



ಹಿನ್ನೆಲೆ: ೪.೫೫ | ಹಿನ್ನೆಲೆ: ೩.೫೫

Published from Kurnool... Circulated by Andhra Pradesh, Telangana & New Delhi

జవిఎంసీలో వైకాపాకు ఘాట

10 స్తానాల్లో కూటమికి 9..ట్రైకాపాకు ఒకది



విశాఖపట్టం,ఆగస్టు6((లీచక్)) విశాఖపట్టం మహా నగర పాలక సంస్థ
(జీవీఎంసీ) మేయర్, డిప్యూటీ- మేయర్ పీరాలను ఇప్పటికే కూటమిలోని
పాటిలు కైవసం చేసుకోగా, బుధవారం తాజాగా జరిగిన స్థాండింగ్ కమిటీ
ఎన్నికల ఫలితాల్లో సైతం మెజార్టీ స్థానాలు కూటమిలోని పాట్ అబ్బర్చులకే
దక్కాయి. మొత్తం 10 స్థానాల్లో తొమ్మిది కూటమి.. కేవలం ఒక్క స్థానం
మాత్రం వైనిపీకి దక్కింది. అంటే 8 స్థానాల్లో టీడీపీ, ఒక్క స్థానంలో బీజీపీ
అబ్బర్చులు విజయం సాధించారు. వైనిపీ అతి కష్టం మింద ఈ సీటును
గిలుచుకుండని తెలుస్తోంది. ఇక ఈ జీవీఎంసీ ఎన్నికల్లో క్రాన్ టిటింగ్
జరిగిందని వైనిపీ వర్గాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. అయితే గతేడాది స్థాండింగ్
కమిటీ- ఎన్నికలలో కూటమి కీన్ స్టోప్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ ఈ
సారి మాత్రం కూటమి తొమ్మిది స్థానాలను -కై-వసం చేసుకుంది. ఈ

పీ4 కార్బూక్టరుమంలో మేము సైతం
నిరుపేదల కోసం ముందుకు వచ్చిన
ఐ ఆపుతిగ్వాజ్వలవ్వారి

విజయవాడ,ఆగస్టు 6(శ్రీచక్ర) :పేదరిక నిర్మాలనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వినుాత్మంగా అమలుచేస్తున్న పీ4 కార్బూకమంలో మేము సైతం అంటూ వ్యక్తిగతంగా కొందరు.. సంస్థలు పరంగా మరికొందరు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొస్తున్నారు. తాజాగా బంగారు కుటుంబాలకు మార్గదర్శిగా నిలిచి.. పారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు శాయశక్తులా కృషిచేస్తామంటూ నగరంలోని మష్టా సెంటర్లోగల అమరావతి ఐ హస్పిటల్లో ముందుకొచ్చింది. ఈ మేరకు ఆసుపత్రి మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. శైలజిత్ కేతినేని కలెక్టర్లో కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మిమిశను కలిసి ప్రతిజ్ఞా పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లక్ష్మిమిశ మాట్లాడుతూ గౌరవ ముఖ్యమంత్రివర్యులు పిలువునకు స్పందించి ప్రతిరోజు వ్యక్తులు, సంస్థలు కలెక్టర్లో నందర్శించి.. పీ4లో భాగస్వాములవుతామని ముందుకొస్తున్నారని, పేదలను ఆదుకునేందుకు మానవత్వంతో ముందుకొస్తున్న ప్రతిభక్తర్థికీ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నట్లు- తెలిపారు. మార్గదర్శిగా అందించే చేయాతతో ఓ పేద కుటు-ఒబం ఉన్నతంగా ఎదికేతే అప్పుడు కలిగే ఆనందం వెలకట్టినిదని భావించి ముందుకొచ్చిన అమరావతి ఐ హస్పిటల్ యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నట్లు- పేరొప్పారు. ఇప్పటికే ఈ ఆసుపత్రి పేదలకు ఉచితంగా కంటి వైద్య సేవలను అందిస్తోందని.. ఇప్పుడు మరో అడుగు ముందుకేసి పీ4లో భాగం కావడం ఆనందం కలిగిస్తోందని కలెక్టర్ లక్ష్మీశ పేరొప్పారు. కార్బూకమంలో అమరావతి ఐ హస్పిటల్ బ్రాంచ్ పొడ్ పి.కోటీరత్నం పాలొన్నారు.

ស៊ូឡូតីណ បានឯ នាមលក្ខិនី មុន្តិតិវិរ័យ ថ្វើដារ



అమరావతి,ఆగస్టు6(లీచక) : రాష్ట్రంలో నూతన బార్ పాలనీకి మంత్రివర్గ ఆమోదం తెలిపిందని ఏపీ నమాచార, ప్రసారశాఖ మంత్రి కొలున పార్థసారథి తెలిపారు. స్ట్రీ శక్తి పేరుతో ఆశ్రీ బస్సుల్లో మహిళలకు చిత్త బస్సు ప్రయాణానికి క్యాబినెట్ గ్రీన్సిగ్గుల్ ఇచ్చిందన్నారు. మంత్రివర్గ నమాచారంలో తీసుకున్న నిర్దియాలను మిాడియాకు పార్థసారథి వెల్లడించారు. బుధ వారం వెలగపూడిలోని సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి నారాచంద్రబాబు నాయుడు అద్భుతన క్యాబినెట్ నమాచారం జరిగింది. ఈ

కర్తవ్యభవన్ ను ప్రారంభించిన ట్రైడాగి మోట

రోజు ఉదయం 10.00 గంటల
 నుంచి మధ్యాహ్నం 2.00 వరకు ఈ
 ఓటింగ్ వక్రియ జరిగింది. ఈ
 ఎన్నికల్లో మొత్తం 92 మంది తమ
 ఓటు పాక్క వినియోగిం చుక్కన్నారు.
 అయితే ఈ ఎన్నికల్లో క్రాన్ ఓటింగ్
 జరిగినట్లు - తెలుస్తుంది. అందుకే
 వైసీపీ ఘన విజయం సాధించిడనే
 వాదన వినిపిస్తోంది. ఎందుకంటే..
 గతేడా జరిగిన ఇవే ఎన్నికల్లో 10కి
 10 స్థానాలు కూటమిలోని పార్టీలు
 గెలుచుక్కన్నాయి. కానీ ఈ సారి ఒక
 స్థానాన్ని కూటమి కోల్పోయింది. ఇక
 ఈ ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థులు
 గెలుపొందడంతో కార్పూరేషన్
 కార్యాలయం వద్ద వండగ
 వాతావరణం నెలకొంది. అలాగే ఒక్క
 స్థానాన్ని ఎందుకు కోల్పోయామనే
 అంశంపై సైతం న విచాక్షించు
 కుంటామని కూటమిలోని పార్టీల
 నేతలు పేరొక్కన్నారు. దీంతో
 జీవీఎంసీలో కూటమి పార్టీల
 ఆధివర్షం కొనసాగుతున్నట్లు
 అయింది.



కార్యాలయాలు తరలివెళ్లనున్నాయి. 2019లో ప్రారంభిం చిన సెంట్రల్ విస్టా ప్రాజెక్టులో సిద్ధమైన మొదటి భవనమిదే. ప్రస్తుతం శాస్త్ర భవన్, కృషి భవన్, నిర్మాణ భవన్, ఉద్యోగ భవనలలో ఉన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు నీసీవెన్ ప్రాజెక్టు కింద నిర్మితమయ్యే నూతన భవనాల్లోకి క్రమంగా మారిపోతాయి. అన్ని కార్యాలయాలు కొత్త భవనాల్లోకి మారిన తర్వాత పాత భవనాల కూల్చివేతకు బెండర్లు పిలువనున్నట్లు సమాచారం.

వర్షాలా సీతారామన్కు మంత్ర తుమ్మల విజయి..

ఫిల్మి: (తీవ్రత) కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌ను మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఎంపీ చామల కిరణ కుమార్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిపారు. ముది పామాయిల్‌పై దిగుమతి సుంకం తగ్గిపుపై పునరాలోచనే కేరళలో చిరుతాల్ని వీ—స్క్రీన్ లోటికుండ కులాలి కెనిపోకుండి పెక్కాల్కో, 2018లో 11.—పంచాంగములో



చెప్పుకొచ్చా రు.దేశంలో అత్యధికంగా తెలంగాణలో 78,870 హెక్టార్లలో ఆయల్ ఫామ్ సాగవుతోందని మంగళ తుమ్మల తెలిపారు. 56,231 మంది దైతులు ఆయల్ పామ్ సాగు చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఈ ఏడాది మరో 5 వేల హెక్టార్లలో ఆయల్ ఫామ్ సాగుకు 18,185 మంది దైతులు ఇప్పటికే రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకున్నారని వివరించారు. తిరిగి 44 శాతం దిగువుతి సుంకం విధించేలా చర్చలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ని మంత్రి తుమ్మల విజ్ఞాపించేశారు.

ఓప్పులై డిల్లీలో వ్యవస్థలు

కాంగ్రెస్ ధర్మా.. కనిమొళి మదతు

ఫిల్టీ,ఆగస్టు 6(తీవ్ర) : బీసీ రిజర్వేషన్లు 42శాతం కేంద్రప్రభుత్వం అమలు చేయాలని కాంగ్రెస్ నేతలు జంతర్ మంతర్ వద్ద ధర్మ చేపట్టారు. ఈ ధర్మకు డీఎంకే ఎంపి కనిమెళి మద్దతు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఫిల్టీ వేదికగా కనిమెళి మిండియాతో మాట్లాడారు. రిజర్వేషన్ పరిమితిని త్వక్షణమే సవరించాలని డిమాండ్ చేశారు. తరతరాలుగా వెనుకబడిన వర్గాలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమిళినాడులో 69 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు అవుతున్నాయని ఉద్ఘాటించారు డీఎంకే ఎంపి కనిమెళి. పెరియార్ కాలం నుంచి రిజర్వేషన్లు పెంచాలని డిమాండ్ ఉండిని గుర్తుచేశారు. దేశంలో పోరాటం చేసి రిజర్వేషన్లు పెంచుకున్న ఏకైక రాష్ట్రం తమిళనాడు అని నొక్కిచెప్పారు. బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంపునకు తెలంగాణ సీఎం రేవంతెర్ది చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు డీఎంకే పూర్తి మద్దతు ఇస్తోందని ప్రకటించారు. సీఎం రేవంతెర్ది చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు అన్ని స్థాయిల్లో మద్దతు ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. పార్లమెంటులో కూడా ఈ అంశంపై తెలంగాణ ఎంపీలు చేసే పోరాటానికి డీఎంకే మద్దతు ఉంటుందని ఎంపీ కనిమెళి పేర్కున్నారు.



