

సీనియర్ జర్నలిస్టు, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

విజయ్ RNI / APTEL/2015/64956

సారథి

తెలుగు దినపత్రిక



**టీవీ రిపోర్టర్లు
కావాలెను**

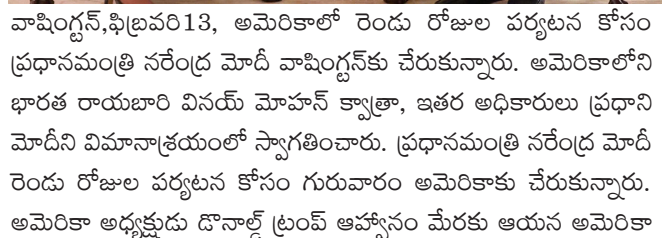
రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో
సంచలనం సృష్టిస్తున్న
విజన్ టీవీలో రిపోర్టర్లు & పీడియో
గ్రాఫర్లు కెమెరామెన్లు కావాలెను.
ఆసక్తి ఉన్న వారు వెంటనే
సం॥ హెల్ నెం: 9700370499

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

పేజీలు : 8 వెల : రూ 3-00

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

రాయబారి వివరాలు వెంకటేశ్వరస్వామి తదితరుల
సన్మతం
ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై త్రిపురారాజు చంద్రులు
ఎలనిమన్నెనా చంద్రుని భాగస్వామి
చారిత్రక బియ్యం పానీయం వెంకటేశ్వర



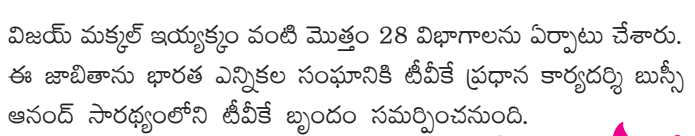
ఇట్ల ప్థలాలపై న్యాయం చేయాలన్న కానాల గ్రామస్థులు
అందరికీ న్యాయం చేస్తామని మంత్రి హామీ

నంద్యాల, షిల్పం 13: అర్చులైన, న్యాయమైన లబ్ధిదారులకు తప్పకుండా న్యాయం చేసేమని రాష్ట్ర న్యాయ శాఖ మైనార్టీ సంతక్షేమ శాఖ మంత్రి ఎన్ ఎం డి ఫరూక్ అన్నారు. కానాల గ్రామానికి చెందిన జగనన్న కాలనీ లబ్ధిదారులు గురువారం మంత్రి ఫరూక్ కార్యాలయం కు చేరుకొని కార్యాలయం ముందు బైతాయించారు. దీనితో ల ప్రాంతమంతా ఉద్రిక్తంగా మారింది.. పోలీసులు జోక్యం చేసుకొని ఇక్కడ నుండి వెళ్లిపోవాలని చెప్పినా లబ్ధిదారులు వినిపించుకోలేదు. చివరకు మంత్రి ఫరూక్ ఆందోళన చేస్తున్న లబ్ధిదారుల వద్దకు వచ్చి వారి సమస్యలను విన్నాడు. గతంలో కాంగ్రెస్, వై సీపీ ప్రభుత్వాలు తమకు కేటాయించిన ఇళ్ల స్థలాలను ఇతరులకు కేటాయించారని, ఈ స్థలాల్లోకి రావద్దంటు రెవెన్యూ అధికారులు పోలీసులను పెట్టి భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని వారు ఆవేదన చెందారు. అలాగే స్థానిక టీడీపీ నాయకులకు ఇక్కడ స్థలాలు లేవు.. వారి కోసం తమకు కేటాయించిన ఇళ్ల స్థలాలను, ఈ కాలనీలను వాడుకుంటామని అంటున్నారని కానాల ప్రజలు మంత్రీకి తెలిపారు. ఒకవేళ తమకు అక్కడే ఇళ్లు కావాలంటే 50 వేలు ఇవ్వండంటూ టీడీపీ నేతలు బెదిరింపులకు దిగుతున్నారని, తమ స్థలాలు తమకే ఇవ్వాలని తాము ఇళ్లు కట్టుకుంటామని లబ్ధిదారులు మంత్రి ఫరూక్ దృష్టికి తెచ్చారు. అందుకు స్పందించిన రాష్ట్ర మంత్రి ఎన్ ఎం డి ఫరూక్ మాట్లాడతూ.. కానాల ప్రజలను అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామన్నారు. జగనన్న కాలనీ, ఇందిరపుకలాలనీ లలో ఎవరైతే నిజమైన అర్హులైన లబ్ధిదారులు ఉన్నారో వారికి తప్పకుండా స్థలాన్ని కేటాయించి, ఇల్లు కూడా నిర్మిస్తామని మంత్రి ఫరూక్ హామీ ఇచ్చారు . సోషల్ మీడియాలో కొన్ని ఫేక్ వార్తలు వస్తున్నాయని వాటిని నమ్మవద్దని ప్రజలకు సూచించారు.

పర్యటన చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎక్స్‌పోర్ట్ పోర్ట్ చేకూరు. 'డౌనాల్డ్ బ్రంచ్‌ను కలవడానికి, భారతదేశం-యుఎస్‌ఎ నమగ్ర ప్రపంచ పూర్వోత్తర భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించడానికి ఎదురుచూస్తున్నాను. మన దేశాలు, మన ప్రజల ప్రయోజనం కోసం మెరుగైన భవిష్యత్తు కోసం కలిసి పనిచేస్తూనే ఉంటాయి' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గురువారం తెల్లవారు జామున అమెరికాకు చేరుకున్నారు. ఫ్రాన్స్‌లో తన రెండు రోజుల పర్యటనను ముగించిన తర్వాత అధ్యక్షుడు డౌనాల్డ్ బ్రంచ్‌ను కలవడానికి. వారు ప్రతినిధి స్థాయి ఫార్మాట్‌లో ద్వైపాక్షిక సమావేశాలును నిర్వహిస్తారు. గురువారం వాషింగ్టన్‌లో అధ్యక్షుడు బ్రంచ్‌తో జరిగే సమావేశానికి ముందు మోదీ ఆదనపు సుంకాల కోతలకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఇది భారతదేశానికి అమెరికన్ ఎగుమతులను పెంచవచ్చు, అధ్యక్షుడు బ్రంచ్, డోజ్ అధిపతి ఎలాన్ మస్కోతో భేటీ కానున్నారు. ఈ సందర్భంగా మోదీకి భారత సంతతి వారు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ప్రధాని మోదీ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రత్యేకమైన అతిథి గృహంలో బస చేస్తున్నారు. 1651 పెన్సిల్వేనియా అవెన్యూలోని బైయర్ హౌస్ ఆయనకు అతిథిగారి ఇస్తోంది. ఈ భవనం శ్వేత స్థాదానికి ఎదురుగా ఉండటం దీని విశేషం. అమెరికాలో పర్యటించే అత్యంత ప్రత్యేకమైన అతిథులకు ఇక్కడ బస ఏర్పాటు చేస్తారు. గతంలో చాలా మంది దేశాధ్యక్షులు, రాజకుటుంబ సభ్యులకు దీనిని విడిదిగా వాడారు.

చెన్నై: హీరో విజయ్ సారథ్యంలోని

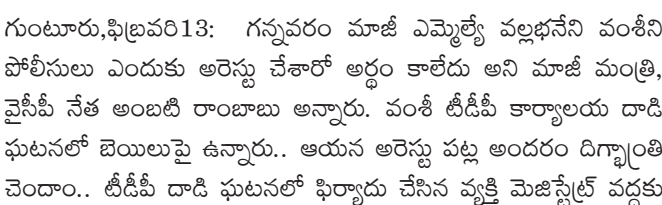
తెచ్చై: హీరో విజయ్ సారథ్యంలోని తమిళక కెట్రీ కళగం బలోపేతంలో భాగంగా కోత్తగా 28 అనుబంధ విభాగాలను నియమించారు. ఈ మేరకు ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఇటీవలే రెండో యేడాదిలోకి అడుగుపెట్టిని టీవీకేను 2026లో జరుగునున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం క్షేత్రస్థాయి నుంచి పార్టీని బలోపేతం చేయడంపై విజయ్ దృష్టిపారించారు. ఇందులో భాగంగా తాజాగా 28 అనుబంధ విభాగాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పటిరకు ఏ రాజకీయ పార్టీలో లేని విధంగా హిజ్రాలకు కూడా ఓ విభాగాన్ని టీవీకేలో ఏర్పాటు చేయడం గమనార్హం. ఆ పార్టీ విభాగాలను ఓసారి పరిశీలిస్తే మీడియా వింగ్తో పాటు బట్టి, న్యాయవాదులు, ప్రచార, ప్రతినిధులు, సభ్యత్వ సమాధు , శిక్షణ, కార్యకర్తల నైపుణ్య అభివృద్ధి, వర్గావరణం, హిస్టరీ, రీసెర్చ్, ఇన్ఫర్మేషన్, హిజ్రాల వింగ్, దివ్యాంగులు, యువజన, విద్యార్థి, మహిళలు, యువతలు, చిన్నారులు, కార్యకర్తలు, వ్యాపారులు, జైల్లు, చేనేత కార్మికులు, పదవీ విరమణ, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, కార్మికులు, ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలు, ప్రవాస భారతీయులు, వైద్యం, రైతులు, సాంఘిక, సంస్కృతి, సాంప్రదాయం, సుస్పంధకారులు, అఖిల భారత దళపతి



