యాంకు, ఫైనాన్స్, ఐటీ సూచ్నై విలవిల్లాడాయి. మెటల్, ఫార్మా సూచీలే కొద్దిగా బలం ప్రదర్శించాయి. డాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి 50 పైసలు బలపడి 91.47 వద్ద స్థిరపడింది. అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, ఏసీసీ, జేకే సిమెంట్ వంటి సంస్థలను జెఫరీస్ సానుకూలంగా చూస్తోంది. ఎన్ఎండిసి ఫిబ్రవరి నెల ఉత్పత్తి మరియు అమ్మకాలు వార్షిక ప్రాతిపదికన 16 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేశాయి. ఫోర్స్ మోటార్స్ మొత్తం అమ్మకాలు 3,600 యూనిట్ల నుండి 8.06 శాతం పెరిగి 3,890 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ విషయంలో ఈక్విటాస్ సెక్యూరిటీస్ 'రెడ్యూస్' రేటింగ్‌ను ఇస్తూ 3687 రూపాయల టార్గెట్ ధరను నిర్ణయించింది. ఫిబ్రవరిలో హీరో మోటోకార్ప్ అమ్మకాలు 43 శాతం మేర భారీగా పెరగగా, హ్యుందాయ్ మోటార్ అమ్మకాలు 12 శాతం వృద్ధి చెందాయి. హోర్ముజ్ జలసంధిలో అంతరాయం కలగవచ్చనే భయాల వల్ల షిప్పింగ్ మరియు లాజిస్టిక్స్ స్టాక్స్ పడిపోవడంతో అదానీ పోర్ట్స్, ఏజిస్ వోపాక్ షేర్లు 6 శాతం వరకు నష్టపోయాయి. మారుతీ సుజుకి ఇండియా అమ్మకాలు ఫిబ్రవరిలో 7 శాతం పెరిగాయి. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధరలు పెరగడం భారతీయ బాండ్లపై ప్రభావం చూపుతోందని, స్వల్పకాలంలో ఈ ఒడిదుడుకులు కొనసాగుతాయని ట్రేడర్లు భావిస్తున్నారు.

యూబీఎస్ సంస్థ గ్రో (బిలియన్‌బ్రెయిన్స్ గ్యారేజ్ వెంచర్స్)పై 'న్యూట్రల్' రేటింగ్‌ను కొనసాగిస్తూ 185 రూపాయల టార్గెట్ ధరను ఇచ్చింది. నార్వే వెల్త్ ఫండ్ తన పోర్ట్‌ఫోలియో నుండి అదానీ గ్రీన్ ఎనర్జీని తొలగించడంతో ఆ కంపెనీ షేర్లు 6 శాతం పడిపోయాయి. ఐవర్మెక్టిన్ టాబ్లెట్ల తయారీకి జైడస్ సంస్థకు యుఎస్‌ఎఫ్‌డిఎ నుండి తుది ఆమోదం లభించింది. అమెరికా-ఇరాన్ ఉద్రిక్తతల వల్ల నిఫ్టీ స్వల్పకాలిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చని, అయితే 1-2 వారాల్లో రికవరీ చూడవచ్చని ఎమ్కే గ్లోబల్ అభిప్రా యపడింది. బెర్న్‌స్టెయిన్ సంస్థ ఎటర్నల్‌పై 'అవుట్‌పెర్ఫార్మ్' రేటింగ్‌ను కొనసాగిస్తూ 370 రూపాయల టార్గెట్ ధరను ప్రకటించింది. ఇక ఎలిరూాంజ్ ఇంటీరియర్స్ 122 కోట్ల రూపాయల విలువైన ఆర్డర్‌ను దక్కించుకుంది.

1. మల్టీ కమోడిటీ ఎక్స్ఛేంజ్ .

MCX స్టాక్ ప్రస్తుతం రూ. 2,500 స్థాయిని విజయవంతంగా దాటి, బలమైన బుల్లిష్ ట్రెండ్‌లోకి ప్రవేశించింది. టెక్నికల్‌గా చూస్తే, ఇది తన అన్ని ప్రధాన మూవింగ్ యావరేజ్‌ల కంటే పైన ట్రేడవుతోంది. ఆప్షన్స్ మార్కెట్లో 2500 స్ట్రైక్ ప్రైస్ వద్ద భారీగా కొనుగోళ్లు జరగడం ఇన్వెస్టర్ల నమ్మకాన్ని సూచిస్తోంది. కమోడిటీ మార్కెట్లో ఈ కంపెనీకి ఉన్న గుత్తాధిపత్యం (Monopoly) దీనికి అదనపు బలం. దీర్ఘకాలిక వ్యూహం ఉన్నవారు ఏదైనా చిన్న పతనం (Dip) వచ్చినప్పుడు రూ.2,450-రూ.2,470 సమీపంలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఒకసారి మొమెంటం పుంజుకుంటే ఇది రూ.2,700స్థాయిని పరీక్షించే అవకాశం ఉంది.

2. నేషనల్ అల్యూమినియం .

నేషనల్ అల్యూమినియం రూ.360 మార్కును దాటి బుల్లిష్ ట్రెండ్‌ను ప్రదర్శిస్తోంది. గత ఏడాది కాలంలో సుమారు 98% లాభాలను అందించిన ఈ స్టాక్, ప్రస్తుతం మంచి కన్సాలిడేషన్ తర్వాత పైకి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. గ్లోబల్ మార్కెట్లో అల్యూమినియం ధరల పెరుగుదల మరియు కంపెనీ యొక్క తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఉత్పత్తి నమూనా దీనికి సానుకూల అంశాలు. లాంగ్ టర్మ్ ఇన్వెస్టర్లు రూ.345-రూ.355 వద్ద ప్రతి డిప్‌ను కొనుగోలుకు అవకాశంగా మలుచుకోవచ్చు. దీని తదుపరి లక్ష్యం రూ.430 పైన ఉండవచ్చు. మంచి డివిడెండ్ యీల్డ్ కోసం కూడా ఈ స్టాక్‌ను హోల్డ్ చేయవచ్చు.

3. హిందుస్థాన్ జింక్

హిందుస్థాన్ జింక్ చాలా కాలం పాటు కన్సా లిడేషన్ దశలో ఉండి, ఇప్పుడు రూ.610 పైన బ్రేక్-అవుట్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం రూ.617 వద్ద ట్రేడవుతున్న ఈ స్టాక్, షార్ట్ టర్మ్ టార్గెట్ కోసం చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది. వీక్లీ చార్ట్‌లో హీూజణ క్రాస్‌ఓవర్ ఏర్పడటం బుల్లిష్ ట్రెండ్‌ను నిర్ధారిస్తోంది. స్వల్పకాలిక ఇన్వెస్టర్లు రూ.730టార్గెట్ కోసం వేచి చూడవచ్చు. కంపెనీ ఇచ్చే భారీ డివిడెండ్లు (దాదాపు 4.7%) దీనికి అదనపు రక్షణనిస్తాయి. ఏదైనా కరెక్షన్ వస్తే రూ.605 వద్ద కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమ వ్యూహం.

4. హిందాల్కో ఇండస్ట్రీస్

హిందాల్కో ప్రస్తుతం రూ.930 పైన స్థిరంగా కొనసాగుతూ, బుల్లిష్ కంటిన్యూయేషన్ ట్రెండ్‌లో ఉంది. ఇది తన 52 వారాల గరిష్ఠ స్థాయి రూ.1,030 వైపు పయనిస్తోంది. దీని అనుబంధ సంస్థ అయిన 'నొవెలిస్' (చీశీజవశ్రీఱం) అద్భుతమైన పనితీరు కనబరుస్తుండటం కంపెనీ విలువను పెంచుతోంది. అల్యూమినియం మరియు రాగి (Copper) రంగాలలో ఉన్న డిమాండ్ దీనికి కలిసివచ్చే అంశం. దీర్ఘకాలిక లాభాల కోసం చూసేవారు రూ.915-రూ.920 స్థాయికి పడిపోయినప్పుడు మరిన్ని షేర్లను సేకరించవచ్చు. మెటల్ రంగంలో ఇది అత్యంత విశ్వసనీయమైన స్టాక్‌లలో ఒకటిగా నిలుస్తుంది.

5. వేదాంత లిమిటెడ్ .

వేదాంత స్టాక్ భారీ పతనం తర్వాత ఇప్పుడు రూ.720 సమీపంలో రికవరీని ప్రారంభించింది. ఇది ప్రస్తుతం బుల్లిష్ ట్రెండ్‌లోకి మారుతోంది. కంపెనీ యొక్క డి-మెర్జర్ ప్లాన్స్ మరియు అప్పులను తగ్గించుకునే వ్యూహాలు ఇన్వెస్టర్లలో ఆశలు రేకెత్తిస్తున్నాయి. సుమారు 6% డివిడెండ్ యీల్డ్ ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక పోర్ట్‌ఫోలియోలకు ఇది మంచి ఎంపిక. ఏదైనా డిప్ వచ్చినప్పుడు, ముఖ్యంగా రూ.700-రూ.710 శ్రేణిలో దీనిని క్రమంగా సేకరించవచ్చు (Accumulate). ఒకసారి ట్రెండ్ బలపడితే, ఇది వేగంగా రూ.840 టార్గెట్ వైపు వెళ్ళే అవకాశం ఉంది.

మూర్తినాయుడు పాదం
నిఫ్టీ మాస్టర్, స్టాక్ మార్కెట్ అనలిస్ట్
988 555 9709

మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధం..
ఆపదలో ఇంగ్లండ్ స్టార్ క్రికెటర్

ఇంగ్లండ్ స్టార్ క్రికెటర్ జానీ బెయిర్‌స్టో ఆపదలో ఉన్నాడు. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్-ఇరాన్ యుద్ధ నేపథ్యంలో కుటుంబంతో సహా దుబాయ్‌లో చిక్కుకుని, బిక్కుబిక్కుమంటున్నాడు. బెయిర్‌స్టో కొద్ది రోజుల కిందట కుటుంబంతో కలిసి దుబాయ్ పర్యటనకు వెళ్లాడు. వారు తిరిగి స్వదేశానికి బయల్దేరాల్సిన సమయంలో మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. దీంతో దుబాయ్ విమానాశ్రయం సహా మధ్యప్రాచ్యంలోని అన్ని విమానాశ్రయాలు మూసివేయబడ్డాయి. ఎ?క్కడి వారు అక్కడే బిక్కుబిక్కుమంటూ కలం వెల్లదీస్తున్నారు. ముందుగా బెయిర్‌స్టో అబుదాబీలో పర్యటిస్తున్న ఇంగ్లండ్ లయన్స్ బృందంలో ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే ఇందులో నిజం? లేదని బెయిర్‌స్టో స్వయంగా స్పష్టం చేశాడు. తాను కుటుంబంతో సహా దుబాయ్‌లో చిక్కుకున్నట్లు ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించాడు. ఇంగ్లండ్ లయన్స్‌ను భద్రతా సిబ్బంది అబుదాబి నుండి బయటకు తీసుకురావడానికి చేయగలిగినదంతా చేస్తుందని అనుకుంటున్నాను. నేను నా కుటుంబాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకొని, ఇక్కడి నుండి బయటకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానని ఎక్స్‌లో రాసుకొచ్చాడు. కాగా, మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ ప్రభావం క్రికెట్‌పై కూడా పడింది. ఈ యుద్ధం కారణంగా అబుదాబీలో జరగాల్సిన పాకిస్తాన్ షాహీన్స్-ఇంగ్లండ్ లయన్స్ వన్డే సిరీస్ రద్దైంది. ఇక్కడే ఏర్పాటు చేసిన ఇంగ్లండ్ మహిళల జట్టు శిక్షణ కార్యక్రమం కూడా వాయిదా పడింది. త్వరలో దుబాయ్, అబుదాబీ వేదికలుగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్-శ్రీలంక మధ్య పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్ జరగాల్సి ఉంది.

భారత పర్యటనకు ఆఫ్ఘనిస్తాన్

జూన్‌లో ద్వైపాక్షిక సిరీస్‌కు ఇరుదేశాల క్రికెట్ బోర్డుల అంగీకారం

ముంబయి: ఐసిసి టి20 ప్రపంచకప్ ముగిసిన తర్వాత స్వదేశంలో మరో సిరీస్‌కు టీమిండియా సిద్ధమైంది. స్వదేశంలో దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో వైట్‌వాష్‌కు గురైన శుభ్‌మన్ గిల్ సేన.. జూన్‌లో ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌తో రెండు ఫార్మాట్‌ల సిరీస్‌లో తలపడనుంది. అజ్మతుల్లా షాహిదీ సారథ్యంలోని ఆఫ్ఘన్ జూన్‌లో భారత్‌కు రానుంది. ఇరుజట్ల మధ్య ఏకైక టెస్టు, అనంతరం మూడు వన్డేల సిరీస్ జరగనుంది. భారత్, అఫ్గనిస్థాన్ మధ్య ద్వైపాక్షిక సిరీస్ చివరగా 2024లో జరిగింది. అయితే.. ఇరుజట్ల మధ్య టెస్ట్ మ్యాచ్ చాలా కాలమైంది. 2018లో చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఆతిథ్య భారత్ చేతిలో ఆఫ్ఘన్ జట్టు ఇన్నింగ్స్ 262 పరుగుల తేడాతో ఓటమిపాలైంది. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత టీమిండియాతో ఏకైక టెస్టు ఆడేందుకు మరోసారి ఆ జట్టు భారత పర్యటనకు రానుంది. ఛండీగఢ్ స్టేడియంలో శుభ్‌మన్ గిల్ నాయకత్వంలోని భారత బృందంతో జూన్ 6వ తేదీన ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్‌తో తలపడనుంది. అనంతరం మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో భారత్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ తలపడతాయి. తొలి వన్డే జూన్ 14న ధర్మశాలలో.. రెండో వన్డే జూన్ 17న లక్నోలో.. చివరి మ్యాచ్ చెన్నైలో జరుగుతాయి.

సంజు కెరీర్ బెస్ట్ ఇన్నింగ్స్ ఇదే!

