

సీనియర్ జర్నలిస్టు, ఎడిటర్ : పి.వెంకటేశ్వర్లు

తెలుగు దినపత్రిక



టీవీ రిపోర్టర్లు కావాలెను

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

యండి. పి.వెంకటేశ్వర్లు

వెల : రూ 3-00

సుండి 31 మే వరకు, రెండవ రౌండు 23వ తేదీ జూన్ సుండి 28 జూన్ వరకు, మూడవ రౌండు జూలై 21వ తేదీ సుండి జూలై 26వ తేదీ వరకూ నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. అందుకు జిల్లాలో ఉన్న చిన్నారలకు తప్పనిసరిగా టీకాలు అందించి వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాల్సిందన్నారు. 2026వ సంవత్సరం లోపు తట్టు, రూబెల్లా వ్యాధిని నిర్మూలించాలని ప్రభుత్వం నిర్దేశించిందన్నారు. ఈ మేరకు బసిడిఎస్, పంచాయతీ రాజ్, విద్యాశాఖ, రెవెన్యూ శాఖ తదితర లైన్ డిపార్ట్మెంట్లు సహకరించి మూడు విడుతలు గా జరిగే స్పెషల్ డ్రైవ్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

ప్రమాదంలో పాలిటిక్స్....

హైదరాబాద్, మే 19, (ప్రమాదం అనేది తెలియకుండానే జరుగుతుంది. కానీ ప్రమాదంలోనూ రాజకీయాన్ని వెతుక్కునే వారు నేతలు. ఏ ప్రభుత్వం ఉన్నా ప్రమాదాలను ఎవరూ ఆవలేరు. పాలకులు ఎన్ని సమీక్షలు నిర్వహించినా, ఎన్ని చర్యలు చేపట్టినా అనుకోకుండా జరిగే ప్రమాదాలను ఆపడం ఎవరి తరమూ కాదు. కానీ మన రాజకీయ నేతలున్నారు.. వారికి పాలిటికల్ ఫుడ్లు కావాలి. ప్రమాదాన్ని ప్రమాదంలా చూడరు. అందులోనూ అధికార పార్టీ తప్పులను వెదికే ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వారి హయాంలో జరిగిన ప్రమాదాల సంగతిని మాత్రం గుర్తుకు రావు. ప్రమాద స్థలిని సందర్శించి ప్రభుత్వ వైఫల్యం అంటూ గొంతెత్తి అరవడం రాజకీయ నేతలకు ఒక ఫ్యాషన్ గా మారింది. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు బాధితులకు అండగా నిలవాలి. అవసరమైతే వారి పార్టీ నుంచి సాయాన్ని అందించాలి. అంతే తప్పించి ప్రమాద ఘటనను ప్రభుత్వంపై రుద్దే ప్రయత్నం చేయడంపై అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగి దాదాపు పదిహేడు మంది నాలుగు కుటుంబాలకు చెందిన వారు మరణించారు. ఉమ్మడి కుటుంబం. వీరు వ్యాపారులుగా వచ్చి ఇక్కడ స్థిరపడి జీవనం సాగిస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగి బాధితులు ఒకవైపు రోదిస్తుంటే అది ప్రభుత్వ వైఫల్యమేనని అంటూ రాజకీయ నేతలు మాట్లాడటం విడ్డూరంగా ఉంది. ఎందుకంటే ప్రభుత్వం కావాలని ఆ ప్రమాదం చేసినట్లే మాట్లాడటం విచిత్రంగా ఉంది. హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో ఘటన జరిగినను సందర్శించిన కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కూడా ఒకరకంగా రాజకీయంగా వ్యాఖ్యానించడం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. కిషన్ రెడ్డి సాధారణంగా ఎప్పుడూ సోరు జారరు. చాలా ఆచితూచి మాట్లాడతారు. అలాంటి కిషన్ రెడ్డి సహాయ కార్యక్రమాలను అందించడంలో అగ్గిమాపక సిబ్బంది వెంటనే రాలేదన్నారు. అలాగే వారు వచ్చినా నీరు కూడా లేవని, ఆక్సిజన్ కొరత కూడా అగ్గిమాపక సిబ్బంది వద్ద లేవంటూ కిషన్ రెడ్డి అనడం కొంత ఇబ్బందికరంగా అనిపించింది. సహాయక చర్యలను ముమ్మరం చేయాలని అనొచ్చు.అలాగే క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్య సౌకర్యం అందించాలని కోరవచ్చు. అంతేకాని ప్రభుత్వ సంస్థల ఆలస్యమే ప్రమాద తీవ్రతకు కారణమని అనడం సరికాదంటున్నారు. ఇక నిత్యం ప్రభుత్వంపై ఒంటికాలు మీద లేచే బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు ఒక అడుగు ముందుకేసి ఈ ప్రమాదానికి బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని అన్నారు. ప్రభుత్వం అగ్నిప్రమాద శాఖపై సమీక్షచేయకపోవడం, ప్రభుత్వం అలసత్వమే ఇన్నిప్రాణాలు పోవడానికి కారణమని అంటున్నారు. ఈ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత వరసగా అగ్నిప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయన్న హరీశ్ రావుకు తమ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉండగా జరిగిన ప్రమాదాల గురించి మర్చిపోయినట్లుంది. మృతుల కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి ఇరవై ఐదు లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్ లో అనేక చోట్ల అగ్నిప్రమాదాలు జరిగి పదులసంఖ్యలో నాటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలోనూ మరణించారు. కానీ నాటి ప్రమాదాలను మర్చిపోయే నేడు ప్రభుత్వవైఫల్యమంటూ నిందించడం ఎంత వరకూ సబబని ప్రశ్నిస్తున్నారు.మరో వైపు కాంగ్రెస్ మాత్రం ప్రమాదంపై రాజకీయాలు చేయవద్దని కోరుతుంది.

రాజాపేట బాలుర హైస్కూల్ గెజిటెడ్ హెచ్ఎంగా రవీందర్ రెడ్డి



రాజాపేట, మే 19 : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రాజాపేట మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గెజిటెడ్ ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా రవీందర్ రెడ్డి సోమవారం బాధ్యతలను స్వీకరించారు. ప్రస్తుతం గెజిటెడ్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా ఉన్న సట్ల జయంత పీఠం ఎన్ఆర్ఐ నిధుల దుర్వినియోగానికి పాబ్బడారని తెలపడంతో జిల్లా సత్యనారాయణ ఆమెను బాధ్యతల నుంచి తొలగించారు. మండలంలోని సింగారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడికి అదనపు బాధ్యతల అప్పగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గెజిటెడ్ హెచ్ఎంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన రవీందర్ రెడ్డికి మండల విద్యాధికారి చందా రమేశ్ ఆభినందనలు తెలిపారు.

ధాన్యాన్ని తరలించే వరకు జరిగేదే లేదు.. రోడ్డుపై చిట్కుల్ రైతుల నిరసన

విలిపిచెడ్డ, మే 19 : అధికారుల తీరు పట్ల చిట్కుల్ రైతులు నిరసన బాట పట్టారు. మెదక్ జిల్లా విలిపిచెడ్డ మండలం రైతులు పరి ధాన్యం తరలించడం లేదని అధికారుల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇవాళ చిట్కుల్ గ్రామంలో ధాన్యం తరలించడంలో జాప్యం చేయడం, ధాన్యం బస్తాకు మూడు కిలోల తరగు తీయడం పట్ల నిరసిస్తూ మెదక్-సంగారెడ్డి రహదారిపై రైతులు పెద్ద ఎత్తున నిరసనకు దిగారు. రైతులు రోడ్డు ఎక్కడంతో ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. దీంతో పోలీస్ సిబ్బంది నర్సినపాల అక్కడికి చేరుకొని తహసీల్దార్,ఏపీఎంతో ఫోన్లో మాట్లాడి రైతులను సముదాయించారు. ధాన్యాన్ని తరలించే వరకు రోడ్డుపై నుంచి జరిగిది లేదని రైతులు భీష్మించుకు కూర్చున్నారు. తహసీల్దార్ డౌన్ డౌన్ అంటూ రైతులు రోడ్డుపై నినాదాలు చేశారు. తహసీల్దార్ తో ఫోన్లో మాట్లాడి ధాన్యం తరలించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ నిరసనలో రైతులు తదితరలు పాల్గొన్నారు.

రైతు కొన్యాల రవి మొలక వచ్చిన ధాన్యాన్ని చూపుతూ తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలన్నారు. పరి కోసీ నెల అవుతుంది. సగం మంది రైతుల కుప్పలు కూడా అయిపోలేదు. కాంటా వేసిన ధాన్యాన్ని కూడాపది రోజులుగా అవుతున్నరు. వర్షానికి ధాన్యం తడిసి మొలకెత్తుంది. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశాడు.



గాగోయ్ పై నా ఆరాపీణలు తీప్పిని తేలితే రాజీనామా చేస్తా: హిమంత బిస్వా శర్మ

గోహతి: కాంగ్రెస్ ఎంపీ గౌరవ్ గోగోయ్ కు పాకిస్థాన్ తో సంబంధాలు ఉన్నాయని పదే పదే ఆరోపిస్తున్న అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిస్వా శర్మ (ఆదివారం మరోసారి తన వాదనను పునరుద్ధాటించారు. తాను చెప్పింది ఏదైనా తప్పు అని తేలితే రాజీనామా చేస్తానని అన్నారు. పాకిస్థాన్ గూఢచారి సంస్థ ఇంటర్ సర్వీసెస్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఐఎస్ఐ) ఆహ్వానం మేరకు గోగోయ్ పాకిస్థాన్ వెళ్లారని, అక్కడ శిక్షణ పొందారని శర్మ ఆరోపించారు. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత రాఫెల్ కొనుగోలును ఆయన వ్యతిరేకించారని తెలిపారు. గోగోయ్ భార్యకు పాక్ సైన్యంతో మంచి సంబంధాలున్నాయని ఆరోపించారు. నా ఒక్క మాట కూడా తప్పు అని నిరూపితమైతే ముఖ్యమంత్రి పదవికి నేను రాజీనామా చేస్తా అని ఆయన అన్నారు.మరోవైపు తనతోపాటు తన భార్యపై సీఎం హిమంత బిస్వా శర్మ పదే పదే చేస్తున్న ఆరోపణలను కాంగ్రెస్ ఎంపీ గౌరవ్ గోగోయ్ తోసిపుచ్చారు. ఆయన చేస్తున్న ఆరోపణలకు ఆధారాలు చూపాలని అన్నారు. ‘అస్సాం ముఖ్యమంత్రి ఆరోగ్యం గురించి నేను ఆందోళన చెందుతున్నా. ఆయన బాగా తెలిసిన వ్యక్తి. నేను అస్సాంలోకి అడుగుపెట్టినప్పటి నుంచి ఏదో ఒక కారణంతో నాపై నిఘా ఉంచారు. గత 13 ఏళ్లలో నా గురించి చాలా నిరాధారమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవలి వ్యాఖ్యలు పిచ్చితనం, అసంబద్ధతకు దారితీస్తాయి’ అని అన్నారు. ఒక అబద్ధాన్ని కప్పిపుచ్చడానికి హిమంత బిస్వా శర్మ లెక్కలేనన్ని సార్లు అబద్ధాలు చెబుతున్నారని ఆరోపించారు. 2026 తర్వాత ఆయనకు కొంత విశ్రాంతి లభించేలా చూస్తామని అన్నారు.



