

ఈ యుద్ధం ముగిసేదెలా?

పశ్చిమాసియా యుద్ధం ఇప్పటికీ ముగిసేలా లేదు. దీనితోపాటు ఇదే మూడో ప్రపంచ యుద్ధంగా మారడం కూడా అసలే అసాధ్యం అని అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇజ్రాయిల్, అమెరికా దేశాలు తగదం లేదు. ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా విధ్వంసం స్వీకరించింది. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే ఇరాన్ ను అమెరికా తక్కువ అంచనా వేసినట్లుగా అర్థం అవుతోంది.



సివిల్స్ ఫలితాలు విడుదల

సత్తా చాటితే తెలుగు అభ్యర్థులు అనుజ్ఞ అగ్ని హోత్రి ఆల్ ఇండియా ఫస్ట్ ర్యాంక్

న్యూఢిల్లీ, నినాదం: సివిల్స్ పరీక్ష ఫలితాలను యూనియన్ ప్రభుత్వం కమిషన్ శుక్రవారం విడుదల చేసింది. ఈ పరీక్షలో అనుజ్ఞ అగ్ని హోత్రి ఆల్ ఇండియా ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించారు. ఈ పరీక్షలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అభ్యర్థులు సత్తా చాటారు.



అసోంలో కూలిన సుఖోయ్ యుద్ధవిమానం

ఇద్దరు పైలట్లు దుర్మరణం ఒకరు ఆపరేషన్ సిందూర్ పైలట్ పూర్వక దురాగ్రహం

న్యూఢిల్లీ, నినాదం: అసోంలోని కర్ణి అంగ్రాంగ్ లో భారత వైమానిక దళానికి చెందిన సుఖోయ్ జెట్ కూలిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు పైలట్లు చనిపోగా.. వారిలో ఒకరినైట్ బిస్టినెట్ పూర్వక దురాగ్రహం ఆపరేషన్ సిందూర్ లో పాల్గొన్నట్లుగా సమాచారం.



ఈనెల 8,9 తేదీల్లో మెగా రైతు మేళా

అగ్రికల్చర్ వల్వీ విసి వెల్లడి

హైదరాబాద్, నినాదం: ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 8,9 తేదీల్లో మెగా రైతు మేళాను నిర్వహిస్తున్నామని విశ్వవిద్యాలయ ఉప కులపతి ప్రొఫెసర్ అల్లాస్ జానయ్య వెల్లడించారు.

అసంపూర్తిగా అంబర్ పేట ఫై ఓవర్ సర్వీస్ రోడ్డు

- వెంటనే పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోండి
- సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి లేఖ



హైదరాబాద్, నినాదం: అంబర్ పేట ఫై ఓవర్ కింద ఉన్న సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎదురవుతున్న సమస్యల పరిష్కారానికి సహకరించాలని కోరుతూ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్రమంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి శుక్రవారం లేఖ రాశారు. ఈ లేఖలో పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు.

►తరువాయి 2లో..

శనివారం, మార్చి 7, 2026 సంపుటి - 22 సంఠిక 160 వేల - 7 పేజీలు - 12 - 8

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

9 నుంచి పార్లమెంట్ రెండో దశ సమావేశాలు

- ఈ సమావేశాల్లోనే స్పీకర్ ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాసం
- ఎంపిలకు విప్ జారీ చేసిన బిజెపి, కాంగ్రెస్ పార్టీలు



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 (నినాదం): కేంద్ర ఛైర్మన్ పై రెండో దశ సమావేశాలు ఈ నెల 9 నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. మొదటి దశ సమావేశాలు అర్ధాంతరంగా వాయిదాపడ్డాయి. సభలో నెలకొన్న గందరగోళం నేపథ్యంలో సమావేశాల్ని వాయిదా వేశారు. రెండో దశ ఛైర్మన్ సమావేశాల్లోనే ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాస తీర్మానాన్ని ప్రవేశ పెడతారు.

మాది ప్రజలకు అత్యుత్తమ సేవలు అందించడమే లక్ష్యం

ప్రజలకు అత్యుత్తమ సేవలు అందించడమే లక్ష్యం

మూడు ద్రుజుద్రుభుత్వం

అధికారుల అక్రమ సంపాదనకు అవకాశం లేదు



మాటలు, మాటలతో గెలిచి రాలేదు

- వర్గీకరణ కోసం చేసిన పోరాటానికి మద్దతుగా నిలిచా
- మాదిగ ఎంప్లాయిస్ సమన్వయ కమిటీ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రంగారెడ్డి బ్యూరో, మార్చి 6 (నినాదం): తమిళ పూర్తిగా ప్రజల కోసం పనిచేసే ప్రజా ప్రభుత్వం అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం శిల్పకళా వేదికలో తెలంగాణ మాదిగ ఉద్యోగుల సమన్వయ కమిటీ నిర్వహిస్తున్న ముఖ్యమంత్రికి ధన్యవాదాలు కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ ఈ ప్రభుత్వం మీది మీరంతా కోరుకుంటే, ప్రజా పాలన రావాలి, ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు రావాలన్న బలమైన ఆకాంక్షతో 2023 ఎన్నికల్లో కష్టపడి ప్రభుత్వాన్ని తెచ్చుకున్నారన్నారు. 2023 లో మా దగ్గర అధికార యంత్రాంగం, అక్రమ సంపాదన లేదు.

