జాతీయ దినపత్రిక
Postail Licence No. L/KNL/3-52(D) 2018 - 2020
ఉదయం న్యూస్
ఎడిటర్ : సి. శేఖర్ యం
Published from Kurnool ---- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi
సంపుటి :03 సంచిక :288 పేజీలు 8 వెల : 5 ఆదివారం 22 జూన్ 2025

జాతీయ దినపత్రిక
ఉదయం న్యూస్
ఎడిటర్ : సి. శేఖర్ యం
వాస్తవాల్లే వార్తలుగా వ్రాసే సత్తా ఉన్న దినపత్రిక

CELEBRATING 9 Years ANNIVERSARY
వార్షికోత్సవ ప్రత్యేక సంచిక

ప్రకటనదారులకు, పాఠకులకు మా నమస్సుమాంజలులు...
9వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ప్రకటనలు మంజూరు చేయుట గురించి
పాఠకులారా !.. ఉదయం దినపత్రికను హృదయపూర్వకంగా అభిమానించినందుకు మేనేజ్‌మెంట్ మీకు అభినందనలు తెలియజేస్తుంది.
వాస్తవాలే వార్తలుగా మలుచుకొని నిజాన్ని ఇజంగా చేసుకొని నిరంతరం నూతన వరవడిలో పత్రికను మీ ముందుకు తెస్తున్నామన్నా విషయం మీకందరికీ తెలిసిందే.
పత్రిక నడవాలంటే ఆర్థిక మూలాలు ముఖ్యం. కావున మీరంతా వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ప్రకటనులు మంజూరు చేసి పత్రికాభివృద్ధికి మీ వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లవేళలా అందజేయవలసిందిగా ఆకాంక్షిస్తున్నాము ....
మీ... ఉదయం దినపత్రిక ఎడిటర్

తారీఫ్

	బ్లాక్ & వైట్ పేజీ
బ్యాక్ కవర్ పేజీ మల్టీకలర్ : 50,000/-	బ్యాక్ పేజీ : 20,000/-
ఇన్నర్ మల్టీకలర్ పేజీ : 20,000/-	ఇన్నర్ పేజీ : 20,000/-
ఫ్రంట్ మల్టీకలర్ పేజీ : 70,000/-	ఫ్రంట్ పేజీ : 30,000/-

ప్రకటనదారులకు విజ్ఞప్తి...
గమనిక : సకాలంలో ప్రకటనల తాలుకా ఫోటోలు మరియు మెటీరియల్‌ను ఉదయం తెలుగు దినపత్రిక విలేకరులకు అందజేయవలసిందిగా కోరడమైనది.

భారత్‌కు వెళ్లి స్వస్థత చేకూర్చుకో (హీల్ ఇన్ ఇండియా) అన్న భావన ఇప్పుడు ప్రపంచంలో విస్తృత ప్రాచుర్యం పొందుతోందని, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి స్వస్థత చేకూర్చే అతిపెద్ద కేంద్రంగా భారత్ అవతరిస్తోందని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ పరిణామంలో యోగా కీలకపాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. స్వస్థత కోసం వచ్చేవారికి ప్రత్యేక ఈ-ఆయుష్ వీసాలు జారీచేస్తామని ఆయన ప్రకటించారు.

భాయి లోకేశ్.. శభాష్

విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్‌పై ప్రధాని ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఒకటికి రెండుసార్లు 'భాయి లోకేశ్' అని ప్రస్తావిస్తూ... యోగా దినోత్సవాన్ని విజయవంతం చేయడంలో లోకేశ్ కృషిని ప్రశంసించారు. "యోగా దినోత్సవం లాంటి ఒక కార్యక్రమాన్ని నిజమైన సమాజ ఉత్సవంగా ఎలా మార్చవచ్చో, సమాజంలోని ప్రతి వర్గాన్నీ ఎలా భాగస్వాముల్ని చేయవచ్చో లోకేశ్ చూపించారు" అని కొనియాడారు. గడచిన నెలన్నర రోజులుగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు లోకేశ్ అలుపెరగకుండా శ్రమించారని, ఆయన కృషి అభినందనీయమని ప్రధాని కొనియాడారు.

ప్రపంచానికే స్వస్థత కేంద్రంగా భారత్
ఆధునిక పరిశోధనలతో యోగాను పరిపుష్టం చేస్తున్నాం
వైద్యం కోసం మన దేశం వచ్చేవారికి
ప్రత్యేక ఈ-ఆయుష్ వీసాలు
స్థూలకాయం ప్రపంచానికి అతి పెద్ద సవాలు..
దాన్ని అధిగమించాలి
విశాఖలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో ప్రధాని మోదీ
కార్యక్రమాన్ని అత్యద్భుతంగా నిర్వహించారని
చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్‌లకు అభినందనలు
మంత్రి లోకేశ్‌పై ప్రధాని ప్రత్యేక ప్రశంసలు

2లో

ఆరోగ్యానికి యోగాద్భుతం

2లో

గిన్నిస్ రికార్డును సాధించిన
యోగాంధ్ర

విశాఖ తీరంలో లక్షలాదిగా యోగాసనాలు
ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రధాని మోడీ
ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుక
విశాఖ తీరంలో యోగాసానాలు వేసిన లక్షలాది జనం
ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరై యోగాసనాలు వుసిన ప్రధాని
యోగా ప్రపంచాన్ని ఏకం చేసిందని మోడీ వ్యాఖ్య

ఈ అపూర్వ కార్యక్రమంలో మూడు లక్షలకు పైగా యోగ సాధకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. విశాఖ నగరంలోని సుందరమైన రామకృష్ణ బీచ్ నుంచి భీమిలి వరకు విస్తరించిన సుదీర్ఘ మార్గంలో లక్షలాది మంది యోగా సాధకులు ఏకకాలంలో వివిధ యోగాసనాలు వేశారు. క్రమశిక్షణతో, సమన్వయంతో సాగిన ఈ యోగా ప్రదర్శన చూపరులను అబ్బురపరిచింది.

22వేల మంది రైతులకు

2లో

రైతుభరోసా ఎగవేత

వారికి వెంటనే రైతు భరోసా సాయం అందించాలి
లేకుంటే 22వేల మందితో ఓఆర్ఆర్ దిగ్బంధిస్తాం
జిన్నారం రైతు ధర్నాలో హరీష్ రావు హెచ్చరిక

కేసీఆర్ రైతులకు ఎకరానికి రూ.10 వేలు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వడం జరిగిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే ఎకరానికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి రాగానే అమలు చేయడం లేదన్నారు.

22వేల మంది రైతులకు రైతుభరోసా ఎగవేత

సంగారెడ్డి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వకపోతే ఓఆర్ఆర్‌ను దిగ్బంధం చేస్తామని బీఆర్ఎస్ సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్‌రావు హెచ్చరించారు. పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గంలో 22 వేల మంది రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వలేదన్నారు. 22 వేల మంది రైతు కుటుంబాలతో ఓఆర్ఆర్ పై వంటావార్పు చేసి బంద్ చేస్తామని ప్రకటించారు. శనివారం సంగారెడ్డి జిల్లాలోని మండల కేంద్రమైన జిన్నారంలో ఏర్పాటు చేసిన రైతుల మహా ధర్నాలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇచ్చే వరకు బీఆర్ఎస్ పోరాటం చేస్తుందన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రైతుల సంక్షేమం కోసం ఎన్నో పథకాలు ఏర్పాటు చేసి, వారిని ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చేశారన్నారు. రైతుల ఆత్మహత్యలు పెరగకుండా భరోసా కలిపించారన్నారు.రైతులు వ్యవసాయ భూముల్లో పంటలు సాగు చేస్తున్నా ప్రభుత్వం రైతు భరోసా డబ్బులు చెల్లించడం లేదన్నారు. కేసీఆర్ రైతులకు ఎకరానికి రూ.10 వేలు రైతు భరోసా డబ్బులు ఇవ్వడం జరిగిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే ఎకరానికి రూ.15 వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి రాగానే అమలు చేయడం లేదన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఫించన్ నెలకు రూ.2 వేలు ఇవ్వగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే రూ.4వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారని.. ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలలో రైతులకు వ్యవసాయం కోసం 24 గంటలు నాణ్యమైన కరెంట్ సరఫరా చేసిందన్నారు. కరెంట్ కోతలు లేకుండ సరఫరా చేయగా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కరెంట్ కోతలు ప్రారంభమైన్నాయని ఆరోపించారు. అనుముల రేవంత్‌రెడ్డి కాదు కోతల రేవంత్‌రెడ్డి అని ఆరోపించారు. పటాన్‌చెరు ప్రాంతంలో వ్యవసాయం చేసుకుంటున్న రైతులు పంటలు సాగు చేసేందుకు అప్పులు చేసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతుల కుటుంబాలు అప్పుల పాలు కావడం జరిగిందన్నారు. రైతు భరోసాను ఎన్నిక భరోసాగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ఉండడంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు భరోసాను అందరికి ఇస్తామని ప్రకటించిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం యాసంగిలో రైతులకు రైతు భరోసా డబ్బులు వేయలేదని, మండలంలో ఒక్క గ్రామంలో ఉన్న రైతులకు వేశారన్నారు . ఓట్లు కోసం రైతు బంధు పథకంలో డబ్బులు వేస్తామని ప్రకటన చేశారని ఆరోపించారు. ఒక రైతుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైత భరోసా డబ్బులు రూ. 12 వేలు బాకి ఉందని, ముందుగా రైతులకు బాకీ ఉన్న రూ.12 వేలు వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులను చైతన్యం చేసి రైతు భరోసా కోసం పోరాటం చేస్తామన్నారు. దేవుండ్ల మీద ఒట్టు వేసి హామీ ఇచ్చిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఒక్కటి అమలు చేయలేదన్నారు. రైతుల పంట రుణమాఫీ చేస్తామని ప్రకటించిన ఇంత వరకు అమలు చేయలేదన్నారు. బ్యాంకులు రైతులకు పంట రుణాలు ఇవ్వకపోవడంతో వడ్డీ వ్యాపారుల నుంచి అప్పులు తీసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతులు పంటలు సాగు చేసేందుకు రూ.3 వడీకి అప్పులు తీసుకోనే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. రైతులు తీసుకోన్న పంట రుణాలు చెల్లించి, తిరిగి కొత్త రుణాలు తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలుపడంతో ఎంతో మంది రైతులు బ్యాంకులో ఉన్న అప్పులు చెల్లించారన్నారు. అప్పులు చెల్లించిన రైతులకు బ్యాంకులు పంట రుణాలు ఇవ్వడం లేదన్నారు. రైతులకు భరోసా కలిపించేందుకు కేసీఆర్ రైతు బీమా పథకంను అమలు చేయగా.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదన్నారు. రైతులు చనిపోతే కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతు కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల భీమా డబ్బులు చెల్లించడం జరిగిందన్నారు. రైతులకు భాకీ ఉన్న రూ.12 వేలు ముందుగా రైతుల ఖాతాలో జమా చేస్తే, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రజలు ఓట్లు వేస్తారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే పంటల బీమా పథకం అమలు చేస్తామని ప్రకటించి ఇంత వరకు అమలు చేయడం లేదన్నారు. అసెంబ్లీ సమావేశంలో పంటల బీమా పథకంను అమలు చేస్తామని ప్రకటించి, మాట తప్పడం జరిగిందన్నారు. కేసీఆర్ ఇచ్చిన పథకాలను బంద్ చేసేందుకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కుట్ర చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. వికారాబాద్, గద్వాల్ జిల్లాలో రైతులు పంట భూములు తీసుకోరాదని పోరాటం చేస్తే బేడిలు వేసి జైల్లో పెట్టారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంకు గుణపాఠం చెపేందుకు రైతులు సిద్దంగా ఉన్నారన్నారు. రాష్ట్రంలో రైతు రాజ్యం కాదు బేడీల రాజ్యం ఉందన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో భూములు కొనుగోలు చేసేందుకు రియల్ వ్యాపారులు వచ్చే వారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత అవసరం కోసం భూములు అమ్మకం చేస్తామని తెలిపినా ఎవరు ముందుకు రావడం లేదన్నారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి జహీరాబాద్‌కు రావడంతో ఎమ్మెల్యే మాణిక్‌రావు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం గ్రామ పంచాయతీలకు, మున్సిపాలిటీలకు నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరిన ఒక పైసా ఇవ్వలేదని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కేసీఆర్ ఎక్కడికి పోయినా ప్రతి గ్రామ పంచాయతీకి రూ. 25 లక్షలు, మున్సిపాలిటీలకు రూ.30 లక్షలకుపైగా నిధులు నిధులు మంజూరు చేశారని తెలిపారు. ఒక ఎమ్మెల్యే అడిగిన నిధులు మంజూరు చేయలేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కుర్చీలో ఉండి రాష్ట్రం పరువు తీస్తున్నారని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ గ్రామా పంచాయతీలకు ట్రాక్టరులు పంపిణి చేస్తే డీజీల్‌కు పైసాలు లేక పనులు చేయడం లేదన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ తెలంగాణలో తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

గిన్నిస్ రికార్డును సాధించిన

యోగాంధ్ర

విశాఖపట్టణం: విశాఖలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హాజరయ్యారు. లక్షలాదిగా జనం తరలివచ్చి ఉత్సాహంగా యోగాలో పాల్గొన్నారు. కిలోటర్ల మేర యోగా చేస్తూ ఉత్సాహంగా కనిపించారు.

విశాఖ ఆర్కే బీచ్ వేదికగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకగా ముగిసింది. లక్షలాది మంది సాగర తీరానికి చేరుకుని యోగాసనాలు వేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు సహా పలువురు ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. యోగా ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ.. ప్రపంచ రికార్డులు నెలకొల్పడమే లక్ష్యంగా యోగా కార్యక్రమాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్మాత్మకంగా నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచి లక్షలాది మంది ప్రజలు తరలివచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానికి సీఎం చంద్రబాబు జ్ఞాపికను బహూకరించారు. అనంతరం ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ... 'అందరికీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. యోగా ప్రపంచ దేశాలను ఏకం చేసిందని, ఆ ఘనత భారత్‌కు దక్కిందన్నారు. యోగా దినోత్సవ ప్రతిపాదనకు 175 దేశాలు మద్దతిచ్చాయి. 175 దేశాల్లో యోగా చేయడం సాధారణ విషయం కాదు. యోగా అనేది మానవతను పెంచే సామూహిక ప్రక్రియ అన్నారు.. గత పదేళ్లలో కోట్ల మంది జీవితాల్లో యోగా వెలుగులు నింపింది.

గ్రామగ్రామాల్లో యువకులు యోగాను అనుసరిస్తున్నారు. యోగాకు వయసుతో పనిలేదు.. యోగాకు హద్దులు లేవు' అని మోదీ అన్నారు. 'ప్రకృతి సౌందర్యానికి, ప్రగతికి చిరునామా విశాఖపట్నం. ప్రకృతిలో మనిషి భాగస్వామి అని యోగా గుర్తు చేస్తుంది. యోగాతో వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. యోగా ద్వారా నేను అన్న భావన మనంగా మారుతుంది. మనం అన్న భావన మానవత్వాన్ని పెంచుతుంది. ప్రపంచంలో అశాంతి, అస్థిరత పెరుగుతున్నాయి. యోగా వల్ల శాంతి స్థిరత్వం సాధించవచ్చు' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. నెలన్నర రోజుల్లో యోగాంధ్రను విజయవంతం చేయడంలో మంత్రి లోకేశ్ పాత్ర కీలకమైందని.. కొత్త కార్యక్రమాల రూపకల్పనలో ఆయన చొరవ ప్రశంసనీయమని ఈ సందర్భంగా మోదీ కొనియాడారు. 'యోగా కేవలం వ్యాయామం కాదు.. అదొక జీవన విధానం. ఈ ఏడాది విశాఖలో యోగ దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొనడం అద్భుతం' అని మోదీ ఎక్స్‌లో పేర్కొన్నారు.

పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి ఊరట

వరంగల్:హుజూరాబాద్ భారాస ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్‌రెడ్డికి ఊరట లభించింది. కౌశిక్‌రెడ్డి రిమాండ్‌ను తిరస్కరించిన న్యాయస్థానం అతనికి షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేసింది. క్వారీ యజమానిని బెదిరించిన కేసులో పోలీసులు అతన్ని అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. వరంగల్ ఎంజీఎం ఆస్పత్రిలో వైద్య పరీక్షల అనంతరం కాజీపేట రైల్వే కోర్టులో హాజరుపర్చారు. 41ఏ నోటీసులు ఇవ్వకుండా అరెస్టు చేశారని కౌశిక్‌రెడ్డి తరఫు న్యాయవాది వాదనలు వినిపించారు. ఇరు వైపులా వాదనలు విన్న న్యాయమూర్తి.. కౌశిక్‌రెడ్డికి షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేశారు. భారాస నేతల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని మాజీ ఎంపీ వినోద్ కుమార్ ఆరోపించారు. కాజీపేట కోర్టు.. కౌశిక్‌రెడ్డి రిమాండ్‌ను తిరస్కరించిన అనంతరం భారాస నేతలతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రజా సమస్యలపై కౌశిక్‌రెడ్డి పోరాడుతున్నందుకే అక్రమ కేసులు పెడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. రెండేళ్ల క్రితం కేసులో అరెస్టు చేసి, కుట్ర పూరితంగా సెక్షన్లు మార్చారని ఆరోపించారు. పోలీసులు పెట్టిన సెక్షన్లు సరైనవి కావని తమ న్యాయవాదులు వాదించారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరించినా కోర్టులో న్యాయం జరిగిందన్నారు. ఎన్ని అక్రమ కేసులు పెట్టినా తామంతా ప్రజల్లో ఉండి పోరాడుతామన్నారు.

జనాభా పెరుగుదలే అభివృద్ధికి ఆటంకం

న్యూఢిల్లీ: ఆర్థికంగా దేశం బలపడకపోవడానికి దేశ జాభా కారణమని కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ అభిప్రాయపడ్డారు. తలసరి ఆదాయం విషయంలో ప్రపంచంలో తొలి పది దేశాల్లో భారత్ ఎందుకు లేదని అడిగిన ఓ ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. దేశ జనాభా ఇందుకు కారణమన్నారు. జనాభా నియంత్రణను భాషా లేదా మతపరమైన సమస్యగా కాకుండా ఆర్థిక సమస్యగా చూడాలన్నారు. చాలా అభివృద్ధి జరుగుతున్నా.. ఫలితాలు మాత్రం అందరికీ అందడం లేదన్నారు. ఇందుకు జనాభా పెరుగుదలే కారణమన్నారు. గత రెండు పర్యాయాల్లో మోదీ ప్రభుత్వం సాధించిన అనేక విజయాలను ఈ సందర్భంగా గడ్కరీ ప్రస్తావించారు. వచ్చే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో తన పాత్రపై కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. గత 11 ఏళ్లలో చూసింది కేవలం న్యూస్ రీల్ మాత్రమేనని, అసలైన సినిమా ఇంకా మిగిలే ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. ఏదేమైనా తాను చేయాల్సిన పనులను పార్టీ నిర్ణయిస్తుందని, ఏ బాధ్యతలు అప్పగించినా నిర్వర్తించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పారు. 'ఇప్పటివరకు చూసిందంతా న్యూస్ రీల్ మాత్రమే. అసలైన సినిమా ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు. కార్యకర్తలు ఏం చేయాలి, బాధ్యతలు ఏంటనే విషయాన్ని పార్టీ నిర్ణయిస్తుంది. పార్టీ అప్పగించిన బాధ్యతలను నేను నిర్వర్తిస్తా. ఇటీవల రోడ్ల పనుల కంటే వ్యవసాయం ఇతర సామాజిక కార్యక్రమాలపై నేను ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తున్నా' అని కేంద్ర మంత్రి పేర్కొన్నారు. 11ఏళ్ల మోదీ పాలన గురించి ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన గడ్కరీ.. విదర్భలో రైతుల ఆత్మహత్యలను ఆపేందుకు కృషి చేయాలన్నదే తన కోరిక అన్నారు.