కాటన్ సీడ్ రైతులకు న్యాయం చేయాలి : బీఆర్ఎస్ నాయకుల డిమాండ్

జోగులాంబ గద్వాల : కాటన్ సీడ్ ప్యాకెట్ ధర విషయంలో కంపెనీలు, ఆర్థి వైజర్లు గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ గద్వాల నియోజకవర్గం ఇన్ చార్జి బాను హనుమంతం నాయుడు ఆరోపించారు. పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మోసపూరిత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతి విషయంలో రైతులను మోసం చేస్తుందని దుయ్యబట్టారు.గద్వాల జిల్లాలో పత్తి సాగు కోసం సిద్దమైన రైతులకు ప్యాకెట్ రూ. 50లు తగ్గిస్తామని కంపెనీలు, ఆర్థివైజర్ చెప్పారని ఇలా చేస్తే రైతులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు చేపడుతామని హెచ్చరించారు. అన్ని కంపెనీలు సమానంగా జీఎంఎస్ వెర్టికల్ రూ. 500 ,కన్వెన్షన్ వెర్టికల్ రూ. 600 ప్యాకెట్ కు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. కాటన్ సీడ్ ప్యాకెట్ ధర విషయంలో కంపెనీలు ప్రతిసారి ఇలా ప్రవర్తించటం సరికాదన్నారు.నడిగడ్డలో రైతులపెద్ద ఎత్తున కాటన్ సీడ్ పండిస్తుంటే వారికి మంచి ధర కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. నిన్న కురిసిన భారీ వర్షానికి నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఐకేపీ సెంటర్ల వద్ద ధాన్యం తడిసి ముద్దాయిందని, వెంటనే రైతులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చక్రిదర్ రావు, మోసేష్, డి శేఖర్ నాయుడు, బీచుపల్లి, వెంకటేష్ నాయుడు, గంజిపేట రాజు, కొళాయి భాస్కర్, నాయకులు, కార్యకర్తలు,రైతులు పాల్గొన్నారు.



పాకిస్థాన్ కోసం గూఢచర్యం.. నువ్వోలో మరో వ్యక్తి అరెస్ట్

పాకిస్థాన్ కోసం గూఢచర్యం చేస్తున్న పలువురు భారతీయుల్ని అధికారులు గుర్తించి ఎక్కడికక్కడ అరెస్ట్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే హర్యానా, పంజాబ్, యూపీలో దాదాపు ఎనిమిది మంది గుఢచారులను అదుపులోకి తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. అరెస్టైన వారిలో విద్యార్థి, యూట్యూబర్, వ్యాపారవేత్త, గార్డ్ తదితరలు ఉన్నారు. తాజాగా మరో వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేశారు.హర్యానాలోని నువో (ఔపీఠ్)లో ఓ అనుమానితుడిని అధికారులు సోమవారం అరెస్ట్ చేశారు. నిందితుడు మేహాల్ జిల్లా తోరు తహసీల్లోని కంగర్వా గ్రామానికి చెందిన మహ్మద్ తారీఫ్ గా గుర్తించారు. అతడు పాక్ ఏజెంట్లకు భారత సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. కాగా, నువోలో ఇప్పటికే ఓ వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. రజక గ్రామానికి చెందని అర్మాన్ ను గూఢచర్యం ఆరోపణలపై రెండు రోజుల క్రితం అరెస్ట్ చేశారు.కాగా, ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత పాకిస్థాన్ కోసం గూఢచర్యం చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలపై ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం ఎనిమిది మంది అనుమానితుల్ని అధికారులు అరెస్ట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అరెస్టైన వారిలో గజాలా (పంజాబ్), యూసీన్ మొహమ్మద్, నోమాన్ ఇలాహి (యుపీ), 26/?ఏళ్ల అర్మాన్ (నువో), 25 ఏళ్ల దేవేంద్ర సింగ్ థిల్లాన్ (కైతాల్), మహమ్మద్ ముర్రజా అలీ (జలంధర్), జ్యోతి మల్హోత్రా (హర్యానా యూట్యూబర్), షహజాద్ (యుపీ మొర్రాదాబాద్) ఉన్నారు. తాజా అరెస్ట్ తో తొమ్మిది మంది గూఢచారులను అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లైంది. వీరంతా పాక్ ఇంటర్ సర్వీసెస్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఐఎం) కోసం పనిచేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ మేరకు దర్యాప్తు చేపట్టారు



తెలంగాణలో లిక్వర్ ధరలు పెంపు మందు బాబులకు షాక్ ఇచ్చిన సర్కారు.

హైదరాబాద్,మందు బాబులకు రేవంత్ సర్కారు షాక్ ఇచ్చింది ఇటీవల బీర్ ధరలను పెంచిన ప్రభుత్వం తాజాగా మద్యం ధరలను పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకుంది. విస్కీ, బ్రాండ్డ్ క్యాష్టర్?పై రూ.10, ఆఫ్ బాటిల్?పై రూ.20, ఫుల్ బాటిల్?పై రూ.40 చొప్పున పేర్కొంది. ఈ మేరకు తెలంగాణ ఎక్సైజ్ శాఖ ఆదివారం సర్క్యులర్ జారీ చేసింది. పెరిగిన ధరలు సోమవారం నుంచి అమలులోకి వస్తాయని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. అయితే, చీప్ లిక్వర్ ధరలు ఎలాంటి మార్పులుండవని పేర్కొంది.మద్యం ధరల పెంపుపై మందుబాబులు మండి పడుతున్నారు. అయితే ఆదాయాన్ని పెంచుకునేందుకు ప్రభుత్వం మద్యం ధరలను సవరించినట్లు తెలుస్తున్నది. ఇదిలా ఉండగా.. వేసవికి ముందు ఫిబ్రవరిలో బీర్ ధరలు ఒకేసారి 15శాతం పెంచారు. రిటైర్డ్ జడ్జి జైన్సాల్ నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య కమిటీ నివేదిక మేరకు ఎక్సైజ్ శాఖ ధరల పెంపు ప్రతిపాదనకు ఆమోదం తెలిపింది. ఆ తర్వాత ప్రభుత్వం బీర్ల ధరలను సవరించింది. ఇదిలా ఉండగా, గత ఏడాది ఏప్రిల్ తో పోలిస్తే ఈ ఏడాది బీర్ల అమ్మకాలు భారీగా పెరిగాయని ఎక్సైజ్ శాఖ పేర్కొంది. గత నెలలో మద్యం అమ్మకాల ద్వారా ప్రభుత్వానికి రూ.3,272.32 కోట్ల వరకు ఆదాయం వచ్చింది.

మహిళ హత్య కేసులో నిందితుడు అరెస్టు

మేడ్చల్ మే 19, (న్యూస్ పల్స్)ఓ మహిళా హత్య కేసును మేడ్చల్ పోలీసులు 72 గంటల్లోనే చేధించారు. ఈ నెల 16న మేడ్చల్ మున్సిపల్ అత్యైగ్ని గ్రామంలో జరిగిన మహిళ హత్య కేసుపై మేడ్చల్ డీసీపీ కోటిరెడ్డి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారుదాసరి లక్ష్మి (50) అనే మహిళ ను దిల్ సుఖ్ నగర్ కు చెందిన నిందితుడు కటిక్ రాకేష్ ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటూ జల్సాలకు అలవాటు పడి దొంగతనాలు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. వంటరిగా ఉంటున్న మృతురాలు రాకేష్ ను చూసి ఈ నెల 15న కిస్తాపూర్ లోని ఓ వైస్స్ షాప్ వద్ద గల తన కార్యాలయంలో ఆహ్వానించి సహాయం చేసిందని తెలిపారు. మృతురాలు నగలు ధరించి ఉండడాన్ని గమనించిన రాకేష్ నగలు దోచుకోవాలని పథకం వన్నాడు. మృతి రాలితో కలిసి రాకేష్ కల్లు తాగాడు అనంతరం అత్యైగ్ని లోని మృతురాలు అద్దె తీసుకున్న గదిలో మృతురాలిని రాకేష్ మరింత కల్లు తాగమని బలవంతం చేశాడు. మృతురాలు నిద్రలోకి జారుకోగానే ఆమె నగలు దోచుకోవడానికి యత్నించాడని ఆమె ప్రతిఘటించడంతో వంట చేసే కత్తితో ఆమె గొంతు హత్య చేశాడు. ఆమె వద్ద ఉన్న నాగలకోసం మృతురాలి నాగలకోసం ముక్కు చెవులులను కోసి శరీరాన్ని చిద్రం చేశాడు. అనంతరం మృతదేహానికి నిమిటింది ఆభరణాలతో పరారయ్యాడు. పోలీసులు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి సాంకేతిక ఆధారాలు, సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిందితుడిని పట్టుకున్నారు. నిందితుడి నుండి సుమారు 53 వేల సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీపి శంకర్ రెడ్డి, సిఐ సత్యనారాయణ, తదితరలు పాల్గొన్నారు.

మాస్టర్ భరత్ ఇంట తీవ్ర విషాదం..తల్లి మారాన్యరణం!



