

విలేకరులు కావాలెను

కర్నూలు నుండి వెలువడుతున్న 'విజయ సారథి' తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు అనుభవం ఉన్న విలేకరులు కావాలెను.. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాలు మరియు అన్ని మండల కేంద్రాలలో స్థానిక సమస్యలపై పోరాడేందుకు ఆసక్తి ఉన్న రిపోర్టర్లు వెంటనే సంప్రదించండి.. సెల్ నెం: 97003 70499

సీనియర్ జర్నలిస్ట్, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

విజయ

RNI / APTEL/2015/64956

నారాజు

తెలుగు దినపత్రిక

టీవీ రిపోర్టర్లు కావాలెను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనం సృష్టిస్తున్న విజన్ టీవీలో రిపోర్టర్లు & పీడియో గ్రాఫర్లు, కెమెరామెన్లు కావాలెను. ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే సంచి సెల్ నెం: 97003 70499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

చీఫ్ ఎడిటర్ : పేరపాగు వెంకటేశ్వర్లు

శనివారం 05-04-2025

సంపుటి : 11

సంచిక : 78

పేజీలు : 8

వెల : రూ 3-00

కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, కడప, చిత్తూరు, తిరుపతి, ప్రకాశం, గుంటూరు, నెల్లూరు, విజయవాడ, విజయనగరం, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, శ్రీకాకుళం, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్.

యూనైటెడ్ మోదీ భేట.. ఏపీలో నామినేటెడ్ పదవుల పండ్లగ

బంగ్లాలో హిందువుల భద్రతపై ప్రస్తావన

న్యూఢిల్లీ: బంగ్లాదేశ్ చీఫ్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ మహమ్మద్ యూనస్ తో భారత ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీభేటీ అయ్యారు. షేక్ హసీనా పదవీచ్యుత్తురాలై ఇండియాలో ఆశ్రయం పొందినప్పటి నుంచి బంగ్లాదేశ్ తాత్కాలిక ప్రధాన సలహాదారుతో ప్రధాని మోదీ భేటీ కావడం ఇదే మొదటిసారి. బ్యాంకాక్ లో బిమ్ స్టేట్ సదస్సు సందర్భంగా వీరురువురూ సమావేశమయ్యారు. ఇటీవల కాలంలో బీజింగ్ కు బంగ్లా చేరువవు తుండటం, బంగ్లాలో మైనారిటీలు

దేవుని ఆస్తి దోచుకొనిపోడం దేశ ద్రోహం కంటే ఎక్కువ..

వక్స్ సవరణ బిల్లు పార్లమెంట్ ఉభయ సభలు ఆమోదించడం శుభవరిణామమని, పార్లమెంటరీ విజయం కంటే ఎక్కువ ప్రతిబింబిస్తోందని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఈ బిల్లును లోక్ సభలో దాదాపు 12 గంటలు, అలాగే రాజ్యసభలో దాదాపు 14 గంటలు పూర్తిగా చర్చలు జరిగాయనీ.. ఈ బిల్లుపై ఏకపక్ష నిర్ణయం కాకుండా ప్రతిపక్షాలు లేవనెత్తిన ప్రతి ఆందోళనను పరిష్కరించారని, ప్రతి ప్రశ్నకు సమాధానం ఇచ్చారని ఆయన అన్నారు.అమరావతి: వక్స్ సవరణ బిల్లు పార్లమెంటు ఉభయ సభల ద్వారా ఆమోదం పొందడం కేవలం పార్లమెంటరీ విజయం కంటే ఎక్కువ ప్రతిబింబిస్తోందని ఇది న్యాయం, పారదర్శకత,

తెలుగమ్మాయికి అత్యుత్తమ అవార్డు

వికసిత్ భారత్ యాత్ పార్లమెంట్ లో తెలుగు యువతి ప్రతిభ కనబరిచింది. బెస్ట్ యాత్ పార్లమెంటేరియన్ అవార్డును లాస్యప్రియ గెలుచుకున్నారు. ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో పవన్ నేషన్ పవన్ ఎలక్షన్ అంశంపై ఉత్తమ సమాధానాలు ఇవ్వడంతో లాస్యప్రియ ఈ అవార్డు సాధించారు. ఢిల్లీ: వికసిత్ భారత్ యాత్ పార్లమెంట్ లో తెలుగు యువత ప్రతిభ చాటారు. బెస్ట్ యాత్ పార్లమెంటేరియన్ అవార్డును వి. లాస్యప్రియ సాధించారు. ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో ఉత్తమ సమాధానం ఇచ్చినందుకు ఈ అవార్డు గెలుచుకున్నారు. “పవన్ నేషన్ - పవన్ ఎలక్షన్” అంశంపై అడిగిన ప్రశ్నకు లాస్యప్రియ సమాధానం ఇచ్చారు.యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హైదరాబాద్ లో ఎంఎ (పాలిటికల్ సైన్స్)ను లాస్యప్రియ చదువుకుంటున్నారు. యాత్ పార్లమెంట్ కు ప్రతి రాష్ట్రం నుంచి ముగ్గురిని కేంద్ర యువజన వ్యవహారాల శాఖ ఎంపిక చేసింది. ఏపీ నుంచి లాస్యప్రియతో పాటు జ్యోత్స అద్దాకుల, ఎం. శివాని లహరీ ఎంపికయ్యారు. ఏప్రిల్ 2వ తేదీ నుంచి 3వ తేదీ వరకు యాత్ పార్లమెంట్ ఈవెంట్ ఢిల్లీలో జరిగింది. కేంద్ర మంత్రులు మన్ సుఖ్ మాండవియా, రక్షా ఖడ్గే చేతుల మీదుగా అవార్డులు ప్రదానం చేశారు.



జవాబుదారీతనం వైపు ఒక చారిత్రాత్మక అడుగు అని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్) వేదికగా పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ దార్శనిక నాయకత్వంలో.. ఎన్డీయే (పరిపాలన దీర్ఘకాలిక సమస్యలను పరిష్కరించడానికి తన నిబద్ధతను మరోసారి నిరూపించుకుందన్నారు. సంవత్సరాలుగా, వక్స్ బోర్డల కార్యకలాపాల గురించి తీవ్రమైన ఆందోళనలు ఉన్నాయన్నారు. వక్స్ బోర్డు సవాళ్లను పరిష్కరించడం, పారదర్శకతను పెంచడం, వక్స్ ప్రయోజనాలు పేద ముస్లింలకు చేరాలా చూడటం, ముస్లిం మహిళలకు బోర్డులో ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం వైపు ఈ సవరణ ఒక ముఖ్యమైన అడుగు అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.ఈ బిల్లుపై ఏకపక్ష నిర్ణయం కాకుండా, ఈ బిల్లును లోక్ సభలో దాదాపు 12 గంటలు, అలాగే రాజ్యసభలో దాదాపు 14 గంటలు పూర్తిగా చర్చలు జరిగాయని, ప్రతిపక్షాలు లేవనెత్తిన ప్రతి ఆందోళనను పరిష్కరించారని, ప్రతి ప్రశ్నకు సమాధానం ఇచ్చారని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. బాధ్యతాయుతమైన, రాజ్యాంగబద్ధమైన ప్రభుత్వం ఇలా పనిచేస్తోందని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ముఖ్యమైన బిల్లును ప్రవేశపెట్టడంలో.. మార్గనిర్దేశం చేయడంలో నాయకత్వం వహించినందుకు పార్లమెంటరీ వ్యవహారాలు, మైనారిటీ వ్యవహారాల సంక్షేమ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, హోం మంత్రి అమిత్ షా.. రాజ్యసభలో ఎన్డీయే నాయకుడు జేపీ నడ్డాలకు తాను హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నానని అన్నారు. ఈ సంస్కరణకు మద్దతు ఇచ్చిన ప్రతి ఎంపీకి, అలాగే వారి మద్దతుకు ముస్లిం సమాజానికి కూడా తాను కృతజ్ఞతలు తెలియజేసినట్లు చెప్పారు.తాను 2008-2009 చట్టం చెప్పినట్లుగా, దేవుని ఆస్తి దోచుకోవడం కేవలం దేశ ద్రోహం కంటే ఎక్కువని.. ఇది దేవుడికి ద్రోహమని పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యానించారు. కొత్త ‘జఊఇఇఆ’ చట్టం కేవలం చట్టం కంటే ఎక్కువని.. ఇది ఒక నైతిక వైఖరి అని అన్నారు. ఇది పవిత్ర

బీజేపీతో కలిసి బాబు,జగన్,పిచేన్ లు పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ను చేంపేశారు

ఫేజ్ 2 ఆనేబి పబ్లి ఆబద్ధం దాదాపు 22 వేల కోట్ల కోసం రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను బీజేపీ దెబ్బతీసింది ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజలకు మోసం చేయకండి వైఎస్ షర్మలా రెడ్డి