కెప్టెన్ సహా పలువురు క్రికెటర్ల ప్రశంసల జల్లు

టీమిండియాలో సుస్థిర స్థానం కోసం సుదీర్ఘకాలంగా వేచిచూస్తున్న వికెట్ కీపర్, బ్యాటర్ సంజు శాంసన్ గాడిలో పడుతూనే గర్జించాడు. ఆదివారం వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన కీలక సూపర్-8 మ్యాచ్‌లో అతడు ఆడిన ఇన్నింగ్స్ సంజు కెరీర్‌లో చిరస్మరణీయంగా నిలిచింది. టీమిండియా చోటు సంపాదించడం, ఒకటి, రెండు మ్యాచ్‌లు ఆడడం.. విఫలం కావడం.. ఆ తర్వాత బెంచ్‌కే పరిమితం కావడం.. ఇదీ సంజు శాంసన్ కెరీర్‌లో ఇప్పటివరకు జరుగుతూ వచ్చింది. ఆసియాకప్‌లో హైదరాబాదీ బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ పాకిస్తాన్‌తో మ్యాచ్ సందర్భంగా ఆడిన ఇన్నింగ్స్ అతడి కెరీర్ బెస్ట్‌గా నిలువగా.. తాజాగా కేరళ స్టార్ బ్యాటర్ సంజు శాంసన్ ఆడిన ఇన్నింగ్స్ కూడా అలానే అతడి కెరీర్ బెస్ట్ ఇన్నింగ్స్‌గా నిలుస్తుందనడంతో సందేహం లేదు. ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో 196 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించడం ఏ జట్టుకైనా కష్టం... అదీ రెండో ఇన్నింగ్స్... రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో బ్యాటర్లకంటే బౌలర్లకు ఈ మైదానం సహకరిస్తుంది. అలాంటి పిచ్‌పై విండీస్ బౌలర్లు విసిరే నిప్పులు చెరిగే బంతులను ఎదుర్కోవాలంటే ఏ బ్యాటర్‌కైనా కష్టం. అలాంటిది విండీస్ బౌలర్లు వేసే బంతులను సునాయాసంగా బౌండరీలకు తరలించాడు. ఈ క్రమంలో కేవలం 50బంతుల్లో 12ఫోర్లు, 4సిక్సర్లతో 97పరుగులతో అజేయంగా నిలిచాడు. తాను ఎదుర్కొన్న 50బంతుల్లో 16 బంతులను బౌండరీ లైన్‌కు బయటకు పంపాడు. దీంతో విండీస్ నిర్దేశించిన 196 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని టీమిండియా మరో 4 బంతులు మిగిలి ఉండగానే సునాయాసంగా ఛేదించింది.

ఓపెనర్ నుంచి గెలుపు వరకు..

196పరుగుల భారీ ఛేదనలో భాగంగా ఓపెనర్‌గా క్రీజ్‌లోకి వచ్చిన సంజు శాంసన్.. మ్యాచ్ గెలుపు వరకు క్రీజ్‌లో పాతుకుపోయాడు. వచ్చీ రావడంతోనే బ్యాట్‌కు పనిచెప్పాడు. తనతోపాటు క్రీజ్‌లోకి వచ్చిన అభిషేక్ శర్మ 10 పరుగులకే పెవీలియన్‌కు చేరాడు. ఇషాన్ కిషన్(10), కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్(18) కూడా పెద్దగా స్కోర్ చేయకుండానే క్రీజ్‌ను విడిచారు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా.. సంజు శాంసన్ చెక్కుచెదరని విశ్వా సంతో తన పని తాను చేసుకుంటూ పోయాడు. దీంతో విండీస్ నిర్దేశించిన భారీ లక్ష్యాన్ని టీమిండియా సునాయాసంగా ఛేదించింది. చివర్లో విజయానికి 7 పరుగులు కావల్సిన దశలో తొలి బంతిని సిక్సర్‌గా, ఆ తర్వాత బంతిని ఫోర్ బాది మ్యాచ్‌ను ముగించాడు. ఇదేస్థాయి ప్రదర్శ నను సెమీస్‌లో ఇంగ్లండ్‌పైనా చూపితే తుదిపోరు కు టీమిండియా అర్హత సాధించడం ఖాయం.

సూర్యకుమార్ ప్రశంసల జల్లు..

టీమిండియా కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్.. సంజు శాంసన్‌పై ప్రశంసల జల్లు కురిపించాడు. చావో రేవో తేల్చుకోవాల్సిన మ్యాచ్‌లో అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడాడని, ఓపికగా ఎదురుచూస్తే ఎప్పటికైనా మంచే జరుగుతుందని, ఇది సంజు విషయంలో జరిగిందన్నాడు. ఇదంతా అతడి హార్డ్ వర్క్ వల్లే సాధ్యమైందని, అతడు ఆడిన విధానం జట్టుకు విజయాన్ని అందించిందని పేర్కొన్నాడు.

సెమీస్‌కు ముందు టీమిండియాలో ఆందోళన

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 తుది దశకు చేరింది. నాలుగు సెమీఫైనల్ బెర్త్‌లు ఖరారయ్యాయి. తొలి సెమీఫైనల్లో సౌతాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్.. రెండో సెమీఫైనల్లో భారత్-ఇంగ్లండ్ అమీతుమీ తేల్చుకుంటాయి. తొలి సెమీస్ కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా మార్చి 4వ తేదీ రాత్రి 7 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. రెండో సెమీఫైనల్ ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియం వేదికగా రాత్రి 7 గంటలకే మొదలవుతుంది. కాగా, ఇంగ్లండ్‌తో సెమీస్‌కు ముందు టీమిండియాను ఓ విషయం తెగ కలవరపెడుతుంది. భారత ఫీల్డింగ్ ప్రతి భారత క్రికెట్ అభిమానిని ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. విండీస్‌తో జరిగిన డూ ఆర్ డై మ్యాచ్‌లో భారత ఫీల్డర్లు ఏకంగా 3 క్యాచ్‌లు నేలపాలు చేశారు. ముఖ్యంగా అభిషేక్ శర్మ కీలక దశలో రెండు క్యాచ్‌లు జారవిడిచాడు. ఓ క్యాచ్‌ను తిలక్ వర్మ వదిలేశాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో టీమిండియాకు

ప్రతికూల ఫలితం వచ్చుంటే, అభిషేక్, తిలక్‌పై ముప్పేట దాడి జరిగుండేది. టీమిండియా గెలవడంతో ఈ ఇద్దరు భారీ ట్రోలింగ్‌ను తప్పించుకున్నారు. విండీస్‌తో మ్యాచ్ ఒక్కటే కాదు, మెగా టోర్నీ ప్రారంభం నుంచి టీమిండియా ఫీల్డింగ్ అత్యంత చెత్తగా ఉంది. సూపర్-8కి చేరిన జట్లలో అత్యంత చెత్త క్యాచింగ్ ప్రదర్శనలు మనవే. భారత ఫీల్డర్లు 100లో కేవలం? 71 శాతం క్యాచ్‌లను మాత్రమే పట్టారు. మొత్తంగా సూపర్-8కు చేరిన జట్లలో ఏ జట్టు వదలని విధంగా ఏకంగా 13 క్యాచ్‌లు నేలపాలు చేశాడు. అదనంగా భారత ఫీల్డర్లు మిస్ ఫీల్డింగ్ కూడా చేసి ప్రత్యర్ధిని అదనపు పరుగులు సమకూర్చారు. సెమీస్‌లో ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే టీమిండియా తప్పక మూల్యం? చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాచ్‌లు మ్యాచ్‌లు గెలిపిస్తాయన్న విషయాన్ని భారత ఆటగాళ్లు గుర్తు పెట్టుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. గత ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ పట్టిన క్యాచే? భారత్‌ను జగజ్జేతగా నిలిపిన విషయాన్ని ప్రస్తుత టీమిండియా సభ్యులు గుర్తు పెట్టుకోవాలి. క్యాచ్‌లు నేలపాలు చేసినా, మిస్ ఫీల్డింగ్ చేసి అదనపు పరుగులు సమర్పించుకున్నా, సరిదిద్దుకోవడానికి జరగబోయేది సామాన్యమైన మ్యాచ్ కాదు.

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆర

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్‌లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది పడితే అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, జంక్‌ఫుడ్‌తో కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెడుతూ స్పూన్లు, ఫోక్‌స్పూన్‌ల మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటకుండా స్పూన్‌తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్టేటస్ సింబల్‌గా భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్‌గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్పూన్లు, ఫోక్ స్పూన్లు కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటాం. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకగాన్నే న నాడుల ద్వారా మెదడు, పొట్టకు సంకేతాలు చేరుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు,

పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణల పరిమాణం: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తింటే అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది టైప్ -2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్పర్శ ద్వారా అనుభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటపుడు ఆహారం ఆకృతి, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత

పెరిగి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతుల్లో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పర్యావరణంలోని వివిధ హానికారక సూక్ష్మజీవుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.

గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినటం ద్వారా పీచు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్టకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడుకు నరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. పెద్దలు గసగసాల పాలను తాగడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కాల్షియం, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అలాగే ఎముకల మధ్య బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. రక్త ప్రసరణ: గసగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హానికరమైన చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. గసగసాలలో ఐరన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నిద్రలేమి: నిద్రలేమితో బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి:మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంతే ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య:థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు:తరచుగా నోటిపూత వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాంటీ బాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు మెత్తగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాల్సిందే

మహిళల్లో అధికంగా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఈ పండు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైసోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ సన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్‌ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజనల్ వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కళ్లను రక్షిస్తుంది. నీటి కంటెంట్‌తో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మొత్తంలో విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవితాపం నుంచి కాపుడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరీల కంటెంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్‌తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాలేదు. చాపకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్‌ని తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు..లేదంటే ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు, నాడీ వ్యవస్థ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2డయాబెటిస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇదిడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ డ్యామేజ్‌ను నివారిస్తాయి. 1టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇదిగుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇదిమన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు..ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.

గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు..

రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాల్సిందే

ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలే కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్‌లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయొచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..ఉల్లి కాడలు హృద్రోగులకు, వృద్ధులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో వేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అంత డేంజరా..? ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!

సమ్మర్ సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10దాటిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇంట్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టామంటే.. చాలు ఉక్కపోత చెమట పట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్లాక బట్టలన్నీ చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు చాలామంది వేసవిలో పుచ్చకాయ ఎక్కువగా తింటుంటారు. పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, అమినో యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ కాబట్టి, ఈ పండును తీసుకోవడం వల్ల మన పొట్ట ఎక్కువ సమయం నిండుగా ఉంటుంది. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాటర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. తాజా పుచ్చకాయలో సిట్రులిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రులైన్ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. డైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గుతాయని మీకు తెలుసా..సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచే అలవాటు ఉంటే మాత్రం వెంటనే దానిని వదిలేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రిజ్‌లో పొరపాటున కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కట్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రిజ్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కోసిన పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్‌కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన విధానాలు మారిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు.కానీ నేటికీ నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్‌లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అసంఖ్యాక ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్తత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్సేషన్, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీర భంగిమ సరైన రీతిలో ఉంటుంది. అదే బెడ్‌పై పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కుంగి ఉంటాయి. ఇది అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లోను వాడుకోవచ్చు. నడుము భాగంలో పలుచని పిల్లోను పెట్టుకుని నిద్రించాలన్నది వైద్యుల సూచన. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుగా ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లాట్ ఫ్లోర్‌లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు కూడా తగ్గుతాయి. నేటి బీజీ లైఫ్ అత్యధిక ఒత్తిడితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రపడుతుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరుపులు, దిండ్ల ఒత్తిడి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. బాడీ పెయిన్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ పెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు ఆస్వాదిస్తారు.

నినాదం

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీరు తాగుతున్నారా..? ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..

ఒక గ్లాసు నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీటితో మీ రోజును ప్రారంభించడం వల్ల మీ శరీరంపై గొప్ప ప్రభావాలు ఉంటాయని మీకు తెలుసా ? ఇది ఉదయం టీ, కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయం. అవిసె గింజలు కేలరీలు, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, థయామిన్, రాగి, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, సెలీనియం, జింక్, విటమిన్ ,ఐరన్, ఫోలేట్, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలకు గొప్ప మూలం. అవిసె గింజలు అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఉబ్బసం, క్యాన్సర్, రక్తనాళాల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, డైవర్టిక్యులర్ వ్యాధి, మరెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అవిసె గింజల నీరు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పీచుతో కూడిన అవిసె గింజలు నానబెట్టిన నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడం తోపాటు జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మీ జీర్ణక్రియలో మీకు సమస్యలు ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం ప్రారంభించండి. ఇది పేగు సమస్యలను అధిగమించడంలో మీ శరీరానికి సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు భేదిమందుగా పనిచేస్తాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి ఎందుకంటే వాటిలో ఫైబర్, లిగ్నాన్స్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. అదనంగా, ఇది అతిసారం, మలబద్ధకంతో సహా తీవ్రమైన అనారోగ్యాల చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. నానబెట్టిన ఫ్లాక్స్ సీడ్ వాటర్ ఆరోగ్యకరమైన జుట్టును ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ , బి విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కొత్త జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజలు చర్మాన్ని అవసరమైన పోషకాలతో నింపుతాయి. మీకు ప్రకాశవంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అందిస్తాయి. వాటిలో మంచి కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, లిగ్నన్స్, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లం ఉంటాయి. అదనంగా ఇది చర్మం చికాకును తగ్గించడంలో, మొటిమలు కలిగించే ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. హై బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఇన్సులిన్, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ ను బ్యాలెన్స్ చేయడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ నీటిలో డైటరీ ఫైబర్‌లు సాధారణ ప్రేగు కదలికలు, మల విసర్జన, ప్లాస్మా టోటల్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం, మెరుగైన కొవ్వు విసర్జనను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, అన్ని కొవ్వుల శోషణను తగ్గిస్తుంది. చివరికి తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో అవిసె గింజల నీటిని తాగడం వల్ల మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా సహాయ పడుతుంది. అవిసె గింజలు శరీరంలోని ఈస్ట్రోజెన్‌ల జీవక్రియను మార్చడం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల చికిత్సలో సహాయపడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు కొన్ని అదనపు పౌండ్లను కోల్పోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే అవిసె గింజల నీరు మీ కోసం అద్భుతాలు చేస్తుంది. రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉంచితే కాస్త ఉబ్బి, ఉదయం తింటే కడుపు నిండుతుంది. మీరు వాటిని తిన్నప్పుడు మీరు మరింత సంతృప్తి చెందుతారు. ఫైబర్ అధికంగా కలిగి ఉన్న అవిసెగింజల నీటిని తాగటం వల్ల ఆకలిని

తగ్గించడంలో, బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బెల్లం తింటే మీ శరీరంలో ఏమవుతుందో తెలుసా?

