

Circulated by Vijayawada, AlluriSeetharamaraju, Vizianagaram, Parvathipuram, Srikakulam, Kakinada, East Godavari, Konaseema, West Godavari, Krishna, Guntur, Bapatla, NTR, Anantapuram, Satyasai Kurnool, Nandyala, Chittoor, Tirupati, Annamayya, Telangana State

అమరావతి నిర్మాణాలు వేగవంతం

- నిర్మాణ పనుల వేగంగా పూర్తికి అనుమతి
- రూ.2,316 కోట్ల పరిపాలన అనుమతులు మంజూరు
- చిన్నతరహా పరిశ్రమల ద్వారా 17 వేల మందికి కొత్తగా ఉపాధి
- 3,500 సూక్ష్మ పరిశ్రమలకు రూ.300 కోట్ల ఆర్థిక సాయం
- 'సఫ్టీ నివాస్' పేరుతో పిల్లల సంరక్షణకు హాస్పిటల్ ఏర్పాటు
- ఏప్రిల్ 2 నుంచి 90 రోజులపాటు జలధార కార్యక్రమం
- గ్యాస్ సరఫరాలో ఇబ్బందులకు రాకుండా మంత్రిల పర్యవేక్షణ
- ఎపి కేబినెట్ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు

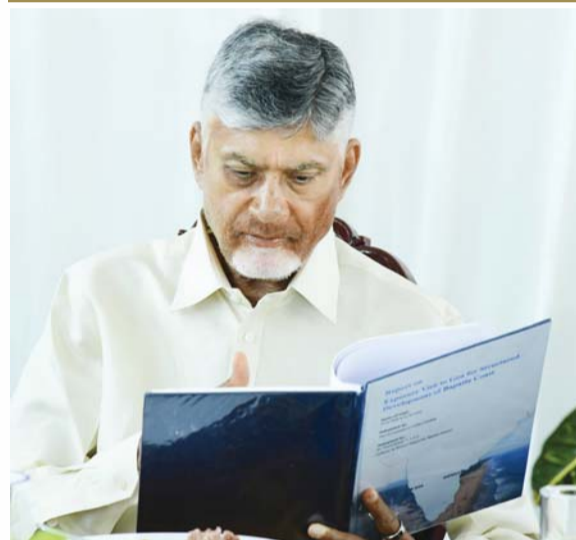


అమరావతి : అమరావతిలో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన సచివాలయం, ప్రభుత్వ విభాగాధిపతుల టవర్ల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ భవనాల్లో మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, ప్లంబింగ్ పనుల కోసం

రూ.2,316 కోట్ల పరిపాలన అనుమతులను మంజూరు చేస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాజధానిలో తెలుగు సంస్కృతిని చాటిచెప్పేలా రూ.119 కోట్లతో తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్ నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపారు. **2లో**

ఎపి జెన్కో అద్భుత ప్రతిభ

ఒకే రోజు 6160 మెగావాట్ల ధర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి అధికారులను అభినందించిన సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి :

ఏపీ పవర్ జనరేషన్ కార్పొరేషన్ విజయాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అభినందించారు. ఏపీ జెన్కో ఒకే రోజు 6160 మెగావాట్ల ధర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి సాధించి సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిందని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నెల 11వ తేదీన, 6160 మెగావాట్ల ఉత్పత్తితో 93.19 శాతం సామర్థ్యాన్ని సాధించడం గొప్ప విషయమని తెలిపారు. ఈ రికార్డు ఒక్కరోజే సాధించడం ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ రంగానికి సాక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఘనత సాధించడంలో భాగస్వా

మైన జెన్కో ఎ-లాంట్ల కార్మికులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, ఉన్నతాధికారులకు, శాఖా మంత్రికి, మొత్తం జెన్కో టీమ్కు సీఎం ప్రత్యేక ఆభినందనలు తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వ 20 నెలల పాలనలో విద్యుత్ రంగం పుంజుకుని వెలుగులు జిమ్మితోంది అనేందుకు ఈ ఘనత సాక్ష్యమని సీఎం చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు. రాజోయే రోజుల్లో జెన్కో సాధించే విజయాలు రాష్ట్రానికి మాత్రమే కాకుండా, దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఒకే రోజు 6160 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి సాధించడం జెన్కోకి చరిత్రాత్మక ఘనత అని వెల్లడించారు. **2లో**



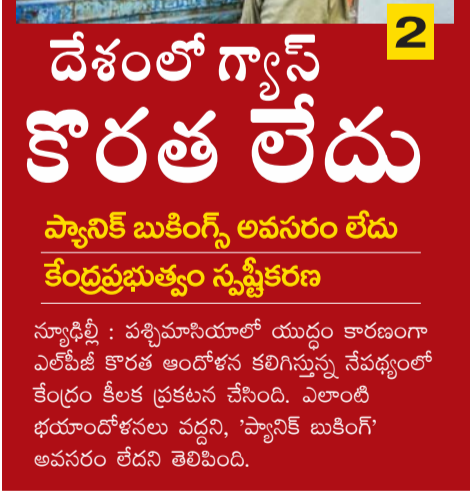
ఎపి హైకోర్టు జడ్జిగా జస్టిస్ లిసా గిల్ ప్రమాణం

ప్రమాణస్వీకారం చేయించిన చీఫ్ జస్టిస్ అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ లిసా గిల్ శుక్రవారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. హైకోర్టు ఆవరణలో జరిగిన ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ ఆమెతో ప్రమాణం చేయించారు. సుప్రీంకోర్టు కోవిడీజీయం సిఫార్సుల మేరకు పంజాబ్, హర్యాణా రాష్ట్రాల ఉమ్మడి హైకోర్టు నుంచి జస్టిస్ లిసా గిల్ ఏపీ హైకోర్టుకు బదిలీపై వచ్చారు. కేంద్ర న్యాయశాఖ ఉత్తర్వుల మేరకు ఆమె బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఏపీ హైకోర్టులో జస్టిస్ లిసా గిల్ సీనియారిటీలో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతారు. **2లో**



ఇరాన్ వ్యూహాత్మక అడుగులు

అమెరికాపై పట్టుకు వేగంగా కదులుతున్న పావులు గల్ఫ్ దేశాలకు ప్రాణంకంటేగా ఇరాన్ దాడులు



దేశంలో గ్యాస్ కొరత లేదు

ప్యానిక్ బుకింగ్స్ అవసరం లేదు కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టికరణ

న్యూఢిల్లీ : పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం కారణంగా ఎల్పీజి కొరత ఆందోళన కలిగిస్తున్న నేపథ్యంలో కేంద్రం కీలక ప్రకటన చేసింది. ఎలాంటి భయాందోళనలు వద్దని, 'ప్యానిక్ బుకింగ్' అవసరం లేదని తెలిపింది.

రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోళ్లు

భారత్కు అనుమతించిన అమెరికా వాణిజ్య శాఖ ఇంధన సంక్షోభానికి తెరదించే యత్నంగా వెల్లడి

వాషింగ్టన్ : ఇరాన్ - ఇజ్రాయేల్, అమెరికా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో తీవ్ర ఇంధన సంక్షోభం ఎదుర్కొంటున్న వేళ ప్రపంచ దేశాలకు కాస్త ఉపశమనం లభించింది. రష్యా చమురు కొనుగోలుకు స్వల్పకాలికంగా అనుమతినస్తూ అమెరికా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.



నేటి నుంచి పదో తరగతి పరీక్షలు

భారీగా ఏర్పాట్లు చేసిన అధికారులు హాల్ టెస్ట్ మాపిస్తూ ఉచిత బస్సు ప్రయాణం సకాలంలో సెంటర్లకు చేరుకోవాలన్న అధికారులు

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పదో తరగతి వార్షిక పరీక్షలు శనివారం నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ మేరకు విద్యాశాఖ భారీగా ఏర్పాట్లు చేసింది. **2లో**

మూసీ ప్రక్షాళనను ఎప్పుడూ వ్యతిరేకించలే

- ఇళ్లను కూలగొట్టడంపైనే మా అభ్యంతరం
- మూసీ నీటితో రైతులకు మేలు జరిగితే స్వాగతిస్తాం
- మూసీకి ముందు సబర్బిటిపై అధ్యయనం చేయండి
- పదేపదే బజిపిని విమర్శించడం అపవిత్రం
- తెలంగాణ బజిపి అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు



హైదరాబాద్ : మూసీ ప్రాజెక్టుపై బీజేపీకి వ్యతిరేకత లేదని.. కాని పేదల ఇళ్ల కూల్చడాన్ని మాత్రం వ్యతిరేకిస్తామని ఆ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్. రాంబందర్ రావు స్పష్టం చేశారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు

కొంటర్గా రాంబందర్ రావు శుక్రవారం హైదరాబాద్లో మూట్లూడారు. మూసీపై పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ పట్ల బీజేపీకి ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదన్నారు. మూసీ నది పునరుజ్జీవనానికి కానీ.. మూసీ ప్రాజెక్టును కానీ బీజేపీ ఎప్పుడూ వ్యతిరేకించలేదని తెలిపారు.

మూసీ నది హైదరాబాద్ నగరం నుంచి కృష్ణానదిలో కలిసే వరకు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని.. అందులో స్వచ్ఛమైన నీరు ప్రవహించాలని.. ఆ నీరు రైతులకు సాగునీటి కోసం ఉపయోగ పడాలని తమ పార్టీ కోరుకుంటోందని తెలిపారు. **2లో**



అసోంలో రూ.4,500కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులు

శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేసిన మోడీ

కామాఖ్య-చర్లపల్లి అమృత్ భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ ప్రారంభం

గువాహాటి : అస్సాం అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ శుక్రవారంనాడు ఆ రాష్ట్రంలో పర్యటించారు. రూ.4,500 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించడంతో పాటు శంకుస్థాపనలు చేశారు. షెడ్యూల్డ్ ప్రకారం కోకరాహూర్లోని బహిరంగ సభలో మోడీ ప్రసంగించాల్సి వాతావరణ ప్రతికూలత కారణంగా వేదిక వద్దకు చేరుకోలేకపోయారు. బీజేపీ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఆ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. **తరువాతి 2లో**

గృహ వినియోగదారులకు గ్యాస్ సరఫరా



హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో గృహ వినియోగదారులకు ఎల్పీజి సరఫరాను పంపిణీలో ఇబ్బంది లేకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని గ్యాస్ కంపెనీలను సీఎం రామకృష్ణారావు ఆదేశించారు. రోజువారీ సమాఖ్య బ్లాక్ మార్కెటింగ్ లేకుండా చర్యలు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, ఎజెన్సీల

దగ్గర పోలీస్ నిఘా ఉండేలా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని నూచించారు. రాష్ట్రంలో ఇంధన నిల్వలు, గ్యాస్ వినియోగ దారులకు పంపిణీ, ప్రస్తుత పరిస్థితులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు శుక్రవారం డా.బి.ఆర్.అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఆయితో

ఇక్కట్లు లేకుండా... బ్లాక్ మార్కెట్ జరక్కుండా చర్యలు పెట్టే డీలర్లతో సివిస్ రామకృష్ణారావు సమాఖ్య

మార్కెటింగ్ కంపెనీల ప్రతినిధులు, సివిల్ సప్లై అధికారులతో సమాఖ్య చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎల్పీజి గ్యాస్ సరఫరా, నిల్వలు, రవాణా వ్యవస్థ, భవిష్యత్ అవసరాలు వంటి అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. **2లో**

ఇంధన, గ్యాస్ కొరతపై ప్రభుత్వం సమీక్ష

కేంద్రం మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా చర్యలు అధికారులకు కీలక అదేశాలు ఇచ్చిన మంత్రి ఉత్తమ్ మార్కెటింగ్ కంపెనీలతో సమన్వయం కోసం కమిటీలు

హైదరాబాద్ : దేశవ్యాప్తంగా నెలకొన్న ఇంధన, గ్యాస్ సరఫరా పరిణామాలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం సత్వర చర్యలు చేపట్టింది. అత్యవసర సేవలకు ఎటువంటి అటంకం కలగకుండా గ్యాస్ సరఫరాను క్రమబద్ధీకరించే బాధ్యతను ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని



పౌరసరఫరా శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. గ్యాస్ సరఫరా అనేది పరిధిలోని అంశమని గుర్తు చేస్తూ.. ప్రస్తుత పరిస్థితులపై మంత్రి ఉత్తమ్ పలు కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. **తరువాతి 2లో**

విలూరు జిల్లా వార్తలు

22న ఏలూరు జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం

ఏలూరు, మార్చి 13 : ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సర్వ సభ్య సమావేశం ఈనెల 22వ తేదీ ఉదయం 10.30 ని.లకు ఏలూరు లోని జిల్లా ప్రజాపరిషత్ సమావేశపు హాలులో జిల్లా పరిషత్ అధ్యక్షులు ఘంటా పద్మశ్రీ అధ్యక్షతన నిర్వహించడం జరుగుతుందని, సమావేశంలో వివిధ కార్యక్రమాల అమలుపై జిల్లా అధికారులతో సమీక్షించడం జరుగుతుందని జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ శ్రీహరి శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.



రహదారుల అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యం

సీసీ రోడ్ల నిర్మాణపనులకు భూమిపూజలో ఎమ్మెల్యే డా.కామినేని

మండవల్లి, మార్చి 13 : నియోజకవర్గంలో రహదారుల అభివృద్ధికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నమెంట్ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, కైకలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. గురువారం మండవల్లి మండలంలో బైరవపట్నం, మండవల్లి, పెరికేకూడెం, లింగాల, కాసుకొల్లు గ్రామాల్లో సరోగా నిధులతో నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు ఎన్టీఆర్ కుటుంబ నాయకులతో కలిసి భూమిపూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డా. కామినేని మాట్లాడుతూ.. కుటుంబ సర్కార్ ఆంధ్రను అభివృద్ధి పథంలో పరుగులు పెట్టామని హాద్యం వ్యక్తం చేశారు. ఏ కాఖకు సంబంధించిన నిధులు ఆ కాఖకు అందుతున్నాయి కాబట్టి అభివృద్ధిలో ఎక్కడా రా.ఈ పదటం లేదని తెలిపారు. ఒక పక్క సంక్షేమం మరో పక్క అభివృద్ధి తో అదృతమైన పాలన అందించటం ఒక్క ఎన్టీఆర్ కుటుంబమే సాధ్యమని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపి పెద్దిరెడ్డి శ్రీరామ దుర్గా ప్రసాద్, ఎన్డియే నేతలు చాపారాల దుర్గా ప్రసాద్, నజ్జూబాది,



శివాలయ చైర్మన్ గుడివాడ గణేష్లతో పాటు నియోజకవర్గ మండలస్థాయి ఎన్డియే నేతలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి హయాంలోనే విస్తృత కార్యక్రమాలు : ఎమ్మెల్యే కామినేని



మండవల్లి, మార్చి 13 : కూటమి ప్రభుత్వం వినూత్న కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తు జనరంజకమైన పాలన అందిస్తుందని ఎ.పి.ప్రభుత్వ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే డా. కామినేని శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛ రథాన్ని ఎమ్మెల్యే కామినేని శుక్రవారం మండవల్లిలో ప్రారంభించారు. చెత్త సంపద కేంద్రాలను



పెట్టిన కూటమి ప్రభుత్వం అదే విధంగా చెత్తను తీసుకుని నిత్యావసర సదుపాయం అందిస్తుంది అభినందనీయమని కామినేని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపి పెద్దిరెడ్డి శ్రీరామదుర్గా ప్రసాద్, కూటమి నేతలు పాల్గొన్నారు.