స్వామిమల్లె క్షేత్రంలో స్వామినాథన్ దర్శనం

తంజావూరు, ఫిబ్రవరి 13: దక్షిణ భారతదేశంలోని పుణ్యక్షేత్రాల వర్సూనలో ఉన్న ఏవీ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్.. తన పుణ్య క్షేత్ర యాత్రలో భాగంగా తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని తంజావూరు చేరుకున్నారు. కుంభకోణం సమావంంలోని స్వామిమలై క్షేత్రానికి దక్షిణ ఆయన.. శ్రీ స్వామినాథ స్వామిని దర్శించుకున్నారు.. స్వామిమలై శ్రీ స్వామినాథ స్వామి వారిని దర్శించుకున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్.. పష్ట పుణ్యుణ్ణ క్షేత్ర యాత్రకు శ్రీకారం చుట్టారు. కంద పష్ట కవచ పారాయణంలో పాల్గొన్నారు.. ఆది ప్రణవాదం ఓంకార మంత్ర రచాస్థాన్ని సృష్టికి అందించిన క్షేత్రం.. పష్ట పుణ్యుణ్ణ క్షేత్రాల్లో ఐదవ క్షేత్రం స్వామిమలై.. ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో భాగంగా గురువారం తంజావూరు సమావంంలోని స్వామిమలైని సందర్శించారు పవన్.. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు, ఆలయ ఆర్థికానికి చక్రస్థ గురుకత్.. సంప్రదాయబద్ధంగా పూజలు చేశారు.. పంచ హోరతులిచారు..

ఆయనపై ఏ కేసుందో అర్థంకావడం లేదు.
మాజీమంత్రి అంబటి రాంబాబు విమర్శలు



వెళ్ళి తాను అసలు ఫిర్యాదు చేయలేదని చెప్పారు.. తీడీసీ వాళ్ళు దొంగ కేసు పెట్టించారని తెలుసుకున్నారు.. ఇది ఒక ఫాల్స్ కేసు అని ప్రపంచానికి తెలిసిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. వెంటనే వాళ్ళ సోదరుడిని బెదిరించి మరో తప్పుడు కేసు పెట్టించారు.. వంటి తీడీసీ నేతలను దూషించటం ఏంటని వాళ్ళు కక్క కట్టారు.. ఎన్నోసార్లు న్యాయస్థానాలకు వెళ్లిన వంటి బెయిలు తెచ్చుకోగలిగారు.. తీడీసీ వాళ్ళు పోలీసులతో కుమ్మక్కై ఇదంతా చేశారని అంటబి రాంబాబు పేర్కొన్నారు. ఇక, పోలీసులు వల్లభనేని వంటిని కలవకుండా ఆతడి భార్యను అనుమతించడం లేదని మాజీమంత్రి అంటబి రాంబాబు అన్నారు. మేము మా రిప్రెసెంటేషన్ ఇవ్వటానికి అయింటింటి తీసుకుని వచ్చాం.. టైం ఇచ్చిన డీడీసీ మమ్మల్ని కలవలేదన్నారు. అలాగే, మాజీ ఎమ్మెల్యే అబ్బయ్య చౌదరి కారు డ్రైవర్ ని తిట్టి ఆయన మీదే కేసు పెట్టాలని చింతమనేని ప్రభాకర్ చూస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. డ్రైవర్ ను చింతమనేని తిట్టిన వీడియోలు రాష్ట్రం మొత్తం చూశారు.. అయినా తిరిగి ఆయన మీదే కేసులు పెట్టాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు.. టైం ఇచ్చిన డీడీసీ హరిష్ కుమార్ గుప్తా మా రెప్రజెంటేషన్ తీసుకోకుండా వెళ్ళిపోయారు.. కార్యాలయంలో ఎవరినైనా మా రెప్రజెంటేషన్ తీసుకోమని కోరాం.. ఏ అధికారి కూడా మా రెప్రజెంటేషన్ తీసుకోలేదు..

రాజకీయాల్లో ఇలాంటివి పనికిరావు
మాజీ మంత్రి బొత్తు సత్యనారాయణ

విశాఖపట్టణం, ఫిబ్రవరి 13: వల్లభ్ నేని వంశీ అరెస్టును తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని మాజీ మంత్రి బొత్తు సత్యనారాయణ అన్నారు. కేసు వెనక్కు తీసుకుంటే మళ్ళీ అరెస్టు చేయడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. కక్ష పూరిత రాజకీయాలు చేయడం మంచి పద్ధతి కాదని.. ఇలాంటివి రాజకీయాలలో సరికాదని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ నేత వల్లభ్ నేని వంశీ పై మాజీ మంత్రి బొత్తు సత్యనారాయణ స్పందించారు . గురువారం ఆయన విశాఖలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ..

బుషికోంద భవనాలు ప్రభుత్వ కట్టడాలు.. నిర్మాణాలలో అక్రమాలు జరిగినట్లు నిర్ధారణ అయితే చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కూలమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను మందలించే ప్రశ్నిస్తామని.. శాసనసభ విషయంలో పార్టీ వైఖరిని తమ వాళ్ళను అడిగి చెప్తానని.. తనకు తెలియని విషయాన్ని తెలుసుకొని చెప్తానని అనడంలో తప్పు లేదు కదా అని బొత్తు అన్నారు. రాష్ట్రంలో నిత్యావసర వస్తువులు ధరలు పెరిగిపోతున్నాయని, పందగ కూడా బాగా చేసుకోలేకపోయారని బొత్తు సత్యనారాయణ అన్నారు. ఇంకా వేసవి రాకుండానే పవర్ కట్టే విధిస్తున్నారని, వైసీపీ హయంలో సూల్స్ మూసేసారని దుస్తుచ్రారం చేశారని అన్నారు. ఇప్పుడు గ్లోబ్ క్షీయింగ్ ఎందుకు ఆలస్యం అవుతుందని స్వయంగా సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు కదా అని బొత్తు ప్రశ్నించారు.



రెండు వారాలు చీక్సెర్ తీసుకోవడం మానేస్తే

మీ శరీరంలో కలిగే మార్పులు ఇవే!



చక్కెర మన జీవితంలో ఒక భాగమైంది. దీనిని తీసుకోవడం అనేది మన ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది. ముఖ్యంగా స్వీట్స్ అంటే ఇష్టం ఉండని వారు ఉండరు. ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. సంతోషంగా ఉల్లాసంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. కానీ చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా బరువు పెరుగుతారు. దంతాలు పుచ్చిపోవడం, మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గుండె జబ్బులతో పాటు క్యాన్సర్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. కనుక దీనిని వీలైనంతవరకు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం ఉత్తమం. చక్కెరను పూర్తిగా రెండు వారాల పాటు తీసుకోవడం మానేస్తే మీ శరీరంలో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. చక్కెర తీసుకోవడం నిలిపివేస్తే: చక్కెరను నిలిపివేసినప్పుడు, మీ శరీరం ప్రతిస్పందించడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు అలసట, తలనొప్పి లేదా చిరాకు వంటి లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు. చక్కెర కోసం మీ శరీరం ఆరాటపడుతుంది. ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోతాయి. మొదటివారంలో చక్కెరను తొలగించడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. మీరు బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది. చక్కెరలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మీరు కేలరీలను తగ్గించుకోవచ్చు. మీ చర్మం మెరుగుపడుతుంది. చక్కెర వాపును కలిగిస్తుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మీ చర్మం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. గుర్తు పట్టలేనంతగా మారిపోయిన రవితేజ..ఇలా ఉన్నాడేంటి..? రెండు వారాల తరువాత: చక్కెర కోసం కోరికలు తగ్గుతాయి. ఇది చక్కెరను నివారించడం సులభం అవుతుంది. మానసిక స్థితిలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. చక్కెర మానసిక కల్లోలం కలిగిస్తుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. చక్కెర పేగులో చెడు బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చక్కెర నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మీ నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు ఖీవజనీఎఎవనిటవట ఈనీతీ జనీబీ “బరువు తగ్గలంటే ఉదయం ఈ పనులు తప్పక చెయ్యండి!” చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చక్కెర అధిక రక్తపోటు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. చక్కెర ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. చక్కెర క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా సహజమైన ఆహారాలను ఎంచుకోవడం మంచిది.. చక్కెర పానీయాలకు బదులుగా నీరు లేదా టీ త్రాగండి. స్వీట్స్ , డెజర్ట్లను పరిమితం చేయండి. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ మార్పులను మీ జీవితంలో చేర్చడం ద్వారా మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు మరియు ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు.