మీ రోజు వారి ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవడం మంచిదని వైద్యులు అంటున్నారు. బెల్లం పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ బ్యాలెన్స్ మెయింటెన్ చేయడం, శరీరాన్ని చల్లబరచడం, డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. బెల్లం ఒక అద్భుతమైన సహజ స్వీటెనర్. దీనిని చక్కెరకు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు. వాటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. బెల్లంలో ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం, జింక్, ఫాస్పరస్, కాపర్ మరియు మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బెల్లం తినడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత అదుపులో ఉండేందుకు, వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్యాల్షియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి రోజూ కాస్త బెల్లం తినటం మంచిది. ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉండే బెల్లం తినడం వల్ల ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేసి రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. బెల్లం తినడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, పేగులను శుభ్రపరచడానికి పనిచేస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే బెల్లంను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. బెల్లం కలిపిన గోరువెచ్చని నీళ్లలో పొటాషియం, సోడియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో బెల్లం చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం ఎలక్ట్రోలైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గుతారు. అంతేకాదు, వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతం తక్కువగా ఉండటం వల్ల కొంతమందికి మలబద్ధకం సమస్యగా మారుతుంది. బెల్లం మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో తరచూగా బెల్లం కలిపిన నీటిని తాగటం వల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఇందుకోసం ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో చిన్న బెల్లం ముక్కను వేసి కాస్త వేడిచేయాలి. బెల్లం కరిగిన తర్వాత, నీటిని వడకట్టాలి. నీరు చల్లారిన తర్వాత అందులో నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగొచ్చు. ఎండలో అలసిపోయినప్పుడు ఈ నీళ్లను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుని తాగటం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరుతుంది.. బెల్లంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఏంటి షుగర్ ఉందని కొబ్బరినీళ్లు తాగడం లేదా..

ఎప్పుడైనా జ్వరం వచ్చినా.. నీరసంగా ఉన్నా కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే మంచి రిలీఫ్ ఉంటుంది. సమ్మర్‌లో కొబ్బరి నీళ్లు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. కోకోనట్ వాటర్‌లో చాలా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. నిత్యం కొబ్బరినీళ్లు తాగితే ఎన్నో సమస్యలకు గుడ్ బై చెప్పొచ్చు. అదనంగా, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎనర్జీ లెవల్స్ కూడా తక్షణమే పెరుగుతాయి. లేత కొబ్బరి నీరు – అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: అధిక బీపీ ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగితే బీపీ త్వరగా అదుపులోకి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన పరిశోధనలో ఈ వివరాలు వెల్లడయ్యాయి. లేత కొబ్బరి నీరు మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలదు: మధుమేహం ఉన్నవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదని భావిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో నేచురల్ షుగర్ ఉంటుంది కాబట్టి మీరు ఎలాంటి సందేహం లేకుండా కొబ్బరి నీళ్లను తాగవచ్చు. మితంగా తాగితే.. షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. లేత కొబ్బరి నీరు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆర్థిక సమస్యలు, ఇంటి సమస్యలు, ఉద్యోగ సమస్యలు మొదలైన అనేక రకాల సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల ఆ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లేత కొబ్బరి నీరు కాలేయ ఆరోగ్యం: కొబ్బరి నీళ్లను క్రమం తప్పకుండా తాగడం కాలేయానికి చాలా మంచిది. ఇందులోని పోషకాలు కాలేయాన్ని రక్షిస్తాయి. కాలేయ కణాలు చనిపోకుండా నిరోధిస్తాయి. లేత కొబ్బరి నీరు నిత్య యవ్వనం: కొబ్బరి నీళ్లలో వివిధ పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. అంతేకాగ మీరు నిత్యం యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లలో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని నివారిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను తలకు పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది!.

గంజి నీరు తాగితే ఘనమైన లాభాలు.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే వేస్ట్ చేయరు..!

గంజి నీరు అధిక బరువును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. గంజి నీరు మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి గంజి నీళ్లు తాగడం మేలు చేస్తుంది. గంజి నీళ్లలో ఎక్కువ మొత్తంలో అమినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని కండరాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గంజి నీటిలో బి విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల మన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. విటమిన్ల లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. పిల్లలకు గంజి తాగిస్తే చాలా మంచిది. వారి ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. పసిపిల్లలు పాలు సరిగ్గా తాగకపోతే వారికి కనీసం గంజి నీటిని అయినా తాగించాలి. దాంతో వారికి కావల్సిన ఆహారం అంది శక్తి లభిస్తుంది. పోషణ సరిగ్గా ఉంటుంది. విరేచనాలు అయిన వారు గంజి నీటిని తాగితే వెంటనే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. విటమిన్లు, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉన్న గంజి నీరు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. గంజిలో అల్లాంటన్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. మొటిమలను నివారిస్తాయి. అలాగే ఎమినో యాసిడ్స్ ఉండటం వల్ల..రంధ్రాలను క్లెన్స్ చేసి.. చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చి, కాంప్లెక్షన్ ని పెంచుతుంది. గంజి నీళ్లతో మీ ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వల్ల మూసుకుపోయిన రంధ్రాలు తెరుచుకోవడంతోపాటు మొటిమలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇది ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలను పోగొట్టి, చర్మం కాంతివంతంగా, మృదువుగా మారుతుంది. బియ్యం కడిగిన నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా, గంజి నీరు జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కేశ సంరక్షణలో రైస్ వాటర్ ఉపయోగించేందుకు ఒక కప్పు గంజి నీటిలో 20 గ్రాముల మెంతులు అవసరం. రాత్రంతా గంజి నీటిలో మెంతులు నానబెట్టాలి. ఆ మర్నాడు ఉదయం మెంతులను వేరు చేసి గంజిని స్ప్రే బాటిల్ పోసుకుని జుట్టు మీద స్ప్రే చేసుకోవాలి. లేదంటే, ఆ గంజినీటిని మొత్తం తలకు పట్టేలా బాగా అప్లై చేసుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. కేవలం గంజి నీటిని మాత్రమే తలకు అప్లై చేయడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

నీళ్లను రోజూ అసలు ఎంత మోతాదులో తాగాలి..? నీళ్లను సరిగ్గా తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేళకు తగిన పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంతోపాటు రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. దీంతోపాటు రాత్రి పూట తగినన్ని గంటల పాటు నిద్రించాల్సి కూడా ఉంటుంది. అయితే ఇవన్నీ కాకుండా రోజూ తగినంత మోతాదులో నీళ్లను కూడా తాగాలి. అప్పుడే జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అయితే రోజుకు అసలు ఎన్ని నీళ్లను తాగాలి..? అనే విషయంలో చాలా మందికి అనేక సందేహాలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ఇందుకు వైద్యులు సరైన సమాధానం చెబుతున్నారు. వారు ఏమంటున్నారంటే.. ఎవరైనా సరే తమ శరీర బరువును బట్టి రోజుకు నిర్దిష్టమైన మోతాదులో నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కరిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీల్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాలు, నెయ్యి, వెన్న ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో తెలుసా?

మనలో చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులు తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ చీజ్ తో పిజ్జా తినడానికి ఇష్టపడతాడు. పిజ్జాతో చీజ్ తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. కానీ రోజు వారీ ఆహారంలో పాలు, తక్కువ మొత్తంలో జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులు తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. పాలు పోషకాల గని చాలామందికి తెలుసు. ఈ సూపర్ ఫుడ్ నుంచి జున్ను, పెరుగు, లస్సీ, నెయ్యి, వెన్న వంటి ఆహారాన్ని తయారు చేస్తారు. కానీ నెయ్యి-వెన్న, జున్ను ఎక్కువగా తినడం ప్రమాదకరం. అందుకే ఏ ఆహారం తింటే ఎలాంటి లాభాలు పొందుతారో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఆహారం సమతుల్యంగా ఉంటుంది. పాలు అధిక మొత్తంలో ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి పాలలో ఉంటాయి. ఈ పానీయంలో ఫాస్ఫేట్, పొటాషియం కూడా ఉంటాయి. టీ, కాఫీలలో పాలు కలపడడానికి బదులు.. పాలల్లో పసుపు పొడి కలుపుకుని తాగితే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. తక్కువ కొవ్వు పాలు తాగేందుకు ప్రయత్నించాలి. చీజ్‌లో ప్రొటీన్, క్యాల్షియం ఉంటాయి. చీజ్‌లో విటమిన్ ఎ, బి12, జింక్ కూడా ఉన్నాయి. ఇంట్లో తయారుచేసిన పిజ్జా, పాస్తా, శాండ్‌విచ్‌లు వంటి ఆహారాలలో చీజ్ కలపవచ్చు. పెరుగు క్యాల్షియం, ప్రొటీన్‌లతో పాటు పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారం పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పుల్లటి పెరుగు జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఓట్స్, పండ్లను పుల్లని పెరుగుతో కలిపి తినవచ్చు. లేదా స్మూతీ తయారు చేసి తినవచ్చు. కానీ అందులో చక్కెర జోడించకూడదు. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు మేలు చేస్తాయి. ఆహారంలో కొద్ది మొత్తంలో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగవు. వెన్నజి వెన్నలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. సంతృప్త కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి తక్కువ మోతాదులో వెన్న తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వంటల్లో వెన్న, నెయ్యిని ఉపయోగించవచ్చు. ఆహారంలో పాల ఉత్పత్తులను వినియోగించడం వల్ల కలిగే అదన ప్రయోజనాలు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పాల ఉత్పత్తులలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అవి బలమైన, దృఢమైన ఎముకలను నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులను కూడా తప్పరిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి ప్రోబయోటిక్స్ అవసరం. పుల్లని పెరుగు నుంచి పోషకాహారం లభిస్తుంది. పుల్లటి పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కరిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి

నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీల్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి. దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

అసలు మెడిటరేనియన్ డైట్‌అంటే ఏమిటి..?
ఇందులో భాగంగా ఏం తినాలి..?

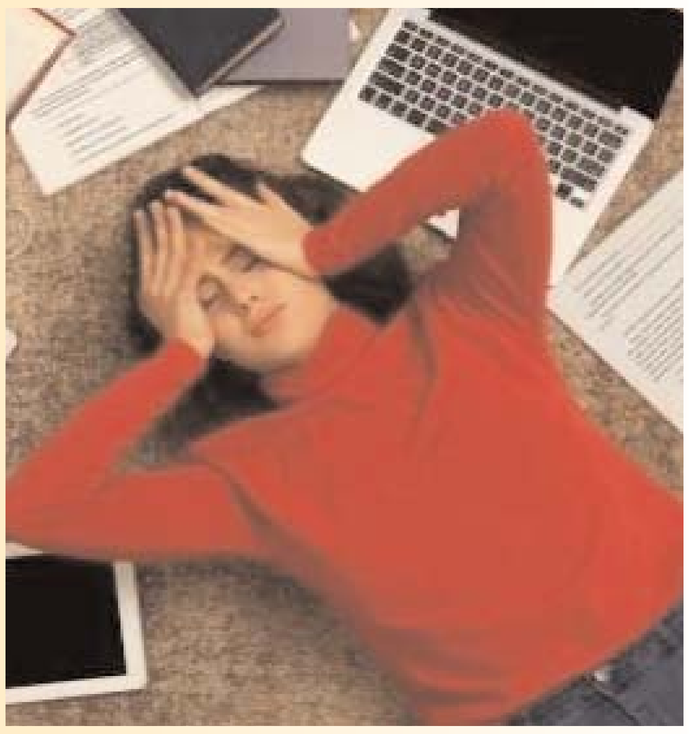
ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, బరువు తగ్గాలని ప్రస్తుతం చాలా మంది అనేక రకాల డైట్‌లను పాటిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ రకాల డైట్‌లకు ప్రస్తుతం ఆదరణ పెరుగుతోంది. అయితే కొన్ని రకాల డైట్‌లు మనకు ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని పలు దేశాలకు చెందిన ప్రజలు ఎప్పటి నుంచో పాటిస్తున్నారు. అలాంటి డైట్‌లలో మెడిటరేనియన్ డైట్ కూడా ఒకటి. మెడిటరేనియన్ సముద్రానికి సమీపంలో ఉన్న ఫ్రాన్స్, గ్రీస్, ఇటలీ, స్పెయిన్ వంటి దేశాలకు చెందిన వాసులు ఈ డైట్‌ను ఎక్కువగా పాటిస్తారు. ఆయా ప్రాంతాలను మెడిటరేనియన్ ప్రాంతాలుగా పిలుస్తారు. అందుకనే ఈ డైట్‌కు ఆ పేరు వచ్చింది. ఈ డైట్ ఎంతో కాలం నుంచి ప్రాచుర్యంలో ఉంది. మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అనేక పోషకాలను సైతం పొందవచ్చు. ఈ డైట్‌ను పాటిస్తే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్ వాడకం..

మెడిటరేనియన్ డైట్ లో ప్రధానంగా ఆలివ్ ఆయిల్ వాడకం అధికంగా ఉంటుంది. ఇతర నూనెలను ఇందులో ఉపయోగించరు. ఆలివ్ నూనెను వాడుతారు కాబట్టి ఈ డైట్ ఎంతో ఆరోగ్యకరమని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ డైట్‌లో భాగంగా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, పాస్తా, బీన్స్ వంటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను రోజూ తింటారు. అలాగే చేపలు, ఇతర సముద్రపు ఆహారాలు, పౌల్ట్రీ, పాల ఉత్పత్తులను రోజూ ఒక మోస్తరుగా తీసుకోవాలి. వీటిని వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ఆలివ్ ఆయిల్‌ను కూడా రోజూ కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఈ డైట్‌లో భాగంగా మటన్ వంటి రెడ్‌మీట్, స్వీట్లను తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గించాలి. లేదా మానేయాలి. వీటిని నెలకు ఒకసారి మాత్రమే అది కూడా కొద్దిగానే తీసుకోవాలి. ఇలా మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవాలి..

మెడిటరేనియన్ డైట్ లో భాగంగా రోజూ తినే ఆహారంలో 40 శాతం పిండి పదార్థాలు, 40 శాతం కొవ్వులు, 20 శాతం ప్రోటీన్లు లభించేలా చూసుకోవాలి. ఈ డైట్‌ను పాటించే వారు ఎంతో ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారని గతంలో పలువురు సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. అందుకనే మెడిటరేనియన్ డైట్ కు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో ఆదరణ ఉంది. అయితే కీటో డైట్ ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించడం తగ్గించారు. కానీ మెడిటరేనియన్ డైట్ మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. మెడిటరేనియన్ డైట్ లో భాగంగా తృణ ధాన్యాలు, బీన్స్, పప్పులు, నట్స్, సీడ్స్, కూరగాయలు, పండ్లు, ఆలివ్ ఆయిల్‌ను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చేపలు, ఇతర సీఫుడ్, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, కోడిగుడ్లు, చికెన్, చీజ్, నెయ్యి, పనీర్‌ను వారంలో ఒకటి లేదా రెండు సార్లు తీసుకోవచ్చు. మటన్, బీఫ్, స్వీట్లను నెలకు ఒకసారి మాత్రమే తినాలి. మెడిటరేనియన్ డైట్ వల్ల లాభాలు..