విజయవాడ, రాష్ట్ర విభజన తర్వాత విభజన హామీలు ఒక్కటి కూడా నెరవేరలేదు. బీజేపీ గత 10 ఏళ్లుగా మోసం చేస్తుంది. ప్రత్యేక హోదా ఏపీ కి అతి ముఖ్యమైనది. 2014 లో ప్రత్యేక హోదా 10 ఏళ్లు ఇస్తామని మోడీ హామీ ఇచ్చారు. పోలవరం మొత్తం కేంద్రమే కడుతుందని చెప్పారు. ఇచ్చిన హామీలు ఒక్కడానికీ దిక్కులేదని ఏసీపీ ఛీఫ్ షర్మలా రెడ్డి అన్నారు. హోదా తో పాటు రాష్ట్రానికి పోలవరం అంతే ముఖ్యం. పోలవరం ఆంధ్ర జీవనాది. రైతులకు ఊపిరి. ఇవాళి వరకు ప్రాజెక్ట్ పూర్తి కాలేదు. దీనికి భాధ్యత ఎవరు? పోలవరం వైఎస్సార్ కల. వైఎస్సార్ ముఖ్యమంత్రి

మంగళగిరి అభివృద్ధికి మంత్రి నారా లోకేశ్ కీలక నిర్ణయం

అమరావతి: మంగళగిరి నియో జకవర్గం ఉండవల్లైలో ‘మన ఇల్లు - మన లోకేశ్’ కార్యక్రమం చేపట్టారు. రెండో రోజు శాశ్వత ఇంటి పట్టాలను విద్య, బిటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ అందజేశారు. ఇవాళి నుంచి 12వ తేదీ వరకు నియోజకవర్గంలో ‘మన ఇల్లు - మన లోకేశ్’ కార్యక్రమం జరుగనుంది. పేదలకు స్వయంగా శాశ్వత ఇంటి పట్టాలను మంత్రి నారా లోకేశ్ పంపిణీ చేస్తున్నారు. యర్రబాలెం గ్రామానికి చెందిన 248మందికి శాశ్వత ఇంటి పట్టాలను పంపిణీ చేశారు. ఇవాళ మధ్యాహ్నం నుంచి నీరుకొండ గ్రామానికి చెందిన 99మందికి, రత్నాల చెరువుకు చెందిన 199మందికి శాశ్వత ఇంటి పట్టాలు పంపిణీ చేయనున్నారు. మొత్తంగా 546 మంది లబ్ధిదారులకు శాశ్వత ఇంటి



పట్టాలను నారా లోకేశ్ ఉచితంగా అందజేయనున్నారు. సొంత ఖర్చులతో బట్టలు పెట్టి మరి లబ్ధిదారులకు ఇంటి పట్టాలను లోకేశ్ అందజేస్తున్నారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేశ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. మంగళగిరిలో దశాబ్దాల సమస్యకు పదినెలల్లో పరిష్కారం చూపామని అన్నారు. తొలి విడతలో ప్రభుత్వ స్థలాల్లో నివసిస్తున్న మూడు వేలమందికి శాశ్వత పట్టాలు అందజేస్తామని అన్నారు. మంగళగిరి ప్రజల కోసం 26 సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. సూపర్ 6 హామీలు ఓ పద్ధతి ప్రకారం అమలు చేస్తానే... మంగళగిరిలో ఏ సమస్య లేకుండా చూసుకుంటానని మాటిచ్చారు.ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 13వ తేదీన మంగళగిరిలో వందపడకల ఆస్పత్రికి భూమి పూజ చేసి వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 13వ తేదీకి ప్రారంభిస్తామని అన్నారు. కుప్పంతో పాటు మంగళగిరిని కూడా తెలుగుదేశం కంచుకోటగా మారుస్తామని సీఎం చంద్రబాబుకు ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకున్నందుకు సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు.

అయ్యాక అన్ని అనుమతులు తీసుకు వచ్చి వసులు ప్రారంభించారని అన్నారు.2014 లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పోలవరం ప్రాజెక్ట్ ను జాతీయ ప్రాజెక్టు గా గుర్తించింది. 2019 లో అధికారంలో వచ్చిన బాబు కేవలం 17 శాతం పనులు చేశారు. ప్రాజెక్ట్ అంచనా ను అమాంతం పెంచారు. 50 వేల కోట్లకు పెంచేశారు.జగన్ అధికారం లో వచ్చాకా పోలవరం వసులు 3 శాతం దాటలేదు. తండ్రి ఆశయాన్ని జగన్ ముందుకు తీసుకు వెళ్ళలేదని అన్నారు. ఇప్పుడు బీజేపీ పోలవరం పై గేమ్ ఆడుతుంది. చంద్రబాబు మళ్ళీ బీజేపీ తో పాత్తు పెట్టుకొని పోలవరం ప్రాజెక్ట్ కి ద్రోహం చేస్తున్నారు. చంద్రబాబు వగలు వడిన గోతిలో రాత్రి పడ్డారు. అందరు కలిసి పోలవరం ప్రాజెక్ట్ స్వరూపం మార్చేశారు. జగన్ ,బాబు ఇద్దరు బీజేపీ కి లొంగిపోయారు. ప్రాజెక్ట్ ఫుల్ స్టోరేజ్ కెపాసిటీ 45 నుంచి 41 మీటర్ల కు కుదించారు. 41

మీటర్ల ఎత్తులో మాత్రమే ఆర్ అండ్ ఆర్ ఇవ్వాలని చూస్తున్నారని అన్నారు.41.15 ఎత్తులో నిర్మాణం అని కేంద్రం పోలవరం వెబ్ సైట్ లో పెడితే...ఎంపీలు నోరు మూసుకొని కూర్చున్నారు. ప్రాజెక్ట్ బ్యారేజ్ గా..లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ గా మిగిలి పోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇది రాష్ట్రంపై బీజేపీ చేస్తున్న కుట్ర. ఈ కుట్రలో భాగం బాబు,జగన్,పవన్. 41 మీటర్ల ఎత్తులో నిర్మాణం జరిగితే 30 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందదు. 41 మీటర్ల ఎత్తులో కూడా ప్రయోజనాలు తగ్గవు అనేది కూటమి చెప్పుస్తది అబద్ధం. ఫేజ్ 1 లో ఎన్ని ఎకరాలు... ఫేజ్ 2 లో ఎన్ని ఎకరాలు.. కూటమి ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని అన్నారు.

ఏపీ సచివాలయంలో అగ్ని ప్రమాదం

అమరావతి, ఏప్రిల్ 4: ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయంలో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున సెక్టేరియట్ లోని రెండో బ్లాక్ లో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. బ్యాటరీలు ఉంటే ప్రాంతంలో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. గుర్తించిన ఎస్సీఎఫ్ సిబ్బంది వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. దీంతో ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు. రెండో బ్లాక్ లోనే ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, ఆర్థిక మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గెష్, దేవదాదయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ, హోం మంత్రి అనితల పేపీలు ఉన్నారు. అయితే ఈ ఘటన ప్రమాద వశాత్తు జరిగిందా లేదా కుట్ర కోణం ఏమైనా ఉందా అనే కోణం పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బోటి కూర లొట్టలేసుకుంటూ తింటున్నారా?.. అయితే ఇది మీకే!..



బోటి కూర ఒక సంప్రదాయ వంటకం, ఇది గొర్రె లేదా మేక జీర్ణాశయం (పేగులు) నుండి తయారు చేయబడుతుంది. ఇది భారతదేశంతో పాటు ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాలలో ఒక రుచికరమైన వంటకంగా ఆనందిస్తారు. ఈ కూర అంటే కొంతమంది లొట్టలేసుకుంటూ తినేస్తారు. బోటి కూర రుచి మాత్రమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పోషక విలువలు: బోటి కూర ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు , ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12, ఐరన్, జింక్ , సెలీనియం యొక్క మంచి మూలం. దీనిలోని అధిక ప్రోటీన్ కణజాలాల నిర్మాణం , మరమ్మత్తుకు సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా దీనిలోని విటమిన్ బి12 ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి, నరాల పనితీరుకు, డిఎన్ఎ సంశ్లేషణకు చాలా అవసరం. బోటిలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్‌ను రవాణా చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. దీనిలోని జింక్ రోగనిరోధక పనితీరు, గాయం నయం చేయడం, కణాల పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ఇది ఒక యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరుకు కూడా ఇది అవసరం. “నారింజ విత్తనాలను వడేస్తున్నారా? వీటితో ఏం చేయాల్సి తెలుసా?” ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: బోటి కూర అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వాటిలో ప్రధానంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీనిలో జింక్ , సెలీనియం సమృద్ధిగా ఉండటం వలన, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. బోటిలో ఐరన్ గొప్ప కంటెంట్ రక్తహీనతను నివారించడానికి , చికిత్స చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ బి12 నరాల పనితీరుకు చాలా అవసరం . బోటి ఈ విటమిన్ యొక్క మంచి మూలం . దీనిలోని ప్రోటీన్ , ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన, ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. బోటిలో ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన, ఇది కండరాల పెరుగుదల , మరమ్మత్తుకు సహాయపడుతుంది. బోటిలో ఉండే విటమిన్ డి , ఖనిజాలు ఎముకలను బలపరుస్తాయి. “ ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను ఎలా బయటకు తీస్తారంటే?” ఖనీలివతీవట ఃఎ ముగ్గురు పిల్లల తల్లితో ఎన్నై కామకలాపాలు..! | 5 జాగ్రత్తలు: బోటి కూర రుచికరమైన, పోషకమైన వంటకం. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. దీనిలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, కాబట్టి గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి. దీనిని వండడానికి ముందు బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి, లేకపోతే ఇది ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఏదైనా ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. బోటి కూరను కూడా మితంగా తీసుకోవాలి. మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, బోటి కూరను తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

గుడ్డలోని పిచ్చసాగేను పిక్కిన పెట్టేస్తున్నారా?..