బరువు తగ్గాలంటే ఉదయం

ఈ పనులు తప్పక చెయ్యండి!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరం కోరుకుంటాం. ఇక ప్రస్తుతం సమాజంలో ఆరోగ్యం నిజంగానే మహాభాగ్యంగా మారిపోయింది. ప్రతి ఇంట్లోనూ అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవాళ్ళు ఎక్కువైపోయారు. ముఖ్యంగా ఊబకాయం సమస్య మనుషులను రోగాలపాలు చేస్తుంది. విపరీతంగా బరువు పెరిగి, ఫలితంగా అనేక రోగాలు వస్తున్న పరిస్థితి ఉంది. అయితే అటువంటివారు బరువు తగ్గాలంటే ఉదయాన్నే ఏం చేయాలి? ఏ పనులతో మనం బరువు తగ్గడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది? ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. బరువు తగ్గాలంటే ఇవి చెయ్యండి ఇక బరువు తగ్గాలనుకుంటున్న వారు ఉదయం చేసే దినచర్య బరువు తగ్గడానికి ఒక గొప్ప మార్గంగా చెప్పవచ్చు. ఎవరైతే బరువు తగ్గాలని గట్టి ప్రయత్నం చేస్తారో అటువంటి వారు ముఖ్యంగా తెల్లవారజామున 5 పనులు చేయాలి. ఈ ఐదు పనులను క్రమ వద్దతిలో ప్రతిరోజు చేస్తే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ సమయానికి నిద్రలేవాలి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు నిర్దిష్ట నిద్ర సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. మార్చిలో శుక్రది అరుదైన కదలికలు.. ఈ రాశులు మట్టి పట్టుకున్నా వజ్రం అవుతుంది ఉదయం నిద్ర లేచాక ఇవి చెయ్యండి సూర్యోదయం కాకముందే నిద్రలేచి ఆరోగ్యం పైన దృష్టి పెట్టాలి. ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో నిద్ర లేవడం బరువు నిర్వహణకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఇక బరువు తగ్గాలి అనుకునేవారు ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగాలి. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. జీవక్రియలు వేగవంతంగా మారి అవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఉదయం ఈ పనులతో బరువుకు చెక్ బరువు తగ్గాలి అని భావించేవారు ఉదయం అల్పాహారాన్ని అస్సలు మర్చిపోకూడదు. ఆరోగ్యవంతమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి ఇక అల్పాహారాన్ని కూడా మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువ ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాన్ని అల్పాహారంగా చేసుకుంటే మంచిది. బరువు తగ్గాలని భావించేవారు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయం దినచర్యలో వ్యాయామాన్ని ఒక భాగం చేసుకోవాలి. జాగింగ్, యోగ, ట్రిన్సి వాకింగ్ వంటివి చెయ్యాలి. ఉదయాన్నే వ్యాయామం చేయడం బరువు తగ్గడానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. ఇవి చెయ్యండి.. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు అంతోకాదు ప్రశాంతతను అలవాటు చేసుకోవడానికి మెడిటేషన్ చేయాలి. బరువు తగ్గడంలో మెడిటేషన్ కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చాలామంది ఒత్తిడితో బరువు పెరుగుతారు. అందుకే ఒత్తిడిని తగ్గించి బరువును నియంత్రించడానికి మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండడం కూడా చాలా అవసరం. ధ్యానం ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించి హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది. ప్రతిరోజు ఉదయం ఎవరైతే ఈ పనులు నిర్దిష్ట సమయంలో చేస్తారో వారు కచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు.



నల్ల రంగు టమోటా తింటున్నారా..?

అయితే జరిగేది ఇదే..!

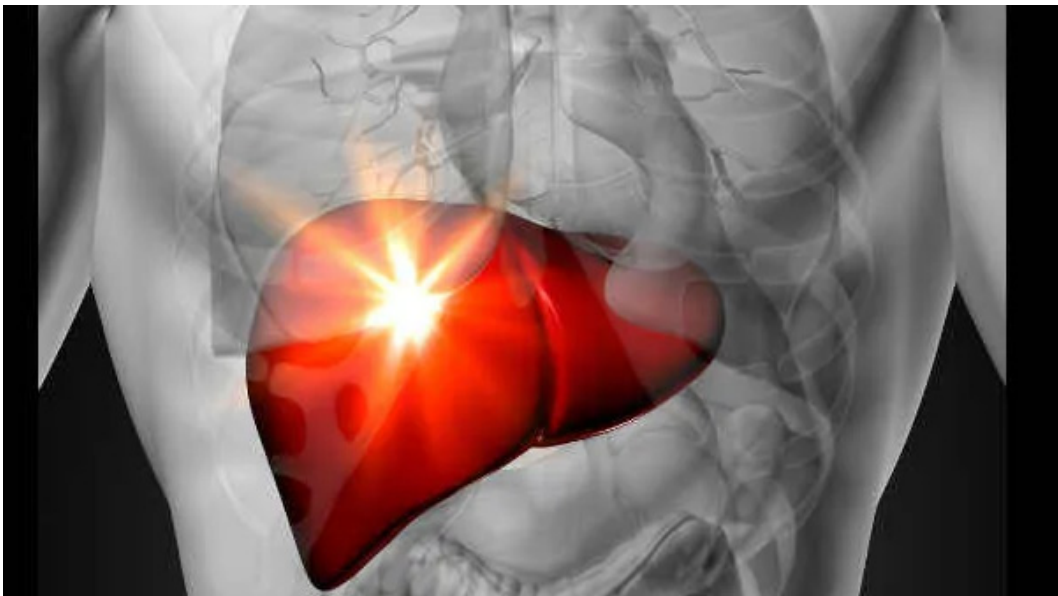
టమోటాలు సాధారణంగా ఎరుపు రంగులోనే అందరూ చూసి ఉంటారు. కానీ నల్ల టమోటాలు కూడా ఉంటాయనేది అతి తక్కువ మందికి తెలుసు. అయితే ఎరుపు రంగు టమోటాలు కన్నా నల్ల రంగు టమోటాల్లోనే ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి నల్ల రంగు టమోటాల్లో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఏంటో తెలుసుకుందాం.నల్ల టమోటాలు కూడా తియ్యగా, పుల్లగా మరియు జుస్సిగా ఉంటాయి, నల్ల టమోటాలు సాధారణంగా ముదురు ఎరుపు లేదా ఊదా రంగులో ఉంటాయి, దాదాపు నల్లగా కనిపిస్తాయి. నల్ల టమోటాలు సాధారణంగా తీపి మరియు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. వాటిలో కొద్దిగా పొగ రుచి కూడా ఉంటుంది.నల్ల టమోటాలు విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి, మరియు వాటిలో లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. నల్ల టమోటాలను నలాడ్లు, సాస్లు మరియు ఇతర వంటకాలలో ఉపయోగించవచ్చు. వాటిని కాల్చి లేదా



వేయించి కూడా తినవచ్చు.నల్ల టమోటాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాటిలో విటమిన్ సి, పొటాషియం మరియు ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది, ఇది క్యాన్సర్ మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుర్తు పట్టలేనంతగా మారిపోయిన రవితేజ..ఇలా ఉన్నాడేంటి..? నల్ల టమోటాల యొక్క కొన్ని ప్రయోజనాలు: నల్ల టమోటాలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం మరియు ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.నల్ల టమోటాలలో ఆంథోసీయానిన్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి శరీరానికి హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి.నల్ల టమోటాలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఎంపిక. నల్ల టమోటాలు సాధారణ టమోటాల కంటే కొంచెం తీపిగా మరియు రుచిగా ఉంటాయి. నల్ల టమోటాలను ఎలా ఉపయోగించాలి: నల్ల టమోటాలను నలాడ్లలో ఉపయోగించడం వల్ల వాటి రుచి మరియు పోషక విలువ పెరుగుతుంది.నల్ల టమోటాలను కూరలు, సాస్లు మరియు సూప్లలో ఉపయోగించవచ్చు.నల్ల టమోటాలను చిన్న ముక్కలుగా చేసి స్నాక్స్గా తినవచ్చు. నల్ల టమోటాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి మరియు వాటిని వివిధ రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. మీరు వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే ఫ్యాటీ

లివర్ ఉన్నట్టే... జాగ్రత్త!