మెడిటరేనియన్ డైట్‌ను పాటించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ డైట్‌ను పాటిస్తుంటే శరీర శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసేవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ డైట్‌ను పాటిస్తే వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని తేల్చారు. మెడిటరేనియన్ డైట్ ను పాటించే వారి ఆయుర్దాయం సహజంగానే ఇతర దేశాల వారితో పోలిస్తే కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకనే ఆయా దేశాలకు చెందిన వారు ఎక్కువ కాలం పాటు జీవిస్తారని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. ఈ డైట్‌ను పాటిస్తుంటే బరువు తగ్గుతారు. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్‌ను అదుపు చేయవచ్చు. ఇలా మెడిటరేనియన్ డైట్ వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.



ప్రతీ దానికి టెన్షన్ పడుతున్నారా? అయితే ఈ జబ్బులు గ్యారెంటీ

టెన్షన్.. ఇప్పుడు చాలామంది జీవితాల్లో దీనిని తగ్గించడం కష్టంగా మారిపోయింది. మారుతున్న జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, విపరీతమైన పని ఒత్తిడి వెరసి టెన్షన్ అందరి జీవితాల్లోనూ భాగంగా మారింది. ఇక బాగా టెన్షన్ పడితే అనేక రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంత పని ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ టెన్షన్‌ను తగ్గించుకోవాలని ప్రశాంతంగా బ్రతకడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. టెన్షన్‌తో హైబీపీ టెన్షన్ తో చేయాల్సిన పనులు సరిగ్గా చేయకపోగా, అనవసరమైన రిస్కులు పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. బాగా టెన్షన్ పడితే హైబీపీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. హైబీపీ మన శరీరంలోని ధమనుల గోడల పైన ఒత్తిడిని పెంచి మనకు గుండెపోటు, మరియు మూత్రపిండాల వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుందని అందుకే టెన్షన్‌ను తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. టెన్షన్ తో గుండెజబ్బులు, మధుమేహం టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో గుండె పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఇది గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని మరింత పెంచుతుంది. బాగా టెన్షన్ పడే వారిలో డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విపరీతమైన ఒత్తిడి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచుతుంది. దీనివల్ల మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది. టెన్షన్ తో జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి టెన్షన్ జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. విపరీతమైన టెన్షన్ తలనొప్పికి కూడా కారణమవుతుంది. టెన్షన్ కారణంగా నిద్ర స్థాయి కూడా తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పైన ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే ఇవి తినండి! టెన్షన్ తో మానసిక, శారీరక సమస్యలు ఇక ఎక్కువ కాలం పాటు టెన్షన్ పడుతూ ఉండడం ఒక రకమైన ఆందోళనకు, డిప్రెషన్ కు కారణమవుతుంది. మానసిక రుగ్మతలకు కారణంగా మారుతుంది. ఎన్నో అనర్థాలు కలిగించే టెన్షన్ ను పక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా జీవించడం ఉత్తమం. ప్రశాంతంగా ఉన్న వారికి ఎటువంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం లేదు. అందుకే టెన్షన్ తగ్గించుకోవటానికి యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

తీపి తిన్నా నో టెన్షన్..ఈ 7 డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే షుగర్ పెరగదు!

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో చాలామందిని వేధిస్తున్న అతిపెద్ద సమస్య డయాబెటిస్. దీనిని షుగర్ వ్యాధి అని, మధుమేహం అని కూడా అంటారు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో దాదాపు 9 కోట్లమంది షుగర్ పేషెంట్లు ఉన్నారు. అందుకే మనదేశాన్ని వరల్డ్ డయాబెటిస్ క్యాపిటల్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా డయాబెటిస్ లేదా ప్రీ-డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారా? రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడం మీకు పెద్ద సవాలుగా ఉందా? తీపి పదార్థాలు అంటేనే భయపడుతున్నారా? అయితే మీకో గుడ్ న్యూస్. కొన్ని డ్రై ఫ్రూట్స్ రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ని స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. చాలా డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా, స్థిరంగా పెరుగుతాయి. సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో కలిపి తింటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అమెరికన్ డయాబెటిస్ అసోసియేషన్ తెలిపిన ప్రకారం.. గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను మీ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల గ్లైసెమిక్ నియంత్రణలో గణనీయమైన మెరుగుదల ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడే ఆ అద్భుతమైన డ్రై ఫ్రూట్స్ ఏవో ఇక్కడ చూడండి. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ని తగ్గించే డ్రై ఫ్రూట్స్ పిస్తా వాస్తవానికి పిస్తాపప్పులను రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని అనేక పరిశోధనల్లో తేలింది. సమతుల్య ఆహారంలో పిస్తాపప్పులను చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గుతుందని, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. వాల్ నట్స్ ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండే వాల్ నట్స్.. ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు ప్రధాన కారణమైన వాపును తగ్గిస్తాయి. వీటి కూడా

తక్కువగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ ఇవి ముందుంటాయి, ఇది షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం. మహిళలకు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఏ వయస్సులో ఎక్కువ ఉంటుందో తెలుసా? ఎండుద్రాక్ష ఎండుద్రాక్షలో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వాటిలో ఫైబర్, ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇవి గ్లూకోజ్ జీవక్రియకు సపోర్ట్ చేస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం ఎండుద్రాక్షలను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు గణనీయంగా పెరగవు. బాదం బాదంలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ మాత్రం పుష్కలంగా ఉంటాయి. పలు అధ్యయనాల ప్రకారం బాదంపప్పు.. భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది.

అంతేకాకుండా బాదంని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకుంటే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ కూడా మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి చాలా ముఖ్యం. జీడిపప్పు ఇతర గింజలతో పోలిస్తే జీడిపప్పులో కొంచెం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్నప్పటికీ..వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు మితంగా తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడతాయి. కాబట్టి జీడిపప్పుని కొద్దిగానే తినాలి. ఎవరినైనా టచ్ చేస్తే 'టక్కు' మని షాక్ కొడుతుందా? అసలు రహస్యం ఇదే ఖర్జూరం సాధారణంగా ఖర్జూరాలు తీపిగా ఉంటాయి కానీ వాటి మీడియంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఒకసారికి 1-2 ఖర్జూరాలు వంటి చిన్న మొత్తంలో తింటే రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా శక్తిని, పోషకాలను అందిస్తాయి. వీటిని గింజలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంజీర్ ఎండిన అంజీర్ పండ్లు ఫైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే సహజ సమ్మేళనాలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని కూడా తక్కువగానే తినాలి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజుకు 1-2 ముక్కలు తీసుకోవడం సురక్షితం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మార్కెట్

మెరిసిన బ్యాంకింగ్, చమురు షేర్లు

వరుసగా మూడోరోజూ లాభాల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు

సెన్సెక్స్ 485, నిఫ్టీ 125 పాయింట్లు అప్

ముంబై : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు వరుస లాభాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. శుక్రవారం సూచీలు ఒడిదొడుకులకు లోనైనప్పటికీ మదుపరుల కొనుగోళ్ల మద్దతుతో నిలబడ్డాయి. ఈ క్రమంలోనే బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్ 484.53 పాయింట్లు లేదా 0.58 శాతం ఎగబాకి 83,952.19 వద్ద ముగిసింది. జూన్ 27 నుంచి ఈ స్థాయిని సూచీ తాకడం ఇదే తొలిసారి. నిజానికి ఇంట్రా-డేలో 704.58 పాయింట్లు పుంజుకొని 84 వేల మార్కుకు ఎగువన 84,172.24 వద్దకు వెళ్లింది. అయితే అమ్మకాల ఒత్తిడితో ఎంతో సమయం ఈ ఉత్సాహం కొనసాగలేకపోయింది. అలాగే నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచీ నిఫ్టీ సైతం 124.55 పాయింట్లు లేదా 0.49 శాతం ఎగసి 52 వారాల గరిష్ఠాన్ని తాకుతూ 25,709.85 వద్ద నిలిచింది. సెన్సెక్స్ షేర్లలో ఏషియన్ పెయింట్స్ అత్యధికంగా 4.18 శాతం పెరిగింది. మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, ఐటీసీ, హిందుస్థాన్ యునీలివర్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్లూ మెప్పించాయి. రంగాలవారీగా కన్స్యూమర్ డ్యూరబుల్స్, ఎఫ్ఎంసీజీ, ఆటో, హెల్త్‌కేర్, బ్యాంకింగ్, టెలికం, ఆర్థిక సేవలు, చమురు షేర్లు ఆకట్టుకున్నాయి. అయితే బీఎస్ఈ స్మాల్‌క్యాప్ సూచీ 0.49 శాతం, మిడ్‌క్యాప్ సూచీ 0.43 శాతం పడిపోయాయి. ఇదిలావుంటే ఈ వారం మొత్తంగా సెన్సెక్స్ 1,451.37 పాయింట్లు లేదా 1.75 శాతం, నిఫ్టీ 424.5 పాయింట్లు లేదా 1.67 శాతం లాభపడ్డాయి.

గృహ, వాహన రుణాలు చౌక..
అన్నిరకాల లోన్లపై తగ్గనున్న ఈఎంఐ భారం!

మరింత దిగొచ్చిన కీలక వడ్డీరేట్లు

రెపోరేటు పావుశాతం తగ్గి 6 శాతానికి

వృద్ధిరేటు అంచనా డౌన్.. ఈసారి 6.5%

ముంబై : రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) వరుసగా రెండో ద్రవ్యసమీక్షలోనూ కీలక వడ్డీరేట్లను తగ్గించింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి (2025-26)గాను చేపట్టిన తొలి ద్వైమాసిక ద్రవ్యపరపతి విధాన సమీక్షలో రెపోరేటును మరో పావుశాతం (25 బేసిస్ పాయింట్లు) కోత పెట్టినట్టు బుధవారం ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా ప్రకటించారు. దీంతో 6.25 శాతం నుంచి 6 శాతానికి వచ్చింది. ఇప్పటికే ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి ద్రవ్యసమీక్షలో దాదాపు ఐదేండ్ల తర్వాత రెపోరేటును తొలిసారి పావుశాతం (6.5 శాతం నుంచి 6.25 శాతానికి) తగ్గించిన విషయం తెలిసిందే. 2020 మే తర్వాత ఈ ఫిబ్రవరిలోనే తగ్గించారు. ఈ క్రమంలో తాజా తగ్గింపు అరశాతానికి చేర్చగా.. గృహ, వాహన, వ్యక్తిగత రుణగ్రహీతలకు మరింత లబ్ధి చేకూర్చినైట్టెంది. ఈఎంఐల భారం ఇంకొంత దిగనున్నది మరి.

మున్ముందు మరిన్ని కోతలు

ఆర్బీఐ తమ ద్రవ్యవిధాన వైఖరిని 'న్యూట్రల్' నుంచి 'ఎకామ్డేటివ్'కు మార్చుకున్నది. దీంతో రాబోయే ద్రవ్యసమీక్షల్లో వడ్డీరేట్లు స్థిరంగా లేదా తగ్గడమో జరుగనున్నాయి. సోమవారం నుంచి బుధవారం వరకు 3 రోజులపాటు ఆర్బీఐ గవర్నర్ మల్హోత్రా నేతృత్వంలో జరిగిన ద్రవ్యసమీక్షలో ఎంపీసీలోని మొత్తం ఆరుగురు సభ్యులూ రెపోరేటు తగ్గింపునకే ఓటేశారు. ఫలితంగా రెపోరేటుకు అనుసంధానమైన అన్ని ఈబీఎల్ఆర్ దిగిరానున్నాయి. రుణాల ఈఎంఐల భారం కూడా తగ్గనున్నదని బ్యాంకింగ్ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. పీ2ఎం పేమెంట్స్‌కు జోష్.. పర్సన్-టు-మర్చంట్ పేమెంట్స్ (పీ2ఎం) కోసం యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్‌ఫేస్ (యూపీఐ)లో లావాదేవీల పరిమితిని పెంచేందుకు నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌పీసీఐ)కు ఆర్బీఐ అనుమతిచ్చింది. ప్రస్తుతం పీ2ఎంతోపాటు పర్సన్-టు-పర్సన్ (పీ2పీ) పేమెంట్స్‌కు యూపీఐ ద్వారా లక్ష రూపాయల లావాదేవీకే అనుమతి ఉన్నది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో పీ2ఎం పేమెంట్స్‌ను రూ.2 లక్షలు, రూ.5 లక్షలదాకా చేసుకోవచ్చు.

4 శాతంగా ద్రవ్యోల్బణం

ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) ద్రవ్యోల్బణం 4 శాతానికి దిగిరావచ్చున్న ఆశాభావాన్ని ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా వ్యక్తం చేశారు. మునుపు దీన్ని 4.2 శాతంగా అంచనా వేసిన విషయం తెలిసిందే. దేశంలో వ్యవసాయోత్పత్తి బాగుందని, అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరలు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయన్న ఆయన పరిస్థితులు ఇలాగే ఉంటే అన్నింటి ధరలు కూడా తగ్గుతాయన్న విశ్వాసాన్ని కనబర్చారు. కూరగాయల ధరలు దిద్దుబాటుకు లోనవుతుండటంతో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో వినియోగదారుల ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 21 నెలల కనిష్టాన్ని తాకుతూ 3.8 శాతానికి చేరిన సంగతి విదితమే. ఫలితంగా ఆహార ద్రవ్యోల్బణం గణాంకాలు సైతం కిందకొస్తున్నాయి.

వృద్ధి అంచనాకు కత్తెర

దేశ జీడీపీ వృద్ధిరేటుకు ఆర్బీఐ కోత పెట్టింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) 6.5 శాతానికే పరిమితం కావచ్చని అంచనా వేసింది. మునుపు ఇది 6.7 శాతం గా ఉండటం విశేషం. అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో నెలకొన్న ప్రతికూల పరిస్థితులు, విధానాల్లో అనిశ్చితి వల్లే ఆర్థిక వృద్ధి 0.2 శాతం మేర తగ్గవచ్చని అంచనా వేసినట్టు మల్హోత్రా తెలిపారు. వ్యవసాయ రంగం ఆశాజనకంగా కనిపిస్తున్నదని, తయారీ రంగం కోలుకుంటున్న సంకేతాలున్నాయని, సేవా రంగం స్థితిస్థాపకతను ప్రదర్శిస్తున్నదని చెప్తూనే.. టారిఫ్ వార్ దెబ్బకు భారతీయ వాణిజ్య ఎగుమతులు పడిపోవచ్చన్న ఆందోళనను వెలిబుచ్చారు. పరిస్థితులు ఇలాగే కొనసాగితే ఇబ్బందికరమేనని హెచ్చరించడం గమనార్హం. కాగా, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తంగా దేశ ఆర్థిక వృద్ధిరేటు 6.5 శాతంగా ఉండొచ్చన్న మల్హోత్రా.. తొలి త్రైమాసికం (ఏప్రిల్-జూన్)లో 6.5 శాతం, రెండో త్రైమాసికం (జూలై-సెప్టెంబర్)లో 6.7 శాతం, మూడో త్రైమాసికం (అక్టోబర్-డిసెంబర్)లో 6.6 శాతం, నాల్గో త్రైమాసికం (జనవరి-మార్చి)లో 6.3 శాతంగా అంచనా వేశారు.