ఆశ్రీనీ బస్టాల్స్ మహిళలకు ఉనిత ప్రయాణం
స్థేతక్కి పథకానికి 15న రాత్రివ్యాప్తంగా శ్రీకారం
అరకు, భవాని వలాండ్రో మంగళి సికట్టులు
వైపులి ఇన్స్ట్రో కంపెనీకి 25 ఎకరాల తితిదే భూమి

40వేల పొయిల కటింగ్ వాపులకు 200 రూషాస్తి ఉచిత విద్యుత్ సింగపూర్లో జగన్ అక్కడి మంత్రులను బెచిలంచారన్న చంద్రబాబు కేజినేట్ స్ట్రోవ్ ఐవరాలు వెలడించిన మంత్రి పారపారి



పర్యాటనలో భాగంగా మొత్తం 41 సమావేశాల్లో పాల్గొన్నానున్నారు. బ్రాండీ అంధప్రదేశ్ ప్రమాణంలో భాగంగా ఏపీకి పెట్టు-బడులు ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా నీఎం చంద్రబాబు జూలై 26 నుంచి 31వ తేదీ వరకు సింగపూర్లో పర్యాటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా పలు దిగ్గజాల సంస్థల ప్రతినిధులు, కంపెనీ సీఈఎలు, పారిక్రామికవేత్తలతో ఆయన వరుసగా బీటీ-లు నిరపొంచారు

వాస్తవ క్రస్తీకా పీర్మేర్చల అలయ నొత్తిన ప్రస ప్రతిష్టిలో
పాల్గొన్న మూడి రాజ్యశుభ సభ్యులు ఉపి వెంకట్టే



వెలుగోడు, ఆగస్టు 6(శ్రీచక్ర): నంద్యాల జిల్లా మండల కేంద్రమైన వెలుగోడు గ్రామంలో శ్రీ వాసనవి మాత అలయం పునర్ ప్రతిష్ఠ ప్రారంభించుత్వమ కార్యక్రమంలో మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు బుధవారం పాల్గొన్నారు. పెనుగొండ క్షేత్ర పీటాధిపతులు శ్రీ పరమ పూజ శ్రీ ప్రజ్ఞ సరస్వతి స్నానమి వారి ఆధ్వర్యంలో వెలుగోడు గ్రామంలోని శ్రీ వాసనవి కన్యకా పరమేశ్వరి అలయం జీర్ణిద్దారణ పనులు చేపట్టారు. నూతనంగా నిర్మించిన అలయంలో వేద మంత్రాల్చారణల మధ్య యంత ప్రతిష్ఠ, ధ్వజస్తంభ కలశ ప్రతిష్ఠాపన, మూర్తి ప్రతిష్ఠ ప్రాణ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు హజరైన మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు టీజీ వెంకటేష్వ గారికి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పూర్వకుంభంతో స్వాగతం పలికి వేద పండితులు ఆశీర్పచనాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుడా చైర్మన్ సోమిచెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, పోతుల సురేష్, ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ నాగేంద్ర, ఆర్యవైశ్య ప్రముఖులు ఇల్లారు లక్ష్మియ్, రాజగోపాల్, శ్యాంసుందర్ లాల్, నాగ మహేష్, శ్యాంసుందర్ గుప్తా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**ఆగస్టు 12 వ తేదిన జాతీయ సులపురుగుల
నియూలస్ కార్బూక్సుమం నిర్వహించండి**

1 నుంచి 19 వీళ్ల విద్యార్థులకు ఆట్టిండజోల్ మాత్రలు తేయించండి జల్లూ కల్పిక్కరి పి.రంజిత్ బాం



కర్మాలు,ఆగస్టు 6 (త్రీచక్ర): ఆగస్టు 12 వ తేదీన జిల్లాలో జాతీయ సులిపురుగుల నిర్మాలన కార్బూక్షమాన్ని నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ వి.రంజిత్ బాపొ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టర్ కాస్టరెన్స్ హోల్ లో జిల్లా కలెక్టర్ వి.రంజిత్ బాపొ అధ్యక్షతన జాతీయ సులిపురుగుల నిర్మాలనపై అధికారులతో సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సులిపురుగుల నివారణకు సంబంధించిన పోష్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని సూక్ల్ పిల్లలు మరియు కాలేజీ విద్యార్థులకు నులిపురుగుల నివారణ అవశ్యకత గురించి పూర్తి అవగాహన కల్పించి 1-19 నంవత్సరాల వారికి ఆలైండ్జోల్ మాత్రలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఉన్న అంగన్యాసీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేటు పారశాలలు, కళాశాలల్లో ఉన్న విద్యార్థులకు ఈ మాత్రలు అందించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా డిఎంపెచో శాంతికర్జు

మాట్లాడుతూ ఆల్ఫిండజోల్ 400 మిల్లి గ్రాముల మాత్రను భోజనం తర్వాత తీసుకునే విధంగా సూచించాలని కోరారు. చిన్న పిల్లలకు 1-2 సంవత్సరాల వయసు వారికి సగం టాబ్లెట్ అనగా 200 మిల్లిగ్రామ్ మాత్రను పొడిచేసి నీటి తో త్రాగించాలని కోరారు. చిన్నపిల్లలు 3-9 సంవత్సరాల వారు నమిలి చప్పరించి తీసుకునే విధంగా తెలపాలని కోరారు. టాబ్లెట్ ఇస్తున్నప్పుడు ఎక్స్‌ప్రైర్ డేట్ చెక్ చేసుకోవాలని అధికారులకు తెలియజేశారు. ఏవైనా సమయాలు వస్తే పిల్లల ను వెంటనే ఆస్పుత్రులకు తరలించాలని కోరారు. ఆల్ఫిండజోల్ మాత్ర రక్ఖితానత, పోషకాల లోపం అరికట్టబడు తుందని, చదువుపై ఏకాగ్రత, పనిచేయగల సామర్థ్యం పెరుగుతుందన్న విషయం పిల్లలకు, తల్లిదండ్రులకు తెలియపరచాలని కోరారు. ఆగస్టు 12వ తారీకున మాత్ర తీసుకోలేకపోయిన వారు ఆగస్టు 20 మాప్ అప్ రోజున తప్పక తీసుకొన వలసిందిగా కోరారు. బడికి, కాలేజీకి వెళ్ళని పిల్లలు అంగన్వాది కేంద్రాల నుండి మాత్రలను తీసుకొని అక్కడే ఉండి వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఎవరికి ఇంటికి తీసుకుని వెళ్లడానికి మాత్రలను ఇవ్వరాదని కోరారు. సమావేశంలో ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ హౌర్యు భరద్వాజ్, డిఆర్ఎస్ వెంకటనారాయణమ్మ, కర్మాలు ఆర్డిషన్ సందీప్ కుమార్, వత్తికొండ ఆర్ద్రింఖ భరత్ నాయక్, డిప్యూటీ డిపార్ట్ కేస్ టి. బాసుగ్ తిరిగురు ఐగిడ్స్‌రూలు పోల్స్‌నాగు

పద్మత మార్పుకోకశేషే చెర్వులు తెప్పువు

ಅನಧಿಕಾರ ನಿರ್ಮಾಣಾಲು, ಅತ್ಯರ್ಥವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.



కర్మాను, ఆగస్టు 6 (తీవ్ర): నగరంలో పారిశద్యం మెరుగుపడుతుంది, ఇక అనధికారి నిర్మాణాలు, ఆక్రమణాలై కొరదా రథులిఫించాలి, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులు, కార్బోదర్యులు నిర్దక్ష్యం వీడి క్లైటస్టాయలో పర్యాటించాలి అంటూ నగరపాలక సంస్కరిత కమిషనర్ పి.విశ్వాద్ర్ హెచ్చరించారు. పద్ధతి మార్పుకోకపోతే, ఆశించిన స్థాయిలో ఘలితాలు లేకపోతే వివరణలు తీసుకునే పద్ధతి ఇక ఉండబోదని, కలిన చర్యలు తీసుకోక తప్పదని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం స్థానిక ఎంబ్రైషన్ ఎంప్లాయిస్ కాలనీలోని నగరపాలక సమావేశ భవనంలో పట్టణ ప్రణాళిక అధికారులు, ప్లానింగ్ సెక్రటరీలుతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ. మునుపటిలా పనిచేస్తామని కుదరదు, కచ్చితంగా క్లైటస్టాయలో పర్యాటిస్తూనే ఉండాలని తేల్చి చెప్పారు. ఆక్రమ నిర్మాణాలు, ఆక్రమణాలను ఉపేక్షించొద్దని, వాటిపై వెంటనే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రొఫీక్ ఇబ్బంది కలిగించే ఆక్రమణాలను తొలగించాలని, నిర్దక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. భవన నిర్మాణ వ్యర్థాల సేకరణకు నూతనంగా తీసుకోచ్చిన విధానాన్ని ప్రజల్లో విస్తృత ప్రచారం చేయాలని, సి ఇ డి వ్యర్థాల సేకరణకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక నెంబర్లు ప్రచారం కల్పించాలని సూచించారు. అనధికారి లేఱుపుట్టు ప్లాట్ల క్రమబద్ధికరణ వధకాన్ని యజమానులు వినియోగించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. కార్బోక్రమంలో సిటి ప్లానర్ ప్రదీప్ కుమార్, పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి అంజాద్ బాష, సూపరింపెండెంట్ సుబ్బన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ మరియు కర్ణాటక మాజీ డిప్యూటీ సెంచన ఈస్టర్స్



మంత్రాలయం, ఆగస్టు 6, (శ్రీచక్ర) : ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన మంత్రాలయం శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి దర్శనార్థం కర్ణాటక మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి ఈ శ్వరప్ప కుటుంబ సభ్యులతో బుధవారం వచ్చారు. వీరికి మరం ధార్మిక అధికారి శీపతి ఆచార్, పీఅర్స్ హోనిష్ వ్యాసరాజ్ చార్ లు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. ముందుగా గ్రామదేవత మంచాలమ్మను దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు చేసి మంగళహరణి ఇచ్చారు. అనంతరం రాఘవేంద్రస్వామి మూల బృందావనాన్ని దర్శించుకున్నారు. వీరికి పీటాధిపతులు సుబుదేంద్రతీర్థులు శేషవస్తుం, ఫల మంత్రాక్షితులు, రాఘవేంద్రస్వామి మెమోంటో ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కనకవీండు గిరి, మరం ద్వారపాలక అనంతస్వామి, ప్రకాష్ స్వామి, పవన్ స్వామి, జయతీర్థ స్వామి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ కర్మాలుగా తీర్మానండి



నివేదిక సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కర్మాలు నగర సుందరీకరణలో భాగంగా చి క్యాంప్ సుండి బిన్ స్టోండ్ వరకు ఉన్న డిటైడర్ లకు ఆకర్షణీయంగా పెయింబింగ్ వేయించాలని కలెక్టర్ కర్మాలు మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు.. జనరల్ ఫండ్స్ కింద వచ్చిన నిధులను ఏ విధంగా ఎలా ఖర్చు పెట్టాలి, చాలా ఏళ్ల నుండి పెండింగ్ లో పనులను చేపట్టే విధంగా యాక్స్ ప్లాన్ తయారు చేయాలని కలెక్టర్ కర్మాలు మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. ఎన్స్ట్రోఫ్ ఫండ్స్ కింద 8 నెలల కిందట రూ. 7 కోట్లతో పనులు చేపట్టాలని ఆదేశాలు ఇచ్చామని, ఈ పనులు నత్తనడకన నడుస్తున్నాయన్నారు.. మున్సిపల్ అధికారిని ప్రశ్నించారు.. నిధులు ఉ న్నప్పటికీ పనులు చేయకపోతే ఎలా అని కలెక్టర్ అనంత్రప్రియ వ్యక్తం చేశారు.. పెండింగ్ లో ఉన్న పనులను కూడా 10 రోజులలో మొదలు పెట్టాలని కలెక్టర్ కర్మాలు మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. ప్లాస్టిక్ యూస్ మేనేజ్మెంట్ కి సంబంధించి పోవ్ ల వద్దకు వెళ్లి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ప్రజలోగ్య అధికారిని ఆదేశించారు.. సింగిల్ యూస్ ప్లాస్టిక్ వస్తువులు ఏవి అని కరపత్రాలను సిద్ధం చేసి పోవ్ ల వారికి పంపిణీ చేసి అవగాహన కల్పించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. టాన్ ప్లానింగ్ కు సంబంధించి ప్రతి రోజు ప్రతికూల వార్తలు వస్తున్నాయని, వాటిపై ఎంక్వ్యేర్ చేసి నివేదికలు ఇప్పాలని కలెక్టర్ సిటీ ప్లానింగ్ అధికారిని ఆదేశించారు.. నంద్యాల చెక్ పోస్ట్ నుండి గార్డేయపురం వరకు సంబంధించిన రోడ్ వైప్లీంగ్ పనులకు సంబంధించి అంగీకరించిన వారికి టీడిఆర్ బాండ్లు అందచేసి రోడ్ విస్తరణ పనులు మొదలు పెట్టాలని కలెక్టర్ సిటీ ప్లానింగ్ అధికారిని ఆదేశించారు. ఆదోని, ఎమ్ముగసూరు, గూడూరు మున్సిపల్ కమిషనర్ లతో మాట్లాడుతూ జనరల్ ఫండ్స్, 15 ప్లైనాస్ కింద వచ్చిన నిధులను ఏ విధంగా ఉ పయాగించాలి అని యాక్స్ ప్లాన్ తయారు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సంబంధిత మున్సిపల్ కమిషనర్ లను ఆదేశించారు.. అదే విధంగా ఈ మున్సిపాలిటీ ల్లో కూడా పారిశుద్ధ పనులు సక్రమంగా జరిగే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.. ఐ వి అర్ ఎన్ లో నెగిలీవ్ థీడ్ బ్యాక్ వచ్చిన వార్డులను పరిశీలించి సమస్యలు ఉంటే పరిష్కరించాలన్నారు. ఆదోని బాసాపురం ట్యూంక్ కు సంబంధించిన మరమత్తులను రిపేర్, రెనోవేషన్, రెస్టోరేషన్ (థీథీథీ) పథకం కింద చేపట్టే విధంగా ఇరిగేషన్, అర్ దబ్బు ఎన్ ఎన్కష లతో మాట్లాడి, ప్రతిపాదనలు పంపించాలని కలెక్టర్ ఆడోని మున్సిపల్ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. గూడూరు పంచాయతీ సుండి నగర పంచాయతీ కి మారిన తర్వాత నార్క్ ప్రకారం ఉండాల్సిన పారిశుద్ధ కార్బూకులు లేనందున, పారిశుద్ధ కార్బూకుల నియమకాన్ని డిం లెటర్ సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ గూడూరు నగర పంచాయతీ కమిషనర్ ను ఆదేశించారు. బిడ్జ్ గృహాలకు సంబంధించి గృహాలు కేటాయింపు చేసిన వారికి హాన్ నెంబర్ లు ఇప్పాలని, జాయింట్ కలెక్టర్ తో మాట్లాడి రైప్స్ పోవ్ ఏర్పాటు చేయించాలన్నారు. అంగ్స్సాడి సెంటర్ ఏర్పాటు కూడా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ తెలిపారు. సమావేశంలో కర్మాలు మున్సిపల్ కమిషనర్ విశ్వాస్థ, ఆడోని మున్సిపల్ కమిషనర్ కృష్ణ, ఎమ్ముగసూరు మున్సిపల్ కమిషనర్ గంగిరెడ్డి, గూడూరు నగర పంచాయతీ కమిషనర్ రమేష్ బాబు, కర్మాలు నగరపాలక సంస హెల్చ ఆఫీసర్ విశేశర రది, తదితరులు పాలోనారు.

ನೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ ಸಂಕ್ಷೇಮ ಚಟ್ಟಾನ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವು ಚೇಯಾಗಿ

**తల్లిదండ్రులను సంరక్షించాల్సిన బాధ్యత పిల్లలపై ఉండి
జిల్లా కలెకర్ పి. రంజిత్ బాపో**

కర్మానులు, ఆగస్టు 6(శ్రీచక్ర): సీనియర్ సిటిజన్ నిర్వహణ, సంక్లేషము చట్టాన్ని పట్టిప్పంగా అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పి. రంజిం బాపా అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం కలెక్టర్ లోని కాస్పరెన్స్ హాల్ లో సీనియర్ సిటిజన్ నిర్వహణ, సంక్లేషము చట్టం, 2007 అమలుపై అవగాహనా సదస్యును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వయోవ్యద్దులు, తల్లిదండ్రుల నిర్వహణ, సంక్లేషముం కోసం సీనియర్ సిటిజన్ నిర్వహణ, సంక్లేషము చట్టం, 2007 ను ప్రవేశపెట్టాం న్నారు.. తమనుతాముఆరికంగా పోషించుకోలేని తల్లిదండ్రులు, సీనియర్ సిటిజన్సుకు ఆర్థిక సహాయం సంరక్షణ అందించాలని ఈ చట్టం నిర్దేశిస్తుందన్నారు. నేటిసమాజంలోబంధాలు, అనుబంధాలు దూరమవుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.. పిల్లలు తమను మాసుకోవడం లేదని పిజిల్లర్ ఎన్సెల్ లో ఎక్కువగా ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయన్నారు.. గుడివాడ ఆర్థివో గా 2011లో ఈచట్టాన్ని అమలుచేస్తూ తల్లిదండ్రులను నిర్మల్యం చేసిన ఒక వ్యక్తికి రూ. 10 వేలు నిర్వహణ మొత్తాన్ని మంజారు చేయాలని ఘన్సు ఆర్డర్ పాన్ చేశానని కలెక్టర్ గుర్తు చేసుకున్నారు.. ఆర్థిక స్థోమత లేని తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు సంరక్షించని పక్కంలో మెయింపెన్స్ కోసం సబ్ డివిజనల్ మేజిస్ట్రెట్ లేదా ఆర్డర్ వోకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని కలెక్టర్ కు రూటించారు. నిర్వహణ ప్రాయాల్ రాయాల్ రాయాల్ కీలువాల్ కేలువేంక



లేదా ఆర్టీవో లు ఈ దరఖాస్తులను విచారించి నిర్వహణ మొత్తాన్ని నెలకు గరిష్ట పరిమితి రూ. 10 వేలు విధించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు.. ఈ చట్టాన్ని పట్టిపుట్టగా అమలు చేసి సీనియర్ సిటీజన్స్ హక్కులను కాపాడాలని, చట్ట ప్రకారంగా వైద్య సదుపాయాలు, వారికి లభించే అన్ని హక్కులనుఅందచేయాలని కలెక్టర్ సబ్ కలెక్టర్, ఆర్టీవోలను ఆదేశించారు. డివిజన్ వారీగా ఎన్ని కేసులువచ్చాయిఅనిసభ కలెక్టర్, ఆర్టీవోలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.. పత్రికాండ డివిజన్లో 6 కేసులు రాగా 2 కేసులు పరిష్కరించామని, కర్మాలు డివిజన్లో 13 కేసులు రాగా 6 కేసులు పరిష్కరించామని, ఆదోని డివిజన్లో 13 కేసులు రాగా, అరు కేసులు పరిష్కరించామని సబ్ కలెక్టర్, ఆర్డింటు విపరించారు.. ఆర్డర్ పొస్ చేసిన తర్వాత, అమలవుతోందా లేదా అని కూడా ఫాలో అప్ ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.. జిల్లా అధికారులు కూడావికళదైనా సీనియర్ సిటీజన్ లకు సంరక్షణ లేకపోతే, చట్టం గురించి అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.. జిల్లాలో 15 వృద్ధాశ్రమాలు ఉన్నాయని, వాటిని జిల్లా అధికారులు విజిట్ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.. వృద్ధాశ్రమాలు ఎలా నడుస్తున్నాయి, నిర్వహణ ఎలా ఉంది, ఏమైనా అవసరాలు ఉన్నాయి పరిశీలించి నివేదిక అందజేయాలని కలెక్టర్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం అడ్యూకేట్ మోహన కృష్ణ, రిప్రైటర్ డీఎస్పీ, అడ్యూకేట్ పాపారావు, డా. నాగరాజు, రిప్రైటర్ ప్రిన్సిపల్ తదితరులు చట్టంపై అవగాహన కల్పించారు. సమావేశంలో సబ్ కలెక్టర్ మౌర్య భరద్వాజ్, డిఅర్పో వెంకట నారాయణమ్మ, ఆర్టీవోలు సందివ్ కుమార్, భరత్ నాయక్, వికలాంగుల సంక్రేమ శాఖ ఏడి రాయస్ పోతివురు జిల్లా అగ్రికల్చరల్ పోలోవారు

ఆమ్రావీతిలో పెలిగిన లియర్ ఎస్టేట్

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, అమరావతి రాజధానినిర్మాణ వనులు శరవేగంగా జలగుతున్నాయి. చాలా రకాల ప్రాజెక్టుల వనులు ప్రారంభం అయ్యాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగం సంస్థలు సైతం తమకు కేటాయించిన స్థలాల్లో నిర్మాణాలు ప్రారంభించేదుకు నీర్దపడుతున్నాయి. మరోపై ప్రైవేటు కంపెనీలు సైతం తమకు కొరాంభించేదుకు సన్నాహలు చేస్తున్నాయి. అదే సమయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం సైతం పారామెంటులో బట్టం చేసినదుకు సిద్ధపడుతున్నట్లు వారాలు వస్తున్నాయి. ఇటపంచి పరిస్థితుల్లో అమరావతి రాజధానికి గతంలో ఎదురైన పరిణామాలు? భఫ్ఫుతుల్లో ఎదురు కాబోవిని అంతా భావిస్తున్నారు. ఇటపంచి తరుణంలో అమరావతి రాజధాని లో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం పుంజాలో వెడం విశేషం. పెద్ద ఎత్తున రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలు అమరావతి పై వస్తున్నారు. ముఖ్యంగా



గుంటూరు తో పాటు కృష్ణా జిల్లాలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం ఈపందుకుంది. 2014లో అధికారంలోకి వచ్చింది తెలుగుదేశం పార్టీఅందరి అభిప్రాయంతో అమరావతిని రాజధానిగా ఎంపిక చేసినింది. దీంతో అమరావతి రాజధాని ప్రాంతంలో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలు భారీగానే సాగాయి. పెద్ద ఎత్తున వెంచరు కూడా పడ్డాయి. అంతేకాదు ప్రాదరాబాడ సహా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి కూడా అనేకమంది వచ్చి ఇక్కడ భాములు కొనుగోలు చేయడం ప్రారంభించారు. వెంపర్తలో పాటును కూడా కొనుగోలు చేశారు. దీంతో అప్పటి రియల్ ఎస్టేట్ భారీ సాయిలో ముందుకు సాగింది. కానీ 2019లో జగన్స్టోహన్ రెడి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత నీన్ మారింది. మూడు రాజధానుల అంశం తెరపై రావడంతో ఇక్కడ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. కనీస కార్యకలాపాలు నిలివిపోవడంతో అమరావతి అటవీ ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి సైతం అమరావతి రాజధానిని కొనసాగిస్తారని అంతా భావించారు. కానీ అయిన అమాప్యంగా చంద్రబాబును దృష్టిలో పెట్టుకుని మూడు రాజధానుల అంశాన్ని తెరపై తెచ్చారు. 2020లో మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదన చేయడంతో ఒక్కపారిగా అమరావతిలో రియల్ ఎస్టేట్ పిపియింది. ఆ తరువాత వ్యాపార వర్ధాలు ప్రాదరాబాదును ఎంపకోవడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం వ్యాపారులను స్వేచ్ఛించింది. అప్పట్లోనే పీటోల్ జగన్ ఉంటే తమ వ్యాపారాలు బగుంటాయని తెలంగాం పాలకులు వ్యాఖ్యానించే పరిష్కి వచ్చింది. గత ఐదు సంపత్సూర్యాల్లో అమరావతిలో ఒక్క ఇటుక కూడా పెయ్యుటేదు. దీంతో దాధారు 50 వేల ఎకరాల భాగముల అటవిలా పూరిపోయాయి. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అక్కడ జిల్లాలో క్రియాన్ని పనులు చేపర్చింది. వాస్తవాసికి తీటించి కూటమి వచ్చిన వెంటనే రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అభివృద్ధి చెంపుండని అంతా భావించారు. అయితే ప్రాదరాబాదులో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విష్టుతికి అక్కడి ప్రభుత్వం అన్ని వర్షాలు చేపర్చింది. దీంతో తెలుగు వెంటనే అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి ప్రాంతం అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి ప్రాంతం అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. కానీ అయిన అమాప్యంగా చంద్రబాబును దృష్టిలో పెట్టుకుని మూడు రాజధానుల అంశాన్ని తెరపై తెచ్చారు. 2020లో మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదన చేయడంతో ఒక్కపారిగా అమరావతిలో రియల్ ఎస్టేట్ పిపియింది. ఆ తరువాత వ్యాపార వర్ధాలు ప్రాదరాబాదును ఎంపకోవడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం వ్యాపారులను స్వేచ్ఛించింది. అప్పట్లోనే పీటోల్ జగన్ ఉంటే తమ వ్యాపారాలు బగుంటాయని తెలంగాం పాలకులు వ్యాఖ్యానించే పరిష్కి వచ్చింది. గత ఐదు సంపత్సూర్యాల్లో అమరావతిలో ఒక్క ఇటుక కూడా పెయ్యుటేదు. దీంతో దాధారు 50 వేల ఎకరాల భాగముల అటవిలా పూరిపోయాయి. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి ప్రాంతం అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. కానీ అయిన అమాప్యంగా చంద్రబాబును దృష్టిలో పెట్టుకుని మూడు రాజధానుల అంశాన్ని తెరపై తెచ్చారు. 2020లో మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదన చేయడంతో ఒక్కపారిగా అమరావతిలో రియల్ ఎస్టేట్ పిపియింది. ఆ తరువాత వ్యాపార వర్ధాలు ప్రాదరాబాదును ఎంపకోవడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం వ్యాపారులను స్వేచ్ఛించింది. అప్పట్లోనే పీటోల్ జగన్ ఉంటే తమ వ్యాపారాలు బగుంటాయని తెలంగాం పాలకులు వ్యాఖ్యానించే పరిష్కి వచ్చింది. గత ఐదు సంపత్సూర్యాల్లో అమరావతిలో ఒక్క ఇటుక కూడా పెయ్యుటేదు. దీంతో దాధారు 50 వేల ఎకరాల భాగముల అటవిలా పూరిపోయాయి. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి ప్రాంతం అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. కానీ అయిన అమాప్యంగా చంద్రబాబును దృష్టిలో పెట్టుకుని మూడు రాజధానుల అంశాన్ని తెరపై తెచ్చారు. 2020లో మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదన చేయడంతో ఒక్కపారిగా అమరావతిలో రియల్ ఎస్టేట్ పిపియింది. ఆ తరువాత వ్యాపార వర్ధాలు ప్రాదరాబాదును ఎంపకోవడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం వ్యాపారులను స్వేచ్ఛించింది. అప్పట్లోనే పీటోల్ జగన్ ఉంటే తమ వ్యాపారాలు బగుంటాయని తెలంగాం పాలకులు వ్యాఖ్యానించే పరిష్కి వచ్చింది. గత ఐదు సంపత్సూర్యాల్లో అమరావతిలో ఒక్క ఇటుక కూడా పెయ్యుటేదు. దీంతో దాధారు 50 వేల ఎకరాల భాగముల అటవిలా పూరిపోయాయి. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం అమాంతం పడిపోయాంది. ఆ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టిపోయారు తీపుంగా సష్టుపోయారు. వాస్తవాసికి జగన్ మొహన్ రెడ్డి ప్రాంతం అమరావతి అటవి ప్రాంతంగా మారిపోయాంది. కానీ అయిన అమాప్యంగా చంద్రబాబును దృష్టిలో పెట్టుకుని మూడు రాజధానుల అంశాన్ని తెరప



