

మరింత అగాధంలోకి

రూపాయి

అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్లో రూపాయి విలువ మరింత అగాధంలోకి జారింది. చరిత్ర లోనే ఎప్పుడూ లేని స్థాయిలో 88.47కు పతనమయ్యింది. అమెరికా, భారత్ మధ్య చోటు చేసుకుంటున్న టారిఫ్ ఆందోళ నలు రూపాయి విలువను చరిత్రలో ఇది వరకు ఎప్పుడు లేని కనిష్ట స్థాయికి పడేలా చేస్తున్నాయి. గురువారం డాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ మరో 36 పైసలను పతనమై 88.47కి దిగజారి.. ఆల్టైం

ధర్మశుంభ

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

భారీగా తగ్గిన హెబండా బైక్

ధరలు

కేంద్ర ప్రభుత్వం టూ-వీల్స్పై జీఎస్టీ స్లాబ్ను 28% నుంచి 18%కి తగ్గించాలని యోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీని వల్ల 350 సీసీ, ఆ లోపు సామర్థ్యం ఉన్న బైక్ల ధరలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. ఈ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించి, ప్రముఖ టూ-వీల్స్ తయారీ సంస్థ హెబండా, తమ బైక్ల ధరలను తగ్గిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. వినియోగదారులకు మరింత చేరువయ్యేలా ఈ ధరల తగ్గింపు ఉంటుందని కంపెనీ తెలిపింది.

నల్లగొండ

సంపుటి : 12

సంచిక : 164

ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్

శనివారం, 13 సెప్టెంబర్ 2025

పేజీలు : 8

వెల : 1

Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar

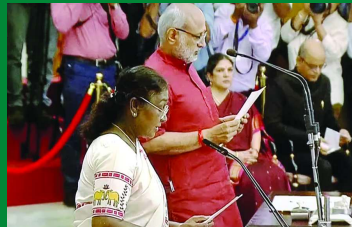
13 నుంచి 15 వరకు ప్రధాని ఐదు రాష్ట్రాల పర్యటన

- మిజోరం, అస్సాం పశ్చిమబెంగాల్ బీహార్ రాష్ట్రాలు ఉన్నాయి
- ఈ పర్యటనల్లో భాగంగా ప్రధాని మొత్తం రూ.71,850 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు
- కోల్కతాలో 16వ 'కంబైన్డ్ కమాండర్స్ కాన్ఫరెన్స్-2025' ని ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించనున్నారు.
- మణిపూర్లోని చురాచంద్పూర్లో రూ.7,300 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన



భారత ఉప రాష్ట్రపతిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్ ప్రమాణం

- ప్రమాణం చేయించిన రాష్ట్రపతి డ్రౌపదీ ముర్ము
- హాజరైన ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర మంత్రులు, ప్రముఖులు
- ఇటీవలి ఎన్నికల్లో జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డిపై గెలుపు
- మహారాష్ట్ర గవర్నర్ పదవికి నిన్ననే రాజీనామా
- ఆరోఎస్ఎస్ నేపథ్యం నుంచి కీలక పదవికి ఎంపిక



సింగరేణిలో బొగ్గు నిల్వలు తగ్గుతున్నాయి



- బొగ్గు భాండ్లు దక్కకపోవడంతో సింగరేణి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోంది: భట్టి విక్రమార్కు
- సింగరేణి బోర్డు కీలక నిర్ణయం.. ఖనిజాల తవ్వకాలపై ఫోకస్..
- బొగ్గు గనులకే పరిమితం కాకుండా ఖనిజాల తవ్వకాల్లోనూ పాల్గొనాలని సింగరేణి బోర్డు నిర్ణయం
- సింగరేణి బోర్డు బొగ్గు తవ్వకాలు పెంచడంతోపాటు ఇతర మినరల్స్ మైనింగ్ చేయాలని నిర్ణయం



సెప్టెంబర్ 15 నుంచి రుతుపవనాల తిరోగమనం

- సాధారణంగా జూన్ ఒకటో తేదీన కేరళలో నైరుతీ రుతుపవనాలు ఎంటర్ అవుతాయి
- ఆ తర్వాత జూలై 8వ తేదీ వరకు దేశవ్యాప్తంగా వర్షాలు నమోదు అవుతాయి.
- ఈ ఏడాది పశ్చిమ రాజస్థాన్ నుంచి రుతుపవనాలు సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నుంచే తిరోగమనం చెందనున్నట్లు ఐఎండీ ఒక ప్రకటన

గోదావరి, కృష్ణా పుష్కరాలపై స్పెషల్ ఫోకస్

- టెంపుల్ సెంట్రీక్ ఘాట్స్ అభివృద్ధిపై పలు కీలక సూచనలు
- శాశ్వత ప్రాతిపదికన సెంట్రీక్ ఘాట్స్ ఏర్పాట్లపై దిశానిర్దేశం
- టెంపుల్ సెంట్రీక్ ఘాట్స్ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం
- గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో ప్రముఖ ఆలయాలను మొదటి ప్రాధాన్యతగా తీసుకుని శాశ్వత ఘాట్స్ నిర్మాణాలు



హైదరాబాద్

గోదావరి, కృష్ణా పుష్కరాల నిర్వహణపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో టెంపుల్ సెంట్రీక్ ఘాట్స్ అభివృద్ధిపై పలు కీలక

సూచనలు చేశారు. శాశ్వత ప్రాతిపదికన సెంట్రీక్ ఘాట్స్ ఏర్పాట్లపై దిశానిర్దేశం చేశారు. టెంపుల్ సెంట్రీక్ ఘాట్స్ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అధికారులకు సూచించారు. గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో ప్రముఖ ఆలయాలను మొదటి ప్రాధాన్యతగా తీసుకుని శాశ్వత - మిగతా3లో

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేల చోరికి పాల్పడింది

- ఓట్ల చోరిపై మాట్లాడే రాహుల్.. దీనికి ఏం సమాధానం చెప్తారు?
- పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలతో రాహుల్ ఫోటోలు దిగారు.. ఇది ఎమ్మెల్యేల చోరి కాకపోతే ఏంటి
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపు వ్యవహారంపై మాటల యుద్ధం కొనసాగుతూనే ఉంది. తమ పార్టీని వీడిన వలుపురు కాంగ్రెస్లో చేరాడని బీఆర్ఎస్ అంటుంటే, వారు తమ పార్టీలో చేరలేదని కాంగ్రెస్ అంటోంది. అయితే దీనిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మరోసారి స్పందించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేల చోరికి పాల్పడిందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలతో రాహుల్ ఫోటోలు దిగారని, ఇది ఎమ్మెల్యేల చోరి కాకపోతే ఏంటని ప్రశ్నించారు. ఓట్ల చోరిపై మాట్లాడే రాహుల్.. దీనికి ఏం సమాధానం చెప్తారని నిలదీశారు కేటీఆర్. ఇక తాము కాంగ్రెస్లో చేరలేదని ఎవరిపై అయితే ఆరోపణలు - మిగతా3లో



భారత సైనికుల్ని కలిగించేందుకు చైనా ఆయుధాలు

- అమెరికా సెనెటర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ఐదు సంవత్సరాల క్రితం వివాదాస్పద సరిహద్దు వద్ద ఘర్షణపడ్డాయి
- అప్పుడు చైనా విద్యుదయస్కాంత ఆయుధాలను ఉపయోగించింది
- “సుదీర్ఘకాలంగా చైనా, భారత్ మధ్య సంబంధాలు విశ్వాసరేపితో కొనసాగుతున్నాయి.

భారత్ను చైనాకు దూరం చేయడమే మా ప్రాధాన్యం

- భారత్కు కాబోయే అమెరికా రాయబారి సెర్గీ గోర్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- భారత్ను యూఎస్ వైపునకు తీసుకురావడం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయమని
- తమ ముడి వస్తువులు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, ఎల్ఎస్ఐ కోసం భారత్ ప్రధాన మార్కెట్ కావాలి
- యూఎస్ మొత్తం జనాభా కంటే భారత్లో మధ్యతరగతి ప్రజలే ఎక్కువ
- ఆ దేశ మార్కెట్ అమెరికాకు అపారమైన అవకాశాలను అందిస్తుంది



టీడీపీపైన బీజేపీ భారం!