ఇరాన్‌పై యుద్ధం... ట్రంప్ నిర్ణయంతో

అమెరికాలో రాజకీయ దుమారం

ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడి దాడులు

దాడిలో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మృతి

కాంగ్రెస్ ఆమోదం లేకుండానే ట్రంప్ నిర్ణయం

ట్రంప్ పై సెనేటర్ల విమర్శలు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న సంచలన నిర్ణయంతో మధ్యప్రాచ్యం ఒక్కసారిగా భగ్గుమంది. ఇరాన్‌లో పాలన మార్పు లక్ష్యంగా ఆ దేశంపై భారీ సైనిక దాడులకు ట్రంప్ ఆదేశించారు. ఫిబ్రవరి 28న అమెరికా–ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన ఈ భీకర దాడుల్లో ఇరాన్ సర్వోన్నత నేత అయతొల్లా అలీ ఖమేనీ సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు మరణించారు. ఈ పరిణామంతో ఆగ్రహించిన ఇరాన్ తక్షణమే ప్రతీకార దాడులకు దిగడంతో మధ్యప్రాచ్యంలో పూర్తిస్థాయి యుద్ధ వాతావరణం నెలకొంది. ఇరాన్ దాడుల్లో ఇప్పటికే ముగ్గురు అమెరికా సైనికులు మరణించినట్లు సమాచారం.

ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ దాడులు జరిగాయి. అయితే, ఈ దాడుల కోసం అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కాంగ్రెస్ అనుమతి తీసుకోకపోవడం అమెరికాలో తీవ్ర రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది. డెమోక్రాట్లతో పాటు సొంత రిపబ్లికన్ పార్టీకి చెందిన కొందరు సభ్యులు కూడా ట్రంప్ చర్యను తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఇది రాజ్యాంగ విరుద్ధమని, చట్టవిరుద్ధ యుద్ధమని వారు ఆరోపిస్తున్నారు.

"ఇది అమెరికా కాంగ్రెస్‌పై జరిగిన దాడి. ఎలాంటి తక్షణ ముప్పు లేనప్పుడు అధ్యక్షుడు చట్టవిరుద్ధంగా యుద్ధం ప్రకటించారు. గతంలో జార్జ్ డబ్ల్యూ బుష్ కాంగ్రెస్‌తో సంప్రదించే నిర్ణయం తీసుకున్నారు" అని కాలిఫోర్నియా డెమోక్రాట్ ప్రతినిధి రో ఖన్నా తీవ్రంగా విమర్శించారు. కెంటకీ రిపబ్లికన్ ప్రతినిధి థామస్ మాసీ, సెనేటర్ రాండ్ పాల్ వంటి వారు కూడా ఈ యుద్ధానికి వ్యతిరేకంగా గళం విప్పారు. యుద్ధం ప్రకటించే అధికారం కేవలం కాంగ్రెస్‌కు మాత్రమే ఉందని, ఇది 'అమెరికా ఫస్ట్' విధానం కాదని వారు స్పష్టం చేశారు.

ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ చర్యకు వ్యతిరేకంగా ఓటింగ్ జరపాలని, ఇందుకోసం కాంగ్రెస్‌ను తక్షణమే సమావేశపరచాలని పలువురు సభ్యులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ వారం మధ్యలో దీనిపై ఓటింగ్ జరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే, స్పీకర్ మైక్ జాన్సన్, సెనేట్ మెజారిటీ లీడర్ జాన్ థూన్ వంటి రిపబ్లికన్ అగ్ర నాయకులు ట్రంప్ నిర్ణయాన్ని సమర్థించారు. అధ్యక్షుడికి రాజ్యాంగబద్ధంగా ఈ అధికారం ఉందని వారు వాదిస్తున్నారు. మరోవైపు, ఇరాన్ తన ప్రతీకార దాడులను ఇజ్రాయెల్, గల్ఫ్ దేశాలపై విస్తరిస్తుండటంతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు మరింత తీవ్రరూపం దాల్చాయి.

ఆరోగ్య బీమా రంగం...
చైనా కంటే వెనుకబడి ఉన్న భారత్!

భారత్‌లో 50 శాతం ఇన్సూరెన్స్ సంస్థలే కస్టమైజేషన్ సపోర్ట్ ఇస్తున్న వైనం

చైనాలో ఇది 92 శాతంగా ఉందని ఏయాన్ నివేదిక వెల్లడి

దేశంలో వేగంగా పెరుగుతున్న టెలిహెల్త్ సేవల వినియోగం

అవగాహన లోపం, ధరల విషయంలో ఇంకా సవాళ్లు ఉన్నాయి

భారతదేశంలో హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ రంగం వేగంగా డిజిటలైజ్ అవుతున్నప్పటికీ, క్లయింట్లకు అవసరమైన విధంగా సేవలందిచడంలో (కస్టమైజేషన్) ఇంకా వెనుకబడే ఉందని ప్రముఖ సంస్థ 'ఏయాన్' తన తాజా నివేదికలో వెల్లడించింది. సోమవారం విడుదలైన ఈ నివేదిక ప్రకారం.. 1,000 కంటే ఎక్కువ ఉద్యోగులున్న సంస్థలకు కస్టమైజేషన్ సపోర్ట్ అందించడంలో చైనాలోని 92 శాతం బీమా సంస్థలతో పోలిస్తే, భారత్‌లో కేవలం 50 శాతం సంస్థలు మాత్రమే ముందంజలో ఉన్నాయి.

భారత హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ రంగం కవరేజీని విస్తరిస్తున్నప్పటికీ.. అవగాహన లేకపోవడం, సేవల ప్రమాణాలు, సామాన్యులకు అందుబాటు ధరలు వంటి విషయాల్లో ఇంకా సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని నివేదిక పేర్కొంది. దీనిపై ఏయాన్ ఏపీఏసీ వెల్బీయింగ్ సొల్యూషన్స్ హెడ్ సూసన్ ఫ్యానింగ్ మాట్లాడుతూ, "భారత హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ మార్కెట్ ప్రస్తుతం అత్యంత కీలక దశలో ఉంది. యజమానులు, ఉద్యోగుల నుంచి అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ఖర్చులను అదుపులో ఉంచుతూనే, మెరుగైన ఫలితాలను అందించేందుకు బీమా సంస్థలు వినూత్న మార్గాలను ఎంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది" అని అభిప్రాయపడ్డారు.

దేశంలో టెలీహెల్త్ సేవలు బాగా విస్తరించాయని, సర్వే చేసిన వాటిలో 83 శాతం బీమా సంస్థలు జనరల్ ఫిజీషియన్ కన్సల్టేషన్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నిర్వహణ, ఈ-ప్రిస్క్రిప్షన్ వంటి సేవలను అందిస్తున్నాయని రిపోర్ట్ తెలిపింది. అయితే, వీటి వల్ల అవుతున్న ఖర్చు ఆదా మాత్రం చాలా తక్కువగా (1.1 నుంచి 1.5 శాతం మాత్రమే) ఉందని పేర్కొంది.

అలాగే, 67 శాతం సంస్థలు ఫోన్, ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఇంగ్లీష్, హిందీతో పాటు ప్రాంతీయ భాషల్లోనూ ఎంప్లాయీ అసిస్టెన్స్ ప్రోగ్రామ్ (ఈఏపీ) సేవలను అందిస్తున్నాయని, అయితే వీటి వినియోగం ఇంకా పెరగాల్సి ఉందని నివేదిక స్పష్టం చేసింది. మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత పెరుగుతున్న తరుణంలో, స్థానిక అవసరాలకు తగ్గట్టుగా మార్పులు చేస్తేనే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయని సూచించింది.

చైనా వారిని తినేస్తుంది : కెనడాపై ట్రంప్ ఆగ్రహం

వాషింగ్టన్ : గ్రీన్ ల్యాండ్ పై తాను ప్రతిపాదించిన 'గోల్డెన్ డోమ్' క్షిపణి రక్షణ ప్రాజెక్టును తిరస్కరించినందుకు కెనడాపై అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ శుక్రవారం తీవ్రంగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అమెరికా మద్దతుగల భద్రత కంటే.. చైనాతో సన్నిహిత సంబంధాలను పెట్టుకుంటున్నందుకు కెనడాపై ట్రంప్? బెదిరింపులకు దిగారు. 'బీజింగ్ సంవత్సరం లోపు వారిని తినేస్తుంది' అని హెచ్చరించారు. కాగా, గోల్డెన డోమ్ కెనడాను రక్షిస్తుంది. అయినప్పటికీ గ్రీన్ ల్యాండ్ పై గోల్డెన్ డోమ్ నిర్మించడాన్ని కెనడా వ్యతిరేకిస్తుంది. దీనికిబదులుగా వారు చైనాతో వ్యాపారం చేయడానికి సిద్ధపడ్డారు. ఏడాదిలోపే చైనా వారిని తినేస్తుంది అని ట్రంప్ ట్రూత్ సోషల్ పోస్టులో కెనడాను హెచ్చరించారు. జనవరి 17న కెనడా ప్రధాని మార్క్? కార్నీ చైనాతో కొత్త వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ ఒప్పందం కెనడియన్? వ్యాపారాలు, కార్మికులకు మార్కెట్లను తెరుస్తుందని కార్నీ అన్నారు. అమెరికాతో కాకుండా.. చైనాతో వాణిజ్య ఒప్పందాలకు సిద్ధమవడం వల్ల కెనడాపై ట్రంప్? తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.

స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు ఉంటేనే భవిష్యత్తు ఉంటుంది

స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు ఉంటేనే భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఎపి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. అక్కడి స్వర్ణాంధ్ర–స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం సిఎం మాట్లాడుతూ౹. ఏడాది క్రితం స్వర్ణాంధ్ర–స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఒక ఉద్యమంగా ప్రారంభించామన్నారు. ఇది ప్రభుత్వ కార్యక్రమం మాత్రమే కాదని, మన జీవన విధానం కావాలని చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. మనం పీల్చే గాలి స్వచ్ఛంగా ఉండాలని, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని, మన ఆలోచనలు కూడా స్వచ్ఛంగా ఉండాలని హితవు పలికారు. చెడు ఆలోచనలతో నేరస్థులు రాజకీయాలు చేస్తే ఏమవుతుందో చూశామన్నారు. స్వచ్ఛమైన ఆలోచనలు ఉంటేనే భవిష్యత్తు ఉంటుందని చెప్పారు. మార్చిలోపు కోటి 12 లక్షల టన్నుల చెత్తను పూర్తిగా తొలగిస్తామని చంద్రబాబు చెప్పారు. చెత్త నుంచి కరెంట్? తయారు చేసే ప్రాజెక్టులు విశాఖ, గుంటూరులో వచ్చాయని తెలిపారు. కర్నూలు, రాజమహేంద్రవరం, కడప, నెల్లూరులో వీటిని ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. వారానికి ఒకసారి స్వచ్ఛ రథాలు వచ్చేలా చేస్తున్నామన్నారు. చెత్త తీసుకుని తిరిగి నిత్యావసర వస్తులు ఇచ్చేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. 2018లోనే రాష్ట్రాన్ని ఓడిఎఫ్? గా తయారు చేశామన్నారు. ఇప్పుడు ఓడిఎఫ్? ప్లస్? దిశగా వెళుతున్నామని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఈక్వెడార్ అడవుల్లో అందాల పక్షి ఆఖరి పోరాటం

అండీస్ పర్వతాల దట్టమైన పొగమంచులో, మేఘాలను తాకే ఎత్తయిన అడవుల మధ్య ఓ అపురూపమైన అందాల జీవి ప్రాణాల కోసం కొట్టుమిట్టాడుతోంది. అది ఒక అద్భుతమైన తేనె పిట్ట (హమ్మింగ్ బర్డ్). దాని పేరు 'బ్లాక్?--బ్రెస్టెడ్ పఫ్ లెగ్?'. కేవలం 9 సెంటీమీటర్ల పొడవుండే ఈ చిన్ని పిట్టను చూస్తే ప్రకృతి ఒక అందమైన కళాఖండాన్ని సృష్టించిందా.. అనిపిస్తుంది. ఈక్వెడార్? రాజధాని క్విటోకు చిహ్నమైన ఈ హమ్మింగ్ బర్డ్? (తేనె పిట్ట), ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకర స్థాయిలో అంతరించిపోతున్న జాతులలో ఒకటిగా నిలిచింది.

ప్రమాదంలో 'చిన్నారి దేవతలు'

ఈ పక్షిని చూడగానే అందరినీ ఆకట్టుకునేది.. దాని కాళ్ల చుట్టూ ఉండే తెల్లటి మెత్తని ఈకలు. అవి చిన్నారి పిట్ట 'నిక్కరు'వేసుకున్నట్లు అనిపిస్తాయి. కాంస్య--పచ్చ రంగులో మెరిసిపోయే రెక్కలతో ఇది అడవిలో ఒక ఎగిరే మణిలా కనిపిస్తుంది. అందుకే దీనిని అండీస్? పర్వతాల 'చిన్నారి దేవత'అని పిలుచుకుంటారు.

వందల్లో మిగిలిన పక్షులు

దురదృష్టవశాత్తూ, ఈ అందమైన పక్షులు ఇప్పుడు ప్రపంచం మొత్తం మీద కేవలం 150 నుండి 200 లోపు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం మనిషి స్వార్థమే.. పశువుల మేత, వ్యవసాయం కోసం అడవులను నరికేయడంతో ఈ పిట్టలకు గూడు లేకుండా పోతోంది. ఇవి సముద్ర మట్టానికి సుమారు 3,500 మీటర్ల ఎత్తులో ఉండే నిర్దిష్టమైన అడవుల్లోనే బతకగలవు. ఆ ప్రాంతాలే ఇప్పుడు వ్యవసాయ భూములుగా మారిపోతున్నాయి.