ప్రజలను ఏమార్చే పాలన రెండేళ్లుగా అదే చేస్తున్నారు

- గతంలో ఇచ్చిన దరఖాస్తులకే దిక్కులేదు
- మరోమారు ప్రజలను మోసం చేసే యత్నం
- 99 రోజుల ప్రజాపాలనపై మండిపడ్డ హరీష్ రావు

అదరఖాస్తులకు దిక్కు లేదు కానీ, మళ్లీ ఇప్పుడు పది వారాల పాటు పది రకాల నాటకాలతో ప్రజలను మోసం చేసేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సిద్ధం కావడం నిర్ణయం చేశారు. రెండున్నరేళ్లలో అసలు ఏం చేశారని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి గ్రామ సభలు, వార్డు సభలు నిర్వహించి మీ ప్రాంతాలను ప్రచారం చేస్తుంటారా అని హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు.



హైదరాబాద్, నినాదం: గతంలో రెండున్నరేళ్ల నిర్వహించిన ప్రజాపాలన గ్రామసభల్లో ప్రజల నుంచి తీసుకున్న లక్షలాది దరఖాస్తులు పరిష్కారం కాక ఇంకా చెత్తబుట్టల్లోనే మగ్గుతున్నాయని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీష్ రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికపై హరీష్ రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. యాక్షన్ ప్లాన్ పేరిట పాలనా వైఫల్యం నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు డైరెక్షన్ ప్లాన్ ద్రామాకు తెర తీశారని ద్వేషిస్తారు. ప్రచారం కోసమేనని, ప్రజలకు ఒరిగేదిమీ లేదని అన్నారు.

మూడు వారాల్లో క్యాతన్ పల్లి ఎన్నిక

హైదరాబాద్, నినాదం: క్యాతన్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికలకు మూడు వారాల్లో నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆదేశించింది. క్యాతన్ పల్లి మున్సిపాలిటీ వివారంపై శుక్రవారం హైకోర్టులో

ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశం విచారణ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ హైకోర్టు పై విధంగా ఆదేశించింది. మున్సిపల్ ఎన్నికల ఫలితాల అంతరం మంచిర్యాల జిల్లాలోని క్యాతన్ పల్లిలో పలు రాజకీయ పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి.

యుద్ధం నుంచి వెనక్కి తగ్గబోం



- యుద్ధం నుంచి వెనక్కి తగ్గబోం
- అసలు యుద్ధం మొదలయ్యిందే ఇప్పుడు
- అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్స్ డి.స్పష్టం
- ఇజ్రాయిల్ పై తీవ్రమైన ఇరాన్ ప్రతిదాడులు
- డిమోనా అణు కేంద్రంపై దాడికి ఇరాన్ గురి
- అమెరికా ఆస్తులపైనే మా దాడులు
- అరబ్ దేశాల్లో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదు
- ఇరాన్ విదేశాంగ సహాయ మంత్రి సయ్యద్ ఖతీబాదే
- పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో బాలలు బలి
- 200 మంది వరకు చనిపోయినట్లు యూనిస్కో ప్రకటన

జగన్ హయాంలో ఆర్థిక విధ్వంసం

- వైసిపి వల్ల 30 ఏళ్లు వెనక్కి వెళ్లిన రాష్ట్రం
- ఐదుకోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా బడ్జెట్
- ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా రూ. 3.32 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్
- పెన్షన్ల కోసం రూ. 33వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం
- వైసిపి ఏద్యూట్ కొనుగోళ్లతో రూ. 12,250 కోట్ల నష్టం
- ఏద్యూట్ సంస్థలకు రూ. 1.29 లక్షల కోట్లు నష్టం
- రూ. 8,700 కోట్లు జలజీవన్ మిషన్ నిధులు నిరుపయోగం
- రాష్ట్రాన్ని నిలబెట్టాలనే కూటమి కోసం పాటుపడ్డా
- ద్రవ్యవినిమయ బిల్లుపై చర్యల్లో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్

13 ఏళ్లలోపు వారికి సోషల్ మీడియా బ్యాన్

- సోషల్ మీడియాతో పిల్లలు నష్టపోవడానికి వీలేదు
 - అందరితో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటాం
 - 25 మాతన పాలసీలతో రూ. 20 లక్షల కోట్ల పిల్లలకు సాధించాం
 - 3 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కూడా వచ్చే అవకాశం
 - పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నాం
 - స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలతో స్వర్ణాంధ్ర విజన్
 - అడ్డా కల్పి జరిగినా ఇంకా క్షమాపణలు చెప్పరా
 - అసెంబ్లీలో ద్రవ్యవినిమయ బిల్లుపై చర్యలో సీఎం బాబు
- అమరావతి, మార్చి 6 (నినాదం): రాష్ట్రంలో 13 ఏళ్లలోపు వారికి సామాజిక మాధ్యమాలను బ్యాన్ చేసే అంశంపై చర్చిస్తున్నామని ఏపీ శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. సోషల్ మీడియా వల్ల పిల్లలు నష్టపోవడానికి వీలేదన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో విచ్చలవిడితనంపై ఐటీ శాఖ మంత్రి లోకేశ్ ఓ సీమార్లు కూడా చేశారని సీఎం తెలిపారు. ద్రవ్యవినిమయ బిల్లుపై చర్చ సందర్భంగా సీఎం ప్రసంగించారు.