గుడ్డు పోషక విలువలతో నిండిన ఆహారం. ఇది ప్రోటీన్, విటమిన్ ః12, విటమిన్ ఆ, ఇనుము, జింక్, మరియు సెలీనియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. గుడ్డు తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి పెరుగుతుంది, మేధస్సు తేలికపరుస్తుంది, ఇమ్యూనిటీ పెరుగుపడుతుంది. ఇది కండరాల పెరుగుదలకు సహాయపడటంతో పాటు, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదపడుతుంది. గుడ్డు తినే ముందు శుద్ధిగా ఉడకపెట్టడం లేదా పూర్తిగా వండడం మంచిది. గుడ్డలోని పచ్చ సాన పోషకాల గని. అయితే చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ భయంతో పచ్చ సానను తినడానికి వెనుకాడుతుంటారు, కానీ నిజానికి పచ్చ సానలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పోషకాల నిధి: గుడ్డలోని పచ్చ సానలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె, ఫోలేట్, కోలిన్, లుటీన్, జియోక్సంతిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పచ్చ సానలో లభిస్తాయి. రిట్టిబనీ భీవజీట “చికెన్, మటన్ లివర్ తింటున్నారా? అందులో ఏముందో తెలుసా?” విటమిన్ డి: ఎముకల ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక శక్తికి మరియు కాలియం శోషణకు విటమిన్ డి చాలా అవసరం. విటమిన్ బి12: రక్త కణాల ఉత్పత్తికి మరియు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు ఇది అవసరం. విటమిన్ ఎ: కంటి చూపుకు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మరియు రోగనిరోధక శక్తికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ ఇ: ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, కణాలను నష్టం నుండి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ కె: రక్తం గడ్డకట్టడానికి మరియు ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఫోలేట్: కణాల పెరుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి ఇది చాలా ముఖ్యం. కోలిన్: మెదడు అభివృద్ధికి మరియు నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరం. లుటీన్, జియోక్సంతిన్: కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన కెరోటినాయిడ్లు, వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత నుండి రక్షిస్తాయి. గుడ్డు పచ్చ సానతో కలిగే ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు: భీవజనీఎవనివటట ఈనీటి జనీబీ “విటమిన్ ఆ ఎంత ఉందా? లోపిస్తే ప్రమాదమా?” కంటి ఆరోగ్యం: పచ్చ సానలో ఉండే లుటీన్ మరియు జియోక్సంతిన్ కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇవి వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత (రిజిఆ) , కంటి శుక్లాలు వంటి సమస్యల నుండి రక్షిస్తాయి. ఖనీలివతీవట ఃఎ మెదడు అభివృద్ధి: పచ్చ సానలో కోలిన్ ఉంటుంది, ఇది మెదడు అభివృద్ధికి , జ్ఞాపకశక్తికి చాలా అవసరం. గర్భిణీ స్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు కోలిన్ చాలా ముఖ్యం, ఇది శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఎముకల బలం: పచ్చ సానలో విటమిన్ డి, విటమిన్ కె , ఫాస్ఫరస్ ఉంటాయి, ఇవి ఎముకలను బలంగా ఉంచడానికి , ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. జనీబీ ఓజీఎ రిట్టిబనీ ఒతిఎవ “బీపీతో పాటు ఈ



స్థాయిలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపదని తేల్చాయి. పచ్చ సానలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బరువు నిర్వహణ: పచ్చ సానలో ప్రోటీన్, కొవ్వులు ఉంటాయి, ఇవి కడుపు నిండినట్లుగా ఉంచుతాయి . ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి, దీని వలన బరువు నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది. చర్మం , జుట్టు ఆరోగ్యం: పచ్చ సానలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ , ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి, ఇవి చర్మం , జుట్టు ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. గుడ్డు పచ్చ సానలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందనేది నిజం, కానీ ఆహారంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ రక్త కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపదని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని కాలేయం నియంత్రిస్తుంది. ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు, కాలేయం కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం వల్ల ఎటువంటి సమస్య ఉండదు. అయినప్పటికీ, గుండె జబ్బులు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల నలహా తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డలోని పచ్చ సాన అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంది . ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ భయంతో పచ్చ సానను విస్మరించకుండా, దాని ప్రయోజనాలను పొందడం మంచిది. రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ఒక భాగం కావచ్చు. అయితే, మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, వైద్యుల నలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

అనారోగ్య సమస్యలుంటే మెంతులు అన్నలు తినొద్దు.. డేంజర్!” రోగనిరోధక శక్తి: పచ్చ సానలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి , ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి , ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం: ఒకప్పుడు గుడ్డు పచ్చ సాన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుందని భావించేవారు, కానీ ఆధునిక పరిశోధనలు గుడ్డలోని కొలెస్ట్రాల్ రక్త కొలెస్ట్రాల్

నారింజ విత్తనాలను పడేస్తున్నారా? వీటితో ఏం చేయొచ్చో తెలుసా?

నారింజలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి చాలా అవసరం. విటమిన్ సి తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడతాయి. నారింజ సాధారణంగా తియ్యగా, కొద్దిగా మృల్లగా ఉంటాయి. అయితే నారింజ విత్తనాలను మనం సాధారణంగా పారేస్తుంటాం. అయితే వీటిల్లో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? చిన్నవిగా, చేదుగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ విత్తనాలు పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉన్నాయి. ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి వివిధ రకాలుగా సహాయపడతాయి. నారింజ విత్తనాల యొక్క కొన్ని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..’ ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను ఎలా బయటకు తీస్తారంటే?” 1. రోగనిరోధక శక్తి పెంపు: నారింజ విత్తనాలలో విటమిన్ సి మృష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి అవసరమైన పోషకం. విటమిన్ సి తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. 2. యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం “ గుడ్డలోని పచ్చసానను పక్కన



పెట్టేస్తున్నారా?.. “ నారింజ విత్తనాలలో ప్లేవనాయిడ్లు , ఇతర పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ సమ్మేళనాలు మీ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి, ఇవి క్యాన్సర్ , గుండె జబ్బులు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దోహదం చేస్తాయి. 3. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి: నారింజ విత్తనాలలో ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థకు అవసరం. ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి, ప్రేగు కదలికలను నియంత్రించడానికి , మంచి గట్ బాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. “బీపీతో పాటు ఈ అనారోగ్య సమస్యలుంటే మెంతులు అన్నలు తినొద్దు.. డేంజర్!” ఖనీలివతీవట ఃఎ ముగ్గురు పిల్లల తల్లితో ఎన్నై కామకలాపాలు.. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి: నారింజ విత్తనాలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు , విటమిన్ సి చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. అవి చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో, చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. 5. గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు : నారింజ విత్తనాలలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఖనిజం. పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కూడా ముఖ్యం. 6. క్యాన్సర్ నివారణ: కొన్ని అధ్యయనాలు నారింజ విత్తనాలలో ఉండే సమ్మేళనాలు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయని సూచిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ దిశగా మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం. 7. బరువు నిర్వహణకు సహాయపడతాయి: నారింజ విత్తనాలలో ఫైబర్ , ప్రోటీన్ ఉంటాయి, ఇవి మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మీరు తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. నారింజ విత్తనాలను ఎలా ఉపయోగించాలి: నారింజలను తినేటప్పుడు విత్తనాలను సమలండి. విత్తనాలను ఎండబెట్టి పొడి చేసి స్నాక్స్‌లు, జ్యూస్‌లు లేదా పెరుగులో కలుపుకోవచ్చు. నారింజ విత్తనాల నూనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. గమనిక: నారింజ విత్తనాలను మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అధికంగా తీసుకుంటే కడుపు నొప్పి లేదా ఇతర జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ సమాచారం కేవలం మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యల కోసం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

బోటితో పాటు ఈ అనారోగ్య సమస్యలుంటే మెంతులు అన్నలు తినొద్దు.. డేంజర్!