ఊపిరి నిలిపే 'యానకోచా రిజర్వ్?'

ఈ పక్షులను కాపాడేందుకు 'జోకోటోకో ఫౌండేషన్?'25 ఏళ్ల క్రితం 'యానకోచా రిజర్వ్?'ను ఏర్పాటు చేసింది. 'మేము కేవలం ఒక పక్షిని మాత్రమే కాదు, ఒక అద్భుతమైన పర్యావరణ వ్యవస్థనే కాపాడుతు న్నాం'.. అని పర్యావరణవేత్త పావలా విల్లాల్బా స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం పిచించా అగ్నిపర్వత వాలు ప్రాంతాల్లో ఈ అడవులను మళ్లీ పెంచేందుకు తీవ్ర ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ మండలి శాంతికేనా!

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఎట్టకేలకు తన మనోభీష్టాన్ని నెరవేర్చుకున్నారు. గాజాలో 'శాంతి నెలకొల్పడమే' లక్ష్యంగా 19 సభ్యదేశాలతో 'శాంతిమండలి' ఏర్పాటై నట్టు గురువారం ప్రకటించారు. అర్జెంటీనా మొదలుకొని వియత్నాం, పాకిస్తాన్? వరకూ పోటీ పడి ఇందులో సభ్యత్వం తీసుకోగా, ఈ అర్థరహిత విన్యాసానికి మన దేశందూరంగా ఉండి మంచి పని చేసింది. అమెరికా చిరకాల సన్నిహిత దేశాలు బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, నార్వే, స్వీడన్, స్లొవేనియాలు ఇందులో చేరబోమని ప్రకటిస్తే, మనతోపాటు రష్యా, చైనా, జర్మనీ, యూరోపియన్? యూనియన్ (ఈయూ), సింగపూర్ వగైరాలు తటస్థంగా ఉండి పోయాయి. అమెరికా ప్రత్యక్ష, పరోక్ష సహాయ సహకారాలతో రెండేళ్ల పాటు గాజాలో నరమేధం సాగించిన ఇజ్రాయెల్? సైతం 'తగుదునమ్మా' అంటూఇందులో చేరటం కొసమెరుపు. 'నాకు నోబెల్? శాంతి బహుమతి రాలేదు గనుక, ఇకపై శాంతి గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదు' అని ప్రకటించిన ట్రంప్, వారం తిరిగేసరికల్లా అంత ర్జాతీయ శాంతిదూత అవతారం ఎత్తడం ఒక వైచిత్రి. భద్రతామండలి తన 70 ఏళ్ల చరిత్రకు కళంకం తెచ్చుకునే విధంగా గత నవంబర్?లో గాజా శాంతికి అగ్రరాజ్యాలు చొరవచూపాలని కోరుతూ ఆమోదించిన తీర్మానాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని ట్రంప్? ఈ చర్యకు సాహసించారు. రష్యా, చైనాలు వీటో చేసివుంటే ఆ తీర్మానానికి ఆమోదముద్ర పడేదికాదు. కానీ గైర్హాజరుతో సరిపెట్టి ఈ వైపరీత్యానికి వారూ తోడ్పడ్డారు. దురాక్రమణలు, నరమేధాలు, ఊచకోతలు, సైనిక కుట్రలు తదితరాలను ఎదుర్కొనటానికి అంతర్జాతీయంగా ఆమోదించిన అనేక చట్టాలున్నాయి. వాటిల్లో ఏ చట్టాలు విఫలమైనాయని, ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేసిందని నవంబర్? తీర్మానాన్ని ఆమోదించాల్సి వచ్చిందో భద్రతామండలి చెప్పాలి. గాజాలో అకారణంగా, అన్యాయంగా వేలాదిమందిని హతమారుస్తుంటే, విధ్వంసకాండను కొనసాగిస్తుంటేకంటితుడుపు ప్రకటనలు చేయటం మినహా, ఆ సంస్థ పక్షాన జరిగిన యత్నాలేమీ లేవు. కానీ అకృత్యాలకు పాల్పడినవారికే దాన్ని ఉద్ధరించేందుకు లైసెన్సునిచ్చింది. ఈ'శాంతిమండలి' అమెరికా కోసం కాదు... ఏకంగా ప్రపంచ ఉద్ధరణకేనని దావోస్? లోట్రంప్? ఘనంగా ప్రకటించుకున్నారు. గాజాలో శాంతి నెలకొల్పగానే అది ప్రపంచంలోని ఇతర ఘర్షణలపై దృష్టిసారిస్తుందని కూడా ఆయన చెబుతున్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి, భద్రతామండలి ఎంతగా విఫలమైనా, వాటికి ఉజ్జ్వలమైన చరిత్ర ఉంది. రెండో ప్రపంచయుద్ధం మానవాళికి తెచ్చిపెట్టిన లాంటి ఉత్పాతం భవిష్యత్తులో ఎన్నడూ సంభవించనీయబోమని వాగ్దానం చేస్తూ అవి ఆవిర్భవించాయి. కానీ ఇప్పుడు పుట్టుకొచ్చిన 'శాంతిమండలి' ట్రంప్? అల్లుడు, రియల్? ఎస్టేట్ వ్యాపారి జేర్డ్ కుష్నెర్ మానసపుత్రిక. 3,000 కోట్ల డాలర్ల వ్యయంతో గాజా సాగరతీరాన కళ్లు చెదిరే భవంతులు, రిక్రియేషన్? క్లబ్?లు, క్యాసినోలు నిర్మించాలని ఆయనగారి తపన. తరతరాలుగా పేదరికంలో మగ్గిన పాలస్తీనియన్లు ఈ అభివృద్ధి చూసి మూర్ఛపోతారని ట్రంప్? చెబుతున్నారు. శాంతిమండలిలో చేరిన నెతన్యాహూ అంతర్జాతీయ క్రిమినల్? కోర్టులో యుద్ధనేరారోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. స్విట్జర్లాండ్?లో అడుగుపెడితే అరెస్టవుతానని తెలిసి ఈ సంబరానికి దూరంగా ఉండిపోయారు. నిర్మానుష్యమైన తూర్పు జెరూసలేంలోని ఐక్యరాజ్యసమితి సహాయసంస్థ భవనాన్ని బుల్?డోజర్లతో నేలమట్టం చేయించిన మర్నాడే ఆయన 'శాంతిమండలి'లో చేరటం గమనార్హం.

జాతీయ బాలికా దినోత్సవం

ఆ స్ఫూర్తి ఆకాశమంత

'జస్ట్ రిటైర్డ్ స్టార్' అంటున్నారు సునీతా విలియమ్స్? అభిమానులు. అరవై సంవత్సరాల సునీత జీవితంలో విలువైన అంతరిక్ష అనుభవాలు ఎన్నో... ఎన్నెన్నో! అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం (ఐఎస్?ఎస్?) ప్రారంభ రోజుల నుంచి వివిధ మిషన్?ల వరకు... అంతరిక్ష ప్రయాణంలో కీలకమైన ముందడుగులను, మానవులకు అంతరిక్షం ఎలా అందుబాటులోకి వచ్చిందో చూసిన అపురూప కాలానికి సునీత విలియమ్స్? కేంద్రబిందువుగా నిలిచారు. నేడు జాతీయ బాలికా దినోత్సవం. కోట్లాదిమంది బాలికలకు స్ఫూర్తినిచ్చే అపూర్వ శక్తి సునీత విలియమ్స్? జీవితానికి ఉంది. శాస్త్రసాంకేతిక విషయాలే కాదు మధుర గాయకుడు మహ్మద్? రఫీ పాట నుంచి మలబారు అందాల వరకు మాట్లాడే సునీత విలియమ్స్? అంతరంగం ఆమె మాటల్లోనే... బాగా కష్టపడాలనే తపన ఉన్న, సృజనాత్మకత, తెలివితేటలు మూర్తీభవించిన వ్యక్తులతో కలిసి పనిచేసే అవకాశం రావడం నాకు లభించిన అదృష్టం అని నా భర్త చెబుతుంటారు. అది నిజం. నేను పదవీ విరమణ చేసినప్పటికీ చాలా బిజీగా ఉండడం వల్ల ఆ భావన కలగడం లేదు. నా బాధ్యతలను తదుపరి తరానికి అప్పగించాల్సిన సమయం వచ్చింది.

అరరే... మిస్సవుతున్నానే!

నాకూ ఫోమో (ఫియర్ ఆఫ్ మిస్సింగ్ ఔట్) ఉంది! ఆర్టెమిజ్? ప్రోగ్రామ్? కింద చేపడుతున్న రాబోయే మూన్? మిషన్? నాకు 'ఫోమో'లాంటిది. చంద్రుడి మీదికి వెళ్లాలని ఎవరికి మాత్రం ఉండదు? అసలు నేను 'నాసా'లో చేరాలనుకోవడానికి ప్రధాన కారణం అదే. అందువల్ల నాకు ఖచ్చితంగా 'ఫోమో' ఉంటుంది. మూన్? మిషన్?లో భాగమైన నా స్నేహితులు అదృష్టవంతులు. వారి ప్రయాణాన్ని చూడడానికి నేను చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాను.

అంతరిక్షం టు లోక సంచారం

ప్రతి ఒక్కరికి తమకు నచ్చిన ప్రదేశం ఒకటి ఉంటుంది. నా విషయానికి వస్తే నాకు అత్యంత ఇష్టమైన ప్రదేశం అంతరిక్షం. మరి ఆ తరువాత? అంతరిక్షం తరువాత భూమిపై ఉన్న అందమైన, అద్భుతమైన ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకున్నాను. నా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిన సమయం వచ్చేసింది. భారతదేశమంతటా పర్యటించాలనుకుంటున్నాను. ఆ ప్రదేశాలలో కేరళ ఒకటి.

టాప్ గన్...ఇన్ స్పిరేషన్

ఇన్?స్పిరేషన్? ఎక్కడి నుంచైనా రావచ్చు... అది హాలీవుడ్? అయినా కావచ్చు! అవును... హాలీవుడ్? సినిమా 'టాప్? గన్?' ప్రభావం నాపై ఉండడం వల్లే తొలిసారిగా జెట్?లు నడపాలనుకున్నాను. అయితే నేను హెలికాప్టర్? పైలట్?గా మారాను. ఇరవై ఏళ్ల వయస్సులో టెస్ట్? పైలట్?కు హాజరైన తరువాత, అక్కడ వ్యోమగాములను కలిసిన తర్వాతే వారికి ఉన్న అర్హతలలో కొన్ని నాకు ఉన్నాయనిపించింది. 'ఇది నేను ఎంచుకోవాల్సి దారి' అని అప్పుడే బలంగా అనిపించింది.

వినాయకుడి ఆశీర్వాదం

నా భారతీయ వారసత్వ సంపదపై నాకు చాలా గౌరవం ఉంది. దానిలో కొంత భాగాన్ని వివిధ రూపాల్లో అంతరిక్షంలోకి తీసుకువెళ్లినందుకు సంతోషంగా ఉంది. గణేష్? ఎప్పుడూ మా ఇంట్లోనే ఉంటాడు. నేను నివసించిన ప్రతిచోటా గణేష్? ఉన్నాడు. అందుకే నాతోపాటు అంతరిక్షంలోకి రావాల్సిందే అనుకున్నాను. ఇక భారతీయ ఆహారం విషయానికి వస్తే... ఎంత తిన్నా తనివి తీరదు. భారతీయ ఆహారం తినబోయే ముందు చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఆ ఉత్సాహంతోనే అంతరిక్షంలో నా వెంట కొన్ని సమోసాలు ఉండేలా చూసుకోవాల్సి వచ్చింది!

నమ్మలేదు... కాని అది నిజం!

నా మొదటి అంతరిక్ష యాత్ర సందర్భంగా...

'భారత్?లోని ప్రజలు నువ్వు సురక్షితంగా తిరిగి రావాలని ప్రార్థించారు' అని నాన్న చెప్పినప్పుడు నేను మొదట నమ్మలేదు. 'అలా జరిగే అవకాశం లేదు' అని కూడా అన్నాను. అయితే దినపత్రికలలో వచ్చిన కథనాలు చదివినప్పుడు నాన్న చెప్పింది అక్షరాలా నిజమని తెలుసుకున్నాను. నా స్నేహితురాలు ఒకరు హిమాలయాల్లోని ఒక స్కూల్?లో ఉండేది. ఆమె నాతో... 'నీ ఫోటో స్కూల్?లో ఉంది' అని చెప్పింది. భారతదేశం నన్ను తన కుమార్తెగా స్వీకరించడం నాకు హృద్యంగా, సంతోషంగా అనిపించింది.

ఎలాంటి పుస్తకాలు ఇష్టమంటే...

నా జీవితంలో శునకాలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఉంది. 2017లో గోర్బి (శనకం పేరు) నాకు దూరమైనప్పుడు చాలా బాధపడ్డాను. నేను అంతరిక్షంలో ఉన్నప్పుడు, ఒక కార్గో నౌకలో నాకు ప్రియమైన శునకాల త్రీడీ--ప్రింటెడ్? మీనియేచర్?లను పంపించారు. వాటిని చూసినప్పుడు ఎంతో సంతోషంగా అనిపించింది. పుస్తకాలు చదవడం ఇష్టం. అయితే చిన్నప్పుడు సైన్స్? ఫిక్షన్? పుస్తకాల కంటే జంతువులు, మిస్టీరియస్? కథల పుస్తకాలు ఎక్కువగా చదివే అలవాటు ఉండేది. ఇప్పుడు మాత్రం చరిత్ర, కాల్పనిక చరిత్ర పుస్తకాలు అంటే ఇష్టం. స్లోవేనియన్? సంస్కృతిని పరిచయం చేసే నవల ఒకటి ప్రస్తుతం చదువుతున్నాను.

బార్ బార్ దిన్ యే ఆయే!

' తన 59 పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రముఖ మ్యూజిక్? కంపెనీ 'సారెగామా' నుంచి ప్రత్యేక బహుమతిని అందుకున్నారు సునీతా విలియమ్స్?. లెజెండరీ గాయకుడు మహ్మద్? రఫీ ప్రసిద్ధ పాట 'బార్? బార్? దిన్? యే ఆయే' (ఈరోజు మళ్లీ మళ్లీ రావాలి)తో ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసింది. ఆమెకు పుట్టిన రోజు శు భాకాంక్షలు తెలియజేయడానికి సంగీతకారులు, గాయకులతో ప్రముఖ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. 'రండి... అతి పెద్ద ఐకాన్?లతో కలిసి పాడుదాం. అంతరిక్షంలో ఉన్న సునీతా విలియమ్స్?కు మనం అందరం పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేద్దాం' అనే కాప్షన్?తో ఇన్?స్టాగ్రామ్?లో ఎట్టింది సారెగామా. ' ఆస్ట్రోనాట్?గా సుపరిచితురాలైన సునీతా విలియమ్స్? అథ్లెట్? కూడా..రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్, ట్రయాథాన్స్, విండ్?సర్ఫింగ్, స్నో బోర్డింగ్, బౌ హంటింగ్, రాక్? క్లైంబింగ్? అంటే ఇష్టం. స్పేస్?లో మారథాన్? చేసిన తొలి వ్యక్తిగా రికార్డ్? సృష్టించారు. ఇక సంగీతం విషయానికి వస్తే గిటార్? వాయించడంలో సునీత విలియమ్స్?కు ప్రావీణ్యం ఉంది.