సాంకేతిక విభాగం

సిరాజ్ కెరీర్ లీచ్ ఆల్‌ట్రిక్స్ బిస్టర్

ప్రీస్ ర్యాంకింగ్ విడుదల



భరత వజరుండ్ర బుద్ధు ఆసందం

ఆంతగా అనుభవం లేని యువ జట్టుతో ఇంగ్లాండ్ పర్యటనకు వెళ్లిన టీమిండియా అద్భుతమైన ఫలితాన్ని సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. ఐదు టెస్టుల సిరీస్ ను 2-2తో సమం చేసింది. తాజాగా ఈ విజయంపై భారత స్టార్ పేసర్ జన్ ప్రీత్ బుప్రా ఆనందం వ్యక్తం చేశాడు. సుదీర్ఘమైన ఈ టెస్టు సిరీస్ ఎన్నో మధురానుభుతులను నింపిందని పేరొన్నాడు. చాలా కలిసమైన, పోతీతత్వంతో కూడిన ఈ సిరీస్ ద్వారా ఎంతో నేర్చుకున్నమాని సోషల్ మీడియా వేదిక ఇన్ స్ట్రగామ్ లో పోస్టు చేశాడు. అనంతరం నెట్కు ఏంటి..? అని సరదాగా అభిమానులను ప్రశ్నించాడు. చాలా మంది యువకులతో కూడిన టీమిండియాలో బుప్రాతోపాటు కేవల్ రాహుల్, రవీంద్ర జడేజాకు మాత్రమే అంతర్జాతీయ టెస్టుల్లో నుదీర్ఘ అనుభవం ఉండగా, మహ్యాద్ సిరాజ్ కు కాస్త ఎక్కు పిరీయున్న ఉంది. అయినప్పటికీ, కలిసమైన ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై ఆ జట్టును సహాలు చేసి, దాదాపు ప్రతి చెస్టులో ఇండియానే దామినేట్ చేసింది. ఆఖరుకు సిరీస్ ను కూడా ఎవరూ ఊహించని విధంగా 2-2తో సమం చేసింది. ఈ సిరీస్ లో ముందే చెప్పినట్లుగా బుప్రా కేవలం మాడు టెస్టులు మాత్రమే ఆడాడు. అయినప్పటికీ నాలుగో లీడింగ్ వికెట్ టేకర్ గా నిలిచాడు. ఓపరాల్ గా 14 వికెట్లను తన భాతాలో వేసుకున్నాడు. అంయలో రెండు షైఫర్ లు ఉండటం విశేషం. తన ఆడని రెండు టెస్టుల్లోనే టీమిండియా గెలుపొందడం విశేషం. మరోవైపు ఈ టూర్ గురించి భారత స్టార్ వికెట్ కీపర్ రిషథ్ పంత్ కూడా ఎమోషనల్ గా పోస్టు పెట్టాడు. ఈ టూర్ లో తాను చాలా పోందానని, మరిచి పోలేదని సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశాడు. కలిసమైన

ఇంపొక్క ప్లైయర్ ఆఫ్ ది సీరీస్ కు వాపింగ్టన్ సుందర్ ఎంపిక

ఇంగ్లాండ్ వర్యటనను టీమ్ ఇండియా ఘనంగా ముగించింది. ఐదు టెస్టుల మ్యాచ్?ల సిరీస్?ను యువ భారత్ 2-2తో నమం చేసుకొని సగర్వంగా సత్తాచాటింది. ఈ సిరీస్?లో కెప్సెన్ శుభ్ర?మన్ గిల్ అదిరే బ్యాటీంగ్?తో జట్టును ముందుండి నడిపించగా, మిగతా సహచరుల నుంచి సహకారం లభించింది. ముఖ్యంగా సిరీస్?లో ఓవల్ వేడికగా జరిగిన చివరి పెస్టులో టీమ్ ఇండియా ట్రిలింగ్ విక్టరీ అందుకుంది. అయితే సిరీస్ ఆసాంతం టీమ్ ఇండియ సమష్టి కృషితో రాణించింది. గిల్ 754 పరుగులతో సిరీస్?లోనే టాప్ స్టోర్చర్?గా నిలువగా, ఓపెనర్ కేవల్ రాపుల్ 532 పరుగులతో ఆకట్టుకున్నారు. ఇక సీనియర్ అల్?రొండర్ రఫింద్ర జడేజా కూడా సత్తా చాటాడు. బ్యాటీంగ్?లో 516 పరుగులు బాదిన జడ్డూ, బోలింగ్?లో 7 వికెట్లు తీసి రాణించాడు. రిప్ట్ పంత్ 479 రన్స్ చేయగా, యంగ్ ఓపెనర్ యశ్శే జైస్ప్రోల్ 411 విలువైన పరుగులు చేశాడు. బోలింగ్?లో మహ్మద్ సిరాజ్ 23 వికెట్లతో సత్తా చాటి, సిరీస్?లో అత్యధిక వికెట్లు పడగాట్టిన బోలర్?గా నిలిచాడు. అతడి తర్వాత భారత్?లో జస్ట్రీష్ బుట్రూ, ప్రసిద్ధ కృష్ణ చెరో 14 వికెట్లతో ఆకట్టుకున్నారు. ఆకార్ దీప్ కూడా 13 వికెట్లతో మెరిశాడు. ఇలా జట్టులోని అందరూ రాణించి, టీమ్ ఇండియాకు అత్యుత్తమ సిరీస్?లో ఒకటిగా ఈ వర్యటనను మలిచారు. అయితే సిరీస్?లో ఆఖరి మ్యాచ్ అనంతరం టీమ్ ఇండియా డ్రెస్సింగ్ రూమ్?లో టీమ్ మేనేజెంట్ మంత్రం ప్రజాంబేషన్ ఇచ్చింది. ఈ సిరీస్?లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబల్చిన ప్లేయర్?కు ‘ఇంపాక్ట ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ అవార్డు’ ఇచ్చింది. అయితే ఈ అవార్డు శుభ్ర?మన్ గిల్ లేదా రాపుల్, జడేజా, పంత్?, జైస్ప్రోల్?ను వరిస్తుండని అనుకుంటే మేనేజెంట్ యువ ఆల్?రొండర్ వాషింగ్టన్ సుందర్?ను ? ఇంపాక్ట ప్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ ఎంపిక చేసింది. అతడికి సీనియర్ ప్లేయర్ రఫింద్ర జడేజా ఈ మెడల్ అందించాడు. దీంతో డ్రెస్సింగ్ రూమ్?లో ప్లేయర్లంతా చప్పుట్లతో సుందర్?ను ప్రశంసించారు. దీనిపై సుందర్ స్పుందించాడు. ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై వరుసగా నాలుగు మ్యాచ్?లు ఆడే అవకాశం దక్కడం గొప్ప అనుభాతి అని అన్నాడు. ఎప్పుడూ బాగా రాణించాలని కోరుకుంటున్నట్లు చెప్పాడు. అలాగే ఒక జట్టుగా, తాము రోజూ కొత్త ఎనర్జీతో ఆడినట్లు తెలిపాడు. ముఖ్యంగా ఫీల్డింగ్ పరంగానూ ఒకరికొకరు అండగా నిలిటినట్లు పేరున్నాడు. ఈ ప్రజాంబేషన్?కు సంబంధించిన వీడియోను బీసిసిసి సోపల్ మీడియాలో పేర్ చేసింది. అయితే ఈ సిరీస్?లోని తొలి మ్యాచ్?లో ఆడే అవకాశం సుందర్?కు దక్కలేదు. కానీ, ఎష్ట్?బాస్ట్?గా వేదిగా జరిగిన రెండో మ్యాచ్?లో సుందర్? బిలోకి దిగాడు. అక్కడుంచి వరుసగా నాలుగు మ్యాచ్?ల్లోనూ అతడు ఎంపికయ్యాడు. ముఖ్యంగా మాంచెస్టర్ టెస్టులో జడేజాతో అద్భుతంగా భాగస్వామ్యం నిర్మించాడు. సూపర్ సెంచరీతో భారత్?ను ఓటమి నుంచి తప్పించి, ద్రా చేసుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. మొత్తం ఎనిమిది ఇన్నింగ్?ల్లో 47.33 సగటుతో 284 పరుగులు చేశాడు, ఇందులో ఒక సెంచరీ, ఓ హాఫ్ సెంచరీ ఉన్నాయి. ఇక బోలింగ్?లోనూ ఏడు వికెట్లు పడగొట్టి రాణించాడు. ముఖ్యంగా లార్స్ టెస్టులో తీసిన నాలుగు వికెట్లు అత్యుత్తమ కీలకం అయ్యాయి.