చాలామంది మెంతులు తినడం ఆరోగ్యం అని భావిస్తారు. మెంతులు తినడం వల్ల నానబెట్టుకున్న మెంతుల నీళ్లు తాగడం వల్ల మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గి డయాబెటిస్ కంట్రోల్ లో ఉంటుందని చెబుతారు. అయితే మెంతులు తినడం అందరికీ మంచిది కాదని కూడా హెచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మెంతులతో ఆరోగ్యం మెంతులు మనకు ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తాయో అతిగా తింటే అంతే అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణం అవుతాయి. మెంతులు శరీరంలోని చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని చాలామంది ప్రతిరోజూ ఉదయం మెంతుల గింజలను నానబెట్టి నీళ్లను తాగుతూ ఉంటారు. “చికెన్, మటన్ లివర్ తింటున్నారా? అందులో ఏముందో తెలుసా?” మెంతులలో పోషకాలు పుష్కలం మెంతులలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కొవ్వు, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మెంతులు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులను ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ ను తగ్గిస్తాయి. అయితే మెంతులు కేవలం చక్కెర తగ్గించడానికి ఉపయోగపడినా, ఇదే సమయంలో శరీరంపై దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీరు మెంతులు తీసుకోకూడదు అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి మెంతులు తీసుకోవటం మంచిది కాదు. మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల మన బీపీ పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు మెంతులు తీసుకోకుండా ఉంటేనే మంచిదని చెబుతున్నారు. మెంతులు ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో శ్వాసకోశ సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. మెంతులు ఎక్కువగా తింటే ఈ అనారోగ్య సమస్యలు మెంతులు ఊపిరితిత్తులకు హానిచేస్తాయి. మెంతులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం



ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా మెంతులు తీసుకోవడం మానుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో మెంతులను తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మెంతులు ఎక్కువగా తినటం వలన వాంతులు, విరేచనాలు,కడుపు ఉబ్బరం, తల తిరగటం వంటి జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. “వైద్యులు సర్జరీ ఎలా చేస్తారో తెలుసా?” మెంతులు తినే విషయంలో జాగ్రత్త మెంతులు ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో మూత్రం దుర్వాసన వస్తుంది. కనుక మెంతులు తీసుకునేవారు ఈ విషయాలను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకొని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా వీలైతే ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడిని సంప్రదించి వారి సూచనల మేరకు తీసుకుంటే మంచిది. ఇకపైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి మెంతులు విషంతో సమానం .. అందుకే వీరు తినకుండా ఉంటే మంచిది.

మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారో తెలుసా...?

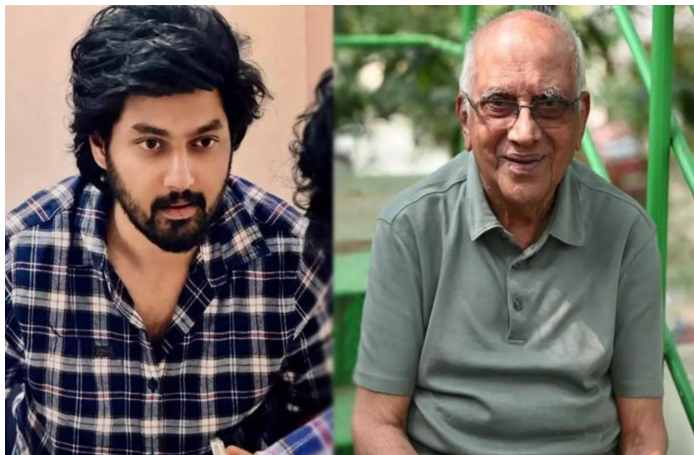
మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారనేది జవాబు చెప్పడం కాస్తా కష్టమే. ప్రతి మహిళ తనకు తానే ప్రత్యేకమైనది. వారికి వారికి ఇష్టాలు, అభిరుచులు, జీవనశైలి భిన్నంగా ఉంటాయి. అందుకే ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు వారు చేసే పనులు కూడా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటాయి. అయితే సాధారణంగా మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు చేసే కొన్ని వనులు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. తమ గురించి, తమ జీవితం గురించి లేకుండా ఆలోచించడానికి ఇది మంచి సమయం. పాటలు పాడటం, కొత్త భాష నేర్చుకోవడం, వంట చేయడం వంటి కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పెయింటింగ్, రాయడం, డ్యాన్స్ చేయడం వంటి తమకు ఇష్టమైన హాబీలను అనుసరిస్తారు. వున్నకాలు, మ్యాగజైన్స్ చదివి తమ జ్ఞానాన్ని



పెంచుకుంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వ్యాయామం చేస్తారు. యోగా, వాకింగ్, జిమ్ వంటివి చేయవచ్చు.ఫోన్‌లో మాట్లాడటం, సోషల్ మీడియా ద్వారా కనెక్ట్ అవ్వడం చేస్తారు. ఫేషియల్స్ చేయడం, బాత్ తీసుకోవడం, మసాజ్ చేయించుకోవడం వంటివి చేసి తమను తాము ప్రేమించుకుంటారు. రిట్టిబనీ భీవజీట “జనవరి 4 నుంచి ఈ రాశులకు అద్భుత మహా రాజయోగం పట్టుకుంది” ప్రకృతిలోకి వెళ్లడం, కొత్త ప్రదేశాలను చూడడం చేస్తారు.వంట చేయడం నేర్చుకోవడం లేదా కొత్త రెస్టారెంట్లను ప్రయత్నించడం చేస్తారు. పెయింటింగ్, రాయడం, ఫోటోగ్రఫీ వంటి సృజనాత్మక పనులు చేస్తారు. మహిళలు ఒంటరిగా ఉండటం అనేది ఒక బలహీనత కాదు, బదులుగా ఒక అవకాశం. ఈ సమయాన్ని తమను తాము అర్థం చేసుకోవడానికి, వ్యక్తిగతంగా పెరగడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.మిత్రం మీద, మహిళలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఏం చేస్తారు అనే ప్రశ్నకు ఒకే జవాబు లేదు. ప్రతి మహిళ తనకు తానే ప్రత్యేకమైనది. వారు తమకు నచ్చిన విధంగా తమ జీవితాన్ని గడపవచ్చు.



మోక్ష బాబు డెబ్యూ.. బాలయ్య డైరెక్టర్ క్లాసిక్ ఇలా!



టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరో బాలకృష్ణ కుమారుడు, నందమూరి వారసుడు మోక్షజ్ఞు తేజ.. డెబ్యూ మూవీపై ఎప్పటికప్పుడు అటు సిని వర్గాల్లో.. ఇటు సోషల్ మీడియా చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మ మూవీతో మోక్షు ఎంట్రీ ఇస్తారని.. కొద్ది రోజుల క్రితం అఫీషియల్ అనౌన్స్మెంట్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులకే పూజా కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని వార్తలు వచ్చాయి. అలా కొన్ని నెలలు గడిచిపోయాయి. కానీ ఇంకా ఎలాంటి ప్రకటన రాలేదు. దీంతో రకరకాల ఊహాగానాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఆ మధ్య బాలయ్య.. ఓ కార్యక్రమంలో స్పందించారు

మరో 10 ఏళ్ల కెరీర్ ప్లాన్ చేసిన బ్యూటీ!