మహేశ్ బాబు 'వారణాసి'కి సంబంధించిన కీలక విషయాన్ని లీక్ చేసిన ప్రియాంక చోప్రా

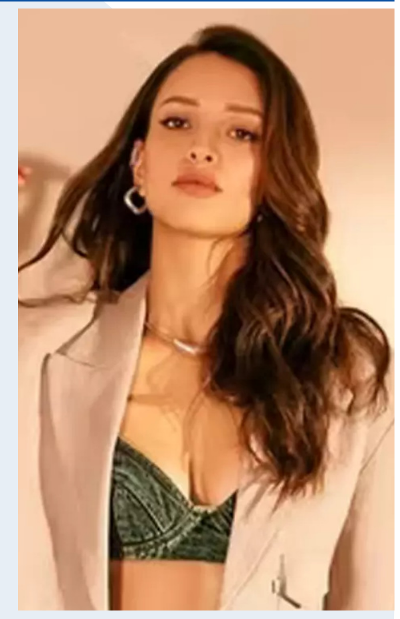
'వారణాసి'లో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్న ప్రియాంక చోప్రా

త్వరలో అంటార్కిటికాలో కలుద్దామంటూ మహేశ్ కు ట్వీట్

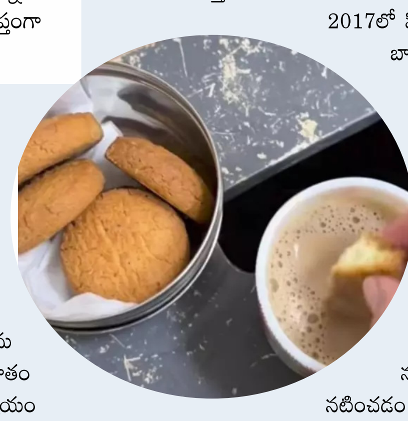
'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్ అంటార్కిటికాలో అనే విషయం లీక్

గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా నటించిన హాలీవుడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ది బ్లఫ్' ప్రస్తుతం అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఇందులో ప్రియాంక నటనపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది. ఈ సినిమాపై దర్శక దిగ్గజం రాజమౌళి, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. రాజమౌళి తన ఎక్స్ ఖాతాలో స్పందిస్తూ... ప్రియాంక ఒకే సమయంలో సున్నితత్వాన్ని, తీవ్రమైన శక్తిని ప్రదర్శించగల అరుదైన నటి అని, 'ది బ్లఫ్'లో ఆమె చేసిన యాక్షన్ స్టంట్స్ అద్భుతమని కొనియాడారు. అటు మహేశ్ బాబు సైతం ఈ చిత్రాన్ని అద్భుతమైన యాక్షన్ ఎమోషన్స్ ఉన్న చిత్రంగా అభివర్ణిస్తూ, ప్రియాంక నటన సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లిందని అభినందించారు. అయితే, ఈ ట్వీట్‌కు ప్రియాంక చోప్రా ఇచ్చిన రిప్లై అసలైన సంచలనానికి తెరలేపింది. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో మహేశ్ బాబు నటిస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక అడ్వెంచర్ మూవీ 'వారణాసి'లో ప్రియాంక 'మందాకిని' అనే కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో మహేశ్ అభినందనలకు కృతజ్ఞతలు చెబుతూ... "థాంక్యూ మై ఫ్రెండ్.. త్వరలోనే అంటార్కిటికాలో కలుద్దాం" అంటూ ఆమె బదులిచ్చింది. ఈ కామెంట్‌తో 'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్ మంచు ఖండమైన అంటార్కిటికాలో జరగబోతోందని ఆమె అధికారికంగా ధృవీకరించినట్లయింది. అంటార్కిటికాలో షూటింగ్ జరుపుకోనున్న తొలి భారతీయ చిత్రంగా 'వారణాసి' చరిత్ర సృష్టించబోతోంది. అత్యంత కఠినమైన వాతావరణంలో జక్కన్న ప్లాన్ చేస్తున్న ఈ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ కోసం ఫ్యాన్స్ ఇప్పుడే లెక్కలు వేసుకుంటున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

స్పిరిట్ హీరోయిన్ ఎనర్జీ బూస్టర్ ఇదే...



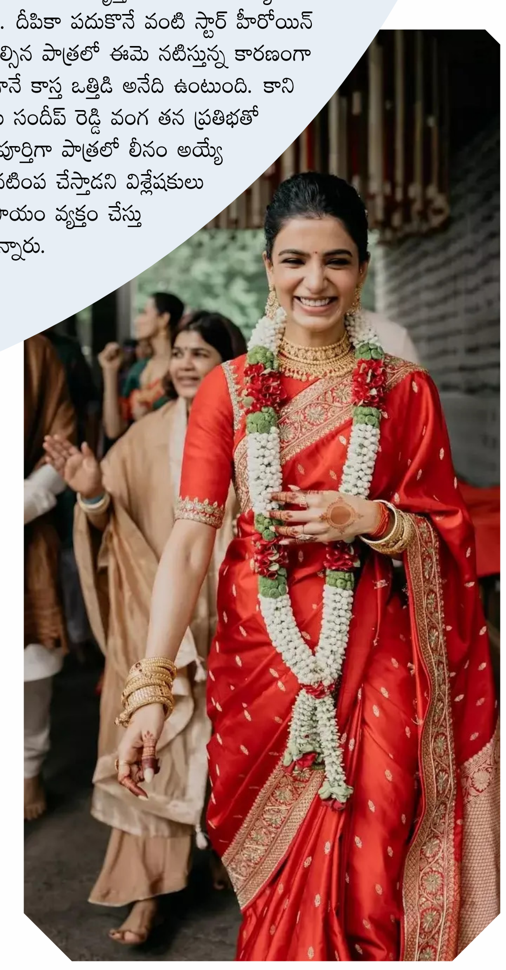
ప్రస్తుతం ఈమె ప్రభాస్ హీరోగా సందీప్ రెడ్డి గంగా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న స్పిరిట్ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే స్పిరిట్ సినిమా షూటింగ్ కార్యక్రమాలు లాంచనంగా జరిగాయి. మెగాస్టార్ చిరంజీవి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై సినిమాను ప్రారంభించారు. గత సంవత్సర కాలంగా ప్రభాస్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ సినిమా ప్రారంభం కావడంతో తృప్తి డిమ్రి కూడా సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. సోషల్ మీడియాలో తృప్తి డిమ్రి... వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ బిజీగా ఉండే తృప్తి డిమ్రి మరోవైపు సోషల్ మీడియా ద్వారా రెగ్యులర్గా అభిమానులతో టచ్ లో ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు తన అందమైన ఫోటోలను షేర్ చేయడం మాత్రమే కాకుండా తన రొటీన్ లైఫ్ ఫోటోలను వీడియోలను అభిమానులతో పంచుకోవడం మనం చూస్తూ ఉంటాం. తాజాగా తన ఎనర్జీ బూస్టర్ అంటూ ఒక చిన్న వీడియోని షేర్ చేసింది. మనలో చాలా మందికి అలసటగా ఉన్నప్పుడు టీ తాగడం అలవాటుగా ఉంటుంది. టీ తాగితే చాలా వరకు రిఫ్రెషన్ అయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మనలో చాలా మంది టీ తాగడం ద్వారా తిరిగి ఎనర్జీ పొందినట్లు ఫీల్ పొందుతారు. హీరోయిన్ తృప్తి కూడా తన ఎనర్జీ బూస్టర్ చాయ్ బిస్కెట్ అంటూ ఈ వీడియో ద్వారా చెప్పకనే చెప్పింది. చాయ్ బిస్కెట్ ఎంతో ఇష్టంగా తింటాను అంటూ తృప్తి తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా వీడియోను షేర్ చేసి అభిమానులతో పంచుకుంది. షూటింగ్ గ్యాప్ లో తృప్తి ఇలా చాయ్ బిస్కెట్ తింటూ తిరిగి ఎనర్జీని సొంతం చేసుకుని షూటింగ్లో పాల్గొంటున్నట్లుగా ఈ వీడియోని చూస్తే అర్థమవుతుంది. చాలామంది స్టార్స్ కి కూడా కాఫీ లేదా టీ ఎనర్జీ బూస్టర్ గా పనిచేస్తుందని అంటారు. బాలీవుడ్ వరుస సినిమాల్లో తృప్తి... 2017లో హిందీ చిత్రం పోస్టర్ బాయ్స్ తో బాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టిన తృప్తి ఆశించిన స్థాయిలో గుర్తింపుని సొంతం చేసుకోలేక పోయింది. ఆ వెంటనే లైలా మజ్ను సినిమాతో 2018లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఆ సినిమాలో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. ఆ సినిమా కూడా పెద్దగా గుర్తింపుని తెచ్చి పెట్టలేదు. ఒకవైపు సినిమాల్లో నటిస్తూ మరోవైపు వెబ్ సిరీస్లో నటించడం ద్వారా ఇండస్ట్రీలో కొనసాగాలని ఈమె భావించింది. ఆ సమయంలో వచ్చిన యానిమల్ సినిమా అవకాశం ఈమె కెరియర్ మలుపు తిప్పింది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణబీర్ కపూర్ కి జోడిగా నటించడంతో ఒకసారిగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. పైగా సినిమాలో ఎక్కువగా రొమాంటిక్ సీన్స్ ఉన్న కారణంగా యూత్ దృష్టిని ఆకర్షించడంలో ఈ అమ్మడు సక్సెస్ అయింది. అందువల్లే బాలీవుడ్ నుంచి ఈమెకి వరసగా ఆఫర్లు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం సౌత్ ఇండస్ట్రీ నుంచి కూడా ఈమెకి సినిమా అవకాశాలు వస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. స్పిరిట్ సినిమా తర్వాత టాలీవుడ్ లో ఈమె మరిన్ని సినిమాలు చేస్తుందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్పిరిట్ సినిమా కోసం ఈమె భారీ పారితోషికం అందుకుంటున్నట్లు సమాచారం అందుతుంది. పాన్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ గా దూసుకుపోతున్న ప్రభాస్ చేస్తున్న మూవీ కావడంతో స్పిరిట్ పై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. అంచనాలకు తగ్గట్లుగా దర్శకుడు సందీప్ వంగా ఈ సినిమాను తన గత చిత్రాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా తీస్తాడని నమ్మకంను ప్రేక్షకులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి భారీ స్కేల్ ఉన్న సినిమాలో తృప్తి నటించడం ద్వారా కెరియర్లో చాలా పెద్ద మూవీగా స్పిరిట్ నిలుస్తుంది అనే విశ్వాసం ఆమె అభిమానులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో ఈమె రెగ్యులర్గా అందాల ఆరబోత ఫోటోలను షేర్ చేయడం ద్వారా ఏకంగా 60 లక్షలకు పైగా ఫాలోవర్స్ ని సొంతం చేసుకుంది. వారంతా ఇప్పుడు తృప్తి ని స్పిరిట్ సినిమాలో ఎలా చూస్తామా అని ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినిమా షూటింగ్ ప్రారంభం అయింది కనుక ఏ క్షణంలోనైనా స్పిరిట్ సినిమాలోని తృప్తి లుక్ రివీల్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. దీపికా పదుకొనే వంటి స్టార్ హీరోయిన్ నటించాల్సిన పాత్రలో ఈమె నటిస్తున్న కారణంగా సహజంగానే కాస్త ఒత్తిడి అనేది ఉంటుంది. కాని దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగ తన ప్రతిభతో తృప్తిని పూర్తిగా పాత్రలో లీనం అయ్యే విధంగా నటింప చేస్తాడని విశ్లేషకులు అభి ప్రాయం వ్యక్తం చేస్తు న్నారు.



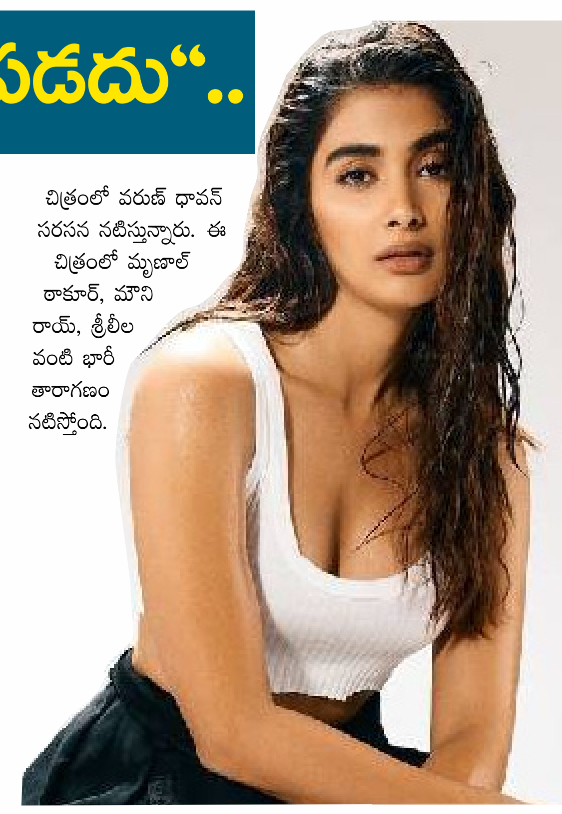
బాలీవుడ్ లోనే కాకుండా ప్రస్తుతం అన్ని సినిమా ఇండస్ట్రీలో కూడా తృప్తి డిమ్రి గురించి ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. రణబీర్ కపూర్ హీరోగా నటించిన యానిమల్ సినిమాలు ఈమె పోషించిన పాత్ర చిన్నదే అయినప్పటికీ చాలా పెద్ద ఇంపాక్ట్ క్రియేట్ చేసింది అనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. యానిమల్ సినిమా తర్వాత తృప్తి డిమ్రి ఏకంగా 10 సినిమాలను చేసింది. అందులో ఎక్కువ శాతం గ్లామర్ రోల్స్ ఉన్న విషయం తెలిసిందే. అయినప్పటికీ ఆమె క్రేజ్ ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతూ వచ్చింది.