అన్నదాతల సంక్షేమానికి త్రిసభ్య కమిటీ కృషి చేయాలి

నర్సాయిపాలెం సాసెటీ త్రిసభ్య కమిటీ ప్రమాణస్వీకారంలో ఎమ్మెల్యే డా.కామినేని



కైకలూరు, మార్చి 13 : నూతనంగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న సాసెటీ త్రిసభ్య కమిటీలు అన్నదాతల సంక్షేమానికి కృషి చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నమెంట్ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, కైకలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాస్ సూచించారు. కైకలూరు మండలం డాక్టరపట్లలో నరసాయిపాలెం సాసెటీ త్రిసభ్య కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం శుక్రవారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డా.కామినేని పాల్గొని నూతన త్రిసభ్య కమిటీ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కామినేని మాట్లాడుతూ.. సాసెటీ అభివృద్ధికి కమిటీ సభ్యులు ఎల్లప్పుడూ కృషి చెయ్యాలని సూచించారు. త్రిసభ్య కమిటీ చైర్మన్ గా బోధావుల ఎ.పి.పాఠాజు, డైరెక్టర్ గా గొట్టముక్కల గోపాలకృష్ణారాజు, జోయిన శాంతకుమారిని పదవీ ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు కమిలి విలర్ రావు, నియోజకవర్గ డిపీఓ కనీసర్

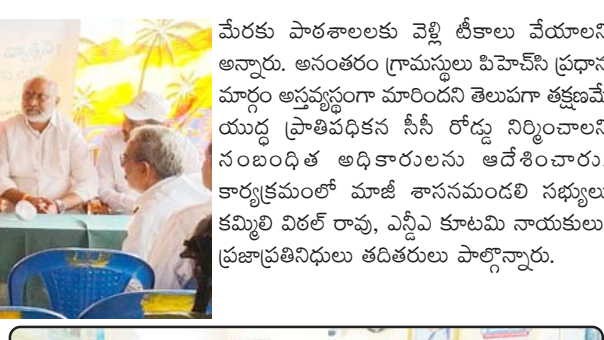


వీరమల్లు నరసింహారావు ఎన్టీఆర్ కుటుంబ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

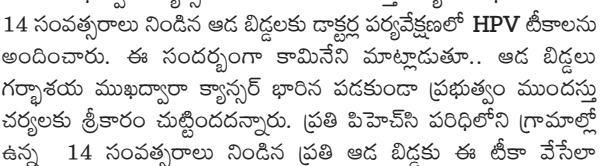
బాలికలకు హెచ్పివి టీకాలు వేయించాలి : ఎమ్మెల్యే డా.కామినేని



కైకలూరు, మార్చి 13 : 14 ఏళ్ల నిండిన ఆడపిల్లలకు విధిగా హెచ్పివి టీకాలు వేయించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నమెంట్ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, కైకలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాస్ సూచించారు. కైకలూరు మండలం సీతవల్లి పి.హెచ్.సీలో శుక్రవారం గ్రామ శయ ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ నివారణకు ముందస్తు చర్యలలో HPV టీకాలను అందించారు. ఈ సందర్భంగా కామినేని మాట్లాడుతూ.. ఆడ బిడ్డలు గర్భాశయ ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ భారిన పడకుండా ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలకు శ్రీకారం చుట్టించడం ప్రతి పి.హెచ్.సీ చర్యలలోని గ్రామాల్లో ఉన్న 14 సంవత్సరాల నిండిన ప్రతి ఆడ బిడ్డకు ఈ టీకా వేసేలా పి.హెచ్.సీలోని డాక్టర్లు, సిబ్బంది చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అవసరం



మేరకు పాఠశాలలకు వెళ్లి టీకాలు వేయాలని అన్నారు. అనంతరం గ్రామస్థులు పి.హెచ్.సీ ప్రధాన మార్గం అన్వయంగా మారిందని తెలుపగా తక్షణమే యుద్ధ ప్రాతిపదికన సీసీ రోడ్ల నిర్మించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ శాసనమండలి సభ్యులు కమిలి విలర్ రావు, ఎన్టీఆర్ కుటుంబ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కైకలూరు, మార్చి 13 : 14 ఏళ్ల నిండిన ఆడపిల్లలకు విధిగా హెచ్పివి టీకాలు వేయించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నమెంట్ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, కైకలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాస్ ప్రజలకు సూచించారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఇరాన్-అమెరికా మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా గ్యాస్ దిగుమతి అలభ్యమవుతోందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆయనకు ప్రత్యామ్నాయం

ప్రతి రైతుకు గిట్టుబాటు ధర అందిస్తాం

మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేసి రైతులకు మేలు చేస్తాం సహకార రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తాం : ఆపొజ్ చైర్మన్ వీరాంజనేయులు

ఏలూరు, మార్చి 13 : ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా సహకారమార్కెటింగ్ సొసైటీ లిమిటెడ్, మహాజన సభ సమావేశమునకు దీనియంఎస్ చైర్మన్ చాగంటి మురళీకృష్ణ (విన్న) అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా పిపి అపొజ్ చైర్మన్ గన్నె వీరాంజనేయులు పాల్గొన్నారు. సంఘము యొక్క 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరం సంబంధించిన అంచనా బడ్జెటును, సంఘపు నాన్ ఆఫీసియల్ పర్సన్ ఇంచార్జి చైర్మన్ అనుమతితో ప్రవేశపెట్టబడిన ఇతర అంశాలు ఆమోదించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పిపి అపొజ్ చైర్మన్ గన్నె వీరాంజనేయులు మాట్లాడుతూ పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ లిమిటెడ్ మహాజన సభలో పాల్గొనుటలో ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం సహకార సంఘాల పురోభివృద్ధిలో ఉండేలా కృషి చేసిందన్నారు. కాన్స్ ప్రభుత్వ పాలనలో అన్ని వ్యవస్థలతో పాటు సహకార రంగాలు వ్యవస్థలు నిర్దిష్టం అయ్యాయని అన్నారు. దళలు వారీగా ఉన్న సమస్యలు అధిగమించి, సస్థాలు నుండి లాభాలు బాటలో పయనించేలా సహకార సంఘాలకు పూర్వ వైభవం తీసుకువస్తామని తెలిపారు. యుపిఏ సేవలు రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, కమర్షియల్ బ్యాంకులతో పోటీలో నిలబడుతూ, రైతులకు మంచి మేలు చేసే కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా అమలు చేస్తామని తెలిపారు. సహకార రంగాలు రైతులు అభివృద్ధికి బలమైన ఆధారంగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఎరువులు, విత్తనాలు, రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయంతో పండించిన వివిధ రకాలు వంటలు, అవరాలు, అవసరమైన మార్కెటింగ్ సౌకర్యాలు, ఆర్థిక సహాయం మరియు ఇతర సేవలను అందించడంలో సహకార సంస్థలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా సహకార రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేసి రైతులకు ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. మోదీజులు, పర్యావరణ వేత్తలు, రైతు సంఘాలు నాయకులు, రైతులు సలహాలు, సూచనలను స్వీకరించి సాసెటీ అధికారులు, అధ్యక్షులు సహకారంతో సహకార సంఘాల మరింత అభివృద్ధి చేసి మంచి సేవలు అందిస్తామని తెలిపారు. దీనిని అందించే చైర్మన్ చాగంటి మురళీకృష్ణ (విన్న) మాట్లాడుతూ రైతులు సంక్షేమం, అభివృద్ధి మరియు సహకార రంగాలు మరింత బలోపేతం అయ్యేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ద్వారా రైతులకు గిట్టుబాటు ధర పొందేలా రైతులకు అవకాశం సద్దస్థులు ద్వారా తెలియజేస్తామని తెలిపారు. జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోలు, అవరాలు కొనుగోలు ఉన్నాయని అలాగే మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చెయ్యాలని రైతులు కోరికను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, జిల్లా యంత్రాంగం దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి



మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి మొక్కజొన్న రైతులకు కూడా మేలు జరిగేలా చూస్తామని తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు రైతులను ప్రోత్సహించి, ఆరోగ్య సమాజాలుగా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత మనందరిపై ఉందని, ఈ దిశగా ముందుకు అడుగులు వేస్తామని అన్నారు. యుపిఏ సేవలు ద్వారా ఫోన్ పే, గూగుల్ పే, క్యా ఆర్ కోడ్ లు , వాటాఫ్ సేవలు రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. కమర్షియల్ బ్యాంకులతో పోటీలో నిలబడుతూ, రైతులకు మంచి మేలు చేసే కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా అమలు చేస్తామని తెలిపారు. రైతులకు అవసరమైన సహకారాలు అందిస్తూ, అందిస్తున్న సేవలు, భవిష్యత్తు కార్యచరణ వంటి అంశాలు పై ప్రశ్నలను అన్నారు. రైతులు అభివృద్ధి మరియు సహకారరంగం బలోపేతం కోసం సాసెటీలు మరింత కృషి చేసేలా కార్యచరణ రూపొందించి సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తామని తెలిపారు. రైతులకు అవసరమైన సహకారాలు అందిస్తూ, వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధికి సహకార సంఘాల కీలక పాత్ర పోషించేలా, పూర్వ వైభవం తీసుకొస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో దీపిక్ అరిమిల్లి శ్రీనివాస్, డివిజన్ కో-అవరీటీవ్ అధికారి కె.నత్యవతి, బిజినెస్ మేనేజరు ఇంచార్జి వెల్లెంకి శివకృష్ణ మోహన్, ప్రముఖ పర్యావరణ వేత్త బొలిశెట్టి సత్యనారాయణ, మాజీ డి.యం.ఎస్ చైర్మన్ నడింపల్లి సత్యనారాయణ రాజు, పాలకోడేరు కోపరేడ్డి సోసైటీ అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి నాగరాజు, సహకార సంఘాల అధ్యక్షులు, పాలకవర్గ సభ్యులు, కార్యదర్శులు, బిజినెస్ మేనేజర్లు, డి.యం.ఎస్, డి.సి.సి ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, రైతులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాసమస్యల పరిష్కారమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం : ఎమ్మెల్యే బడేటి



ఏలూరు, మార్చి 13 : ప్రజలదుర్బోధులను సమస్యలకు శాశ్వతపరిష్కార చర్యలు చేపట్టడమే కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన ధ్యేయమని తెలుగుదేశం పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు, ఏలూరు ఎమ్మెల్యే బడేటి చంటి స్పష్టం చేశారు. ఆ దిశగా ప్రజా అవసరాలను గుర్తించడంతో పాటుగా ఉపయోగపడే సహకార సంస్థలను తెలుసుకునేందుకే అత్యధిక సమయం కేటాయస్తూ పస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు ప్రతి శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా ప్రజాదర్శక నిర్వహిస్తూ ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఏలూరు పవర్

పేటలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం ప్రజాదర్శక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏలూరులోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసిన ప్రజల నుండి ఎమ్మెల్యే బడేటి చంటి సమస్యలతో కూడిన వినవినీతాలను స్వీకరించారు. వారి సమస్యలను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకున్నారు. నేనున్నానంటూ వారికి భరోసా కల్పించి, అందగా ఉంటానని ధైర్యం చెప్పారు. అనంతరం ఆయా సమస్యల పరిష్కారానికి సత్వర చర్యలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బడేటి చంటి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వాధినేతల లక్ష్యాలకు తగ్గట్టుగా నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కార చర్యలు చేపట్టడమే ధ్యేయంగా ముందుకెళ్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా ద్వైతా సంఘాలకు సంబంధించి ఎక్కువ సమస్యలు తన దృష్టికి వస్తున్నాయని ఆయన చెప్పారు. ద్వైతా సంఘాల మధ్య సమస్యలు లోపం ఉంటే గ్రూపు సభ్యులందరికీ నష్టం జరుగుతుందని, ఈ విషయంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని ద్వైతా గ్రూప్ సభ్యులు ఏకాభిప్రాయంతో ముందుకు వెళ్లాలని ఆయన సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఈడా చైర్మన్ పెద్దిరెడ్డి శివప్రసాద్, ఎ.ఎస్. చైర్మన్ మామిళ్ళపల్లి ప్రాసాద్, డి.పి.ఎల్ మేయర్ కల్లె శ్రీనివాస్, ఏలూరు నగర డి.సి.ఎ అధ్యక్షులు చోడే వెంకటరత్నం, కార్యదర్శి రెడ్డి నాగరాజు, నాయకులు బెల్లపూకొండ కిషోర్, బి.వి.ఎస్.ఎల్ జిల్లా డైరెక్టర్ లంకపల్లి మాణిక్యారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

పార్టీ కార్యాలయం వద్ద నుండి భారీ బైక్ ర్యాలీ : అప్పలనాయుడు

ఏలూరు, మార్చి 13 : జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు, జనసేన జిల్లా అధ్యక్షులు కొడికలపూడి గోవిందరావు సూచనలతో జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఏలూరు, దెందులూరు నియోజకవర్గాల జనసేన ఆధ్వర్యంలో ఉమ్మడిగా నిర్వహించనున్నామని ఏలూరు నియోజకవర్గ జనసేన ఇంచార్జి రెడ్డి అప్పలనాయుడు తెలిపారు. శుక్రవారం పార్టీ కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 14వ తేదీన అనగా శనివారం ఉదయం 9:00 గంటలకు ఏలూరు జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జెండా అవిష్కరణ, అనంతరం పార్టీ కార్యాలయం భారీ బైక్ ర్యాలీ. ఈ ర్యాలీ ఏలూరు జనసేన కార్యాలయం వద్ద నుండి ప్రారంభం కానున్నాయి. పవర్ పేట, ఆర్.ఆర్ పేట, ఫైర్ స్టేషన్ సెంటర్ మీదుగా పాత బస్టాండ్, మెయిన్ బజార్, గడియార స్టంభం మీదుగా ర్యాలీగా బయలుదేరి కన్వలించాయి న్యూల్ సమీపంలో ఉన్న మర్చంట్ లండన్ కళ్యాణ మండపం వద్దకు చేరుకుంటామని, అక్కడికి ర్యాలీ ముగుస్తుంది. అనంతరం ఆ కళ్యాణమండపంలో సమావేశం జరుగుతుంది. జనసేన పార్టీ అధిష్టానం మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏలూరు, దెందులూరు జనసేన పార్టీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. సమావేశంలో పార్టీ సిద్ధాంతాలు,



సంస్కార నిర్మాణాలు, కూటమి ప్రభుత్వంలో జరిగిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలన్ని వివరాలను చర్చించుకున్నామన్నారు. కార్యక్రమానికి ఏలూరు, దెందులూరు నియోజకవర్గాల జనసేన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వీర మహిళలు, జనసైనికులు, మేగా అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయవలసిందిగా ఆయన కోచారు.

వంటగ్యాస్ సరఫరాపై ఆందోళన వద్దు : ఎమ్మెల్యే డా. కామినేని



కైకలూరు, మార్చి 13 : వంటగ్యాస్ సరఫరాపై ప్రజలందరూ ఆందోళన చెందవద్దని, గ్యాస్ బిక్ చేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరి ఇంటికి గ్యాస్ సరఫరా జరుగుతుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నమెంట్ అస్సూరెన్స్ కమిటీ చైర్మన్, కైకలూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డా. కామినేని శ్రీనివాస్ ప్రజలకు సూచించారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఇరాన్-అమెరికా మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా గ్యాస్ దిగుమతి అలభ్యమవుతోందని, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆయనకు ప్రత్యామ్నాయం



చూస్తోందని, త్వరలోనే సమస్య పరిష్కారమవుతుందని కామినేని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కామినేని, కైకలూరులో గోపవరం రోడ్డులోని గ్యాస్ ఏజెన్సీని పరిశీలించారు. వినియోగదారులకు ఇబ్బంది కలగకుండా తగ్గ చర్యలు తీసుకోవాలని గ్యాస్ ఏజెన్సీ ఉద్యోగులకు సూచించారు. టోక్సన్ పద్ధతి పెట్టి గ్యాస్ సిలిండర్లను పంపిణీ చెయ్యాలని అన్నారు. వేసవి దృష్ట్యా వారికి తాగునీరు అందించాలని అలానే షామియానా ఏర్పాటు చెయ్యాలని ఆదేశించారు

సంపాదకీయం

రాహుల్..అపరిపక్వ విపక్షనేత!