హెబ్బా పటేల్ అలియాస్ కుమారి టాలీవుడ్ జర్నీ గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తొలి సినిమాతో యాత్ పుల్ బ్యూటీగా ఫేమస్ అయింది. తొలి చిత్రం సక్సెస్ తో చాలా అవకాశాలు అందుకుంది. వాటిలో విజయాల సంగతి పక్కన బెడితే నటిగా మాత్రం తాను ఏ పాత్రకి అన్యాయం చేయలేదు. నటిగా పూర్తిగా న్యాయం చేసింది. ఎలాంటి పాత్ర వచ్చినా? కాదనకుండా చేసింది. నిర్మాతలకు పారితోషికం పరంగానూ మరి బెట్టు చేసింది కూడా లేదు. అలా కుమారిపై ఓ పాజిటివ్ ఇంప్రెషన్ ఉంది. ఒకానొక దశలో అవకాశం కష్టం అనుకున్నా మళ్లీ అమ్మడు పుంజుకుంది. హీరోయిన్ గా కొనసాగుతూనే ఐటం పాటల్లోనూ నటిస్తూ సత్తా చాటడం అదనంగా కలిసొచ్చింది. పదేళ్ల కెరీర్ లో చాలా సినిమాలు చేసింది. గత ఏడాది నాలుగు సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం విలన్, ఆద్య, 'ఓడెల 2' లో నటిస్తోంది. ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోన్న 'ఓడెల2'పై మాత్రం మంచి అంచనాలున్నాయి. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూ లో అమ్మడు మరో పదేళ్ల పాటు నటిగా కొనసాగుతానని ధీమా వ్యక్తం చేసింది. విజయాలు, పరాజయాలు ఏవీ శాస్త్రుతం కాదంటుంది. పని చేస్తూ వెళ్లడం పైనే దృష్టి పెడతానని.. ఇంత వరకూ తన కెరీర్ ముందుకు సాగిందంటే? కారణం అలా నిర్విరామంగా

అందాల దివి.. లెగ్స్ అందాలతో స్టన్నింగ్



సోషల్ మీడియాలో నిత్యం అవ్వడేట్ల ఇస్తూ యూత్ను ఆకట్టుకుంటున్న దివి వాధ్యా మళ్లీ ఓ అందాల పోస్టుతో నెటిజన్లని ఆకర్షిస్తోంది. బిగ్ బాస్ షోతో గుర్తింపు అందుకున్న దివి తరువాత టాలీవుడ్ లో కాస్త బిజీగా కనిపించింది. మోడల్, యాక్ట్రెస్, యాంకర్ గా బిజీగా మారిన దివి అమధ్య 'లంబసింగ్' అనే సినిమాతో హీరోయిన్ గా కూడా తెరమీదకు వచ్చింది. లేట్స్ గా దివి ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసిన ఫోటోలు అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షించాయి.

బాపూబలి స్కెచ్.. ఆర్.ఆర్.ఆర్ ఎగ్జిక్యూషన్..!

రాజమౌళి సినిమా సెట్స్ మీద ఉంది అంటే బ్లయట ఎన్ని ఊహాగానాలు జరుగుతాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఆయన సినిమా మొదలు పెడుతున్నారని అనే న్యూస్ సెన్సేషన్ అవుతుంది. ఇక సినిమా గురించి ప్రతి క్లా ఫ్యాన్స్ కి విచ్చిక్కించేలా చేస్తుంది. ప్రస్తుతం రాజమౌళి సూపర్ స్టార్ మహేష్ తో సినిమా చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఎన్.ఎన్.ఎం.బి 29 సినిమాగా రాబోతున్న ఈ సినిమాలో ప్రియాంక చోప్రా, పృథ్విరాజ్ సుకుమారన్ నటిస్తున్నారని తెలిసిందే. ఈ సినిమా షూటింగ్ మొన్నటిదాకా ఒడిశాలో జరిగింది. ఈమధ్యనే హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో కూడా షూట్ చేసినట్లు తెలుస్తుంది. త్వరలో ఫారిన్ షూటింగ్ కి రెడీ అవుతున్న ఈ మూవీ నుంచి క్రేజ్ అప్డేట్ ఒకటి ఫ్యాన్స్ ని సర్ ప్రైజ్ చేస్తుంది. రాజమౌళి మహేష్ కాంబినేషన్ లో వస్తున్న ఈ సినిమా ఫారెస్ట్ అడ్వెంచర్ బ్యాక్ డ్రాప్ తో మైథాలజీ టచ్ కూడా ఉంటుందని టాక్. శ్రీ దుర్గ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ లో 1000 కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో



తెలుస్తుంది. మరి రాజమౌళి మహేష్ ఎలాంటి సినిమాతో వస్తారో కానీ ఈ మూవీపై రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతున్న అంచనాలు చూస్తే బాబోయ్ అనిపించేస్తుంది. 1000 కోట్ల బొమ్మ అది కూడా రాజమౌళి నుంచి మన సూపర్ స్టార్ మహేష్ హీరోగా కాబట్టి కచ్చితంగా సినిమా నెక్స్ట్ లెవెల్ లో ఉంటుంది అన్నది చెప్పడంలో సందేహం లేదు. త్వరలోనే చిత్రయూనిట్ తో ఒక ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేసేలా జక్కున్న ప్లాన్ చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది.

కూడా. ప్రశాంత్ వర్మ మూవీతోనే మోక్షు డెబ్యూ అని తెలిపారు. - 'హిట్-3' దర్శకుడి ఆవేదన సబబే కదా అదే సమయంలో బాలయ్య సూపర్ హిట్ మూవీ ఆదిత్య 369 సీక్వెల్ తో మోక్షజ్ఞు.. హీరోగా ఎంట్రీ ఇస్తారని అప్పట్లో వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా ఆ విషయంపై ఆదిత్య 369 డైరెక్టర్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు స్పందించారు. తమ మూవీ సీక్వెల్ కోసం అంతా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారని తెలుసని ఆయన తెలిపారు. అందుకే స్ర్రిష్ట్ కూడా సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. ఆదిత్య 369 సీక్వెల్ తో బాలయ్య.. మోక్షును ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేయాలని అనుకున్నారని వెల్లడించారు. కానీ అది కుదరలేదని చెప్పారు. అయితే ఎప్పటికైనా సీక్వెల్ చేయాలని మాత్రం బాలయ్య అంటుంటారని పేర్కొన్నారు. ఆయనే సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తారని టాక్ వినిపిస్తోంది. 1991లో బాలయ్య లీడ్ రోల్ లో సింగీతం శ్రీనివాసరావు తెరకెక్కించిన మూవీ ఆదిత్య 369. ది టైం మెషీన్ అనే నవల నుంచి స్ఫూర్తి పొంది తీసిన ఆ సినిమా.. టైమ్ ట్రావెల్ స్టోరీతో థియేటర్లలో విడుదలైంది. బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ గా నిలిచిన ఆ మూవీలో బాలయ్య సరసన హీరోయిన్ గా విజయశాంతి అనుకుంటే.. మోహిని యాక్ట్ చేసింది. మ్యూజిక్ మ్యూస్ట్రో ఇజయరాజు సంగీతం అందించారు. శ్రీరామ్, వి.ఎస్.ఆర్ స్వామి, కబీర్ లాల్ లాంటి అద్భుతమైన టెక్నిషియన్లు ఛాయాగ్రాహకులుగా వర్క్ చేశారు. అయితే ఇప్పుడు 34 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది మూవీ. మంచి రెస్పాన్స్ కూడా అందుకుంటోంది. మరి సీక్వెల్ ఎప్పుడు వస్తుందో.. ఎవరు నటిస్తారో వేచి చూడాలి.



పనిచేయడం వల్లనే అంది. పదేళ్ల కెరీర్ లో ఎన్నో అటు పోట్లు ఎదురున్నట్లు గుర్తు చేసుకుంది. అయినా ఏ నాడు వెరవ లేదని.. ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదురైనా స్వీకరించి ముందుకు సాగినట్లు తెలిపింది. ఏ రంగంలోనైనా ప్రతికూల పరిస్థితులు తప్పవని వాటికి భయపడి వెనక్కి తగ్గితే జీవితంలో ముందడుగు పడదని తెలిపింది.

ఎలిఫెంట్ ముద్రలతో డిజైన్ చేసిన బ్లూ ఫార్ట్ కాఫ్ఫాన్ డ్రెస్ లో ఆమె బ్యూటీఫుల్ లుక్ తో మెరిసిపోయింది. ఓ కొండ ప్రాంతం నేపథ్యంలో షూట్ చేసిన ఈ ఫోటోలకు దివి ఇచ్చిన క్యాప్షన్ చాలా ఇంట్రస్టింగ్ గా ఉంది. "చెద్దర్ ఇంత బాగుంది, కానీ నువ్వు నా పక్కన లేవు.. నీకైనా ఇది న్యాయమా?" అంటూ రొమాంటిక్ గా ఓ లైన్ రాసింది. సబబే కదా దివి పెట్టిన ఈ లైన్ కు సంబంధించి నెటిజన్లు కామెంట్స్ లో పుల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ అందిస్తున్నారు. ప్రకృతిలో నీ అందం మరింత హైలైట్ అవుతోంది అంటూ ఫ్యాన్స్ పాజిటివ్ గా స్పందిస్తున్నారు. ఫ్యాషన్ లో టాప్ ట్రెండ్స్ తో పోటీగా పోజులు ఇస్తుంటే.. దివి స్టైల్ లో మాత్రం ఓ క్లాస్ టచ్ ఉంటుంది. ఆమె డ్రెస్ ఎప్పుడూ ట్రెండింగ్ నే ఉంటుందే గానీ.. తన హావభావాలతో ఓ సాఫ్ట్ నెస్ ని చూపిస్తుంటుంది. ఈ ఫోటోలలోనూ అదే కనిపిస్తుంది. నేచురల్ సెటింగ్ లో చేసిన ఈ ఫోటోషూట్ దివి ప్రత్యేకంగా ఆకర్షణనిచ్చింది. ప్రస్తుతం దివి సినిమాలు, వెటేనరీన్ లతో పాటు సోషల్ మీడియాలోనూ హాట్ టాపిక్ అవుతోంది. తన గ్లామర్ పోస్టులు, ఫిట్ నెస్ వీడియోలతో తరుచూ ట్రెండ్ అవుతుంటుంది. ఇక ఈ ఫోటోల తరువాత మళ్లీ ఎలాంటి అప్డేట్ ఇవ్వబోతుందో అంటూ ఫ్యాన్స్ ఎదురుచూస్తున్నారు.