హైదరాబాద్, మే 19, (న్యూస్ పల్స్)ప్రముఖ నటుడు మాస్టర్ భరత్ ఇంట తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. భరత్ మాతృమూర్తి హతాన్యరణం చెందారు. భరత్ తల్లి పేరు కమలహాసినీ. చెన్నైలో భరత్ కుటుంబ నివాసం ఉంటుంది. అయితే గుండెపోటు రావడంతో కమలహాసినీ చెన్నైలోనే ఆదివారం రాత్రి ఎనిమిది గంటల సమయంలో తుది శ్వాస విడిచారు. కమలహాసినీ మరణంతో భరత్ తో పాటు అతని కుటుంబ సభ్యులు శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు.విషయం తెలుసుకున్న పలువురు సినీ ప్రముఖులు, స్నేహితులుగ్రాంుతికి లోనవుతున్నారు. ఫోన్ చేసి భరత్ కు ధైర్యం చెబుతున్నారు. కాగా, చెన్నైలో పుట్టి పెరిగిన భరత్.. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా సినీమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టాడు. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో సినీమాలతో పాటు పలు టెలివిజన్ సీరియల్స్ లో యాక్ట్ చేశాడు.తనదైన యాక్టింగ్, అద్భుతమైన కామెడీ టైమింగ్ తో తెలుగు ప్రేక్షకులకు భారత్ ఎంతగానో చేరవయ్యాడు. రెడీ మూవీలో భారత్ పోషించిన చిట్టినాయుడు పాత్రను ఆడియెన్స్ ఇప్పటికీ మర్చిపోలేదు. వెంకీ, ధీ, కింగ్, మిస్టర్ పర్ఫెక్ట్, పెదబాబు, గుడుంబా శంకర్, హ్యాపీ, పోకిరి, అందాల రాముడు, దుబాయ్ శీను వంటి చిత్రాలు కూడా భారత్ కు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టారు. ఉత్తమ బాలనటుడిగా రెండుసార్లు సంది అవార్డు అందుకున్న మాస్టర్ భారత్.. హీరోగానూ పలు సినీమాలు చేశాడు. కానీ అనుకున్న స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేకపోయాడు. భారత్ వెండితెరపై కనిపించి చాలా కాలమే అయింది. ప్రస్తుతం సాగర్ దర్శకత్వంలో ఓ సినీమా చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

ప్రాఫెసర్ డి. ప్రభాకర్ (గైడ్, జయాలజి విభాగం), ప్రిన్సిపాల్, యూనివర్శిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ సైన్స్, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం

సెండి పీహెచ్ డీ అవార్డును అందుకున్న డాక్టర్ పి. ప్రకాశ్

మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని చిన్న గూడూరు మండల కేంద్రానికి చెందిన ప్రతాపని కృష్ణమూర్తి, సువర్ణం దంపతుల మూడవ కుమారుడైన ప్రతాపని ప్రకాశ్, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ లో జియాలజీ విభాగం నుండి జియాలజీలో పీహెచ్ డీ పొందారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం లో ప్రొఫెసర్ (జియాలజీ విభాగం) మరియు యూనివర్శిటీ - సైన్స్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ అయిన డాక్టర్ జి. ప్రభాకర్ గారి మార్గదర్శకత్వంలో “ తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని జనగాం జిల్లా, రఘునాథపల్లి వాటర్షెడ్డ్ భూగర్భ జలాలు మరియు ఉపరితల జలనిర్వహణ కోసం ఇంటిగ్రేటెడ్ రిమోట్ సెన్సింగ్ మరియు ఉపా అధ్యయనాలు” అనే అంశం పై డాక్టర్ ప్రకాశ్ పరిశోధన చేశారు. ఆయన జలవనరులు మరియు భూగర్భ శాస్త్ర రంగాలలో రిమోట్ సెన్సింగ్ మరియు ఉపా టెక్నాలజీలను ఉపయోగించడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉన్నారు. గతంలో, ఆయన కర్ణాటకలో ప్రపంచ బ్యాంక్ నిధులతో నడిచే “జల్ నిర్మల్ ప్రాజెక్టు”లో మరియు “రాజీవ్ గాంధీ త్రాగునీటి మిషన్” ప్రాజెక్టు(తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్)లో పని చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రణాళిక విభాగం కింద తెలంగాణ రిమోట్ సెన్సింగ్ అప్లికేషన్స్ సెంటర్ (ఓజ్ఞీంఅ)లో సైంటిఫిక్ ఆఫీసర్ గా పనిచేస్తున్నారు. పీహెచ్ డీ పట్లా పొందిన సందర్భంగా ఆయన గైడ్ - జి. ప్రభాకర్ గారికి, జియాలజి విభాగం సిబ్బంది (ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం), ఓజ్ఞీంఅ సిబ్బంది, కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, విద్యార్థులు నేర్పిన గురువులు మరియు శ్రేయాభిలాషులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

**ఈ' తక్కువ క్యాలరీ ఆహారాలు త్వరగా బరువు
తగ్గడంలో సహాయపడతాయి...!**



ఉజ్జయిని నేడు అన్ని వరుసుల వారికి చాలా సవాలుగా ఉన్న సమస్య. మరోవైపు, జిమ్మానీయంలు, స్థూలకాయాన్ని తగ్గించడానికి టెలివిజన్ నుండి మ్యూగజైన్ల వరకు అవగాహన కార్యక్రమాలు ఉన్నాయి. అయినా ఉజ్జయిని తగ్గడం లేదు. కఠోర వ్యాయామం చేసే చాలా మంది బరువు తగ్గకపోవడానికి ప్రధాన కారణం డైట్. బరువు తగ్గడానికి అసలు రహస్యం తక్కువ క్యాలరీలను ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే అంటున్నారు వైద్యులు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం, ఒకేసారి ఎక్కువగా తినడం, రాత్రిపూట పిజ్జా, బర్గర్ వంటి కొవ్వుతో కూడిన జంక్ ఫుడ్స్ తినడం, శీతల పానీయాల అధికం వంటివి బరువు పెరగడానికి కారణాలు. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం తక్కువ కేలరీల ఆహారాల కూడా ఉన్నాయి. ఫిట్నెస్ ట్రైనింగ్ పాటించడం, మేము మీకు తక్కువ కేలరీల ఆహారాల జాబితాను అందిస్తున్నాము. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే దీన్ని ప్రయత్నించండి. ఈ వ్యాసంలో, మీరు బరువు తగ్గడానికి సహాయదర్శి తక్కువ కేలరీల జాబితాను ఆహారాల గురించి కనుగొంటారు. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని భారతీయ ఆహారాలనువెన్నీ క్లిప్నోవా, నాల్గో వంటి అరుదైన ఆహారాలు బరువు తగ్గడంలో మీకు సహాయపడతాయి. ఫిట్నెస్ ప్రియులు మరియు బరువు తగ్గడానికి కొత్త ఆహారాలు తీసుకునే వారిలో ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. బరువు తగ్గడం అంటే మీరు తీసుకునే కేలరీల పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కాదు కానీ మీరు తినే ఆహారం ఆరోగ్యకరమైనది మరియు లీన్ ప్రోటీన్, ఫైబర్ మరియు మంచి కొవ్వులతో సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బరువు చూసేవారు తరచుగా ఫ్యాస్టీ ఫుడ్స్ వైపు ఆకర్షితులవుతారు. కానీ నిజం ఏమిటంటే, మన రోజువారీ భారతీయ ఆహారం సమానంగా ఆరోగ్యకరమైనది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఈ సంవత్సరం బిడ్డను పొందాలనుకుంటున్నారా? ఇతే ఈ విషయాలు పాటించండి...మీరు ఈ సంవత్సరం బిడ్డను పొందాలనుకుంటున్నారా? ఇతే విషయాలు

పాటిచందం..!పోహమహారాష్ట్రలో ప్రసిద్ధి చెందిన పోహ ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంపిక చేసుకునే ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం. ఇది ఉబ్బిపాయలు, బంగాళాదుంపలు మరియు తరిగిన మిరపకాయలు, దంచిన వేరుశనగలు, కరివేపాకు మరియు నిమ్మకాయ వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో తయారు చేయబడింది. ఇది చాలా తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది మరియు ఇది అల్పాహారానికి అద్భుతమైన ఆహారం. ఇది బరువు తగ్గడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా?గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా?తక్కువ కేలరీల మైక్రోవేవ్ డోక్సా డోక్సా అనేది పులియబెట్టిన, కాల్చిన చిరుతిండి. ఇది గుజరాత్లో తయారు చేయబడినది. ఆహారం మరియు తక్కువ కేలరీల అల్పాహారం. ఇది బహుముఖ ఎంపిక. ఎందుకంటే దీనికి ఎటువంటి విస్తృతమైన ప్రక్రియ అవసరం లేదు మరియు బేసెస్, మిరపకాయ, పెరుగు, నుజి మరియు కరివేపాకు వంటి కాన్పి వలదాల్సి మైక్రోవేవ్లో సులభంగా తయారు చేయవచ్చు.హార్వేర్డ్ రుగ్మతల పల్ల వచ్చే చర్మన సమస్యలను సరిచేయడానికి మహిళలు ఏమి చేయాలి? తెలుసా?హార్వేర్డ్ రుగ్మతల పల్ల వచ్చే చర్మన సమస్యలను సరిచేయడానికి మహిళలు ఏమి చేయాలి? తెలుసా?వోట్స్లో:ఓట్స్ వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఓట్స్ చేసిన ఇడ్లీ జీర్ణతయ్యానికి మంచిది మరియు ఇది ఒక అద్భుతమైన స్నాక్ ఎంపిక. ఎందుకంటే ఇది మీ జీర్ణక్రియను తేలికగా మరియు సరిగ్గా మారుస్తుంది. ఇది వేయించబడదు, కాబట్టి, ఇందులో కేలరీలు లేవు. ఇందులోని ప్రోటీన్ మరియు ఫైబర్ మీకు ఉత్తమ ఎంపికగా చేస్తుంది. ఓట్స్ మీలో ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.వచ్చి బఠానీ ఉపాహ్లాదకాహారం మరియు పొట్లకు అనువైనది, ఉపాహ్లాదకా భారత అల్పాహారం ఎంపిక. ఇది మీ ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. వచ్చి బఠానీలను జోడించడం వల్ల మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని నియంత్రించడంలో మరియు దాని రుచిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు.కాబట్టివర తందూరితందూరి కాల్చినది లేదా వేయించినది కాదు. అంటే ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు అన్ని సంత్వన్న కొవ్వులు లేవు. కాబట్టివర బరువు తగ్గడానికి ఫైబర్ యొక్క అద్భుతమైన మూలం. అలాగే తందూరి మీరు బరువు తగ్గడానికి మరియు అదనపు కొవ్వు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.రాగి దోస గోధుమ కొవ్వు విషయానికి వస్తే, రాగి సాపేక్షంగా తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యం. ఇది బియ్యం లేదా పప్పు పిండితో దోస చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో పీనుషదార్ద్రం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మనం ఎక్కువ కాలం ధనవంతులగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఎక్కువ సమయం తినడం తగ్గించండి. సాంబార్ తయారీలో వివిధ రకాల కూరగాయలు ఆరోగ్యం మరియు వెల్వెస్ యొక్క స్ట్రోక్స్ కాబట్టి, సాంబార్ తినడం గొప్ప ఎంపిక. కొబ్బరి చట్నీ మరొక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక, దీనిని దోసతో తినవచ్చు.