హైడ్రా అంటే కూల్చివేతలు కాదు

హైదరాబాద్: సొంతింటి కలను సాకారం చేయడంలో బ్యాంకర్ల పాత్ర కీలకమైందని హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ అన్నారు. ఇల్లు కొనేందుకు రుణాలిచ్చే ముందు అన్ని విధాలా సరి చూసుకోవాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు. ఇన్‌స్టిట్యూషన్ ఆఫ్ వాల్యుయర్స్, రిజిస్టర్డ్ వాల్యుయర్స్ ఫౌండేషన్, ఎక్షు హైదరాబాద్ బ్రాంచ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన 'ట్రాన్స్‌ఫర్‌మేటివ్ ఎరాలో వాల్యుయేషన్' అంశంపై జరిగిన జాతీయ సదస్సులో రంగనాథ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. సుస్థిర వ్యాపారానికి హైడ్రా దోహదం చేస్తోందని అందరూ గ్రహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఎలాంటి మోసాలకు ఆస్కారం లేకుండా సొంతింటి కలను సాకారం చేయడంలో రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలతో పాటు, ఆ ఇంటికి రుణాలు ఇచ్చే అర్థిక సంస్థలు కూడా బాధ్యత వహించాలని రంగనాథ్ సూచించారు.గతేడాది జులై 19న హైడ్రా ఏర్పడిందని.. అంతకుముందు వెలసిన నివాస ప్రాంతాలతో పాటు, అనుమతులు పొంది నిర్మాణ దశలో ఉన్న వాటి జోలికి వెళ్లబోమని స్పష్టం చేశారు. హైడ్రా ఏర్పాటైన తర్వాత నిర్మించిన అక్రమ కట్టడాలను తొలగిస్తామన్నారు. హైడ్రా అంటే కూల్చివేతలు కాదు.. పర్యావరణ హితమైన నగరాభివృద్ధికి దోహదం చేసే సంస్థగా అందరూ గుర్తిస్తున్నారని వివరించారు. సర్వే నంబర్ ఒకటి చూపించి.. వేరే చోట ఇళ్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నవారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ఆర్థిక సంస్థలు, పరిశ్రమలు, ప్రభుత్వ సంస్థలకు ఆస్తి విలువలను నిర్ణయించడంలో పారదర్శకత, నమ్మకం, కచ్చితత్వాన్ని నిర్ధరించడంలో వాల్యుయేషన్ నిపుణుల పాత్ర చాలా కీలకమైందన్నారు. స్థిరాస్తుల విలువ నిర్ధరించడంలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎంత ఉపయోగంగా ఉన్నా.. క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన కూడా అంతే ముఖ్యమన్నారు.

సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో సంప్ స్టోరేజ్ పవర్ ప్లాంట్

హైదరాబాద్: వ్యాపార విస్తరణ చర్యల్లో భాగంగా ఇప్పటికే థర్మల్ విద్యుత్, సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్లను నెలకొల్పిన సింగరేణి సంస్థ మరో వినూత్న విద్యుత్ ఉత్పాదన ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు రంగంలోకి దిగింది. సింగరేణి సంస్థ అప్పగించిన బాధ్యతల ప్రకారం వ్యాప్‌కోస్ లిమిటెడ్ సంస్థ మేడిపల్లి ఓపెన్ కాస్ట్ సంపు ఆధారంగా 500 మెగావాట్ల పంపుడు స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్‌ని నిర్మించడానికి సంబంధించిన పూర్తి అధ్యయనం చేస్తోంది. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్‌రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాలతో రామగుండం–1 ఏరియాలో మూతబడిన మేడిపల్లి ఓపెన్ కాస్ట్ గని వాటర్ సంపు ఆధారంగా పంప్డ్ స్టోరేజీ పవర్ ప్లాంట్‌ని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీనికి సంబంధించిన ప్రాథమిక అధ్యయనాలు పూర్తిచేసిన కంపెనీ సంపూర్ణ ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ రూపొందించడానికి వ్యాప్‌కోస్ లిమిటెడ్ అనే ప్రభుత్వ రంగ సంస్థకు బాధ్యతలను అప్పగిస్తూ లెటర్ ఆఫ్ అవార్డును అందజేసినట్లు సీఎండీ ఎన్.బలరామ్ తెలిపారు. ఈ తరహా ప్రాజెక్ట్ ఇప్పటి వరకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎవరూ చేపట్టలేదని సింగరేణి సంస్థ దీనిని ప్రయోగాత్మకంగా చేపట్టడమే కాక విజయవంతంగా నిర్వహిస్తోందన్న నమ్మకం తమకు ఉందని అన్నారు. ఈ ఎ÷–లాంటును ఏర్పాటు చేయనున్న మేడిపల్లి ఓపెన్ కాస్ట్ సంపును, నిర్మాణ ప్రాంతాన్ని ఇప్పటికే రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇంధనశాఖా మాత్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క సందర్శించారని, ఈ వినూత్న ప్రాజెక్టును చేపట్టడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున సానుకూలంగా స్పందించారని పేర్కొన్నారు.

జియోలాజికల్, జియోటెక్నికల్, హైడ్రాలజీ అధ్యయనాలతో పాటు సివిల్ డిజైన్లు, ఉత్పత్తి సామర్థ్య అంశాలు మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్ డిజైన్లు, పర్యావరణ సంబంధ అంశాలు, రక్షణ చర్యలు వంటి విషయాలపై సమగ్ర అధ్యయనాన్ని జరిపి డీపీఆర్‌ను రూపొందించాల్సి ఉంటుంది. ఎ÷–లాంట్ నిర్మాణానికి పట్టే సమయం, నిర్మాణపు ఖర్చు, ప్లాంట్ పూర్తయిన తర్వాత ఇక్కడ ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్తు అమ్మకాలకు గల అవకాశాలు తదితర అనేక విషయాలను డీపీఆర్‌లో పొందుపరచనున్నారు. ప్రస్తుతం మేడిపల్లి ఓపెన్ కాస్ట్ గనిలో సుమారు 157 మీటర్ల లోతున భారీ నీటి సంపు ఏర్పడి ఏడాది పొడుగునా భారీ పరిమాణంలో నీరు నిల్వ ఉంటుంది. ఈ నీటిని ఉపరితలంపై నిర్మించనున్న దాదాపు ఇదే పరిమాణం గల మరో భారీ నీటి రిజర్వాయర్ లోకి పగటిపూట సోలార్ విద్యుత్ ద్వారా పంపింగ్ జరుపుతారు. ఈ విధంగా పగటిపూట నింపిన నీటిని భారీ పైపుల గుండా రాత్రివేళ కిందికి పంపిస్తూ ఆ జల శక్తితో, మధ్యలో ఏర్పాటు చేసిన టర్బైన్లను తిప్పడంతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. కింద ఉన్న నీటిని పైకి పంపిణీ చేసి, అలా అక్కడ నిలువ చేసిన నీటిని కిందికి పంపి విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. ఇలా చేయడాన్ని పంప్డ్ స్టోరేజీ ప్రాజెక్ట్ అని పిలుస్తారు. మూతబడిన మేడిపల్లి ఓపెన్ కాస్ట్ గనిలో గల భారీ నీటి సంపు, ఉపరితలంలో రిజర్వాయర్ నిర్మించడానికి ఖాళీ ప్రదేశ లభ్యతలు ఇక్కడ ఉండటంతో సింగరేణి మొత్తంలో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ని ఇక్కడే ఏర్పాటు చేయాలని ప్రాథమిక అంచనాకు వచ్చారు. ప్రాజెక్ట్ వ్యయం సుమారు రూ.3000 కోట్ల వరకు ఉండవచ్చని అంచనా. అయినప్పటికీ 40 ఏళ్ల పాటు 500 మెగావాట్ల సామర్థ్యం గల ఈ పంప్డ్ స్టోరేజీ ఎ÷–లాంటు సింగరేణికి గట్టి ఆర్థిక పరిపుష్టిని కలిగిస్తుంది. వ్యాప్కోస్ లిమిటెడ్ సంస్థ డీపీఆర్ సిద్ధం చేయగానే నిర్మాణానికి సంబంధించిన టెండర్లు పిలిచే అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ సింగరేణి భవన్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఛైర్మన్, ఎండీ ఎన్. బలరామ్‌తో పాటు డైరెక్టర్ ఈ అండ్ ఎండీ. సత్యనారాయణ రావు, డైరెక్టర్ ఆపరేషన్స్ ఎల్వీ.సూర్యనారాయణ, డైరెక్టర్ ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ఎ÷–లానింగ్ కే. వెంకటేశ్వర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ కోల్ మూమెంట్ ఎస్డీఎం సుభాని, జనరల్ మేనేజర్ సీపీపీ ఏ.మనోహర్, జనరల్ మేనేజర్ ÷నాన్స్ అండ్ అకౌంట్స్ ఎం. సుబ్బారావు, ఇంకా వివిధ విభాగాల కార్పొరేట్ జనరల్ మేనేజర్లు, ఏరియా, సంబంధిత జనరల్ మేనేజర్లు పాల్గొన్నారు .

యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం

విశాఖ యోగాంధ్ర సూపర్ హిట్

స్వర్ణాంధ్ర 2047 సాధనలో యోగాకు భాగస్వామ్యం

ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే కార్యక్రమం విజయవంతం

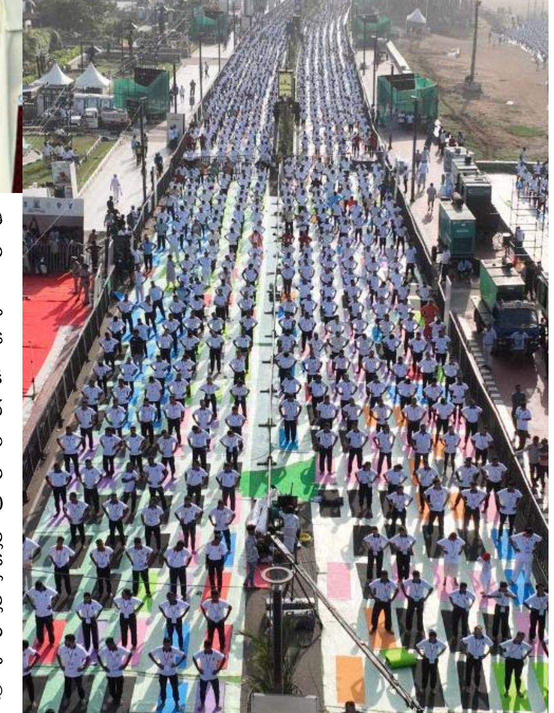
ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వెల్లడి

విశాఖపట్టణం యోగాతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తాయని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. విశాఖలో ఏర్పాటు చేసిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'యోగా దినోత్సవం రోజు విశాఖలో రికార్డు సృష్టించబోతున్నాం. 1.44 లక్షల మంది యోగా శిక్షకులు ఈ కార్యక్రమంలో నమోదు చేసుకున్నారు. శుక్రవారం 22 వేల మంది గిరిజన విద్యార్థులు సూర్య నమస్కారాలతో గిన్నిస్ రికార్డు సాధించారు. రోజూ గంట సేపు యోగా చేస్తే ఎంతో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. యోగా అంటే కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదు. యోగాతో క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. యోగా దినోత్సవాన్ని 130 దేశాల్లో నిర్వహించుకుంటున్నారు. యోగాను అన్ని క్రీడల్లో భాగం చేయాలి. స్వర్ణాంధ్ర 2047 సాధనలో యోగాకు భాగస్వామ్యం కల్పిస్తాం. యోగాను ప్రపంచ ఆరోగ్య ఉద్యమంగా ప్రధాని మోదీ మార్చారు. వికసిత్ భారత్‌లో భాగంగా రాష్ట్రాన్ని హెల్తీ, వెల్తీ, హ్యాపీ ఏపీగా మారుద్దాం. ప్రధాని స్ఫూర్తితో ఏపీలో నెల పాటు యోగాంధ్ర నిర్వహించాం. శరీరం, మనసు, ఆత్మ కలయికే యోగా. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. యోగా ప్రజా ఉద్యమంగా మారింది.. జీవనశైలిలో భాగమైంది. రోజూ గంట పాటు యోగా చేయాలని పిలుపునిస్తున్నా. ఆసియా క్రీడలు, కామన్వెల్త్, ఒలింపిక్స్‌లో యోగాను చేర్చాలి. వన్ ఎర్త్–వన్ హెల్త్ సాధనకు అందరం కృషి చేద్దాం. యోగాంధ్ర కార్యక్రమం ట్రెండ్ సెట్టర్‌గా మారింది. ఇందులో భాగంగా 1.44 లక్షల మందికి శిక్షణ ఇచ్చాం. 1.40 లక్షలకు పైగా ప్రాంతాల్లో 2.17 కోట్ల మంది యోగాలో పాల్గొన్నారు. విశాఖలో నిర్వహించిన యోగాంధ్రలో 3 లక్షల మందికిపైగా పాల్గొన్నారు. యోగాంధ్రలో భాగంగా 1.70 కోట్ల మందికి ధ్రువపత్రాలు జారీ చేశాం' అని చంద్రబాబు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. యోగాంధ్ర సూపర్ హిట్ అని అన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం నిర్వహణ ద్వారా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించామని తెలిపారు. 3 లక్షల 3వేల మందికి పైగా అనుకున్న

సమయానికి వేదిక వద్దకు చేరుకున్నారని.. ఒకేసారి రెండు గిన్నిస్ రికార్డులు సృష్టించటం ఇదే ప్రథమమని అన్నారు. ప్రజా చైతన్యంతోనే ఈ విజయం సాధించామన్నారు. ప్రకృతి కూడా కరుణించిందని చెప్పారు. 20 రోజుల క్రితం వర్షం పడుతుందని చూపించటంతో ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేశామని.. వరుణదేవుడు కూడా కరుణించాడన్నారు. అన్ని దేశాలు గుర్తించేలా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ (ఖఓ ఓనీటతి) యోగాంధ్రకు విశేష ప్రాచుర్యం కల్పించారని అన్నారు. ఇంత పెద్ద వేడుకను చిన్న ఇబ్బంది కూడా లేకుండా సాంకేతిక సాయంతో విజయవంతం చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు.

ఒకేసారి రెండు గిన్నిస్ రికార్డులు సృష్టించటం ఇదే ప్రథమమని అన్నారు. ప్రజా చైతన్యంతోనే ఈ విజయం సాధించామన్నారు. ప్రకృతి కూడా కరుణించిందని చెప్పారు. 20 రోజుల క్రితం వర్షం పడుతుందని చూపించటంతో ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేశామని.. వరుణదేవుడు కూడా కరుణించాడన్నారు. అన్ని దేశాలు గుర్తించేలా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ (ఖఓ ఓనీటతి) యోగాంధ్రకు విశేష ప్రాచుర్యం కల్పించారని అన్నారు. ఇంత పెద్ద వేడుకను చిన్న ఇబ్బంది కూడా లేకుండా సాంకేతిక సాయంతో విజయవంతం చేసిన ప్రతీ ఒక్కరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. యోగాంధ్ర పిలుపుతో అర్ధరాత్రి లేచి అన్ని వయసుల వారు వచ్చేశారన్నారు. 26 జిల్లాల్లో 26 థీమ్ బేస్ యోగా నిర్వహించామన్నారు. 100 పర్యాటక ప్రదేశాల్లో అనుకుంటే 101 చోట్ల చేశారని తెలిపారు. లక్షకు పైగా ప్రదేశాల్లో రెండున్నర కోట్లమంది యోగా చేసినట్లు వెల్లడించారు. విశాఖలో 10 ఏళ్ల క్రితం హుద్ హుద్ పరిణామాలను ఈ సందర్భంగా సీఎం గుర్తుచేసుకున్నారు. నాడు దీపావళి టపాసులు కాల్చొద్దంటే మానేశారని.. నేడు యోగాకు రమ్మంటే ఉత్సాహంగా తరలివచ్చారని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగస్వాములైన ప్రతీ ఒక్కరికీ సీఎం అభినందనలు తెలియజేశారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా డే నిర్వహణపై ప్రత్యేక డిక్లరేషన్ ప్రకటిస్తామన్నారు. గేమ్ ఛేంజర్‌గా నిలిచిన ఈ వేడుకకు ఓ లాజికల్ ముగింపు ఇస్తామని తెలిపారు. యోగా వల్ల కుటుంబానికి భారం కాదని.. రాష్ట్రానికి భారం కాదని గుర్తించాలన్నారు. ఇంకా పెద్ద ఎత్తున యోగాంధ్రను ప్రోత్సహిస్తామని చెప్పారు. డిజిటల్ హెల్త్ కార్డులకు సంబంధించి బిల్ గేట్స్ ఫౌండేషన్‌తో కలిసి నూతన ఒరవడిలు సృష్టిస్తున్నామన్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ వైద్య ఖర్చులు బాగా తగ్గేలా ఈ ప్రాజెక్టు రూపొందుతోందన్నారు. మంత్రి లోకేష్ నేతృత్వంలో మంత్రివర్గ ఉపసంఘం పనితీరు వల్ల ప్రజా చైతన్యం పెరిగిందని ప్రధాని గుర్తించారన్నారు. వాస్తవాలు లేకుంటే ప్రధాని మాట్లాడరని.. ప్రధాని ప్రశంసలకు సీఎం చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



యోగాతో ఆరోగ్యం ఒత్తిడి నుండి విముక్తి ప్రశాంత జీవనం సాధ్యం: గ్రామ సర్పంచ్ మొగతాల్ అరుణ్ కుమార్

ఉదయం న్యూస్ :దేవనకొండ జూన్ 21

మండలం పరిధిలోని తెర్నేకల్ గ్రామం లో గ్రామ సర్పంచ్ మొగతాల్ అరుణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జూన్ 21 అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము జరుపుకోవడం జరిగింది. భరత దేశ ప్రధాని, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గారి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులు మరియు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మధ్యలో లో యోగాసనాలు చేసారు. ఈ కార్యక్రమం ను ఉద్దేశించి గ్రామ సర్పంచ్ మొగతాల్ అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ,2014 సెప్టెంబరు 27న భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడి ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న జరుపుకొనుట గురించి ప్రతిపాదన చేశారు. ఈ తీర్మానానికి 193 ఐరాస ప్రతినిధులలో 175 మంది మద్దతు ఇచ్చారు. భద్రతా కమిషన్‌లో శాశ్వత సభ్యులుగా ఉన్న భారతదేశం, అమెరికా, ఇంగ్లాండ్, చైనా, ఫ్రాన్స్, రష్యా వంటి దేశాలు కూడా ఈ తీర్మానానికి సహ ప్రతినిధులు.