ఈ సినిమా చేస్తున్నారు. ఐతే బాపూబలి తరహాలో మహేష్ సినిమా కూడా రెండు భాగాలు చేసేలా జక్కున్న ప్లానింగ్ ఉందని అంతకుముందు వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఇప్పుడు సడెన్ గా మహేష్ సినిమా రెండు భాగాలు కాదు ఒక భాగానికే ఫిక్స్ అవుతున్నారని తెలుస్తుంది. బాపూబలి స్కెచ్ తోనే ఎన్.ఎన్.ఎం.బి 29 తెరకెక్కిస్తున్నారని తెలుస్తుండగా స్కెచ్ బాపూబలి రేంజ్ లోనే ఉన్నా ఎగ్జిక్యూషన్ మాత్రం ఆర్.ఆర్.ఆర్ తరహాలో ఉంటుందని టాక్. అంటే సినిమా రెండు భాగాలు కాదు కాస్త లెంగ్గ్ ఎక్కువ ఉన్నా ఒక భాగంగానే సినిమా పూర్తి చేస్తారని టాక్. అంతేకాదు సినిమా విషయంలో రాజమౌళి చాలా పెద్ద ప్లానింగ్ తోనే ఉన్నారని తెలుస్తుంది. సినిమాలో వి.ఎఫ్.ఎక్స్ వర్క్ కూడా ఎక్కువే ఉండేలా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. 2027 లో సినిమా రిలీజ్ చేసేలా జక్కున్న ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఐతే మహేష్ కూడా రాజమౌళి సినిమాకు పూర్తి డేట్స్ ఇచ్చాడు. ఈ సినిమాలో తన లుక్, స్టైల్ అన్నీ కూడా కొత్తగా ఉంటాయని



నేషనల్ క్రష్ ఒక్క ప్లాప్ అనుకుంటే మాత్రం..!



నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్నకు బాలీవుడ్ లో సికందర్ రూపంలో గట్టి షాక్ తగిలింది. సౌత్ లో స్టార్ రేంజ్ క్రేజ్ తెచ్చుకుని చిన్నగా బాలీవుడ్ వెళ్లిన ఈ ముద్దుగుమ్మ అక్కడ ఫస్ట్ రెండు సినిమాలు పెద్దగా బజ్ తెచ్చుకోలేదు. ఐతే నెక్స్ట్ యూనిమల్ తో సెన్సేషనల్ హిట్ అందుకుంది. ఆ తర్వాత వచ్చిన పుష్ప 2 సినిమా మరోసారి పాన్ ఇండియా హిట్ అందుకుంది. యూనిమల్, పుష్ప 2 సినిమాల హిట్ తో రష్మిక రేంజ్ మారిపోయింది. ఇక ఛావా సినిమాతో కూడా బాక్సాఫీస్ షేక్ చేసింది రష్మిక. సినిమా కథ కథనాలే కాదు రష్మిక లక్ కూడా ఆ సినిమాకు కలిసి వచ్చిందని అందరు అనుకున్నారు. ఐతే వరుస సినిమాలు వాటితో సూపర్ హిట్లు కొడుతూ వచ్చిన రష్మిక సికందర్ తో ఫస్ట్ షాక్ తిన్నది. సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా సౌత్ స్టార్ డైరెక్టర్ మురుగదాస్ డైరెక్షన్ లో తెరకెక్కిన సికందర్ బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఫెయిల్ అయ్యింది. ఈ సినిమాకు రష్మిక లక్ కలిసి వస్తుందని అనుకోగా అది కాస్త మిస్ పైర్ అయ్యింది. సికందర్ సినిమాకు ముందు నుంచి పెద్దగా బజ్ రాలేదు. సౌత్ లో ఒకప్పుడు స్టార్ డైరెక్టర్ అయిన మురుగదాస్ ఈమధ్య అసలేమాత్రం ఫాం లో లేడు. ఐతే సల్మాన్ తో మురుగదాస్ మొదటి కొలాబరేషన్ కదా అని ఫ్యాన్స్ కాస్తో కూస్తో అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. కానీ సినిమా ఆ ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ రీచ్ కాలేదు. రష్మిక మందన్న ఉన్నా కూడా సినిమా సక్సెస్ అవ్వలేదంటూ నేషనల్ మీడియా హంగామా మొదలు పెట్టింది. కెరీర్ పీక్స్ లో ఉన్న టైం లో రష్మికకు ఈ ఫెయిల్యూర్ రిజల్ట్ ఒక క్రేజ్ లా అనిపించిందని చెప్పొచ్చు. ఒక్క ఫ్లాప్ కదా అని తేలికగా తీసుకునే ఛాన్స్ లేదు. ఎందుకంటే అమ్మడి నెక్స్ట్ సినిమాల మీద ఈ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. అంతేకాదు ఒక ఫ్లాప్ పడితే మళ్లీ సినిమా సూపర్ హిట్ పడే దాకా టెన్షన్ కొనసాగుతుంది. ప్రస్తుతం రష్మిక ధనుష్ తో కుబేర సినిమా చేస్తుంది. మరోపక్క ఆమె లీడ్ రోల్ లో గర్ల్ ఫ్రెండ్ అంటూ ఒక ఫిమేల్ సెంట్రల్ సినిమా వస్తుంది. ఈ రెండు సినిమాలు సక్సెస్ అయితేనే రష్మిక మీద సికందర్ ఎఫెక్ట్ పడలేదన్నట్లు ప్రూవ్ అవుతుంది. ఐతే వీటిలో ఏది తేడా కొట్టినా కూడా రష్మిక కెరీర్ రిస్క్ లో పడినట్లే అవుతుంది. ఇక బాలీవుడ్ లో కూడా నెక్స్ట్ సినిమా విషయంలో రష్మిక ఆచితూచి అడుగులేస్తుందని చెప్పొచ్చు. సో రష్మిక కూడా కెరీర్ ఎంత పీక్స్ లో ఉన్నా ఒక్క ఫ్లాప్ వల్ల మొత్తం తలకిందులు అయ్యే ఛాన్స్ ఉందన్న విషయాన్ని తెలుసుకుందని చెప్పొచ్చు.

యాక్సిడెంట్ భీమా పాలసీ రకాలు



గోనెగండ్ల(విజయ సారథి): పుట్టపాశం మజీర కైరవాడిలో శుక్రవారం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా సౌజన్యంతో, సానైటీ ఫర్ రూరల్ ఎకో డెవలప్మెంట్ వారి ఆధ్వర్యంలో, డిపాజిటర్ విద్య అవగాహన కార్యక్రమం సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సమన్వయ అధ్యక్షులు. దామోదర్ రెడ్డి, రిసోర్స్ పర్సన్ కొమ్ము పాలెం శ్రీనివాస్, వెంకటేశ్వర్లు మరియు మండల సీని మౌలాళి, రమేష్, జయన్న పాల్గొన్నారు. అధ్యక్షులు దామోదర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈ మండలంలో నిన్ను జరిగిన సమావేశంలో, ఎన్నిభ అధికారులతో చర్చించడంతో, ఈ మండల స్థాయిలో అన్వేషేడ్ డిపాజిటర్ల వెయ్యి పైగా ఉన్నట్లు తెలిసిందని, వాటిని ఖాతాదారులు సరైన కేవలనీ తో

అంకాళమ్మ వారికి

విశేష పూజలు

శ్రీశైలం లోక కల్యాణం కోసం శ్రీశైలక్షేత్ర గ్రామదేవత అయిన శ్రీ అంకాళమ్మవారికి ఈ రోజు శుక్రవారం ఉదయం అభిషేకం, విశేష పూజలను నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రతి శుక్రవారం రోజున శ్రీఅంకాళమ్మ వారికి దేవస్థానం సేవగా నర్కూరి సేవగా ఈ విశేషపూజ జరిపించబడుతోంది. ఇందులో భాగంగా శ్రీ అంకాళమ్మవారికి అభిషేకం, విశేషఅర్చనలు, పుష్పాలంకరణ, కుంకుమార్చనలు జరిపించబడ్డాయి. కాగా



శ్రీశైల క్షేత్రానికి గ్రామదేవతగా చెప్పబడుతున్న అంకాళమ్మ ఆలయం, ప్రధాన ఆలయానికి ఎదురుగా గల రహదారికి చివరలో కుడివైపున ఉత్తరవంతుగా ఉంది. ప్రకృతి శక్తుల యొక్క కళలే గ్రామ దేవతలని దేవిభాగవతంలో చెప్పబడింది. కాగా ఈ ప్రకృతి అంతా ఆదిపరశక్తి స్వరూపమన

ఆర్షవాఙ్మయం చెబుతోంది. చతుర్భుజాలను కలిగిన ఈ దేవి నాలుగు చేతులలో కుడివైపున క్రింది నుండి పైకి వరుసగా కత్తి, సర్పంలో చుట్టబడిన ధమరుకం ఉండగా, ఎడమవైపున పానపాత్ర, త్రిశూలం ఉన్నాయి. కిరీటముకుటం గల ఈ దేవి వస్త్రాలంకరణై కర్ణాభరణాలను, కంఠాభరణాలను కలిగి ఉంటుంది. కాగా కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా జరిగేందుకు ముందుగా మహాగణపతిపూజ జరిపించబడింది. ఆ తరువాత లోకకల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ అర్చకస్వాములు సంకల్పాన్ని వరించారు. అనంతరం పంచామృతాభిషేకం, హరిద్రోదకం, కుంకుమోదకం, గంధోదకం, పుష్పోదకం, విశేష అభిషేకం అర్చనను నిర్వహించబడ్డాయి

దశదిన ఖర్చుకు హాజరైన కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు బొంతల రాజేష్...