భారత ప్రజాస్వామ్యంలో విపక్ష నేత అంటే బురదజల్లే నేత అని అర్థం రూఢి అవుతోంది. అధికారంలో ఏ పార్టీ ఉన్నా విపక్షంలో ఉన్నవారు నాలుగు రాళ్లు వేయడం, ఇంత బురద జల్లడం, ప్రభుత్వం ఏం చెబుతుందో తెలుసుకోకుండానే సభనుంచి నిష్క్రమించడం పరిపాటిగా మారింది. సరిగ్గా లోక్ సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ ఇప్పుడు అదే పాత్రలో ఒదిగి పోయాడు. పశ్చిమాసియా యుద్ధంతో ప్రపంచమంతా వణుకుతోంది. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ఆయుధ బలంతో ఇరాన్ ను ధ్వంసం చేయడం ద్వారా ప్రపంచంలోని మారుమూల పల్లెల కూడా ప్రభావితం అవుతోంది. మనవద్ద గ్యాస్, ఇంధన కొరతలను ఎదుర్కొంటున్నాం. ఇదేమీ మోడీ తెచ్చుకున్న విపత్తు కాదు. లేదా కావాలని కోరుకున్నది కాదు. అధికారంలో కాంగ్రెస్ ఉండివుంటే ఇంతకన్నా దారుణంగా ఉండేది. ఎందుకంటే బిజెపి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాతనే క్రూరాధిపతి దిగుమతి పెరిగింది. ఇంధన సామర్థ్యం పెరిగింది. దేశంలో రిఫైనరీల సామర్థ్యం పెంచి వ్యాపారం చేసుకునే స్థాయికి ఎదిగింది. గ్యాస్ అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. మారుమూల పల్లెలకు సైతం గ్యాస్ చేరుతోంది. ఇతర దేశాలకు కూడా ఇంధనం సరఫరా చేసే స్థాయికి భారత్ ఎదిగింది. వివిధ దేశాలతో సత్సంబంధాలే ఇందుకు నిదర్శనం. ఇంత సంక్షోభంలోనూ ఇరాన్ మనపట్ల సానుకూలంగా ఉందంటే, మనం అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానమే కారణం. రాహుల్ చెప్పినట్లు నడుచుకుంటే దేశం ఏనాడో ప్రభుత్వ పట్టిపోయేది. ఇకపోతే ఈ సంక్షోభంలోనూ మనం బంగ్లాదేశ్ కు ఇంధనం సరఫరా చేయగలిగాం. అయితే ఇవేవి గమనించకుండా పార్లమెంటులో రాహుల్ చేసిన ప్రసంగం చిన్నపిల్లవాడికన్నా అధ్యాత్మికంగా ఉంది. విపక్షనేతకు సమస్యలు, పరిస్థితులు తెలిసి ఉండాలి. కానీ దేశంలో ప్రస్తుతం నెలకొన్న వంట గ్యాస్ కొరతకు, ఎవెస్టిస్ ఫైల్స్ లో పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్షిష్ సింగ్ పురి పేరు ఉండడానికి సంబంధం ఉందంటూ విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ లోక్ సభలో గురువారం చేసిన ఆరోపణలు ఆయన అజ్ఞానానికి నిదర్శనంగా చూడాలి. రాజకీయ పరిపక్వత లేని నేత విపక్ష నేతగా ఉన్నందుకు సిగ్గుపడాలి. పశ్చిమాసియా లో జరుగుతున్న యుద్ధం కారణంగా వంట గ్యాస్ కొరత ఏర్పడింది. అయినా కేంద్రం దానిని మానివేలేకపోయింది. ఇంధన భద్రతపై ప్రభుత్వం రాజీ పడినందువల్లనే ఈ పరిస్థితి తలెత్తినదిని రాహుల్ చేసిన విమర్శలు దేశం పట్ల ఆయనకున్న అవగాహన ఇదేనని అర్థం చేసుకోవాలి. దేశ ఇంధన అవసరాలపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించే స్థితికి తీసుకొచ్చిందని దుయ్యబట్టారు. మనం ఆయిల్ ను ఎవరి నుంచి కొనుగోలు చేయాలి, గ్యాస్ ను ఎక్కడి నుంచి తీసుకురావాలి అన్న నిర్ణయాలను అమెరికాకు విడిచిపెట్టాం అనడంలో అర్థం లేదు. విదేశాల నుంచి వాణిజ్యానికి కూడా కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. రష్యా నుంచి ఆయిల్ కొనాలా, వద్దా అన్నది కూడా వాణిజ్య ఒప్పందాలకు ముడిపడి ఉన్న అంశం. ఈ మాత్రం తెలియని వ్యక్తి విపక్ష నేతగా ఎలా ఉంటున్నారో ప్రజలు తెలుసుకోవాలి. ఇకపోతే మాట్లాడేదంతా మాట్లాడిన అన్నా చెల్లెళ్లు రాహుల్, ప్రియాంకలు ప్రభుత్వం సమాధానం ఇచ్చే వరకు వేచి చూడకుండా సభ నుంచి నిష్క్రమించారు. ఇది చాలా..వారు ఎంత చిత్తశుద్ధిగా ఉన్నారో తెలియదానికి. బయటకు వెళ్లి ధర్మాలు చేయడం తప్ప రాహుల్ కు తెలిసిందేమీ లేదు. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే ఇరాన్ మన దేశం పట్ల చాలా సానుకూలంగా ఉండడంతో తొలి చమురు నౌక భారత్ చేరుకోగలిగింది. అలాగే రష్యా నుంచి మనం ఇంధన దిగుమతులకు అమెరికా తలూపింది. ఇవన్నీ కూడా విదేశాంగ నీతిలో ఓ భాగం. ఇకపోతే ఈ యుద్ధం ఎప్పటికీ ముగుస్తుందో తెలియదు. అందువల్ల దేశంలో ఉన్న ఇంధన వనరులను జాగ్రత్తగా వాడుకోవాల్సిందే. తమ దేశంపై అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ అక్రమంగా సాగిస్తున్న యుద్ధానికి సహకరిస్తున్న స్థాపరాలను మూసివేయాలిందిగా పొరుగున గల గల్ఫ్ అరబ్ దేశాలను ఇరాన్ సుప్రీం నేత ఆయుతుల్లా ముజ్బా ఖమేని కోరారు. లేనివిపక్షంలో వాటిపై దాడులు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు. ఇరాన్ సుప్రీంనేతగా ఎన్నికైన తర్వాత తొలిసారిగా అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న మారణహోమంపై తీవ్రంగానే స్పందించారు. పూర్తిగా సాధించేవరకు ప్రతికారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ప్రకటించారు. కీలకమైన హార్మాజ్ జలసంధిని గురువారం కూడా మూసివేయాలని ఆదేశించారు. ఇంత జరుగుతున్న ట్రంప్ ఇంకా తన వంకర బుద్ధిని మార్చుకోవడం లేదు. ముడి చమురు ధరల కన్నా కూడా ఇన్ఫ్లేషన్ రిపబ్లిక్ 'దుష్ట సామ్రాజ్యాన్ని' నిలువరించడమే తమకు మరింత ముఖ్యమని ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆయన దుర్మార్గాన్ని బయటపెడుతున్నాయి. చమురు ద్వారా లాభాలు ఆర్జించడం కన్నా ఇరాన్ అణ్వాయుధాలను సమకూర్చుకోకుండా అడ్డుకోవాలన్నదే ప్రాధాన్యత అని చెప్పారు. ఇరాన్ అణ్వశక్తిని సమకూర్చుకోవడాన్ని అనుమతించేది లేదంటూ వ్యాఖ్యానించారు. 'పని పూర్తి చేయాలని' అమెరికా కృతనిశ్చయంతో ఉన్నదని ట్రంప్ తెలిపారు. యుద్ధంలో సమర్థవంతంగా విజయాన్ని సాధించామని, అయినప్పటికీ సైనిక చర్యలు కొనసాగుతాయని ఆయన అన్నారు. అయితే తాను ఎప్పుడు అనుకుంటే అప్పుడే యుద్ధం ముగుస్తుందంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రకటనను ఇరాన్ తిప్పికొట్టింది. యుద్ధం ముగింపుపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది తామేనని స్పష్టం చేసింది. యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు మూడు షరతులు విధించింది. ఇరాన్ సార్వభౌమాధికారాన్ని, చట్టబద్ధమైన హక్కులను గుర్తించాలని, నష్టపరిహారం చెల్లించాలని, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి దురాక్రమణలు జరగకుండా అంతర్జాతీయ సమాజం హామీ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసింది. ఆ మూడు షరతులు నెరవేరుస్తామని హామీ ఇస్తేనే యుద్ధాన్ని ముగిస్తామని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు సునాద్ పెజిష్కీయాన్ సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. అందువల్ల ఇప్పట్లో అ కుంపణి చల్లారదని తేలిపోయింది. మనవరకు మనం ఇంధన అవసరాలు తీర్చుకోవడం ముఖ్యం. దేశంలో ఇంధన సంక్షోభ పెన్నరెల్లుతున్న సమయంలో భారత్ కు పెద్ద ఊరట లభించింది. భారత్ పతాకంతో ఉన్న నౌకలను హార్మాజ్ జలసంధిని దాటేందుకు ఇరాన్ అనుమతించింది. భారత్, ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రులు జైశంకర్, అబ్బాస్ అరాగ్నీ ఫోన్లో మాట్లాడిన అనంతరం మన దేశానికి ఈ ఉపశమనం దక్కింది. పుష్పక్, పరిమూత్ అనే రెండు భారతీయ నౌకలు క్షేమంగా హార్మాజ్ జలసంధిని దాటాయి. ఇంకా ఇలాంటి ప్రయత్నాలు ఉండనున్నాయి. ఇది ఓ రకంగా మనం అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధాన విజయానికి సూచిక.

ఎన్నికల ముందు 'సర్' ప్రకంపనలు



పశ్చిమబెంగాల్ లో ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితాల సవరణ (ఎన్ఐఆర్)ను ఎన్నికల కమిషన్ చేపట్టిన తరువాత అనేక అవకతవకలు ఉన్నాయని దాదాపు 63 లక్షలమంది జాబితాలనుంచి తొలగించబడ్డారు. దీనిపై భారీ ఎత్తున ఓటర్ల నుంచి ఆందోళనలు లేచాయి. ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఈ సమస్యను తానే చేపట్టి సుప్రీం కోర్టు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. నిన్నుమొన్నటివరకు దీనిపై ధర్మా కూడా సాగించారు. ఎన్నికల కమిషన్ కు వ్యతిరేకంగా వచ్చే పిటిషన్లను విచారించడానికి సుప్రీం కోర్టు అటోర్లీట్ ప్యానెళ్లను ఏర్పాటు చేయించింది. ఈ ప్యానెళ్లను నిర్వహించడానికి హైకోర్టు మాజీ జడ్జిల్ సేవలను వినియోగించుకోవాలని సుప్రీం కోర్టు ఆదేశించింది. ఫిబ్రవరి 28న ఓటర్ల తుది జాబితాల నుంచి 63 లక్షలమంది తొలగించబడగా, 10 లక్షలమంది నుంచి మాత్రమే ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. ఈ 10 లక్షల ఫిర్యాదులను రెండు నెలల్లో రానున్న ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందే అటోర్లీట్ ప్యానెళ్లు పరిశీలించడం పూర్తిచేయాలని అన్నది ప్రకారంగా మారింది. ఈ ఫిర్యాదులను పైపై పరిశీలించినా సరే నిర్ణయం తీసుకోవడానికి తగినంత సమయం పడుతుందని ఎవరూ విశ్వసిస్తారు. ఈ వ్యవస్థను పటిష్టం చేయడానికి సుప్రీం కోర్టు, ఎన్నికల కమిషన్ కలిసి ఎక్కువ రాష్ట్రాల నుంచి ఎక్కువ మంది జడ్జిల్లను అభ్యర్థించినా, చాలా సమయమే పడుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ముక్తసరిగా చెప్పాలంటే ఎన్నికలకు ముందే ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయడానికి సుప్రీం కోర్టు, ఎన్నికల కమిషన్ వరుగుపందెం వేసుకున్నా సమయం తక్కువగా ఉండడంతో పూర్తి అవుతుందో లేదో చెప్పలేం. ఈ పరిస్థితిలో ఈ ప్రక్రియను ఎలాగైనా పూర్తి చేయాలన్న అత్యుత్సాహం ఎందుకు? రూఢిగా చెప్పాలంటే ఇలాంటి ఈ జాబితాల సవరణ పూర్తయిన తరువాతనే ఓటింగ్ నిర్వహించాలని కచ్చితంగా నిర్దేశించే చట్టం ఏదీ లేదు. అప్పైలైట్ లేదా ఎన్నికల కమిషన్ తీర్పు ప్రకారం గుర్తింపు పొందిన వారికి ఈ ఎన్నికల్లో ఓటు వేయడానికి అనుమతిస్తారు. ఓటర్ల జాబితాలో అన్ని ఎంట్రిలను కలిగి ఉన్న మంజూరు చేయబడిన వ్రతం తప్పనిసరి అని ఎన్నికల కమిషన్ స్పష్టం చేస్తోంది. అది కూడా ఈ దేశానికి చెందిన చట్టబద్ధమైన పౌరులై ఉండాలని వివరించింది. దీనిని ఏ రాజకీయ పార్టీ లేదా పౌరుడు లేదా కోర్టులు కూడా కాదనలేరు. నిజానికి ఇప్పుడు లేవదీస్తున్న అభ్యంతరాలు గతంలో ఎప్పుడూ లేవదీయడం జరగలేదు. ఓటర్లకు పెద్దగా ఎలాంటి అటంకాలు ఎదురు కాలేదు. ఈ సందర్భంగా గ్రీకు గణిత శాస్త్ర పండితుడు యూక్లిడ్ అనాడు ఈజిప్టు రాజు ఒకటి లోలేమికో ఏమన్నారో ఇక్కడ ప్రస్తావించే వలసి ఉంది. ఏదేమైనా రేఖాగణితం నేర్చుకోవడానికి రాజమార్గం అంటూ ఏదీ లేదని యూక్లిడ్ నిష్పర్కగా ప్రకటించారు. అదే విధంగా ఇప్పుడు సుప్రీం కోర్టు, ఎన్నికల కమిషన్ పౌరులు ఓటు వేసేలా హక్కు కల్పించడమే ముఖ్యం తప్ప విధానాలు వెతకడం

అవసరం కాలయాపనే అవుతుంది. సుప్రీం కోర్టు, ఎన్నికల కమిషన్, అటోర్లీట్ వ్యవస్థలు ఇవన్నీ పౌరుల అత్యంత పవిత్రమైన ఓటు హక్కును కల్పించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ప్రజాస్వామ్యానికి రాజమార్గం అంటూ ఏదీ లేదని గమనించాలి. అయితే ఈ ప్రక్రియలో పౌరులకు న్యాయం జరగడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటుంది. అందువల్ల ఎవరైనా ఓటర్లుగా ఉండడం అవసరం. ఎన్నికల కమిషన్ లేదా సుప్రీం కోర్టు తదితర సంస్థల్లో ఎవరు ఉన్నత స్థానాల్లో కూర్చున్నా వారి కర్తవ్యం ప్రజలు ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేలా వెలుగుబాటు కల్పించడమే. ఎవరి ఓటు హక్కును అణగదొక్కే అధికారం ఎవరికీ లేదు. ఆ సాధనలో అడ్డుగా నిలబడే హక్కు ఎవరికీ లేదు. అందుకే అర్హులైన ఓటర్లు తప్పనిసరిగా తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలి. ఓటు హక్కు లేకుంటే ఎవరైనా చనిపోయినట్లే భావిస్తుంటారు. అలాంటి పరిస్థితి కలగకూడదు. పశ్చిమబెంగాల్ లో 60 లక్షల మంది జాబితానుంచి అర్హులైన కావడం తీవ్ర చర్యనియాంశంగా మారింది. ప్రస్తుతం ఆ రాష్ట్రంలో 7.04 కోట్ల మంది ఓటర్లు నికరంగా తేలారని ఎన్నికల కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. అందుకనే జాబితాలో లేని వారు న్యాయపరిధిలో ఉన్నట్టు పరిగణించి వారి వినతులను పరిష్కరించడానికి హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తులతో అప్పిలేట్ డ్రైబ్యునళ్లు ఏర్పాటుచేస్తాయి. ఛాత్రీశీ =మును - డెడిస్కోడుతున్న ట్రంప్ ప్యూజోలు ఈ ప్రక్రియ ముగిసినా బెంగాల్ లో అన్నికలను జరుగుతాయని లేక ముందే పూర్తి అవుతాయా అన్నది చెప్పలేకపోతున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఛీఫ్ ఎలెక్షన్ కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ఈ ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో అధికార బిజెపికి కాస్తున్నారని వివక్షలు దృఢమెత్తుతున్నాయి. ఆ పదవి నుంచి అన్నికలను తీర్చాలన్న పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టడానికి రంగం సిద్ధం చేస్తున్నాయి. నిజాని అభివృద్ధిని సహజ లోక్ సభ స్వీకరణ మార్చిలో లోక్ సభలో హామీ ఇవ్వడానికి కనీసం 100 మంది సభ్యులు, రాజ్యసభలో 50 మంది సభ్యులు సంతకాలు చేయాలి. సుమారు 120 మంది లోక్ సభ సభ్యులు, 60 మంది రాజ్యసభ సభ్యులు నుంచి సంతకాలు సేకరించాలని తెలుస్తోంది. నిజాని పార్లమెంట్ లో అవిశ్వాసం నోటీస్ ఇవ్వడం ఇదే తొలిసారి అవుతుంది.