- తెలంగాణలో తెలుగుదేశం పార్టీ మరోసారి క్రియాశీలక పాత్ర పోషించే అవకాశం
- ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనే ప్రభావవంతమైన పార్టీగా ఎదిగింది
- రాష్ట్ర విభజన తర్వాత మారిన రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తెలంగాణలో ఉనికి కోల్పోయింది. అయినా సరే అక్కడ క్యాడర్ కొనసాగుతోంది.
- ప్రధానంగా సెటిలర్స్ ఉన్న గ్రేటర్ హైదరాబాద్, ఖమ్మం వంటి జిల్లాల్లో ఇప్పటికీ టీడీపీ జెండాలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి
- అయితే ఇప్పుడు మరోసారి గ్రేటర్లో తెలుగుదేశం పార్టీ క్రియాశీలక పాత్ర పోషించే అవకాశం



హైదరాబాద్

తెలంగాణలో తెలుగుదేశం పార్టీ మరోసారి క్రియాశీలక పాత్ర పోషించే అవకాశం ఉంది. తెలుగుదేశం పార్టీ ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనే ప్రభావవంతమైన పార్టీగా ఎదిగింది. సుదీర్ఘకాలం అధికారంలో ఉంది. ప్రతిపక్ష పాత్ర కూడా పోషించింది. రాష్ట్ర

విభజన తర్వాత మారిన రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తెలంగాణలో ఉనికి కోల్పోయింది. అయినా సరే అక్కడ క్యాడర్ కొనసాగుతోంది. ప్రధానంగా సెటిలర్స్ ఉన్న గ్రేటర్ హైదరాబాద్, ఖమ్మం వంటి జిల్లాల్లో ఇప్పటికీ టీడీపీ జెండాలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరోసారి గ్రేటర్లో - మిగతా3లో

సుప్రీంకోర్టులో సెల్ఫీలు, లీల్స్ ఇక కుదరదు

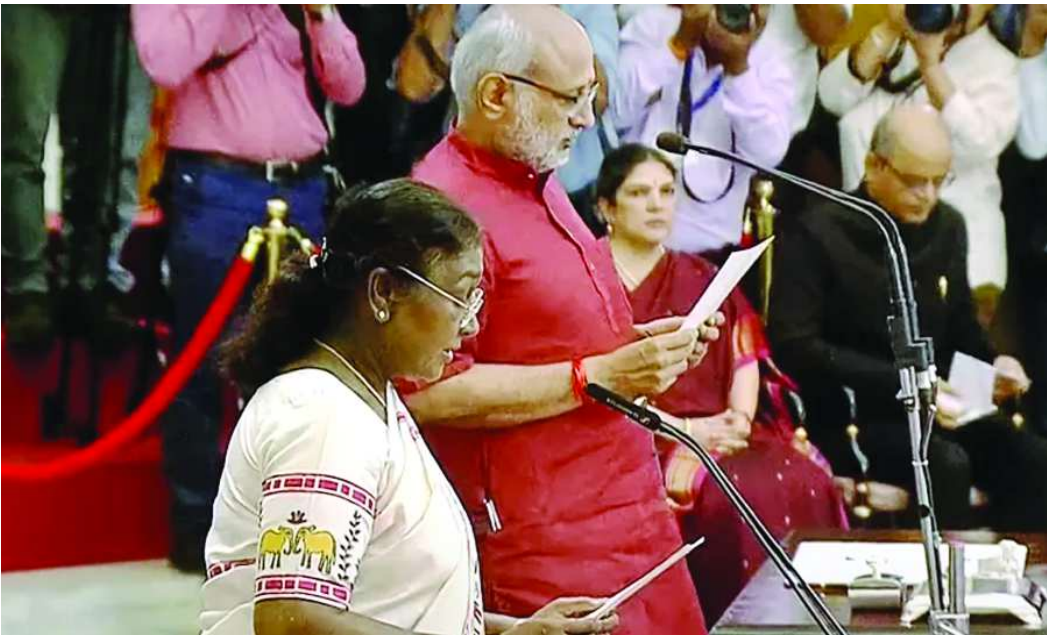


- హై సెక్యూర్టీ ఏరియాలో ఫోటోలు, వీడియోలు బ్యాన్
- ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ నియమావళి ఉల్లంఘిస్తే, వారిపై కఠిన చర్యలు
- శుక్రవారం కోర్టు సెక్రటరీ జనరల్ ఈ సర్క్యూలర్ జారీ
- ఆ ఆదేశాలు లాయర్లు, ఫిర్యాదుదారులు, ఇంటర్వ్యూ, న్యాయ క్లర్కులు, స్టాఫ్, విజిలెన్స్కు వర్తించనున్నాయి
- కేవలం అధికార ప్రోగ్రామ్లకు మాత్రమే ఫోటోగ్రఫీ, వీడియోగ్రఫీ అనుమతి



భారత ఉప రాష్ట్రపతిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్ ప్రమాణం

స్వాధీని: భాత దేశపు 15వ ఉప రాష్ట్రపతిగా సీమ రాధాకృష్ణన్ ప్రమాణం చేశారు. శుక్రవారం ఉదయం రాష్ట్రపతి భవన్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి డ్రాపిడి మురళి ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీమన్ నరేంద్ర మోడితోపాటు, కేంద్ర మంత్రులు పలువురు ఎన్నియే కూటమి సీఎలు, మాజీ రాష్ట్రపతులు, మాజీ ప్రధానులు, జస్టిస్ ధన్జయ్ సహా మాజీ ఉపరాష్ట్రపతులా పాల్గొన్నారు. ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికకు ఈ నెల 9న జరిగిన పోలింగ్లో ఎన్నియే కూటమి అభ్యర్థి సీమ రాధాకృష్ణన్ తన మొదటి ప్రత్యర్థి జస్టిస్ బి.సుధర్శన్రెడ్డిపై 152 ఓట్ల సమీకరించితే విజయం సాధించారు. ఎన్నిక లాంఛనంగా పూర్తి కావడంతో గురువారం మహారాష్ట్ర గవర్నర్ పదవికి సీమ రాధాకృష్ణన్ రాజీనామా చేశారు. ఓటమి తర్వాత జస్టిస్ సుధర్శన్రెడ్డి రాధాకృష్ణన్ను ముద్రాధిపత్యంకంగా కలిసి శుభాంక్షలు తెలియజేశారు. సీమ రాధాకృష్ణన్ పూర్తి పేరు భండ్రపరం పొన్ను స్వామి రాధాకృష్ణన్. 1957 అక్టోబరు 20న తెలంగాణకులోని తిరుప్పూర్లో ఆయన జన్మించారు. కాంగ్రెస్ సామగ్రికాపితవరులైన వ్యవసాయ కులంబంల్లో ఆయన జన్మించారు. పదహారో ఏట నుంచి ఆరిఎస్ఎస్, జనసంఘాలతో కలిసి పనిచేశారు. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా బలమైన కాంగ్రెస్ విజ్ఞాన (గౌడం) సామాజికవర్గం నుంచి వచ్చిన ఆయన బెజాల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్లో బ్యాచియర్ డిగ్రీ చేశారు. 1998 లోకేంద్ర ఎన్నికల్లో తెలంగాణకులోని కోయంబత్తూరు స్థానం నుంచి బీజేపీ అభ్యర్థిగా 1.5 లక్షల అభిక్రంతో విజయం సాధించారు. 1999 ఎన్నికల్లో అక్కడినుంచే నెగ్గు. వాణిమీనా ప్రధానమంత్రిగా ఉన్నప్పుడే 2000లో రాధాకృష్ణన్ కేంద్రమంత్రి అయ్యారని ఉంది. మరో సీనియర్ నేత పాన రాధాకృష్ణన్ అప్పట్లో ఆ అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకున్నారు. ఇద్దరి పేర్లు ఒకటే కావడంతో అలాంటి పొరపాటు జరిగిందని చెబుతారు. చిన్న వయసులోనే



ఆవిఎస్ఎస్ భువనబాలానికి ఆకర్షణలైన రాధాకృష్ణన్, తన 16వ ఏటనే రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించారు. తమిళనాడు ఓడీషీలో కార్యదర్శిగా, అధ్యక్షుడిగా కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. 1998, 1999 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో కోయంబత్తూరు నుంచి రెండుసార్లు ఎంపీగా గెలుపొందారు. తన అనుచరులు ఆయన్ను 'తమిళనాడు బాపేడీ' అని పిలుచుకుంటారు. మహారాష్ట్ర గవర్నర్గా పాదార్పణ చేపట్టినాగిన ముందు ఆయన జారోంగ్ గవర్నర్గా, నేపాలాని జైలర్గా గవర్నర్గా, పుదుచ్చేరి లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్గానూ సేవలు అందించారు. ఇక... 1996లో తమిళనాడు ఓడీషీ కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2004 నుంచి 2007 వరకు ఓడీషీ

అధ్యక్షుడిగా పనిచేశారు. 2014, 2019 ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారు. అయినప్పటికీ పార్టీలో 'తమిళనాడు మోదీ'గా ఈయన పేరుపొందారు. ఆపై... రాధాకృష్ణన్ 2023 ఫిబ్రవరి 12న జార్జిండ్ గవర్నర్ గా నియమితులయ్యారు. కొన్నాళ్లు తెలంగాణ గవర్నర్ గా అదనపు బాధ్యతలు చేపట్టారు. 2024 జూలై 27 నుంచి మహారాష్ట్ర గవర్నర్ గా ఉండి... ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో నెగ్గడంతో ఆ పాదాలూ రాజీనామా చేశారు. సరే... పవన్ రాధాకృష్ణన్, ఆర్.వెంకటరామన్ల తర్వాత తమిళనాడు నుంచి ఉపరాష్ట్రపతి పీఠాన్ని అధిగ్రహించిన మూడోవ్యక్తిగా, దక్షిణాది నుంచి ఏడో వ్యక్తిగా రికార్డులకెక్కారు. ఉపరాష్ట్రపతిగా ఆయన పదవీకాలం 2030 వరకు ఉంటుంది.