బెన్ స్టోక్స్‌పై సచిన్ టెండుల్జర్ ఆగ్రహం

ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಕೆಪ್ಪನ್ ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೈ ತೀಮಿಂಡಿಯಾ ದಿಗ್ಗಜಂ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಗಾಂಡ್ ನಚಿನ್ ಪೆಂಡೂಲ್‌ರ್‌ ಅಗ್ರಹಂ ವ್ಯಕ್ತಂ ಚೇಶಾದು. ಐದು ಪ್ರೆಸ್ಟ್‌ಲ್ ಭಾಗಂಗಾ ಮಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವೆಡಿಕಿಗಾ ಜಿರಿಗಿನ ನಾಲ್ಗುಗೊ ಪ್ರೆಸ್ಟ್‌ಲ್ ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್ ಪ್ರವರ್ತಿಂಚಿನ ತೀರುನು ತಪ್ಪುಬಳ್ಳಾದು. ಈ ಮ್ಯಾಚ್‌ಲ್ ಸೆಂಚೆನ್‌ಲ್‌ರ್‌ಎಂಡ್‌ರ್‌ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸುಂದರ್, ರವೀಂದ್ರ ಜಡೆಜಾಲನು ಡ್ರಾಕು ಅಂಗೀಕರಿಂಚಾಲನಿ ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್ ಒತ್ತಿದಿ ಚೇಶಾದು. ದಾನಿಕಿ ಅಂಗೀಕಾರ ಅಗ್ರಹಂ ವ್ಯಕ್ತಂ ಚೇಸಿನ ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್ ನೋರು ಪಾರೇಸುಕುನ್ನಾದು. ಹ್ಯೋರ್ ಬ್ರಾಕ್, ಬೆನ್ ಡಕ್ಟರ್ ಬೌಲಿಂಗ್‌ಲ್ ಸೆಂಚರ್ ಚೇಸ್ತಾರಾ? ಅನಿ ಹೇಳಣ ಅನಂತರಂ ಭಾರತ್ ಡ್ರಾಕು ಅಂಗೀಕರಿಂಚಿನಾ.. ಜಡೆಜಾಕು ವೈಕ್ ಹ್ಯೋಂಡ್ ಇವ್ವುಕುಂಡಾ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್ ಅಸಹಾನಂ ವ್ಯಕ್ತಂ ಚೇಶಾದು. ಕ್ರೀಡಾಸ್ವಾಮಿ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೈ ತೀವ್ರ ವಿಮರ್ಶೆಯಲ್ಲ ವಚ್ಚಾಯಿ. ತಾಜಾಗಾ ಓ ಇಂಟರ್‌ಫ್ರೆನ್‌ ಈ ಘಟನು ಗುರಿಂಚಿ ಮಾರ್ಗಾದಿನ ಸಚಿನ್.. ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೈ ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಯಂಲ್ ಮುಮ್ಯಾಬೆಕಿ ಅತಿನಿದೆ ತಪ್ಪುನ್ನಾದು. ‘ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸುಂದರ್, ಜಡೆಜಾ ಸೆಂಚರ್‌ಲು ಸಾಧಿಂಚಾರು. ಇಂದುಲ್ ಕ್ರೀಡಾ ಸುಫ್ರಾದಿ ಏಂ ಉಂದಿ? ಈ ಇದ್ದರೂ ಡ್ರಾ ಕೋಸಂ ಗೊಪ್ಪ ಪೋರಾಟಂ ಚೇಶಾರು. ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಬೌಲರ್‌ನು ಸಮರ್ಥವಂತಂಗಾ ಎಡುರ್ಕೊನ್ನಾರು. ಅವರು ಅವ್ಯಾದಿತರು. ಅಲಾಂತಿ ಸಮಯಂಲ್ ಭಾರತ ಆಟಗಾಳ್ಳು ಡ್ರಾಕು ಎಂದುಕು ಅಂಗೀಕರಿಂಚಾಲಿ. ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಆಟಗಾಳ್ಳು ವಾರು ಎಂದುಕು ಬ್ರಾಕ್‌ತೋ ಬೌಲಿಂಗ್ ಚೇಯಾಲನೆದಿ ಬೆನ್ ಸ್ಟೋಕ್ಸ್ ಇಷ್ಟಂ. ಅದಿ ಭಾರತ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾದು. ನಾ ವರಕ್ತತೆ ಜಡೆಜಾ, ಸುಂದರ್ ಚೇಸಿಂದಿ ಸರೈನಾದೆ.



చీమిండియా కెప్టెన్ శబ్దమన్ గిల్ తన అధ్యక్షమైన ఫామ్సు కొనసాగిస్తానే ఉన్నాడు. ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన పెస్ట్ సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాండిగా నిలిచిన గిల్, ఇప్పుడు ఐసీసీ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మంత్ అవార్డుకు నామినేట్ అయ్యాడు. ఇది అతనికి నాలుగోసారి ఈ అవార్డు గెలుచుకునే అవకాశం వచ్చింది. జూలై 2025కు గాను ఐసీసీ పరుపుల ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మంత్ అవార్డుకు ముగ్గురు ఆటగాళ్లు నామినేట్ అయ్యారు. ఈ జాబితాలో చీమిండియా కెప్టెన్ శబ్దమన్ గిల్ తో పాటు ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్, సాతాప్రికా ఆల్రోండర్ వియాన్ ముల్డర్ ఉన్నారు. జూలై నెలలలో శబ్దమన్ గిల్ ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన మూడు పెస్ట్ మ్యాచ్‌లలో 94.50 సగటుతో ఏకంగా 567 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో బర్మిగ్మహమ్‌లో జరిగిన రెండో పెస్టులో తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 269, రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 161 పరుగులు చేశాడు. అంతేకాకుండా, నాలుగో పెస్టులో 103 పరుగులు చేసి మ్యాచ్‌ను డ్రాచేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. గిల్ ఇప్పటికే మూడు సార్లు (జనవరి 2023, సెప్టెంబర్ 2023, ఫిబ్రవరి 2025) ఈ అవార్డును గెలుచుకున్నాడు. ఇప్పుడు నాలుగోసారి ఈ అవార్డును అందుకోవాలని ఆశిస్తున్నాడు. సాతాప్రికాకు చెందిన ఆల్రోండర్ వియాన్ ముల్డర్ కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నాడు.

ఇవ వేతన సంఘంతో సిరాబ్ జీతం ఎంత?

భారత క్రికెట్ జట్టు ఇటీవల ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన అందరున్-పెండూల్చర్ ట్రోఫీ సిరీస్‌ను ద్రా చేసుకుంది. భారత జట్టును ఓటమి అంచునుంచి విజయాలకు చేర్చిన కీలక ఆటగాళ్లలో ప్రైదరూబాద్ కు చెందిన మహ్మద్ సిరాజ్ ఒకడు. ఈ ప్రాణ్యే బౌలర్ సిరీస్ ఆసొంతం అద్భుతంగా రాశించాడు. 23 వికెట్లతో సిరీస్ లో భారత్, ఇంగ్లాండ్



భారత జిట్టుకు అప్పార్వ విజయాలలో కీలక ఆటగాడిగా ఉన్న సిరాజ్‌కు పదవి ఇవ్వడం గౌరవంగా భావిస్తామని నీఎం రేవంత్ తెండ్లై ఆ సమయంలో అన్నారు. బీసీబి, ఐపీఎల్ ద్వారా సిరాజ్‌కు కోట్ల రూపాయల ప్యాకేజీ వస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. అయితే డీఎస్పీ ఉద్యోగం ద్వారా సిరాజ్ ఎంత జీతం తీసుకుంటున్నాడు. త్వరలో ఇవ వేతన సంఘం అమలు చేస్తే, అతని జీతం ఎంత పెరుగుతుంది అని ట్రైండింగ్ అవతోంది. తెలంగాణలో డీఎస్పీగా నెలకు 58,850 నుంచి 1,37,050 వరకు జీతం లభిస్తుంది. మహ్మద్ సిరాజ్‌కు సైతం అదే రీతిలో వేతనం అందుతుంది. దీంతో పాటు అతనికి ఇంటి ఆద్ద అలవెన్న , మెడికల్ అలవెన్న, ట్రావెల్ అలవెన్న, ఇతర అలవెన్నులు కూడా లభిస్తాయి. ఈ జీతం 7 వేతన సంఘం కింద అందుకుంటున్నాడు సిరాజ్. దీనిలో ఫీట్‌మెంట్ ఫ్లాక్టర్ 2.57గా నిర్ణయించారు. త్వరలో దేశంలో ఇవ వేతన సంఘం అమలు చేస్తే, ఫీట్‌మెంట్ ఫ్లాక్టర్ దాదాపు 2.57కి పెరగవచ్చు. దీనివల్ల సిరాజ్ వంటి డీఎస్పీ అధికారుల జీతంలో భారీగా పెరుగుదల ఉంటుంది. అప్పుడు సిరాజ్ కనీస జీతం 80,000 రూపాయల కంటే ఎక్కువ కావచ్చు. గరిష్ట వేతనం 1.85 లక్షలకు చేరుకుంటుందని సమాచారం. ప్రైంటర్స్ వీధుల నుంచి అంతర్జాతీయ స్టాయికి ఎదిగాడు మహ్మద్ సిరాజ్. నేడు భారత జట్టు విజయాల్లో కీలక ప్యాత్ర పోషిస్తున్న మహ్మద్ సిరాజ్ ప్రయాణం ఒక సినిమా కథ కంటే తక్కువ కాదని అతడ్ని దగ్గర్నుంచి చూసిన వారు చెబుతారు. సిరాజ్ తండ్రి ఆటో డ్రైవర్, కాగా తల్లి సాధారణ గృహిణి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్న వాటిని తట్టుకుటి నిలబడ్డాడు. ఎంతగానో శ్రమించి అంచెలంచెలుగా ఎదిగి టీమిండియాలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. తన బొలింగ్ ప్రదర్శనాలో జిట్టులో కీలక బొలర్గా మారాడు. తాజాగా ఇంగ్లోండ్ తో జరుగుతున్న టెస్ట్ సిరీస్ లో 2 బెస్సుల్లో బుప్పు లేకపోతే ముందుండి ఆ మ్యాచ్ లలో భారత జిట్టుకు విజయాలు అందించాడు. కేవలం తెలంగాణ యువతకే కాదు నేడు యావత్ భారతదేశంలో యువతకు సున్నరిగా నిలిచాడు సిరాజ్.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ

ఉప్పించన మార్కులు

జట్టు సారద్య బాధ్యతలపై ఉత్సంఘ

జంగుడ్డో జరిగన టెస్ట్ సిరీస్ ద్రా అయిన తర్వాత తీమిందియా నెక్క టారెల్ ఆసియా కవ్ 2025. ఈ టోర్చుమెంట్ సప్పెంబర్ 9 నుండి 28 వరకు యూఎఫ్‌లో జరగనుంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక టోర్చుమెంట్ కోసం భారత జట్టులో ఎలాంటి మార్పులు ఉండబోతున్నాయి? ఏమే ఆటగాళ్లకు అవకాశం లభిస్తుంది? సూర్యకుమార్ యాదవ్, బిహు వంటి నీనియర్లకు విశ్రాంతి ఇచ్చే అవకాశం ఉండనే వార్తలపై ఇప్పుడు చర్చ జరుగుతోంది. ఆసియా కవ్ 2025 కోసం తీమిందియా సన్వద్దమవతోంది. ఈ టోర్చుమెంట్ సప్పెంబర్ నెలలో యూఎఫ్‌లో జరగనుంది. భారత్ గ్రూప్ %౩౦%లో పాకిస్తాన్, యూఎఫ్, ఒమాన్తో కలిసి ఉంది. ఈ టోర్చుమెంట్ కోసం భారత జట్టులో కొన్ని కీలక మార్పులు చోటుచేసుకునే అవకాశం ఉంది. దీఱ్ 20 జట్టు కెప్పెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఇటీవల హర్షియా సరజరీ చేయించుకున్నాడు. అతను పూర్తి ఫిట్నెన్ సాధించడానికి ఇంకా నమయం వట్టే అవకాశం ఉంది. దీఱ్తో సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఆసియా కవ్లో ఆడే అవకాశం



తక్కువగా కనిపిస్తోంది. అతనిశో పాటు ప్రధాన పేసర జిప్పిత బుపూకు కూడా విత్రాంతి ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. వీరిద్దరూ టీ20 వరల్డ్ కప్ కోసం సన్మధం కావాల్సి ఉండటంతో, సెలక్టర్లు ఈ నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. సూర్యకుమార్ యాదవ్ గ్రీఫ్జారీలో, జట్టు సారథ్ బాధ్యతలు ఎవరికి అప్పిగిస్తారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. అదే సమయంలో యువ అటగాకైన పుభ్రమన్ గిల్, యశ్శి జైస్యాల్, సాయి సుదర్శన్ ఆసియా కవ్ జట్టులో తమ స్థానాలను పదిలం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. స్థిరంగా రాణిస్తున్న క్రేయాన్ అయ్యర్ కూడా జట్టులో చోటు దక్కించుకోవచ్చు. కొత్త హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ నేత్యుత్సంలో యువ బ్యాట్స్‌మెన్లు సంజు శాంసన్, తిలక్ వర్ష్ ద్రువ్ జురెల్, రింకూ సింగ్కు కూడా చోటు లభించవచ్చు. ఆల్ రోండ్ర విషయంలో హెర్రిక్ పాండ్యా, అక్షర్ పటీల్, వాపింగ్స్ నుండర్లకు బాధ్యతలు అప్పగించవచ్చు. పేన్ బోలింగ్లో అర్ధదీప్ సింగ్, ప్రసిద్ధ కృష్ణ, మహ్యద్ సిరాజ్ వంటి యువ పేసర్లు ఉండవచ్చు. స్పిన్ విభాగంలో కుల్చీవ్ యాదవ్, వరుణ్ చక్రవర్తిలకు అవకాశం ఉంది. వరుణ్ చక్రవర్తి టీ20ల్లో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత అధ్యాత్మంగా రాణించాడు.