తెలంగాణ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలిగా ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ



హైదరాబాద్, నినాదం: తెలంగాణ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలిగా సీనియర్ నాయకురాలు, వరంగల్ మాజీ మేయర్ ఎర్రబెల్లి స్వర్ణను పార్టీ అధిష్ఠానం నియమించింది. ఈ మేరకు అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ శుక్రవారం అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఎర్రబెల్లి స్వర్ణకు వరంగల్ జిల్లా రాజకీయాల్లో సుదీర్ఘ అనుభవం ఉంది. గతంలో ఆమె వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్గా పనిచేశారు.

ప్రజాపాలన - ప్రగతికి సరికొత్త బాట



- 99 రోజుల కార్యాచరణతో సత్యలితాలు సాధించాలి
 - రెవెన్యూ - అటవీ భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం
 - ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా సమీక్షలో మంత్రి అంకులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి
- ఖమ్మం ప్రతినిధి, (నినాదం): ప్రజలకు మేలైన పాలన అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణను విజయవంతం చేయాలని మంత్రి అంకులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి విలుపునిచ్చారు.

ఎపి శాసనసభ నిరవధిక వాయిదా

15 రోజులు సమావేశాలు జరిగాయి

వివరాలు వెల్లడించిన స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ శాసనసభ ANDHRA PRADESH LEGISLATIVE ASSEMBLY

కార్మికులతో కలిసి చీపిరి పట్టిన.. కలెక్టర్

నాగర్ కర్నూల్ మార్చి 6 (నినాదం) : 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలకు చీపిరి పట్టి క్రీకార్ చుట్టిన నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్, 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి కార్యక్రమ ప్రణాళికలో భాగంగా చేపట్టిన మొదటి ధీమి "పరిశుభ్రత" కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్ లో కలెక్టర్ చీపిరి పట్టి ప్రారంభించారు. శుక్రవారం బడిపిని కార్యాలయ ఆవరణలో జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ సయంగా చీపిరి పట్టి అధికారులతో కలిసి పరిశుభ్రత కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ మాట్లాడుతూ, 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నేటి నుండి మార్చి 15వ తేదీ వరకు ప్రత్యేక పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజలు ఆందోళన పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో పరిశుభ్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కార్యాలయ పరిసరాలు, గదులు, రికార్డు గదులు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, అలాగే కార్యాలయంలో ఉన్న పెండింగ్ ఫైల్స్ను త్వరితగతిన క్లియర్ చేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ప్రజలకు సంబంధించిన ఫైళ్లు ఎక్కువకాలం పెండింగ్లో ఉండకుండా వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మురికి నీరు నిల్వ ఉండే ప్రదేశాలను ముందుగానే గుర్తించి వాటిని శుభ్రం చేయాలని తెలిపారు. ఈ పది రోజుల ప్రత్యేక డ్రైవ్లో



నేయాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ప్రజలకు సంబంధించిన ఫైళ్లు ఎక్కువకాలం పెండింగ్లో ఉండకుండా వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మురికి నీరు నిల్వ ఉండే ప్రదేశాలను ముందుగానే గుర్తించి వాటిని శుభ్రం చేయాలని తెలిపారు. ఈ పది రోజుల ప్రత్యేక డ్రైవ్లో



భాగంగా మురుగు కాలువలు, రహదారులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పరిసరాలు పరిశుభ్రం ఉండే చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులను సమన్వయంతో పనిచేసే పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలను సమర్పవంతంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. పరిశుభ్రతతో పాటు పరిపాలనలో వేగం పెంచేందుకు ఫైల్స్ క్లియరెన్స్ కు కూడా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలోని అన్ని శాఖలు, ప్రజాప్రతినిధులు, సిబ్బంది ప్రజలు కలిసి విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ పరిశుభ్రత కార్యక్రమం సేవలను ఆగస్టు దినం, సమాజ ఆరోగ్య రక్షణలో వారి పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, పరిశుభ్రతపై సామాజిక బాధ్యతగా ముందుకు రావాలని సూచించారు. కలెక్టర్లతో ఏవో చంద్రశేఖర్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు రమేష్ కుమార్, శ్రీరాములు, అధికారులు, పారిశుధ్య కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని సమర్పవంతంగా అమలు చేయాలి