విస్తృతమైన చర్చల తరువాత డిసెంబర్ 2014 లో ఆమోదించబడింది. 2015 జూన్ 21 న, మొదటి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకున్నారు.జూన్ 21నే యోగా దినోత్సవం జరుపుకోవడానికి గల కారణం జూన్ 21 ఉత్తరార్ధగోళంలో అత్యధిక పగటి సమయం ఉన్న రోజు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మొదటి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం 2015 జూన్ 21న నిర్వహించారు. భారతదేశంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ న్యూఢిల్లీలోని రాజ్‌పథ్‌లో నిర్వహించారు
ఇపుడు 11 వ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వైజాగ్ లో 5 లక్షల మంది తో యోగ అసనాలు చేసారు దీనికి మన దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఉప ముక్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ లు పాల్గున్నారు. ఈ యోగ ఆసనాలు చేయటం ద్వారా మానసిక ఉత్తిడిని జయించవచ్చు, తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి కూడ పెరుగుతుంది మనుసు కూడా తేలికగా ఉంటుంది అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమం లో ప్రధానోపాధ్యాయులు ?

ఆరోగ్యకర ఆనందానికి సాధనం

ఉదయం న్యూస్:-

ప్రతిరోజు యోగా చేయడం ద్వారా మానసిక ఒత్తిడి దూరం అవుతుందని. మానసిక ప్రశాంతతో పాటు పలు రోగాలు తగ్గుముఖం పడతాయని బ్రాహ్మణ కొట్కూర్ టిడిపి నాయకుడు మిల్ట్రీ సురేష్ అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు యోగా క్రియలు ఆచరించి ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని సూచించారు. తాంత్రిక బౌద్ధ శాఖ అయిన వజ్రాయానంలో యోగాసనాలకు, ప్రాణాయామానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. బౌద గ్రంథమైన దీర్ఘాని కాయంలో వీటి ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. సాంఖ్య సిద్ధాంతం పునాదిగా బౌద్ధం ద్వారా ప్రభావితుడైన పతాంజలి మహర్షి యోగా సూత్రములు అనే గ్రంథం రచించి యోగాను ఎనిమిది అంగాలలో కూడిన సమగ్ర సాధనంగా రూపొందించారు. వేదాలను ప్రమాణాలుగా భావించే భారతీయ షట్ (ఆరు) అస్తిక దర్శనాలతో యోగా దర్శనం ఒకటి, సాంఖ్య సిద్ధాంతం ఆత్మను పురుషులు అని పదార్థాన్ని ప్రకృతి అని వ్యవహరిస్తూ అవి రెండూ అంతిమ సత్యాలని నమ్ముతుంది. శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడైన పురుషులు పదార్థ జనతమైన చిత్తంతో చెందే సంయోగం కారణంగా వివిధ చిత్తవృతుల మెంటల్(మోడిఫికేషన్)కు లోన్ అవుతాడని తన స్వభావ సిద్ధమైన వివేక జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాడని, చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, వివేకా జ్ఞానం పొందడం ద్వారా మోక్షాన్ని సాధించే మార్గమే యోగమని మిలిటరీ సురేష్ అన్నారు.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో యం పి పి సి.వీరనారాయణరెడ్డి పిలుపు

బ్రహ్మంగారిమఠం ఉదయం ప్రతినిధి

ప్రతి ఒక్క కుటుంబ సభ్యులు ఆరోగ్యం పట్ల చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నట్లుగా పాటించాలని బ్రహ్మంగారిమఠం మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు చిలేకంపల్లి వీరనారాయణరెడ్డి పేర్కొన్నారు శనివారం ఉదయం మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జరిగిన పదకొండవ అంతర్జాతీయ యోగాంధ్ర కార్యక్రమం లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జ్యోతి ప్రజ్వలన కావించారు అనంతరం యోగాంధ్ర కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రజలు ఉద్యోగులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు తో వివిధ రకాల ఆసనాలు మొదలైనవి యోగా ట్రైన పత్తి సురేష్ బాబు ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించారు అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎంపీపీ వీరనారాయణరెడ్డి యోగాంధ్రలో మండల వ్యాప్తంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పలువురు చిన్నారులకు సర్టిఫికెట్లను పంపిణీ చేశారు అనంతరం ప్రజల ఉద్దేశించాయని మాట్లాడుతూ గత మాసం రోజులుగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమాలు దేశవ్యాప్తంగా వాడవాడల అంగరంగ వైభవంగా ప్రతిరోజు నిర్వహిస్తున్నారు అందులో చివరి రోజైన శనివారం నాడు ప్రతిచోట నిర్వహించడం అందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ పాల్గొనడం మన రాష్ట్ర ప్రజల అదృష్టమన్నారు కాబట్టి ప్రతి ఒక్క సభ్యుడు ఈ యోగా కార్యక్రమాన్ని కచ్చితంగా పాటించాలని ప్రతి పాఠశాలలో ప్రతి గ్రామములో ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఉదయాన్నే యోగా చేసే అలవాటును కంటిన్యూ చేయాలని ఆయన ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇక యోగా కార్యక్రమాలు అయిపోయాయని పక్కన పెట్టొద్దని వాటిని అలాగే కొనసాగించాలని అప్పుడే మన యొక్క ఆరోగ్యం
చక్కగా ఉంటుందని ఆయన తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఇంచార్జ్
ఎంపీడీవో మల్లికార్జున రావు మండల విద్యాశాఖ అధికారులు పుల్లయ్య వెంకటేశ్వర్లు వెలుగు సిబ్బంది డ్వాక్రా సంఘం సభ్యులు హాని మీటర్స్ జడ్పీ హైస్కూల్ ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ప్రజలు తదితరులు పెద్ద ఎత్తున ఈ యోగానంద కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేశారు

యోగాతో ఒత్తిడి దూరం

ఉదయం న్యూస్:

- యోగాతో మానసిక ఆరోగ్యం సాధ్యమని సచివాలయం సిబ్బంది. అశోక్ మరియు లోకేష్ అన్నారు. నందికొట్కూరు మండలం బ్రాహ్మణ కొట్కూర్ మేజర్ పంచాయతీ పరిధిలో పొదుపు మహిళసంఘాలను భాగస్వాములను చేసి వారితో యోగాసనాలు చేయించారు. అనంతరం మహిళా సంఘాలతోమాట్లాడుతూ ఎనిమిది అంగాలు కలిగిన యోగ సాధానాను అష్టాంగ యోగం అంటారు. వాటిలో మొదటి ఐదు బహిరంగ సాధనాలని, మిగిలిన మూడు అంతర%శీ%గ సాధానాలని పేర్కొంటారు. యమ నియమాలు సాధకులకు నైతిక క్రమశిక్షణ చేకూర్చితే ఆసన్న ప్రాణాయామాలు సాధకుల శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఆసనం అంటే శరీరాన్ని ఒకే స్థితిలో నిశ్చలంగా వంచగలగడం. ప్రాణామయ సాధన అంటే మనం పిలిచే ప్రాణవాయువులను వివిధ విధాలుగా బిగబట్టి, వదులుతూ చేసే ఆయామం ప్రత్యహారం, అంటే సాధకుల తమ పంచేంద్రియాలను మనసును విషయ వాంఛలకు దూరంగా ఉంచడం. మనసును నిరంతరం ఒకే విషయం మీద లగ్నం చేయడాన్ని ధ్యానం అని పిలుస్తారు. ఈ సందర్భంగా యోగాతో కలిగే లాభాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సచివాలయం సిబ్బంది లోకేష్, అశోక్, పొదుపు మహిళ సంఘాల బుక్ కీపర్ కే.శంకరాచారి. మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీశైల దేవస్థానంలో ఘనంగా యోగా దినోత్సవం

వివిధ యోగాసనాలు ఆరోగ్య ప్రాముఖ్యతపై వివరించిన యోగా గురువు గంధ వల్ల సుబ్రహ్మణ్యం

ఉదయం న్యూస్ రాజు శ్రీశైలం

శ్రీశైలం దేవస్థానంలో శనివారం రోజు 21.06.2025 అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు.
చంద్రవతి కల్యాణ మండపం వద్ద ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయబడింది. ముందుగా సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి అర్చకస్వాములు, అధికారులు జ్యోతిప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.
తరువాత ఒంగోలు నగరానికి చెందిన చిన్నారి రాధారమణి, గణపతి ప్రార్థన, సరస్వతి ప్రార్థన, శివస్తోత్రాలకు సంప్రదాయ నృత్యాన్ని ప్రదర్శించారు.అనంతరం కార్యనిర్వహణాధికారి యం. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ విజ్ఞానానికి నిలయమైన మన భారతదేశంలో ఎన్నో వేల సంవత్సరాల నుండి అభివృద్ధి చెందిన పలు శాస్త్రాలలో యోగశాస్త్రం కూడా ఒకటని అన్నారు. వాస్తవానికి యోగా అనేది మన సంస్కృతిలో అనాదిగా ఆచరణలో ఉన్నప్పటికీ పతంజలి మహర్షి దానిని సూత్రబద్ధం చేసి యోగసాధనా మార్గాన్ని సుగమం చేశారన్నారు.రాష్ట్రప్రభుత్వం నెలరోజుల నుండి యోగాంధ్రలో భాగంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించిందన్నారు. శ్రీశైలంలో కూడా గత నెల 31వ తేదీన గంగాధర మండపంవద్ద వద్ద 1500 మందితో యోగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించబడిందన్నారు.యోగసాధనకు పతంజలి మహర్షి ఎనిమిది అంచలు ఏర్పరచాడని, దానిని అష్టాంగయోగాగా పేర్కొంటున్నామన్నారు.యోగా అంటే కలయిక, కూర్పు, కూడిక, విధానం అనే అర్థాలు ఉన్నాయని చెబుతూ యోగసాధన అనేది ఆత్మ పరమాత్మల అనుసంధానానికి దోహదం చేస్తుందన్నారు.ఇంకా వారు ప్రసంగిస్తూ పతంజలి మహర్షి “యోగ: చిత్తవృత్తి నిరోధ:” అని యోగాను నిర్వచించాడని, ఇక్కడ “చిత్తము” అనేదానికి “మనస్సు” అనే అర్థాన్ని స్వీకరించాలన్నారు. కాబట్టి మనస్సు వలన జరిగే వృత్తులను అంటే మనసు యొక్క విధులను నిగ్రహించగలగడమే యోగా అని పేర్కొన్నారు.యోగా అనేది అటు మనసుతో పాటు ఇటు శరీరానికి కూడా సంబంధించిందన్నారు.కాబట్టి మనిషి తన శరీరాన్ని సాధనంగా చేసుకుని మనస్సును మార్గంగా చేసుకుని చేసే అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మికయాత్రగా ఈ యోగాను పేర్కొనవచ్చన్నారు.ఈ ఆధ్యాత్మికగమనములో ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఆయువు, ఉపవృత్తులుగా లభిస్తాయన్నారు. అదేవిధంగా చురుకైన జీవనశైలి అలవడుతుందన్నారు.యోగ మనసును కట్టడి చేస్తుందని, మనసుకు శాంతిని, విశ్రాంతిని యోగా ఇవ్వగలుగుతుందన్నారు. అందుకే యోగసాధన వలన బుద్ధి వికసిస్తుందన్నారు.యోగాసనాలుజికార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ప్రముఖ యోగా శిక్షకులు, యోగాచార్య, గంధవళ్ల బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఒంగోలు వారు ఆయా అంశాలను వివరిస్తూ అందరిచేత యోగాసనాలు చేయించారు.ప్రతి ఆసనానికి కూడా వీరు వివరణ ఇస్తూ, యోగాపరమైన అంశాలను అధునిక వైద్య విజ్ఞానంతో అనుసంధానం చేస్తూ ఆయా విశేషాలను, యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పేర్కొన్నారు.
ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ శారీరక ఆసనాలు, శ్వాసపై ధ్యాస, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ముద్రలు మొదలైనవన్నీ యోగాలోని ప్రధాన క్రియలు అని చెప్పారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం, సుఖసంతోషాలు, బాధల నుండి విముక్తి, మానసిక ప్రశాంతత మొదలైనవన్నీ కూడా యోగసాధన ద్వారా పొందవచ్చునని అన్నారు.యోగావలన శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎన్నో మంచిఫలితాలు లభిస్తాయన్నారు.కార్యక్రమములో వీరు తాడాసనము, వృక్షాసనము, పాదహస్తానము, అర్ధచక్రాసనం, త్రికోణాసనం, భద్రాసనం, వజ్రాసనం, అర్ధ ఉత్తాసనం, ఉత్తాసనం మొదలైన ఆసనాలను వేయించారు.ఆసనాల తరువాత సూక్ష్మవ్యాయమం చేయించబడింది. సూక్ష్మవ్యాయమం తరువాత ప్రాణాయామం చేయించబడింది. కపాలభాతి, అనులోమ విలోమ, శీతలి, భ్రామరి మొదలైన విధానాలతో ప్రాణాయామం కొనసాగింది.ప్రాణాయామం తరువాత ధ్యానం చేయించబడింది. చివరగా శాంతిమంత్రాలతో ఈ యోగా కార్యక్రమం ముగించబడింది.అదేవిధంగా యోగా శిక్షకులందరికీ దేవస్థానం తరుపున శేషవస్త్రం, ప్రసాదాలను అందజేసి, వారిని సత్కరించడం జరిగింది. ఈ యోగా కార్యక్రమములో యోగాచార్య బాలసుబ్రహ్మణ్యంతో పాటు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.అదేవిధంగా ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం సిబ్బంది, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నతపాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, ఆగమపాఠశాల విద్యార్థులు, శివసేవలకులు పాల్గొన్నారు.చివరగా వేదాశీర్వచముతో యోగాచార్యులకు శేషవస్త్రం, స్వామిఅమ్మవార్ల ప్రసాదములను అందజేయబడ్డాయి.

సోమవారం తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ:

హైదరాబాద్ ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్

బనకచర్లపై ప్రధానంగా చర్చించనున్నట్లు సమాచారం
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంతో ఈ విషయమై వివాదాలు కోరుకోవడం లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం..
అవసరమైతే ఏపీ ప్రభుత్వంతో చర్చిస్తామని తెలిపిన సీఎం
ఎవరి కోసమో తమ హక్కులను వదులుకోవడానికి సిద్ధంగా లేమని ఇదివరకే క్లారిటీ ఇచ్చిన రేవంత్.

ఆరోగ్య సమాజం కోసమే యోగ ఎస్ సి వి నాయుడు

ఉదయం న్యూస్ శ్రీకాళహస్తి జూన్ 21

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని శ్రీకాళహస్తిలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్సీవీ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో యోగ దినోత్సవం నిర్వహించారు. యోగ మాస్టర్ ఆధ్వర్యంలో యోగాసనాలు వేసి ధ్యానం చేశారు. యోగ మనిషిని సమాజాన్ని ఉన్నత స్థితిలో నిలిపే సాధనమని అందుకే ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు యోగా దినచర్యలో భాగస్వామ్యం చేయాలని పిలుపునిచ్చారని ఎస్ సి వి నాయుడు అన్నారు.
అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా శ్రీకాళహస్తిలో మాజీ శాసనసభ్యులు ఎస్సివి నాయుడు ఆధ్వర్యంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఎస్సి వి స్వగృహంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగా మాస్టర్ భారతి సారధ్యంలో ఎస్సీవీ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో నాయకులు ప్రజలు యోగాసనాల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. యోగ మాస్టర్ భారతి యోగాలో వివిధ రకాల యోగ పద్ధతులు ధ్యానం యోగాకు ఉన్న బాంధవ్యం యోగా చేయాల్సిన పద్ధతులు వివరించారు. ఎస్ సి వి నాయుడు మాట్లాడుతూ యోగా అనేది మానసిక శారీరక కలయికతో ప్రశాంతమైన దృఢత్వం ఇస్తుందని తద్వారా ఆరోగ్యకర సమాజం ఏర్పడుతుందని దీని కోసమే ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ప్రజల జీవన దైనందిక జీవితంలో యోగ భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు.

నేడు 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ఉదయం న్యూస్ ఆళ్లగడ్డ

పురస్కరించుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రైవేట్ అన్ ఎయిడెడ్ స్కూల్స్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అపుస్మా ఆళ్లగడ్డ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు టి అమీర్ బాషా ఆధ్వర్యంలో ఆళ్లగడ్డ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పడకండ్ల లోని కే పి జి హై స్కూల్ లో హెచ్ఎం రఫీ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య అతిథిగా యోగా గురువు ఎర్రం వెంకటాద్రి గారు హాజరై విద్యార్థులకు యోగా గురించి మరియు యోగ ఆసనాలు వేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా యోగా గురువు వెంకటాద్రి గారిని అపుస్మా అధ్యక్షులు టి అమీర్ బాషా ఆళ్లగడ్డ నియోజకవర్గం ప్రవేట్ పాఠశాలల యాజమాన్య సంఘం తరఫున శాలువా పూలమాలతో సత్కరించి అపుస్మ జ్ఞాపిక తో గౌరవించి యోగాంధ్రకు స్ఫూర్తిగా నిలిచారు ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి యోగా గురువు ఎర్రం వెంకటాద్రి గారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు యోగ భారతదేశంలో పతాంజలి గురువు గారితో ప్రాముఖ్యత పొందిందని తెలుపుతూ యోగ వలన శారీరిక స్వస్థత మానసిక ప్రశాంత ప్రశాంతత మరియు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడమే యోగ అన్నారు సమయపాలనే యోగ అన్నారు ఈ సందర్భంగా అపుస్మ అధ్యక్షులు అమీర్ భాష మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతిలో యోగ ప్రాముఖ్యతను గురువులు ప్రారంభించగా నేడు ప్రధానమంత్రి గౌరవనీయ నరేంద్ర మోడీ గారి వలన ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగాకు ప్రముఖ స్థానం లభించిందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారి ఆధ్వర్యంలో నేడు యోగాంధ్ర చరిత్రలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విశిష్ట స్థానం లభించిందని విద్యార్థులకు యోగ వలన క్రమశిక్షణ ఏకాగ్రత జ్ఞానం ఆరోగ్యం దేశభక్తి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించగలరు ఈ కార్యక్రమంలో నాగేంద్ర మున్వార్ కె విజయలక్ష్మి రాజ్యలక్ష్మి అశ్విని ఆర్ విజయలక్ష్మి ఉపాధ్యాయ బృందం విద్యార్థి బృందం పాల్గొన్నారు

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల తర్వాత రైతు భరోసాకు రామ్...రామ్ పలకనున్న కాంగ్రెస్.