స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం ధరలు

హైదరాబాద్, మార్చి 13 : దేశీయ బులియన్ మార్కెట్ లో బంగారం, వెండి ధరలు మరోసారి తగ్గుముఖం పట్టాయి. గురువారంతో పోలిస్టే నేపథ్యవారం నాటి మార్కెట్ గోల్డ్, సిల్వర్ రేట్లు ఇంకాస్త దిగిపోయాయి. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్ సైట్ ప్రకారం.. శుక్రవారం ఉదయం 10 గంటల సమయంలో బంగారం, వెండి రేట్లను పరిశీలిస్తే.. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పుత్రడి ధర రూ.980 పతనమై రూ.1,61,240కు చేరగా.. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాములపై రూ.900 తగ్గి రూ.1,47,800 వద్ద ట్రేడర్లతోంది. ఇక వెండి విషయానికొస్తే.. క్రితం రోజులో పోలిస్టే కిలో వెండిపై రూ.100 తగ్గింది. ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో వెండి ధర రూ.2,79,900గా ఉంది. అయితే.. గరిష్టాల వద్ద మదుపర్లు లాభాల స్వీకరణకు దిగడమే ధరల తగ్గుదలకు కారణమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఉద్ధానం బాధితులకు ఊరట

అందుబాటులోకి వలస కిడ్నీ సెంటర్ శ్రీకాకుళం, మార్చి 13 : శ్రీకాకుళం జిల్లా ఉద్ధానం ప్రాంత ప్రజల దశాబ్దాల కల నెరవేరబోతోంది. కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు అందగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వలసలో చారిత్రాత్మక అందుగు వేసింది. వలస కిడ్నీ రీసెర్చ్ సెంటర్ లో రాష్ట్రంలోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా, తొలి కిడ్నీ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించనున్నారు. దేశంలోని ప్రముఖ కిడ్నీ మార్పిడి నిపుణులు ప్రత్యేకంగా వలసకు విచ్చేసి స్థానిక వైద్యులతో కలిసి ఈ క్లిష్టమైన పక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేయనున్నారు. కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు మెరుగైన వైద్యం అందించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. వలస సెంటర్ అభివృద్ధి రూ.12 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేసి, ఆపరేషన్ థియేటర్ ఆధునికీకరణ, దయాలసిస్ యూనిట్లు, పోస్ట్ - ఆపరేషన్ కేర్ సెంటర్లను బలోపేతం చేసింది. పేద రోగులకు ఎక్కువ ఖర్చుతో వైవేట్ ఆస్పిట్రల్లో పాండ్ కిడ్నీ మార్పిడి చికిత్సను వలస కేంద్రంలోనే ప్రభుత్వం బాధ్యతగా నిర్వహిస్తోంది. గతంలో కిడ్నీ సమస్యల చికిత్స కోసం ఉద్ధానం వాసులు విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్ వంటి నగరాలకు వెళ్లేవారు. ఇప్పుడు వలసలోనే ఈ సదుపాయం రావడం వల్ల ప్రయాణ భారం తగ్గుతోందంటూ పాటు అత్యవసర సందర్భాల్లో ప్రాణాలు కాపాడే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. కిడ్నీ రీసెర్చ్ సెంటర్ ద్వారా నిరంతరం ట్రీనింగ్ పరిక్షలు, మందుల పంపిణీ జరుగుతుంది.

కూలిన అమెరికా ఈశ్వర్యాలింగ్ విమానం

ఇరాక్ లో కూలినట్లు ప్రకటించిన అమెరికా

తామే కూల్చామన్న ఇరాక్ రెబల్స్.. తోసిపుచ్చిన అగ్రరాజ్యం

వాషింగ్టన్, మార్చి 13 : అమెరికా వాయుసేనకు చెందిన రిఫ్యూయలింగ్ విమానం కేసీ-135 ట్యాంకర్ ఉత్తర ఇరాక్ లో గురువారం కుప్పకూరింది. అయితే ఈ ప్రమాదంలో ఎంతమంది సిబ్బంది ప్రాణాలు కోల్పోయారో అమెరికా అధికారులు ప్రకటించలేదు. సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. రెండు వైకిట్ ట్యాంకర్ విమానాలు ల్యాండ్ అవుతుండగా ఈ ఘటన జరిగినట్లు వెల్లడించింది. రెండో విమానం సురక్షితంగా దిగినట్లు పేర్కొంది. మరోవైపు ఇరాక్ కు చెందిన ఇన్ఫాంట్ రిసెస్ట్ర్ రెబల్ గ్రూప్ తామే అమెరికా విమానాన్ని కూల్చినట్లు ప్రకటించింది. ఈ గ్రూప్ ఇరాక్ కు అనుకూలంగా పనిచేస్తోంది. ఆ సంస్థ అధికారిక బెల్గ్రామ్ ఛానెల్ లో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. అయితే ఈ ప్రకటనను అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ తోసిపుచ్చింది. శత్రువుల దాడి లేదా ప్రెండ్లీ ఫైర్ లో ఇది కూలిపోలేదని వెల్లడించింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు సిబ్బంది చనిపోయినట్లు ఇరాన్ మీడియా చెబుతోంది. కేసీ-135 స్ట్రాటోట్యాంకర్ లో కనీసం ముగ్గురు సిబ్బంది ఉండాలి ఉంటుంది. వీరిలో ఫైల్డ్, కోపైలెట్, ఆపరేటర్ ఉంటారు. వీరితోపాటు నేవిగేటర్, మిషన్ ఆధారంగా అదనపు సిబ్బందిని తరలిస్తుంటారు. ఇరాన్ యుద్ధంలో తీవ్రమైన పనిజిత్తి ఉన్న కార్యక్రమం విమానాలకు గాల్లో ఇంధనం నింపడమే. వందల సంఖ్యలో అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ విమానాలు దాడులకు వెళుతుండటంతో ట్యాంకర్ విమానాలు అవసరాలు గణనీయంగా పెరిగాయి.

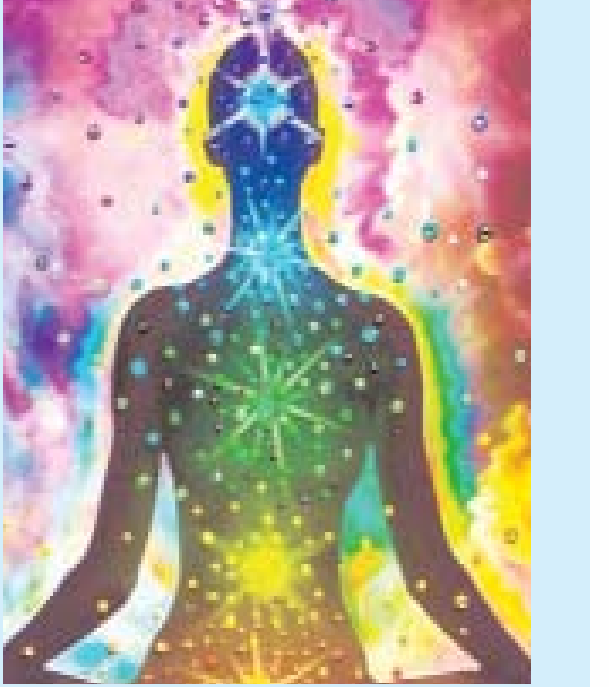
చందానగర్ ఫర్మీచర్ షాపులో అగ్నిప్రమాదం

కాలి బూడిదైన ఫర్మీచర్ సామాన్లు

హైదరాబాద్, మార్చి 13 : నగరంలోని చందానగర్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఒక ఫర్మీచర్ దుకాణంలో గురువారం అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ ప్రమాదంలో దుకాణంలోని ఐదు అంతస్తుల్లో నిల్వ చేసిన ఫర్మీచర్ మొత్తం తగలబడింది. స్థానికులు ఇచ్చిన సమాచారంతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుంది. 7 ఫైర్ ఇంజన్లు, 11 వాటర్ ట్యాంకర్లతో మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. దుకాణం ఐదు అంతస్తుల భవనంలో ఉండటం, లోపల సోఫాలు, బెడ్లు, బీబీబిల్ల తదితరాలు ఉండడం వల్ల మంటలు వేగంగా వ్యాపించినట్లు తెలుస్తోంది. అగ్నిప్రమాదానికి కారణం ఏంటనేది తెలియాలి ఉంది. ఫైర్ సర్కూల్, గ్యాస్ లీకేజీ లేదా ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని భావిస్తున్నారు. పోలీసులు, అగ్నిమాపక అధికారులు సాయుక్తంగా ఘటన స్థలంలో దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదం కారణంగా చందానగర్ ప్రాంతంలో కొంత వరకూ సేవలకు అంతరాయం కలిగినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలియాలి ఉంది.

కనిపించని శక్తి దేవుడు

తిరుమల : దేవుడు విద్యుచ్ఛక్తి లాంటివాడు. విద్యుత్తును ఒకసారి చూపమని అడిగితే ఎవరూ చూపించలేరు. విశాల విశ్వంలో సంభవించే నిరంతర పరిణామాలకు కారణ మవుతున్నది, మనిషి మేధ అందుకోలేకపోతున్న అజ్ఞాతశక్తి- ఒకటే. గాలిలోని ప్రాణవాయువు జీవి కళ్లకు కనపడనంత మాత్రాన లేకుండా పోదు. దాన్ని జీవశక్తిగా సమ్యక్తున్నప్పుడు జీవులకు ప్రాణం పోస్తున్న ఆ శక్తిని దేవుడనేదానిని అభ్యంతరం ఉండకూడదు. దేవుడు లేదనేవారి మనోభావనలను నిరసించి గాయపరచడాన్ని హైందవ సనాతన ధర్మం ఎన్నడూ ఆమోదించలేదు. ఉన్నాడని చెప్పేందుకు తార్కిక వాదనలను వినిపించింది. దేవుడంటే ఎవరేది చెప్పినా వినగల సహనం నేర్పించింది. చార్వాకుడి నాస్తిక వాదాన్ని కించపరచలేదు. ఋషులకిచ్చిన గౌరవమే ఆయనకు ఇచ్చింది. విశ్వమంతా నిండి ఉన్న చైతన్యమంతా దేవుడేనని, అతడు రూపగుణ విశేషాలుండని తనలోనే ఉన్న దివ్య చైతన్యమని, అందులో తానొక అణువులో అణుమాత్రమేనా కాని అంశమని వేదాంతం తెలుసుకొమ్మంటుంది. వేదాంతం అర్థమైతే... దేవుడంటే వెలుగని గ్రహించి- భౌతిక లోకంలో చీకట్లు తనను ఏ రూపంలో వేధిస్తున్నా మనిషి భయపడడు!



ఆధ్యాత్మికం

30 ఏళ్ల వయస్సులో స్లిమ్ గా మారాలంటే ఈ 6 అలవాట్లను అలవర్చుకోండి.. ఇక మీకు తిరుగుండదంటే..

ప్రస్తుత కాలంలో ఆధునిక బరువు సమస్య చాలామందిని వెంటాడుతోంది. అయితే, బరువు తగ్గించే ప్రయోగాన్ని ఏ వయసులోనైనా ప్రారంభించవచ్చునదంటే ఎలాంటి సందేహం లేదు. కానీ, బరువు తగ్గే ప్రయోగంలో శరీర సౌమ్యం కూడా మారుతుందని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందువల్ల, వయస్సు ప్రకారం బరువు తగ్గించే ప్రణాళికను రూపొందించడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు.. 30 సంవత్సరాల వయస్సులో చాలా మంది ప్రజలు ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉంటారు. మీరు కూడా ఇందులో ఒకరిగా ఉన్నట్లయితే, జిమ్లో చేరే ముందు, ఖచ్చితంగా ఇక్కడ పేర్కొన్న చిట్టాలను అనుసరించండి. ఎందుకంటే ఇది శరీరాన్ని కొత్త రూపాన్ని మార్చడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణంగా చాలా మంది దీనిని విస్మరిస్తారు.. జిమ్లో వెళ్లిన తర్వాత కూడా అలాంటి వారు చాలా కాలం పాటు కొవ్వుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం: 30 ఏళ్ల వయసులో టెన్షన్ కు లోటు ఉండదు.. కానీ ఒత్తిడి మీ బరువు తగ్గించే ప్రయోగాన్ని నెమ్మదిస్తుంది అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.. తక్కువ కేలరీల తీసుకోవడం, తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు



తగ్గుంది.. ఈ క్రమంలో తరచూ ఒత్తిడికి గురైతే, బరువు తగ్గడం కూడా కష్టమవుతుంది.. నిద్రకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి: చాలా మంది నిద్ర ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. అలాంటి వారిలో నిద్రించడానికి లేదా లేచడానికి ఎటువంటి నిద్రీక సమయం ఉండదు. అంతేకాకుండా 6-7 గంటలు తగినంత నిద్రపోతున్నారా లేదా అనే దానిపై శ్రద్ధ చూపరు. నిద్రలేమి ఊబకాయంతో సహా అనేక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి

పరిస్థితిలో మీరు తగినంత సేపు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం.. చక్కెర, డైట్ సోడా, ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉండండి: 30 సంవత్సరాల వయస్సులో చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర, డైట్ సోడా, ఆల్కహాల్ వంటి మత్తు పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, బరువు తగ్గడం చాలా కష్టం లేదా అనే దానిపై శ్రద్ధ చూపరు. కండ్రాలు, కొవ్వును పెంచడానికి పని చేస్తాయి. డైట్ సోడాను క్యాలరీ ఫ్రీ డ్రింక్ అని

విలివినప్పటికీ, దానికి జోడించిన కృత్రిమ స్వీటెనర్ ఆరోగ్యానికి హానికరం.. జంక్ ఫుడ్స్ కాకుండా ఇంటి ఆహారాన్ని తినండి. జంక్ ఫుడ్స్ తినే వారికి ఊబకాయం అనేది అతిపెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు స్థూలకాయాన్ని వదిలించుకోవాలనుకుంటే ముందుగా మీ ఆహారం నుండి జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా తొలగించండి. బదులుగా ఇంటి ఆహారాన్ని తినండి. మీకు మీరే వంట చేసుకుంటే ఈ ప్రక్రియ మీకు చికిత్స లాగా కూడా ఉంటుంది. వేగంగా తినడం, ఆకలితో ఉండటం లాంటివి చేయకండి: బరువు తగ్గడంలో ఉపవాస ప్రణాళిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఇది ఆకలికి పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఎందుకంటే ఇందులో మీరు ఆహారాన్ని పూర్తిగా వదులుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. బదులుగా, ఇందులో మీరు ఆహారం, నాణ్యత, పరిమాణంపై శ్రద్ధ వహించాలి. మీకు ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు మాత్రమే మీరు ఆహారం తినాలి చూసుకోవాలి.. మీ కడుపుని ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉంచకండి.. వేగంగా కూడా తినకండి.. ప్రాణి: బరువు తగ్గడానికి ప్రతి భోజనంలో ప్రోటీన్ ను చేర్చుకోండి.. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఇంకా కేలరీలను అదుపు చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇవన్నీ శరీరంలో కొవ్వును పెంచడానికి పని చేస్తాయి. డైట్ సోడాను క్యాలరీ ఫ్రీ డ్రింక్ అని

ఈ రెండు విటమిన్లు లోపిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు తప్పదు.. ఆ మార్పులను తేలికగా తీసుకోవద్దు!



క్యాన్సర్ అత్యంత ప్రాణాంతక వ్యాధి. అయితే, చికిత్సలు, మందులతో క్యాన్సర్ అటకట్టించొచ్చు. కానీ చికిత్స అలభ్యమైతే రోగిని రక్షించడం కష్టం. అంతేకాకుండా క్యాన్సర్ చికిత్స చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది అందువల్లనే క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక వ్యాధిగా నేటికీ పరిగణిస్తుంటారు. ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ చికిత్సలు, మందులు ఎంతో అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ చికిత్స అలభ్యమైతే, రోగిని రక్షించడం కష్టం. ముఖ్యంగా శరీరంలో మూడు విటమిన్లు లోపిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా క్యాన్సర్ రావచ్చు. జన్మమైన కారకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాల లోపం వల్ల కూడా క్యాన్సర్ వస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్ సి లోపం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. విటమిన్ సిని ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం అని కూడా పిలుస్తారు. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో పాటు విటమిన్ సి 'కాల్షియం సంశ్లేషణ, గాయాల నయం, వ్యాధుల నివారణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల అన్నవాహిక, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోగినోధక శక్తిని పెంచడానికి, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు (పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, నిమ్మకాయలు, టమోటాలు, క్యారెట్లు, చింతపండు మొదలైన సురటి పండ్లు) తిలినా నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. విటమిన్ సిలోపాటు విటమిన్ ఎ కూడా క్యాన్సర్తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుతో పాటు రోగినోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జన్మ నిర్మాణంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఊపిరితిత్తులు, అన్నవాహిక, కడుపు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, పండిన బొప్పాయి, పొడకూర, నెయ్యి, వెన్న, కొవ్వు చేపలు, మాంసం, గుడ్లు వంటి వివిధ కూరగాయలలో విటమిన్ ఎ అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ ఆహారాలను డైట్లో ఉంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు విటమిన్ డి ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగినోధక శక్తిని పెరుగుంచడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా విటమిన్ డి అధిక్యం ఉంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల రొమ్ము, ప్రోస్టేట్, క్రొనార్థ్రైటిస్, స్ట్రోక్ వంటివి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ విటమిన్ లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఉండాలి. గుడ్ల సొనలు, సముద్రపు చేపలు, పండ్లపండ్ల ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జాయ్ ఆలుకాన్ విస్తరణ

శ్రీకాకుళం మరియు విజయనగరంలో నూతన షోరూమ్ల ఘన ప్రారంభం



శ్రీకాకుళం, మార్చి 13, (నినాదం): ప్రపంచ ప్రఖ్యాత అభివృద్ధి సంస్థ జాయ్ ఆలుకాన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని శ్రీకాకుళం మరియు విజయనగరం నగరాల్లో తన సరికొత్త షోరూమ్లను అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభించి తన ఉనికిని మరింత విస్తరించింది. శ్రీకాకుళంలో జరిగిన వేడుకలో అసెంబ్లీ

నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గొంతు శంకర్ ఈ నూతన షోరూమ్లను ప్రారంభించగా, విజయనగరంలో జరిగిన ప్రారంభోత్సవానికి ఎమ్మెల్యే పూనపాటి అదితి విజయలక్ష్మి గజపతిరాజు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి రిచ్చిన కత్తిరించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో విజయనగరం మేయర్ వెంపాడ విజయలక్ష్మి మరియు డిప్యూటీ మేయర్



కోలగట్ల శ్రావణి ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొని వేడుకకు మరింత శోభను చేకూర్చారు. జాయ్ ఆలుకాన్ యాజమాన్యం తరఫున ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ థామస్ మాథ్యూ, సీ.ఓ. హెల్మి జార్జ్, మార్కెటింగ్ హెడ్ అనిష్ వర్గీస్, రీటైల్ హెడ్ రాజేష్ కృష్ణ మరియు రిజిస్ట్రార్ మేనేజర్ రెజిష్ట్రే ఓ.ఎస్ సమక్షంలో ఈ

ప్రారంభోత్సవాలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా సంస్థ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాదిమంది అభిమానాన్ని పొందిన 'వరల్డ్ ఫేవరెట్ బ్యూటీకెర్'గా, అత్యుత్తమ నాణ్యత మరియు విస్తృత డిజైన్లతో ఉత్పాదన ప్రజలకు అద్భుతమైన పాపింగ్ అనుభవాన్ని అందించడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

ఇప్పటి మీరు ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలోనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..? మీ ఆరోగ్యం అంతే సంగతి.. తస్మాత్ జాగ్రత్త..