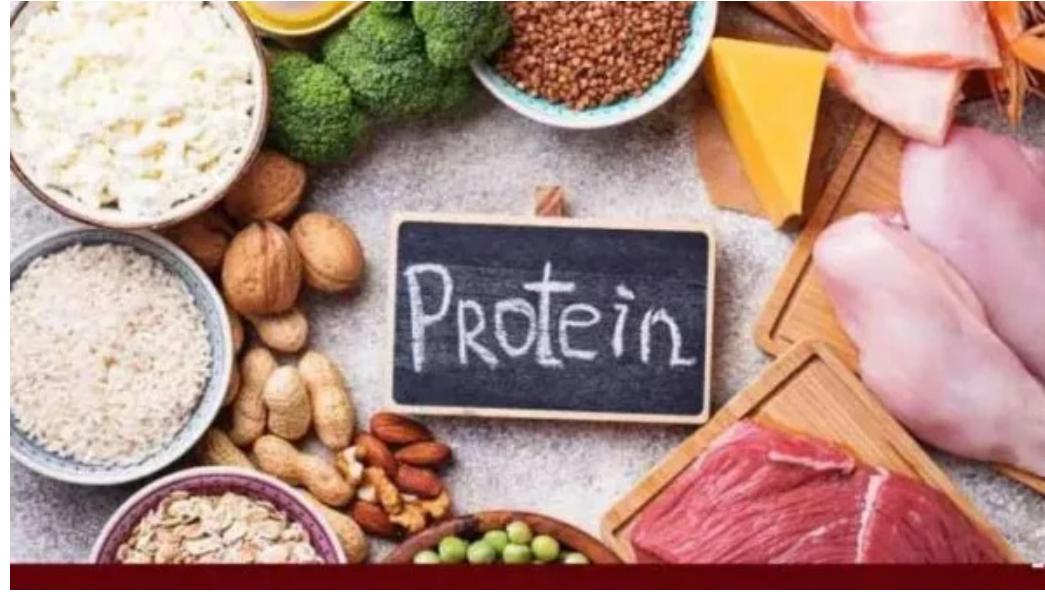
ప్రవర్త పోన్ ఎన్లీ కోగ్సం వీటిగి తేష్ముకుండా తిగ్గండి!



ಭಾರತೀಯ ವಂಟಕಾಲ್ಲೋ ರೊಯ್ಯಲುಕು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಾನಂ ಉಂದಿ. ಹಾಲೀ ರುವಿ, ಪೋಷಕ ವಿಲುವಳತ್ತೆ ಎಂತೋಮಂದಿಕಿ ರೊಯ್ಯಲು ಅಂಬೆ ಬಾಗಾ ಇಪ್ಪಂ ಉಂಟುಂದಿ. ರೊಯ್ಯಲು ರೋಗಿನಿರ್ದೇಶಕ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚೆ ಕೀಲಕಮೈನ ಪೋಷಕಾಲತ್ತೆ ನಿಂದಿ ಉಂಟಾಯಿ. ರೊಯ್ಯಲ್ಲೋ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಾಯಿಲ್ರೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಭನಿಜಾಲು ಉಂಟಾಯಿ. ಅಂದುಕೇ, ಆರೋಗ್ಯಂವೈ ಶ್ರದ್ಧೆ ಉನ್ನವಾರಿಕಿ ಇವಿ ಆಹೋರಂಲೋ ಮಂಚಿ ಎಂಬಿಕ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪುಷ್ಟಲಂಗಾ ಮನಂ ಆರೋಗ್ಯಂಗಾ ಉಂಡಾಲಂತೇ ಮನ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಕಾವಲಸಿನಂತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಂಡಾಲಿ. ಶರೀರ ಕಣಜಾಲ ನಿರ್ಯಾಣಾನಿಕಿ, ವಾಳಿ ಮರಮ್ಯಾತುಲಕು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಚಾಲಾ ಅವಸರಂ. ರೊಯ್ಯಲ್ಲೋ ಪುಷ್ಟಲಂಗಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ಕಂಡರಾಲನು ಬಳ್ಳಿಪೇತಂ ಚೇಯಡಾನಿಕಿ, ಶರೀರ ಪನಿತೀರುನು ಮೆರುಗುಪರದಾನಿಕಿ ಉಪಯೋಗಪಡುತ್ತಂದಿ. ಮೀರ್ ರೋಜ್‌ವಾರ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಸರಾಲನು ತೀರ್ಘರ್ದಾನಿಕಿ ರೊಯ್ಯಲು ಚಾಲಾ ಬಾಗಾ ಪನಿಚೇಸ್ತಾಯಿ. ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಮರಿಯು ಭನಿಜಾಲು ವಿಟಮಿನ್ :12, ವಿಟಮಿನ್ ಈ, ಭನಿಜಾಲು, ಯೂಂಟೀ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್, ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟೀ ಯಾಸಿನ್, ರೊಯ್ಯಲ್ಲೋ ಪುಷ್ಟಲಂಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಇವಿ ನಾಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಗ್ಗಾ ಪನಿಚೇಯಡಾನಿಕಿ, ಡೀಎನ್‌ವಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಕಿ ತೋಡುತಾಯಿ. ಶರೀರ ಕಣಾಲನು ದೆಖ್ವಿತಿನಕುಂಡಾ ಕಾಪಾಡೆ ಯೂಂಟೀ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕೂಡಾ ವೀಟಿಲ್ ಉಂಟುಂದಿ. ಅಲಾಗೆ ಜಿಂಕ್, ಸೆಲೀನಿಯಂ ವಂಬೆ ಭನಿಜಾಲು ರೋಗಿನಿರ್ದೇಶಕ ಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚಂಡಂಲ್ರೋ ಕೀಲಕ ಪಾತ್ರ ಪೋಷಿಸ್ತಾಯಿ. ತತ್ತ್ವವ ಕೇಲರೀಲ್ ಬರುವು ತಗ್ಗಾಲನುಕುನ್ನೇ ವಾರಿಕಿ ಲೇದಾ ತತ್ತ್ವವ ಕೇಲರೀಲ್ ಅಹೋರಂ ತೀಸುಕುನ್ನೇ ವಾರಿಕಿ ರೊಯ್ಯಲು ಮಂಚಿ ಆಹೋರಂಗಾ ಚೆಪ್ಪಾಚ್ಚು. ಇವಿ ಅಧಿಕ ಕೇಲರೀಲನು ಜೋಡಿಂಚಕುಂಡಾನೆ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಅವಸರಮೈನ ಪೋಷಕಾಲನು ಅಂದಿಸ್ತಾಯಿ. ಪೋಷಕಾಲ ಲೋಪಂ ಲೇಕುಂಡಾ ಬರುವನು

అదువులో ఉంచుకోవడానికి
రొయ్యలు ఎంతగానో ఉ
వయోగవడతాయి. ఒవేగా-3
ఫ్లోటీ యాసిడ్లు గుండె
ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఒమేగా-3
ఫ్లోటీ యాసిడ్లు రొయ్యల్లో ఉ
ంటాయి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన
కొవ్వులు శరీరంలో మంటను
తగ్గించి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని
తగ్గిస్తాయి. ఆహారంలో రొయ్యలను
చేర్చుకోవడం ద్వారా గుండె
ఆరోగ్యాన్ని వెరుగువరచ
కోవచ్చ. రొయ్యలను ఆనేక రకాల
వంటకాల్లో ఉపయోగించవచ్చ.
కూరల నుండి సలాడ్ల వరకు
వీటిని ఎన్నో రకాలుగా చేయవచ్చ.
నులభంగా చేసుకోగలిగిన
ఆహారాలలో రొయ్యలు ఒకటి అవి
త్వరగా ఉడికిపోతాయి కాబట్టి,
బిజీగా ఉండే వ్యక్తులకు పోషకమైన
ఆహారాన్ని తక్కువ సమయంలో
తయారు చేసుకోవడానికి వీలవ
గతుంది. భారతీయ వంటకాలలో
రొయ్య లను చేర్చడం, వాటి పోవ
కాలతో మనకు ఆరోగ్య ప్రయో
జనాలను అందిస్తాయి. కనుక
ఆహారంలో అప్పుడవ్వుడు తప్ప
నిసరిగా రొయ్యలను చేర్చుకోవాలి.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಲೋಪಂ ಸಂಕೇತಾಲು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ೧೦ ಚೆನ್ಸ್‌ ಡೆಂಜರ್ - ವೀರಿನಿ ತೀವ್ರಕೊಂಡಿ..!!



ప్రాటీన్ అనేది శరీరానికి ఎంతో అవసరం. హోర్సోన్సు, ఎంజెమ్సులు, రోగినిరోధక కణాలు, రవాణా ప్రాటీన్ ఉత్పత్తిలో ప్రాటీన్ కీలకపాత్ర పోవిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో మనం తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోనప్పుడు మన శరీరం విధి రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంది. ప్రాటీన్ లోపం సంకేతాలను శరీరం ఎప్పటికి అప్పుడు ఇస్తుంది. అప్రమత్తం కాకుంటే ఆరోగ్య పరంగా అనేక ఇబ్బందులు భాయమని నిపుణులు పోచురిస్తున్నారు. ప్రాటీన్ లోపం బారిన పడకుండా పలు సూచనలు అందిస్తున్నారు. ప్రాటీన్ లోపం ఉన్నప్పుడు ముందుగా కండరాల బలహీనత మొదలవుతుంది. కండరాల బలం తగ్గి.. బలహీనత, అలనట, రోజువారీ పనులు చేయడంలో ఇబ్బంది లాంటి సమస్యలు కలుగుతాయి. వ్యాయామం చేసినా కండరాలు పెరగకపోవడాన్ని, క్లించడాన్ని గమనించవచ్చు. అదే విధంగా రోగినిరోధక వ్యవస్థలోని కణాలు, ముఖ్యంగా యాంటీబాడీన్ ప్రాటీన్తో తయారు కావటంతో.. ప్రాటీన్ లోపం రోగినిరోధక శక్తిని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దానిపల్ల శరీరం ఇస్పెక్షన్లు, జలుబు, ఘ్రూ తదితర వ్యాధులకు గురవుతుంది. జిట్టు ప్రధానంగా ప్రాటీన్ (కెరాటీన్) తో తయారవుతుంది. ప్రాటీన్ లోపంపల్ల జిట్టు సన్నబుడటం, పొడిబారడం, బలహీనపడటం, విపరీతంగా రాలిపోడడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ప్రాటీన్ లోపం చర్చ సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. చర్చం పొడిగా, పొలుసులుగా మారుతుంది. అదేవిధంగా చర్చంపై పగుళ్లు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వీటితో పాటుగా చేతుల, కాళ్ల గోర్క ఆరోగ్యానికి

కూడా ప్రాటీన్ దోహరపడుతుంది.
 ప్రాటీన్ లోపంవల్ల గోర్రు పెలుసుగా
 వారాడం, నులబ్జంగా
 విరిగిపోవడం, గోర్రుపై గీతలు
 ఏర్పడటం లాంటి నమస్యలు
 వస్తాయి. ఎదొమా శరీరంలో ద్రవ
 నమతుల్యత లోపంవల్ల వస్తుంది.
 ప్రాటీన్లు రక్తంలో ప్లాస్టా అంకోబీట్
 పీడనాన్ని నిర్వహించడంలో సాయ
 పడతాయి. ఈ పీడనం రక్తనాళాల
 నుంచి కణ జాలంలోకి ద్రవం లీకీ
 అవుకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రోటీన్
 లోపంవల్ల ఈ పీడనం తగ్గుతుంది.
 ప్రాటీన్ ఎముకల ఆరోగ్యంలో
 కూడా కీలకపాత్ర పోవిస్తుంది.
 హిందోగ్గోబిన్ ఉత్పత్తికి
 తోడ్డుడుతుంది. ప్రాటీన్ లోపంవల్ల
 రక్తపీసనత ఏర్పడి తీప్రమైన అలసట,
 బలహీనత, తల తిరగడం లాంటి
 నమస్యలు సంభవిస్తాయి. ఒక
 సాధారణ ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికి
 ప్రతి కిలో శరీర బరువుకు 0.8
 గ్రాముల ప్రాటీన్ అవనరం.
 మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు,
 పెరుగు, చీజ్స్, వప్పులు, బీన్స్
 చిక్కుళ్ళు, కాయుధాన్యాలు, గింజలు
 లాంటి వాటిలో ప్రాటీన్ పుష్టిలంగా
 ఉంటుంది.