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించక తప్పని పరిస్థితి కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఉంది.గోపాల్ పేట,రేవల్లి,ఏదుల మండల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో ఈరోజు ఉమ్మడి గోపాల్ పేట మండలం ముఖ్యనాయకుల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైనా మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించడం అనివార్యం అని అన్నారు.అందుకే బి.ఆర్.ఎస్ శ్రేణులు ఎన్నికలు ఎప్పుడు వచ్చినా సిద్ధంగా ఉండాలి అని అన్నారు. రేపటి నుండి మండలాల ముఖ్యనాయకులు గ్రామాలలో పర్యటించి ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను ఎట్లా తూట్లు పొడిచింది అని వివరించండి అదేవిధంగా మన శ్రేణులను ఎన్నికలకు సిద్ధం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటికే కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన 420హామీలు,6గ్యారంటీలు అమలు చేయడంలో విఫలమై ప్రజలలో చులకన అయ్యిందని ఎన్నికల అంతరం గ్యారంటీగా రైతు భరోసా ఎత్తివేస్తారని జోస్యం చెప్పారు. ప్రజలలో కె.సి.ఆర్ పట్ల,బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ పట్ల ఆదరణ పెరిగిందని ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకొని ఎన్నికలలో పోరాడాలని అన్నారు. పార్టీ పట్ల నిబద్ధత,నాయకుణ్ణి పట్ల విధేయత ప్రజల పట్ల విశ్వాసంతో పనిచేసిన నాయకులను అభ్యర్థులుగా నియమించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎన్నికలలో నాయకులు,కార్యకర్తలు ఏవిధంగా వ్యవహరించి ప్రజలకు చేరువ కావాల్సిన వ్యూహాలను నిరంజన్ రెడ్డి వివరించి ఎన్నికలకు సిద్ధం చేశారు. గ్రామాలవారిగా నాయకుల అభిప్రాయాలు స్వీకరించి వాటికి సూచనలు చేశారు. ఈ సమావేశములో జిల్లా అధ్యక్షులు గట్టు యాదవ్ అధికార ప్రతినిధి వాకిటి శ్రీధర్ పట్టణ అధ్యక్షులు పి.రమేష్ గౌడ్,జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ నందిమల్ల.అశోక్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బాలరాజు,శివరాం రెడ్డి,మాజీ %ూ.ఎ.జ% భీమన్న,మాజీ ఎం.పి.పి లు సంధ్య తిరుపతయ్య, సేనాపతి,మాజీ సర్పంచులు రమేష్,శేఖర్, హర్యానాయక్, మతీన్,బంకల. స్వామి,చిట్యాల. రాము,శ్రావణ్ కుమార్ అన్ని గ్రామాల పార్టీ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

యోగా వేడుకలు

ఉదయం న్యూస్ చాగలమర్రి

బ్రిలియంట్ పాఠశాలలో యోగా వేడుకలు చాగలమర్రి మండలంలోని అజీమ్ బ్రిలియంట్ ఉన్నత పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు యోగాసనాల సాధన చేశారు. విద్యార్థులకు యోగా ప్రాధాన్యం గురించి వివరించారు. యోగ మన శరీరాన్ని బలంగా, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది అలాగే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి, నిద్ర మెరుగు పడుతుంది, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది అని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి వివరించడం జరిగింది. చివరగా విద్యార్థుల చేత స్వచ్ఛాంధ్ర ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

ఎర్రబోతుల నాగిరెడ్డి మృతి తెలుగుదేశం పార్టీకి తీరనిలోటు...

కొలిమిగుండ్ల, జూన్ 21, (ఉదయం న్యూస్):

కొలిమిగుండ్ల మండలంలోని నాయనపల్లె గ్రామానికి చెందిన ఎర్రబోతుల నాగిరెడ్డి గత కొద్ది రోజుల నుండి అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ మృతి చెందాడు. గత 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి గెలుపు కోసం మృతుడు నాగిరెడ్డి ఎంతో కృషి చేశారని ఆయన మృతి తెలుగుదేశం పార్టీకి తీరని లోటు అని టిడిపి సీనియర్ నాయకులు కోటపాడు శివరామిరెడ్డి అన్నారు. ఎర్రబోతుల నాగిరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు మండల తెలుగుదేశం పార్టీ తరఫున తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాము. మృతుని కుటుంబ సభ్యులకు తెలుగుదేశం పార్టీ అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. మృతుడు నాగిరెడ్డి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆ భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తున్నట్లు కోటపాడు శివరామిరెడ్డి తెలిపారు.

ప్రతి దినం యోగ భాగం చేసుకోవాలని వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి

మారుతున్న జీవనశైలి. పని ఒత్తిడి. వల్ల అనేక ఆరోగ్య సంబంధమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయని. ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడానికి ప్రతి దినం యోగ భాగం చేసుకోవాలని వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి సూచించారు...
(నేడే శనివారం) ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా అయోష్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలోని మర్రికుంట గిరిజన పాఠశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన యోగ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్. వివిధ శాఖల అధికారులు. విద్యార్థులు. పాల్గొని యోగా సాధన చేశారు. వనపర్తి జిల్లా యోగ ప్రధాన కార్యదర్శి సుగుణ యోగఅభ్యాసం చేయించారు. ఈ సందర్భంగా వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి ప్రసంగిస్తూ యాంత్రిక జీవితంలో పనిచేస్తూఅనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడానికిఅవకాశాలు ఉంటాయని. వాటిని అధికమించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించడానికి ప్రతిరోజు యోగ చేయాలని సూచించారు. ప్రాచీనకాలంనుండి భారతదేశంలో మన పూర్వికులు యోగ చేయడం జీవితంలో భాగంగా ఉండేదని. దీనిని 2014 లో భారత ప్రధాని జూన్ 21న ప్రపంచ యోగ దినోత్సవంగా అమలు అయ్యేటట్లు చేశారని అన్నారు...

మధ్యాహ్నా భోజన పథకాన్ని తనిఖీ చేసిన నగర పంచాయతీ కమిషనర్

బేతంచర్ల, ఉదయం న్యూస్:

బేతంచర్ల పట్టణంలోని బనగానపల్లె రహదారిలో ఉన్న కస్తూరిబా బాలికల పాఠశాలను బేతంచర్ల నగర పంచాయతీ కమిషనర్ హరి ప్రసాద్ శనివారం నాడు తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలల్లోని మధ్యాహ్నం భోజనం వంట తీరును పరిశీలించి తగు సూచనలు ఇచ్చారు. అదేవిధంగా విద్యార్థులను భోజనం యొక్క నాణ్యతను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం వంట చేసి విద్యార్థులకు న్యాయమైన భోజనం అందించాలని ప్రిన్సిపాల్ కు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ మధు కుమార్, ప్రత్యేక అధికారి మెహరున్నీసా బేగం, ఏఎన్ఎం ఉన్నారు.

తెలంగాణ జాతిపిత ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ కాంస్య విగ్రహాన్ని అసెంబ్లీ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేయాలి

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి

తెలంగాణ జాతిపిత సిద్ధాంతకర్త స్ఫూర్తి ప్రదాత ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ నిలువెత్తు కాంస్య విగ్రహాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర విశ్వకర్మ జేఏసీ చైర్మన్ రాయబండి పాండురంగ చారి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ .శనివారం రోజున హైదరాబాద్ అమరవీరుల స్థూపం వద్ద తెలంగాణ జాతిపిత జయశంకర్ సార్ 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా విశ్వకర్మ జేఏసీ పక్షాన ఘనంగా నివాళులర్పించడం జరిగింది .ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పాండురంగ చారి హాజరై ప్రసంగిస్తూ జయశంకర్ సార్ అంటే జాతిపిత,జాతిపిత అంటే తెలంగాణ అని తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో ముఖ్యపాత్ర వహించారని,తెలంగాణ ఎన్నో దశాబ్దాలుగా వివక్షతకు, అసమానతలకు,గురై అన్యాయాన్ని ప్రాణాలు సైతం లెక్కచేయకుండా నాలుగు కోట్ల జనం భవిష్యత్తు కోసం, వారి బతుకు రాతను మార్చడం కోసం,ఆత్మగౌరవం కోసం, తన జీతాన్ని,జీవితాన్ని ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం, నీళు ,, నిధులు, నియామకాలే యజెండగా ముందుకు నడిపించిన చరిత్ర జాతిపిత జయశంకర్ సార్ అని అన్నారు .తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విశ్వకర్మ పంచదాయల వృత్తులు ప్రపంచీకరణ విధానాల వల్ల వృత్తులు నిర్వీరమై, అర్ధాలతో అలమటిస్తూ, ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తున్నాయని, వీరికి ప్రత్యేకమైన బడ్జెట్ ఏర్పాటు చేసి జనాభా ధామాషా ప్రకారం నిధులు కేటాయించి, ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.అదేవిధంగా ...50 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి విశ్వకర్మ పంచ వృత్తిదారులకు వృత్తి భరోసా కింద నెలకు 5000 రూపాయలు పెన్షన్ ఇవ్వాలని విశ్వకర్మ జేఏసి పక్షాన కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏమి ఇచ్చిన రుణం తీర్చుకోలేమని ఆయనకు తెలంగాణ జాతిపితగా,తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఆవరణలో నిలువెత్తు కాంస్య విగ్రహాన్ని ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకొని ఏర్పాటు చేయాలని, చేయని పక్షంలో చేసేదాకా జయశంకర్ సార్ ఆశయాలతో పోరాటాలకుసిద్ధమవుతామనిప్రభుత్వాన్నిహెచ్చరించారుఈ కార్యక్రమంలో పంచ వృత్తిదారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు విశ్వకర్మ జేఏసీ కన్వీనర్ బొడ్డుపల్లి కోటేశ్వర చారి శ్రీ విరాట్ విశ్వబ్రాహ్మణ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జేఏసీ సాంస్కృతిక సారథి ఆర్ కరుణాకర్ జేఏసీ లీగల్ అడ్వైజర్ కాసోజు పాండురంగా చారి విశ్వకర్మ జేఏసీ చైర్మన్ మారోజు సునీల్ కుమార్, విశ్వకర్మ జేఏసీ రాష్ట్ర నాయకులు మోత్కూర్ మల్లాచారి పోలోజు స్వామి చారి ఒంగోజు వేనా చారి ఫిరంగి ధర్మచారి బొల్లోజు రామ్మోహన్ చారి సుబ్రహ్మణ్యం చారి బోనాల రవి చారి నరేందర్ చారి సాయి తేజ తదితరులు పాల్గొని ఘనంగా ఘనంగా జయశంకర్ సార్ కు నివాళులర్పించడం జరిగింది . రాయబండి పాండురంగ చారి చైర్మన్విశ్వకర్మ జేఏసీ తెలంగాణ రాష్ట్రం.

యాదవ కుటుంబ సభ్యుల పై దాడి

ఉదయం న్యూస్ ఆళ్లగడ్డ

ఆళ్ళగడ్డ టౌన్ ఆళ్ళగడ్డ నియోజక వర్గంలో యాదవ కుటుంబ సభ్యుల పై దాడి జరిగితే సహించేది లేదు –కుర్రా శ్రీనివాస్ యాదవ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆంధ్రప్రదేశ్ యాదవ సంఘం సిరివెళ్ళ మండలం గంగవరం గ్రామం నకు చెందిన ఆంధ్రప్రదేశ్ యాదవ సంఘం నియోజకవర్గ ఉపాధ్యక్షుడు వెంకట శివుడు యాదవ్ కుమారుణ్ణి కరీం అను ముస్లిం సామాజిక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తి చెప్పుతో కొట్టడాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ యాదవ సంఘం తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది ఈ అంశం ను సిరివెళ్ళ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ గారి దృష్టికి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గారి దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లగా వారు న్యాయం చేస్తాము అని భరోసా నివ్వడం జరిగింది భవిష్యత్తులో ఆళ్ళగడ్డ నియోజక వర్గం లో ఏ యాదవ కుటుంబ సభ్యుల పై దాడి జరిగినా సహించేది లేదు అవసరమైతే ప్రతి దాడులకు కూడా సిద్ధం ఋ– ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకటయ్య యాదవ్ నియోజక వర్గం అధ్యక్షులు బండారు విజయ భాస్కర్ యాదవ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఇంటి వెంకట సుబ్బయ్య యాదవ్ ఉయ్యాలవాడ మండలం అధ్యక్షులు గంటా వెంకట నరసయ్య యాదవ్ నియోజవర్గం ఉపాధ్యక్షులు కూలకాని సాంబ శివుడు యాదవ్ ఆవుల నరసింహులు యాదవ్ తదితరులు

ఆరు దశాబ్దాల తెలంగాణ ఉద్యమానికి చాక్కాని, తెలంగాణ వాదాన్ని ప్రపంచానికి చాటిన మహాజ్ఞాని ఆచార్య జయశంకర్ సార్... ఖాదర్ పాష,.

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి.

ఈరోజు వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలో అంబేద్కర్ చౌరస్తా లో. తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య జయశంకర్ సార్ వర్ధంతి సందర్భంగా అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఖాదర్ పాష. యాదగిరి రమేష్ రాములు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమ భావజాలాన్ని గ్రామ గ్రామాన వ్యాప్తి చేయడంతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవశ్యకతను చాటిచెప్పిన మహనీయుడని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఆవిర్భావ అనంతరం రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేయాలని ఆరోజే జయశంకర్ సార్ సూచించారని ఖాదర్ పాష పేర్కొన్నారు. జయశంకర్ ఆశయాలను కొనసాగించడానికి కృషి చేయాలని అన్నారు.పాల్గొన్న వారు.. కె యాదగిరి ఉద్యమకారుల ఫోరం జిల్లా కన్వీనర్... బండలయ్య జిల్లా నాయకులు. . డాక్టర్ రాములు యాదవ్.. ఉద్యమ జిల్లా నాయకులు. . జే.రమేష్ ఉద్యమ జిల్లా నాయకులు. రామస్వామి జిల్లా నాయకులు. కురుమూర్తి. శాంతారామ్ నాయక్ మండల నాయకులు.

అధికార లేమితే అరచాక చర్యలు !

అధికారంల లేకపోతే ఎంతగా తెగిస్తారనడానికి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉన్న విపక్షాలే నిదర్శనం. ఎపిలో అయితే జగన్ తన విధ్వంసక రాజకీయాన్ని మరోమారు ప్రయోగిస్తున్నారు. పల్నాడు పర్యటనలో ఆయన చేసిన హంగామా ఇద్దరి ప్రాణాలు తీసింది. చనిపోయిన ఓ వ్యక్తిని పరామర్శించడానికి వెళ్లే క్రమంలో ఇంత హంగామా అవసరమా అన్నదే సామాన్యుల ప్రశ్న. పరామార్శలకు వెళుతున్నారా లేక...రాజకీయ హంగామాకా అన్నది జగన్ జవాబిచ్చుకోవాలి. జగన్ అధికారంలో ఉండగా ప్యాలెస్ దిగిరాలేదు. సామాన్యుల గోడు పట్టించుకోలేదు. అమరావతి రైతుల ఆందోళనలు వినలేదు. చనిపోయిన వారి గురించి ఆలోచించలేదు. ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న జగన్ కేవలం రాజకీయ అధికారమే లక్ష్యంగా ఐదేళ్ల పాలన సాగించారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రాలో విపక్షంలో ఉన్న బిఆర్ఎస్, వైకాపాలు తమది ..ఒక్కటే రాగం అన్న చందంగా విమర్శలతో కాలం గడుపుతున్నారు. అప్పుడే కొంపలు అంటుకు పోయాయని, తాము ఉంటే అంటుకునేవి కావన్న రీతిలో గగ్గోలు పెడుతున్న తీరు దారుణంగా ఉంటోంది. తమ పాలనా కాలంలో స్వర్గాన్ఇన భువికి దించామన్న లెవల్లో వీరు ప్రాచరం చేసుకుంటున్నారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు చెయ్యాల్సిన దురాగతాలన్నీ చేసి ఇప్పుడు ప్రజాస్వామ్యం గురించి, పత్రికా స్వేచ్ఛ గురించి, పోలీసుల వేధింపుల గురించి మాట్లాడటం దయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్లుగా ఉంది. ఇది చాలదన్నట్లు ఇప్పటి కిప్పుడు ఎన్నికలు జరిగితే తమదే అధికారం అని బిఆర్ఎస్ తమ బాకా పత్రికలో కథనాలు రాయించు కుంటోంది. నిజానికి విమర్శలకు కూడా హద్దులు ఉండాలి. రెండు పార్టీల నేతలు రోజూ ఏదో ఒక అంశం తీసుకుని పదేపదే విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఎంతగా అంటే ఒకరోజు మీడియాతో మాట్లాడడం, మరుసటి రోజు దానినే ట్విట్టర్ ద్వారా వల్లించడం, తరవాతి రోజు దానిపై సొంత పత్రికల్లో కథనాలు రాయించడం అలవాటు చేసుకున్నారు.చేతిలో పత్రికలు, బాకా ఛానలళ్లు ఉన్నాయన్న ధైర్యంతో ఏదిపడితే అదే వార్తలుగా మలుస్తున్నారు. ప్రజలసమస్యలు పక్కకు పోయాయి. వారి బాకాలకు ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. నవ్విపోదురు గాక నాకేంటన్న చందంగా .. తమపాలనా కాలంలోని గత పాపాలను ప్రజలు మరచి పోవాలన్న ఏకైక లక్ష్యంతో జంకూగొంకూ లేకుండా విమర్శలతో కాలం గడిపేస్తున్నారు. ఎపిలో జగన్, తెలంగాణలో కెటిఆర్, హరీష్ రావులు ఈ అబద్దాల ప్రచారంలో ఆరితేరారు. తెలంగాణలో ఇప్పుడు కవిత కూడా బలయుదేరారు. పదేళ్లు అధికారం వెలగబెట్టిన సమయంలో గుర్తుకు రాని సమస్యలన్నీ ఇప్పుడే గుర్తుకు వస్తున్నాయి. బిసిలకు రాజ్యాధికారం, రిజర్వేషన్లు, పూలే విగ్రహాలు అన్నీ కవిత నోటినుంచి తన్నుకు వస్తున్నాయి. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వివిధ మార్గాల్లో సొంత ఆదాయం పెంచుకున్న వీరు ఇప్పుడు ప్రభుత్వంలో ఉన్న చంద్రబాబును, రేవంత్ను అడ్డగోలుగా దోచుకుంటున్నారని గగ్గోలు పెడుతున్నారు. అధికారమంటే దోచుకోవడమే అన్న చందంగా ఐదేళ్లు జగన్, పదేళ్లు బిఆర్ఎస్ నేతలు దోచుకున్న విషయాన్ని ప్రజలు ఇంకా మరచి పోలేదు. ప్రభుత్వ వనరులను,ఖజానాను కొల్లగొట్టి తమ సొంత వనరులు సమకూర్చుకున్న నేతలుగా చరిత్రలో వీరు నిలిచి పోయారు. అసలు ఎపి విభజన జరిగిందే వీరి ఆదాయాలు పెంచడానికి అన్న చందంగా రాష్ట్రాల తీరు మారింది. ఇరు రాష్ట్రాలను అప్పుల్లో ముంచేశారు. మరో పదేళ్లయినా కోలుకోలేని విధంగా కుప్ప చేసి వెళ్లారు. ఉద్యోగులకు సకాలంలో జీతాలు కూడా ఇవ్వలేని దుస్థితికి తీసుకుని వచ్చారు. ఎపిలో లిక్కర్ పాలసీతో నాసిరకం మద్యం సరఫరా చేసిన జగన్ అడ్డంగా దోచుకున్నారు. ఇసుక, మట్టి మాఫజయాలతో పాటు భూకబ్జాలు చెప్పనక్కరలేదు. నీతి, నిజాయితీ, విలువలు, విశ్వసనీయత వంటి మాటలు వల్లెవేస్తూ.. గతమంతా బంగారు మయం చేశామని ఈ నేతలు చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను గాలికి వదిలేసిన వైకాపా, బిఆర్ఎస్ నేతలు ఇప్పుడు ప్రజలపై వల్లమాలిన ప్రేమను ఒలకబోస్తున్న తీరుతో ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయ్యో జర్నలిస్టులంటూ రాగాలు తీస్తున్నారు. జర్నలిస్టులను అంటరానివారిగా చూసిన ఘనత ఈ ఇద్దరు నాయకులకే చెల్లింది. తెలంగాణలో పదేళ్లపాటు జర్నలిస్టులు అనుభవించిన క్షోభ అంతా ఇంతా కాదు. ప్రజలను ఛీదరించుకునే స్థాయికి దిగజారి, వారిని కనీసం దరిచేరకుండా పాలన చేసి, సిఎం ప్రజలను కలవాల్సిన అవసర మేముందని దబాయింపు మటలు మాట్లాడిన కెటిఆర్ ఇప్పుడు నీతులు వల్లిస్తున్నారు. ఎపిలో జగన్దీ అదే పరిస్థితి. ప్రతిపక్షంలో కూర్చోవడానికి కూడా సిద్ధంగా లేని నేతలు.. ముఖ్యమంత్రిగా మాత్రమే ఉండాలనుకుంటున్న నేతలను ప్రజలు సమయం చూసి వాతలు పెట్టారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ప్రతిపక్ష నేత చంద్రబాబు హైదరాబాద్లో నివసించడమేమిటని ప్రశ్నించిన జగన్ ఇప్పుడు తాను బెంగళూరులోని ప్యాలెస్లో ఎందుకు సేదదీరుతున్నారో చెప్పాలి. అలాగే అసెంబ్లీకి రాని, ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోని ఫామ్హౌజ్ కే పరిమితమైన కెసిఆర్ విపక్షనేతగా ఉండాలా అన్నది కూడా ప్రజలు ఆలోచించాలి. మల్లన్నసాగర్లో ప్రజల జీవితాను ముంచేసిన కెసిఆర్ బృందం ఇప్పుడు మూసీ మురికి బాధితుల కోసం మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారు.