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు. అటువంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఊబకాయం మనలో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను పెంచుతుంది. కాలేయంపై కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోవడాన్ని ఫ్యాటీ లివర్ అంటారు. ప్రస్తుతం సమాజంలో చాలామంది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడుతూ ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. అసలు ఈ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎలా వస్తుంది దీని లక్షణాలు ఏమిటి అనేది తెలుసుకుందాం. ఈ కారణాలతో ఫ్యాటీలివర్ సమస్య సరైన జీవన శైలి లేకపోవడం, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడంతో, అధిక బరువు, అధిక ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత, రక్తంలో అధిక స్థాయి కొవ్వులు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కారణంగా ఫ్యాటీలివర్ సమస్య వస్తుంది. ఇక ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య వచ్చిన వారికి కొన్ని లక్షణాలు కచ్చితంగా కనిపిస్తాయి. థియేటర్లో ఎక్కువ రోజులు ఆడి ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పిన తెలుగు సినిమా ఈ లక్షణాలతో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడేవారి కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. రక్తంలో బిలురూబిన్ పెరిగి చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులో కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారికి చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. చర్మంపై దురద సమస్య కనిపిస్తుంది. విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. ఫ్యాటీ లివర్ వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక బరువుతో పాటు

ఈ లక్షణాలు దీనివల్ల బరువు పెరిగే సమస్య ఎక్కువవుతుంది. దీని కారణంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోయి అనేక అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇక ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారికి నిద్రలేమి ఒక సహజ లక్షణంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు రాత్రి సరిగా నిద్ర పోలేక వారు ఇబ్బంది పడతారు. రోజంతా అలసటగాను, బద్దకంగానూ ఉంటారు. నోటీసులు 5 ప్రారంభ దశలో జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులతో ఫ్యాటీ లివర్ కు చెక్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడే వారికి పీరియడ్స్ క్రమ రహితంగా ఉంటాయి. నెలసరి సరిగ్గా రాక మహిళలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. ఎవరికైతే ఈ లక్షణాలు ఉంటాయో వారు ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడు తున్నట్లుగా గుర్తించాలి. నిద్రక్లం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుల వద్దకు వెళ్లి చికిత్స తీసుకోవాలి. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నట్లుయితే, వారి లిలో కొన్ని మార్పులు చేయడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధిని నివారించవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.

లోట్టలేసుకుని ఆల్చిప్పలు తింటున్నారా? అసలు

విషయం తెలిస్తే మాత్రం ఆగలేరు!

సీ ఫుడ్స్ అనగానే మనకు వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేవి చేపలు, రోయ్యలు, పీతలు, ఎండ్రకాయలు. కానీ విదేశాల్లో మాత్రం ఎక్కువగా ఆల్చిప్పలను తినడం ఫ్యాషన్. వీటిని సూప్ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు. జపాన్, ఆమెరికా దేశాల్లో ఎక్కువగా తింటుంటారు. అయితే మనదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూడా ఆల్చిప్పలను తెగ తింటున్నారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఆల్చిప్పల యొక్క ప్రయోజనాలు ఆల్చిప్పలు అనేక రకాల పోషక పదార్థాలకు మంచి మూలం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బి12, జింక్ మరియు ఐరన్ వంటివి ఉన్నాయి. దీనిలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది కండరాల నిర్మాణం , మరమ్మత్తుకు అవసరం. ఈ ఆల్చిప్పలలో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి, మెదడు పనితీరుకు మంచిది. దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి12 నాడీ వ్యవస్థకు , ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంపొందిస్తుంది. గాయాలు మానడానికి తోడ్పడుతుంది. దీనిలోని ఐరన్ ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. ంటీబనీ ఖీవజీల విధాకుల బాట పట్టిన స్టార్ హీరో, హీరోయిన్..? నెల రోజులతో ఆల్చిప్పలు యొక్క సవ్వలు కొన్ని రకాల ఆల్చిప్పలలో పక్షపాతపు షెల్లిష్ పాయిజనింగ్ మరియు డయాస్టోలిక్ షెల్లిష్ పాయిజనింగ్ వంటి టాక్సిన్స్ ఉండవచ్చు. ఈ టాక్సిన్స్ వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు మరియు నరాల సమస్యలకు కారణమవుతాయి. కొన్ని రకాల టాక్సిన్స్ , బ్యాక్టీరియా ఉండవచ్చు, ఇవి ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతాయి. అల్లర్లలు కూడా చాలా సాధారణం. ఈ టాక్సిన్స్ వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు , నరాల సమస్యలకు కారణమవుతాయి. ఆల్చిప్పలలో సాల్మోలెల్లా ఇ. కోల్లె వంటి బ్యాక్టీరియా ఉండవచ్చు. ఈ బ్యాక్టీరియా ఆహార విషానికి కారణమవుతాయి. ఆల్చిప్పలు అంటే అల్లర్ల ఉన్నవారికి దురద, దద్దుర్లు, వాపు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతాయి.“మహిళలకు వైట్ డిస్కార్డ్ ఎందుకు అవుతుంది? ఇది ప్రమాదమా ?” ఆల్చిప్పలను ఎలా తీసుకోవాలి ఆల్చిప్పలను తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం . తాజాగా ఉన్న ఆల్చిప్పలను మాత్రమే కొనండి. వీటిని బాగా ఉడికించడం వల్ల టాక్సిన్స్ , బ్యాక్టీరియాను చంపడానికి సహాయపడుతుంది. అల్లర్ల ఉన్నవారు ఆల్చిప్పలను తీసుకోకూడదు. ఆల్చిప్పలు రుచికరమైనది , పోషకమైనది, కానీ దానిని తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సవ్వలు కూడా ఉన్నాయి. కనుక వీటిని తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం. మీకు ఆల్చిప్పల గురించి ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి..



'అఖండ-2' బాక్సాఫీస్ టార్గెట్ ఎంత?



నటసింహ బాలకృష్ణ 'అఖండ' విజయంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద అతడి కెరీర్ పరంగా సరికొత్త రికార్డు సృష్టించారు. ఆసినిమా ఏకంగా 150 కోట్ల వసూళ్లను సాధించింది. బాలయ్య కెరీర్లో ఇప్పటివరకూ ఇదే భారీ వసూళ్ల చిత్రం. 'అఖండ' తర్వాత రిలీజ్ అయిన 'వీరసింహారెడ్డి', 'భగవంత్ కేసరి', 'డాకు మహారాజ్' భారీ విజయాలు సాధించినా బాక్సాఫీస్ లెక్కలు 140 కోట్ల లోపే ఉన్నాయి. 100-140 కోట్ల మధ్య లో ఆ సినిమా వసూళ్లు

కనిపిస్తున్నాయి. అంటే ఇప్పటికీ 'అఖండ' మాత్రమే టాప్ లో ఉన్నట్లు గా చెప్పొచ్చు. ఇప్పుడు 'అఖండ'కు సీక్వెల్ గా 'అఖండ2 శివతాండవం' బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. భారీ అంచనాల మధ్య రూపొందితున్న చిత్రమిది. ఇదే ఏడాది కుంభమేళా ఉత్సవం కూడా జరగడంతో? సినిమాకు మరింత కలిసొస్తుంది. మరి ఈసినిమా బాక్సాఫీస్ టార్గెట్ ఎంత అంటే? నాలుగేళ్ల క్రితం రిలీజ్ అయిన అఖండ 150 కోట్లు అంటే? బాలయ్య మార్కెట్ ఇప్పుడు రెట్టింపు అయినట్లే. వరుసగా బాలయ్య విజయాలు ఆయన మార్కెట్ ని పెంచాయి. అఖండ తర్వాత బాలయ్యకు వైఫల్యం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో అఖండ బాక్సాఫీస్ టార్గెట్ 300 కోట్లపైనే ఫిక్స్ చేసి బరిలోకి దిగాల్సి ఉంటుంది. అయితే టార్గెట్ అన్నది పూర్తిగా సినిమా నిర్మాణ వ్యయాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఈసారి అఖండ -2 పాన్ ఇండియాలో ప్లాన్ చేస్తున్నారు. కాబట్టి బడ్జెట్ కూడా భారీగా నే ఉంటుంది. అఖండ చిత్రాన్ని 60 కోట్లలో నిర్మించారు. ఇప్పుడు అఖండ 2కి 120 కోట్లు వేసుకున్నా? వసూళ్ల పరంగా ఈ సినిమా 300 కోట్లు పక్కాగా రాబట్టాల్సిన చిత్రమిది. హిందుత్వం కాన్ఫ్లెక్ట్ ని బేస్ చేసుకుని చేస్తోన్న చిత్రమిది. తెలుగుకంటే ఎక్కువ క్రిజ్ ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో కనిపిస్తుంది. కుంభమేళాలో అఖండ పోస్టర్లు....బస్సులపై బ్యానర్లు చూస్తుంటే? అఖండ అక్కడ ఎంతగా ప్రభావితం చేసిందన్నది అర్థం పడుతుంది.