ఏప్రిల్ 4. ఔబిజాజు జ్యోతిసగర్గోదావరిఖని పట్టణ ఎస్సీ విభాగం అధ్యక్షులు పంజా శ్రీనివాస్ గారి సోదరుడు పంజా రాజేష్ గారు ఇటీవల అనారోగ్య కారణాలతో చనిపోగా, నేడు వారి స్వగృహంలో దశదిన ఖర్చు కార్యక్రమం జరుగగా భీట అంకాగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బొంతల రాజేష్ గారు వారింటికి వెళ్లి రాజేష్ గారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని తెలియజేయడం జరిగింది... వారితో పాటుగా కోడండ రామాలయం చైర్మన్ గట్ల రమేష్, తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ ఎం.డి. ముస్తఫా, జిల్లా సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ ధూళికట్ట సతీష్, రామగుండం బొంబ అధ్యక్షుడు దాసరి విజయ్, నాయకులు ఇండ్ల ఓదెలు, చొప్పరి శ్రీనివాస్ లతో పాటు తదితరులున్నారు..

తిరిగి వడ్డీతో సహా తీసుకోవచ్చని, ఆర్థిక స్పష్టంగా ఖాతాదారుల కొరకు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని గుర్తు చేశారు. ఖాతాదారులు బ్యాంకులను ఉపయోగించుకోవాలని గుర్తు చేశారు. రిసోర్స్ పర్సన్ కొమ్ముపాలెం శ్రీనివాస్, వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ ఖాతాదారులు రెస్పన్సల్ చేసుకోవడం మర్చిపోవడంతో చాలా నష్టపోతున్నారని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలు, యాక్సిడెంట్ పాలసీలు తీసుకొచ్చాయని, మారుతున్నటువంటి ఈ స్పీడ్ యుగంలో, యాక్సిడెంట్ పాలసీలను ఉపయోగించుకోవాలన్నారు. ఎన్నిభలో పి ఎ ఐ(పర్సనల్ ఆక్సిడెంట్ ఇన్సూరెన్స్) వెయ్యి రూపాయలతో 20 లక్షల రూపాయలు, రెండువేల తో 40 లక్షల రూపాయలు యాక్సిడెంట్ పాలసీ ఉన్న విషయాన్ని గుర్తించాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు, కరెంట్ షాక్, వరదలు, భూకంపాలు, పాము, తేలుకాటు, మరణాలు రోడ్డు ప్రమాదాలకు ఈ భీమ వర్తిస్తుంది. 18 నుంచి 70 సంవత్సరాల వయస్సున్న వారందరూ అర్హులే అయితే, ఈ పాలసీని సంవత్సరానికి ఒకసారి రెస్పన్సల్ చేసుకోవాలి. పోస్ట్ ఆఫీస్ యాక్సిడెంట్ భీమ, 520 సంవత్సరానికి ఒకసారి చెల్లిస్తే, 10 లక్షలు యాక్సిడెంట్ బీమా వర్తిస్తుంది. ఈ పాలసీ 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వయసు ఉన్న వారికి మాత్రమే, యాక్సిడెంట్ ద్వారా శాశ్వత వైకల్యం ఉన్న, యాక్సిడెంట్ వల్ల పక్షవాతం వైత, కాళ్లు, కోల్పోయిన 10 లక్షలు పొందవచ్చు. యాక్సిడెంట్ ద్వారా చైతన్య ఖర్చుల కొరకు లక్ష రూపాయలు చెల్లిస్తుంది. పిల్లల వైద్య ఖర్చుల కొరకు 10% లేదా లక్ష రూపాయలు ఖర్చు ఏది తక్కువ అయితే అది ఇస్తుంది. ఆస్పత్రుల్లో పది రోజుల వరకు భోజనాలు ఖర్చు కోసం రోజుకు వెయ్యి రూపాయలు ఖర్చు పెడుతుంది. ఇలాంటి నదుపాయాలు ఉన్న పోస్ట్ ఆఫీస్ లో యాక్సిడెంట్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ 520 కి 10 లక్షలు 320 రూపాయలు చెల్లిస్తే 5 లక్షలు బీమా పాలసీలు ఉన్న విషయాన్ని గుర్తించాలి, రైల్వేలో ఇండియన్ రైల్వే క్యాటగిరి అండ్ టూరిజం కార్పొరేషన్ ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ టికెట్ బుక్ చేసుకున్నప్పుడే, 45 పైసల్ చెల్లిస్తే, యాక్సిడెంట్ జరిగితే పది లక్షలు ఇన్సూరెన్స్ ఉంటుందని విషయాన్ని ఖాతాదారులు తెలుసుకోవాలి, ఈ ఇన్సూరెన్స్ 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వారికి వర్తిస్తుంది. లేబర్ ఇన్సూరెన్స్ 160 రూపాయలు ఐదు సంవత్సరాల వరకు రెస్పన్సల్ చేయవలసిన అవసరం లేదు. రెండు లక్షల రూపాయలు ఇన్సూరెన్స్ ఉంటుంది. పౌరులు ప్రతి ఒక్కరూ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను, యాక్సిడెంట్ పాలసీలను, పొందాలని అమెరికాలో అయితే మాండేటర్ తప్పనిసరిగా ప్రతి పౌరుడు ఇన్సూరెన్స్ చేసుకుని ఉండాలి, ఈ కార్యక్రమాలు డిపాజిట్ల అవగాహన సదస్సులో భాగంగా పౌరులకు తెలియజేశారు.

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజానికి

విద్యయే ప్రామాణికం

శ్రీకాకుళం(విజయ సారథి): అరుణోదయ రూరల్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ స్థానిక ధర్మారావు కోటర్స్ లో ఇండియా లిట్రస్ ట్రస్ట్ చెన్నై ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నటువంటి మయోజన విద్యా కేంద్రాలు యానిమేటర్ ఓరియంటేషన్, మెటీరియల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కార్యక్రమానికి శిక్షణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన మద్దాడ వెంకటరమణ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జిల్లా సాక్షిత భారత్, శ్రీ తాళబత్తుల ధనంజయ్ రావు జిల్లా విజిలెన్స్ కమిటీ వెంబర్, శ్రీ రాములు ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల అమృతవలస. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన అరుణ్ కుమార్. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి మాట్లాడుతూ జ్యోతి ప్రజ్వలన ద్వారా వెలుగుదాం, వెలిగిద్దాం అనే నినాదంతో ప్రారంభించబడిన ఈ సదస్సులో ముఖ్య అతిథి మాట్లాడుతూ



నేటి సమాజంలో విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యత ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలని విద్య ద్వారానే సామాజిక స్పృహ మార్పు అభివృద్ధి సంక్షేమము కలుగుతుందని, విద్యకు వయసుతో తారతమ్యం లేదు కులమతాలతో తారతమ్యం లేదు ప్రాంతీయతతో తారతమ్యం లేదు ప్రతి ఒక్కరూ విద్య ద్వారా ఆర్థిక పురోభివృద్ధి కుటుంబ నిర్మాణము చెదు వ్యవసాల నుండి దుర్వి వ్యవసాల నుండి విడుదల కలుగుతుందని ఇలాంటి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ద్వారా ఈ 15 గ్రామాలలో గొప్ప చైతన్యం కలుగుతుందని ప్రోత్సహించారు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఉల్లాసనే కార్యక్రమం ద్వారా మాతో కూడా చేయకలిపితే మరింత విద్యావంతులం తీర్చిదిద్దామని పిలుపునిచ్చారు తాళబత్తుల ధనంజయ్, టీచర్స్ కి శుభాలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక పెద్దలు గంట బోర్న్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్లు అప్పలరాజు కృష్ణారావు జక్కయ్య, బి అప్పారావు స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు అనంతరము విద్యా కేంద్రాల మెటీరియల్ ని అందజేశారు.