**ఐఐటీ ఖరగ్‌పూర్ యూటర్న్..
వెజ్, నాన్-వెజ్ విద్యార్థులకు ప్రత్యేక సీటింగ్ నోటీసు రద్దు**

కీర్తికా: పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని ఇందియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐఐఐటీ) ఖర్గిపూర్ యూటర్న్ థీసుకున్నది. క్యాంపస్‌లోని హాస్టల్ డ్రైనింగ్ హాల్‌లో వెజ్, నాన్-వెజ్ విద్యార్థులకు వేర్వేరుగా సీటింగ్ కోసం జారీ చేసిన నోటీసును రద్దు చేసింది. హాస్టల్ విద్యార్థులతోపాటు పూర్వ విద్యార్థుల నుంచి విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో వెనక్కి తగ్గింది. ఆగస్ట్ 16న బీఆర్ ఆంబేద్కర్ డ్రైనింగ్ హాల్‌లో కాఫాహారం, మాంసాహారం విద్యార్థుల కోసం విడిగా సీటింగ్ కేటాయింపారు. విద్యార్థులు ఆ మేరకు ఆయా సీట్లలో కూర్చోవాలని నోటీస్ జారీ చేశారు. కాగా, క్యాంపస్‌లోని హాస్టల్స్‌లో నివసించే విద్యార్థులు ఈ చర్యను విమర్శించారు. ఈ విషయం తెలిసిన పూర్వ విద్యార్థులు కూడా దీనిని తప్పుపట్టారు. ఈ చర్య విద్యార్థుల మధ్య విభజనకు దారి తీస్తుందని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐఐఐటీ ఖర్గిపూర్ యాజమాన్యం వెనక్కి తగ్గింది. బీఆర్ ఆంబేద్కర్ డ్రైనింగ్ హాల్‌లో వెజ్, నాన్ వెజ్ విద్యార్థులకు ప్రత్యేక సీటింగ్ నోటీసును సెప్టెంబర్ 8న రద్దు చేసింది. మరోవైపు ఉన్నత అధికారులకు తెలియకం చేయాలని నోటీసు జారీ అయ్యిందని ఇన్‌స్టిట్యూట్ డైరెక్టర్ సుమన్ చక్రవర్తి తెలిపారు. దీని గురించి తెలిసిన వెంటనే



ఉన్నతాధికారులను సంప్రదించి ఆ నోటీస్‌ను రద్దు చేసినట్లు చెప్పారు. విద్యాసంస్థలో ఆహార ప్రాధాన్యతల ఆధారంగా

ఎలాంటి విభజన ఉండకూడదని ఆయన అన్నారు.

భారత స్త్రీనికుల్ని కలిగించేందుకు చైనా ఆయుధాలు

ఇంటర్వ్యూడిన్స్: అమెరికా సెనెటర్ బిల్ హగ్నీ సంఘటన వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత సైనికులను కరిగింకేందుకు చైనా విద్యుదయస్కాంత ఆయుధాలను వాడిందని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఐదేళ్ల కిందట సరిహద్దు ఘర్షణ సందర్భంగా డ్రాగిన వాచిని మోహరించిందని పేర్కొన్నారు. పరోక్షంగా గూఢాస్థి పుర్రణను ప్రస్తావించారు. “నుదీర్ఘకాలంగా చైనా, భారత్ మధ్య సంఘర్షణలు విశ్వాసనేమీటో కొనసాగుతున్నాయి. ఐదు సంవత్సరాల క్రితం వివాదాస్పద సరిహద్దు వద్ద ఘర్షణవచ్చింది. అప్పుడు చైనా విద్యుదయస్కాంత ఆయుధాలను ఉపయోగించింది” అని బిల్ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్-చైనా సైనికుల మధ్య 2020లో గూఢాస్థి లోయలో ఘర్షణ జరిగింది ఈ సమయంలో ఇరు దేశాల సైనికులు రాళ్లు, కర్రలతో తలపడ్డారు. ఈ ఘర్షణలో 20 మంది భారత జవాన్లు అమరులయ్యారు. తమవైపు ఐదుగురు సైనికులు మరణించినట్లుగా చైనా చెప్పింది. అయితే మృతుల సంఖ్య అంతకంటే ఎక్కువే ఉండొచ్చని పలు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ ఘటన తర్వాత రెండు దేశాల



నందిబాధులు దెబ్బతిన్న నంగతి తెలిసినదే. అయితే, ఇదేవల కాలంలో రెండు దేశాల నందిబాధులు కాస్త మెరుగుపడుతోన్న వాతావరణం నెలకొంది. వాస్తవాధీన రేఖ (ఎల్‌దీఎస్) వెంటి కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలకు ముగింపు పలుకుతూ గతేడాది కీలక గస్టి ఒప్పందం కుదిరింది. దీని ప్రకారం.. 2020 నాటి రూపాధిగతి ఎల్‌దీఎస్ వెంటిది ఇక కొనసాగినందుకు. ఇరు దేశాల స్థానికులు 2020లో గస్టి నిర్వహించినపు పెట్రోలింగ్ పాయింట్లకు ఇక స్వేచ్ఛగా వెళ్తున్నా. ఈ క్రమంలోనే కొన్ని

రేజుల క్రితం కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఏడేళ్ల తర్వాత ప్రధాని మోదీ చైనాలో పర్యటించారు. ఎన్ఎస్ఐ సదస్సులో పాల్గొన్నారు. అధ్యక్షుడు షీ జిన్పింగ్తో భేటీ అయ్యారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారత్వే సుంకాల మోత మోగిస్తోన్న తరుణంలో ఈ పర్యటనే జరిగింది. ఇది అమెరికాకు షాకిచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలోనే సెంటిల్ వ్యాఖ్యలు రాపడం చేసినారా. ఇదిలా ఉంటే.. భారత్ను చైనాకు దూరం గమనియావెనుకు దగ్గర చేసుకోవడమే తమ ప్రాధాన్యమని దీనికిముందు అమెరికా-రాయబారి సెర్గి గోర్ వ్యాఖ్యానించిన సంగతి తెలిసిందే. భారత ప్రభుత్వం, అక్కడి ప్రజలతో యూఎస్ సబిందాబుల దశాబ్దాల నాటివన్నారు. చైనాయులతో కంటే తమతోనే వారికి గొప్ప స్నేహం ఉందన్నారు. తమ ముడి చమురు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, ఎల్ఎన్ఐజీ కేసం భారత్ ప్రధాన మార్కెట్ కావాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కేససాగుతున్న బాణిజ్య చర్యలు కూడా ఆ దిశగానే ఉన్నాయన్నారు.

భారత్‌ను చైనాకు దూరం చేయడమే మా ప్రాధాన్యం

ఇంక**అటర్నీదేన్స్** భారత్-అమెరికాల మధ్య టూరిస్ట్ వివాదం నడుస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈశ్రమంలో ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలపై భారత్‌కు కాబోయే అమెరికా రాయబారి సెన్టీ గోరీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్‌ను చైనాకు దూరం చేసి యూఎస్‌కు దగ్గర చేసుకోవడమే తమ ప్రాధాన్యమన్నారు. విలెత్తరగిరి మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్‌ను యూఎస్ వైపునకు తీసుకురావడం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయమని గోరీ పేర్కొన్నారు. ఈశ్రమంలో దాన్ని చైనా నుంచి దూరం చేయాల్సిఉందన్నారు. తమ ముడి చమురు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, ఎలెక్ట్రీటీ కోసం భారత్ ప్రధాన మార్కెట్ కావాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కొనసాగుతున్న వాణిజ్య చర్చలు కూడా ఆ దిశగానే ఉన్నాయన్నారు. యూఎస్ మత్తం జనాభా కంటే భారత్లో మధ్యతరగతి ప్రజలే ఎక్కువన్నారు. ఆ దేశ భాగ్యులే అమెరికా అపారమైన అవకాశాలను అందిస్తుందన్నారు.