కలెక్టర్ సన్మంగళాపు



గద్వాల జ్యూర్ మార్చి 6 (నినాదం) : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన ప్రజా పాలన, ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలను ప్రతి ఒక్కరూ సమర్పవంతంగా అమలు చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ సన్మంగళాపు పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ రిజర్వ్ బాషా షేక్ ఆదేశాల మేరకు అన్ని గ్రామపంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీలలో శుక్రవారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయని, వివిధ శాఖలకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పరిశుభ్రత కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ముందుగా ప్రజలకు పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పిస్తూ పలు గ్రామాల్లో రాత్రిలు నిర్వహించారు. 99 రోజులపాటు షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్దేశించిన 10 ముఖ్య అంశాల్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాల కూడా ఉండడంతో ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయం సంబంధిత అధికారులు శుభ్రం చేశారు. ఈనెల 15 వరకు పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలతో పాటు పెండింగ్ ఫైల్స్ క్లియరెన్స్ చేయనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మార్చి నెల ముగిసేలోగా ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన పన్నుల పూర్తి పై కూడా సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఆయా గ్రామాల్లో, మున్సిపాలిటీలలో మొదటి రోజు నిర్వహించిన పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రజల ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో వివిధ గ్రామ పంచాయతీల సర్పంచులు, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ లు, ఆయా మండలాల అధికారులు, ప్రత్యేక అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మంత్రి సీతక్కకి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన టీఎన్టీవో నాయకులు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, మార్చి 6 (నినాదం) : జిల్లా కేంద్రానికి విచ్చేసిన పంచాయతీ రాజ్, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి నిజామాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జి సీతక్క ని ఆర్ అండ్ టీ వసతి గృహం లో శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి టోకీ ఇచ్చి శాలువారో సన్మానించారు. ఇటీవల ఉద్యోగుల ఎంపాయిస్ హెల్త్ సీమ్స్ (ఈహెచ్ఎస్), ఉద్యోగుల వ్యక్తిగత చందాతో పాటు ప్రభుత్వ చందా కలిపి పటిష్టంగా ఏర్పాటు చేయటం మార్గదర్శకాలతో కూడిన ఉత్తమంగా రావాల్సి ఉందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్యాబినెట్ సమావేశం లో ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానం ఆమోదానికి కృషి చేసిన మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. జిల్లా ఉద్యోగుల సమన్వయ



వినతివ్రతం అందజేశారు. సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి సమన్వయస్థితిని త్వరలో పరిష్కరించుటకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపాయిస్ టీఎన్టీవో జిల్లా చైర్మన్, టీఎన్టీవో జిల్లా అధ్యక్షులు నాశిద్ సుమన్ కుమార్, జిల్లా కార్యదర్శి సేతిలక్ష్మి శేఖర్, ఈ కార్యక్రమానికి టీఎన్టీవో రాష్ట్ర కార్యదర్శి పాల శ్రీనివాస్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కే. సునీత, జాషర్ హుస్సేన్, టీఎన్టీవో యూనిట్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జాకీర్ హుస్సేన్, మారతి జిల్లా కార్యదర్శి సద్దాద్ నాస్తిమ్, టీఎన్టీవో ముఖ్య సలహాదారుల వరమాల సుధాకర్, అంగన్వాడీ ఉద్యోగులు, తదితరులు హాజరయ్యారు.

జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాలు బేఖాతర్..

ప్రజా పాలనలో మొదటి రోజే పతుల పాలన? పతులతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించిన కమిషనర్..? నియమ నిబంధనలకు ముందే ప్రమాణం చేయించడం పట్ల కౌన్సిలర్ల ఆగ్రహం..



అదూర్, మార్చి 6 (నినాదం) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రెడ్డి ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక అమలు చేయాలని, ప్రజలతో మమేకం కావాలని సదుద్దేశంతో చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక, నిజామాబాద్ జిల్లా అదూర్ మున్సిపల్ పరిషత్ ఈ నెల 6 అంతే నుండి 12 వరకు అధికారికంగా చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా మొదటి రోజు మున్సిపల్ కమిషనర్ కౌన్సిలర్లతోపాటు, కార్యాలయం సిబ్బందికి ప్రమాణం చేయించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్లు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ ఆదేశాలను తూచు తప్పుకం పాటింపాలని అధికారుల నిర్దేశం కారణంగా, వీరితో ఏమిటంటే అధికారికంగా నిర్వహించే ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు, ప్రజా ప్రతినిధులు మాత్రమే

హాజరు కావాలని ఉన్న నియమ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా మున్సిపాలిటీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం రోజున మొదటి రోజు ప్రజాప్రసార ప్రగతి ప్రణాళికలో పతుల స్థానంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఉమామహేశ్వర్ రావు గుర్తించి పతులతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించడం, అక్కడ ఉన్న వారిని ఆందోళన ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. స్థానిక గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లోనూ మహిళా మణులు గెలిచినవారు, స్థానిక మున్సిపల్ ఎన్నికల్లోనూ గెలిచిన మహిళా మణులు వారు రాజకీయాల్లో రాజీనామా చేశారు, మరొక వైతన్యం చెందాలని సదుద్దేశంతో, ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మహిళా ప్రతినిధుల స్థానంలో వారి భర్తలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పాల్గొనరాదని, ప్రభుత్వం జిల్లా కలెక్టర్ల సైతం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అయినప్పటికీ ఇవేమీ తమకు పట్టనట్లుగా ప్రభుత్వ అధికారి అయి

ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముందస్తు సమాచారం ఎందుకు ఇవ్వలేదని ధ్వజమెత్తారు. కమిషనర్లు ప్రశ్నించేందుకు ప్రయత్నించారు. కమిషనర్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి వెళ్లారని తెలియడంతో, వివిధ పార్టీలకు చెందిన కౌన్సిలర్లు రుస రుస లాడుతూ వెళ్లిపోయారు. జిల్లా కలెక్టర్ సైతం గ్రామపంచాయతీలలో రిజిస్ట్రేషన్ ద్వారా విజయం సాధించిన మహిళా ప్రజాప్రతినిధుల స్థానంలో భర్తలు పెత్తనాలు చలాయించిన, మహిళా ప్రజాప్రతినిధుల స్థానంలో, వారి విధులలో భర్తలు జోక్యం చేసుకోవడం సస్పెండ్ చేసేమని జిల్లా కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించిన జిల్లా కలెక్టర్, ప్రభుత్వ ఆదేశాలను తూచు పట్టుకుండా అమలు చేస్తూ, పేద్రులకు తావివ్వకుండా అభ్యుపగతి కృషి చేస్తూ, ఇటీవలే మహిళా స్థానంలో భర్తలు వెళ్తూ, జోక్యం చేసుకోవడంతో సస్పెండ్ చేసిన రాజకీయాల కూడా ఉన్నాయి. మరి మున్సిపల్ కమిషనర్ వ్యవహరించిన తీరు పట్ల, ప్రజా పాలన ప్రణాళిక కార్యక్రమం పట్ల ఏ విధంగా వ్యవహరిస్తారు అని, జిల్లా కలెక్టర్ సస్పెండ్ చేసిన చర్యలు చేపట్టేనా, మళ్లీ ఇక ముందు ఇలాంటి సంఘటనలు తలెత్తకుండా మహిళలకు స్వేచ్ఛ, ప్రాతినిధ్యం, రాజకీయాలలో రాజీనామా చేసేందుకు ప్రభుత్వం మహిళల అభివృద్ధి కృషి చేస్తుంటే, అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మహిళలు రాజకీయాలలో రాజీనామా చేసేవరకు సస్పెండ్ చేసిన చర్యలు చేపట్టేనా, అధికారి తీరు పట్ల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేయడం జరిగింది.

పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థినులకు ఉచితంగా ప్యాండ్లు, పెన్నులు పంపిణీ



నల్లెల్లి, మార్చి 6 (నినాదం): వరంగల్ జిల్లా నల్లెల్లి మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల గురుకుల విద్యాలయంలో పదవ తరగతి విద్యార్థినులకు పరీక్షల కోసం అవసరమైన ప్యాండ్లు, పెన్నులను ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. తెలంగాణ దళిత విద్యావంతుల వేదిక జిల్లా కార్యదర్శి ఐలు సాధయ్య అధ్యక్షులతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ మండల కమిటీ అధ్యక్షులు పరీక్షలకు ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ విద్యార్థినుల విద్యను సాధనంగా తీసుకొని జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని సూచించారు. విద్య చేర్చే చేదుగా ఉన్నప్పటికీ దాని ఫలాలు మధురంగా ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవం పొందాలంటే విద్యే ప్రధాన మార్గమని అన్నారు. విద్యార్థినులు స్వచ్ఛమైన లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని దానిని సాధించేందుకు కష్టపడి చదవాలని సూచించారు. మేధావులు, సంఘసంస్కర్లు, విద్యావంతులను ఆదర్శంగా తీసుకొని ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి ఉన్నత ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడాలని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు, గురువులకు పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురావడంతో పాటు సమాజానికి సేవ చేసే స్థాయికి ఎదగాలని విద్యార్థినులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాలలో చదువుతున్న పదవ తరగతి 49 మంది విద్యార్థినులకు పరీక్ష ప్యాండ్లు, పెన్నులను అందజేశారు. విద్యార్థినులు పరీక్షలకు డైరీలు, స్టేషన్లు మంచి ఫలితాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రత్యేక అధికారి ఆవుల సునీత, ఉపాధ్యాయులు సరస్వతి, ప్రియంక, భూమిక, రమాదేవి, రమ్య, సరళ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాలకు అతీతంగా 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి

కరీంనగర్లో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికకు శ్రీకారం జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు



కరీంనగర్, మార్చి 6 (నినాదం) : కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని అందరూ కలిసి విజయవంతం చేయాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ సహకార శాఖ మంత్రి, జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు పిలుపునిచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంలో 99 రోజులపాటు నిర్వహించనున్న ఈ కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఉన్న ప్రధాన సమస్యలను పరిష్కరించడం, ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి-సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించడం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. శుక్రవారం కరీంనగర్ కలెక్టర్లతో సభ్యులతో రాష్ట్ర రవాణా, టీఎస్ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పాస్కం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, పెద్దపల్లి ఎంపీ, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, జిల్లా కలెక్టర్లు, పోలీస్ కమిషనర్లు, ఉన్నత అదనపు కలెక్టర్లు మరియు వివిధ శాఖల సహాయకారులు పాల్గొన్నారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి జిల్లాలో నిడిపారుల, రహదారులు వంటి పెండింగ్

మణుగూరు సింగరేణి కాలనీస్ను సందర్శించిన ఎంపీ

మణుగూరు మార్చి 6 (నినాదం): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మణుగూరు మండలంలో ఉన్న సింగరేణి కాలనీస్ సంస్థను సందర్శించి కలెక్టర్లు, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, ఎంపీలు, అదనపు కలెక్టర్లు మరియు వివిధ శాఖల సహాయకారులు పాల్గొన్నారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి జిల్లాలో నిడిపారుల, రహదారులు వంటి పెండింగ్

అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఐక్యంగా ముందుకు సాగి జిల్లాకు ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకురావాలి

ఇచ్చారే విందులో సీపీ సాయిచైతన్య సోదరభావం వంటి విలువలు ఈ పవిత్ర

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, మార్చి 6 (నినాదం) : అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఐక్యంగా ముందుకు సాగి నిజామాబాద్ జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకురావాలని పోలీసు కమిషనర్ సాయిచైతన్య పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం సంగరంలోని 2వ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని జామా మసీద్లో జరిగిన కమిటీ అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన ఇచ్చారే విందు అధ్యాత్మిక వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పోలీస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రత్యేక ప్రార్థనలు పాల్గొన్నారు. ముక్తి నయ్యాద్ అక్కోర్ నిర్వహించిన దువాలో సీపీ అక్కోర్ అనంతరం ఉపవాస విరమణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ రంజాన్ మాసం విశిష్టతను విశేషభావంతోగా వివరించారు. రంజాన్ అనేది కేవలం ఉపవాసాల నెల మాత్రమే కాకుండా, మనస్సును పరిశుభ్రం చేసుకునే ఆత్మపరిశీలన కాలమని అన్నారు. ఉపవాసం ద్వారా నియమం, సహనం, క్రమశిక్షణ పెంపొందించుకోవాలని, పేదల పట్ల కరుణాభావం మరింత బలపడుతుందని పేర్కొన్నారు. దాసరెడ్డి, సహనశీల, మాసంలో మరింత ఆవిష్కృతమవుతాయని చెప్పారు. అల్లా కృపతో సమాజంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం, సుఖసంతోషాలు నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమంలో టోన్ సి.ఐ శ్రీనివాస్ రాజ్, ఎస్.ఐ సయ్యద్ ముహమ్మద్, జనరల్ సెలెక్ట్ అబ్దుల్ మసూద్, కార్పొరేటర్ అబ్దుల్ అందాస్, మాజీ కార్పొరేటర్ అబ్దుల్ ఖుద్దస్, ముస్లిం సోదరులు పాల్గొన్నారు.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..!

గంటల తరబడి మిమ్మల్ని పూర్తి శక్తితో ఉంచుతుంది. మంచి ఆహారం సాధారణంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సూక్ష్మ పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం, పానీయాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు మీ కడుపు, పేగు, మొత్తం జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారం తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అరటిపండ్లు: ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అవసరమైనంత మేర ఉన్న అరటిపండ్లు మంచి శ్రేణిలో ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే రెండు అరటి పండ్లు తినడం వల్ల మీరు రోజును అధిష్ట శక్తితో ప్రారంభించవచ్చు. ఐస్ క్రీమ్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరటిపండ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎనర్జీ బూస్టర్లుగా పనిచేస్తాయి. అదనంగా అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మనల్ని రికాక్స్గా, సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి అల్పాహారానికి ముందు అరటి పండు తింటే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అయితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు పరగడపున అరటి తినకపోవడమే మంచిది.



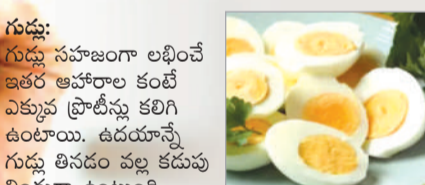
ఖర్జూరం: ఖర్జూరం మీ రోజువారీ ఆహారంలో



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్స్ను తింటే ఎక్కువ లాభాలు పొందొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ఉండే విటమిన్ సి ని శరీరం త్వరగా గ్రహిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ తింటే చాలా మేలని అంటున్నారు. గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ సైతం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ ను తింటే మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది. శరీరంలో వాపులు తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. శరీరం రోజంతా యాక్టివ్గా ఉంటుంది.



బాదంపప్పు: బాదంపప్పులో విటమిన్ జి పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును సలాడ్ రూపంలో వచ్చిగా కూడా తినొచ్చు. లేదంటే ప్రోటీన్ షేక్లో యాడ్ చేసుకున్నా సరే. మీరు కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా బాదం పాలు కూడా తాగొచ్చు. విటమిన్ జి, ప్రోటీన్, ఓమీగా-3, ఓమీగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మాంగనీస్, ఫైబర్తో నిండిన బాదం మీకు బెస్ట్ ట్రైక్ ఫ్యాన్స్ అవుతుంది. కానీ వాటిని రాత్రంతా నానబెట్టిన తర్వాత తినడం మంచిది.



గుడ్డు: గుడ్డు సహజంగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్డు తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినడం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్డులో ఐరన్, విటమిన్ డి, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి.

పోరపాటున కూడా వీటిని ఫేస్ కు పూయకండి..!

మొటిమలకు టాత్ పేస్ట్ ను పూయడం: ఈ మధ్య చాలా వైరల్ అవుతున్న హాక్ ఏమిటంటే మొటిమలకు టాత్ పేస్ట్ ను పూస్తే అవి త్వరగా ఎండిపోతాయని చెబుతారు. కానీ ఇది అన్నీ నిజం కాదు. పేస్ట్లో చర్మానికి హాని కలిగించే అనేక రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇలా ఫేస్ కు పేస్ట్లు పూయడం వల్ల మొదట్లో మొటిమ ఎండిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ వాస్తవానికి ఇది చర్మాన్ని మరింత పొడిగా చేస్తుంది. ఇది ఎరుపు, చికాకు, చర్మాన్ని పొడిచారేలా చేస్తుంది.



నిమ్మరసం: నిమ్మరసాన్ని సహజమైన ట్రిట్ ఆని భావించి ప్రజలు తరచుగా తమ ముఖానికి నేరుగా రాసుకుంటారు. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి ఉంటుందనేది నిజమే అయినప్పటికీ, ఇది అధిక ఆమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని నేరుగా ముఖానికి పూయడం వల్ల చర్మం చికాకు కలిగిస్తుంది. మీరు దీన్ని అమ్మ చేసిన తర్వాత ఎండలోకి వెళ్తే, మీ చర్మం మరింత సున్నితంగా మారుతుంది, ముఖం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కొంతమందికి అల్లర్ల ప్రతిచర్యలు లేదా దద్దుర్లు కూడా రావచ్చు.