భూ సేకరణ పనులను

త్వలితగతిన పూర్తిచేయాలి..!

:జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి

కడప(విజయ సారథి): జాతీయ రహదారుల విస్తరణ, సోలార్ పార్కుల ఏర్పాటు కోసం చేపట్టిన భూసేకరణ, అటవీ, పర్యావరణ అభ్యంతరాలు, లీగల్ క్లియరెన్స్ ప్రక్రియలను పెండింగ్ లేకుండా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. జాతీయ రహదారుల విస్తరణ కోసం చేపట్టిన భూ సేకరణ ప్రక్రియ పెండింగ్ పై... శుక్రవారం కడప కలెక్టరేట్ బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుండి జేసీ అదితి సింగ్, డిఎఫ్ఓ బి.వి.ఎస్ కుమార్ లతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి సంబంధిత తహశీల్దార్లతో పీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. దేశంలో రవాణా వ్యవస్థను మరింత సులభతరం చేసేందుకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నాయన్నారు. అందులో భాగంగా.. బెంగళూరు-కడప-విజయవాడ జాతీయ రహదారి నిర్మాణానికి సంబంధించి భూసేకరణ చేపట్టడం జరుగుతోందన్నారు. అందుకు సంబంధించి జిల్లా పరిధిలో ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు, అటవీ శాఖకు చెందిన పలు భూములను కొనుగోలు చేసి.. భూములు కోల్పోయినవారికి వరిహారం కూడా ఇవ్వడం జరుగుతోందన్నారు. జాతీయ



రహదారులు, రైల్వే లైన్ నిర్మాణం, వాటి అభివృద్ధికి అదనంగా చేపడుతున్న భూసేకరణ పనులను వేగవంతం చేయడం జరుగుతోందన్నారు. అలాగే.. జిల్లాలో ఏర్పాటు చేస్తున్న.. మూడు రకాలైన సోలార్ అనుబంధ పవర్ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ పనులను, ఇతర అనుమతులను క్లియర్ వెంటనే క్లియర్ చేయాలన్నారు. రోడ్డు విస్తరణ, నెడ్ క్యాష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఎస్సీ ప్రాజెక్టు పనులకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు, అనుమతులకు సంబంధించిన పైక్షను రెవెన్యూ అధికారులు వేగవంతం చేయాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎదురయ్యే ఫార్స్ట్, పర్యావరణ అభ్యంతరాలు, నవాళ్లు, కోర్టు కేసులు సంబంధిత అంశాలను దాదాపుగా అధిగమించామన్నారు. కాగా.. ఇంకా ఇంకనూ పెండింగ్ లోవున్న పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లాలో జరుగుతున్న జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధి పనులు, భూసేకరణ పనులకు సంబంధించి ఇప్పటికే రిటేజ్ చేసిన అవార్డు వివరాల గురించి సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. జమ్మలమడుగు, పులివెందుల ఆర్టీవోలు సాయిశ్రీ, చిన్నయ్య, ఎన్ హెచ్ఐఎ ఎస్సీ వెంకటపతి, పీడి ఆశోక్ కుమార్, డిప్యూటీ మేనేజర్లు వేణుగోపాల్, సుదర్శన్ కుమార్, ఆర్డబి నేషనల్ హైవే ఈఈ విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి, నెడ్ క్యాష్ జిల్లా అభివృద్ధి అధికారి ఎల్లారెడ్డి, వివిధ సోలార్ పవర్ ప్రాజెక్టుల ప్రసిధులు, ఫార్స్ట్, భూసేకరణ, రెవెన్యూ శాఖల ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మవారికి కాబ్బరికాయల సమర్పణ



శ్రీశైలం చైత్రమాసంలో పౌర్ణమి తరువాత వచ్చే మంగళ లేదా శుక్రవారం రోజున ఏ రోజుముందుగా వస్తే ఆ రోజు శ్రీ భ్రమరాంబాదేవి అమ్మవారికి కుంభోత్సవం జరపడం సంప్రదాయం. ఈ సంవత్సరం ఏప్రిల్ 15న ఈ కుంభోత్సవం నిర్వహించబడుతుంది. అమ్మవారికి సాత్వికద్రవి నిర్వహించేందుకు కొబ్బరికాయలు, గుమ్మడికాయలు, నిమ్మకాయలు, మొదలగునవి సమర్పించడం ఈ కుంభోత్సవం జరిపించడం అనవాయితీ. కుంభోత్సవం రోజున ఏ డ్రై వేషంలో ఉన్న పురుషుడు అమ్మవారికి కుంభహారతి సమర్పించడం ప్రధాన ఘట్టం. కాగా ఈ ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మహా శివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు ముగిసిన వెంటనే ప్రతి మంగళవారం మరియు శుక్రవారం రోజులలో అమ్మవారికి కొబ్బరి కాయలను సమర్పించడం జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా శుక్రవారం అనగా ఈ రోజున 04.04.2025 అమ్మవారికి కొబ్బరి కాయలు సమర్పించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా అమ్మవారి ఆలయ ప్రదక్షిణ మండపంలో కొబ్బరికాయలను రాణిగా పోసి పసుపు, కుంకుమలతో వాటికి పూజాదికాలు జరిపించడం జరిగింది. తరువాత అమ్మవారికి ఈ కొబ్బరికాయలు సమర్పించబడ్డాయి

ఆంధ్రప్రదేశ్ యాదవ సంక్షేమ మరియు

అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ గొల్ల సరసింహ యాదవ్

ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించడం జరిగింది



విజయవాడలో తన ప్రమాణస్వీకారం మహోత్సవం భారీ ఎత్తున నిర్వహించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు, అదేవిధంగా ఈరోజు తిరుపతి టౌన్ క్లబ్, ఎన్టీఆర్ కూడలి నుండి ప్రకాశం రోడ్, గాంధీ రోడ్, బండ్ల వీధి మీదుగా, పీకే లేబర్, గంగమ్మ గుడి, తుడ ఆఫీస్ వెనుక వున్న కపపి ఆడిటోరియం కు ఉదయం 11 గంటలకు చేరుకున్నారు. కపపి ఆడిటోరియం నందు పార్టీ నాయకులు బిసి సంఘాల నాయకులు యాదవ సంఘ నాయకులు ఏర్పాటు చేసిన ఆభినందన సభకు హాజరవడం చాలా సంతోషకరంగా ఉందని గొల్ల సరసింహ యాదవ్ గారు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే సుగుణమ్మ తిరుపతి డిప్యూటీ మేయర్ భీమ ముని కృష్ణ, తెలుగు దేశం పార్టీ బీసీ నాయకులు జగన్నాథం, తిరుపతి పార్లమెంట్ వడ్డెర సాధికార సమితి కన్వీనర్ కోనగి శ్రీరాములు, ప్రకాష్ యాదవ్, శివయ్య నాయుడు, హేమంత్ కుమార్, వరదరాజులు, దుర్గారెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి, వెంకటాద్రి, పట్టుకొని రామకృష్ణయ్య, మరియు అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, తెలుగుదేశం పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు, యాదవ సంఘాల నాయకులు, బీసీ సంఘాల నాయకులు తదితరులు ప్రజలు అందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం జరిగింది.

శ్రీ స్వామి అమ్మవార్లకు ఊయలసేవ

తెలుగు వార్త న్యూస్ శ్రీశైలం లోకకల్యాణం కోసం దేవస్థానం ఈ రోజు శుక్రవారం 04.04.2025 సాయంత్రం శ్రీస్వామి అమ్మవార్లకు ఊయలసేవను నిర్వహించనున్నది. ప్రతి శుక్రవారం రోజు మరియు పౌర్ణమి, మూలాసంక్షత్రం రోజులలో ఈ ఊయలసేవ జరిపించబడుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా లోకకల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ అర్చకస్వాములు సేవా సంకల్పాన్ని వరిస్తారు. తరువాత కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా జరగాలని మహాగణపతిపూజ జరిపించబడుతుంది. అనంతరం ఊయలలో వేంచేబు చేయించిన శ్రీస్వామి అమ్మవార్లకు శాస్త్రోక్తంగా షోడశోపచార పూజ జరిపించబడుతుంది. తరువాత చివరగా ఊయలసేవ నిర్వహించబడుతుంది. ఊయల సేవను మృతస్మరించుకుని శ్రీస్వామి అమ్మవార్లకు విశేషంగా పుష్పాలంకరణ, పుష్పార్చనలు జరిపించబడుతాయి.. పుష్పాలంకరణకు గాను పలువుష్పాలు వినియోగించడం జరుగుతుంది