రష్యా చమురు కొనుగోలు ఆపేస్తేనే.. భారత్తో

చర్చలు: అమెరికా మంత్రి



తొలివిధోక్తాయన ఆశిస్తున్నట్లు తెలిపారు. భారత ప్రభుత్వం, అత్యున్నత ప్రజలతో యూఎస్ సంబంధాలు దశాబ్దాల నాటివన్నాయి. చైనీయులతో కంటే తమతోనే వాటి గొప్ప స్నేహం ఉందన్నారు. భారత వాణిజ్య మంత్రి వీరూప్ గోయల్, ఇతర ప్రతినిధులను ట్రంప్ ఆమెరికాకు ఆహ్వానించాలని గోర్ పేర్కొన్నారు. భారత, ఆమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధి రాయబారి జామిన్ గ్రోతో సహావేతనమంతాచరిస్తా వైల్లెడించారు. ఈసహావేతనంలో ఆశించదగిన ఒప్పందం జరిగి

అవకాశం ఉందన్నారు. అమెరికా ప్రజల ప్రయోజనాలు, పరస్పర ప్రయోజనకరమైన వాణిజ్య ఒప్పందాలను తాము కుదుర్చుకుంటామన్నారు.

ఈ ఏడాది చివర్లో భారత్కు ట్రంప్..?

సంబంధంలో భారత్‌లో జరగనున్న క్వాడ్ దేశాధిపత్య సదస్సుకు ఫ్రంట్ హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని సెర్గీ గేర్గీ తెలిపారు. ఈ సదస్సు కోసం ఆయన ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ వర్కటనకు సంబంధించి ఇంకా చర్చలు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు.

భారత్ పై సుంకాలకు.. జీ7 దేశాలపై ఒత్తిడి..!

ఇదిరాఉండగా... ఉక్రెయిన్లో యుద్ధం ముగింపునకు రష్యాపై
బిడ్డి తిచ్చేందుకు భారత్, చైనాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవాలని
అమెరికా చూస్తోంది. అందులో భాగంగా ఆయా దేశాలపై
50-100 శాతం సుంకాలు విధించాలని జే7 దేశాలపై
[అండ్ నూరులు బిడ్డి చేసినట్లు తెలుస్తోంది. జే7 దేశాల ఆర్థిక
మంత్రిలు శుక్రవారం (అమెరికా కాలమాసం ప్రకారం)
వీడియో కాల్లో మాట్లాడుకున్నారు. ఇందులో సుంకాల
విధింపుపై చర్చించుకున్నట్లు ఫైనాన్సియల్ టైమ్స్ పేర్కొంది.

13 నుంచి 15 వరకు

ప్రధాని ఐదు రాష్ట్రాల పర్యటన

ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ మజిలూర సహా ఐదు రాష్ట్రాల్లో పర్యటించనున్నారు. ఆ ఐదు రాష్ట్రాల్లో మిజోరం, అస్సాం పశ్చిమబెంగాల్ బీహార్ రాష్ట్రాలు ఉన్నాయి. ఈ నెల 13 నుంచి 15 వరకు అంతే రేపటి నుంచి సోమవారం వరకు ఈ పర్యటనలు జరగనున్నాయి. ఈ పర్యటనల్లో భాగంగా ప్రధాని మొత్తం రూ. 71,850 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేయనున్నారు. ఈ మేరకు ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం శుక్రవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. శనివారం ఉదయం 10 గంటలకు మిజోరం రాజధాని బజార్లో రూ. 9000 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించనున్నారు. ఆ తర్వాత అక్కడ ఏర్పాటు చేసే బహిరంగసభలో ప్రసంగిస్తారు. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు మజిలూరలోని సురాపందేవూర్లో రూ. 7,300 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తారు. మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు ఇంఫాల్లో రూ. 1200 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించి బహిరంగసభలో మాట్లాడనున్నారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు అస్సాం రాజధాని గువాహాటికి చేరుకోనున్నారు. అక్కడ భారత రత్న భూపేన్ హజారికా 100వ జయంతి చేరుకున్న సందర్భంగా ప్రసంగిస్తారు. అదివారం అస్సాంలో రూ. 18,530 కోట్ల విలువైన పారిశ్రామిక అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తారు. ఉదయం 11 గంటలకు దుర్రాంగ్లో వివిధ ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. అనంతరం అస్సాం ఐదు ఇథనల్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ను ప్రారంభించనున్నారు. మధ్యాహ్నం 1.45 గంటలకు గోలాఘాట్లో సుమాలిగడ్ రిఫైనరీని ఫ్లాంట్ను ప్రారంభిస్తారు. సోమవారం ఉదయం 9.30 గంటలకు పశ్చిమబెంగాల్ రాజధాని కోల్కతాలో 16వ 'కంబైన్డ్ కమాండర్స్ కాన్ఫరెన్స్-2025' ని ప్రధాన మోదీ ప్రారంభించనున్నారు. అనంతరం బీహార్కు వెళ్లి పూర్వీయా ఎయిర్పోర్టు కౌత్ టెర్మినల్ బిల్డింగును ప్రారంభిస్తారు. అనంతరం పూర్వీయా రూ. 36 వేల కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. అక్కడ బహిరంగసభలో ప్రసంగిస్తారు. ఆ తర్వాత నేషనల్ మఖానా బోర్డును ప్రారంభిస్తారు.

సెప్టెంబర్ 15 నుంచి రుతుపవనాల తిరోగమనం



స్వాధీని: సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నుంచి వాయవ్య భారతం నుంచి నైరుతీ రుతుపవనాలు తిరోగమనం చెందనున్నట్లు ఇవాళ భారతీయ వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. సాధారణంగా జూన్ ఒకటో తేదీన కేరళలో నైరుతీ రుతుపవనాలు ఎంటర్ అవుతాయి. ఆ తర్వాత జూలై 8వ తేదీ వరకు దేశవ్యాప్తంగా వర్షాలు నమోదు అవుతాయి. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీ నుంచి వాయవ్య భారతం నుంచి రుతుపవనాలు తగ్గుతూ ఆక్టోబర్ 15వ తేదీ నాటికి పూర్తిగా కనుమరుగు అవుతాయి. అయితే ఈ ఏడాది పశ్చిమ రాజస్థాన్ నుంచి రుతుపవనాలు సెప్టెంబర్ 15వ తేదీ నుంచే తిరోగమనం చెందనున్నట్లు ఐఎండీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ ఏడాది రుతుపవనాలు.. జూలై 8వ తేదీన కేరళ ముందుగానే దేశం మొత్తం కమ్మేశాయి. 2020 తర్వాత తొలిసారి రుతుపవనాలు జూన్ 26వ తేదీ కన్నా ముందు కవర్ చేశాయి. ఈ ఏడాది మే 24వ తేదీన కేరళకు రుతుపవనాలు చేరుకున్నాయి. 2009 తర్వాత ఈసారి అనుకున్న తేదీ కన్నా ముందుగా ప్రవేశించాయి. ఆ ఏడాది మే 23వ తేదీన రుతుపవనాలు ప్రవేశించాయి. ఈ ఏడాది వర్షాకాలంలో దేశవ్యాప్తంగా 836.2 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదు అయ్యింది. సాధారణంగా 778.6 ఎంఎం వర్షం కురుస్తుంది. అయితే దాని కంటే ఎదు శాతం అధికంగా వర్షం పడింది. ఈసారి 106 శాతం వర్షం నమోదు అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నట్లు మే నెలలో ఐఎండీ అంచనా వేసింది. 96 నుంచి 104 శాతం వర్షం వర్షం నమోదు అయితే, గత 50 ఏళ్ల నుంచి దాన్ని నార్మల్ గా భవిష్యుద్దారు.

సుప్రీంకోర్టులో సెల్ఫీలు, చీల్స్ ఇక కుదరదు..



సమీక్షిల్ని: ఘోటోగ్రఫీ, ఎడియోగ్రఫీపై సుప్రీంకోర్టు లో నిషేధం విధించారు. హై సెక్యూరిటీ జోన్లో ఘోటోలు, వీడియోలు తీయడం ఇక చెల్లదు. ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ నియమావళి ఉల్లంఘిస్తే, వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోనున్నారు. శుక్రవారం కోర్టు సెక్రటరీ జనరల్ ఈ సర్క్యులర్ జారీ చేశారు. ఆ ఆదేశాలు లాదుర్లు, ఫిర్యాదుదారులు, ఇంటర్వ్యూ, న్యాయ కర్తలు, స్టాఫ్, విజిలెన్స్ వలె ఉంచుచున్నారు. కేవలం అధికార ప్రోగ్రామ్లను మాత్రమే ఘోటోగ్రఫీ, వీడియోగ్రఫీ అనుమతించనున్నారు. కెమెరాలు, ట్రైఫ్లూ, సెల్ఫీ స్టాక్స్, మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వీడియోలు, రీల్స్ చేయడాన్ని సుప్రీంకోర్టు బ్యాన్ చేశారు. హై సెక్యూరిటీ జోన్లో ఉన్న లాన్ ఏరియా కూడా నిషేధం ప్రదేశం కిందకు వస్తుంది. వీడియో వ్యక్తులు కూడా తమ ఇంటర్వ్యూలు, టైమ్ ట్రాన్స్క్రిప్టులు.. నిర్దేశిత లో సెక్యూరిటీ జోన్ నుంచి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఎవరైనా రిపోర్టర్ ఆ నియమావళి ఉల్లంఘిస్తే, అతనికి హై సెక్యూరిటీ జోన్లో నెల రోజుల పాటు నిషేధం విధించనున్నారు. ఆదేశాలు ఉల్లంఘించే అడ్మినిస్ట్రేటర్లు, ఇంటర్వ్యూ, న్యాయ నిబ్బందిని సంబంధిత బారీ అసోసియేషన్లకు ఫిర్యాదు చేస్తారు. వారిపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటారు. హై సెక్యూరిటీ జోన్లో ఎవరు ఘోటోలు, వీడియోలు తీసినా వారిని అదుక్కునే అధికారం సెక్యూరిటీ నిబ్బందికి ఉంటుంది.