**హారోత్తన్న రుక్మతల వల్ల వచ్చే చర్మ సమస్యలను
సరిచేయడానికి మహిళలు ఏమి చేయాలి తెలుసా?**



భారతదేశంలో, హార్వేస్ట్ అసమతుల్యత మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది వారి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పిసిఓఎస్, హైపర్ మరియు హైపోథైరాయిడిజం మరియు మెనోపాజ్, గర్భం మరియు మెనోపాజ్ వంటి స్త్రీ జీవిత చక్రంలోని కొన్ని దశలలో కూడా హార్వేస్ట్ అసమతుల్యత ఏర్పడవచ్చు. ఇవి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అదే సమయంలో, ఇది చర్మ ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మొటిమలు, స్కిన్ పిక్నోటిషిస్ మరియు రంగు మారడం వంటివి భారతీయ మహిళలు ఎదుర్కొనే కొన్ని సాధారణ హార్వేస్ట్ చర్మ సమస్యలు. ఒక వ్యక్తి నియంత్రణలో లేని కొన్ని అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, హార్వేస్ట్ మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలలో స్వల్ప మార్పు కూడా అనేక ప్రతికూల ప్రభావాలకు దారి తీస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఈ లక్షణాలు గమనించకపోతే మరింత తీవ్రమవుతాయి. కానీ చాలా సందర్భాలలో, రోజువారీ జీవితంలో చేసే సాధారణ మార్పులు కూడా మహిళల్లో అనేక చర్మ సంబంధిత సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయని తేలింది. ఈ వ్యాసంలో మీరు హార్మోన్ సంబంధిత చర్మ సమస్యలను నియంత్రించడంలో మహిళలకు సహాయపడే మార్గాలను కనుగొంటారు. ఆరోగ్యకరమైన భోజనంమనం తినేవి చర్మ ఆరోగ్యంతో సహా మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువల్ల అవసరమైన స్థూల మరియు సూక్ష్మపోషకాలు అధికంగా ఉండే తుభ్రమైన, మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలతో లోపలి నుండి చర్మాన్ని పోషించడం చాలా ముఖ్యం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న నిపుణులు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే అవి చర్మానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి మంచి వంటి ఎక్కువ హాని చేస్తాయి. హానికరమైన కెమికల్స్ మరియు సింథటిక్స్ లేని పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల చర్మం లోపలి నుండి పునరుజ్జీవింపబడుతుంది. 'ఈ' తక్కువ క్యాలరీ ఆహారాలు త్వరగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి...! 'ఈ' తక్కువ క్యాలరీ ఆహారాలు త్వరగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి...! ఇక్కడ మరియు ఉప్పు తక్కువగా ఉంటుందిఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు ఖజురా వంటి హార్వేస్ట్ రుగ్మతలను ఎదుర్కోవడంలో కూడా సహాయపడతాయి, ఇవి మొటిమల వంటి చర్మ సమస్యలకు మూల కారణం. మొటిమల వంటి చర్మ సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి, రోజూ చాలా ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు మరియు మొక్కల

ఆధారిత పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. మీరు చర్మ సమస్యలు, జీవక్రియ వ్యాధులు మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకత నుండి స్పష్టంగా ఉండాలనుకుంటే, మీ రోజువారీ చక్కెర మరియు ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడం ప్రారంభించండి. మీ ఆహారంలో ఎక్కువ చక్కెర మరియు ఉప్పు మీ చర్మానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే అనేక అవాంఛనీయ హార్మోన్ల ప్రతిస్పందనలకు దారి తీస్తుంది. గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా? గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా? బాగా నిద్రపోవాలిమంచి రాత్రి నిద్ర మీ చర్మ ఆరోగ్యంపై అద్భుతాలు చేస్తుంది. మంచి నిద్ర శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం కూడా క్యాన్సర్ స్థాయిల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది మంటను సృష్టిస్తుంది మరియు చర్మ ప్రకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నిద్రలేమి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతి రాత్రి 6-8 గంటలు నిద్రపోయేలా చూసుకోండి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ గుండె చాలా బలంగా ఉండని అర్థం... మీకు అలా ఉందా? ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ గుండె చాలా బలంగా ఉందని అర్థం... మీకు అలా ఉందా? ఒత్తిడిని నివారించండిపెరుగుతున్న ఒత్తిడి స్థాయిలు మరియు మహిళల చర్మ ఆరోగ్యం యొక్క నాణ్యత మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. తక్కువ స్థాయి ఒత్తిడి కూడా అవాంఛనీయ హార్మోన్ల ప్రతిచర్యలకు దారితీస్తుందని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో ఆడినలినీ మరియు క్యాన్సర్ స్థాయిలను పెంచే ఒత్తిడి ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఈ హార్మోన్ స్థాయిలు పెరిగితే, చర్మం సమస్యలు, ఊబకాయం, మానసిక కల్లోలం మరియు గుండె సమస్యలు వంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను శరీరంపై కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, వృత్తిపరమైన సహాయం కోరడం ద్వారా ఒత్తిడి యొక్క పెరుగుతున్న స్థాయిలను నియంత్రించడం ఉత్తమం. మీరు సంగీతం వినడం లేదా నడవడం వంటి సాధారణ పనులను కూడా చేయవచ్చు. మీరు విశ్రాంతి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. వ్యాయామంమీరు ఇప్పటికే వ్యాయామం చేయకపోతే ఇప్పుడే ప్రారంభించండి. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించడమే కాకుండా హార్మోన్ల పెరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. రోజు 30 నిమిషాల వ్యాయామం చేయడం వల్ల చర్మ సమస్యలు, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ రిస్క్ తగ్గుతాయని వివిధ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మీ ఆసక్తిని బట్టి మీరు వేగంగా నడవవచ్చు లేదా యోగా చేయవచ్చు లేదా మరింత తీవ్రమైన శిక్షణ పొందవచ్చు. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే స్థిరంగా ఉండటం మరియు ఈ శారీరక కార్యకలాపాలను మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోవడం. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండిరోజూ పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. బయటకు పంపడానికి ప్రతిరోజూ 2-3 లీటర్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు గ్రీన్ టీ లేదా మోజారెల్లా టీ వంటి ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను కూడా తినవచ్చు. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెన్ట్లు, కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యం, జీవక్రియను మెరుగుపరస్తాయి మరియు ఉపహాసం ఇన్సులిన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యమైన సౌందర్య సాధనాలను ఉపయోగించండిసరైన పోషకాలతో మీ శరీరాన్ని పోషించేటప్పుడు, ఒత్తిడిని నిర్మూలించడం విషయానికి వస్తే మీరు మీ చర్మంపై ఉపయోగించే చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను జాగ్రత్తా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో
ఫాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా?

గుడ్డు అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వేయించిన, గిలకొట్టిన, ఉడికించిన గుడ్డు వంటి వివిధ రూపాల్లో ప్రజలు సంతోషంగా గుడ్డు తింటారు. అవి ప్రోటీన్తో నిండి ఉంటాయి మరియు చాలా కాలం పాటూ మిమ్మల్ని సంతృప్తంగా ఉంచుతాయి. గుడ్డు సెకనులో తయారు చేయవచ్చు. ఇక వంట చేయడానికి మెరుగైన వంట నైపుణ్యాల అవసరం లేదు. అయితే, గుడ్డు తినడం వల్ల మధుమేహం ముప్పు పెరుగుతుందా? బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్లో ఇటీవలి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుందో ఈ కథనం వివరిస్తుంది. అధ్యయన రంగాలు అధ్యయన రంగాలు ఈ అధ్యయనం 1991 మరియు 2009 మధ్య 50

నింపత్సరాల వయస్సు గల
8,545 మంది చైనీస్ పెద్దలకు
నహాయం చేసింది.

1991-93లో రోజువారీ గుడ్డ
వినియోగం 16 గ్రాముల నుండి
2000-04 సంవత్సరాలలో 26
గ్రాములకు పెరిగిందని
వర్తింపజేయు కనుగొన్నారు.
2009లో 31 గ్రాముల
పెరిగింది. మధుమేహం
పెరుగుతున్న ఆంధ్రో
మధుమేహం పెరుగుతున్న
ఆంధ్రోజన చాలా మంది
పదిహేను వేల రూపాయల
జాబ్ వస్తున్నారు. ఆహార

అనేది టైప్ 2 మధుమేహం రావడానికి దోహదపడే తెలిసిన మరియూ మార్చే అంశం. అందువల్ల వ్యాధి యొక్క పెరుగుతున్న ప్రభావానికి దోహదపడే అహార కారకాల పరిధిని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మధుమేహం పెరుగుతోంది మధుమేహం పెరుగుతోంది అదే సమయంలో గుడ్డు వినియోగం క్రమంగా పెరుగుతోంది.1991 నుంచి 2009 వరకు చైనాలో గుడ్డు తినేవారి సంఖ్య దాదాపు రెట్టింపు అయిందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అతని ప్రకారం, దీర్ఘకాల గుడ్డు వినియోగం (రోజుకు 38 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ) చైనీస్ పెద్దలలో మధుమేహం ప్రమాదాన్ని 25 శాతం పెంచుతుందని వారు కనుగొన్నారు. అలాగే, క్రమం తప్పకుండా చాలా గుడ్డు తినే పెద్దలు (50 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ లేదా రోజుకు ఒక గుడ్డుకు సమానం) మధుమేహం వచ్చే అవకాశం 60 శాతం ఎక్కువ. ఎన్ని గుడ్డు సరిపోతాయి? ఎన్ని గుడ్డు సరిపోతాయి? మధుమేహం అన్నింటికంటే భయంకరమైనది అనే విషయం తెలిసినదే. అటువంటి సమస్యలను నివారించడానికి మీ దినచర్యలో ఆరోగ్యకరమైన అహారపు అలవాట్లు మరియు వ్యాయామం చేర్చండి. మీరు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినవచ్చు, అయితే మీ డైటేషియన్స్ తప్పకుండా సంప్రదించండి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మీ రోజువారీ గుడ్డు వినియోగాన్ని ట్రాక్ చేయడంలో మీరు సహాయపడే సరైన అల్ట్రాసౌండ్ షెడ్యూల్స్ రాబట్టాల్సిందే. మీరు ఇప్పటికే కొవ్వు, రక్తపోటు, చక్కెర లేదా ఇతర సారాంశ సమస్యలతో వ్యవహరిస్తుంటే, పోషకాహార నిపుణుడి నుండి సలహా తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ మంచిది. మీరు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి. ఫలితాలు ఫలితాలు చైనీస్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ మరియు ఖాతర్ విశ్వవిద్యాలయాల అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 60 శాతం పెరుగుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ గుండె చాలా

బలంగా ఉండని అర్థం... మీకు అలా ఉందా?