పొడిగా, గరుకుగా, సున్నితంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల మొటిమలు, చికాకు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

బాడీ లోషన్ అనేది మందపాటి చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికి రూపొందించబడింది. ఇందులో సువాసనలు, వివిధ రసాయనాలు ఉంటాయి. ముఖ చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీ ముఖానికి బాడీ లోషన్ పూయడం వల్ల రెండ్రాలు మూసుకుపోతాయి, ఇది మొటిమలు, జిప్సంల చర్మానికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఎల్లప్పుడూ ముఖం కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన హ్యూమిడైజర్ ను ఉపయోగించండి.



వేడి నీరు: శీతాకాలంలో చాలా మంది ముఖాన్ని వేడి నీటితో కడుక్కోవడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే, చాలా వేడి నీరు చర్మానికి హానికరం. ఇది చర్మం సహజ హనెలను తొలగిస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం పొడిగా, నిర్జీవంగా మారుతుంది. ఇప్పటికే పొడిబారడం లేదా ఎరుపు రంగు చర్మంతో బాధపడుతున్న వారికి, వేడి నీరు పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతుంది. అందువల్ల, ఎల్లప్పుడూ గోల్తువచ్చని లేదా గది ఉష్ణోగ్రత నీటిని వాడండి.

నానబెట్టిన కిస్మిస్ తో ఎన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ తెలుసా?

ద్రాక్షలు: మానవుడు చాలా చిన్నప్పటినుండి కానీ, ఇది శక్తివంతమైన పోషకాలతో నిండినది. ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారు.



ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాటిని రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి, ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నిపుణుల ప్రకారం, నానబెట్టిన ద్రాక్షలను తినడం వల్ల శరీరంలో డిటాక్సిఫికేషన్ జరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. పూర్తి ప్రయోజనాలను అందించే ఇక్కడ చూద్దాం...

సమృద్ధిగా ఉండటం వలన తక్షణ ఎనర్జీ లభిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన శరీరానికి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. స్పృష్ హెల్త్ మెరుగుతుంది. నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ మిక్స్ గా తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

నానబెట్టిన కిస్మిస్ తినడం వలన జీర్ణక్రియ మెరుగుతుంది, గోట్ హెల్త్ మెరుగుతుంది. ఇందులో వాటర్ కంటెంట్, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మెగనీషియం, కడుపు నింపడంలో వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. నానబెట్టిన కిస్మిస్ తో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. నానబెట్టిన ద్రాక్షలు రుచి మాత్రమే కాకుండా ఫైబర్ కారణంగా కడుపును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు రాత్రి నానబెట్టి, తదుపరి 5-10 ద్రాక్షలు తినడం, శక్తివంతమైన ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీరానికి, చర్మానికి, హృదయానికి, జీర్ణక్రియకు, ఇమ్యూనిటీకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

నానబెట్టిన ద్రాక్షలు శరీరంలో ప్రే రాడికల్స్ ను తగ్గించి, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటంతో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజు ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ద్రాక్షలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. ఉద్యోగ, చదువులు లేదా వ్యాయం అలసట తక్కువగా ఉంటుంది. అదనంగా, ఇది బోన్లు, దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు రాత్రి నానబెట్టి, తదుపరి 5-10 ద్రాక్షలు తినడం, శక్తివంతమైన ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీరానికి, చర్మానికి, హృదయానికి, జీర్ణక్రియకు, ఇమ్యూనిటీకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఎల్పీజి ఉత్పత్తిని పెంచండి.. లిఫైనర్లను కోరిన కేంద్ర ప్రభుత్వం



పశ్చిమాసియా ఉత్పత్తిల సేవలలో ఇంధన మార్కెట్లో అనిశ్చితి నెలకొంది. దీంతో పంటగాని లభ్యతను నిర్ధారించేందుకు కేంద్రం చర్యలు ప్రారంభించింది. ఎల్పీజి ఉత్పత్తిని పెంచాలని రిఫైనరీలను ఆదేశించింది. దేశీయ సరఫరాలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించింది. ఈ ఎల్పీజి ప్రభుత్వరంగ కంపెనీలైన ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్, బాదల్ ప్రెజ్ లియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్, హిందుస్తాన్ స్టెయిల్ లియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ కు మాత్రమే విక్రయించాలని తన ఆదేశాల్లో పేర్కొంది. ఆ సరఫరాలు దేశీయ వినియోగదారులకు మాత్రమే చేరాలని ఆ మూడు సంస్థలకు సూచించింది. ఎల్పీజిని ఉత్పత్తి చేయడానికి కీలకమైన ప్రాజెక్టు, బ్యాటేన్ ను పెట్రో కెమికల్ ప్రొడక్షన్ కోసం దారి మళ్లించవచ్చని కేంద్రం రిఫైనరీలకు స్పష్టం చేసింది. ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల యోజన పంటి పథకాల వ్యాధి దేశంలో ఎల్పీజి గుహా వినియోగం గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ ఇంధన అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు 60 శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడాల్సి వచ్చింది. దాంతో అంతర్జాతీయంగా ధరలు పెరిగినా, రవాణాలో అంతరాయాలు ఏర్పడినా దేశీయంగా ఆ ప్రభావం కనిపిస్తుంటుంది.