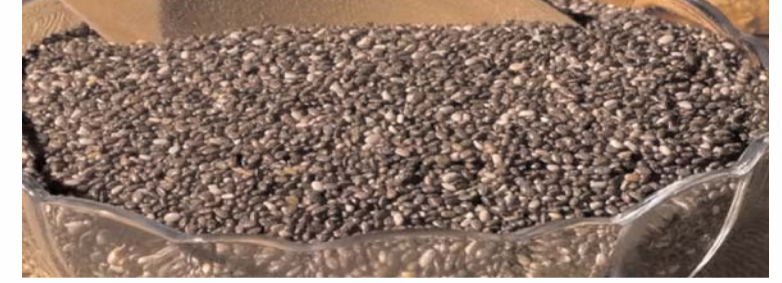


క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం: ప్లాస్టిక్ ను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల శరీరం దానిలోని రసాయనాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి వస్తుంది. దీని కారణంగా మన శరీరం అనేక వ్యాధులకు రిజిస్ట్రార్ మారుతుంది. ప్లాస్టిక్ లోని సిసిం, కాడ్మియం, మెర్క్యురీ వంటి రసాయనాలు శరీరంలో క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. రోగినోధక వ్యవస్థపై ప్రభావం: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ల నుంచి విడుదలయ్యే రసాయనాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇది మన రోగినోధక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. రోజుల తరబడి ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగుతూ ఉంటే మనశ్శక్తిని రోగినోధక శక్తి సన్నగిల్లే ప్రమాదం ఉంది. కాలేయ క్యాన్సర్: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల థాలోటీన్ అనే రసాయనాలు మన శరీరంలోకి చేరి కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. అనేక ఇది వేసేది కాకం.. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో పై ఎండ పడితే అవి మైక్రోప్లాస్టిక్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఆ నీరు తాగితే హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. అందాశయ క్యాన్సర్: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల ప్లాస్టిక్ లోని రసాయనాలు వల్ల మహిళల్లో అందాశయ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లకు ఎండ తగిలితే.. దయాక్సినీ లాంటి విషపదార్థాలు నీటిలో కలుస్తాయి. ఆ నీరు తాగడం వల్ల డైట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పొందిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లతో పాటు అనార్యలను ఎదుర్కోవడం తప్పదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లకు ప్రత్యామ్నాయంగా రాగి బాటిళ్లను ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభిస్తున్న స్టీల్, మట్టి, వెదురు బాటిళ్ల వంటివి వాడే మంచిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు ఉపయోగించుకోవాల్సి వస్తే ఒకసారి మాత్రమే వినియోగించే ప్లాస్టిక్?ను వాడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకున్న తర్వాత మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు తిరగబెడుతోంది..? దీనిని అడ్డుకోలేమా..

క్యాన్సర్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి శరీరాన్ని గుడ్ల చేస్తుంది. చికిత్స కూడా అదే స్థాయిలో తీవ్ర వేధనకు గురి చేస్తుంది. అయితే రొమ్ము క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్.. వంటి సందర్భాల్లో చికిత్స విజయవంతంగా పూర్తైన తర్వాత.. పూర్తిగా కోలుకుంటారు. కానీ 25 ఏళ్లు, 30 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ క్యాన్సర్ బయటపడుతుంది. ఇలాంటి వారి జీవితాల్లో క్యాన్సర్ మరోసారి విధ్వంసం సృష్టించింది. దీంతో క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత, ఈ వ్యాధి మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు పునరావృతమవుతుంది? అనే ప్రశ్న ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తోంది. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా క్యాన్సర్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గతంలో పోల్చితే ఈ వ్యాధి గురించి ప్రజలు ప్రస్తుతం మరింత అవగాహనతో ఉన్నారు. అందువల్ల సకాలంలో రెగ్యులర్ చెక్ అప్ కారణంగా ఎక్కువ కేసులు గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. చాలా మంది క్యాన్సర్ ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించ గలుగుతున్నారు. చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత ప్రజలు క్యాన్సర్ నుంచి విముక్తి పొందుతున్నారు. అయితే ఒకసారి క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, అది ఇతర అవయవాలలో అభివృద్ధి చెందడం లేదంటే అదే భాగంలో తిరిగి విజృంభించడం వంటివి ఎందుకు జరుగుతాయి.. అందుకు కారణం ఏమో అనే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణులు ఏమంటారు? క్యాన్సర్ వెనుక కారణం కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల. దీని వెనుక మన అనారోగ్య జీవనశైలి, అధిక రూమోషానం, ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. కానీ చాలా సందర్భాలలో క్యాన్సర్ నయమైతే, అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో మళ్లీ సంభవిస్తుందని డాక్టర్లు అభయం కుమార్ చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ మళ్లీ ఎందుకు వస్తుంది? క్యాన్సర్ అనేది ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఇది చాలా సందర్భాలలో నయమైన తర్వాత మళ్లీ వస్తుంది. నేడు, క్యాన్సర్ చికిత్సకు అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ను నయం చేస్తాయి. అయితే క్యాన్సర్ పునరావృతానికి మాత్రం అనేక కారణాలు కారణమవుతాయి. పునరావృతమయ్యే క్యాన్సర్ వెనుక ఉన్న అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. ఒకసారి నయమైన తర్వాత రోగి మళ్లీ తన పాత అనారోగ్య అలవాట్లను అనుసరించడం ప్రారంభిస్తే క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక రూమోషానం, పొగాకు వినియోగం కూడా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, మళ్లీ వీటిని తీసుకునే వారికి మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అనేక సందర్భాల్లో, కుటుంబ చరిత్ర కూడా క్యాన్సర్ పునరావృతానికి కారణం అవుతుంది. శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలు మిగిలి ఉండటం వల్ల మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కొన్నిసార్లు చికిత్స చేసినప్పటికీ కొన్ని క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలో చురుకుగా ఉండి మళ్లీ క్యాన్సర్ గా మారుతాయి. ఈ కణాలు శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా అభివృద్ధి చెంది క్యాన్సర్ కారణం అవుతాయి. మహిళల్లో చిన్న వయసులోనే గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నేటి కల్పి యుగంలో, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ను గుర్తించడానికి స్కాన్ చేసుకోవాలి. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, వైద్యులు మాత్రం శరీరాన్ని స్కాన్ చేయకపోతే మళ్లీ క్యాన్సర్ ప్రమాదం పొంది ఉండే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ గింజలను ఇలా తింటే పొట్ట తగ్గడం ఖాయం..! బరువు తగ్గి, ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి..!



బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీరు: బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీటిని తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే పరగడుపున దీన్ని సేవించండి. ఈ నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చాలా పరకు బరువు తగ్గవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ సూపీ: బరువు తగ్గడానికి చియా విత్తనాలను సూపీలో ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం మీకు ఇష్టమైన పండ్లు, పెరుగును వేసి కలపాలి. తర్వాత ఒక చెంచా నానబెట్టిన చియా గింజలను వేసి అన్ని మిక్స్ చేయండి. దీన్ని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. సలాడ్ లో చియా విత్తనాలను ఉపయోగించండి : బరువు తగ్గడానికి, చియా గింజలను సలాడ్ లో కలిపి తినవచ్చు. ఇది మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని కోసం, మీరు సలాడ్ 1-2 స్పూన్ చియా విత్తనాలను తినవచ్చు. కావాలనుకుంటే నిమ్మరసం, సల్ల మిరియాల కూడా చల్లుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్: బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్ ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని నిద్దం చేయడానికి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. ఇందులో పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్ వేసి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే తిండానికి రుచికరంగా ఉంటుంది మరియు బరువు కూడా తగ్గుతుంది. ఓట్స్, చియా విత్తనాలు: మీరు అల్పాహారంగా ఓట్స్ తింటే, మీరు చియా విత్తనాలను కూడా అందుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. ఓట్స్ లో చియా గింజలను వేసుకోవడం వల్ల మీ అల్పాహారం మరింత పోషకమైనదిగా మారుతుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక రక్తపోటును ఇలా కూడా గుర్తించవచ్చు.. కానీ పరీక్షల చేయించుకున్న తర్వాత గానీ చాలా మందికి శరీరంలో అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. నిజానికి మైకము, భయము, చెమట, నిద్రలేమి అధిక రక్తపోటు వంటి ప్రారంభ లక్షణాలు ద్వారా అధిక రక్తపోటును గుర్తించవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. కానీ ఈ లక్షణాలు చాలా త్వరగా మారుతాయి. అధిక రక్తపోటును గుర్తించవచ్చుంటున్నారా లేదా అని నిర్ధారించడం సాధ్యం కాదు. 'అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్' ప్రకారం.. కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారడం, కనుగుడ్డుపై ఎర్రటి రక్తపు చాయలు కనిపించడాన్ని సబ్జెంజంక్టివల్ హెమర్రేజ్ అని పిలుస్తారు. ఇది అధిక రక్తపోటు హెచ్చరిక సంతకంగా పరిగణిస్తారు. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అనేక ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. దయాబెటిక్ రోగుల కంటి రంగు కూడా కొన్నిసార్లు ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇవే లక్షణాలు అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో కూడా కనిపిస్తాయి. ఫలితంగా, ఇది రెండు వ్యాధుల సాధారణ లక్షణంగా పరిగణిస్తుంటారు. ముఖం ఎర్రబడటం, ఎరుపు కళ్లు అధిక రక్తపోటు ప్రారంభ సంతకాలు. ముఖంలోని రక్తనాళాలు పల్లగా మారినప్పుడు ముఖం ఎర్రబారడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ విషయాలన్నీ గమనిసినట్లయితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.



చెవి నొప్పిని లైట్ తీసుకోకండి.. అది తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు



చెవి నొప్పి.. కంటికి కనిపించకుండా మనిషిని ముప్పుతుప్పలు పెట్టే అనారోగ్య సమస్య.. మీరు తరచుగా చెవి నొప్పి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? మెడికల్ ఫ్యాలో లభించే ఏదో ఒక డ్రాప్స్ వేసి ఉపశమనం పొందుతున్నారా..? ఇలా చేయటం ప్రమాదం అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. తరచుగా చెవి నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటే, అది భవిష్యత్తులో మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని వదిలించుకోవడానికి ప్రజలు తరచుగా అయ్యర్స్ లేదా, ఏదోకొన్ని నివారణ మందులు తీసుకుంటారు. వాటివల్ల ఈ నొప్పి నయమవుతుంది.. కాకపోతే చెవి నొప్పి ఒకటి రెండు రోజులకంటే ఎక్కువ ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదంటున్నారు. అలాంటప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. చెవి నొప్పి సమస్య ఉన్నప్పుడు నీరు, షాంపూ చెప్పల్లోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా చెవి నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. కాబట్టి స్నాన్ చేసేటప్పుడు చెప్పల్లో కాటన్ పెట్టుకోవడం మంచిది.

వన్డే వరల్డ్ కప్ పై బీసీసీఐ స్పెషల్ ఫోకస్

ఇద్దరు దిగ్గజ ఆటగాళ్లపై దృష్టి

భారత క్రికెట్ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ఫామ్ లో ఉంది. పరుసగా రెండు టీ20 ప్రపంచకప్ లు గెలవడంతో పాటు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని కూడా ముద్దాడి వైట్ బాల్ క్రికెట్ లో తిరుగులేని క్రకగా ఉంది. అయితే ఇన్ని విజయాలు ఉన్నప్పటికీ టీమ్ ఇండియాకు ఒక వెలితి మాత్రం అలాగే ఉందిపోయింది. అదే 50 ఓవర్ల వన్డే వరల్డ్ కప్. 2011 తర్వాత భారత్ మళ్ళీ ఆ ట్రోఫీని ముద్దాడలేదు. గత టోర్నీలో సొంత గడ్డపై పైన్ లో వరకు వచ్చినా ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఎదురైన ఓటమి అభిమానులను ఇంకా వేధిస్తూనే ఉంది. ఈ నేపథ్యంలోనే బీసీసీఐ ఇప్పుడు ఒక సంవత్సరం నిర్ణయం తీసుకుంది. 2027లో జరిగే వన్డే వరల్డ్ కప్ టూర్నీలో భాగస్వామి కావాలని భారత్ పూర్వోక్తులకు పడుతుంది. అందులో భాగంగా రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా కోసం ఒక ప్రత్యేక ఫాన్ సిద్ధం చేసింది. టీమ్ ఇండియా దిగ్గజాలు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ప్రస్తుతం వన్డే ఫార్మాట్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ నాటికి వీరద్దరా పూర్తి ఫామ్ లో ఉండాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. అందుకే వారిద్దరికీ తగినంత ప్రాక్టీస్ లభించేలా రాబోయే విదేశీ పర్యటనల్లో అదనపు వన్డే మ్యాచులు షెడ్యూల్ చేయాలని నిర్ణయించింది. సాధారణంగా జరిగే మ్యాచుల కంటే ఎక్కువ వన్డేలు ఆడటం వల్ల ఈ ఇద్దరు దిగ్గజ ఆటగాళ్లు మోగా టోర్నీకి మెరుగ్గా సిద్ధపడడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం అందరి



ద్ృష్టి బహిష్కరించినా వన్డే ఫామ్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ నాటికి వీరద్దరా పూర్తి ఫామ్ లో ఉండాలని బీసీసీఐ భావిస్తోంది. అందుకే వారిద్దరికీ తగినంత ప్రాక్టీస్ లభించేలా రాబోయే విదేశీ పర్యటనల్లో అదనపు వన్డే మ్యాచులు షెడ్యూల్ చేయాలని నిర్ణయించింది. సాధారణంగా జరిగే మ్యాచుల కంటే ఎక్కువ వన్డేలు ఆడటం వల్ల ఈ ఇద్దరు దిగ్గజ ఆటగాళ్లు మోగా టోర్నీకి మెరుగ్గా సిద్ధపడడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం అందరి

ఇంగ్లాండ్ వంటి బోర్డులు తమ పర్యటనల్లో అదనపు వన్డే మ్యాచులను చేర్చాలని బీసీసీఐ కోరుతున్నారు. కివీస్ బోర్డు ఇప్పటికే మరన్ని వన్డేల కోసం రిక్వెస్ట్ పంపగా, బీసీసీఐ కూడా సానుకూలంగా స్పందించింది. అలాగే శ్రీలంక, వెస్ట్ ఇండీస్, బంగ్లాదేశ్ జట్లతో కూడా భారత్ పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్ లు ఆడేలా ప్లాన్ చేస్తోంది. ఈ అదనపు మ్యాచులు ప్రపంచకప్ సన్నాహకాల్లో భాగంగా భారత్ జట్టుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. మరోవైపు విరాట్, రోహిత్ ఇప్పటికే తమ తదుపరి లక్ష్యంపై దృష్టి సారించారు. బహిష్కరించినా వన్డే ఫామ్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం బీసీసీఐ వేస్తున్న అడుగులు పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. మరి ఈ ఫ్యాన్స్ ఎంతవరకు సక్సెస్ అవుతాయో చూడాలి.