తండేల్ బాక్సాఫీస్ జాతర.. 5 రోజుల లెక్క!

నాగ చైతన్య, సాయి పల్లవి జంటగా నటించిన తండేల్ సినిమా అంచనాలను మించి భారీ కలెక్షన్స్ అందుకుంటోంది. చందు మొండేటి దర్శకత్వంలో బన్నీ వాసు నిర్మించిన ఈ సినిమా నిజజీవితంలోని సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిడం విశేషం. అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో వచ్చిన ఈ సినిమా నాగ చైతన్య కెరీర్లోనే హైయెస్ట్ బడ్జెట్ సినిమాగా నిలిచింది. విడుదలకు ముందే విడుదలైన పాటలు, ట్రైలర్ సినిమాపై భారీ హైప్ క్రియేట్ చేశాయి. బుజ్జి తల్లి, హైలెస్స్ పాటలు ఇప్పటికీ సెన్సేషన్ అయ్యాయి. వీటి ద్వారా సినిమా ఓవర్సీస్ మార్కెట్లోనూ బాగా కనెక్ట్ అయింది. చరణ్ గురించి క్రెడ్ సినిమా విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచే మంచి టాక్ను సొంతం చేసుకుంది. నాగ చైతన్య కెరీర్లోనే టెన్స్ ఓపెనింగ్స్ సాధించిన సినిమాగా నిలిచింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మొదటి రోజే రికార్డు స్థాయిలో వసూళ్లు రాబట్టింది. ఆడియన్స్ తో పాటు సినీ విశ్లేషకులు కూడా సినిమాపై ప్రశంసలు కురిపించారు. నాగ చైతన్య నటన, సాయి పల్లవి పెర్ఫార్మెన్స్, చందు మొండేటి టేకింగ్, దేవిశ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్.. ఈ నాలుగు సినిమాను మరింతగా ఎలివేట్ చేశాయి. ఫ్యామిలీ, యూత్, మాన్ ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రప్పించేలా సినిమా అన్ని కోణాల్లో హిట్ ఫార్ములాను ఫాలో అయింది. వసూళ్ల పరంగా చూస్తే తండేల్ కేవలం ఓపెనింగ్స్ తోనే కాదు, నాలుగు రోజులుగా స్టడీగా గ్రోత్ కొనసాగిస్తూ భారీ కలెక్షన్లను సాధిస్తోంది. మొదటి రోజు 21.27 కోట్లు వసూలు చేసిన ఈ సినిమా, రెండో రోజు 41.20 కోట్ల మార్కును అందుకుంది. ఇక మూడు రోజులకు గాను 62.37 కోట్లు క్రాస్ చేయడం విశేషం. వీకెండ్ లో అద్భుతమైన పెర్ఫార్మెన్స్ తో నాలుగో రోజు 73.20 కోట్లు వరల్డ్ వైడ్ గా సాధించింది. తాజాగా ఐదో రోజు తండేల్ లెక్క 80.12 కోట్లకు చేరడం విశేషం. వీకెండ్ తర్వాత కూడా స్టడీగా వసూళ్లు సమోదవుతున్నాయి. వీకెండ్ లో సినిమా డౌన్ అవుతుందనే అనుకున్నారు కానీ, మంగళవారం కూడా భారీగా టిక్ టెట్లు అమ్ముడుపోవడం విశేషం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వీకెండ్ కూడా స్ట్రాంగ్ గా ఉన్నాయి. ఇక ఓవర్సీస్ లో సినిమా అద్భుతమైన ఫిగర్స్ తో దూసుకుపోతోంది. ఐదో రోజు ఫూర్తయ్యేసరికి సినిమా టోటల్ కలెక్షన్లు 80.12 కోట్ల మార్కును అందుకోవడం విశేషం. ఈ స్పీడ్ తో వెళ్లితే త్వరలోనే వంద కోట్ల క్లబ్



చేరడం ఖాయమనే టాక్ ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తోంది. ఇప్పటికే నాగ చైతన్య కెరీర్ లో హయ్యెస్ట్ గ్రాసర్ గా నిలిచిన తండేల్, త్వరలో మరో కొత్త రికార్డ్ ను అందుకోవడం ఖాయం. తండేల్ 5 రోజుల లెక్క- కలెక్షన్స్ ఇలా పెరుగుతూ వచ్చాయి.. మొదటి రోజు ? 21.27రెండవ రోజు ? 41.20 మూడవ రోజు ? 62.37 నాలుగు రోజు? 73.20అబదు రోజు ? 80.12 (టోటల్)

వర్మ 'శారీ' సైకో.. ట్రైలర్ చూశారా?

ఇటీవల సినిమాల్లో వైవిధ్యం కోసం ప్రయత్నించే దర్శకులు చాలా మంది ఉన్నప్పటికీ, రామ్ గోపాల్ వర్మ మాత్రం ఎప్పటికీ ట్రెండ్ కి ముందుగా ఉంటాడు. సక్సెస్ ఫెయిల్యూర్స్ తో సంబంధం లేకుండా ఆయన నుంచి వచ్చే ప్రతి సినిమా ఏదో ఒక కొత్త అంశాన్ని హైలెట్ చేస్తోంది. ఇప్పుడు ఆయన సమర్పణలో వస్తున్న చిత్రం శారీ కూడా అలాంటిదే. యథార్థ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ సినిమా ట్రిల్లర్ జానరీకి చెందినదిగా రూపొందింది. , అది ఎలాంటి భయనక పరిణామాలకు దారితీస్తుందో చూపించే కథాంశంతో ఈ సినిమా తెరకెక్కింది. వర్మ ఈ సినిమాకు కథను అందించగా గిరి కృష్ణ కమల్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇక ట్రైలర్ విషయానికి వస్తే, శారీ ప్రధానంగా ఓ అమ్మాయి చీరలో కనిపించడాన్ని చూస్తున్న అబ్బాయి, ఆమెను వెంబడించాలి, వివరకు ఆ క్రమంలో చోటు చేసుకునే భయంకర పరిణామాలను హైలెట్ చేస్తోంది. చరణ్ గురించి క్రెడ్ ఇలాంటి కథని ఎంచుకోవడం రామ్ గోపాల్ వర్మ స్పెషాలిటీ. సోషల్ మీడియా కారణంగా యువత ఎలా ప్రభావితమవుతుందో చూపించే ప్రయత్నం చేశారు. ట్రైలర్ చూస్తే మొదట ఆరాధ్య దేవి పాత్ర మూమూలుగానే కనిపించినా, ఆమె చుట్టూ అబ్బాయి తిరుగుతున్న తీరు కాస్త భయాన్ని రేకెత్తిస్తుంది. ట్రైలర్ లో కథ ఎలా నడుస్తుందనే విషయాన్ని క్లియర్ గా చూపించారు. ఫాటోగ్రాఫర్ గా ఉన్న యువకుడు ఓ అమ్మాయిని చూసి ఆకర్షితుడవుతాడు. ఆమెను సోషల్ మీడియాలో టార్గెట్ చేస్తాడు. అంతటితో ఆగకుండా ఆమె జీవితంలోకి ప్రవేశించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అయితే ఆ తర్వాత ఏమి జరుగుతుందనేది అసలు ట్విస్ట్. వర్మ తరచూ రియలిస్టిక్ కథలతో వస్తుంటాడు కానీ, ఈసారి కథానాయిక పాత్రను న్యాచురల్ గా మలచి మరింత ఆసక్తిని పెంచాడు. ఇకపోతే ఈ సినిమాలో ప్రధాన పాత్రల్లో ఆరాధ్య దేవి, సత్య యదు నటించారు. మరికొందరు కీలక నటులుగా సహిల్ సంపియాల్, అపూజ్ అంబరీష్, కల్పలత కూడా ఉన్నారు. టెక్నికల్ గా చూస్తే, ఈ సినిమాకి ఆనంద్ సంగీతం అందించగా, శబరి సినిమాటోగ్రఫీ చేశారు. ఎడిటింగ్ బాధ్యతలను గిరి కృష్ణ కమల్, పెరంవల్లి రాజేష్ నిర్వహించారు. సినిమాను రామ్ గోపాల్ వర్మ సమర్పించగా, రవి శంకర్ వర్మ నిర్మించారు. సినిమా నిర్మాణానికి సంబంధించి ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, కథానాయికగా నటించిన ఆరాధ్య దేవిని రామ్ గోపాల్ వర్మ ఓ ఇన్స్టా రీల్ చూసి ఎంపిక చేశారని తెలుస్తోంది. కేరళకు చెందిన ఈ నటి, వర్మ సన్న్త అయిన ఖీషా ఆఇజె ద్వారా సెలెక్ట్ అయ్యారు. ట్రైలర్ లో ఆమె పోషించిన పాత్రని చూస్తే, సినిమాలో ఆమె ప్రాధాన్యత ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో అర్థమవుతుంది. ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 28న తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ట్రైలర్ అయితే ఖీషా గత సినిమాలను గుర్తు చేస్తోంది. కానీ ఇటీవల కాలంలో ఆయనకు సరైన విజయాలు లేవు. మరి ఆడియెన్స్ ను శారీ సినిమా ఎంతవరకు ఎట్రాక్ట్ చేస్తుందో చూడాలి.