డిప్లీ హైకోర్టుకు బాంబు బెదిరింపులు

ధర్మి: ధర్మి హైకోర్టుకు బాంబు బెదిరింపులు రావడంతో ఆక్సపాసిగా కలకలం రేగింది. దీంతో పలు బెంచ్ల న్యాయమూర్తులు.. కోర్టు కార్యకలాపాలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసారు. హైకోర్టు ప్రాంగణం ఖాళీ చేయాలని న్యాయవాదులకు భద్రతా సిబ్బంది సూచించారు. బెదిరింపు మెయిల్స్ బాంబ్ స్వాగతి తనిఖీలు చేపట్టింది. హైకోర్టు ఆవరణలో మూడు ప్రదేశాల్లో ఆర్టిఎక్స్ అమర్చామని.. పాకెట్ బనిస్తో సంబంధాన్నిట్లు మెయిల్లో ప్రస్తావించారు. గత నెలలో కూడా పలు సూక్ష్మకు బాంబు బెదిరింపు ఫోన్ కాల్స్, మెయిల్స్ రావడంతో అప్రమత్తమైన అధికారులు తనిఖీలు చేపట్టిన సంగతివేరుగా తెలిసింది. ఈమెయిల్స్ వెనుక ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు సైబర్ ఫోరెన్సిక్స్ దర్యాప్తు చేపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో.. అంతర్జాతీయ అద్రెస్లు, వర్చువల్ ప్రాక్టీసులు వాడుతున్నట్లు గుర్తించారు. స్కాల్డ్, కోర్టులు, గవర్నమెంట్ ఆఫీసులు, బహిరంగ ప్రాంతాలు, ఆశ్రమి విమానాల్లానూ బాంబు ఉందంటూ బెదిరింపులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి.



బరువు తగ్గడంలో సహాయపడే పండ్లు..

ప్రస్తుతం అనేకమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో అధిక బరువు ఒకటి. సరైన బరువును మెయింటెన్ చేయకపోతే పలు ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం ఏర్పడి రోజువారీ వసులకు, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలికి అటంకం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి వ్యాయామాల ద్వారా, తీసుకునే ఆహారాల ద్వారా బరువును నియంత్రించవచ్చు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే అధిక బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడే 5 ముఖ్యమైన పండ్లు ఏవి? ఏ విధంగా సహాయపడతాయో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. యాపిల్ : అధిక బరువు తగ్గడంలో సహాయపడే అద్భుతమైన పండు యాపిల్. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్ (ముఖ్యంగా పెక్టిన్) అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను స్లో డౌన్ చేసి, అకలిని తగ్గిస్తుంది. ఒక మీడియం సైజ్ యాపిల్లో సుమారు 95 కేలరీలు, 4 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. అంతేకాకుండా యాపిల్లోని తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ఇది ఆకస్మిక అకలిని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అయితే యాపిల్ను తొక్కతో సహా తినడం బెటర్ ఉత్తమం. ఎందుకంటే తొక్కలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి రోజుకు ఒక యాపిల్ తినడం అధిక బరువును తగ్గిస్తుంది. 2. బెర్రీలు : స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూ బెర్రీ, రాస్బెర్రీ ఇలా బెర్రీలు ఏవైనా తక్కువ కేలరీలతో, అధిక ఫైబర్ అండ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. ఒక కప్పు స్ట్రాబెర్రీలలో 50 కేలరీలు, 3 గ్రాముల ఫైబర్, బ్లూబెర్రీలలో 85 కేలరీలు, అలాగే 4 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇవి విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ తో జీవక్రియను పెంచుతాయి. అలాగే శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. బెర్రీలలోని లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ అకలిని నియంత్రిస్తుంది. వీటిని స్మూతీలలో, ఓట్స్ లో, లేదా సలాడ్లలో చేర్చవచ్చు. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో గ్రీన్ యోగర్ట్ తో కలిపి తినడం లేదా సాయంత్రం స్నాక్ గా తీసుకోవడం ఉత్తమం. 3. అవకాడో : అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన మోనోశాచరైడ్స్ కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమి ఇ, కె, ఫోలేట్ ఉంటాయి. సగం అవకాడోలో సుమారు 120-160 కేలరీలు, 7 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటాయి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అకలిని తగ్గించి, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. అవకాడోలోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. ఇందులోని పొటాషియం శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను నిర్వహిస్తుంది. అవకాడోను సలాడ్లలో, టోస్ట్ పై (అవకాడో టోస్ట్), లేదా స్మూతీలలో ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు సగం అవకాడో తినడం సరిపోతుంది, ముఖ్యంగా లంఛ లేదా డిన్నర్ లో చేర్చడం మంచిది. బరువు తగ్గడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. 4. దానిమ్మ : దానిమ్మ బరువు తగ్గించడానికి గొప్ప ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇది తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ (7 గ్రాములు) కలిగి ఉంటుంది. ఇందులోని పాలీఫెనాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. దానిమ్మ గింజలు అకలిని నియంత్రించడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. దానిమ్మ గింజలను తాజాగా తినవచ్చు, సలాడ్లలో చల్లుకోవచ్చు లేదా జ్యూస్ గా తీసుకోవచ్చు. ఉదయం లేదా సాయంత్రం స్నాక్ గా ఒక కప్పు గింజలు తినడం మంచిది.

తెల్లజామ - ఎర్రజామ.. ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది?

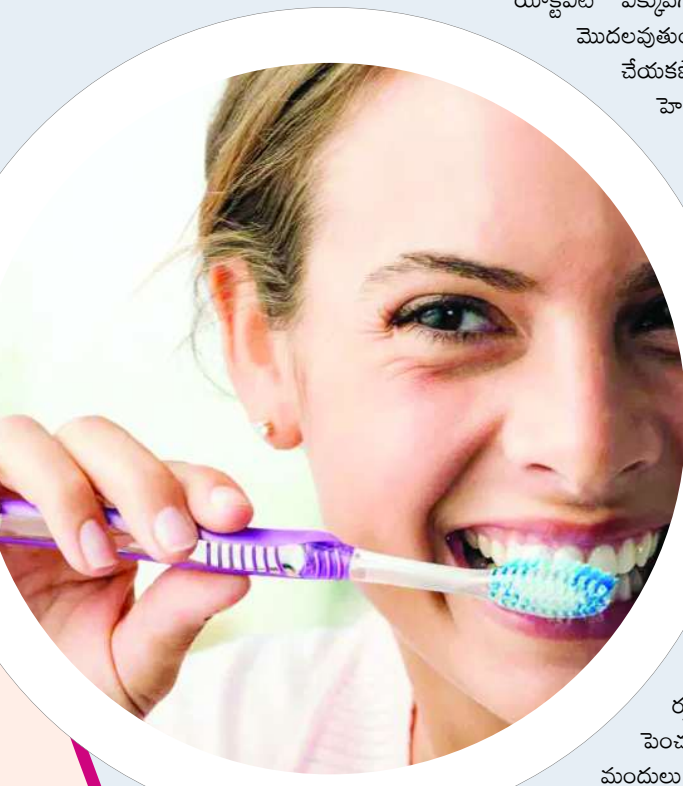
మనకి అందుబాటులో ఉండే చవకైన, ఆరోగ్యకరమైన పండ్లలో జామ ఒకటి. ఇది పోషకాల నిధి. విటమిన్లు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ పండు, తెల్ల, పింక్ రంగుల్లో లభిస్తుంది. అయితే ఈ రెండు రకాల జామల్లో కొన్ని తేడాలు ఉన్నాయి. తెల్ల జామకాయ సాధారణంగా లేత ఆకుపచ్చ నుండి వసుపు రంగులో ఉంటుంది. లోపల తెల్లని గుజ్జుతో, గింజలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి రుచి కాస్త వగరుగా, తీపిగా ఉంటుంది. విటమిన్ జ, డైటరీ ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో అధికం. సాధారణంగా వీటిని జెల్లీ, జామ్ తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. పింక్ జామకాయ లోపల గులాబీ రంగు గుజ్జు ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ జతో పాటు లైకోపీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది టమాటోలో ఉండే దాని కంటే కూడా ఎక్కువ. లైకోపీన్ క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. పింక్ జామ రుచి చాలా తీపిగా, సువాసన ఘాటుగా ఉంటుంది. వీటిలో గింజలు తక్కువ, కండ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జ్యూస్లు, స్మూతీలు, సలాడ్లకు ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్. షుగర్ పేషెంట్లకి రెండు రకాల జామలు మంచివే అయినప్పటికీ, తెల్ల జామకాయ మరింత మేలు చేస్తుంది. తెల్ల జామలో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది, తద్వారా రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ వేగంగా పెరగకుండా చూస్తుంది. అందుకే షుగర్ పేషెంట్లకు తెల్ల జామ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉండటం, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. పింక్ జామలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అంతేకాకుండా తెల్ల జామలో గింజలు ఎక్కువ. పింక్ జామలో తక్కువగా ఉంటాయి. తెల్ల జామ ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది. పింక్ జామలో నీటి శాతం ఎక్కువ ఉండటం వల్ల త్వరగా పాడైపోతుంది. గుండె ఆరోగ్యం, కంటి చూపు మెరుగుపరచడానికి పింక్ జామలో ఉండే లైకోపీన్, కెరోటినాయిడ్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. మొత్తానికి, జామకాయ ఏ రంగుదైనా మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక జామకాయ తింటే డాక్టర్ అవసరం ఉండదని కూడా నిపుణులు చెబుతారు.