ఆరోగ్యకరమైన పూదయం ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు మరియు శరీరానికి కీలకం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ 2,500 మందికి పైగా గుండె సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. చిన్నప్పటి నుండే దృఢమైన పూదయాన్ని కాపాడుకోవడం వల్ల మీ వయస్సు కంటే మెరుగ్గా జీవించవచ్చు. మీరు సుదీర్ఘమైన, చురుకైన జీవితాన్ని ఆస్వాదించాలని ప్లాన్ చేస్తే, మీరు మీ పూదయాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచుకోవాలి. మీరు చేసే ప్రతి పని శారీరక కదలికను మరియు శక్తిని కాలేస్తుంది. కాబట్టి మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే చర్యలు మరియు ఆహారం సరిపోయేలా మీ జీవనశైలిని మార్చుకోవడం మీ జీవితాన్ని పొడిగిస్తుంది. కొన్ని లక్షణాల ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవచ్చు. ఆ లక్షణాలు ఏమిటో మీరు ఈ పోస్ట్లో చూడవచ్చు.గుండె చప్పుడు గుండె చప్పుడు మీ పూదయ స్పందన సాధారణంగా నిమిషానికి 60 మరియు 100 బీట్స్ మధ్య ఉండాలి, అయినప్పటికీ చాలా మంది వైద్యులు తమ రోగులను 50 నుండి 70 బీట్స్ పరిధిలో ఉంచాలని ఇష్టపడతారు. మీరు క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇస్తే, మీ పూదయ స్పందన నిమిషానికి 40 బీట్స్ కంటే తక్కువగా ఉండవచ్చు. ఇది సాధారణంగా మెరుగైన శారీరక స్థితిని సూచిస్తుంది. మీరు ఈ సంవత్సరం బిడ్డను పొందాలనుకుంటున్నారా? బేబీ ఈ విషయాలు పాటించండి!..మీరు ఈ సంవత్సరం బిడ్డను పొందాలనుకుంటున్నారా? బేబీ ఈ విషయాలు పాటించండి!.. రక్తపోటు రక్తపోటు 120/80 కంటే తక్కువ రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన పరిధిలో ఉంటుంది. మొదటి సంఖ్య, 120, మీ ధమనుల ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది మరియు రెండవ సంఖ్య, 80, మీ రిలాక్స్ గుండె కండరాల ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది. 130/80 పైన వరసం మీ రక్తపోటు చాలా ఎక్కువగా ఉందని సూచిస్తుంది, ఇది గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్కు దారితీయవచ్చు. 'ఈ' తక్కువ క్యాలరీ ఆహారాలు త్వరగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి...!'ఈ' తక్కువ క్యాలరీ ఆహారాలు త్వరగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి...! శక్తి స్థాయిలు శక్తి స్థాయిలు మీ గుండె తన పనిని సమర్థవంతంగా చేసినప్పుడు, మీ శరీరం రక్తంలో ప్రసరించే ఆక్సిజన్ మరియు పోషకాలను అందుకుంటుంది, మీ చురుకైన జీవనశైలిని నిర్వహించడానికి తగినంత శక్తిని ఇస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అలసట గుండె సమస్యలకు హెచ్చరిక సంకేతం. గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా?గుడ్లు తింటే మధుమేహం వస్తుందా? పరిశోధనల్లో షాకింగ్ ఫలితాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసా? లావు లావు మీ రక్తంలో ఆరోగ్యకరమైన కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు కణాల ఉత్పత్తి వంటి ముఖ్యమైన విధులకు ముఖ్యమైనవి. మీ రక్తంలో సమతుల్య కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిని కలిగి ఉండటం ఆరోగ్యకరమైన గుండెకు సంకేతం. అయినప్పటికీ, మీ రక్తప్రవాహంలో చాలా ఎక్కువ ఓఆల కొలిస్ట్రాల్ రక్త ప్రవాహానికి అలంకం కలిగిస్తుంది మరియు మీ స్ట్రోక్ మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. వేగవంతమైన రికవరీ రేటు వేగవంతమైన రికవరీ రేటు తీర్చమైన వ్యాయామం తర్వాత మీ సాధారణ పూదయ స్పందనకు త్వరగా తిరిగి వచ్చే సామర్థ్యం మీకు ఆరోగ్యకరమైన గుండె ఉందని మరొక సంకేతం. మీరు వ్యాయామం చేసిన వెంటనే మీ పూదయ స్పందన రేటును తీసుకొని, మళ్ళీ ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకోవచ్చు. ఆదర్శవంతంగా, మీ రేటు 20 బీట్స్ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండాలి. మంచి నోటి ఆరోగ్యం మంచి నోటి ఆరోగ్యం పెరిటోనియల్ వ్యాధి బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది మరియు చిగుళ్లలో పుండ్లు పడడం మరియు రక్తస్రావం కావడం అనేది గుండె జబ్బులకు ముందస్తు హెచ్చరిక. కాబట్టి మీ నోరు ఆరోగ్యంగా ఉంటే మీ గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉందని అర్థం. మీ నోటి నుండి బ్యాక్టీరియా మీ రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది, ధమనులు మరియు దంతాల వాపుకు కారణమవుతుంది, మీ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన శ్వాస ఆరోగ్యకరమైన శ్వాస మీరు నడక కోసం బయటకు వెళ్ళినప్పుడు సాధారణంగా ఊపిరి పీల్చుకోవడం మరియు ఈత కొట్టిన వెంటనే సాధారణ శ్వాస తీసుకోవడం గుండె ఆరోగ్యానికి సానుకూల సంకేతం. దీని అర్థం మీ గుండె వ్యవస్థ సాధారణంగా పని చేస్తుందని, మీ శరీరానికి అవసరమైన ఆక్సిజన్ను అందిస్తుంది.





దేవర 2 బిగ్ అప్డేట్ !



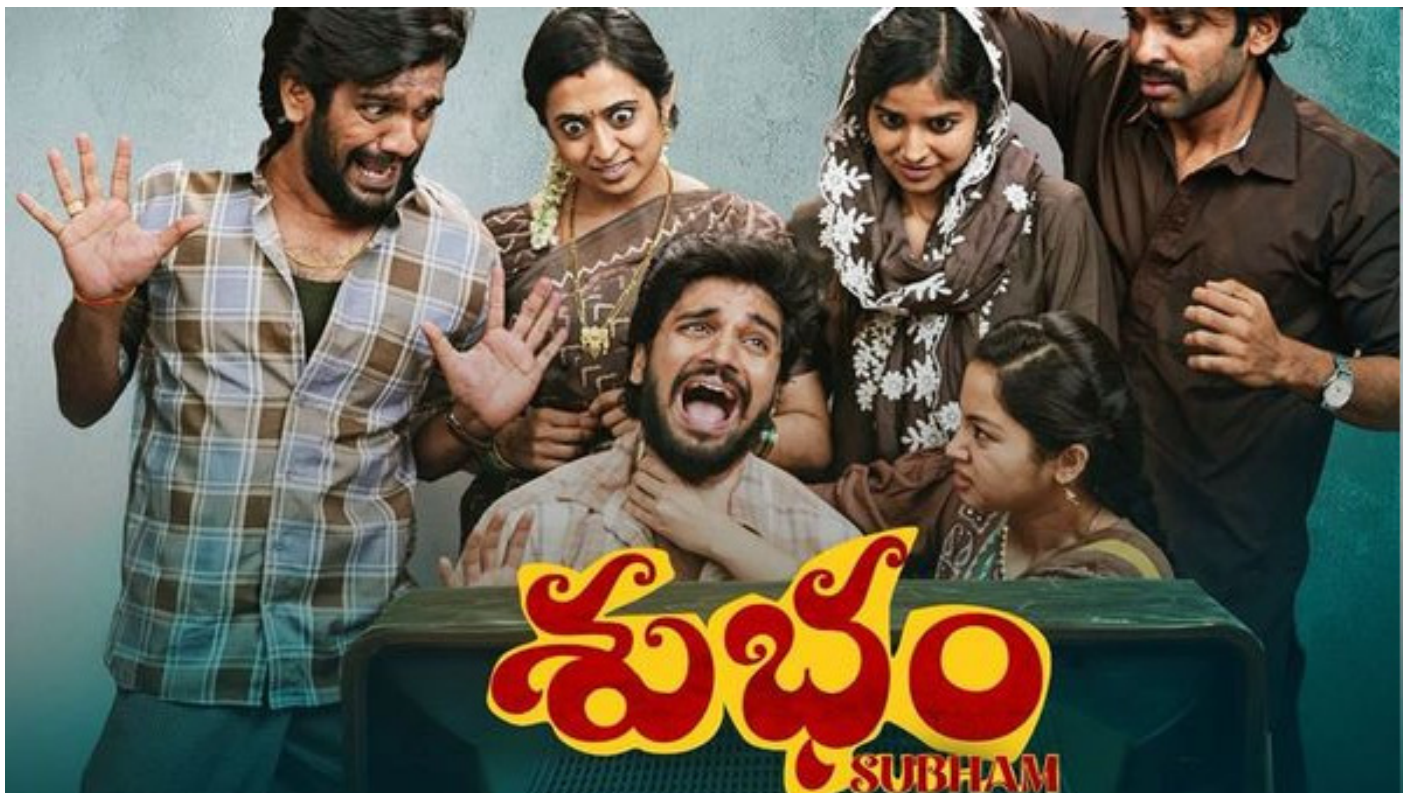
సంబంధించిన అవ్ డేట్ అయి ఉండొచ్చని తెలుస్తోంది. భారీ అంచనాల మధ్య రిలీజ్ అయిన 'దేవర' డివైడ్ టాక్ తో ఆడింది. అయినా పాన్ ఇండియాలో బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆ సినిమా దూకుడు ఎక్కడా తగ్గలేదు. రివ్యూలు నెగిటివ్ గా వచ్చినా? ఆ ప్రభావం పెద్దగా పడలేదు. అయితే తారక్ 'దేవర 2' ని పక్కనబెట్టి కొత్త చిత్రాలు తెరపైకి తేవడంతో 'దేవర 2' లేనట్లేనని ప్రచారం బలంగా జరిగింది. బాక్సాఫీస్ లెక్కలన్నీ తప్పులు తడక కాబట్టే తారక్ ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్నాడని ప్రచారం జరిగింది. అయితే ఈ ప్రచారాన్ని తారక్ ఖండించాడు. 'దేవర 2' కచ్చితంగా ఉటుందని...తామే కావాలని కొంత గ్యాప్ తీసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించడంతో క్లారిటీ వచ్చింది. కంటుస్యూగా కొరటాల కూడా రెండవ భాగం మరింత బలంగా ఉంటుందని స్క్రిప్ట్ పనుల్లో బిజీగా ఉన్నట్లు క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఇదంతా జరిగి కొన్ని నెలలవుతుంది. 'దేవర' రిలీజ్ నుంచి కొరటాల రెండవ భాగం స్టోరీ పనుల్లోనే బిజీగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో స్టోరీకి సంబంధించి ఓ కొలిక్కి రావడంతో తారక్ బర్త్ డేకి అప్డేట్ ఇచ్చే ప్లాన్ లో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

విజయ్ దేవరకాండ: ఫిల్మ్ ఫేర్ మాస్ ఎలివేషన్స్!