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ ప్రియులకు శుభవార్త..

ఈ నెలలో మరో పవర్ ఫుల్ బైక్..!

రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ 450ఎం టైంస్ లో హిమాలయన్ 450, గెర్లె 450 ఉన్నాయి. గెర్లె 450 మొదట 2024లో ప్రారంభించింది. కంపెనీ ఇప్పుడు మోటార్ సైకిల్ అవెడేట్ వెర్షన్ ను దేశానికి తీసుకురావాలని యోచిస్తోంది.

కంపెనీ ఈ మోటార్ సైకిల్ ను మార్చి 2026 చివరి నాటికి విడుదల చేయనుంది. మోటార్ సైకిల్ ప్రారంభించిన తర్వాత ఇది మొదటి అవెడేట్ అవుతుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులను కలిగి ఉంటుంది భావిస్తున్నారు.

ప్రస్తుతానికి రాయల్ ఎన్ఫీల్డ్ అవెడేట్ వివరాలు, రైడర్ అనుభవానికి తీసుకువచ్చే మార్పుల గురించి పెద్దగా వెల్లడించలేదు. బ్రాండ్ గత సమావేశం పరిశీలిస్తే, గేర్ బాక్స్ లో కొన్ని మార్పులు చేసే అవకాశం ఉంది. భారతదేశంలో హంటర్ 350 అవెడేట్ చేసిన వెర్షన్ కూడా ఇలాంటి మార్పు కనిపించింది. ఈ మార్పులు ప్రధానంగా రైడర్ సౌకర్యం, మోటార్ సైకిల్ నియంత్రణను మెరుగుపరచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి.



అదేవిధంగా కంపెనీ కొన్ని మార్పులు చేయవచ్చు.

25వేలలో ఫోన్ చూస్తున్నారా? మోటో నుంచి కొత్త ఫోన్

ఎడ్జ్ సిరీస్ ఫోన్లతో ఇండియన్ స్మార్ట్ ఫోన్ మార్కెట్లో తనకంటూ ప్రత్యేక మార్కు సాధించిన మోటో రోలా.. ఎడ్జ్ 70 సిరీస్ లో కొత్త ఫోన్ ను లాంచ్ చేసింది. బీగ్ బ్యాటరీతో ఎడ్జ్ 70 ఫ్యూజన్ ను విడుదల చేసింది. రూ. 25 వేల బడ్జెట్లో పేరొందిన బ్రాండ్ లో మంచి స్మార్ట్ ఫోన్ కోసం చూస్తున్నవారు ఈ ఫోన్ ను పరిశీలించొచ్చు. ఇంతకీ ఈ ఫోన్ ఎలా ఉంది? అవెడేట్లు చూడండి?



ఈ డిస్ ప్లే పనిచేస్తుంది. కార్టోగ్ గెర్లె గ్లాస్ 7వ ప్రాటెక్షన్ ఉంది. స్వామిద్రాగన్ 7వ జెన్ 4

ప్రాసెసర్ ఇచ్చారు. ఔటఫాం ది బాక్స్ ఆండ్రాయిడ్ 16 ఆధారిత హెలోయాథో పనిచేస్తుంది. 3 ఏక్స్ పాటు ఓఎస్ అవెడేట్లు, బెడ్రెక్ పాటు సెక్యూరిటీ అవెడేట్లు ఇస్తామని కంపెనీ హామీ ఇస్తోంది. 50 ఎంపి సోనీ ఎల్వెడేట్-710 ప్రధాన కెమెరా ఉంది. 13 ఎంపి అల్ట్రావైడ్ కెమెరా, 3 ఇన్ 1 లైట్ సెన్సర్ ఇచ్చారు. ముందువైపు 32 ఎంపి కెమెరా ఉంది. ఇందులోని 7000 ఎంపిపావ్ బ్యాటరీ 68జి బర్స్టెంట్ ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ కు సపోర్ట్ చేస్తుంది. దీని బరువు 193 గ్రాములు.

సఫీం 4వ, 4వ ప్రో విడుదల.. ధర, ఫీచర్లు తెలుసుకోండి..

అనిల్ అంబానీ లియన్స్ పవర్ సై ఈడీ దాడులు

ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అనిల్ అంబానీ కి వరుస ఎదురుదెబ్బలు తగులుతున్నాయి. అనిల్ అంబానీ క్రమంగా (కాబా+) కంపెనీ రిలయన్స్ పవర్ కి సంబంధించి ముంబయి, హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాల్లో శుక్రవారం ఉదయం ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఐఐ) సోదాలు నిర్వహించింది. మనీలాండరింగ్ దర్యాప్తులో భాగంగా 15



బృందాలు ఈ తనిఖీల్లో పాల్గొన్నాయని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. మనీలాండరింగ్ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా అనిల్ ఫిలిపై 27వ ఈడీ విచారణకు హాజరుకావాలి. అయితే ఆయన గైరూజైన సేవల్లో ఈ సోదాలు జరిగాయి. అనిల్ అంబానీకి చెందిన కంపెనీలు రూ.వేల కోట్ల విలువైన బ్రాండ్లుగా ఉన్నాయి. రుణ మోసానికి పాల్పడ్డాయనే ఆరోపణలపై ఆయనపై ఈడీ కేసు సమాధింది. వీటి మొత్తం విలువ రూ. 40వేల కోట్లుగా పేర్కొంది.