గోళ రంగు మారిందా? ఈ 7 జబ్బులకు సిగ్గుల్ కావొచ్చు!



మనం తరచుగా మన గోళ్లను ఒక సాధారణ శరీర భాగంగా భావిస్తాము. కానీ వాస్తవానికి గోళ్ల అంతర్గత ఆరోగ్యానికి శక్తివంతమైన సూచికలుగా పరిచేస్తాయి. గోళ్ల పరిస్థితి, రంగు, ఆకృతిలో మార్పులు శరీరంలో పోషకాహార లోపం లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. గోళ్లలో కనిపించే మార్పులు పోషకాహార లోపాన్ని సూచిస్తాయని న్యూట్రిషియన్లు చెబుతున్నారు. విధి అనారోగ్య సమస్యలను, విటమిన్లు, ఖనిజాల లోపాలను గోళ్ల ద్వారా ఎలా గుర్తించాలో ఈ కథనంలో తెలుసుకుండా... గోర్రు మన చేతుల అందాన్ని పెంచడమే కాకుండా మన ఆరోగ్య స్థితిని కూడా తెలియజేస్తాయి. అవును, గోళ్లలో మార్పుల సహాయంతో మిం శరీరంలో ఏ పోషకాలు లోపిస్తున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. వీటిని కనుగొనడం ద్వారా మిం ఆయా లోపాలను సకాలంలో సవరించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా గోళ్లపై ఈ కింది సంకేతాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించం పసుపు రంగు గోర్రు : గోళ్ల పసుపు రంగులోకి మారితే విటమిన్, ఖనిజాల లోపానికి సూచిక కావచ్చు. ముఖ్యంగా విటమిన్-జి, బయోటిన్, ఐరన్ లోపం వల్ల గోళ్ల పసుపు రంగులోకి మారణాయి. కాలేయం లేదా ఛైరాయిడ్ సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం కావచ్చు . మిం గోళ్ల పసుపు రంగులో కనిపిస్తున్నటే ఆహారంలో ఆకకూరలు, గింజలు, గుడ్లను చేర్చుకోండి. గోర్రు విరగడం లేదా బలహీనపడడటం: గోళ్ల విరగడం లేదా బలహీనపడడటం నీర్మల నెమ్ముదిగా పెరుగుతాయి విటమిన్-బి చాలా అవసరం. ఇక నిర్వహిస్తుంది. మిం గోర్రు నెమ్ముదిగా కూరగాయలు, గుడ్లు, తృణధానా చెంచా ఆకారపు గోర్రు: కోఱులోని గోర్రు ఇనుము లోపానికి తీవ్రమైన లోపలికి ముడుకుని చెంచాలా క్వయక్కులలో ఈ సమస్య తరచు అధిగమించాడనికి పాలకూర, బీటి గోళ్లపై గుంతలు లేదా కరుకుదన గుంతలు రావడం లేదా గరుకుగా సోరియాసిన్ లేదా తామర వంటి ఉంటుంది. విటమిన్ సి, జింక్ ఎనిమ్కూయలు, విత్తనాలను ఎక్కువుగా గోర్రు నీలం రంగులోకి మారడని నీలం రంగులోకి మారణాయి. జరుగుతుంది. రక్తహీనత లేదా ఊర్ధ్వానికి కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో వె

ఎందుకంటే, గోర్రు పెరగడానికి
రన్ శరీరంలో ఆక్రిజన్ ప్రవాహస్తోస్తు
పెరుగుతుంటే ఆచోరంలో ఆకుపచ్చనికి
ఉ చేర్చుకోవాలి.
మూ” అని పిలువబడే చెంచా ఆకారపు
సంకేతం కావచ్చు. ఈ శ్శితిలో గోర్రు
ప్రిస్తాయి. రక్తహీనతతో భాద్ధపడుతున్న
కనిపిస్తుంది. ఇనుము లోపాన్ని
ఉట్ట, మాంసాన్ని తినండి.
జింక, విటమిన్ సి తక్కువైతే గోళ్ళుపై
మారవచ్చు. ఈ సమస్య తరచుగా
ర్చు వ్యాధుల లక్షణాలతో ముడిపడి ఉండి
పొన్ని అధిగమించడానికి నారింజ,
గూత్తా తినాలి.
శరీరంలో ఆక్రిజన్ లోపిస్తే గోర్రు
అంతేగాక బరన్ తక్కువెనా ఇల్లా

ಅವಿಸ ಗೆಂಡಲತ್ತೆ ಎನ್ನುಕ್ಕೊಂಡು ಯೋಜನೆ—

వీరు దూరంగా ఉండాల్సిందే!!



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోవుకాలు అవసరం. పోవుకాలు అందించటంలో అవినె గింజలు ఎంత గానో పవరిస్తాయి. అవినె గింజలను రోజువారి అపోరంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. కాగా, వీటిని తీసుకోవటంలో మాత్రం పరిమితి అవసరం. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలతో ఉన్నవారు వీటికి దూరంగా ఉంటేనే మంచింది. అయితే, అవిన గింజలు ఎంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి..వి సమయంలో తీసుకోవాలనేది నిపుణులు సూచనలు చేస్తున్నారు. అవిన గింజలు అనేక రకాలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అయితే ఈ గింజలను రోజుకు 2 పేబుల్ స్వాస్థ మోతాడులో లేదా 20 గ్రాముల వరకు తినవచ్చు. ఈ విత్తనాలను ఉదయం బ్రైక్ ఫోస్ట్ సమయంలో లేదా సాయంత్రం స్వాస్థ్ రూపంలోనూ తినవచ్చు. ఇలా ఈ గింజలను తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అవినె గింజలలో ఒమోగా 3 ధ్వాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆల్ఫా లినోలినిక్ యాసిడ్ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇవి కొల్పిస్తాల్ లెవల్స్ తగ్గిస్తాయి. రక్త నాళాల వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ గింజల్లో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చాలా నెమ్ముదిగా జీర్ణం అవుతుంది. అందువల్ల ఘగర్, కొల్పిస్తాల్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ గింజల్లో ఉండే షైబర్ కారణంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఈ గింజల్లో షైబర్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్ముదిగా పెరుగుతాయి. దీంతో ఘగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబిటీస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకుంటున్న వారు రోజు అవినె గింజలను తింటుంటే ఎంతగానో ఘిలితం లభిస్తుంది. అవినె గింజల్లో లిగ్నస్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి క్యాస్పర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో క్యాస్పర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అవినె గింజలను అధికంగా తింటే మలబద్ధకం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల పాటు నానబెట్టాల్చి ఉంటుంది. రక్తాన్ని పలుపగా చేసే మందులను వాడేవారు అవినె గింజలను తినేముందు డాక్టర్స్ ను సంప్రదించిన తరువాతనే వినియోగించాలి.

ఒక రాష్ట్రానికి ఎగ్గి అరటివండ్లు తినాలి?

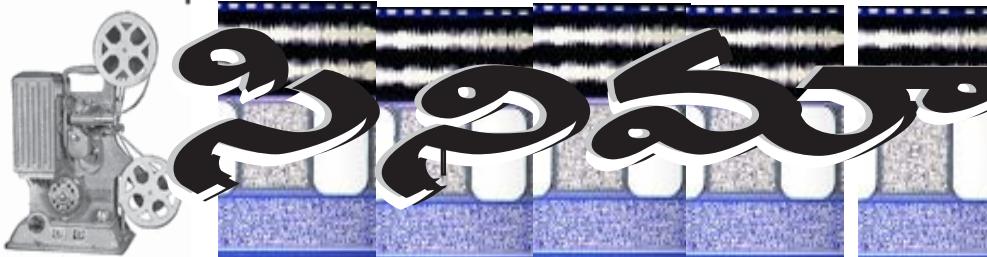


రోజుకు ఎన్ని అరటిపండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదీ మారు ఎవ్వడైనా ఆలోచించారా? నిజానికి, అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని, దానిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని అంటారు. అయితే, ఒక రోజులో ఎన్ని అరటిపండ్లు తినాలి? ఎక్కువ అరటిపండ్లు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయా? ఈ విషయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి ఒక రోజులో ఎన్ని అరటిపండ్లు తినాలో నిర్ణయించలేము. ఇది పూర్తిగా మించాలి, పోషక అవసరాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హైల్స్ లెన్ ప్రకారం, సాధారణంగా రోజుకు ఒకటి నుండి రెండు అరటిపండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులకు సురక్షితం. సమతల్యపరిమాణంలో అరటిపండు తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరును నియంత్రిస్తుంది: అరటిపండ్లలో లభించే పైబర్, పెట్టిన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉండవడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ లేదా కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆపోరాలతో అరటిపండ్లను తింటే, దయాబెట్స్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం: అరటిపండు సహజ పైబర్కు మంచి మూలం, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రకపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన మూత్రపిండాల వనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఇందులో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచే యాంటీఆస్ట్రిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: తక్కువ కేలరీలు, అధిక పైబర్ కారణంగా అరటిపండు చాలా సేవు కడువు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆకలిని నివారిస్తుంది. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వ్యాయామానికి ముందు అరటిపండు తినడం ఉత్తమ ఎంపికగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకంటే అందులో ఉండే కార్బోఫ్రోడ్రెట్లు, సహజ చక్కెర మికు తళ్ళణ శక్తిని ఇస్తాయి.

పెల్లవి తొక్కులు ఏనికిరానివి కాదు..

ఈ వ్యాధులకు దివ్యాపథం..!