టాలీవుడ్ లో మాస్ హీరోగా, క్రేజ్ యూత్ ఐకాన్ గా విజయ్ దేవరకొండ ఓ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు సంపాదించుకున్న విషయం తెలిసిందే. 'పెళ్లి చుట్టలు', 'అర్జున్ రెడ్డి' సినిమాలతో రాత్రికి రాత్రి స్టార్ డమ్ సాధించిన విజయ్, తన రఫ్ అండ్ టఫ్ యాటిట్యూడ్ తో అభిమానులను ఆకర్షిస్తాడు. అయిన స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్, డైలాగ్ డెలివరీ, ఎమోషనల్ డెప్త్ తో అందరినీ మెస్మరైజ్ చేస్తాడు. ఈ క్రేజ్ తోనే విజయ్ దేవరకొండ ఇప్పుడు ఫిల్మ్ ఫేర్ మ్యాగజైన్ కవర్ స్టార్ గా వెలుగొందుతున్నాడు. ఈ మధ్య కాలంలో వచ్చిన 'లైగర్', 'ఖుషి' సినిమాల ఆశించిన విజయం సాధించకపోయినప్పటికీ, విజయ్ దేవరకొండ క్రేజ్ లో ఎలాంటి తగ్గుదల లేదు. అతని సినిమాల కోసం యూత్ ఎవ్వుడూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంటారు. ప్లెట్, ఎనర్జిటిక్ ప్రజెన్స్, సినియర్ నటనతో అభిమానులను అలరిస్తాడు. ఈ అద్భుతమైన ఆకర్షణ, అరుదైన ప్లెట్ తో విజయ్ దేవరకొండ ఇప్పుడు ఫిల్మ్ ఫేర్ కవర్ స్టార్ గా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ఫిల్మ్ ఫేర్ మ్యాగజైన్ కవర్ లో విజయ్ దేవరకొండ మాస్ లుక్ కి కనిపించాడు. బ్లాక్ లెడర్ జాకెట్, రఫ్ హెయిర్ స్టైల్ తో ఆయన లుక్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. విజయ్ ఏ రేంజ్ లో నక్సస్ అయ్యాడు అనే క్యాషన్ తో మాస్ ఎలివేషన్స్ ఇవ్వడం విశేషం. విజయ్ మార్క్ ప్లెట్ అరుదైనదని, అతనిలో డెస్టిని టవ్ ఉందని పేర్కొంది. ఈ కవర్ ఫోటో సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ, అభిమానుల నుంచి ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఇక విజయ్ దేవరకొండ రాబోయే సినిమాల విషయానికి వస్తే 'కింగ్ డమ్' కూడా భారీ అంచనాలను రేకెత్తిస్తోంది. గౌతమ్ తిన్నసూరి డైరెక్షన్ లో రూపొందుతున్న ఈ రొమాంటిక్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఓ యోధుడి పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. భాగ్యశ్రీ బోర్నే హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ సినిమా జూలై 4న విడుదల కానుంది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం విజయ్ కు మరో హిట్ ను అందిస్తుందని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, విజయ్ దేవరకొండ రాహుల్ సంకృత్యాన్ డైరెక్షన్ లో ఒక డిఫరెంట్ సినిమాలో కూడా నటిస్తున్నాడు. ఈ సినిమా ఒక వింటేజ్ డ్రామాగా రూపొందుతోంది, ఇందులో విజయ్ ఓ రివొల్యూషనరీ రోల్ లో కనిపించనున్నాడు. 2026 చివరలో ఈ సినిమా షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని, 2027లో విడుదల కానుందని టాక్. ఈ రెండు సినిమాలతో విజయ్ మరోసారి బాక్సాఫీస్ షేక్ చేయడం ఖాయమని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

సెట్ మరీ ఇంత డీటైలింగ్ గానా కార్టిక్!

అక్కినేని నాగచైతన్య స్పీడు పెంచేశాడు. చందూ మొండేటి తెరకెక్కించిన 'తందేల్' మూవీతో బ్లాక్ బస్టర్ ని సొంతం చేసుకోవడమే కాకుండా ఈ సినిమాతో వంద కోట్ల క్లబ్ లో చేరిన చైతూ ఇక వెనుతిరిగి చూసుకోకూడదని, స్పీడు పెంచాలని నిర్ణయాంతుకున్నాడు. ఇందులో బాగంగానే 'విరూపాక్ష' ఫేమ్ కార్టిక్ దండు దర్శకత్వంలో ఓ భారీ యాక్షన్ ట్రెజర్ హంట్ మిస్టిక్ థ్రిల్లర్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. చైతూ నటిస్తున్న 24వ ప్రాజెక్ట్ ఇది. 'ఔ24' అనే పర్మింగ్ టైటిల్ తో ఈ మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీవెంకటేశ్వర సిని చిత్ర, ఉకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్ లపై బీబీఎస్ ఎన్ ప్రసాద్, సుకుమార్ సంయుక్తంగా ఈ మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ హైదరాబాద్ లో ప్రత్యేకంగా వేసిన భారీ సెట్ లో జరుగుతోంది. ఇందులో నాగచైతన్యకు జోడీగా హఠానా సోయగం మీనాక్షి చౌదరి నటిస్తోంది. చైతూ ఇందులో ట్రెజర్ హంట్ గా సహసోపేతయైన పాత్రలో నటిస్తున్నాడు! ఈ మూవీ కోసం అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ లో ప్రత్యేకంగా గుహ సెట్ ని ఏర్పాటు చేశారు. ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ పనాగేంద్ర తుంగల నేతృత్వంలో ఈ సెట్ ని నర్వాంగ సుందరంగా రూపొందించారు. ఈ గుహ సెట్ లో గత 18 రోజులుగా షూటింగ్ జరుగుతోంది. 'విరూపాక్ష'లోని ప్రతి అంశాన్ని చాలా డీటైలింగ్ గా నిర్ధం చేసి సూపర్ హిట్ కార్టిక్ దండు తాజా మూవీ కోసం వేసిన గుహ సెట్ విషయంలోనూ ప్రతి చిన్న డీటైలింగ్ ని కూడా పడలకుండా ఏర్పాటు చేయించినట్లుగా ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ సెట్ కోసం టీమ్ అంతా రెండు నెలలు వర్క్ చేసిందట. సెట్ రియల్ గా కనిపించాలని ఇందు కోసం ప్రతి చిన్న బిట్ ని కూడా పడలకుండా చాలా అప్రెటిక్ గా కనిపించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సెట్ లోనే షూటింగ్ జరుగుతోంది. ఈ గుహ నేపథ్యంలో వచ్చే 20 నిమిషాల సన్నివేశాలు సినిమాకు ప్రధాన హైలైట్ గా నిలుస్తాయని డైరెక్టర్ ధీమాగా చెబుతున్నాడు. నిధి అవ్వేషణతో పాటు వర్తమాన అంశాలతో ముడిపడిన కథగా దీన్ని దర్శకుడు కార్టిక్ దండు తెరకెక్కిస్తున్నాడు. చూస్తుంటే ఈ సినిమాతో చైతూ మరో బ్లాక్ బస్టర్ ని తన భాతాలో చేసుకోవడం గ్యారంటీగా కనిపిస్తోందని ఫ్యాన్స్ ఖుషి చేసుకుంటున్నారు.