నువ్వు గర్వించేలా చేశావు..

చరణ్ గురించి క్రెడ్

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న సినిమా షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నాడు. మొన్నటి వరకు షూటింగ్ లో పాల్గొన్న రామ్ చరణ్ చిన్న గ్యాప్ తీసుకుని ముంబయిలో జరుగుతున్న ఐఎస్ పీఎల్ టీ10 క్రికెట్ లీగ్ సీజన్ 2లో పాల్గొంటున్నారు. ఈ లీగ్ లో ఫాల్గున్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు సహ ఓనర్ గా రామ్ చరణ్ ఉన్నారు. అందుకే ఆ జట్టును ఉత్సాహ పరచడం కోసం రామ్ చరణ్ ముంబయిలో జరిగిన ప్రారంభోత్సవ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఆ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన కొన్ని ఫోటోలు, వీడియోలను రామ్ చరణ్ ఇన్ స్టాగ్రామ్ ద్వారా షేర్ చేసిన విషయం తెల్సిందే. రామ్ చరణ్ తో కలిసి మాజీ టీం ఇండియా క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ తీసుకున్న ఫోటో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఎక్స్ ద్వారా కైఫ్ ఈ ఫోటోను పంచుకున్నారు. అంతే కాకుండా గ్లోబల్ స్టార్ ఇమేజ్ సొంతం చేసుకున్నా చాలా సింపుల్ గా ఉంటారు, ఇతడితో నాటు నాటు అంటూ స్వెప్స్ వేయాలని అనిపిస్తుందని అన్నారు. గ్లోబల్ సూపర్ స్టార్ అయినా డౌట్ టు ఎర్త్ అంటూ రామ్ చరణ్ ని కైఫ్ ప్రశంసించారు. నువ్వు ప్రతి ఒక్కరిని గర్వించేలా చేశావు అంటూ ట్విట్ చేశారు. ఆరీఆరీఆరీ సినిమాలో నటించి ఆస్కార్ వేదిక వరకు వెళ్లడం ప్రతి ఒక్కరూ గర్వించేలా చేశారని కైఫ్ ఉద్దేశం అయ్యి ఉంటుంది. రామ్ చరణ్ మొన్న సంగ్రాంతికి 'గేమ్ ఛేంజర్' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. ఆ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశ పరిచింది. కానీ అంతకు ముందు వచ్చిన ఆరీఆరీఆరీ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడంతో పాటు చరణ్ కి గ్లోబల్ స్టార్ ఇమేజ్ ని తెచ్చి పెట్టింది. అందుకే రామ్ చరణ్ ఏ వేదిక ఎక్కినా, ఎక్కడ ఉన్నా ఆరీఆరీఆరీ స్టార్ గా చూస్తున్నారు. అద్భుతమైన నటనతో మెప్పించారు అంటూ రామరాజు పాత్రను గురించి మాట్లాడేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఆరీఆరీఆరీ సినిమా పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో వెయ్యి కోట్లకు మించి వసూళ్లు రాబట్టిన విషయం తెల్సిందే. వస్తుతం చరణ్ కొత్త సినిమా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో రూపొందుతోంది. ఉప్పెన వంటి సూపర్ సెన్సేషనల్ మూవీ తర్వాత రామ్ చరణ్ తో బుచ్చిబాబు రూపొందిస్తున్న సినిమా కావడంతో అంచనాలు అకాశాన్ని తాకేలా ఉన్నాయి. అంచనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా రామ్ చరణ్, జాన్వీ కపూర్ ల మూవీ ఉంటుంది అంటూ బుచ్చిబాబు ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొచ్చారు. గేమ్ ఛేంజర్ నిరాశ మిగల్పడంతో వెంటనే రామ్ చరణ్ ఈ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధం అయ్యారు. ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ కి జోడీగా జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. అతిలోక సుందరి శ్రీదేవి నట వారసురాలు అయిన జాన్వీ కపూర్ టాలీవుడ్ లో మరో విజయాన్ని ఈ సినిమాతో దక్కించుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయి.



రోటరీ క్లబ్ మాజీ అధ్యక్షుడు జనసేన పార్టీ లో చేరిక



కర్నూలు(విజయ సారథి):నంద్యాల జిల్లా రోటరీ క్లబ్ మాజీ అధ్యక్షుడు శ్రీ జి.పి సుధ మోహన్ రెడ్డి గారు జనసేన పార్టీ సిద్ధాంతాలు పవన్ కళ్యాణ్ గారి ఆశయాలు నచ్చి గురువారం జనసేన పార్టీలో చేరారు. వారికి కర్నూల్ నగరం స్థానిక బిడ్డా కాంపౌండ్ జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా కోఆర్డినేటర్ శ్రీ చింతా సురేష్ బాబు గారు పార్టీ కందుచా కప్పి ఆహ్వానించారు. వారు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్షేమాన్ని ప్రజలకు తెలియజేస్తూ జనసేన పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ నంద్యాల నియోజకవర్గ నాయకులు శ్రీ పిడతల సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు వేసిన పంట వివరాలను ‘ఈ పంట’ సందు కచ్చితంగా సమోడు చేయాలి సంయుక్త కలెక్టర్ శివ నారాయణ్ శర్మ

అనంతపురం(విజయ సారథి):రైతులు వేసిన పంట వివరాలను ‘ఈ పంట’ సందు కచ్చితంగా సమోడు చేయాలని సంయుక్త కలెక్టర్ శివ నారాయణ్ శర్మ అధికారులను ఆదేశించారు.గురువారం వ్యవసాయ శాఖ ద్వారా నిర్వహించబడుతున్న ఈ పంట సూపర్ చెక్ లో భాగంగా అనంతపురం రూరల్ మండలం సోమలదొడ్డిలోని ఆ గ్రామ రైతు కే .రవి ,తండ్రి పెద్ద వెంకట స్వామి చెందిన సర్వేనెంబర్ 192-4 లోని1.095 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో వేసిన మొక్కజొన్న పంటను సంయుక్త కలెక్టర్ పరిశీలించారు..xఈ సందర్భంగా సంయుక్త కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని వ్యవసాయ సహాయకులు మరియు గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులు ఈ పంట సందు రైతులు వేసిన పంట వివరములను కచ్చితంగా సమోడు చేయాలన్నారు. అలాగే వారికి వ్యవసాయ శాఖ తరపున అందుతున్న పథకాల గురించి తెలియజెప్పాలన్నారు.రైతులకు ఎరువుల వాడకం గురించి కూడా అవగాహన కల్పిస్తూఎప్పటికప్పుడు రైతులకు అందగా ఉండాలని మండల వ్యవసాయ అధికారిని జెసి ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం మండల వ్యవసాయ అధికారి, గ్రామ రెవెన్యూ అధికారి మరియు గ్రామ వ్యవసాయ సహాయకులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దారికిన సెల్ ఫోన్ ను బాధితుడికి అప్పగింత