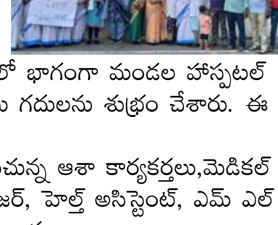
అసిస్ట్ సమస్థ లో ఉచిత వైద్య శిబిరం

పిడుగురాళ్ల, ఉదయం న్యూస్, జూన్ 21 :

పిడుగురాళ్ల మండలం పాత గణేష్ నిపాడు గ్రామ పరిధిలోని అసిస్ట్ ప్రాంతీయ కార్యాలయం నందు శనివారం మా ఈఎన్టి హాస్పిటల్స్హైదరాబాద్ మరియు అసిస్ట్ సమస్థ ఆధ్వర్యంలో చెవి, ముక్కు, గొంతుకు సంబంధించి 77 మందికి ఉచితంగా పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ పరీక్షల అనంతరం అవసరమైన వారికి ఆపరేషన్ మరియు హియరింగ్ బర్డ్స్ వినియోగించాలని రిఫర్ చేయడం జరిగింది. ఈ క్యాంపు కి డాక్టర్ లక్ష్మిత్ క్యాంపు కోఆర్డినేటర్ మధుకర్, ఆడియాలజిస్ట్ ఫరూక్ మరియు వారి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అసిస్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ పి.రవిబాబు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ క్యాంప్ ఉదయం 9 గంటల నుంచి యంత్రం 4:30 వరకు జరిగిందని అసిస్ట్ కార్యాలయం సిబ్బంది తెలిపారు.

శ్రీశైలం హాస్పటల్ పరిధిలో స్వర్ణాంధ్ర , స్వచ్ఛంద్ర కార్యక్రమం

ఉదయం న్యూస్ రాజు శ్రీశైలం



శనివారం రోజు శ్రీశైలం మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం నందు మెడికల్ ఆఫీసర్ ఆధ్వర్యంలో స్వర్ణాంధ్ర,స్వచ్ఛంద్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛంద్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా మండల హాస్పటల్ పరిధిలో గల పరిసరాలు మరియు గదులను శుభ్రం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీశైలం నాలుగవ సచివాలయం పరిధిలో పనిచేయుచున్న ఆశా కార్యకర్తలు,మెడికల్ ఆఫీసర్, పి హెచ్ ఎన్, సూపెర్వైజర్, హెల్త్ అసిస్టెంట్, ఎమ్ ఎల్ హెచ్ పి, తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉదయం న్యూస్

నోవీ హైస్కూల్ నందు ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

తుగ్గలి:ఉదయం న్యూస్:

మండల కేంద్రమైన తుగ్గలిలో గల నోవీ హైస్కూల్ నందు ఘనంగా 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలను శనివారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మేరకు యోగాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాల ప్రాంగణం నందు ఉదయం 6:30 గంటలకు యోగాంధ్ర కార్యక్రమం ఇన్చార్జ్ సుధాకర్ గౌడ్,శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో ప్రిన్సిపాల్ తిప్పయ్య అధ్యక్షతన విద్యార్థులతో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా పిల్లలను ఉద్దేశించి వారు మాట్లాడుతూ యోగాను మానవుని జీవితంలో ఒక సాధనగా అలవర్చుకోవాలని వారు తెలియజేశారు.యోగ మరియు వ్యాయామం ద్వారా ప్రజలు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చని వారు తెలియజేశారు. యోగా మరియు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మానసిక ఉల్లాసం పెంపొందుతుందని వారు తెలియజేశారు.అదేవిధంగా యోగ మరియు వ్యాయామం ద్వారా జరిగే ప్రయోజనాలు గురించి వారు విద్యార్థులకు క్షుణ్ణంగా వివరించారు. యోగ యొక్క ప్రాముఖ్యతను చాటి చెప్పడానికే ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తుందని వారు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల బోధన అధ్యాపకులు,పిఈటి ఇమ్రాన్ భాష,భీమేష్,విద్యార్థులు మరియు పాఠశాల సిబ్బందిపాల్గొన్నారు.

రామాపురం గ్రామంలో యోగా దినోత్సవం వేడుకలు...

అవుకు, జూన్ 21, (ఉదయం న్యూస్):

అవుకు మండలంలోని రామాపురం గ్రామంలో ఉన్న సాయిబాబా గుడి ఆవరణలో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకలను అవుకు మండల టిడిపి అధ్యక్షుడు ఎడమ కంటి ఉగ్రసేనారెడ్డి గ్రామ ప్రజలు కలిసి శనివారం నాడు వైభవంగా నిర్వహించారు. యోగా దినోత్సవం వేడుకల్లో ఎడమ కంటి ఉగ్రసేనారెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని యోగ ఆసనాలను చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ యోగ చేయడం వలన ఆరోగ్యవంతంగా ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని యోగా చేసే ప్రతి ఒక్కరూఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా ఉంటారని యోగ నిపుణులు తెలిపారు.

బద్వేల్ లో అంతర్జాతీయ యోగ పాల్గొన్న అధికారులు నాయకులు

బద్వేలు ఉదయం ప్రతినిధి

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరియు జిల్లా కలెక్టర్ వారి ఆదేశాల మేరకు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం బద్వేల్ రెవిన్యూ డివిజన్ అధికారి చంద్రమోహన్ అధ్యక్షతన మునిసిపల్ కమీషనర్ నరసింహారెడ్డి పర్యవేక్షణలో శనివారం వీరారెడ్డి కళాశాల ప్రాంగణంలో యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ముఖ్య అతిథులుగా బద్వేల్ నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ రితీష్ రెడ్డి , బిజెపి నాయకులు బొజ్జ రోషన్న , కడప డిసిసి బ్యాంక్ చైర్మన్ యం.సూర్యనారాయణ రెడ్డి మైదుకూరు, డీఎస్పీ సురేంద్ర బాబు ,బద్వేల్ తహసీల్దార్ ఉదయభాస్కర్ రాజు,గోపవరం తహసీల్దార్ త్రిభువన్ రెడ్డి ఇతర గౌరవ ప్రజాప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యోగా అనేది ఒక వ్యక్తి తన శరీరానికి, మనసుకు మరియు ఆత్మకు సంబంధించిన సమతుల్యతను సాధించడం జరుగుతుందన్నారుబిమానసిక ,శారీరక ఆనందం పొందడంతో పాటు శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుందన్నారు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు మానసిక స్పష్టతను పెంచడానికి తోడ్పడుతున్నారుబి ఈ కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ , రెవెన్యూ, పోలీసు , మెడికల్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు మరియు సిబ్బంది, ఇతర డిపార్ట్మెంట్ ల ఉద్యోగులు , కళాశాలల,పాఠశాలల సిబ్బంది, విద్యార్థులు మరియు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారుబి

బద్వేల్ పురపాలక

సంఘం నందు ప్రతి సచివాలయానికి తొమ్మిది చొప్పున 207 అన్నీ స్కూల్ లు కళాశాలలు కలిపి మొత్తం 260 చోట్ల యోగ కార్యక్రమాలు నిర్వహించి సుమారు 40 వేల మంది పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం జరిగింది ఎలాంటి అవాంతరాలు జరగకుండా పర్యవేక్షించిన పోలీస్ అధికారులు

మరియు సిబ్బందికి ధన్యవాదాలు ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన విద్యాసంస్థల అధిపతులు, మీడియా మిత్రులకు ,ప్రజలకు మరియు నెలరోజుల పాటు యోగా శిక్షణ ఇచ్చిన అమర్నాథ్ రెడ్డి నందగోపాల్కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు .

రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్ మృతికి ఎమ్మెల్సీ గోవింద్ రెడ్డి నివాళులు

బద్వేలు ఉదయం ప్రతినిధి

బద్వేలు నియోజకవర్గంలోని బద్వేలు మండలానికి చెందిన నంది పల్లె గ్రామ వాస్తవ్యులు రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్ పంగా సుబ్బారెడ్డి మరణించిన విషయం తెలుసుకొని వారి స్వగృహం కు వెళ్లి పార్థివదేహానికి పూలమాలవేసి ఘన నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్సీ డీసీ గోవిందరెడ్డి అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఓదార్చి అధైర్యపడవద్దు ధైర్యం చెప్పారు ఎమ్మెల్సీ మాట్లాడుతూ సుబ్బారెడ్డి విద్యారంగంలో విశేష సేవలు అందించారని, సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలిచిన వ్యక్తి అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కన్వీనర్ పోకల మల్లేశ్వర్ రెడ్డి, మాజీ మండల అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర రెడ్డి, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వీరారెడ్డి, ఈశ్వర్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ రామస్వామి రెడ్డి, మండలం వైస్ ఎంపీపీ చిన్న సుబ్బారెడ్డి,జిల్లా విద్యార్థి విభాగం ఉపాధ్యక్షులు సాయి నారాయణ రెడ్డి, గ్రామస్తులు విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కర్నూలు జిల్లా ఆదోని మండలం డాణాపురంలో దళిత సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్‌కు తీవ్ర అవమాన,అసమానత వివక్ష ఘటనను జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి తీవ్రంగా ఖండిస్తుంది..!.

ఉదయం న్యూస్ కర్నూలు

జిల్లా ఆదోని మండలం డాణాపురంలో దళిత సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్‌కు తీవ్ర అవమానం జరిగింది. బీజేపీ ఎమ్మెల్యే పార్థసారథి, టీడీపీ నాయకురాలు గుడిసె క్రిష్ణమ్మ ఆయన్ను ఎస్సీ అని సంబోధించి వేదికపైన చోటివ్వలేదు. పైగా వారి కాళ్ల దగ్గర నిల్చోవాలని సూచించడం తీవ్ర దుమారం రేపుతోంది. సర్పంచ్ ఎస్సీ కావడంతోనే వేదిక కిందనే నిలబెట్టి బీజేపీ, టీడీపీ నేతలు అవమానించారని, వారిపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేయాలని జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి డిమాండ్ చేస్తుంది.

కూటమి సర్కారు ఏడాది పాలన పూర్తిచేసిన సందర్భంగా ఆదోని మండలం డాణాపురంలో గుడికట్టపై ఈనెల 16న 'ప్రజల కోసం మీ పార్థసారథి అనే పేరుతో ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి పౌరసరఫరాల సంస్థ మాజీ డైరెక్టర్, టీడీపీ నాయకురాలు గుడిసె క్రిష్ణమ్మ కూడా హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే.. సర్పంచ్ ఎక్కడంటూ పిలిచారు. ఎంతసేపటికీ రాకపోవడంతో ఆయన ఏమైనా క్రిష్టియనాబీ అని ఎమ్మెల్యే అనగా.. అక్కడే ఉన్న గుడిసె క్రిష్ణమ్మ ఆయన చెవిలో ఎస్సీ అని చెప్పింది. అందుకు ఆయన అవునా అంటుండగా అప్పటికే సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్ స్టేజి దగ్గరకు వచ్చారు. దీంతో వారి కాళ్ల దగ్గర నిల్చోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. గ్రామాల్లో ఏదైనా ప్రభుత్వ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తే సర్పంచ్ అధ్యక్షతన వహించాల్సి ఉన్నా ఆ విషయాన్ని టీడీపీ, బీజేపీ నేతలు విస్మరించి దళిత సర్పంచ్‌ను అవమానించారు. తరువాత స్టేజీపైకి పిలిచినట్లు పిలిచి వారి కాళ్ల దగ్గర నిల్చోవాలని

ఆదేశాలు ఇచ్చారు. క్రిష్ణమ్మ, పార్థసారథిపై అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి డిమాండ్ చేస్తుంది. ఆదోని మండలం డాణాపురం సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్‌కు జరిగిన అవమానంపై జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి తీవ్రంగా ఖండిస్తూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తుంది. ఎమ్మెల్యే పార్థసారథి, టీడీపీ నాయకురాలు గుడిసె క్రిష్ణమ్మపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేయాలని జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి రాష్ట్ర నాయకులు లింగయ్య గౌడ్,కర్నూలు జిల్లా ఎస్ సి పోరాట వేదిక నాయకులు లాలు స్వామి మరియు మధుశేఖర్ శనివారం కర్నూలు జిల్లా కేంద్రం జైభారత్ జిల్లా కార్యాలయంలో పత్రిక ప్రకటనలో మాట్లాడుతు సభకు అధ్యక్షత వహించాల్సిన సర్పంచ్‌ను మధ్యలో పిలిచి అవమానించడమేమిటని ప్రశ్నించారు. టీడీపీ, బీజేపీ కుల అసమానతలకి ,వివక్షతకి ఈ ఘటన నిదర్శనమని ధ్వజమెత్తారు.

పార్థసారథి క్రిష్ణమ్మపై అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి డిమాండ్ చేస్తుంది.సామాజిక విప్లవ రణభేరి ఆంధ్ర నాయకుడు-లింగయ్య గౌడ్. కర్నూలు జిల్లా ఎస్ సి పోరాట నాయకులు-లాలు స్వామి,మధు శేఖర్.

శ్రీమతి బుట్టా రేణుక గారి జన్మదినం సందర్భంగా శ్రీ శ్రీ నీలకంటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

ఎమ్మిగనూరు, ఉదయం న్యూస్ ప్రతినిధి ఎమ్మిగనూరు పట్టణంలో

మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి బుట్టా రేణుక గారి జన్మదినం సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షుడు కామర్తి నాగేశప్ప గారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ నీలకంఠేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శ్రీమతి బుట్టా రేణుక గారి దీర్ఘాయుష్కతో కూడిన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం, ప్రజాసేవలో మరింత శక్తి సామర్థ్యాలతో ముందుకు సాగాలని ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో

మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ మరియు నియోజకవర్గ యువజన అధ్యక్షుడు డి. నజీర్ అహ్మద్, జిల్లా చేనేత విభాగం అధ్యక్షుడు ఎం.కె. శివప్రసాద్, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి కదిరి కోట సునీల్ కుమార్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షుడు బజారి రెడ్డి, 22వ వార్డు కౌన్సిలర్ డిష్ కేశవరెడ్డి, పట్టణ సీనియర్ నాయకులు పాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పట్టణ యువ నాయకులు వెంకటాపురం రాజు, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి కరే

రాము, పట్టణ కార్యదర్శులు జెరూబండి రఘువీర, కోట గణేష్, పట్టణ కార్యవర్గ సభ్యులు చంద్రశేఖర్, బుట్టా ఈరన్న, నాయకులు కనికె నాగరాజు, మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బద్వేల్‌లో అంతర్జాతీయ యోగ పాల్గొన్న అధికారులు నాయకులు

బద్వేలు ఉదయం ప్రతినిధి

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరియు జిల్లా కలెక్టర్ వారి ఆదేశాల మేరకు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం బద్వేల్ రెవిన్యూ డివిజన్ అధికారి చంద్రమోహన్ అధ్యక్షతన మునిసిపల్ కమీషనర్ నరసింహారెడ్డి పర్యవేక్షణలో శనివారం వీరారెడ్డి కళాశాల ప్రాంగణంలో యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ముఖ్య అతిథులుగా బద్వేల్ నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ రితీష్ రెడ్డి , బిజెపి నాయకులు బొజ్జ రోషన్న , కడప డిసిసి బ్యాంక్ చైర్మన్ యం.సూర్యనారాయణ రెడ్డి మైదుకూరు, డీఎస్పీ సురేంద్ర బాబు ,బద్వేల్ తహసీల్దార్ ఉదయభాస్కర్ రాజు,గోపవరం తహసీల్దార్ త్రిభువన్ రెడ్డి ఇతర గౌరవ ప్రజాప్రతినిధులు

హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యోగా అనేది ఒక వ్యక్తి తన శరీరానికి, మనసుకు మరియు ఆత్మకు సంబంధించిన సమతుల్యతను సాధించడం జరుగుతుందన్నారు మానసిక ,శారీరక ఆనందం పొందడంతో పాటు శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును పెంపొందించడానికి సహాయపడు తుందన్నారు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు మానసిక స్పష్టతను పెంచడానికి తోడ్పడుతు న్నారుబి ఈ కార్యక్రమంలో మునిసిపల్ , రెవెన్యూ, పోలీసు , మెడికల్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు మరియు సిబ్బంది, ఇతర డిపార్ట్మెంట్ ల ఉద్యోగులు , కళాశాలల,పాఠశాలల సిబ్బంది, విద్యార్థులు మరియు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారుబి బద్వేల్ పురపాలక సంఘం నందు ప్రతి సచివాలయానికి తొమ్మిది చొప్పున 207 అన్నీ స్కూల్ లు కళాశాలలు కలిపి మొత్తం 260 చోట్ల యోగ కార్యక్రమాలు నిర్వహించి సుమారు 40 వేల మంది పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం జరిగిందిబి ఎలాంటి అవాంతరాలు జరగకుండా పర్యవేక్షించిన పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బందికి ధన్యవాదాలు ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన విద్యాసంస్థల అధిపతులు, మీడియా మిత్రులకు ,ప్రజలకు మరియు నెలరోజుల పాటు యోగా శిక్షణ ఇచ్చిన అమర్నాథ్ రెడ్డి నందగోపాల్కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలుబి .

క్రీడాకారిణిలాలను సన్మానించిన ఆళ్లగడ్డ టౌన్

ఉదయం న్యూస్ ఆళ్లగడ్డ

ఎస్ఐ , శ్రీ నగిన మేడం గారు ఆళ్లగడ్డ శ్రీ సోమన రమణారెడ్డి ఆర్ ఆర్ అకాడమీ,, కర్నూలు జిల్లా క్రికెట్ జట్టుకు ఎంపికైనటువంటి, రిశ్వ హర్షిని , (అండర్ 15) సాయి నికిత రెడ్డి (అండర్ 23) ఆళ్లగడ్డ టౌన్ ఎస్సై ,,, మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్ శ్రీ కోటి సార్ గారు (ఆళ్లగడ్డ సీనియర్ క్రీడాకారుడు) శాలువా మరియు , ప్రోత్సాహక బహుమతితో సన్మానం చేశారు, ఈ సందర్భంగా ఆళ్లగడ్డ టౌన్ ఎస్ఐ నగినమేడం గారు మాట్లాడుతూ ఆళ్లగడ్డలో జిల్లాస్థాయిలో , మరియు రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయిలో రాజకీయపరంగా , శిల్పకళపరంగా , ఒక పేరు ప్రఖ్యాతలు,, ఉన్నాయి అని,, వాటికి అనుగుణంగా శ్రీ సోమల రమణారెడ్డి ఆర్ ఆర్ అకాడమీ , నిర్వాహకులు ,, ఎస్ వి ఎన్ హరిప్రసాద్ రెడ్డి గారు,, మర్రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు,, ఆళ్లగడ్డలో అకాడమీ ఏర్పరిచి ఎంతోమంది క్రీడాకారులు గత మూడు సంవత్సరాల నుండి జిల్లా రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులను తయారు చేయడం చాలా గొప్ప విషయమని,, తెలుపుతూ జిల్లా జట్టుకు ఎంపిక వంటి క్రీడాకాలను , ఇంకా మంచిగా శిక్షణ తీసుకొని ఆళ్లగడ్డ పేరును దేశస్థాయిలోనే తీసుకురావాలని ,, ఆళ్లగడ్డలో ఉన్న తల్లిదండ్రులు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని,, శిక్షణ ఇచ్చినటువంటి , కోచ్ డిపి సుబ్బరాయుడు ,

శేషు వారు అభినందించారు,, కోటి సార్ గారు మాట్లాడుతూ , శ్రీ రమణారెడ్డి అన్నగారు చేసినసేవలు క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించడం విషయంలో కానీ , వారికి ఆళ్లగడ్డలో సాటి లేరు అన్నగారి అడుగుజాడల్లోనే మేము క్రీకాలను ప్రోత్సహిస్తున్నామని,, దానికి మా వంతు సహాయ సహకారాలు ఎప్పటికీ ఉంటాయని వారు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో కోచ్ డిపి సుబ్బారాయుడు శేషు, క్రీడాకారుల తల్లిదండ్రులు,, పాల్గొన్నారు,,

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల జియో ట్యాగింగ్ పూర్తి చేయాలి:

గృహ నిర్మాణ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్

కరీంనగర్ ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్

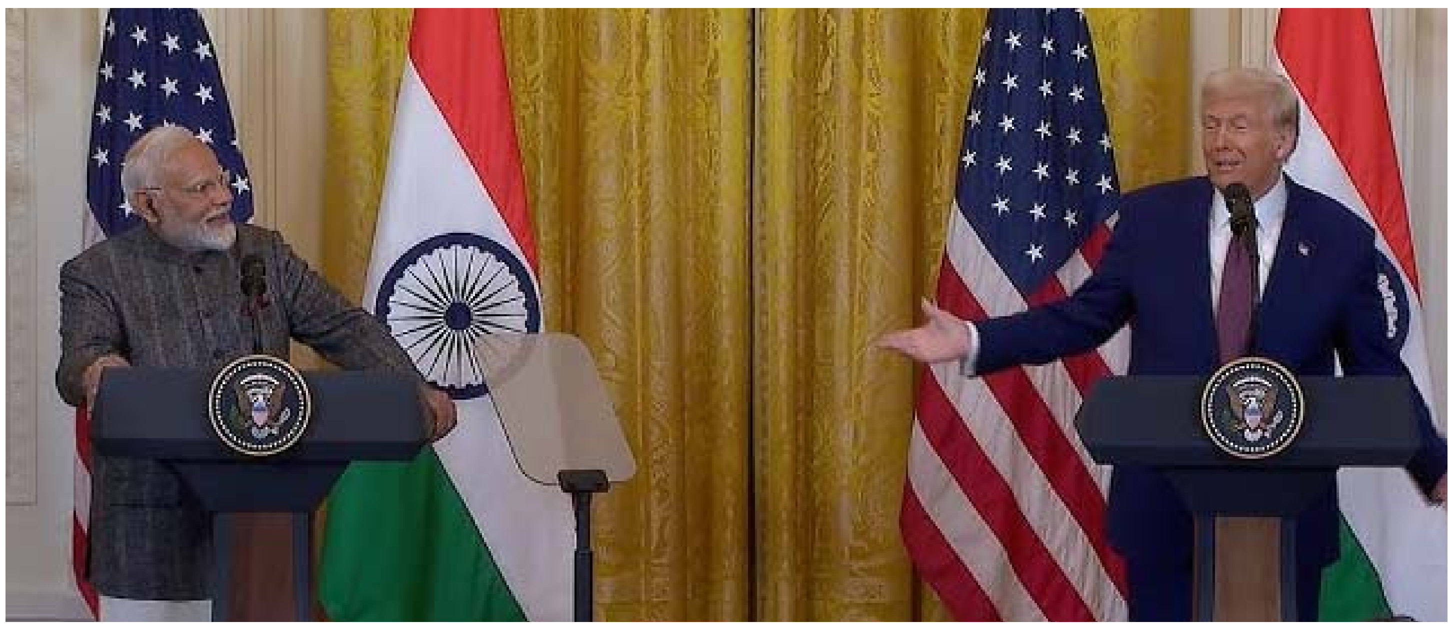
మంజూరైన ఇందిరమ్మ ఇండ్లకు సంబంధించి జియో ట్యాగింగ్ వెంటనే పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ పేర్కొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గ్రౌండింగ్, జియో ట్యాగింగ్, పి. ఎం. ఏ. వై సైట్ లో నమోదు తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్లు,హౌసింగ్ పీడీలతో శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.

ఈ ఈ కాన్ఫరెన్స్లో ఎం.డి మాట్లాడుతూ అధిక వర్షాలు వచ్చేలోపు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గ్రౌండింగ్, బేస్మెంట్ లెవెల్ పూర్తిచేసేలా లబ్ధిదారులకు సూచించాలని అన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో లబ్ధిదారులకు ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ఇండ్ల నిర్మాణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన అర్బన్ సైట్ నందు ఇండ్లు మంజూరైన లబ్ధిదారుల వివరాలు, ఫోటో వంటివి అప్లోడ్ చేయాలని తెలిపారు. అన్ని ఇండ్లకు జియో ట్యాగింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని అన్నారు.

కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ నుండి ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కు అడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్విని తానాజీ వాకడే, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్, గృహ నిర్మాణ సంస్థ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గంగాధర్, ఏఈలు, వివిధ మున్సిపల్ కార్యాలయాల నుండి కమిషనర్లు పాల్గొన్నారు.

ట్రంప్ అవమానిస్తే ప్రధాని మోదీ నవ్వారా..?



ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఇటీవల అమెరికాలో పర్యటించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడిగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికైన తర్వాత ప్రధాని మోదీ ఆ దేశానికి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు నేతలు వైట్‌హౌస్‌లో భేటీ అయి.. పలు విషయాలు, ఒప్పందాలపై చర్చలు జరిపారు. ఈ క్రమంలోనే సమావేశం తర్వాత జాయింట్ ప్రెస్‌మీట్ పెట్టారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో ప్రధాని మోదీని డొనాల్డ్ ట్రంప్ అవమానించారని.. అయినప్పటికీ ప్రధాని మోదీ అందుకు నవ్వారని సోషల్ మీడియాలో కొన్ని వీడియోలు తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే అసలు ఆరోజు ఏం జరిగింది. నిజంగానే ప్రధానిని ట్రంప్ అవమానించారా. ట్రంప్ అవమానిస్తే మోదీ నవ్వారా అనే దానిపై తెలుగు పోస్ట్ ఫ్యాక్ట్‌చెక్ చేసింది.

ప్రధాని మోదీని వైట్‌హౌస్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అవిమానించినట్లు వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు నిజమే కానీ.. అవి ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించినవి కావు. అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు జో బైడెన్‌ను ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలను కొందరు తప్పుగా ప్రధాని మోదీ గురించి అన్నారని వైరల్ చేస్తున్నారు.

ఈనెల 12వ తేదీన ప్రధాని మోదీ ఫ్రాన్స్ నుంచి అమెరికా చేరుకున్నారు. ట్రంప్ అధ్యక్షుడు అయిన తర్వాత తొలిసారి వీరిద్దరి మధ్య మొట్టమొదటి ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిగాయి. వైట్‌హౌస్‌లో ట్రంప్‌తో భేటీ అయిన ప్రధాని మోదీ.. భారత్-అమెరికా మధ్య వ్యూహాత్మక అంశాలపై చర్చించారు. ఆ తర్వాత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో కలిసి డొనాల్డ్ ట్రంప్.. మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా అమెరికన్ జర్నలిస్ట్‌లు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఇద్దరు నేతలు సమాధానాలు చెప్పారు. ఇరు దేశాల మధ్య పన్నులు, 26/11 ముంబై దాడుల సూత్రధారి తహవూర్ రాణా అప్పగింత, అక్రమ వలసదారులు, రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం గురించి ఇద్దరు నేతలు మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రెండు దేశాల మధ్య రక్షణ సహకారంలో భాగంగా ఎఫ్-35 ఫైటర్ జెట్ల సరఫరా గురించి కూడా స్పందించారు. రెండు రోజుల అమెరికా పర్యటన సందర్భంగా పలువురు ఇతర నేతలతో కూడా మోదీ భేటీ అయ్యారు. ఇక ట్రంప్, మోదీ కలిసి పాల్గొన్న జాయింట్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌కు సంబంధించిన ఒక వీడియో క్లిప్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. "అంతా చూస్తుండగానే బహిరంగంగా ప్రధాని మోదీని ట్రంప్ అవమానిస్తుం డగా.. మోదీ మాత్రం నవ్వుతున్నారని.. అందుకే చదువు అనేది చాలా ముఖ్యం" అంటూ ఆ వీడియో క్యాప్షన్ ఉంచారు. "మీరు వేసిన ప్రశ్నకు నేను సమాధానం ఇస్తాను. తీవ్ర అసమర్థత విషయంలో నేను మీతో ఏకీభవిస్తున్నాను" అంటూ వ్యాఖ్యానించా రు. ఈ వ్యాఖ్యలతో ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఉన్న ఆ ఇద్దరు నాయకులతో పాటు అంతా నవ్వారు. అయితే ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రధాని మోదీ గురించేనని.. ఆయన ఉండగానే అవమానిస్తున్నారని ఆ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. అంతేకాకుండా అది అర్థం కాక.. ఆ జోక్‌కి మోదీ నవ్వుతున్నారని పేర్కొంటున్నారు.

అయితే దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వీడియో చూస్తే అసలు విషయం తెలుస్తుంది. ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు మోదీ గురించి కాదని అర్థం అవుతుంది. ఆ వ్యాఖ్యలు అమెరికాలో గతంలో అధికారంలో ఉన్న జో బైడెన్ సర్కార్‌ను ఉద్దేశించి ట్రంప్ చేశారు. మోదీ-ట్రంప్ జాయింట్ ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్ వీడియోల కోసం సెర్చ్ చేయగా.. హిందూస్తాన్ టైమ్స్ పబ్లిష్ చేసిన ఒక వీడియో కనిపించింది. "ప్రధాని మోదీతో ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో బైడెన్‌ను ట్రంప్ ఎగతాళి చేశారు" అనే హెడ్డింగ్‌తో ఉన్న వీడియో కనిపించింది.

ఆ వీడియోలో.. ట్రంప్ అధ్యక్షుడైన తర్వాత భారత్-అమెరికాల మధ్య ఉన్న సంబంధాల గురించి మోదీని ఓ జర్నలిస్ట్ ప్రశ్న అడిగాడు. ఈ ప్రశ్న మోదీ పూర్తిగా సమాధానం ఇచ్చేలోపే మధ్యలో కలగజేసుకున్న ట్రంప్ "అది మీ ప్రశ్న.. కానీ నేను దానికి సమాధానం ఇస్తాను. మీ అసమర్థతతో నేను అంగీకరిస్తున్నాను. మేము అద్భుతమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉండబోతున్నాము" అని సమాధానం ఇచ్చారు. ఇక అదే విలేకరుల సమావేశానికి సంబంధించిన మరో వీడియోలో అమెరికాలో గత ప్రభుత్వ పరిపాలన గురించి అడిగిన ప్రశ్న అని.. అది ప్రధాని మోదీ గురించి కాదని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ఇక అమెరికా అధికారిక వెబ్‌సైట్ whitehouse.gov కూడా విలేకరుల సమావేశానికి సంబంధించిన ట్రాన్స్‌క్రిప్ట్‌ను పంచుకుంది. ట్రంప్ మాట్లాడింది ప్రధాని మోదీ గురించి కాకుండా గత ప్రభుత్వ పరిపాలన గురించి మాట్లాడుతున్నారని స్పష్టంగా చూపించే స్క్రీన్ షాట్ కనిపించింది.

భారతీయులు ఎగిరిగంతేసే శుభవార్త..

అమెరికాలో ఉద్యోగార్థులకు హెచ్-1 బీ వీసా తప్పనిసరి. ఈ వీసా హోల్డర్లు తిరిగి రెన్యువల్ చేసుకోవాలంటే తమ తమ దేశాలకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఇకపై ఆ అవసరం లేకుండా అమెరికాలోనే రెన్యువల్‌కి దరఖాస్తు చేసుకునే వీలు ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేకుండా ఈ విధానాన్ని అమలులోకి తీసుకు వస్తోంది అమెరికా. డిసెంబరు నుంచి మొదలయ్యే ప్రాజెక్ట్.. 3 నెలల పాటు అమల్లో ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు.

హెచ్-1బీ వీసా పునరుద్ధరణ విధానాన్ని మరింత సులభతరం చేసేలా జో బైడెన్ యంత్రాంగం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని కేటగిరీల హెచ్-1బీ వీసాలను దేశీయంగానే రెన్యువల్ చేసుకునేలా మూడు నెల కాలానికి ఓ పైలట్ ప్రోగ్రామ్‌ను డిసెంబరు నుంచి ప్రారంభించనుంది. ఇది మూడు నెలల పాటు అందుబాటులో ఉంటుందని వీసా సేవల డిప్యూటీ అసిస్టెంట్ సెక్రటరీ జూలీ స్టఫ్ట్ వెల్లడించారు. ఈ ప్రోగ్రామ్ కింద తొలుత 20 వేల మందికి వీసా రెన్యువల్ చేయనున్నారు. సరికొత్త విధానం వల్ల భారతీయులకు భారీగా ప్రయోజనం కలగనుంది. ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్టఫ్ట్ మాట్లాడుతూ.. 'భారత్‌లో అమెరికా వీసాలకు భారీ డిమాండ్ ఉంది... భారతీయులకు వీలైనంత త్వరగా వీసా అపాయింట్‌మెంట్‌లు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం.. అందులో ఒకటి దేశీయ వీసా రెన్యువల్ ప్రోగ్రామ్.. ప్రస్తుతానికి దీన్ని పైలట్‌గా ప్రారంభిస్తాం. డిసెంబరు నుంచి మూడు నెలల పాటు అమెరికాలోని హెచ్-1బీ వీసాదారులు.. తమ దేశానికి వెళ్లకుండానే వీసాలను రెన్యువల్ చేసుకోవచ్చు.. పైలట్ ప్రోగ్రామ్ కింద 20 వేల మందికి వీసాలను ఇక్కడే రెన్యువల్ చేస్తాం.. వృత్తి నిపుణుల్లో మెజార్టీ భాగం భారతీయులే ఉంటారు. క్రమక్రమంగా ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను విస్తరిస్తాం' అని జూలీ వెల్లడించారు.

పైలట్ ప్రోగ్రామ్ వల్ల భారతీయులే అధిక ప్రయోజనం పొందుతారని తాము విశ్వసిస్తున్నట్లు వ్యాఖ్యానించారు. "ఈ సౌకర్యంతో భారతీయులు వీసా అపాయింట్‌మెంట్ కోసం భారత్‌కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. అంతేగాకుండా భారత్‌లోని అమెరికా దౌత్య కార్యాలయాలు కూడా కొత్త దరఖాస్తులపై దృష్టిపెట్టొచ్చు" అని జూలీ పేర్కొన్నారు. త్వరలోనే దీనిపై అధికారిక ఉత్తర్వులు వెలువరిస్తామన్నారు. మొదటి విడతలో ఎవరు అర్హులు? ఎలా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి? అన్న వివరాలను వెల్లడిస్తామని ఆమె తెలిపారు.'దాదాపు 20 సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించని ఇప్పటికే ఉన్న నిబంధన. ఇవి వర్క్ వీసాలు.. అమెరికాలో దీర్ఘకాలికంగా నివసిస్తున్నప్పటికీ విదేశాలకు తిరిగి వెళ్లకుండా వారి వీసాను పునరుద్ధరించాలనుకునే వ్యక్తుల కోసం ఉద్దేశించబడింది' అని అన్నారు. ప్రస్తుతానికి హెచ్-1బీ కేటగిరీ వర్క్ వీసాలకు మాత్రమే దీనిని అమల్లోకి తీసుకొస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. కాగా, కొంతకాలం నుంచి ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను ప్రారంభించేందుకు కసరత్తు చేస్తుండగా.. ఈ ఏడాదిలో జూన్‌లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అమెరికా పర్యటన సందర్భంగా బైడెన్ యంత్రాంగం అధికారిక ప్రకటన చేసింది. రొనాల్డ్ రీగన్ సెంటర్ వద్ద భారత సంతతి ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడిన సందర్భంగా దీనిపై మోదీ చేసిన సంయుక్త ప్రకటన భారతీయుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపింది.కాగా, అమెరికాలోని సంస్థలు విదేశీ నిపుణులను నియమించుకునేందుకు హెచ్-1బీ వీసా అవకాశం కల్పిస్తుంది. అమెరికాలో ఈ వీసాలను కలిగి ఉన్న వృత్తి నిపుణుల్లో భారతీయులే అధికం. గతంలో హెచ్-1బీ వీసాదారులు రెన్యువల్ లేదా స్టాంపింగ్ కోసం తమ దేశానికి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు. 2004 వరకు అమల్లో ఉండగా.. ఆ ఏడాది ఈ విధానంలో మార్పులు చేశారు. రెన్యువల్ కోసం హెచ్-1బీ వీసా ఉన్నవారు స్వదేశానికి వచ్చి, అక్కడి యూఎస్ కాన్సులేట్ కార్యాలయాల్లో ప్రక్రియను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ, కొన్ని సందర్భాల్లో నెలల తరుబడి ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో అలాంటి వారికి ప్రయోజనం చేకూర్చేలా ఈ డొమెస్టిక్ వర్క్ వీసా రెన్యువల్ ప్రోగ్రామ్‌ను అమెరికా అందుబాటులోకి తీసుకొస్తోంది. ఆసియా అమెరికన్లు, స్థానిక హవాయిలు పసిఫిక్ దీవుల సలహా కమిషన్ చీఫ్ భూటోరియా చేసిన సిఫార్సులను అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ ఆమోదించారు.అమెరికాలో వీసా స్టాంపింగ్ కోసం కమిషన్‌పై ఇమ్మిగ్రేషన్ సబ్-కమిటీల తరపున నేను సమర్పించిన సిఫార్సును ఎట్టకేలకు అమలు చేయడం పట్ల సంతోషిస్తున్నాను.. ఇది అంతిమంగా పది లక్షల మంది హోల్డర్లపై ప్రభావం చూపుతుంది.. వీరిలో గణనీయమైన సంఖ్యలో భారతీయులు ఉన్నారు' అని భూటోరియా చెప్పారు. భారతీయులకు వీసాలు జారీ చేయడంలో అమెరికా రికార్డు క్రియేట్ చేసింది. గతేడాది భారతీయ విద్యార్థులకు అత్యధిక వీసాలు జారీ చేసిన దేశంగా నిలిచింది 2022లో ఇండియన్ స్టూడెంట్స్ కి 1,40,000 వీసాలు జారీ చేసింది. దీనికి తోడు వీసా అపాయింట్మెంట్ వెయిటింగ్ టైంను తగ్గించడానికి యూఎస్ చర్యలు తీసుకుంటోంది. భారత్‌తో దౌత్యపర సంబంధాలు పెంపొందిం చుకునేందుకు అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ చేస్తున్న కృషిలో భాగంగా వీసాల జారీలో ఇండియాకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు అక్కడి అధికారులు తెలిపారు.