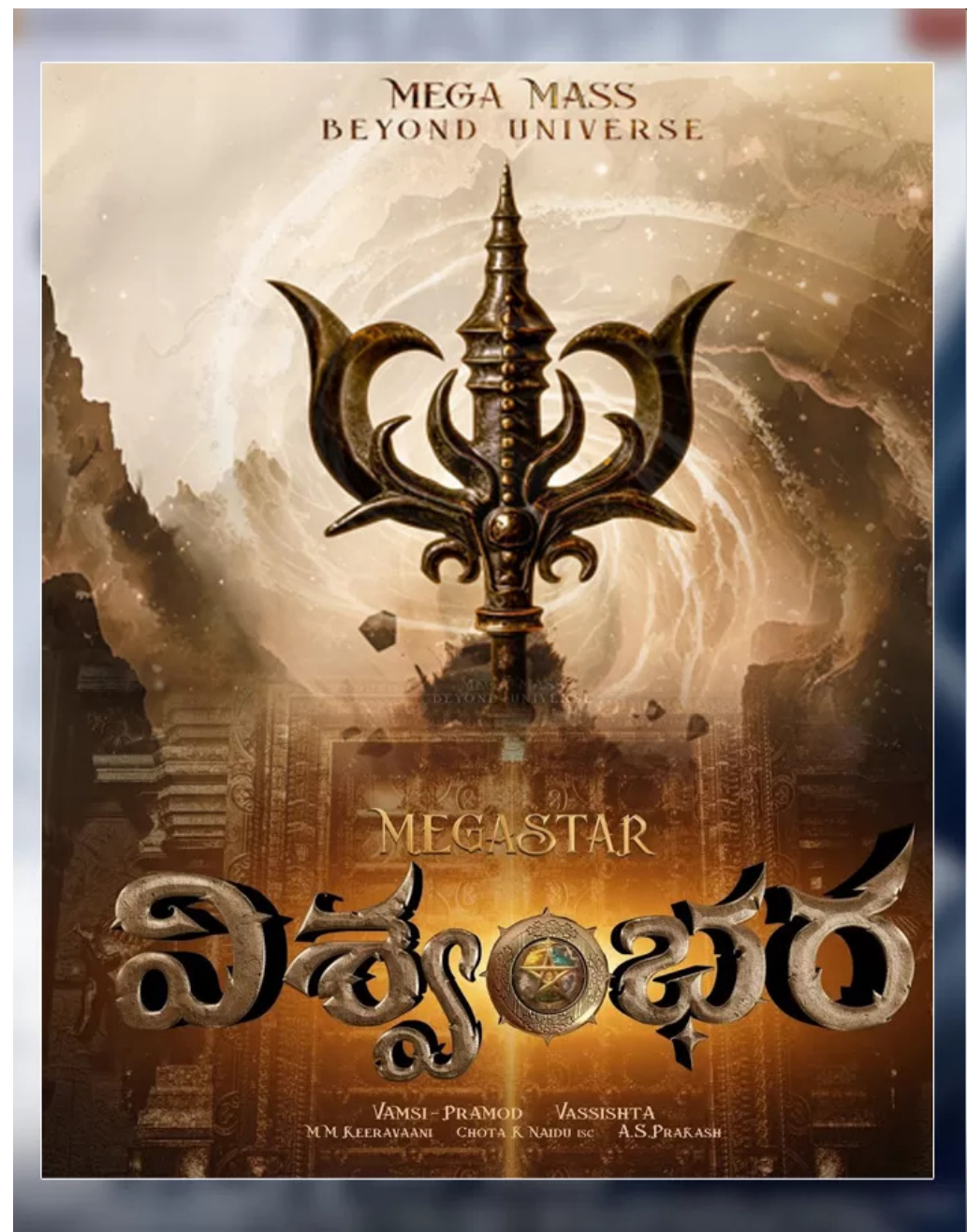
చార్మీ.. చాలా రోజుల తరువాత ఇలా..

టాలీవుడ్ లో ఒకప్పుడు గ్రామరస్ హీరోయిన్ గా వెలుగొందిన చార్మీ కౌర్, చాలా రోజుల తర్వాత తన ఫోటోను సోఫల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. తన 38వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమె ఈ ఫోటోను అవీలోడ్ చేసింది.



చార్మీ ఈ ఫోటోలో ఎప్పటిలాగే అందంగా, ఎనర్జిటిక్ గా కనిపించింది, ఆమె స్టైల్ అందరినీ ఆకర్షించింది. ఈ పోస్ట్ సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ, అభిమానుల నుంచి శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అనుకోకుండా ఒక రోజు, 'లక్ష్మి' సినిమాలతో ఒకప్పుడు హీరోయిన్ గా టాలీవుడ్ లో స్టార్ డమ్ సంపాదించిన చార్మీ, 2015 తర్వాత నటనకు దూరమైంది. ఆమె నిర్మాతగా మారి, పూర్తి జగన్మోహన్ కలసి పూర్తి కన్వెన్ట్ బ్యానర్ పై పలు సినిమాలను నిర్మించింది. నిర్మాతగా ఆమె విజయంపతమైన ప్రయాణం సాగుతున్నప్పటికీ, ఆమె నటనను మిస్ అవుతున్నామని అభిమానులు అంటున్నారు. చార్మీ చివరిసారిగా 2015లో 'మంత్ర 2' సినిమాతో నటించి కనిపించింది. ఆ తర్వాత నటనకు పూర్తిగా దూరమై, నిర్మాణంపై దృష్టి సారించింది. అయితే, ఆమెకు ఇప్పటికీ నటనకు సంబంధించిన అవకాశాలు వస్తున్నాయని, కానీ ఆమె వాటిని సున్నితంగా తిరస్కరిస్తోందని సమాచారం. నిర్మాతగా ఆమె బిజీ షెడ్యూల్, కొత్త కథలపై ఫోకస్ ఆమెను నటనకు దూరంగా ఉంచుతున్నాయని టాక్. ఈ సందర్భంగా చార్మీ పుట్టినరోజు ఫోటో అభిమానులకు సర్ప్రైజ్ గా నిలిచింది.

ఆమె ఈ ఫోటోలో బ్లాక్ అండ్ వైట్ డ్రెస్ లో అద్భుతంగా కనిపించింది, ఆమె అందం, స్టైల్ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. "చార్మీ ఎప్పటిలాగే అద్భుతంగా ఉంది, మళ్లీ నటీంచాలని కోరుకుంటున్నాం" అని అభిమానులు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ ఫోటో ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా అభిమానులకు ఓ చిన్న ట్రీట్ గా నిలిచింది. చార్మీ నిర్మాతగా తన దృష్టిని కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ, ఆమె నటనకు తిరిగి రావాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. ఆమె ఎనర్జిటిక్ పర్ఫామన్స్ లు, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ఇప్పటికీ అభిమానుల మదిలో నిలిచి ఉన్నాయి. ఆమె త్వరలో నటనలోకి రీఎంట్రీ ఇస్తుందా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇక నెక్స్ట్ నిర్మాతగా ఆమె విజయ్ సేతుపతి పూర్తి కాంట్రీనేషన్ కోసం సిద్ధం అవుతున్నారు.



మినీ మహానాడు కు భారీగా తరలి వచ్చిన వైయస్ ఆర్ నగర్ టిడిపి నాయకులు



నంద్యాల , మే 19- నంద్యాల పట్టణంలో సోమవారం నంద్యాల నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయము (రాజ్ టాకీస్) నందు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్ ఆధ్వర్యంలో మినీ మహానాడు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వైయస్ ఆర్ నగర్ టిడిపి పార్టీ ఇన్ చార్జ్ దేరెడ్డి శివనాగిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో భారీగా తరలి వచ్చిన తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు . దేరెడ్డి శివ నాగిరెడ్డి ని అభినందించిన తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్.

ప్రశాంతంగా పదవ తరగతి పరీక్షలు:డీఈవో జనార్ధన్ రెడ్డి



నంద్యాల , మే 18- పదవతరగతి అడ్వాన్స్ సప్లమెంటరీ పరీక్షలలో భాగంగా సోమవారం నంద్యాల జిల్లా నందు తెలుగు పరీక్ష ప్రశాంతంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్ల మధ్య జరిగినట్లు డీఈవో జనార్ధన్ రెడ్డి ఒ ప్రకటన లో తెలిపారు , నంద్యాల జిల్లాలో 35 పరీక్షా కేంద్రాలలో 1231 విద్యార్థులకు గాను 729 విద్యార్థులు (59.22శాతం) పరీక్షకు హాజరుకావటం జరిగిందన్నారు. 502 మంది విద్యార్థులు గ్రైరాజురు కావడం జరిగిందన్నారు . జిల్లా వ్యాప్తంగా 3 ప్లయింగ్ స్కూల్స్ టీంలు 15 పరీక్షాకేంద్రాలను తనిఖీ చేసినట్లు తెలిపారు. 16 పరీక్షా కేంద్రాలను సోమవారం తనిఖీ చేయడం జరిగిందన్నారు . అదే విధంగా సార్వత్రిక విద్యావీరము పదవతరగతి పరీక్షల్లో భాగంగా మొదటి రోజు హిందీ పరీక్ష, 4 కేంద్రాలలో 16 మంది విద్యార్థులకు గాను 12 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. 4 మంది విద్యార్థులు గ్రైరాజురు కావడం జరిగిందన్నారు . అదేవిధంగా ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల్లో భాగంగా మొదటి రోజు హిందీ పరీక్ష, 2 కేంద్రాలలో 68 మంది విద్యార్థులకు గాను 56 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. 12 మంది విద్యార్థులు గ్రైరాజురు కావడం జరిగినదని తెలిపారు .

శునకాలతో భయాందోళనలు. హడలెత్తిస్తున్న కోతులు

---ముందుకు సాగని కుక్కల కూనీ ఆపరేషన్లు, కోతుల బెడదలు
నంద్యాల , మే 19-నంద్యాల పట్టణంలో పలు కాలనీల్లో శునకాలు గుంపులుగా దర్భనమిస్తున్నాయి. రాత్రి సమయంలో వెళ్ళాలంటే కుక్కల బెడదతో హడలిపోవాల్సిందే. కుక్కకూట్లతో బాధితులు ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. కుక్కల బెడద నుంచి కాపాడాలని పట్టణ ప్రజలు అధికా రులను కోరుతున్నారు. అలాగే పట్టణంలో హడలెత్తిస్తున్న కోతులు-పట్టణంలో ఏ వీధిలో చూసినా కోతులు గుంపులుగా తిరుగుతూ హడలెత్తిస్తున్నాయి. కనిపించిన వారిపై అవి దాడులు చేస్తున్నాయి. ఇళ్లలో దూరి సరకులు, ఏదీ పడితే అది లాక్కెత్తున్నాయి. ద్విచక్రవాహ నాలు, ఆటోలు, నాలుగు చక్రాల వాహనాలపై కూర్చోని దొరికిన వాటిని చించివేస్తున్నాయి. అద్దాలు వగులగొడుతున్నాయి. కోతుల చేష్టలతో సప్లపోతున్నామని వాహనదారులు వాపోతున్నారు . అపార్థమంటు వాసుల బాధలు వర్ణనాతీతం . వీటి బారి నుంచి కాపాడాలని పట్టణ వాసులు కోరుతున్నారు. ఈ విష యమై అధికారులను వివరణ కోరేతే ఒకరిపై ఒకరు చెప్పుకోవడం గమనార్హం. అదిగో ఇదిగో అంటూ గత సంవత్సరం నుంచి కాలయా పన చేస్తున్నారే తప్ప కుక్కల కు కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లు చేయడం లేదని వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి . అలాగే కోతుల నివారణకు కూడా అధికారులు చర్యలు తీసుకోక పోవడం గమనార్హం .