నిజాయతీని చాటుకున్న మక్కూల్ ను అభినందించిన కర్నూల్ డిఎస్పీ జె.బాబు ప్రసాద్



కర్నూలు(విజయ సారథి):గురువారం కర్నూల్ పాత బస్టాండ్, పెద్ద పడకన కు చెందిన మక్కూల్ మనీదుకి పోయి సమాజీ చేసుకొని వస్తూ ఉంటే దారిలో ఒక మొబైల్ ఫోన్ దొరికింది.కర్నూలు , ఎర్రబురుజుకి చెందిన మహేశ్వర్ ఆచారి ఓల్డ్ ఆంధ్రభ్యాంకు దగ్గర తన పిల్లలతో బయటకు వెళ్ళినప్పుడు మొబైల్ పోగొట్టుకున్నాడు.బాధితుడు మహేశ్వర్ ఆచారి వివరాలను పోలీసులు తెలుసుకున్నారు. బాధితుడైన మహేశ్వర్ ఆచారిని కర్నూలు డిస్ట్రి కార్యాలయానికి పిలిపించి కర్నూల్ డిఎస్పీ జె.బాబు ప్రసాద్ గారి చేతుల మీదుగా మొబైల్ ఫోన్ ను అందజేశారు. నిజాయతీని చాటుకున్న మక్కూల్ ను కర్నూల్ డిఎస్పీ జె.బాబు ప్రసాద్ గారు అభినందించారు.

సత్యవర్ధన్ కేసు ఉపసంహరించుకున్నా కేసులా
వల్లభనేని వంశీ అరెస్ట్ దుర్మార్గం : జూపూడి ప్రభాకర్ అమరావతి,ఫిబ్రవరి13:కూటమి ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతోందని వైఎస్సార్సీపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జూపూడి ప్రభాకర్ మండిపడ్డారు. గురువారం ఆయన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, వంశీపై అక్రమ కేసు సమోడు చేసి అరెస్ట్ చేశారని.. చట్టం మీ చుట్టం అనుకుంటున్నారా? అంటూ ధ్వజమెత్తారు. వైఎస్సార్సీపీ నేతలపై అక్రమ కేసులు బనాయిస్తున్నారు. అక్రమ కేసులు, బెదిరింపులతో వైఎస్సార్సీపీ నేతలను భయపెట్టలేరు. వంశీ 24 గంటల్లో బయటకు వస్తారు. కుట్రలతో చేస్తున్న మీ చర్యలు ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిదికాదు. టీడీపీ నేతలు గూండాలూ బరితెగిస్తున్నారు. వైఎస్సార్సీపీ కేడర్లను భయపెట్టాలని చూస్తున్నారు. సత్యవర్ధన్ నిజం చెప్పినా తప్పుడు కేసులు పెడుతున్నారు. సత్యవర్ధన్ ఉపసంహరించుకున్న కేసులో వంశీ అరెస్ట్ ఎంటని అంటూ జూపూడి ప్రభాకర్ ప్రశ్నించారు. ‘తనతో తప్పుడు కేసు పెట్టిందని సత్యవర్ధన్ కోర్టులో జడ్జి ముందే చెప్పాడు. రాష్ట్రంలో రాతియంగం నాటి పాలన సాగుతోంది. కోర్టులు, చట్టాలు అంటే కూటమి ప్రభుత్వానికి లెక్కలేదు. కొందరు పోలీసులు చట్ట వ్యతిరేకంగా పని చేస్తున్నారు.

క్రిస్టియన్ రైట్స్ ప్రాటెక్షన్ ఫారం ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ బొల్లవరపు జాన్ వెస్లీ గాలని మాజీ క్రిస్టియన్ మైనారిటీ కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర చైర్మన్ గాలని అభినందన ఆశీర్వాద సత్కారం

విశాఖపట్నం(విజయ సారథి):డాక్టర్ బొల్లవరపు జాన్ వెస్లీ మాజీ రాష్ట్ర క్రిస్టియన్ మైనారిటీ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ అధ్యక్షులు కార్యాలయంలో క్రిస్టియన్ రైట్స్ ప్రాటెక్షన్ ఫారం అధ్యక్షులు రెవరెండ్ శామ్యుల్ అరుణ్ కుమార్ వారి బృందం మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని కొద్ది దినముల క్రితం వారిని వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర క్రిస్టియన్ మైనారిటీ అధ్యక్షులుగా నియమించి నందులకు పాస్టర్స్ మరియు నాయకులు ఉత్తరాంధ్ర శ్రీకాకుళం విజయనగరం విశాఖపట్నం నుండి ఆశీర్వాద సత్కారము ,అభినందనలు ప్రార్థనలు చేసి ఉన్నారు .ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో క్రిస్టియన్ మైనారిటీ పలు సమస్యల గురించి శ్యామల అరుణ్ కుమార్ చర్చించారు. వాటిని మాజీ ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి దృష్టికి తీసుకుని



వెళ్లాలని కోరారు .పాస్టర్స్ గౌరవ వేతనాలు ,బరియల్ గ్రౌండ్స్ ప్రధానమైనటువంటి సువార్త పరిచర్య చేయుచున్న వారి పైన దాడులు వాటి పైన దృష్టి పెట్టాలని కోరారు. ఇవన్నీటికీ సానుకూలంగా స్పందించి ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పటికీ క్రైస్తవ మైనారిటీల పక్షంగా జగన్మోహన్ రెడ్డి గారు మరియు నాకు ఇచ్చిన ఇంత పెద్ద బాధ్యతను మీ ప్రార్థనలు దైవ కృప ద్వారా నిర్వహిస్తానని తెలియజేశారు.,ఈ కార్యక్రమంలో రెవరెండ్ బాలరాజు మధురవాడ, రెవ్ ప్రకాష్ అలిలోప, రెవరెండ్, మనోహర్ దొండపర్తి ,రెవరెండ్ శామ్యుల్ పిన్ని లంకెలపాలెం, పాస్టర్ సాంసంగ్, పాస్టర్ అహారోను,రాజ్ రమేష్ ,ధనలక్ష్మి మొదలగువారు హాజరుయ్యారు

ఏపీ పీఈటీ ఎస్ఎ ఏపీఈ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో క్రీడా పోటీలలో విజేత ఫిజికల్ డైరెక్టర్ విజయలక్ష్మి...

- నంద్యాల జిల్లా డోన్ పట్టణం జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ ఫిజికల్ డైరెక్టర్ విజయలక్ష్మి ఇటీవలే ఏపీ పీఈటీ. ఎస్ఎ పీఈ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కాకినాడలో నిర్వహించినటువంటి రాష్ట్రస్థాయి సెమినల్ వ్యాయామ విద్య ఉపాధ్యాయులకు వివిధ పోటీలు నిర్వహించడంతో నంద్యాల జిల్లా డోన్ పట్టణం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల కు చెందిన ఫిజికల్ డైరెక్టర్ విజయలక్ష్మి బ్యాడ్మింటన్ క్రీడా పోటీలో ద్వితీయ స్థానం నిలిచి నంద్యాల జిల్లాకు పేరు ప్రఖ్యాతలు తీసుకురావడంతో జిల్లా పిఈటీ అధ్యక్షులు కార్యదర్శిలు జోసెఫ్ లక్ష్మయ్య, చందు నాయక్, జిల్లా అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్, నంద్యాల జిల్లా కార్యదర్శి రవికుమార్, సీనియర్ ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు శంకర్, దేవానంద్, విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, సంజయ్, మరియు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు అభినందనలు తెలియజేస్తూ మార్గదర్శకం చేశారు



పిడియన్ యు(పిడిఎను) విలీన సభను జయప్రదం చేయాలని ఆత్మకూరు పట్టణంలో పోస్టర్లు ఆవిష్కరణ