రాత్రి బ్రష్ చేయకపోతే ఏమవుతుంది?

పళ్లు తోముకోవడానికి - నిద్రకు సంబంధం ఉందనే విషయం మీకు తెలుసా..? అవును రాత్రిపూట బ్రష్ చేసుకుంటే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఉదయం కంటే రాత్రిపూట బ్రష్ చేసుకోవడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. దంతాలు శుభ్రం చేసుకోకపోతే.. అది మీ చిరునవ్వుతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రను కూడా దూరం చేస్తుంది. చాలామందికి రాత్రి భోజనం చేశాక బ్రష్ చేసే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ అది కేవలం ఒక అలవాటు మాత్రమే కాదు.. మీ నిద్ర, మెత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే కీలకమైన అంశం. పడుకునే ముందు దంతాలు శుభ్రం చేసుకోకపోతే.. అది మీ చిరునవ్వుతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రను కూడా దూరం చేస్తుంది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు నోటికి విక్రాంతి దొరుకుతుందని అనుకుంటాం. కానీ అప్పుడే నోటి వాతావరణంలో పెద్ద మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట లాలాజలం ఉత్పత్తి దాదాపు సగానికి పడిపోతుంది. లాలాజలం అనేది నోటికి సహజమైన రక్షణ వ్యవస్థ లాంటిది. ఇది యాసిడ్స్ ను అదుపులో ఉంచి, దంతాలపై ఉన్న ఎనామిల్ ను రిపేర్ చేస్తుంది. లాలాజలం తగ్గడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది దంతాలపై పాచి పేరుకుపోవడానికి, చిగుళ్ళు బలహీనపడటానికి కారణమవుతుంది.

రాత్రి సమయంలో మన శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేసుకుంటుంది. కానీ నోట్లో బ్యాక్టీరియా యాక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉంటే ఈ హీలింగ్ ప్రాసెస్ ఆగిపోయి, ఇన్ ఫ్లమేషన్ మొదలవుతుంది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఉదయం బ్రష్ చేయకపోవడం కన్నా రాత్రి బ్రష్ చేయకపోవడం ఎక్కువ హానికరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. సరైన నిద్ర లేకపోతే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి, చిగుళ్ల సమస్యలు పెరుగుతాయి. అదేవిధంగా వుచ్చిపోయిన పళ్లు, చిగుళ్ల ఇన్ ఫ్లమేషన్, లేదా నిద్రలో పళ్లు కొరకొవడం వంటి సమస్యలు మీ నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తాయి. రాత్రిపూట మీ నోటిని పట్టించుకోకపోతే, అది మీ చిరునవ్వును, నిద్రను రెండింటినీ పాడు చేస్తుంది అని డాక్టర్లు స్పష్టం చేస్తున్నారు. భోజనం, స్నాక్స్ : పడుకోవడానికి కనీసం 60-90 నిమిషాల ముందు ఏమీ తినకండి. రాత్రిపూట తినే ఆహారం బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతుంది. పూర్తి శుభ్రత: రోజూ రాత్రి బ్రష్ చేయడం, ఫ్లాసింగ్, టంగ్ క్లీనింగ్ తప్పనిసరి. మౌత్ వాష్: ఘటైన మెంథాల్ ఉన్న పేస్టులు కాకుండా, పుదీనా లేదా లవంగ నూనె ఉన్న మౌత్ వాష్ వాడటం మంచిది. ఇది నోటి జాను బ్యాక్టీరియాను కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. గురక, పళ్లు కొరకడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్లు సూచించిన వైట్ గార్డులు వాడాలి. ఇవి దవడ కండరాలకు విక్రాంతినిచ్చి, గాలి ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే రాత్రిపూట చిగుళ్ల వాపు రక్తంలో కలిసి గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వంటి ప్రమాదాలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు, పంటి క్షిప్తులు ఉన్న టీనేజర్లు, మందులు వాడే వృద్ధులు, ఒత్తిడితో బాధపడేవారు రాత్రిపూట నోటి ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ పెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పడుకోవడానికి మూడు, నాలుగు గంటల ముందు షుగర్ ఉన్న పానీయాలు, కెఫీన్, ఆల్కహాల్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం వల్ల నిద్ర, నోటి ఆరోగ్యం రెండూ మెరుగుపడతాయి.



వెయిట్ లాస్ అవ్వాలనుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్య వెయిట్ లాస్ అవ్వాలి, స్లిమ్ గా, ఫిట్ గా కనిపించాలని చాలా మంది అనుకుంటున్నారు. అందుకోసం జిమిలకు వెళ్తూ వర్కౌట్స్ చేస్తున్నారు. అయితే వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు వ్యాయామం ఎంత చేస్తున్నా, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారానికి దూరంగా ఉండటం కూడా అంతే ముఖ్యం. కానీ కొందరూ ఇవేవి పాటించకుండా ఏది పడితే అది తింటారు. దీని వల్ల వారు త్వరగా బరువు తగ్గలేరు.మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు సోడా, ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వంటి హై షుగర్ జ్యూసెస్ ను అస్సలు తీసుకోకండి. వాటికి బదులుగా సాధారణ నీరు, నిమ్మరసం, చియా విత్తనాలతో గోరువెచ్చని నీరు, ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీరు, గ్రీన్ టీ, బ్ల్యాక్ కాఫీ లేదా తక్కువ కేలరీలు కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను తీసుకోవచ్చు. మీరు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, ఫ్లెవర్డ్ ఫ్రైస్, ఫ్రైడ్ చికెన్, డోనట్స్ వంటి వేయించిన ఆహారాలకు కూడా దూరంగా ఉండండి. బదులుగా, గ్రిల్డ్, ఎయిర్-ఫ్రైడ్, ఉడికించిన లేదా బేక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. దీనివల్ల మీరు తక్కువ కేలరీలు తీసుకుంటారు. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పుడు వైట్ బ్రెడ్, వైట్ రైస్, పాస్తా, పేస్టీలు వంటి శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లను తినకండి. వాటికి బదులుగా మీరు హెల్త్ గ్రెయిన్ బ్రెడ్, బ్రౌన్ రైస్, బాన్సెతి రైస్, ఓట్స్, చిలగడదుంపలు వంటివి తినడం అలవాటు చేసుకోండి. డైట్ లో ఉండి కూడా చాలా మంది అల్పాహారంలో చిప్స్, కుకీలు, క్రాకర్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ బరువు తగ్గటంపై వీటిని తినడం అనేది సరికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బదులుగా మీరు సలాడ్, డ్రై ఫ్రూట్స్, సీడ్స్ లేదా గ్రీన్ పెరుగుతో మీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లేదా ఈవినింగ్ స్నాక్స్ ను ఫుల్ ఫిల్డ్ చేయవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ముఖ్యంగా ఐస్ క్రీం, స్వీట్ డెజర్ట్లకు దూరంగా ఉండండి. వాటి స్థానంలో బెర్రీలు, అరటిపండుతో గ్రీకు పెరుగును తినండి. కావాలంటే మీరు లైట్ గా డార్క్ చాక్లెట్ కూడా తినవచ్చు.