మానవతా దృక్పథంతో ప్రజా సేమస్థలను పరిష్కరించండి

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణియా

నంద్యాల , మే 18-ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి స్వీకరించిన దరఖాస్తులను మానవతా దృక్పథంతో ఆలోచించి సమస్యలను పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి. రాజకుమారి జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్లోని పిజిఆర్ఎస్ హాలులో జిల్లా నలుమూలాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుండి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణు చరణ్, డిఆర్ఓ రాము నాయక్, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి స్వీకరించిన దరఖాస్తులను మానవతా దృక్పథంతో ఆలోచించి నిర్దిత గడువులోగా పరిష్కరించాలన్నారు. పరిష్కారం కాని సమస్యలు నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా ఉంటే ఏ విధంగా చేస్తే సమస్య పరిష్కారం అవుతుందో ఆలోచించాలన్నారు. స్వీకరించిన ప్రతి సమస్యకు ఖచ్చితమైన పరిష్కార మార్గాలు చూపాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అడ్మినిస్ట్రేటరుల వివరాలను సక్రమంగా పరిష్కరించని కారణంగా 49 దరఖాస్తులు రీఓపెన్ అయ్యాయని పీటన్నించిన నాణ్యతతో

పాలి-శుద్ధ్య పీనులను ముమ్మరం చేయండి

పాలిశుద్ధ్యం లోపిస్తే సంబంధిత వారిదే బాధ్యత గార్వేజ్ పాయింట్ రహిత సగరంగా తీర్చిదిద్దాలి ప్రభుత్వ అస్తులపై బ్యానర్లు, పోస్టర్లు అతికిస్తే చర్యలు తీసుకోండి పాలిశుద్ధ్య పర్యవేక్షక సిబ్బందితో మంత్రి టి.జి. భరత్



కర్నూలు, మే 9 : నగరంలో పాలిశుద్ధ్య పనులను మరింత ముమ్మరం చేయాలని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్యం, పురే ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి టీజే భరత్ పాలిశుద్ధ్య పర్యవేక్షక సిబ్బందిని ఆదేశించారు. సోమవారం స్థానిక ఎస్పీబి ఎంప్లాయిస్ కాలనీలోని నగరపాలక సమావేశ భవనంలో కమిషనర్ యన్.రవీంద్ర బాబుతో కలిసి పాలిశుద్ధ్య పర్యవేక్షకులు, కార్యదర్శులు, మేన్జిలతో పాలిశుద్ధ్యంపై మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ నగరంలో పాలిశుద్ధ్యంపై ఫిర్యాదులు ఎక్కువ అయ్యాయని, వాటిపై పర్యవేక్షక సిబ్బంది ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. పునరావృతం అవుతున్న సమస్యలు ఫిర్యాదులు వచ్చేంత వరకు వేచి ఉండకుండా, ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రానున్న రోజుల్లో పాలిశుద్ధ్య మెరుగుపడకపోతే, ఎక్కడైనా పాలిశుద్ధ్యం లోపిస్తే సంబంధిత సిబ్బందే బాధ్యత అని, వారిపై చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. పాలిశుద్ధ్యంలో విశాఖవల్తుం తరహాలో సగరాన్ని తీర్చిదిద్దాలని, అందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. గార్వేజ్ పాయింట్లు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, రహదారులపై చెత్తా వేసే వారిని గుర్తించి హెచ్చరించాలని, అయినప్పటికీ వినకపోతే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రహదారులు, కూడళ్లపై బ్యానర్లు, పోస్టర్లు అతికించే వారిపై సైతం చర్యలు తీసుకునేందుకు ఉపేక్షిం్వాద్దని ఆదేశించారు. సిసి కెమెరాలకు అడ్డంగా ఏవైనా బ్యానర్లు కడితే ఆ సమయంలో అక్కడ ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే బ్యానర్లు కట్టిన వారే బాధ్యత

కార్యకర్త తెలుగుదేశం పార్టీ అభినేత : ఎమ్మెల్యే బుడ్డా

మీ అందరీ కృషి ఫలితమే ఎన్నీయే కూటమి ప్రభుత్వ విజయం

ఆత్మకూరు: స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు అడుగుజాడలలో 43వళ్లుగా తెలుగుదేశం పార్టీ కోసం పని చేస్తున్న కార్యకర్తల సేవలు మరువలేనివి అని శ్రీశైలం ఎమ్మెల్యే బుడ్డా రాజశేఖర రెడ్డి పేర్కొన్నారు. పట్టణంలో శ్రీశైలం నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఒకవైపు పార్టీ బలోపేతం, మరో వైపు అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండు కళ్ళుగా ఎన్నీయే ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తుందన్నారు. ప్రజలు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని మునుపెన్నడూ లేని విధంగా శ్రీశైలం నియోజకవర్గం అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 11 నెలల్లోనే నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులకు కోట్లాది నిధులు మంజూరు చేసిన ఘనత ఎన్నియే కూటమి ప్రభుత్వానికి దక్కిందన్నారు. కష్టపడి పనిచేసిన కార్యకర్తలకు, నాయకులకు పార్టీ, నామినేటెడ్ పదవుల్లో చోటు ఉంటుందన్నారు. నూతన మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు బాధ్యతాయుతంగా పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చెయ్యాలన్నారు. కడపలో

ఎంపీ బైరెడ్డి శిబిర గారు, రాయలసీమ సేమస్థలపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించి

గోళం లేవనెత్తినందుకు ప్రజా పీఠరక్షణ సమితి తీరుప్పిగి అభినందనీయులు.

.సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు రాయలసీమ ప్రాంతంలో కర్నూలు జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన సభలో రాయలసీమ సమస్యలపై గళం లేవనెత్తినందుకు ప్రజా పరిరక్షణ సమితి అధ్యక్షుడు కె బలరాం గారు అభినందనలు తెలిరాజేస్తున్నాం. రాయలసీమ ప్రాంతంలో త్రాగు నీరు, సాగు నీరు సౌకర్యం ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు గారు సమక్షంలో వ్యక్తం చేశారు. గుండ్రపుల ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పూర్తి చేసి, రాయలసీమ ప్రాంతాలకు నీరు విడుదల చేయాలని కోరారు. గోరుకల్లు రిజర్వాయర్, విద్యు, వైద్యం అందించాలని ఆమె తెలిపారు. రాయలసీమ ప్రాంతంలో త్రాగు నీరు సాగు నీరు సౌకర్యం ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు గారు సమక్షంలో గళం లేవనెత్తినందుకు ప్రజా పరిరక్షణ సమితి నేతల తరుపున అభినందనీయులు పత్రిక ముఖంగా తెలిపారు. మహిళా సంఘాల, ప్రజా సంఘాలు, అభినందనలు తెలిపారు. డైనమిక్ మహిళా ఎంపీ గా, బైరెడ్డి తండ్రికి తగ్గ కూతురు గా ప్రజల మధ్య తిరుగుతూ, ప్రజల మన్నికా పొందుతున్నది.



తక్షణమే పరిష్కరించాలన్నారు. వివిధ దరఖాస్తులకు సంబంధించి పెండింగ్ లో వున్న 62 అడ్మినిస్ట్రేటరుల త్వరితగతిన పరిష్కరించేలా చూడాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్ ఫిర్యాదుల పరిష్కారంపై అడ్మినిస్ట్రేటరు అభిప్రాయ సేకరణకు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు 43.15 శాతం సేకరించడం జరిగిందని పెండింగ్లో ఉన్న డేటాను త్వరితగతిన సేకరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని

డి ఎల్లిటలను కలెక్టర్ ఆదేశించారు.గ్రామ, వార్డు సచివాలయ సర్వేలలో భాగంగా మన మిత్ర క్యాంపెయిన్ కు సంబంధించి ఇంకా 13,724 పెండింగ్ ఉందని, వర్క్ ప్రూవ్ హోంకు సంబంధించి 23 67 పెండింగ్లో ఉన్నాయని సంబంధిత సర్వేను వెంటనే పూర్తి చేయాలన్నారు. అలాగే మిసింగ్ సిటిజన్స్ కు సంబంధించి 712, సిటిజెన్ ఈకేవైసి 2,34,772 మందికి పెండింగ్ లో ఉన్నాయన్నారు. చిల్డ్రన్ విహాల్ ఆధార్ 7800, హౌసింగ్ ఇమేజ్ జియో కోఆర్డినేట్ కు సంబంధించి 626 పెండింగులో ఉన్నాయని వాటిని తక్షణమే పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు.

67 ఫిర్యాదులను విచారణ జరిపి చట్ట పరిధిలో న్యాయం చేస్తాం



నంద్యాల , మే 19-నంద్యాల జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో సోమవారం “ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పబ్లిక్ గ్రివెన్స్ రెడ్రెసల్ సిస్టం) కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ అధికారణ్ సింగ్ రాణా ఆదేశాలమేరకు జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీ అడ్మిన్ ఎన్ . యుగంధర్ బాబు ఫిర్యాదిదారుల నుంచి 67 వినతులను స్వీకరించారు.ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ ఎస్పీ ఫిర్యాదుదారులతో నేరుగా మాట్లాడి ప్రజలు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులపై పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిపి పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. చట్ట పరిధిలో చట్టపరంగా ఉన్న సమస్యలకు తక్షణమే పరిష్కారం చూపాలని , ఫిర్యాదులను మళ్ళీ పునరావృతం కాకుండా చూడాలని , నిర్దిత గడువు లోపల ఫిర్యాదులను పరిష్కరించాలని, ఫిర్యాదుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించరాదని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. చట్ట పరిధిలో సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు.

ఈ నెల 22 హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు



కర్నూలు, మే 19 : ఈ నెల 22న హనుమాన్ జయంతి వేడుకలను ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలోని ఐదు కేంద్రాలలో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్తు ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా శాఖ కార్య నిర్వాహకులు డాక్టర్ మల్లు వెంకటరెడ్డి తెలిపారు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన బ్యానరును ధార్మిక సంస్థల ప్రతినిధుతో కలిసి సోమవారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఓర్వకల్లులోని శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవస్థానం, హోలగుండలోని శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవస్థానం, గోనెగండ్లలోని శ్రీ సీతారామాంజనేయ స్వామి దేవస్థానం, నందికొట్కూరు లోని శ్రీరామాల యం, జూపాడు బంగ్లా మండలం, పారుమంచాల గ్రామంలోని శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవస్థానం నందు ఉదయం శ్రీఆంజనేయ స్వామివారి మూల మూర్తికి పంచామృతాభిషేకం, సింధూరాభిషేకం, ఆకుపూజ, విశేషార్చనలు, హనుమాన్ ఛాలీసా పారాయణం, భజనలు, సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు యువతలో భక్తి భావన కలిగించి, శక్తిశిపాసకులవుటకు స్థానిక భక్తులచే శోభాయాత్రలు, ప్రసాద వినియోగం తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొనగలరని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్. శ్రీనివాసులు, విశ్రాంత జిల్లా వైద్యాధికారి పూజారి మోక్షేష్వరుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.