నేడు కుల్చీవ్ యాదవ్ పెళ్లి..

టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్ కుల్చీవ్ యాదవ్ వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నాడు. తన చిన్ననాటి స్నేహితురాలు వంశిక చద్దాను శనివారం పెళ్లి చేసుకోనున్నారు. ఉత్తరాఖండ్ లోని మున్సిసిల్ వీరి వివాహం ఘనంగా జరగనుంది. బీసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 విజయానంతరమే కుల్చీవ్ యాదవ్ పెళ్లి వార్త అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. అతని కాబోయే సతీమణి గురించి తెలుసుకోవడానికి నెటిజన్లు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. వంశిక చద్దా కుల్చీవ్ యాదవ్ చిన్ననాటి స్నేహితురాలు. ఇద్దరూ కాన్పూర్ కు చెందినవారే. పాఠశాల స్థాయి నుంచి ఈ ఇద్దరి మధ్య స్నేహం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కాన్పూర్ లోని శ్యామ్ నగర్ లో వంశిక కుటుంబం నివసిస్తుండగా.. కుల్చీవ్ యాదవ్ కుటుంబం కాన్పూర్ లోని లాల్ బగ్గ ప్రాంతంలో ఉంటుంది. కాలక్రమేణా వీరి స్నేహం కాస్తా ప్రేమగా మారింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో కుల్చీవ్ యాదవ్ కు మంచి గుర్తింపు లభించినప్పటికీ, వంశిక మాత్రం బయటి ప్రపంచంలో సంబంధం లేకుండా సాధారణ జీవితాన్నే గడుపుతున్నారు. వంశిక చద్దా.. భారత ప్రముఖ ఆర్థిక సంస్థ అయిన న లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎల్ఐఐఎఫ్)లో పనిచేస్తున్నారు. ఈ సంస్థలో మేనేజర్ లేదా అడ్మినిస్ట్రేటివ్ స్థాయిలో ఆమె పనిచేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. సెలబ్రిటీల సతీమణులై కాకుండా.. వంశిక తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన వృత్తిని ఎంచుకున్నారు. ఆమె సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండటంతో పాటు బహిరంగ వేడుకల్లో కూడా చాలా అరుదుగా కనిపిస్తారు. కుల్చీవ్ యాదవ్ క్రికెట్ విజయాల వల్ల నిరంతరం వార్తల్లో నిలుస్తుంటే.. వంశిక మాత్రం ప్రైవేట్ లైఫ్ గడపడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. కుల్చీవ్ క్రికెట్ కెరీర్ లో ఒడిదిడికలు ఎదుర్కొన్న సమయంలో వంశిక ఎంతో మద్దతుగా నిలిచిందని వారి సన్నిహితులు చెబుతుంటారు. ఆమె వ్యక్తిగత విషయాలు గోప్యంగా ఉండటమే ఆమెపై ప్రజల్లో మరింత ఆసక్తిని పెంచింది. శుక్రవారం) హల్బీ, మెహమ్మద్ వేడుకలు జరగనున్నాయి. శనివారం(మార్చి 14) మున్సిసిల్లో కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల మధ్య వివాహం జరగనుంది. పలువురు భారత క్రికెటర్లు ఈ వివాహ వేడుకకు హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. మార్చి 17న లక్నోలో ఘనంగా రిసెప్షన్ నిర్వహించనున్నారు.



యువరాజ్ సింగ్ దగ్గర పంత్ స్పెషల్ క్లౌసులు!

బహిష్కరించినా వన్డే ఫామ్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం బీసీసీఐ వేస్తున్న అడుగులు పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. మరి ఈ ఫ్యాన్స్ ఎంతవరకు సక్సెస్ అవుతాయో చూడాలి.

బహిష్కరించినా వన్డే ఫామ్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం బీసీసీఐ వేస్తున్న అడుగులు పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. మరి ఈ ఫ్యాన్స్ ఎంతవరకు సక్సెస్ అవుతాయో చూడాలి.

గిల్ పోస్ట్ పై అభిమానుల ఆగ్రహం..

టీమిండియా మరోసారి ప్రపంచ క్రికెట్ లో చరిత్ర సృష్టించింది. బీసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 లో భారత్ టైటిల్ ను విజయవంతంగా కాపాడుకున్న తొలి జట్టుగా నిలిచింది. మార్చి 8న అహ్మదాబాద్ లోని సరేంద్రం మోడి స్టేడియంలో లో జరిగిన ఫైనల్ లో న్యూజిలాండ్ (పై భారత్ 96 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ విజయంతో స్వదేశంలోనే వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తొలి జట్టుగా కూడా భారత్ రికార్డు సృష్టించింది. ఈ విజయానికి హీరోగా సంజూ శాన్సన్ నిలిచాడు. తేరకకు చెందిన ఈ వికెటర్ కిట్ బ్యాట్ అద్భుత ప్రదర్శనతో టోర్నామెంట్ మొత్తం ఆకట్టుకున్నాడు. వెస్ట్ ఇండీస్ పై జరిగిన కీలక మ్యాచ్ లో అజింజా 97 పరుగులు చేసి జట్టుకు విజయం అందించాడు. అనంతరం ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన సెమీఫైనల్ లో 89 పరుగులు, అలాగే న్యూజిలాండ్ పై పైన్ లోల్ కు 89 పరుగులు చేసి భారత్ టైటిల్ గెలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ అద్భుత ప్రదర్శనకు గురియైనా అతనికి షేర్ డి టోర్నామెంట్ అవార్డు



ఫాంపియన్స్ అనే క్యాషన్ తో షేర్ చేశారు. అయితే ఆ ఫోటోలో సంజూ శాన్సన్ కనిపించకపోవడంతో అభిమానులు తీవ్రంగా స్పందించారు. టోర్నామెంట్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఆటగాడిని ఫోటోలో చూపకపోవడం ఎలా సాధ్యమని ప్రశ్నించారు. కాండరు అభిమానులు గిల్ పై అసూయ ఆరోపణలు కూడా చేశారు. ఇంకా శాన్సన్ అభిమానులు మరో అంశాన్ని కూడా ప్రస్తావించారు. అదే రోజున సూర్యకుమార్ యాదవ్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఫోటోలో సంజూ శాన్సన్ కొంతవరకు కనిపిస్తున్నట్లు చెప్పారు. దీంతో గిల్ షేర్ చేసిన ఫోటోలో శాన్సన్ ను ఎడిట్ చేసి తొలగించారా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ విషయంపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చ కొనసాగుతోంది. ఈ టోర్నామెంట్ కు ముందు భారత్ జట్టు ఎంపిక సమయంలో కూడా ఆసక్తికర పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ప్రధాన ఎంపికకారు అజిత్ ఖాన్యా, హెడ్ కోట్ గౌతమ్ గంభీర్ (గిల్ ఎంపికకు మద్దతు ఇచ్చినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, ఇతర సెలెక్షన్ వేగంగా ఆడగల ఆటగాళ్లకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. మొదటి బంతి నుంచే దూకుడుగా ఆడగల ఇషాన్ కిషన్

కూడా లభించింది. ఇంతటి ప్రదర్శన చేసిన సంజూ శాన్సన్ ఇప్పుడు మరో కారణంతో వార్తల్లో నిలిచాడు. భారత్ బ్యాట్ రుక్మిణి గిల్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఒక ఫోటో వివాదానికి దారితీసింది. వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత ట్రోఫీతో ఉన్న జట్టు ఫోటోను గిల్ , సంజూ శాన్సన్ లు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. దీంతో గిల్ కు ఈ సారి వరల్డ్ కప్ జట్టులో చోటు దక్కలేదు. అయితే ఈ నిర్ణయం జట్టులో “నో సూపర్ స్టార్” సంస్కృతిని బలపరిచింది క్రికెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

సెక్యూర్టీ



సన్ రైజర్స్ పై క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ ఆగ్రహం

క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఊహించని పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బహిష్కరించినా వన్డే ఫామ్ లోనే ఆడుతున్నారు. 2027 వన్డే వరల్డ్ కప్ కోసం బీసీసీఐ వేస్తున్న అడుగులు పక్కా ప్రణాళికతో ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నాయి. మరి ఈ ఫ్యాన్స్ ఎంతవరకు సక్సెస్ అవుతాయో చూడాలి.

మరో 5 ఏళ్లు టీమిండియా జోలికి పోకండి..

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 పైన్ లో న్యూజిలాండ్ పై 96 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించిన భారత జట్టుపై వెస్ట్ ఇండీస్ దిగ్గజ క్రికెటర్ వివ్ రిచర్డ్స్ ప్రశంసలు కురిపించారు. వైట్ బాల్ క్రికెట్ అంటే వన్డే, టీ20ల్లో భారత్ ఆటను పూర్తిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ సమావేశం ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. భారత్ క్రికెట్ అభిమానుల ప్రేమ, అభిరుచి, ఆటపై ఉన్న ప్యాషన్ కారణంగానే టీమిండియా ఈ స్థాయికి ఎదిగిందని రిచర్డ్స్ పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలో క్రికెట్ కు అపారమైన అభిమానులు ఉన్నారని వివ్ రిచర్డ్స్ తెలిపారు. అభిమానుల మద్దతు, ఆటగాళ్ల అంకితభంతో కలిసి టీమిండియాను ప్రపంచ క్రికెట్ లో అగ్రస్థానానికి తీసుకెళ్లాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. “క్రికెట్ పై భారత అభిమానులు చూపించే ప్రేమ, ఉత్సాహం అసాధారణం. అందుకే ఈ విజయాలు వారికి సరైన బహుమతిలాంటివి” అని రిచర్డ్స్ అన్నారు. ప్రస్తుతం వివ్ రిచర్డ్స్ కామన్వెల్త్ హెడ్స్ ఆఫ్ గవర్నమెంట్ మీటింగ్ అధికారిక ప్రతినిధిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ సమావేశం నవంబర్ లో ఆయన స్వదేశమైన ఆస్ట్రేలియా బార్బుడాలో జరగనుంది. లండన్ లో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన కామన్వెల్త్ దేశాల్లో క్రికెట్ ప్రభావం గురించి మాట్లాడారు. ముఖ్యంగా కామన్వెల్త్ దేశాల్లో క్రికెట్ ప్రజాదరణ చాలా ఎక్కువగా ఉందని పేర్కొన్నారు. వెస్ట్ ఇండీస్ జట్టు గతంలో పరిమిత ఓవర్ల క్రికెట్ లో అభివృద్ధి చెలాయించిన రోజులను కూడా రిచర్డ్స్ గుర్తుచేసుకున్నారు. 1975లో జరిగిన మొదటి క్రికెట్ వరల్డ్ కప్, 1979 వరల్డ్ కప్ ను వెస్ట్ ఇండీస్ జట్టు గెలుచుకున్న విషయాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. ఆ కాలంలో వెస్ట్ ఇండీస్ క్రికెట్ ప్రపంచాన్ని ఏలిందని ఆయన చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఘర్షణలు, యుద్ధాల నేపథ్యంలో కామన్వెల్త్ దేశాలు కలిసి శాంతి సందేశాన్ని వ్యాప్తి చేయాలని వివ్ రిచర్డ్స్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ దేశాలు కలిసి పనిచేస్తే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సమావేశం ద్వారా దేశాల మధ్య స్నేహపూర్వక సంబంధాలు మరింత బలపడతాయని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

షిశ్శోజ్జ



ఇవితండం.. అవిమానేద్దాం!

వర్షాకాలంలో ఇన్నెక్షన్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే, ఈ సమయంలో ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అనారోగ్యాల బారినపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే, ఈ వాసల సీజన్లో ఏమీ పచారాలు తినాలో.. వేదినీ పక్కన పెట్టాలో నిపుణులు చెబుతున్న సూచనలు.. వర్షాకాలం.. వివిధ అనారోగ్యాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ సమయంలో జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. ముఖ్యంగా, కడుపు సమస్యలు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి సాధారణ సమస్యలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి, ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఏమేమి తినొచ్చు.. వర్షాకాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. కాబట్టి, తేలికైన, సులభంగా జీర్ణమయ్యే తక్కువ వేయించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇక గౌరవెచ్చని నీరు, అల్లం దీ, తులసి (పవిత్ర తులసి) కషాయం లాంటివి జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలానుగుణంగా దొరికే పండ్ల కూడా శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. పెరుగు, మజ్జిగ వంటి ప్రోబయోటిక్ ఆహారాలు.. పేగు ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. వీటిని రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే పసుపు కలిపిన పాలు, తులసి, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉసిరి లాంటివాటిని విరివిగా తీసుకోవాలి. వీటికి దూరం.. చాల్సీ, పకోడ, పానీషూరి లాంటి స్ట్రీట్ ఫుడ్స్.. వర్షాకాలంలో బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్లు పెంచే ప్రదేశాలుగా మారతాయి. కాబట్టి, వీటికి దూరం ఉంటేనే మంచిది. ఇక పకోడీలు, నమాసాలు, చిప్పి వంటి వేయించిన ఆహారాలు.. ఎక్కువ కారంగా ఉండే పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థ ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ఇతర కాలాల్లో ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే ఆకుకూరలు.. వర్షాకాలంలో అనారోగ్యానికి కారణం కావచ్చు. పాలకూర, మెంతికూర వంటి ఆకుకూరల్లో సూక్ష్మక్రిములు, మట్టి కణులు చేరే అవకాశం ఉంటుంది. వీటిని శుభ్రంగా కడిగి.. బాగా ఉడికించిన తర్వాత తినాలి. పచ్చి కూరగాయలు, సలాడ్లను తగ్గించాలి. వర్షాకాలంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చేపలు, రొయ్యలు లాంటివి త్వరగా పాడవుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వర్షాకాలంలో వీటిని దూరం పెట్టాలి.

పొద్దునే ప్రాటీన్ ఫుడ్



పొద్దుననిద్ర లేచిన వేళా విశేషమే రోజంతటినీ నిర్ణయిస్తుంది. పొద్దునే మన టిఫిన్లో ఇడ్లీ, పోహో, ఉప్పా, అలా పరాథా లాంటివి ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కార్బోహైడ్రేట్లతో నిండి ఉంటాయి. కానీ ఆరోగ్యానికి అత్యవసర పోషకమైన ప్రాటీన్ ఉండదు. అయితే, ఉపాహారం నుంచే 20 గ్రాముల ప్రాటీన్ అందేలా చూసుకుంటే మంచిది. అలాగని ప్రాటీన్ పౌడర్ మీద ఆధారపడకూడదు. సరిపోతుంది. పొద్దునే ఆరగించడానికి ప్రాటీన్లతో సమృద్ధమైన టిఫిన్లు కొన్నిటి గురించి తెలుసుకుందాం. శరీర విధులు సాఫీగా సాగాలంటే ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. శరీర కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ల నిర్మాణంలో ప్రాటీన్లు కీలకంగా నిలుస్తాయి. ఎంజైముల విడుదలలో ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాదు ప్రాటీన్లు మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో అంతర్భాగం. ప్రాటీన్లు

తీసుకుంటూ తగినంత వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. ప్రాటీన్లు శరీరానికి మాత్రమే కాదు మెదడు పనితీరుకు కూడా అండగా నిలుస్తాయి. పల్లీలు కూరగాయలతో క్విస్కోవా ఉప్పా ఓ కప్పు క్విస్కోవోలో 8 గ్రాముల ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. దీనికి కూరగాయలు, కర్రవేపాకు, ఓ టేబుల్ స్పూన్ వేయించిన పల్లీలు, పచ్చి బఠాణీలు కలపాలి ఉడికించిన శనగలతో సలాడ్ తీసుకుంటే మొత్తం 22 గ్రాముల ప్రాటీన్లు దొరుకుతాయి. ఒక్క క్విస్కోవా ఉప్పా కూరగాయలు, పల్లీలు నుంచే 17 గ్రాముల ప్రాటీన్లు లభిస్తాయి. శనగపిండి టోఫ్స్, టోఫు బల్లి.. రెండు ట్రెడ్ పకోడీలు (శనగపిండితో చేసినవి) తీసుకోవాలి. దీనికి 75 గ్రాముల టోఫు బల్లి జతచేయాలి. టమాటాలు, పసుపు, జీలకర్ర కలపాలి. దీని ద్వారా 23 గ్రాముల ప్రాటీన్లు లభిస్తాయి. రాజ్జు పరాథా, కప్పు పెరుగు.. మామూలుగా రాజ్జు లంచెత్ అనుకుంటారు. కానీ ఓ కప్పు రాజ్జును ఉడికించి ముద్దగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పరాథా స్టాఫ్ గా వాడుకోవాలి. ఇలా చేస్తే 15 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని పుడినా, సైంధవ లవణం కలిపిన హాగ్ కర్ట్ (నీళ్లు తీసేసిన పెరుగు)లో అడ్డుకుని తినేయాలి. సత్తు పరాథా, ఉడికించిన గుడ్లు, బటర్ మిల్క్.. సత్తు అంటే వేసవి పానీయం మాత్రమే కాదు. 100 గ్రాముల సత్తులో 20 గ్రాముల ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. కాబట్టి, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి సత్తు పరాథా చేసుకోవాలి. తినే వాళ్లంతా దీంతోపాటు ఓ ఉడికించిన గుడ్డు తినాలి. గ్లాసెరు బటర్ మిల్క్ తాగాలి. రెండు మోస్తరు సత్తు పరాథాల నుంచి 14 గ్రాములు, ఉడికించిన గుడ్డు నుంచి 6 గ్రాములు, బటర్ మిల్క్ నుంచి 2 గ్రాములు.. మొత్తంగా 22 గ్రాముల ప్రాటీన్లు లభిస్తాయి. మూర్గదాల్ చిల్లా పనీర్ ఫిల్లింగ్ ఒక్కో చిల్లా (దోశ లాంటిది)లో 5 గ్రాముల ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. వీటిలో నింపే 50 గ్రాముల తురిమిన పనీర్ నుంచి 9 గ్రాముల ప్రాటీన్లు ఉంటాయి. రెండు చిల్లాలను ఓ కప్పు పెరుగుతో లాగించేయాలి. పెరుగుతో లభించే 5 గ్రాములతో కలుపుకొని మొత్తం 26 గ్రాముల ప్రాటీన్లు లభిస్తాయి. మొలక పెసర్లు ఓట్స్ చీలా ఇది కూడా దోశలా చేసుకునేదే. అరకప్పు ఓట్స్లో 5 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని ఓ కప్పు పెసర్ మొలకలతో కలిపితే మరో 14 గ్రాములు లభిస్తాయి. దీనికి కాస్త శనగపిండిని జోడిస్తే మరో 2 గ్రాములు మొత్తంగా 21 గ్రాముల ప్రాటీన్లు దొరుకుతాయి.