వెల్లుల్లిని పూరాతన కాలం నుండి ఆహార రుచిని పెంచడానికి, ఆయుర్వేద ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వెజ్, నాన్ వెజ్ అని తేడా లేకుండా ప్రతి వంటకంలో తప్పనిసరిగా వాడుతుంటారు. కానీ మిారు వెల్లుల్లి తొక్కులను పనికిరానివిగా భావించి పారేస్టుంటే అది చాలా పొరపాటు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వెల్లుల్లి రెబ్బల్లాగే వెల్లుల్లి తొక్కుల్లో కూడా రోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉండని చాలా మందికి తెలియదు. అవి తెలిస్తే ఇంకెప్పుడూ పారచేయరని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి, వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటి? దానిని ఎలా ఉపయోగించాలి? ఈ కథనంలో విపరంగా తెలుసుకుండాం...ఆస్తమా రోగులు వెల్లుల్లి తొక్కులను తీసుకుంటే శాస్స తీసుకోవడంలో ఇట్టంది తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని కోసం వారు వెల్లుల్లి తొక్కులను మెత్తగా రుచ్చి ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో కలిపి తినాలి.చర్చ సమస్యలుదురద, తామర వంటి చర్చ సమస్యలు ఉన్నవారికి వెల్లుల్లి తొక్క చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం ముందుగా వెల్లుల్లి తొక్కులను కొన్ని గంటలు నీటిలో నాచబట్టాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని ప్రభావిత శరీర భాగాలపై పూసి కాసేపయ్యాక నీటితో శుఫ్రం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉన్న యాంటీ బాష్టిరియల్ లక్షణాలు చర్చాపై దురద, చికాకు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.గాయాలకు దివ్య ఔషధంవెల్లుల్లి తొక్కులు గాయాలను నయం చేయడంలో చాలా సహాయపడతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. దీని కోసం వెల్లుల్లి తొక్కులను కాల్చి వాటి బూడిదను తేనెతో కలిపి గాయంపై పూస్తే చాలు. గాయం త్వరగా నయమపుతుండని అంటారు.జట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందివెల్లుల్లి తొక్కులలో ఉండే పోషకాలు జట్టుకు అరోగ్యానికి చాలా మంచివని చెబుతారు. ముందుగా వెల్లుల్లి తొక్కులను పొడిగా చేసి నూనెతో కలిపి జట్టుకు రాయండి. కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచి జట్టును శుఫ్రపరచుకోవాలి. వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయడం వల్ల జట్టుకు రాలడం తగ్గడమే కటుండా పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడతుంది. వెల్లుల్లి తొక్కులలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.జీర్ణ సమస్యలకు ఔషధంవెల్లుల్లి తొక్కులు యాంటీ కెప్టెన్సీ ఔషధం ఉపాయం. దీనికి ఉంటాయి



ପାନ୍ଦିତ୍ୟର କାଳେନ୍ଦ୍ର ଏତର୍ଥ

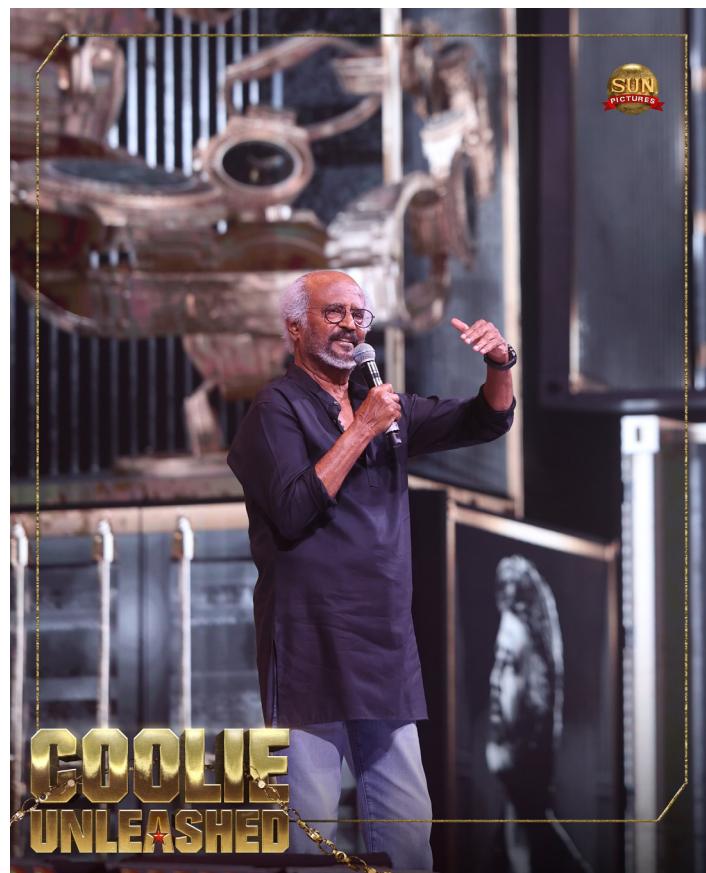
వార్డు-2 శ్రీచారంలో హ్యాలిక్ రోటన్

ఎప్పిత్తున్న వ్యక్తికి రోడ్ ను ప్రధాన పాతల్లో రానును చిత్రం 'వార్ 2' ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విదుదల కానుంది. దీనిని ప్రచారంలో భాగంగా వీరిద్దరూ వరున పోస్ట్‌లలో ఆడియోన్లో జోవ్ పెంచారు. ఈ సినిమాలో ఎప్పిత్తున్న వ్యక్తికి పోటుపోతీగా తలపడనున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు సోషల్ మిడియాలో హ్యోప్టట్యాగ్ విషయంలోనూ ఈ ఇద్దరూ పోతీపడ్డారు. మాటల యుద్ధం ప్రారంభించారు. ప్రచారంలో భాగంగా హ్యాతిక్ ట్ ఇంటర్వ్యూలో మాటల్డుతూ ఎప్పిత్తున్న ద్వాన్స్‌పై ప్రశంసలు కురిపించారు. 'నేను ఇప్పబోవరకూ వర్క్ చేసిన సమానట్లో రిపోర్ట్ల్న అవసరం లేని ఒకేక్క ఫీర్స్ ఎప్పిత్తున్న వ్యక్తికి ఏంత కష్టమైన మూలమంట్ అయినా ఆయన ప్రత్యేకంగా రిపోర్ట్ల్న చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ప్రతి స్టేషన్ ఆయనకి సులభమే. ఈ సినిమా మాటింగ్ సమయంలో తన నుంచి ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నాను' అని తెలిపారు. అయాన్ ముఖ్యీ దర్జకత్వంలో యోరాజ్ థిల్ట్ పై యునివర్స్‌లో భాగంగా 'వార్ 2' రూపొందింది. కియారా అడ్వాణీ కథానాయికగా కనిపించనున్నారు. మొదట ఈ సినిమా గురించి పోస్ట్ పెట్టిన హ్యాతిక్. 'వార్ మొదలైంది. ఒక హ్యోప్టట్యాగ్ ఈ యుద్ధం గురించి మిాకు చెబుతుంది. ఈ ట్యూగ్రితోనే నేను ప్రత్యేకమైన సమాచారాన్ని పంచుకుంటాను' అని తెలిపారు. దీనిపై స్పృందించిన ఎప్పిత్తు... 'అప్పదేట్టు, ప్రత్యేక విషయాలు పంచుకుంటారా..! ఆనేది ఉపయోగించాలని మనం ముందే మాటల్డుకున్నాం కదా. ఎందుకంటే ఆనలు యుద్ధం ప్రారంభమయ్యేది ఈవిధంగానే కాబట్టి ఈ హ్యోవ్ ట్యూగ్రినే వాడాలి' అంటూ రానుకొచ్చారు. నేను చెప్పేది బాగుందని మిారు అన్నారు అంటే నేను గలిచేసినట్టే.. హ్యాతిక్ సర్ అంటూ ఎప్పిత్తున్ ఓ ఎమోజీని పోస్ట్ చేశారు. వీరి పోస్ట్ లు చూసినపారంతా సినిమా -టైల్కు తగినట్లుగానే వార్ చేసుకుంటున్నారని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇద్దరు వారియర్స్ చేసుకున్న యుద్ధం మరో 10 రోజుల్లో మిా ముందుకురానుందని ఎప్పిత్తు తెలిపారు.



కుల్లేశ స్వమన్ వాత్సేశ ఒటగిపోయన నగ్

శ్రీ విలీజ్ క్షత్రంటలో రజనీ ప్రవంసలు



'కూలీ' కథ చెప్పగానే అందులో సైమన్ పొత్ర తాను చేయాలన్నంత ఆసక్తి కలిగిందని దాన్ని నాగార్జున లాంటి నటుడు పోవించి అదగుగొట్టరని అగ్ర కథానాయకుడు రజనీకాంత్ అన్నారు. ఆయన కీలక పొత్రలో లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతన్న చిత్రం 'కూలీ' ఆగస్టు 14న విడుదల కానుంది. ఈనందర్ఘంగా హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన 'ప్రీ-రిలీజ్ చెప్పారు' అని నాగార్జున నాతో చెప్పారు. 17 రోజుల ప్రయోల్ కోసం ఇద్దరం ధాయ్లాండ్ వెళ్లాలి. అది నా జీవితంలో మర్చిపోను. సైమన్ పొత్రలో ఆయన నటన చూస్తుంపే, నాకే ఆశ్చర్యమేసింది. బాప్పా-ఆంటోనీ ఎలాగో.. కూలీ-సైమన్ అలా ఉంటుంది. ఇక ఇందులో అనిరుధ్య రవిచంద్రన్ సంగీతం అందరినీ ఆకట్టు-కుంటుందని రజనీకాంత్ అన్నారు.

జట్టార్థర వ్యాప్తి లక్ష అదుర్న



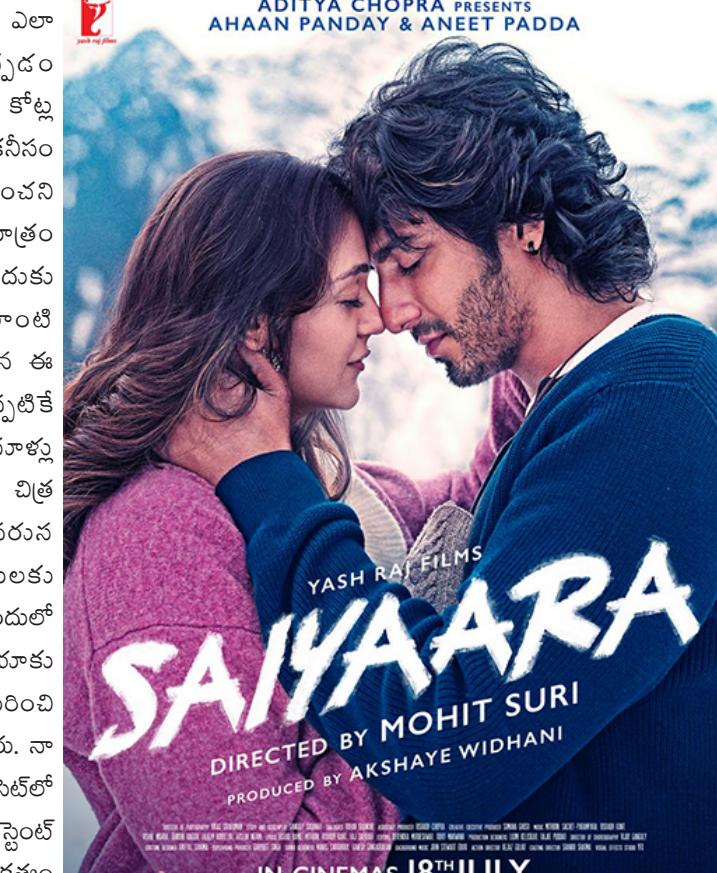
హీరోయిన్ సోనాక్షి సినా చిలావు
 శిరోద్వర్, రవి ప్రకాష్ ఇంద్ర కృష్ణ
 నవీన్ నేని, శుభలేఖ సుధాకర్,
 రాజీవ్ నలిస్తు న్నారు. జటాధర
 చిత్రాన్ని ప్రేరణ అరోరా, శివన్
 నారంగ్, అరుణాగర్వాల్ నిర్మిస్తు
 డగా.. ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే
 రిలీజ్ అయినఫ్స్ట్లుక్పోస్టర్ ప్రేక్షకుల్లో
 మంచి బహు క్రియేట్ చేయగా.
 ఈ సినిమా నుంచి సాలిడ్ ఆప్టేట్
 ఇచ్చేందుకు చిత్ర యానిట్ రెడ్డి అం
 ఎంధంది. 'జటాధర' ముఖికి
 సంబంధించిన టీ-జర్ ను ఆగస్టు
 8న విడుదల చేయబోతున్నట్టు -
 అధికారంకంగా ప్రకటించారు .



సురూపద విజయం

అద్భుతం: మోహనత్ సుధి

ప్రైవేట్ కులు ఎలాంటి సినిమాలకు ఎలా
ADITYA CHOPRA PRESENTS
AHAAN PANDAY & ANEET PADDA



ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు నా వయసు 44 ఏళ్లు. నగం జీవితం సినిమా సెట్లలోనే గడిచిపోయింది. అదేంటో తెలీదు కానీ ఆ వాతావరణంలో నేను నాకు నచ్చినట్లు - ఉండగలను. సామాజిక కార్బూక్షమాల్స్, ఈవెంట్లలో నేను మాములుగా ఉండాలని ప్రయత్నించినా ఇఖ్యందిగానే ఉంటుంది అలాంటి ప్రదేశాల్స్ కేవలం దర్శకుడిగా మాత్రమే ఉంటాను.