ఉద్యోగులకు ఈపీఎఫ్ఓ మరో అవకాశం..

ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి సంస్థ ఈపీఎఫ్ఓ ఉద్యోగులకు మరో అవకాశం కల్పించింది. ఈఎల్ఐ పథకం ద్వారా నెల జీతం ఉచితంగా అందుకునేందుకు సంబంధించిన యూఏఎన్ యాక్టివేషన్ గడువును మరో సారి పొడిగించింది. వెంటనే మీ యూఏఎన్ యాక్టివేట్ చేసుకోండి. కొత్త గడువు తేదీ ఇదే.

ఎంప్లాయీస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ (ఈపీఎఫ్ఓ) ఉద్యోగులకు శుభవార్త అందించింది. మరోసారి కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందిస్తోన్న ప్రోత్సాహకాలు అర్హులైన ఉద్యోగులు అందుకునేందుకు మరో అవకాశం కల్పించింది. యూఏఎన్ యాక్టివేషన్, బ్యాంక్ అకౌంట్‌తో ఆధార్ నంబర్ లింక్ కోసం మరోసారి గడువు పొడిగించింది. కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరే వారికి ప్రోత్సాహాలు కల్పించేందుకు కేంద్రం ఎంప్లాయ్‌మెంట్ లింక్డ్ ఇన్సెంటివ్ స్కీమ్ (%జూ×%) తీసుకొచ్చింది. దీని ద్వారా కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన వారికి ఒక నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా ఇస్తారు. అయితే అర్హులైన ఉద్యోగులు తమ యూఏఎన్ యాక్టివేషన్‌లో ఉంచుకోవాని ఈపీఎఫ్ఓ కోరింది. ఈ క్రమంలో యూఏఎన్ యాక్టివేషన్ గడువు ఫిబ్రవరి 15వ తేదీతో ముగియగా ఇప్పుడు మరోసారి పొడిగించింది. యూఏఎన్ యాక్టివేషన్ గడువును మార్చి 15, 2025 వరకు పొడిగిస్తున్నట్లు తాజాగా ప్రకటించింది.

యూఏఎన్ యాక్టివేషన్, బ్యాంక్ ఖాతాతో ఆధార్ లింక్ చేసుకునేందుకు ఇప్పుడు మార్చి 15 వరకు అవకాశం లభించినట్లయింది. ఆ లోపు యూఏఎన్ యాక్టివేట్ చేసుకున్నట్లయితే ఎంప్లాయ్‌మెంట్ లింక్డ్ ఇన్సెంటివ్ స్కీమ్ ద్వారా నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా ఇస్తారు. ఈ మేరకు మరోసారి గడువు పెంచుతున్నట్లు కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి కల్పన శాఖ తాజాగా ఫిబ్రవరి 21, 2025 రోజునే ఓ సర్క్యూలర్ జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో కంపెనీల యాజమాన్యాలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించింది. అర్హులైన ఉద్యోగులకు ఈఎల్ఐ ప్రోత్సాహకాలు అందేలా యూఏఎన్ యాక్టివేషన్‌లో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలంది.

ఎంప్లాయ్‌మెంట్ లింక్డ్ ఇన్సెంటివ్ పథకాన్ని వార్షిక బడ్జెట్ 2024లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఈ ఈఎల్ఐ పథకంలో రెండు కేటగిరీలు ఉంటాయి.

కేటగిరీ- ఏ ద్వారా కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన ఉద్యోగులకు ఒక నెల జీతం ప్రోత్సాహకంగా అందిస్తారు. కేటగిరీ- బీలో తయారీ రంగంలోని కంపెనీలు కొత్త ఉద్యోగాలు కల్పించినట్లయితే అలాంటి కంపెనీలకు ప్రోత్సాహకాలు కల్పిస్తారు.

కేటగిరీ- సీ ద్వారా అదనపు ఉద్యోగాలు కల్పించే సంస్థలకు సైతం ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తారు.

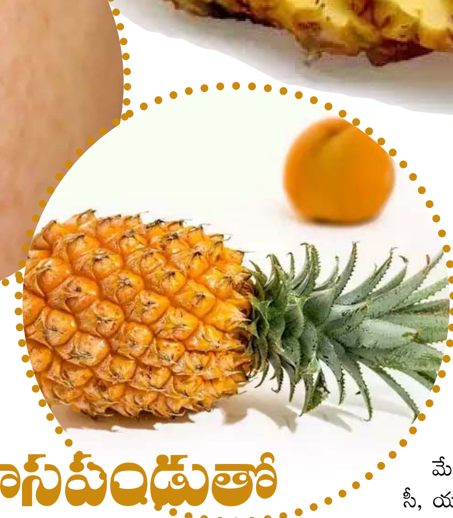
ఉదయాన్నే అస్సలు మంచిది కాదు..

మన మార్నింగ్ ఎంత హెల్దీగా స్టార్ట్ అయితే, డే మొత్తం కూడా అంతే హెల్దీగా ఉంటుంది. అందుకోసం ఉదయాన్నే కొన్ని ఫుడ్స్‌ని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. అవేంటో తెలుసుకోండి. మనం ఉదయాన్నే హెల్దీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. అప్పుడే పనిచేయడానికి కావాల్సినంత శక్తి, పోషకాలు మనకి లభిస్తాయి. కొంతమంది కొన్ని ఫుడ్స్‌ని హెల్దీగా అనుకుంటారు. వీటిని ఉదయాన్నే తినడం అంత మంచిది కాదు. అలాంటి ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్.. మరికొంతమంది బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. దీని వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ వస్తుంది. దీని వల్ల బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటే తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఉదయాన్నే శక్తి తగ్గడంతో పాటు అసిడిటీ సమస్యలొస్తాయి.

పాన్ కేక్.. కొంతమంది ఉదయాన్నే పాన్ కేక్స్ తింటారు. చాలా మంది పాన్ కేక్స్ తయారు చేస్తారు. ఎందుకంటే, అవి త్వరగా చేస్తాం. త్వరగానే జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తింటే శక్తి తగ్గుతుంది. వీటిని తినగానే ఇంకా స్వీట్ క్రేవింగ్స్ పెరుగుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకపోవడమే మంచిది. కొంతమంది టీ బదులు జ్యూసెస్ తాగుతారు. ఇది కూడా మంచిది పద్ధతి కాదు. జ్యూస్ చేసేటప్పుడు అందులో పీచు తగ్గిపోతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. మీరు షుగర్ వేయకపోయినా.. దీని వల్ల బాడీలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్‌కి ఇది మంచిది కాదు. కాబట్టి, పండ్లని జ్యూస్ చేయకుండా అలానే తినాలి. ఇది కూడా ఏదైనా సాలిడ్ ఫుడ్ తీసుకున్నాక తినాలి. ఉదయాన్నే టీ తాగితే అంత మంచిది కాదు. మీరు ఉదయాన్నే టీ తాగితే పొట్టలో యాసిడ్స్ పెరుగుతాయి. ఇది బ్లడ్‌లో చక్కెర స్థాయిలను పెంచి గుండెల్లో మంటని, నొప్పి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల్ని తీసుకొస్తుంది. కాబట్టి, ఉదయాన్నే టీ తాగడం అంత మంచిది కాదు.

ఏం తినాలంటే.. ఇప్పటివరకూ ఏం తినకూడదో చూశాం. ఇప్పుడు ఏం తినాలంటే ఫైబర్, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తినాలి.

అనాసపండుతో ఇలా ప్యాక్ వేస్తే..



అనాసపండు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సీ, యాంటీ ఆక్సీడెంట్లు, ఫైబర్ శరీర పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడుతాయి. జీర్ణ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మాంగనీసు ఎముకలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. పైనాపిల్ మన ఆరోగ్యానికే కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణకూ సహాయపడుతుంది. అనాసపండులోని.. బ్రోమెలైన్ చర్మం వాపు, ఎరుపు, వాపు, చికాకును శాంతపరచడానికి తోడ్పడుతుంది. అనానపండు మన సౌందర్య పోషణకు ఎలా సహాయపడుతుందో, ఫైనాపిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మెరిపిస్తుంది.. అనాసలో ఉండే విటమిన్ సి మరియు అమైనో యాసిడ్స్ చర్మంలో కొలాజెన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తయ్యేలా చేసి తద్వారా చర్మం బిగుతుగా, పటుత్వం కోల్పోకుండా చేస్తాయి. అలాగే చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను తొలగించి కాంతివంతంగా మారుస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మొటిమలు తగ్గుముఖం పట్టడమే కాకుండా వాటి వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు కూడా క్రమంగా చర్మఛాయలో కలిసిపోతాయి. తేమనందిస్తుంది.. శీతాకాలం చలికారణంగా.. చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. చర్మానికి తేమనందించడానికి ఫైనాపిల్ ఫేస్‌మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాపిల్ ప్యూరీ, రెండు టీస్పూన్ల తేనె, రెండు టీస్పూన్ల ఓట్ మీల్ పౌడర్ మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్‌లా తయారుచేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని మూఖానికి మాస్క్‌లా అప్లై చేయండి. దీన్ని 15 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. తర్వత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఆ తర్వాత.. మాయిశ్చరైజర్ అప్లై చేయండి. ఓపెన్ పోర్స్ తగ్గాలంటే.. మీరు ఓపెన్ పోర్స్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాపిల్ ప్యూరీ, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గట్టి పెరుగు, ఓట్ మీల్ పౌడర్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. ఈ విశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి.. 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. ఓపెన్ పోర్స్ తగ్గుతాయి. మెరిసే చర్మం కోసం.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాపిల్ గుజ్జు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గుజ్జు, రెండు టీస్పూన్ల జోజోబా ఆయిల్‌ను మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి.. 10 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఆ తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చర్మం మెరుస్తుంది.

ఈ ఆయిల్ రాస్తే స్ట్రెచ్ మార్క్స్ తగ్గుతాయట..

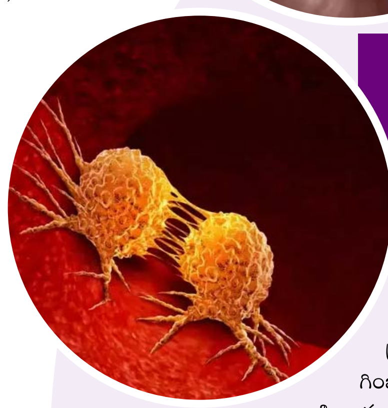
స్ట్రెచ్ మార్క్స్ అనేవి కడుపుపై మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో వస్తాయి. వీటిని దూరం చేసే ఓ బెస్ట్ ఆయిల్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆయిల్ రాస్తే స్ట్రెచ్ మార్క్స్ తగ్గుతాయట.. ఇవి చర్మం పెద్దగా మారినప్పుడు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా డెలివరీ అయిన వారు తమ మునుపటి శరీర ఆకృతికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వస్తాయి. మరి ఇలాంటి సమస్యకి దానిమ్మ నూనె పోగొడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ నూనెలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటి. వీటి వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్.. దానిమ్మ గింజల నూనెలో పాలిఫెనాల్స్, ఆంథోసైనిన్స్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని వృద్ధాప్యం, హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. దీంతో మీ చర్మంపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మంపై ఉన్న స్ట్రెచ్ మార్క్స్‌ని తగ్గిస్తాయి. కొల్లాజెన్.. కొల్లాజెన్ కూడా చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ పొమోగ్రనేట్ నూనె వాడడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కనిపించేలా చేసి సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. కొత్త సమస్యలు రాకుండా సాయపడుతుంది.

కణ పునరుత్పత్తి.. పొమో గ్రేట్ ఆయిల్‌లో ప్యూనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఒమేగా 5 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆమ్లం కణాల పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, ఇది కొత్త కణాల ఏర్పాటుకి సాయపడుతుంది. ఇది సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. అందుకోసం సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో ఆయిల్‌కి సర్కిల్ మోషన్‌లో మసాజ్ చేయండి.

చర్మాన్ని హైడ్రేట్.. స్కిన్ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటే స్ట్రెచ్ మార్క్స్ త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో పొమోగ్రనేట్ ఆయిల్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మార్చదు. స్ట్రెచ్ మార్క్స్‌ని తగ్గిస్తుంది. ఎలా వాడాలి.. స్ట్రెచ్ మార్క్స్‌పై పొమోగ్రనేట్ ఆయిల్‌ని 4, 6 చుక్కల నూనె వేయాలి. తర్వాత సర్కిల్ మోషన్‌లో మసాజ్ చేయాలి. దీనిని రోజుకి రెండు సార్లు మసాజ్ చేయండి. దీంతో పాటు సమాన పరిమాణంలో రోజ్ జోజోబా ఆయిల్ కూడా కలపొచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని స్ట్రెచ్ మార్క్స్ ప్లేస్‌లో అప్లై చేసి రాస్తే సమస్య త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే..

తోటకూర గింజలు మన డైట్ చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాదు, క్యాన్సర్‌కు కూడా చెక్ పడుతుంది..! తోటకూర ఆకుకూరల్లో రాణి. తోటకూరలో రక్తహీనతను దూరంలో చేసే ఐరన్, ఎముకలను దృఢంగా మార్చే, కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడే పొటాషియం, జింక్, కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. వారానికి ఒకసారైనా తోటకూరను మన డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. తోటకూరే కాదు... తోటకూర గింజల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. తోటకూర గింజలను అమరాంత్ సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. వీటిని చాలా చోట్ల.. అన్నంలానూ తింటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా అమెరికా, మెక్సికోలో ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రొటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్... తోటకూర గింజల్లో ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది జంతు ప్రొటీన్‌లా క్వాలిటీగా ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. ప్రొటీన్ కణజాలాలను నిర్మించడానికి, మరరమ్మత్తు చేయడానికి, ఎంజైమ్‌లు, హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కండర వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రొటీన్ల పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం, రక్తం పెరుగుదలకు ప్రొటీన్ అవసరం. శరీరం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకూ ప్రొటీన్ తోడ్పడుతుంది. అమరాంత్ సీడ్స్ గ్లూటెన్ ఫ్రీ. గ్రూటెన్ అలెర్జీ ఉన్నవారు దీన్ని ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.



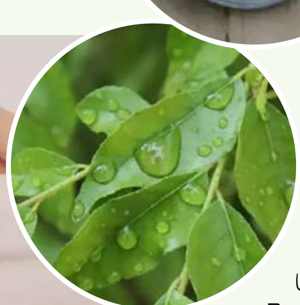
గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.. తోటకూర ఆకులు, గింజల్లోనూ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, పేగుల కదలికలు సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకుంటుంది. మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారు తోటకూర గింజలు ఆహారంగా తీసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. తోటకూర గింజల్లో.. స్టెరాల్స్, ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని హై పొటాషియం కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్‌టెన్షన్‌ను నియంత్రిస్తాయి.

యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి.. తోటకూర గింజల్లో యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని మంటను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట కారణంగా.. గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. ఈ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గిస్తుంది.. తోట కూర గింజల్లోని పెప్టైడ్‌లకు యాంటీఇన్ఫ్లమేషన్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నుంచి రక్షిస్తాయని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నారు. తోటకూర గింజల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. శరీర కణాలను ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి.

పిల్లల జుట్టు తెల్లబడిందా..?



వయస్సు పైబడిన తర్వాత.. జుట్టు తెల్లబడటం సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ రోజుల్లో స్కూల్, కాలేజీకి వెళ్లే పిల్లలకు కూడా జుట్టు రాలడం, జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్నతనంలోనే జుట్టు తెల్లబడటం చిన్న విషయం కాదు. పోషకలోపం కారణంగానూ ఈ సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జుట్టు మొదళ్లలో ఉండే.. మెలనోసైట్స్ పనితీరు మందగించినా జుట్టు తెల్లబడుతుంది. వంశపారంపర్యంగా పిల్లలకు తెల్ల జుట్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు విటమిన్ బి12 లోపం, థైరాయిడ్, ఒత్తిడి,అనీమియా వంటి అరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుంటే.. తెల్లవెంట్రుకలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లల్లో తెల్లజుట్టు సమస్యను దూరం చేయడానికి.. ప్రముఖ డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సర్ సావలియా, కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలను మనతో పంచుకున్నారు.

ఉసిరి.. ఉసిరి.. విటమిన్ సి స్టోర్ హౌస్, దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. మీ పిల్లల జుట్టు తెల్లబడితే.. ఉసిరి ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. వారి ఆహారంలో ఉసిరి చేర్చండి. తాజా ఉసిరికాయలు, పులియబెట్టిన ఉసిరి రోజూ ఇవ్వండి. మూడు గ్రాముల ఉసిరి పొడిని అర చెంచా నెయ్యిలో మిక్స్ చేసి ఇవ్వండి. గోరువెచ్చని నీళ్లలో ఉసిరి రసం వేసి ఇవ్వండి. మిఠాయి రూపంలో ఉసిరి ఇవ్వండి.మీ పిల్లల హెయిర్ ఆయిల్‌లో ఉసిరి ముక్కలు యాడ్ చేయండి.

నల్ల నువ్వులు.. నల్ల నువ్వులు మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెలనోసైట్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. మీ పిల్లల డైట్‌లో నువ్వుల లడ్డూ ఇవ్వండి. నువ్వులలో విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తలలో రక్తప్రసరణను మెరుగురపరచి, జుట్టు నెరిసిపోకుండా చేస్తుంది.

ఎండు ద్రాక్ష.. ఎండు ద్రాక్షలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. విటమిన్ సి ఐరన్ శోషణకు సహాయపడుతుంది. జుట్టుకు సరైన పోషణను అందిస్తుంది. హెయిర్ ఫాల్, నెరిసిన జుట్టు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి ఎండుద్రాక్ష సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం 5 నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను మీ పిల్లలకు ఇవ్వండి.

కరివేపాకు.. కరివేపాకులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, బి12 ఉంటాయి. ఇవే కాకుండా, కరివేపాకులో ఐరన్, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కరివేపాకులోని పోషకాలు హెయిర్ ఫాల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి, జుట్టు నెరిసిపోకుండా కాపాడుతుంది, హెయిర్ గ్రోత్‌ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆవు నెయ్యి.. పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి, హెయిర్ గ్రోత్ ప్రోత్సహించడానికి, తెల్లజుట్టుకు చెక్ పెట్టడానికి.. ఆవు నెయ్యి సహాయపడుతుంది. మీ పిల్లల డైట్‌లో ఆవు నెయ్యి.. చేర్చండి. ఇది మీ చిన్నారుల్లో జీర్ణశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది..