చియా సీడ్స్ తీసుకున్న ఆ తరువాత ఆ పని చేయకపోతే కష్టం



ప్రస్తుతం చియా సీడ్స్ చాలామంది ఆహారంలో ఒక భాగంగా మారాయి. పోషకాల విషయంలో వీటిని సూపర్ ఫుడ్ గా చెప్పుకోవచ్చు. చాలా సులభంగా ఎలాంటి ఆహారంలోనైనా కలుపుకోవచ్చు. గ్రానోలా, సూప్రీస్, ఫ్లవ్వింగ్, సలాడ్ డ్రెస్సింగ్, మజ్జిన్, చియా వాలర్ వంటి వాటిలో కూడా వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. చియా గింజలను ప్రతిరోజూ తినడం మంచిదేనా? అనే విషయంపై డైటీషియన్లు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చియా గింజలు అంటే ఏమిటి? చియా సీడ్స్.. ఆస్ట్రేలియా, లాటిన్ అమెరికా, దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతాలలో పెరిగే చియా మొక్క నుండి వస్తాయి. చియా సీడ్స్ నీటిని పీల్చుకుని వాటి పరిమాణం కంటే 10 నుండి 12 రెట్లు ఎక్కువగా వ్యాకోచిస్తాయి. వీటి ప్రత్యేకత ఇదే. నీటిలో కలిగి ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్లే ఈ సీడ్స్ ఇలా వ్యాకోచిస్తాయి. “వాడిన నూనెను మళ్ళీ వాడుతున్నారా? అయితే హాస్పిటల్ లో బెడ్ కన్నర్స్!” అందుకే చియా సీడ్స్ మొక్కల ఆధారిత లేదా పాలు పదార్థాలను చిక్కగా చేసే క్రీమ్ ఫుడ్స్ లోగా మారుస్తాయి. చియా సీడ్స్ లలోని ఫైబర్ కారణంగానే ఇవి బరువు తగ్గడానికి, మలబద్ధకం నివారణకు సహాయపడతాయి. చియా గింజల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి? చియా గింజల్లో అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ప్రతి పోషకం దాని స్వంత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చియా గింజలను ప్రతిరోజూ తినడం సురక్షితమేనా? చియా గింజలను ప్రతిరోజూ తినడం సురక్షితమే అయినప్పటికీ, వాటిని తిన్నప్పుడు తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. “ఫైబర్ సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి మంచిది, కానీ ఎక్కువ ఫైబర్ తింటే కొన్నిసార్లు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి” అని డాక్టర్ బియాన్ హెచ్చరించారు.

వెనిగర్ని వాడేద్దాం

మార్కెట్లో దొరికే కూరగాయలు, ఆకుకూరలపై క్రిమినోహారక మందుల అవశేషాలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఎంత శుభ్రం చేసినా.. కొన్నిసార్లు అలాగే ఉండిపోతుంటాయి. అలాంటప్పుడు.. వెనిగర్ కలిపిన నీటితో కూరగాయలు, ఆకుకూరలను శుభ్రం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొత్తిమీర, పుదీనాను వెనిగర్ కలిపిన నీటిలో నానబెడితే.. ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. వంటలకు పులుపు కావాలంటే.. కొద్దిగా వెనిగర్ను వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల వంట రుచి తగ్గకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సలాడ్లు, గ్రేవీ వంటకాల్లో వెనిగర్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మాంసం మెత్తగా ఉడకాలంటే.. వెనిగర్ను వాడాలి. మాంసానికి కొద్దిగా వెనిగర్ రాయడం వల్ల ముక్కలు మెత్తబడతాయి. త్వరగా ఉడుకుతాయి. అంతేకాదు.. మాంసంలో ఉండే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, కొవ్వును తొలగించడంలోనూ వెనిగర్ సాయపడుతుంది. వెనిగర్తో మాంసం రుచి కూడా పెరుగుతుంది. కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాదు.. వంటింటిని శుభ్రం చేయడంలోనూ వెనిగర్ ముందుంటుంది. కూరగాయలు తగ్గితే బోర్డ్, స్టీల్ పాత్రలు, గాజు పస్తులు మీద మరకలు, ముద్దలు, నూనె జిడ్డును తొలగించడంలో వెనిగర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. నీటిలో కొద్దిగా వెనిగర్ కలిపి.. ఆయా వస్తువులను తుడిస్తే తతకతా మెరిసిపోతాయి. వెనిగర్ను సరిగ్గా వాడతే.. వంట పనులు వేగంగా పూర్తవుతాయి.



మార్కెట్

నష్టాల్లో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు.. సెన్సెక్స్ 176 పాయింట్లు డౌన్..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు బుధవారం నష్టాల్లో ముగిసాయి. నిష్ఠ్టి 25,500 పాయింట్లు దిగువకు చేరింది. గ్లోబల్ మార్కెట్లోని మిశ్రమ ఫలితాల నేపథ్యంలో మార్కెట్లు ఉదయం నష్టాల్లో ప్రారంభమయ్యాయి. పార్లంత్తా మార్కెట్లు ఓడించుకులను ఎదుర్కొన్నాయి. చివరి సెషన్లో అమ్మకాలతో మార్కెట్లు మరింత పతనమయ్యాయి. క్రితం సెషన్లో పోలిస్సే సెన్సెక్స్ 83,625.89 పాయింట్లు నష్టాల్లో మొదలైంది. ఇంట్లాడోలో 83,382.28 పాయింట్లు కనిష్టాన్ని చేరిన సెన్సెక్స్.. గరిష్టంగా 83,781.36 పాయింట్లకు చేరింది. చివరకు 176.43 పాయింట్లు తగ్గి 83,536.08 వద్ద స్థిరపడింది. నిష్ఠ్టి 46.40 పాయింట్లు తగ్గి.. 25,476.10 వద్ద ముగిసింది. ఫ్రీడింగ్లో దాదాపు 1,973 షేర్లు లాభపడగా.. 1,888 షేర్లు పతనమయ్యాయి. నిష్ఠ్టిలో అత్యధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో టాటా స్టీల్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, హిందూస్టాన్ ఇండస్ట్రీస్, అపోలో హాస్పిటల్స్, టెక్ మహింద్రా ఉన్నాయి. అయితే, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, హెచ్ఎయూఎల్, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, కోల్ ఇండియా లాభపడ్డాయి. రంగాలవారిగా చూస్తే మెటల్, రియల్టీ, ఆయిల్, గ్యాస్ సూచీలు ఒక్కొక్కటి 1.4 శాతం.. మీడియా, బిటీ, షిప్నియూ బ్యాంక్ 0.5 శాతం, ఎఫ్ఎంసీజీ, ఆటో, కన్సూమర్ ద్యూరబల్స్ 0.3నుంచి 0.8 శాతం చొప్పున పెరిగాయి. బీఎస్ఈ మిడ్క్యాప్ ఇండెక్స్ ఫ్లాట్ గా ముగియగా, స్మార్ట్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.5 శాతం పెరిగింది.



5 బ్యాంకులు పైవేటికరణ.. వాటాల విక్రయానికి రంగంలోకి కేంద్రం

బీఎం, ఐఎఫ్ఐ, యూకో తదితర సంస్థలే గురి స్వాధీనీ : కేంద్రంలో నరేంద్ర మోదీ సర్కారు కొలుపుదీరిన దగ్గర్నుంచి దేశంలో ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల సంఖ్య క్రమేణా తగ్గిపోతున్నది. కుదిరితే వాటాల విక్రయాలు, కాకపోతే విలీనాలు. ఇటీవల గత 11 ఏండ్లకు సాగుతున్న తంతు. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పుడు మరో 5 సర్కార్ బ్యాంకుల్లో వాటాల విక్రయానికి కేంద్రం సిద్ధమవుతున్నది. ఇందులో భాగంగానే పంగళవారం ఈ లావాదేవీల కోసం సాంకేతిక, న్యాయపరమైన సలహాదారులను నియమించేందుకు అంతర్గత మంత్రుల బృందం కూడా సమావేశమై స్థూల సమాచారం. ఆర్థిక సేవల శాఖ కార్యదర్శి, పెట్టుబడులు-ప్రభుత్వ ఆస్తుల నిర్వహణ శాఖ (డివం) కార్యదర్శి తదితరులు ఇందులో పాల్గొంటున్నట్లు తెలుస్తున్నది. దీంతో ఇక క్షేత్రస్థాయిలో పని మొదలుకానుండగా.. వీలైనంత త్వరలోనే సరదు బ్యాంకుల్లో సర్కార్ వాటాలు తగ్గిపోనున్నాయి. అయితే ఆయా బ్యాంకుల్లో కేంద్రం 20 శాతం వరకు వాటాలను అమ్మకానికి పెట్టే



అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ బ్యాంకుల్లోనే.. బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర (బీఎం), ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంక్ (ఐఎఫ్ఐ), యూకో బ్యాంక్, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, పంజాబ్ అండ్ సింధ్ బ్యాంకుల్లో వాటాల అమ్మకానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం రెడీ అవుతున్నది. క్యాలిఫర్నె ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ సర్వీస్ (క్యూఐఎస్), ఆఫ్ షర్ సీల్ (ఓఎఫ్ఎస్) వద్దతుల ద్వారా వాటాలను ప్రభుత్వం విక్రయానికి పెట్టలేకున్నప్పుడు సంబంధిత వర్గాలు చెప్పినాయి. లావాదేవీల

కోట్లకు దిగువన ఉండే లావాదేవీలకు కొందరు మర్చంట్ బ్యాంకర్లు, ఆప్టె వెలువైన లావాదేవీలకు మరకొందరిని నియమించవచ్చని అంచనా. ఆ రెండే.. ఇండియన్ ఓవర్సీస్ బ్యాంక్, సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలు ప్రైవేటీకరించాలని మోదీ సర్కారు ఎప్పట్నుంచో ప్రయత్నిస్తున్నది. 2021-22 కేంద్ర బడ్జెట్లోనే ఇందుకు ప్రణాళికల్ని కూడా పెట్టేది. కానీ ఇప్పటిదాకా ఆ కుదరలేదు. దీంతో త్వరలో రాబోయే వాటాల ఉపసంహరణలో ముందుగా ఈ రెండింటినీ ప్రైవేటీకరణ దిశగా ముందుకు జెరుపాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం చూస్తున్నట్లు చెప్పినారు. ఇప్పటికే బిటీబి బ్యాంక్ను ప్రైవేటీకరణ చేయాలని చూస్తుండగా, ప్రభుత్వ రంగ బీమా సంస్థ ఎల్ఐసీ ద్వారా కేంద్రం వాటాలు కరువుతున్న సంగతి విదితమే. బ్యాంకుల్లో ఎల్ఐసీతో ప్రభుత్వ వాటాలను కొనిపించినది తెలిసింది. ఈ క్రమంలో ఆ వాటాలను అమ్మకం తీవ్రంగా కనరత్తులు చేస్తున్నది చూస్తూనే ఉన్నాం. ఇక అంత ముందు ఆయా ప్రభుత్వ బ్యాంకులను ఎస్పీఐ, మరకొన్నింటిలో విలీనం చేసినది విదితమే.

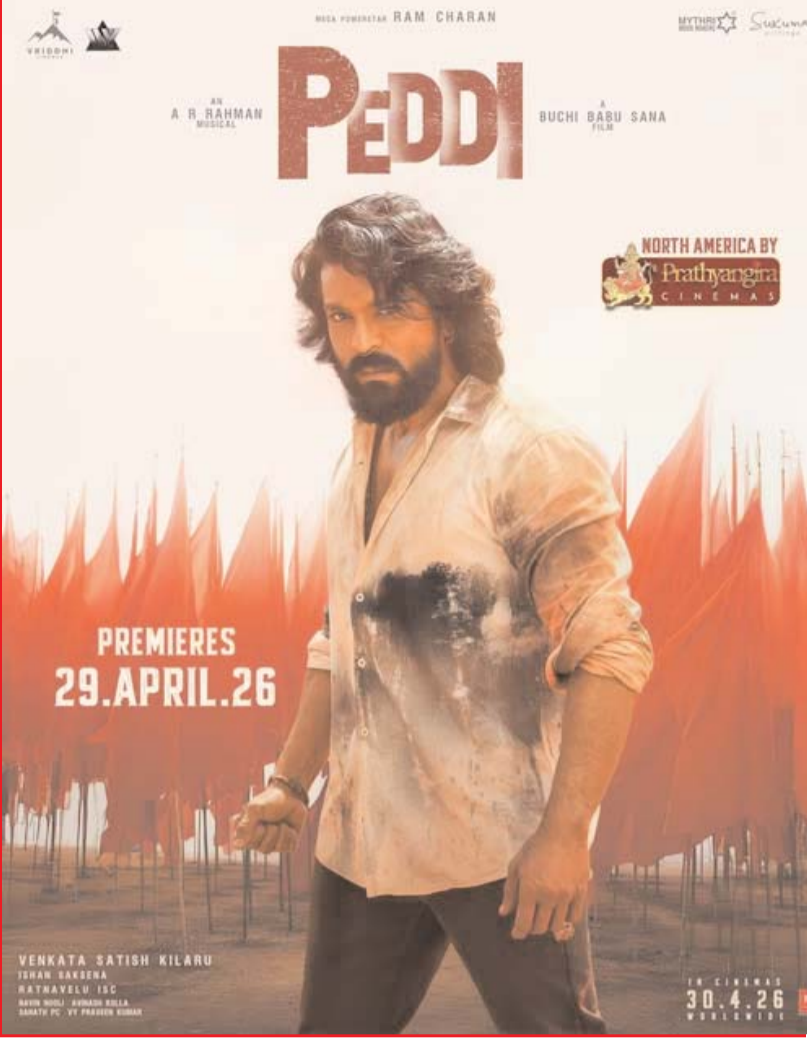
టాప్ గేర్లో ఈవీల విక్రయాలు.. జూన్లో 28 శాతం వృద్ధి : ఫాడా వెల్లడి

ముంబై : దేశవ్యాప్తంగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తున్నది. గత నెలలో దేశీయంగా 1.80 లక్షల యూనిట్ల ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు అమ్మడయ్యాయి. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో అమ్మడైన వాహనాలతో పోలిస్తే 28.60 శాతం అధికమని ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఆటో అసోసియేషన్ డీలర్ అసోసియేషన్ (ఫాడా) తాజాగా వెల్లడించింది. ఈ-వ్యాసింజర్ వాహనాలకు డిమాండ్ అధికంగా ఉండటం ఇందుకు కారణమని తెలిపింది. ఎలక్ట్రిక్ వ్యాసింజర్ వాహన అమ్మకాలు 7,323 యూనిట్ల నుంచి 13,178 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. మొత్తం వాహన విక్రయాల్లో వ్యాసింజర్ వాహనాల వాటా 4.4 శాతానికి ఎగబాకింది. అలాగే 60, 550 యూనిట్ల ఎలక్ట్రిక్ త్రి-చక్ర వాహనాలు కాగా, 1,05,355 యూనిట్లు ద్విచక్ర వాహనాలు అమ్మడయ్యాయి. కమర్షియల్ వాహనాలు ఏడాది ప్రాతిపదికన రెండింతలు పెరిగి 1,146 యూనిట్లకు చేరుకున్నాయి. పెట్రోల్ ధరలు గరిష్ట స్థాయిలో ఉండటంతో వాహన కొనుగోలుదారులు ఈవీలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారని, అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రత్యేక స్కీలు కూడా ఆకట్టుకుంటున్నాయని ఫాడా ప్రెసిడెంట్ సీఎస్ విశ్వేశ్వర్ తెలిపారు. చార్జింగ్ స్టేషన్లు అత్యధికంగా ఏర్పాటుకావడంతో చార్జింగ్ ఇబ్బందులు కూడా లేకుండా పోయాయన్నారు.