ఆత్మకూరు.1974 అక్టోబర్ 12న హైదరాబాద్ ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ కేంద్రంగా ఏర్పడిన ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం పిడిఎస్ యు తన 50 ఏళ్ల అర్థ శతాబ్ది ఉత్సవాలను ఘనంగా జరుపుకుంది. 2013లో రెండుగా చీలిన పిడిఎస్ యు, ప్రస్తుతం రెండు కార్యవర్గాలు నెల్లూరు నగరంలో ఈనెల 14న విలీన సభ నిర్వహిస్తూన్నామని, జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ గురువారం ఆత్మకూరు పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల నందు విద్యార్థులతో కలసి పోస్టర్లు ఆవిష్కరణ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పిడిఎస్ యు(ఖతాబ)రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శా.జు.జు.బాబ్ మాట్లాడుతూ ప్రగతి శీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం చరిత్రలో ఇదిక చారిత్రాత్మకమైన సందర్భం అన్నారు.ఈ ఐక్యత దేశంలో ఉన్న మరిన్ని విప్లవ విద్యార్థి సంఘాల ఐక్యతకు తోడ్పాటున అందిస్తుం దన్నారు. దీని ద్వారా దేశంలో బలమైన విద్యార్థి ఉ

ద్యమాన్ని నిర్మిస్తామనా ురు.దేశంలో నిరుద్యోగం, అవినీతి పెరిగిపోయింున్నారు .యూజీసీ నియ మ నిబంధనల ను తమకు అనుక లాలంగా మార్చుకొని విశ్వవి ద్యాలయాల్లో మతోన్మాద శక్తులుగా నిలయా లుగా మార్చేందుకు కుట్ర చేస్తుంున్నారు. కావున నెల్లూరు నగరంలో 14న జరిగే పిడియన్ యు సంస్థల విలీన స భకకు విద్యావంతులు మేధావులు విద్యార్థులు యువత ప్రజాస్వావ్యవాదులు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిడియన్ యు పట్టణ నాయకులు రంజిత్, శ్రీనివాసులు, రఫీ,యాకుబ్ మరియు తదితర విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయస్థాయి సీనియర్ కబడ్డీ పోటీలకు రేవేతి ఎంపిక...

జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏపీ రెడ్డి...

నంద్యాల జిల్లా ఉమ్మడి కర్నూల్ మరియు నంద్యాల జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ తరపున ఇటీవలే ప్రకాశం జిల్లా సంతనూతలపాడులో జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో మా నంద్యాల జిల్లా క్రీడాకారిణి రేవతి పాల్గొని జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపికైందని ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా మరియు నంద్యాల జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ సెక్రటరీ శ్రీ ఏపీ రెడ్డి తెలియజేశారు ఐదు సంవత్సరాలుగా ఉమ్మడి కర్నూల్ నంద్యాల జిల్లా అసోసియేషన్ తరపున రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటూ ఎన్నో జాతీయస్థాయి జూనియర్ పోటీలలో పాల్గొని నంద్యాల జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకొచ్చిన రేవతి గారిని ఉమ్మడి కర్నూలు మరియు నంద్యాల జిల్లా కబడి అసోసియేషన్ తరపున ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాం అదేవిధంగా ఈనెల 14వ తేదీ నుంచి 18వ తేదీ వరకు హర్యానా రాష్ట్రంలోని పానిపట్ లో జరిగే సీనియర్ నేషనల్ లో కూడా మంచి ప్రతిభ చూపి నంద్యాల జిల్లాకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని కబడ్డీ అసోసియేషన్ తరపున క్రీడాకారుల తరపున హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాంఇట్లు ఉమ్మడి కర్నూలు మరియు నంద్యాల జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సభ్యులుఅదేవిధంగా ఇటీవలే తూర్పుగోదావరి జిల్లా రావులపాలెంలో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో యుగంధర్ మంచి ప్రతిభ చూపి జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావడం జరిగింది. అదేవిధంగా జాతీయస్థాయికి ఎంపికైన యుగంధర్ 50వ హరిద్వార్ లో జరిగిన జాతీయస్థాయి కబడ్డీ జూనియర్ పోటీలలో పాల్గొని మన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించడం జరిగింది జాతీయస్థాయిలో పడిన యుగంధర్ ను కబడ్డీ అసోసియేషన్ సభ్యులు క్రీడాకారులు అభినందించారు



8.40 లక్షలతో సిసి రోడ్డు పనులకు భూమి పూజ



మంత్రాలయం(విజయ సారథి):మంత్రాలయం నియోజకవర్గం కోసిగి మండలం తుమ్మిగనూరు గ్రామంలో దాదాపు 8.40 లక్షల రూపాయల మండల పరిషత్ నిధులతో చేపట్టిన సిసి రోడ్డు పనులకు భూమి పూజ కార్యక్రమంకు ముఖ్య అతిథిగా వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీ పి మురళీ మోహన్ పాల్గొన్నారు.వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీ పి మురళీ రెడ్డి గురువారం ఎమ్మెల్యే శ్రీ వై బాలనాగిరెడ్డి ఆదేశాల మేరకు యంపిపి ఈరన్న,ఈఓపీఆర్టీ అరుణ్ రషీద్,వంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఇంజనీర్ మాలిక్, నర్సం చ్ వారం ఈరన్నతో కలిసి కొబ్బరికాయ కొట్టి, వసులను ప్రారంభించారు.అనంతరం వసుల్లో నాణ్యత లోపించకుండా చూడాలని సూచించారు.

వికలాంగ బాల బాలికలను గుర్తించి వారికి తగు వైద్య పరికరాలు, చికిత్స ను మెరుగుపరుద్దాం



శ్రీకాకుళర్ ఫిబ్రవరి 13:గౌరవ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ అమరావతి వారి ఆదేశానుసారం గౌరవ జునైద్ అహ్మద్ మౌలానా, చైర్మన్-కం-జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి, జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ, వారి సూచనల మేరకు గౌరవ ఆర్ సన్యానినాయుడు, కార్యదర్శి -కం- సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ వారు వికలాంగ బాల బాలికలు ను గుర్తించే కార్యక్రమంలో జిల్లాలో గల పలు వైద్య, రెవెన్యూ, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ, విభిన్న సామర్థ్య శాఖ, విద్యాశాఖ, ఆశీఆం, మున్సిపల్ కమిషనర్ పలు శాఖలతో మీటింగ్ ను ఏర్పాటు చేశారు. జిల్లాలో గల 0 నుండి 19 సంవత్సరాలు లోపు గల బాలబాలికలలో వికలాంగులను గుర్తించి వారికి తగు వైద్య సదుపాయాలు సమకూరేలా ప్రయత్నించాలని గౌరవ జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జునైద్ అహ్మద్ మౌలానా పిలుపునిచ్చారు. అలాగే వారి యొక్క స్థితిగతులను వెంటవెంటనే తెలుసుకొని తగు వైద్య సదుపాయం అందేలా చూడమని చెప్పారు. వీటికి గాను క్రింద స్థాయి నుండి పనిచేయాలని తెలిపారు.

సామాజిక ఆరోగ్యం అవసరం

మెంటల్ హెల్త్ కెన్సిలర్ రాజశేఖర్ తల్లిదండ్రులతో సమావేశం నిర్వహించిన ప్రధానోపాధ్యాయులు విజయకుమారి

శ్రీకాకుళం(ప్రజా సమాచార)ఫిబ్రవరి 13:విన్నారులకు సామాజిక, శారీరక ఆరోగ్యం ఎంతో అవసరమని మన జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైనదని, మంచి మానసిక ఆరోగ్యం ఉంటే చదువు, జీవితం సులభంగా ఉంటుందని మెంటల్ హెల్త్ కౌన్సిలర్ పొన్నాడ రాజశేఖర్ అన్నారు. నగరంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆర్ విజయకుమారి అధ్యక్షతన తల్లిదండ్రుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ నేటి పిల్లలు రేపటి పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్రను తెలిపారు. ఉన్నతమైన కెరియర్ను విద్యార్థులు ఎన్నుకునేలా చేయడంలో తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు వహించాలో తెలిపారు. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను చిన్నారుల అభివృద్ధికి ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో పాటు సామాజిక ఆరోగ్యం కూడా చాలా అసరమని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల్లో సామాజిక ఆరోగ్యం కోసం తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కలసి కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ కౌన్సిలర్ శనివారం వరకు పాఠశాలలో ఉంటారని, వారిని వ్యక్తిగతంగా కూడా కలసి తమ సమస్యలుంటే పరిష్కరించుకోవాలని కోరారు. సమావేశం అనంతరం చాలా మంది తల్లిదండ్రులు రాజశేఖర్ను కలసి వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడారు. పాఠశాలలో ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని పలువురు తల్లిదండ్రులు తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం సమగ్రశిక్ష, ఎపీసీ, జీసీడీఓ, సహకారంతో నిర్వహించారని, వీలైనన్ని మరిన్ని ఎక్కువ సార్లు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో పీఎంసీ చైర్మన్ సిద్ధార్థ, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