రెడ్ కలర్ చీరలో మెస్మరైజ్ చేస్తున్న సమంత!

అగ్ర కథానాయిక సమంత గురించి పరిచయాలు ప్రత్యేకంగా అవసరం లేదు. తన అద్భుతమైన నటనతో, అందంతో ఎంతోమంది స్టార్ హీరోల సరసన నటించి, భారీ పాపులారిటీ సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా సినిమాల ద్వారా ఎంత క్రేజ్ అయితే అందుకుందో.. వ్యక్తిగతంగా అన్నే విమర్శలు కూడా ఎదుర్కొంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. మొదట్లో ప్రముఖ హీరో సిద్ధార్థ్ తో ప్రేమాయణం నడిపిన ఈమె.. ఆ ప్రేమ కొంతకాలం కూడా నిలవలేకపోయింది. ఆ తర్వాత తన తొలి తెలుగు చిత్రం ఏ మాయ చేసావే సినిమాలో హీరోగా నటించిన అక్కినేని వారసుడు నాగచైతన్యతో ప్రేమలో పడింది. దాదాపు ఏడేళ్ల పాటు ప్రేమించుకున్న ఈ జంట పెద్దలను ఒప్పించి మరీ క్రిస్టియన్ , హిందూ సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వివాహం చేసుకున్నారు. వివాహం తర్వాత మజిలీ అంటూ పలు చిత్రాలలో నటించిన ఈ జంట కలిసి పలు కమర్షియల్ యాడ్స్ లో కూడా నటించారు. ఇక వైవాహిక జీవితంలో అన్యోన్యంగా ఉన్న ఈ జంట అనూహ్యంగా విడాకులు ప్రకటించింది. ముఖ్యంగా నాలుగు ఏళ్లకు విడాకులు ప్రకటించడంతో అభిమానులు సైతం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. పెద్ద పెద్ద సెలబ్రిటీలు కూడా వీళ్లను కలిపే ప్రయత్నం చేసినా కుదరలేదు. తర్వాత మయోసైటిస్ వ్యాధి బారిన పడి ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న ఈమె.. ప్రముఖ బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ రాజ్ నిడిమోరుతో ప్రేమలో పడి, ఎట్టకేలకు డిసెంబర్ 1న కోయంబత్తూర్ లోని ఈషా యోగ సెంటర్ సమీపంలో ఉన్న లింగ భైరవి సన్నిధిలో భూత శుద్ధి పద్ధతిలో రెండవ వివాహం చేసుకుంది. ఈ వివాహాన్ని సమంత అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతా ద్వారా కొన్ని ఫోటోలను కూడా పంచుకుంది. ఇకపోతే ఈరోజు ఆమె స్నేహితురాలు సమంత పెళ్లి వేడుకలకు సంబంధించి..ఎవరూ చూడని కొన్ని ఫోటోలను పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా అందులో సమంత ఎరుపు రంగు చీర కట్టుకొని చాలా క్యాజువల్ లుక్ లో అందంగా కనిపించి అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది. రెడ్ కలర్ చీర కట్టుకున్న ఈమె దీనికి కాంబినేషన్లో రెడ్ కలర్ బ్లౌజ్ తో తన మేకవర్ను ఫుల్ ఫిల్ చేసింది. ముఖ్యంగా జుట్టును బన్ రూపంలో ముడిపెట్టి.. చుట్టూ పూలు పెట్టి చాలా సాంప్రదాయంగా కనిపించింది. ఎరుపు రంగు చీరలో అందరి హృదయాలను దోచుకుంది సమంతా అంటూ నెటిజన్స్ ఈ ఫోటోలు చూసి కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సమంత కు సంబంధించిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సమంత విషయానికి వస్తే.. ఒకవైపు హీరోయిన్గా చేస్తూనే మరొకవైపు నిర్మాతగా కూడా తన కెరీర్ ను మొదలుపెట్టింది. ట్రాలాల మూవింగ్ పిక్చర్స్ అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించిన ఈమె శు భం అనే సినిమాను నిర్మించి, మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇందులో మాయ అనే ఒక చిన్న క్యారెక్టర్ లో నటించి ఆకట్టుకుంది. ప్రస్తుతం నందిని రెడ్డి దర్శకత్వంలో మా ఇంటి బంగారం అనే సినిమా చేస్తోంది. యాక్షన్ పర్ఫామెన్స్ బేస్డ్ గా వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పుడు సమంత అంచనాలు పెట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. అలాగే బాలీవుడ్లో తన భర్త ప్రముఖ డైరెక్టర్ రాజ్ నిడిమోరు దర్శకత్వంలో వస్తున్న రక్త బ్రహ్మాండ్ అనే వెబ్ సిరీస్ లో కూడా నటిస్తోంది.



"ఆపిల్ పండు చెట్టుకు మరీ దూరంగా పడదు"..



పూజా హెగ్డే ఆసక్తికర పోస్ట్

తల్లిదండ్రులకు పెళ్లి రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పూజా హెగ్డే

సోషల్ మీడియాలో చిన్ననాటి త్రోబ్యాక్ ఫొటో షేర్ చేసిన నటి

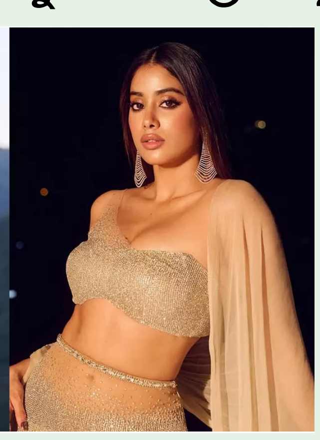
తల్లిదండ్రుల అలవాట్లు తనకూ వచ్చాయంటూ ఆసక్తికర క్యాప్షన్

దళపతి విజయ్ సరసన జన నాయగన్ చిత్రంలో హీరోయిన్

డేవిడ్ ధావన్ దర్శకత్వంలో మరో భారీ హిందీ ప్రాజెక్ట్

ప్రముఖ సినీ తార పూజా హెగ్డే సోషల్ మీడియా వేదికగా తన తల్లిదండ్రులకు పెళ్లి రోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా తన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్‌లో ఒక ఆసక్తికరమైన 'త్రోబ్యాక్' ఫొటోను పంచుకున్నారు. అందులో పూజా తల్లిదండ్రులు ఒకే గ్లాసులో నుంచి రెండు స్ట్రాలతో జ్యూస్ తాగుతుండగా, చిన్నారి పూజా కూడా స్టైల్ గా అలాగే తాగుతూ కనిపించారు. ఈ ఫొటోను షేర్ చేస్తూ.. "ఆపిల్ పండు చెట్టుకు మరీ దూరంగా పడదు (పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల పోలికలే వస్తాయి)" అనే అర్థం వచ్చేలా క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. "హ్యాపీ యానివర్సరీ మామ్ అండ్ డాడ్.. లవ్ యూ ఆల్" అంటూ రెడ్ హార్ట్ ఎమోజీని జతచేశారు. కాగా, పూజా తండ్రి మంజునాథ్ హెగ్డే క్రిమినల్ లాయర్ కాగా, తల్లి లతా హెగ్డే ఇమ్యూనాలజిస్ట్ మరియు వ్యాపారవేత్తగా రాణిస్తున్నారు. ఆమె సోదరుడు రిషబ్ ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఇక తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు అభిమానులతో పంచుకునే పూజా.. తాను తిరిగి షూటింగ్ మోడ్‌లోకి వచ్చినట్లు తెలిపారు. వెకేషన్ ముగించుకుని తిరిగొచ్చిన ఆమె, వ్యానిటీ వ్యాన్ నుంచి మిర్రర్ సెల్ఫీని పోస్ట్ చేస్తూ "బ్యాక్ హోమ్ అండ్ బ్యాక్ టు షూట్" అని పేర్కొన్నారు. అయితే ఏ సినిమా షూటింగ్ అనేది మాత్రం వెల్లడించలేదు. సినిమాల విషయానికి వస్తే.. పూజా హెగ్డే దళపతి విజయ్ సరసన 'జన నాయగన్' చిత్రంలో నటించారు. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాల్సి ఉంది. హెచ్. వినోద్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం విజయ్ చివరి సినిమాగా భావిస్తున్నారు. అలాగే బాలీవుడ్ దర్శకుడు డేవిడ్ ధావన్ రూపొందిస్తున్న రొమాంటిక్ కామెడీ 'హై జవాని తో ఇష్క్ హోనా హై' చిత్రంలో వరుణ్ ధావన్ సరసన నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మృణాల్ ఠాకూర్, మౌని రాయ్, శ్రీలీల వంటి భారీ తారాగణం నటిస్తోంది.

అందాలతో ఆకట్టుకుంటున్న చికిరి.. రాత్రి వేళల్లో!



: ఈమధ్య కాలంలో హీరోయిన్లు గ్లామర్ తో అభిమానులను కట్టిపడేయడమే కాకుండా తమ సినిమా ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా పలు విషయాలను అభిమా నులతో పంచుకుంటూ ఆకట్టు కుం టున్నారు. అంతేకాదు అప్పుడప్పుడు తమ పాత్రలను ఇలా సోషల్ మీడియా ద్వారానే రివీల్ చేస్తూ ఫాలోవర్స్ ను పెంచు కుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా అందాల తార అతిలోకసుందరి కూతురు నయా అతిలోక సుందరి జాన్వీ కపూర్ సోషల్ మీడియాను ఏ రేంజ్ లో ఉపయోగి స్తోందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ముఖ్యంగా గ్లామర్ తో ఫాలోవర్స్ ను పెంచుకోవడమే కాకుండా తన సినిమా ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని కూడా అభిమానులతో పంచుకోవడానికి సోషల్ మీడియాను అధికంగా ఉపయోగిస్తోంది. మొన్నటి వరకు పరమ్ సుందరి, సన్నీ సంస్కారీకి తులసి కుమారి వంటి చిత్రాలను సోషల్ మీడియా ద్వారా జోరుగా ప్రమోట్ చేసిన ఈమె.. అప్పుడే పెద్ది సినిమాని కూడా ప్రమోట్ చేయడం మొదలుపెట్టింది అని అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. విషయంలోకి వెళ్తే.. ప్రస్తుతం బుచ్చిబాబు సనా దర్శకత్వంలో రామ్ చరణ్ హీరోగా, జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్గా నటిస్తున్న చిత్రం పెద్ది. వచ్చే ఏడాది రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మార్చి 27వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఇకపోతే భారీ అంచనాల మధ్య రాబోతున్న ఈ సినిమాపై మరింత హైప్ క్రియేట్ చేయడానికి మేకర్స్ ఇప్పటి నుంచే అప్డేట్స్ వదులుతున్న విషయం తెలిసిందే . అందులో భాగంగానే జాన్వి కపూర్ పై రాసిన "చికిరి చికిరి" అనే పాటను విడుదల చేశారు.. నిజానికి లిరికల్ సాంగ్ విడుదల చేస్తారన్నారు కానీ ఏకంగా వీడియో సాంగ్ ని రిలీజ్ చేసేసరికి అభిమానుల ఆనందానికి అవధులు లేవని చెప్పవచ్చు. ఇందులో తన అందాలతో ఆకట్టుకుంది జాన్వి కపూర్..ఇదిలా ఉండగా ఇప్పుడు తాజాగా ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా కొన్ని ఫోటోలను షేర్ చేస్తూ.." మీ చికిరి" అంటూ క్యాప్షన్ కూడా జోడించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. తాజాగా ఈమె షేర్ చేసిన ఫోటోల విషయానికి వస్తే.. గోల్డెన్ గ్లిట్టర్ కలిగిన వన్ స్లీవ్ లెస్ హ్యాండ్ కలిగిన లెహంగా ధరించిన ఈమె రాత్రి వేళల్లో ఈ గ్లిట్టర్ వెలుగుల్లో తన అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేసుకుంది. అంతేకాదు మరికొన్ని ఫోటోలలో రెడ్ అండ్ క్రీం కలర్ కాంబినేషన్ లో ఉన్న హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ శారీ ధరించి తన అందాలతో మెస్మరైజ్ చేసింది. ముఖ్యంగా బ్లౌజ్ ను ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేయించుకున్న జాన్వీ.. అందమైన ఆభరణాలు ధరించి మరీ తన మేకోవర్ ను ఫుల్ ఫిల్ చేసింది. ప్రస్తుతం జాన్వీ కపూర్ షేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో చాలా వైరల్ గా మారుతున్నాయి. అమ్మడి అందానికి అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. ఏది ఏమైనా తన అందంతో ఆకట్టుకుంటున్న జాన్వీ కపూర్ పెద్ది సినిమాతో సక్సెస్ అందుకోవాలని అభిమానులు ఆశా భావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

సూర్య-వెంకీ అట్లూరి చిత్రానికి టైటిల్ ఖరారు..

ఆకట్టుకుంటున్న ఫస్ట్ లుక్

మూవీ టైటిల్‌గా 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్'.. ఫస్ట్ లుక్ విడుదల

చిన్నారిని ఎత్తుకున్న సూర్య.. ఆకట్టుకుంటున్న ఎమోషనల్ లుక్

హీరోయిన్‌గా 'ప్రేమలు' ఫేమ్ మమితా బైజు

ఈ ఏడాది జులైలో సినిమా విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య, తెలుగు దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రానికి సంబంధించిన కీలక అప్డేట్ వచ్చేసింది. సూర్య 46వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేస్తూ, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను చిత్రబృందం అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలను ఒక్కసారిగా పెంచేసింది. విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్‌లో సూర్య కళ్లద్దాలు ధరించి, ఓ చిన్నారిని ఎత్తుకుని ఎంతో ప్రేమగా కనిపిస్తున్నారు. బాధ్యతాయుతమైన తండ్రి పాత్రలో ఆయన లుక్ పరిపక్వంగా, భావోద్వేగభరితంగా ఉంది. సింపుల్‌గా ఉన్నప్పటికీ ఎమోషనల్ టచ్‌తో ఉన్న ఈ పోస్టర్ అభిమానులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రస్తుతం ఈ లుక్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. ఈ మూవీలో 'ప్రేమలు' చిత్రంతో పాప్యులర్ అయిన మమితా బైజు హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. అలాగే, ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో రాధికా శరత్ కుమార్, రవీనా టాండన్, భవాని శ్రీ వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్నారు. కుటుంబ నేపథ్యం, బలమైన భావోద్వేగాలతో పాటు కమర్షియల్ అంశాలు కలగలిపి ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. 'లక్కీ భాస్కర్' వంటి విజయవంతమైన చిత్రం తర్వాత వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వం వహిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై తమిళంతో పాటు తెలుగు ప్రేక్షకుల్లోనూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని జులైలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

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