మీ ఆహారంలో ఈ చిన్న మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది..! డయాబెటిస్ ఒక్కసారి వస్తే.. జీవితాంతం దానితో సహజీవం చేయాల్సింది. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడం తప్పించి పూర్తిగా తగ్గించలేం. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ షుగర్స్ కంట్రోల్‌లో లేకపోతే.. కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, చూపు పోవటం, నాడులు దెబ్బతినటం, పాదాల మీద పుండ్లు పడటం వంటి తీవ్ర దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవటం, వ్యాయామం చేయటం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినటం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటం ద్వారా వీటి బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. షుగర్ పేషెంట్స్ ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంచేవాటినే ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. మీ డైట్ చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే.. పెద్ద వ్యత్యాసాలే కలిగిస్తాయి. మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంచే ఆ మార్పులు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

మనం వంట చేసే విధానం.. ఆహారంలోని పోషక విలువలను మారుస్తుంది. మీ షుగర్ పేషెంట్ అయితే.. వేయించిన ఆహారానికి బదులుగా, ఉడకబెట్టిన ఫుడ్స్ తినడానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఆహారం వేయిస్తే.. దాన్నిలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి, క్యాలరీలు కూడా పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఫ్రూట్ జ్యూస్‌కు బదులు.. పండ్లు తినండి.. షుగర్ పేషెంట్స్ పండ్లు తినకూడదనే అపోహ చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే, డయాబెటిక్స్ మితంగా పండ్లు తీసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్లు ఎంచుకొని తినాలని అంటున్నారు. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే.. పండ్లు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, కొందరు పండ్లు తినడానికి బదులు.. ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు తాగడానికే ఇష్టపడుతుంటారు. పండ్ల రసాలలో ఫైబర్ ఉండదు. అలాగే, ఒక గ్లాసు ఫ్రూట్ జ్యూస్ చేయడానికి ఎక్కువ పండ్లు అవసరపడతాయి. దీంతో షుగర్ ఇన్‌టేక్ పెరుగుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడానికి.. పండ్లు తినడమే బెస్ట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కుక్కీలు, చిప్స్ బదులు స్నాక్స్‌గా నట్స్.. చాలామంది స్నాక్స్ టైమ్‌లో కుక్కీస్, చిప్స్ తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, వీటిలో చక్కెర, క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ పేషెంట్స్‌కు హాని చేస్తాయి. మీరు స్నాక్స్ టైమ్‌లో కుక్కీలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్‌కు బదులు.. నట్స్ తీసుకోండి. నట్స్, విత్తనాల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ స్నాక్స్ టైమ్‌లో బాదం, వాల్‌నట్, వేరుశెనగ, పిస్తా వంటి నట్స్ తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలు మంచివి.. తృణధాన్యాలు షుగర్ పేషెంట్స్‌కు మేలు చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు.. తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉండటంతో పాటు గుండె సమస్యల ముప్పు కూడా తగుతుందని పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి. మీ ఆహారంలో వైట్ రైస్, మైదాకు బదులుగా బ్రౌన్ రౌస్, ఓట్స్, హెూల్ వీట్, మిల్లెట్స్ వంటివి తీసుకోండి. ఇవి మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి.

శేఖర్ కమ్ములకు పరీక్ష పెట్టిన కుబేర

ప్రముఖ దర్శకుడు శేఖర్ కమ్ముల రూపొందించిన తొలి మల్టీస్టారర్, పాన్ ఇండియా మూవీ 'కుబేర'. సునీల్ నారంగ్, పుస్కూర్ రామ్మోహన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి శేఖర్ కమ్ముల సైతం నిర్మాణ భాగస్వామి. నాగార్జున, ధనుష్, రశ్మికా మందణ్ణ కీలక పాత్రలు పోషించిన 'కుబేర' ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. దాదాపు 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారతదేశంలో ఉన్నవారికి, లేనివారికి మధ్య వ్యత్యాసం నానాటికి పెరిగిపోతోంది తప్పితే తగ్గడం లేదు. ధనవంతులు మరీ ధనవంతులు అవుతుంటే, బీదవారు ప్రభుత్వాల సబ్సిడీలతో జీవితాల్ని వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. ఈ సబ్సిడీలు రాజకీయ పార్టీలు ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చే తాయిలాలు మాదిరిగా అయిపోయాయి. ప్రభుత్వాధీనంలో ఉండాల్సిన ప్రధాన రంగాలు సైతం నిదానంగా కార్పొరేట్ కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతున్నాయి. వాటి ద్వారా కోటాను కోట్లు సంపాదిస్తున్న ఆ కంపెనీలే ప్రభుత్వాలను ఆటాడిస్తున్నాయి. అలాంటి ఓ కార్పొరేట్ టైకూన్ కథే 'కుబేర'. దేశంలోనే అత్యంత ధనికుడైన నీరజ్ మిత్ర (జిమ్ సార్భ్) కు వరల్డ్ రిచెస్ట్ పర్సన్ గా నిలవాలనే కోరిక. దాంతో కేంద్ర మంత్రి సిద్ధప్ప (హరీశ్ పేరడి)తో డీల్ కుదుర్చుకుని లక్షల కోట్ల లంచం ఇచ్చి బంగాళఖాతంలోని ఆయిల్ డిగ్గింగ్ ఏరియాను తన వశం చేసుకుంటాడు. ప్రభుత్వానికి ఇవ్వాల్సిన లంచంలో సగం వైట్ లో, సగం బ్లాక్ లో ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. దాంతో నిజాయితీతో నడుచుకుని జైలు పాలైన సస్పెండెడ్ సీబీఐ ఆఫీసర్ దీపక్ రాజ్ (నాగార్జున) సాయం తీసుకుంటాడు. అతన్ని జైలు నుండి బయటకు తీసుకొచ్చి... ఈ డీల్ ను ఫుల్ ఫిల్ చేసే పనిని అప్పగిస్తాడు. రంగంలోకి దిగిన దీపక్... నలుగురు బిచ్చగాళ్ళను ఎంచుకుని వారి ద్వారా కథ నడుపుతాడు. అలా వీరు ఎంచుకున్న దేవా (ధనుష్) అనే బిచ్చగాడి కారణంగా పరిస్థితులు చేజారిపోతాయి. ప్రభుత్వానికి, సంబంధిత అధికారులకు నీరజ్ ఇవ్వాల్సిన లక్షల కోట్ల లంచం ముట్ట చెప్పగలిగాడా? వరల్డ్ రిచ్చెస్ట్ పర్సన్ కావాలనుకున్న నీరజ్ కోరిక నెరవేరిందా? తిరుపతిలో బిచ్చగాడిగా ఉన్న దేవా... ప్రభుత్వాలను శాసించగలిగే కార్పొరేట్ టైకూన్ జీవితాన్ని ఎలా అల్లకల్లోలం చేశాడు? అనేది 'కుబేర' కథ.

రాజకీయ నాయకులకు బినామీలు ఉన్నట్టే... కార్పొరేట్ సంస్థలు బినామీలతో షెల్ కంపెనీస్ నిర్వహిస్తుంటాయి. వాటి ద్వారా కోటానుకోట్ల ట్రాన్సాక్షన్స్ చేస్తుంటాయి. ఒకవేళ అవినీతి నిరోధక శాఖ వంటి వారు వీరిని టచ్ చేసినా... చేతికి మట్టి అంటకుండా హాయిగా దులిపేసుకుంటారు.

నాని హిట్-3 సినిమాకు చిక్కులు

తన కథను కాపీ కొట్టారంటూ కోర్టుకెక్కిన రచయిత నాచురల్ స్టార్ నాని హీరోగా, శైలేష్ కొలను దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'హిట్-3'. మే 1వ విడుదలైన ఈ సినిమా ఘన విజయం సాధించింది. నాని కెరీర్‌లోనే 100 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరింది. అయితే తాజాగా ఈ సినిమా చిక్కుల్లో పడింది. ఈ సినిమాలో తన కథను కాపీ కొట్టారని అంటూ.. ఓమహిళ కోర్టుకెక్కింది. హిట్-1, హిట్-2 చిత్రాల సిరీస్‌లో భాగంగా శైలేష్ హిట్-3ని తెరకెక్కించారు. అయితే తన స్టోరీని కాపీ కొట్టారంటూ మహిళా రచయిత విమల్ సోని మద్రాస్ కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అంతేకాక విమల్ సోని నానికి వీరాభిమాని అని పేర్కొన్నారు. తాను రాసిన ఏజెంట్ 11, ఏజెంట్ కథల నుంచి హిట్-3 సినిమాను తీశారని ఆమె తెలిపారు. దీంతో హిట్-3 మేకర్స్‌పై కాపీరైట్ కేసు వేశారు. ఆమె రచించిన ఒరిజినల్ కాపీని కోర్టుకు సమర్పించారు.

అయితే గతంలో కూడా దర్శకుడు శైలేష్ కొలను ఇలాంటి వివాదాన్ని ఎదురుకున్నారు. వెంకటేష్ హీరోగా ఆయన 'సైంథవ్' అనే సినిమాను తెరకెక్కించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా కథను కూడా కాపీ కొట్టారు అంటూ అప్పట్లో ఆరోపణలు వచ్చాయి.

సినిమా వాళ్ల కోసం సితారే జమీన్ పర్

బాలీవుడ్ స్టార్‌హీరో ఆమిర్ ఖాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'సితారే జమీన్ పర్'. స్పోర్ట్స్ డ్రామా నేపథ్యంలో ఆర్.ఎస్.ప్రసన్న దీనిని రూపొందించారు. ఆమిర్‌ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మించింది. సినీ తారల కోసం గురువారం సాయంత్రం ఈ సినిమా ప్రీమియర్ షో ముంబయిలో ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలు షారుక్ ఖాన్, సల్మాన్ ఖాన్, అలనాటి నటి రేఖ, నటుడు విక్కీ కౌశల్‌తోపాటు పలువురు హాజరయ్యారు. సినిమా వీక్షించిన అనంతరం చిత్రబృందంతో తమ అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆమిర్ ప్రత్యేకాకర్షణగా నిలిచారు. తన ప్రియురాలు గౌరీ స్ప్రాట్‌తో కలిసి ఆయన ఈ వేడుకలో సందడి చేశారు. ఆమెతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఫొటోలకు పోజులిచ్చారు.ఇదే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సల్మాన్‌ఖాన్.. తన స్నేహితుడు ఆమిర్‌పై జోకులు వేశారు. ఈ సినిమా తానే చేయాల్సిందని మధ్యలో ఆమిర్ వచ్చి చేరారంటూ సరదాగా చెప్పారు. 'ఈ సినిమా తెరకెక్కించడానికి ముందు ఏం జరిగిందో మీకు తెలియదు. ఈరోజు నేను మీతో ఆ కథంతా చెబుతా. ఓసారి ఆమిర్ నన్ను ఇంటికి ఆహ్వానించి ఈ కథ గురించి చెప్పాడు. కథ నాకెంతో నచ్చింది. తప్పకుండా చేస్తానని చెప్పా. కొన్నిరోజుల తర్వాత ఆయన నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. తానే ఈ సినిమా చేస్తున్నానని చెప్పాడు. అందుకు నేను సంతోషించాను. తన నిర్ణయాన్ని మెచ్చుకున్నాను' అని అన్నారు. అనంతరం ఆమిర్ ఖాన్ – కిరణ్‌రావు విడాకుల పైనా సల్మాన్ సరదాగా వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'నిజం చెప్పాలంటే ఆమిర్ ఈ కథ నాకెప్పుడో చెప్పారు. ఆయన అప్పుడే ఈ సినిమాపై వర్క్ చేయాల్సింది.

అల్లు అర్జున్, అట్లీ సినిమాకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్

యంగ్ సెన్సేషన్ సాయి అభ్యంకర్ ఫిక్స్ అయినట్లు టాక్‌పాన్ ఇండియా స్టార్ అల్లు అర్జున్ హీరోగా కోలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అట్లీ డైరెక్షన్ లో సినిమా వస్తున్నా సంగతి తెలిసిందే. బన్నీ కెరీర్ లో 22వ సినిమాగా వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటి నుండే అంచనాలు ఓ రేంజ్ లో ఉన్నాయి. కోలీవుడ్ బిగ్గెస్ట్ ప్రొడక్షన్స్ లో ఒకటైన సన్ పిక్చర్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్ పై ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది. దీపికా పాడుకొనే, మృణాల్ ఠాకూర్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్నారు. కాగా ఈ సినిమాకు మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎవరు అనే క్యూరియాసిటీ నెలకొంది. అనిరుధ్, సాయి అబ్యాంకర్ వీరి ఇద్దరు పేర్లు గత కొన్ని నెలలుగా వినిపిస్తున్నాయి. కానీ ఎవరిని లాక్ చేయలేదు మేకర్స్. ఇప్పుడు అందుతున్న విస్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం అల్లు అర్జున్, అట్లీ సినిమాకు కోలీవుడ్ యంగ్ సెన్సేషన్ సాయి అభ్యంకర్ ను ఫిక్స్ చేసారని తెలిసింది. త్వరలోనే ఈ విషయాన్నీ అధికారకంగా ప్రకటించ బోతున్నారట మేకర్స్. కోలీవుడ్ లో ఇప్పుడు సాయి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికే సూర్య నటిస్తున్న భారీ యాక్షన్ చిత్రం కరుప్పు తో పాటు లోకేష్ కనగరాజ్ నిర్మిస్తున్న బెంజ్, ప్రదీప్ రంగనాథన్ డ్యూడ్ సినిమాలకు మ్యూజిక్ అందిస్తున్నాడు. ఇప్పుడు అల్లుఅర్జున్ ? అట్లీ కాంబోకు కు కూడా ఈ యువ సంచలం మ్యూజిక్ ఇస్తుండడం మనోడి క్రేజ్ ఎలా ఉందొ తెలుస్తోంది.

8 వసంతాలు... కొత్త ప్రయత్నం

అగ్ర నిర్మాణ సంస్థలు అప్పుడప్పుడూ కొత్తతరంతో... పరిమిత వ్యయంతో కూడిన సినిమాలు కూడా నిర్మిస్తుంటాయి. అలా మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నుంచి వచ్చిన చిత్రమే... '8 వసంతాలు'. పలువురు కొత్తతరం నటులు కలిసి నటించిన ఈ చిత్రం శుక్రవారం పరేక్షకుల ముందుకు వచ్చింద. ఓ ప్రేమజంట జీవితంలోని 8 వసంతాల కథ ఇది. శుద్ధి అయోధ్య (అనంతిక సనీల్‌కుమార్) అనే యువతి ఓ రచయిత. ఊటీలో ఉంటూ తన టీనేజ్‌లోనే ఓ పుస్తకం రాస్తుంది. దాంతో ఎంతోమంది అభిమానుల్ని సొంతం చేసుకుంటుంది. మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లోనూ ఆమె ప్రావీణ్యం సంపాదిస్తుంది. ప్రయాణాలు, రచనలు, మార్షల్ ఆర్ట్స్‌తో గడుపుతున్న ఆమె జీవితంలోకి వరుణ్ (హను రెడ్డి) వస్తాడు. కొన్ని రోజుల్లోనే ఇద్దరి మనసులు కలుస్తాయి. వరుణ్ తన మనసులోని మాటని చెబుతాడు. శుద్ధి కొంత సమయం కావాలని కోరుతుంది. అందుకు వరుణ్ కూడా అంగీకారం చెబుతాడు. అలా కొన్ని నెలలు గడిచిపోతాయి. ఆ తర్వాత శుద్ధి తన మనసులోని ప్రేమని వ్యక్తపరచాలని ఎంతో ఆత్రుతగా వరుణ్ దగ్గరికి వస్తుంది. మరి వరుణ్... ఆమె ప్రేమని స్వీకరించాడా? ఈ మధ్యలో వరుణ్ జీవితంలో ఏం జరిగింది? వరుణ్ విదేశాలకు వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఆమె జీవితంలోకి వచ్చిన సంజయ్ (రవి దుగ్గిరాల) ఎవరు? శుద్ధి ఎనిమిది వసంతాల ప్రేమ ప్రయాణంలో ఎన్నో మలుపులు చోటుచేసుకున్నాయన్నది చిత్ర కథ. 8 వసంతాలు కవితాత్మకంగా సాగే ఓ ప్రేమకథ ఇది. తెరపైన కనిపించే ప్రతి ఫ్రేమ్... ప్రతి సంభాషణ భావుకతని నింపుకొని ఉంటాయి. విజువల్స్ వరకూ కట్టిపడేసినా... ఒక దశ దాటిన తర్వాత సంభాషణలే కృత్రిమంగా అనిపిస్తాయి. అవి సినిమాపై ఏమాత్రం ప్రభావం చూపించకపోగా, పాత్రలతో పనిగట్టుకొని పలికించినట్టుగా అనిపిస్తాయి. భావుకత గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించిన దర్శకుడు... భావోద్వేగాల సంగతిని మరిచిపోయాడు. దాంతో కథ హృదయాల్ని తాకదు. కథనం నెమ్మదిస్తుంది. కొంతలో కొంత ప్రథమార్ధం ఈ సినిమాకి బలం. వరుణ్, శుద్ధి కలవడం, ఆ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ చిగురించే సన్నివేశాలు ఆకట్టుకుంటాయి. విరామ సన్నివేశాలు ద్వితీయార్ధంపై ఆసక్తిని పెంచుతాయి. అందంగా కనిపించిన హను రెడ్డి, అనంత మధ్య కెమిస్ట్రీ, హెషామ్ సంగీతం సినిమాని ఆకర్షణీయంగా మార్చేశాయి. అయితే విరామం తర్వాత సినిమా పూర్తిగా గాడి తప్పినట్లు అనిపించింది. ద్వితీయార్ధంలోని ప్రేమకథలో ఏమాత్రం బలం లేకపోగా, చాలా సన్నివేశాలు మెలో డ్రామాని తలపిస్తాయి. సంజయ్ రాసిన రాణిమాలిని అనే వేశ్య కథని చదివి, అతనితో ప్రేమలో పడటం కానీ, ఆ ప్రేమని త్యాగం చేయాలనుకోవడం కానీ ఏమాత్రం సహజంగా అనిపించదు. ప్రథమార్ధంలో శుద్ధి పాత్ర ఎంత బలంగా, ఎంత హుందాగా కనిపిస్తుందో... చివరికి వచ్చేసరికి ఆ పాత్ర తాలూకు ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అనంతిక సనిల్‌కుమార్ అందం, ఆమె నటన ఈ సినిమాకి ప్రత్యేకం. ఆమె స్క్రీన్ ప్రజెన్స్ ప్రేక్షకుల్ని కళ్లు తిప్పుకోనీయకుండా చేస్తుంది. హావభావాలు అద్భుతం అనిపిస్తాయి. లవర్‌బాయ్‌గా కనిపించిన హను రెడ్డి ప్రేమకథలకి తగ్గ హీరో అనిపిస్తాడు. అతని స్క్రీన్ ప్రజెన్స్ కూడా చాలా బాగుంది. భావోద్వేగాలతోనూ మెప్పిస్తాడు. మరో నటుడు రవి దుగ్గిరాల తన పాత్రకు న్యాయం చేశాడు.సాంకేతికంగా సినిమా ఉన్నతంగా ఉంది. ముఖ్యంగా విశ్వనాథ్ రెడ్డి కెమెరా పనితనం అద్భుతం అనిపిస్తుంది. ఊటీ, కశ్మీర్ అందాల్ని ఆయన తన కెమెరాతో చూపించిన తీరు మణిరత్నం సినిమాల్ని గుర్తు చేస్తుంది. హెషామ్ సంగీతం మరో హైలైట్. దర్శకుడు ఫణీంద్ర నర్సెట్టి కవితాత్మక స్పర్శతో కథని చెప్పాలనుకోవడం మెచ్చుకోదగ్గ ప్రయత్నమే.

Printed, Edited by , Published and Owned by .M Chandrasekhar Address Plot No 12. Journalist. Colony .Near. B.T.R.Nagar. vaartha Office Back Side .KG Road. Kurnool. Andhra Pradesh .Pincode 518 001
Printed at Uttejitha printer's, KURNOOL. AP. Cell No. 9440140418, RNI APTEL/2008/24570 ,