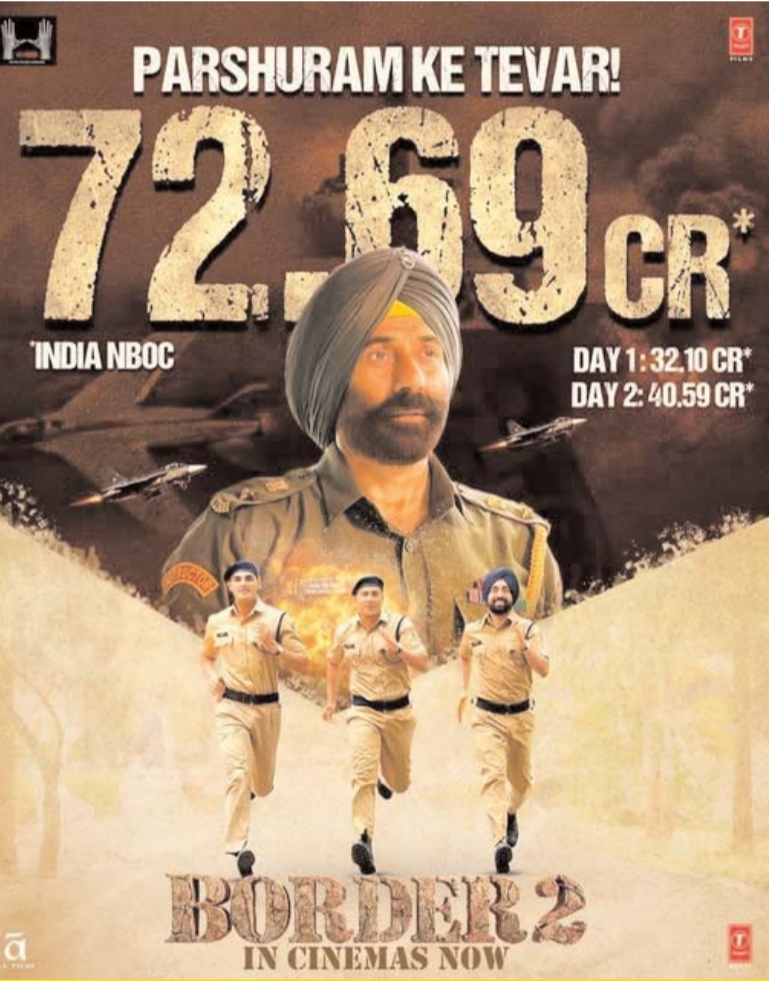
డాబ్బీ సినిమాన్ ఫార్వేట్లో పెద్ద విడుదల

తెలుగులో అగ్ర తారల సినిమాలు అత్యధునిక సాంకేతిక హంగులతో రూపొందుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీస్థాయిలో విడుదలవుతుండడంతో అందుకు తగ్గ ప్రమాణాలు తమ సినిమాల్లో కనిపించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నాయి నిర్మాణ సంస్థలు. రామచంద్ర కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న 'పెద్ది' చిత్రాన్ని డాబ్బీ సినిమాన్ ఫార్వేట్లో విడుదల చేయనున్నట్లు సినీ పర్సనలు ప్రకటించాయి. ప్రత్యేకమైన కథా నేపథ్యం, భారీస్థాయి యాక్షన్ అంశాలు, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా డాబ్బీ ఫార్వేట్లో ప్రేక్షకులకు మరింత ఘనమైన, ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని పంచుతుందని సినీ పర్సనలు చెప్పాయి. ఈ విధాది భారీస్థాయి అంపచాల మధ్య రూపొందుతున్న సినిమాల్లో 'పెద్ది' ఒకటి. ఏప్రిల్ 30న విడుదల కానుంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రామచంద్ర సరసన జాన్వి కపూర్ నటిస్తున్నారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకుడు. వృద్ధి సినిమాన్ పతాకంపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సమర్పిస్తున్నాయి. జీవరాజ్ కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందు, బోమన్ ఇరానీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ స్వరాలు సమకూరుస్తున్నారు.



ఓటిటిలోకి రవితేజ భర్త మహాశయులకు విజ్ఞప్తి

మాన్ కాదాన్ ఫంక్టీ మాన్ మహారాజా రవితేజ పీరోగా తెరకెక్కిన ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్తో పాటు ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్తో పాటు ప్రేక్షకులు సినిమాను బాగా ఆదరించారు. మాన్ మహారాజా గత కొన్ని సినిమాలతో పోలిస్తే ఈ సినిమా థియేటర్లలో మంచి రన్ ను సమోదా చేసింది. 'భర్త మహాశయులకు' మాత్రం ఆలస్యంగా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ కు వచ్చింది. ఇక తాజాగా ఈ సినిమా ఓటిటి ప్రేక్షకులను ఆలరించేందుకు సిద్ధమైంది. మాన్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ పీరోగా కరూడు బాక్సాఫీస్ వద్ద డీసెంట్ కలెక్షన్స్ సాధించి థియేటర్లను ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా రవితేజ స్టైల్ మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్తో పాటు ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్తో కూడా ఉండటంతో ప్రేక్షకులు సినిమాను బాగా ఆదరించారు. మాన్ మహారాజా గత కొన్ని సినిమాలతో పోలిస్తే ఈ సినిమా థియేటర్లలో మంచి రన్ ను సమోదా చేసింది. 'భర్త మహాశయులకు' మాత్రం ఆలస్యంగా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ కు వచ్చింది. ఇక తాజాగా ఈ సినిమా ఓటిటి ప్రేక్షకులను ఆలరించేందుకు సిద్ధమైంది. మాన్ కా దాన్ విశ్వక్ సేన్ పీరోగా కరూడు బాక్సాఫీస్ వద్ద డీసెంట్ కలెక్షన్స్ సాధించి



ఓటిటిలోకి బార్డర్-2

బాలీవుడ్ నటుడు సన్నీ డియోల్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన భారీ యుద్ధ చిత్రం 'బార్డర్ 2' బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డు స్థాయి వసూళ్లను సాధించి ప్రస్తుతం ఓటిటి విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. 1997లో వచ్చిన క్లాసిక్ వార్ డ్రామా 'బార్డర్'కు సీక్వెల్ గా, అనుచాగ్ సింగ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం జనవరి 23న థియేటర్లలో విడుదలై సుమారు రూ. 480 కోట్లకు పైగా వసూళ్లతో బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ భారీ విజయం తర్వాత, ప్రముఖ అంతర్జాతీయ ఓటిటి ఎ+ -లాట్ ఫామ్ నెట్వర్క్ ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను సొంతం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రం మార్చి 20 నుంచి నెట్వర్క్లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతున్నట్లు సమాచారం ప్రకటించింది. 1971 భారత్-పాక్ యుద్ధం నేపథ్యంలో సాగే ఈ సినిమాలో సన్నీ డియోల్ తో పాటు వరుణ్ కోట్లకు పైగా వసూళ్లతో బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ భారీ విజయం తర్వాత,



నాలుగేళ్ల వివాహ బంధానికి చెల్లుచీటి ఆశను కోల్పోకుండా ముందుకు సాగాల్సిందే : హన్సిక

నటీ హన్సిక తన భర్త నుంచి విడాకులు తీసుకుని, నాలుగేళ్ల వివాహబంధానికి ముగింపు పలికారు. విడాకుల అనంతరం ఆమె తాజాగా సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. సంజబ్ బీ పదం 'చార్మి కలా..' అని రాశారు. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగాలని.. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనూ ఆశను కోల్పోవద్దని దీని అర్థం. 2022 డిసెంబర్ లో సోషల్-హన్సిక వివాహం చేసుకున్నారు. వీరి వివాహాన్ని 'లవ్ షాద్ డ్రామా' అనే పేరుతో డాక్యుమెంటరీ సిరీస్ గా కూడా విడుదల చేశారు. గతేడాది ఆగస్టులో ఆమె సోషల్ మీడియాలో పెళ్లి ఫోటోలు డిలీట్ చేయడంతో విడాకుల రూమర్స్ మొదలయ్యాయి. మార్చి 11న వీరికి కోర్టు విడాకులు మంజూరుచేసింది. టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులను తన అందం, నటనతో ఆలరించిన ప్రముఖ నటీ హన్సిక వివాహాన్ని వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన సందర్భంలో ఎంతగా వైరల్ అయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. సోషల్ కథారాయని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న హన్సిక

సముద్ర ఖని కార్మిని సెల్యుయి

నేటి ఆధునిక కాలంలో డబ్బు, కుటుంబం మరియు మనుషుల ఆశయాల మట్టు తిరిగి ఆసక్తికరమైన కథాంశంతో తెరకెక్కిన చిత్రం 'కార్మిని సెల్యుయి'. పాతీవే ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై అరుణ్ రంగరాజులు నిర్మాతగా, రామ్ చక్ర దర్శకత్వంలో తెలుగు, తమిళంలో రూపొందిన ఈ ద్విభాషా చిత్రం ఏప్రిల్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. సముద్రఖని కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో గౌతమ్ వాసుదేవ్ మిశ్రాన్ కీలక పాత్ర పోషించగా, లక్ష్మి ప్రియా, అభినయ, కార్తిక్ కుమార్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్లో నటించారు. ప్రముఖ సంస్థ పీవీఆర్ ఐనాక్స్ షిక్వర్స్ ఈ చిత్రాన్ని పంపిణీ చేస్తుండగా, యువరాజ్ దక్షన్ ఛాయాగ్రహణం అందించారు. ఈ సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గర పనులున్న సందర్భంగా మూవీ నుంచి డిజిటల్ విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. డబ్బు సంపాదించడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి అంటూ చిలక్షణ నటుడు సముద్రఖని చెప్పే పవర్ ఫుల్ వాయిస్ ఓవర్ తో ప్రారంభమైన ఈ డిజిటల్, నేటి సమాజంలో ఉన్న ఆర్థిక సవాళ్లను కళ్ళకు కట్టిపెట్టే చూపిస్తోంది. ముఖ్యంగా 'క్రిడిట్ కార్డ్ కల్చర్, ఈఎంబిల భారం, క్రిమి+తో పెట్టుబడులు మరియు త్వరగా ధనవంతులు కావాలనే ఆశతో చేసే ప్రయత్నాలు మధ్యతరగతి జీవితాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో ఇందులో అర్థపరచగా చూపించారు. సముద్రఖని తన కుటుంబంతో గడిపే పూర్వమైన సన్నివేశాలు ఒకవైపు, విదేశాల్లో ఒంటరిగా కనిపించే దృశ్యాలు మరోవైపు సినిమాపై క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నాయి. డిజిటల్ చివర్లో 'లవ్ కావాలంటే రిచ్ మనిషిలా ఖర్చు చేయడం నేర్చుకోవాలి' అని ప్రేమతో అప్పు తీసుకుని ఖర్చు చేయాలి' అని సముద్రఖని చెప్పే డైలాగ్ నేటి వినియోగదారి తర్యానికి అద్దం పడుతోంది. సామాజిక సందేశంతో పాటు కమర్షియల్ విలువలతో రాబోతున్న ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి విజయాన్ని అందుకుంటుందో వేచి చూడాలి.



అల్లు అర్జున్, అల్లీల ప్రాజెక్ట్స్ కథనాలు ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్న తాజా వార్తలు

ప్రస్తుతం భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్న ప్రాజెక్టులలో ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, ప్రముఖ దర్శకుడు అల్లీ కలయికలో రూపొందుతున్న సినిమా ఒకటి. భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రాజెక్టును కేవలం పాన్ ఇండియా స్థాయిలోనే కాకుండా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో గ్లోబల్ మార్కెట్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని రూపొందిస్తున్నట్లు సినీ పర్సనలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే జవాన్ చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న అల్లీ, ఈ కొత్త ప్రాజెక్టును భారీ స్థాయిలో విడుదల చేయాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాకు సంబంధించి ఒక ఆసక్తికర వార్త ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సినిమా గ్రూప్ ను బాలీవుడ్ బాద్షా షేరూఖ్ ఖాన్ చేతుల మీదుగా విడుదల చేయాలని చిత్ర బృందం ఆలోచిస్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒకవేళ ఇది నిజమైతే, అది సాధారణ ప్రమోషన్ మాత్రమే కాకుండా గ్లోబల్ మార్కెటింగ్ స్ట్రాటజీగా మారే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఇప్పటికే అల్లు అర్జున్ పుష్ప 2 సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా భారీ గుర్తింపు పొందారు. ముఖ్యంగా గత్య దేశాలు, ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో ఆయనకు మంచి ఫ్యాన్ బేస్ ఏర్పడింది. అయితే షేరుక్ ఖాన్ కు ఉన్న అంతర్జాతీయ క్రేజ్ మరో స్థాయిలో ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయనకు కోట్లాది అభిమానులు ఉన్నారు. అందుకే షేరుక్ ఖాన్ ఈ సినిమా గ్రూప్ ను లాంచ్ చేస్తే, అది కేవలం ఒక ప్రాంతీయ సినిమా ప్రమోషన్ కాకుండా 'ఇండియన్ బిగ్ బ్రాస్ ప్రాజెక్ట్ గా ప్రపంచ మీడియా దృష్టిని ఆకర్షించే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా బాలీవుడ్ మార్కెట్లో సినిమాపై భారీ హైప్ ఏర్పడుతుందని ట్రేడ్ పర్సనలు భావిస్తున్నారు. షేరుక్ ఖాన్ సోషల్ మీడియా ద్వారా జరిగే ప్రచారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆయన అభిమానులకు చేరుతుంది. దీంతో ఆమెరికా, యూరప్, గత్య దేశాలు వంటి విదేశీ మార్కెట్లో సినిమా డిస్ట్రిబ్యూషన్ హక్కులకు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడే అవకాశముంది. ప్రస్తుతం ఈ వార్తలపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

అలా మొదలైంది మా ప్రేమ ప్రయాణం

సయినకతో ప్రేమను పంచుకున్న అల్లు శిరీష్ టాలీవుడ్ యువ హీరో అల్లు శిరీష్ ఇటీవల పెళ్లి చేసుకుని కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. మార్చి 6న హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఘనమైన వేడుకలో తన ప్రియరాలు సయినక రెడ్డిని వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ పెళ్లి వేడుకకు కుటుంబ సభ్యులు, సినీ ప్రముఖులు హాజరై నూతన దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పెళ్లి తర్వాత ఈ జంట తమ తమ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, తాజాగా ఇప్పటి ఇంటర్వ్యూలో అల్లు శిరీష్ తన అవే స్టోరీ, పెళ్లి విధులు, హానిమాన్ ప్లెన్స్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. అల్లు శిరీష్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, సయినకకు మొదటిసారి ఒక పార్టీలో కలిశానని చెప్పారు. ఆ పార్టీని హీరో నిలివ్, ఆయన భార్య సావిత్రి కందుకూరి ఏర్పాటు చేశారు. అది హీరో వరుణ్ తేజ్, హీరోయిన్ లావణ్య త్రిపాఠి వివాహం సందర్భంగా జరిగిన పార్టీ అని ఆయన వివరించారు. సయినక, శాలినికె బెస్ట్ ఫ్రెండ్ కావడంతో అక్కడ మొదటిసారి ఇద్దరం కలుసుకున్నామని చెప్పారు. ఆ పరిచయం క్రమంగా ప్రేమగా మారిందని శిరీష్ వెల్లడించారు. డిలీంగ్ ప్రారంభించినప్పటి నుంచే ఇద్దరూ పెళ్లి గురించి మాట్లాడుకున్నామని అల్లు శిరీష్ తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కుటుంబం ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఇద్దరికీ ఒకే అభిప్రాయం ఉందని చెప్పారు. తమకు పుట్టబోయే పిల్లలు ఇంట్లో తప్పకుండా తెలుగులో మాట్లాడాలని కూడా ఇద్దరూ నిర్ణయించుకున్నామని కూడా చెప్పారు.