మెదడు సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరిచే వ్యాయామం కూడా!

ద్యాన్స్ ప్రాక్టీస్ చేయడం లేదా నేర్చుకోవడం కేవలం ఆసక్తి, ఆనందానికి సంబంధించిన విషయమే కాదు. అది ఆరోగ్యానికి వ్యాయామంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే అంతకు మించి ఇంకా ఎన్నో బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయని కూడా అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది. 2003లో ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్ కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్ కు చెందిన పరిశోధకులు నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. తరచుగా ద్యాన్స్ చేసే వ్యక్తుల్లో మతి మరుపునకు సంబంధించిన వ్యాధిగా చెప్పే డిమెన్షియా రిస్క్ ద్యాన్స్ వల్ల 76% తగ్గుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇంకా ఏయే బెనిఫిట్స్ ఉంటాయో చూద్దాం. ద్యాన్స్ శారీరక శారీరక శ్రమ మాత్రమే కాదు, మెదడుకు సంబంధించిన జ్ఞానాత్మక సామర్థ్యాలను ఉత్తేజపరిచే అద్భుతమైన కదలికగానూ పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఈ ప్రక్రియలో కో- ఆర్డినేటెడ్, రిథమిక్ యాక్టన్స్ శరీరాన్ని సమన్వయ పరుస్తాయి. అంతేకాకుండా ట్రెయిన్ న్యూరల్ కనెక్షన్లు బలపడతాయి. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలోనూ ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే ద్యాన్స్ ఒక సోఫిస్టికేటెడ్ యాక్టివిటీగా కూడా ఉంటూ ఒత్తిడిని తగ్గించి, మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగు పరుస్తుంది.



జిల్లాలోని అన్నీ పాఠశాలల్లో ఏఐ ల్యాబ్స్ ఏర్పాటు చేస్తాం

జనుశంకర్ భూపాలపల్లి : జిల్లాలోని అన్ని పాఠశాలల్లో యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఏ ఐ లా భౌష్టి ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గేశ్ శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. శుక్రవారం మహా మేలుత్తారం మండలంలో 2 కోట్ల 30 లక్షలతో నిర్మించిన కేజీవిఠి జూనియర్ కళాశాల భవన ప్రారంభోత్సవం, మండలంలోని వివిధ గ్రామంలో 70 లక్షలతో నిర్మించనున్న అంతర్గత రహదారుల నిర్మాణానికి, 72 లక్షలతో నిర్మించ నున్న అంగన్నాడి భవనాలు, 7 గ్రామ పంచాయితీల్లో 1 కోటి 10 లక్షలతో నిర్మించనున్న గ్రామ పంచాయితీ భవనాలు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో తమ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే విద్యకు పెద్ద పీట వేస్తూ అమ్మ అదర్స్ పాఠశాల కమిటీలు ఏర్పాటు ద్వారా అన్ని పాఠశాలలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించామనిన్నారు. జాన్మైనన విద్యాభోధకుని డీఎస్సీ నిర్వహించిచేసే నియామకం చేపట్టామని, 10 సంవత్సరాలాగా పెండింగ్ ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతుల కల్పించామని తెలిపారు. విద్యార్థులకుకాస్ట్రోటీక్, డ్రైట్ చార్టీలు పెంచి జాన్మైనన విద్య, భోజనం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. విద్యార్థులు బాగా చదివి తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడాలన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పమని అన్నారు. నా కుటుంబానికి ఆర్థికంగా సహనం, బాలాండి లేకపోయినా పల్ల నన్ను నిర్మాణవద్దనుంలే లేచిపోనని, బాలాగ్ విద్యార్థులు ఇంగ్లీష్ లో చదవాలని, బాలికా విద్యకు ఇబ్బంది కలగకూడదని ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో మన ప్రాంతానికి పెద్ద పత్తున కేజీవిఠి, మెడల్ పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు.విద్యార్థులు ఒక ఫ్లాన్ ప్రకారం ప్రత్యి రోజు ఏదో ఒక పుస్తకం ఖచ్చితంగా చదవాలని, చదివిన చదువు తప్పక ఉజ్జలు భవిష్యత్తుకు ఉపయోగ పడుతుందన్నారు.గ్రామంలో ఒక్కరు చదువుకున్నా ... వారు

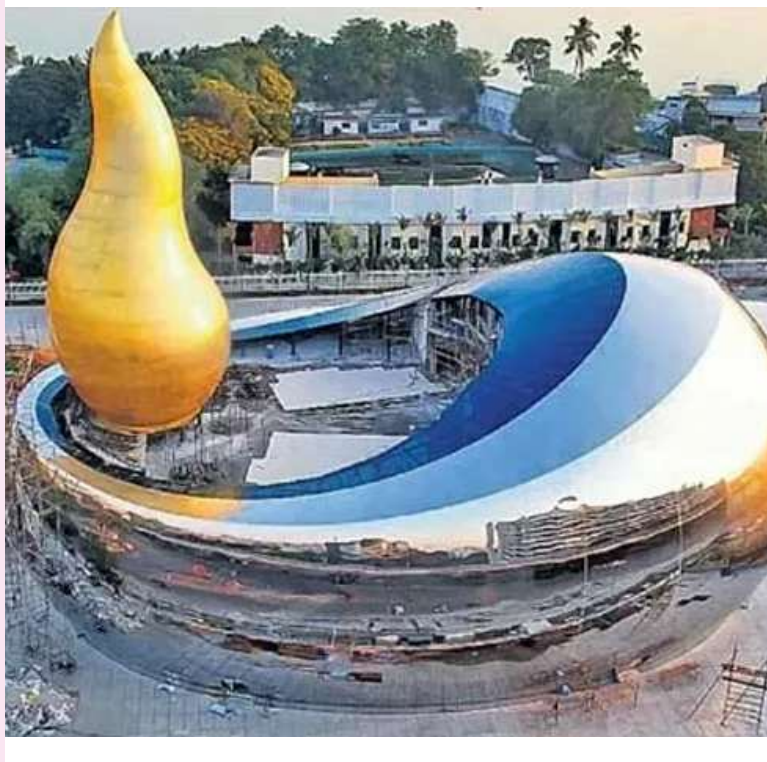


మాత్రమే కాకుండా మొత్తం గ్రామమే బాగుపడుతుందని తెలిపారు. 10 వరగతి వర్సిల్లో వందకు వంద శాతం ఉత్పిర్ణత సాధించాలని అన్నారు. కెజిబిటిలో 10 వరగతి విద్యార్థులకు టీ ఫైబర్ ద్వారా ఏ.ఐ ల్యాప్ ను విర్బాల్లు చేస్తామని తెలిపారు. విద్యార్థులకు ప్రథమం అన్ని సౌకర్యాలకు కలిగివుందని, విద్యార్థుల వక్రగా చదువుకుని గవ్వ స్థాయికి ఉన్న మన గ్రామనకి, మన ప్రాంతానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా

కర్తవ్య రాహుల్ శర్య, బ్రేడ్ ప్రమాదన్ చైర్మన్ అయితే ప్రతాప్ రెడ్డి, ఈ.జి.ఎస్ నార్థ కౌన్సిల్ మెంబర్ దండు రమేష్, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ కోట రాజారావు, సబ్ కలెక్టర్ మయాంక్ సింగ్, ఆదనన్ కర్తవ్య విజయ లక్ష్మీ, మార్గశ్రీ కమిటీ చైర్మన్ మంతరాని తిరుల సమ్మయ్య, డి.డీ.జీ రాజేంద్రం, ఈ ఉప, కెజిబిఎస్ ని ఓ వ్యవసతి, తహశీల్దార్ శ్రీనివాస్, ఎంపిడిఓ శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాలిగౌరారం మండలం వల్లాలలో
అమరవీరుల స్థూపం
ఆవిష్కరణ బహిరంగ సభ

నకిరేకల్, 13 సెప్టెంబర్ 2025 (ధర్మఘంట): శాలిగొరారం మండలం వల్లాలలో అమరవీరుల స్మారం అవిషరణ విహారంగ సభ మధ్యాహ్నం 3:30 కు జరుగునున్నట్లు, నకిరేకల్, వల్లాలగూడెంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నుండి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. స్వల్పగౌరవ జిల్లా శాలిగొరారం మండలంలోని వల్లాల గ్రామంలో అమరవీరుల స్మారం అవిషరణ మరియు విహారంగ సభకు ముఖ్య అతిథులుగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ డీసీసీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎంపీ వి.హను మంతరావు, డీసీసీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డి, ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, జిల్లా ఇంఛార్జి మంత్రివర్గులు ఆద్వర్స లక్ష్మణ్, మాజీ మంత్రి సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు కందూరు జానా రెడ్డి, ఎంపీలు చన్నవారి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, రఘువీర్ రెడ్డి, నకిరేకల్ శాసనసభ్యులు వేముల వీరేశం, తిరుగొత్తూరి శాసనసభ్యులు మందుల నాపేలు, డీసీసీ అధ్యక్షుడు ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్, శాసనమండలి డిప్యూటీ మాజీ చైర్మన్ నేతి విధ్యాసాగర్, ఎమ్మెల్సీ అద్దంకి రెడ్డయ్య తదితరులు హాజరుకానున్నారని, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, అభిమానులు సకాలంలో హాజరుకాలాని కోరారు.



మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు!

జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

కవీంద్రగర్ : మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ పమోలా సత్యభి అన్నారు.జిల్లాస్థాయి నార్కో కోఆర్డినేషన్ సెంటర్ కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్లే కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో శుక్రవారం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ మూట్లూరుతూ పోలీస్, ఎక్సైజ్, మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారులు సమన్వయంతో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యలు జిల్లాలో సత్యభితాలను ఇస్తున్నారని అన్నారు. పోలీస్, ఎక్సైజ్ అధికారులు సమన్వయంతో డ్రగ్స్ మూలాలను పెకిలివి వేయాలని పేర్కొన్నారు. ప్రైవేట్ మెడికల్ స్టోర్స్ లోనూ ముమ్మరంగా తనిఖీలు చేపట్టి డ్రగ్స్ అమ్మకాలను పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలు, హాస్పిటల్స్, కళాశాలలను సందర్శించి కేవలం డ్రగ్స్ పైనే కాకుండా మద్యపానం, ధూమపానం అనర్హలపై కూడా విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం మాట్లాడు తూ. పోలీసు శాఖ తరపున విద్యార్థులకు మత్తు పదార్థాల అనర్హలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని, దాగ్ స్ట్రాప్ ద్వారా ముమ్మరంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. ఇప్పటికే డ్రగ్స్ దీడర్స్ కిట్లు తెప్పించామని, అపరాధిని అదుగురించగా ముగిసి కొనుగోలు చేస్తామని అన్నారు. జిల్లాలో డ్రగ్స్ వినియోగంపై ఉక్కు పాదం మోపుతామని అన్నారు.ఈ సమావేశంలో ఆడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్వినీ తానాజీ వాకడే, ఆర్టీవో మహేశ్వర్ వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రేఖా అగర్వాల్ హత్య కేసులో

నిందితుల కోసం గాలింపు

మెచ్చల్ : కూకట్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ వరదిలో ని స్వార్జ రేక్ అపార్ట్మెంట్లోని 13వ అంతస్తులు జరిగిన రేటు అగర్వాల్ హత్య కేసు కు సంబంధించి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు బాలానగర్ డిసిపి సురేష్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఇంట్లో పని చేయడానికి వచ్చిన వ్యక్తి ఈ హత్యకు పాల్పడి ఉండవచ్చని ప్రాథమికంగా అంచనా వేస్తున్నామని అన్నారు. మహిళకు కత్తితో పొడవైన పాదాలు కాకుండా గంటు కోసి వస్తూ చేసినట్లు గుర్తించామని మీడియాకు వెల్లడించారు. ఈ అపార్ట్మెంట్లో భార్యభర్త తో పాటు కుమారుడితో కలిసి ఉన్నట్లు తెలిసింది. రోజులానే ఈరోజు కూడా భర్త, కుమారుడు వ్యాపారం నిమిత్తం బయటికి వెళ్ళగా మధ్యలో రేటు అగర్వాల్ కు ఫోన్ చేసిన లిఫ్ట్ చేయకపోవడంతో విధులు ముగించుకొని ఇంటికి త్వరగా వచ్చి చూడగా తాళం ఉండడంతో షుంఠం నపోయంతో బాల్కనీ నుండి దిగి రాగా ప్రభుత్వ మదంగుల్లో పది ఉన్న మహిళల చూసి పోలీసులకు అలవాటి కాదుగా ఇంకా పనిచేసిన పైన దర్యాప్తు చేపట్టామని అన్నారు. అనుమానితులుగా ఉన్న ఇద్దరి కేసుం గాలించే వర్కలు చేపట్టామని వెల్లడించారు.

జెట్స్ లింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యలపై

ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలి

గుగ్గోత్ రాములు నాయక్

కామరూప ధీం అనీపాఢాద్ : తెలంగాణ గిరిజన సంగ్రహ శాఖ పరిధిలో ఉన్న బాడిపి ప్రాంతాల్లో పని చేస్తున్న బెటెరియోగ్గ్ మరియు రోజువారీ వేతన ఉద్యోగులు ఈరోజు నుండి నిరపధక సమ్మెకు దిగారు. వారి సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ గిరిజన సంగ్రహ ఉపాధ్యాయుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గుగ్గిత్ రామన్న నాయక్ దివేంద్రి చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, “వెన్నదన్నలూ పని చేస్తున్న కార్మికుల వేతన పరిస్థితులు దయచేయగా ఉన్నాయి. పదే పదే భోజనాలు ఇచ్చిన ప్రభుత్వానికి గట్టి నిర్యేతులు తీసుకోవాల్సిన సమయం వచ్చింది” అన్నారు.సమ్మె వల్ల ఏర్పడుతున్న సమస్యలు పాఠశాలలు, వసతిగృహాల్లో ఆహార ఏర్పాట్లు స్రంభించాయి వంట, వడ్డన వంటి వసుల కోసం పని చేయగల కార్మికులు లేరు. ఉపాధ్యాయులు బోధించడానికి నియమితులు? వంట చేయడానికి కాదు. భోజన విషయంలో ఏమైనా జరిగితే ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలి” అన్నారు.గత అనుభవాలు? భవిష్యత్తు హెచ్చరికలు గతంలో కార్మికుల సమస్య ఉన్నప్పటికీ ఆహార వివభాధ కేసులు చోటు చేసుకున్నాయి.ఇప్పుడు కార్మికులే లేవప్పుడు, విద్యార్థుల ప్రధానమైన లా నిర్ధారించారు” అని సురక్షించారు. ఈ విషయంలో ఉపాధ్యాయులను, ఉద్యోగిపాధ్యాయులను బలిపశు వులుగా చేయద్దని హితవు పలికారు.

విధుల్లో చురుకుదనం చూపించాలి



కమూనీ పూరి: విధుల్ని చురుకుదనం చూపెట్టాలని కమూనీ పూరి తహసీల్దార్ ముస్తాయి వాసంతి అన్నారు. గ్రామ పరిపాలన అధికారులుగా నియమితలై వారు తహసీల్దార్ ముస్తాయి వాసంతి వద్ద శుక్రవారం తమ ఉద్యోగ చేతక రిపోర్టును అందించారు. ఇందులో కారంగుల రవీంద్ర (పేదా వల్లి) భూక్తు జ్యోతి (నాగారం) దుర్గం నాగరాజు (రాంపే కుంట) క్షన్ద్రువు కేటారావు. వీరితోపాటు కారంగుల అశోక్, దాదారి దాశేంద్రుని ,మొదల కృష్ణ, లకు క్షన్ద్రువు కేటాయించలేదు. ఇందులో గుండాని జూలవల్లి కమూనీ పూరి క్షన్ద్రు మిగిలి ఉన్నాయి. వీరికి త్వరలోనే కేటాయించడం జరుగుతుందని తహసీల్దార్ వాసంతి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వాసంతి మాట్లాడు తూ తమకు కేటాయించిన వసలును తూచా తప్పకుండా చేయాలని సక్రమంగా విధుల్లో హాజరై వసలు పూర్తిచేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ అసిస్టెంట్ సలిప్ జూనీ అసిస్టెంట్ సముద్రాల కిరణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. అలాగే ఇక్కడ విధుల నిర్వహించిన గోమ్యుల రజిత జూనీయర్ అసిస్టెంట్ ను రామచంద్ర కి యధావిధిగా పంపించారు.

సీనియర్ సిటీజేన్స్ సమాజ మార్గదర్శకులు.

అడిషనల్ కలెక్టర్ బి.రాజా గౌడ్

జగిత్యాల : సీనియర్ సిటీజేన్స్ సమాజ

మార్గదర్శకులని అడిషనల్ కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు)బి.రాజా గౌడ్ అన్నారు. అడిషనల్ కలెక్టర్ ఛాంబల్లో నూతనంగా అడిషన్ ల్ కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు)గా పుకవారం పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన బి.రాజా గౌడ్ మా తెలంగాణ ఆల్ సీనియర్ సిటీజేన్స్ ,పాన్సర్స్ అసోసియేషన్స్ జగితాలా, హైదరాబాద్ అరకుడు హరి ఆఫీస్



కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆయా సంఘాల ప్రతినిధులు కలిసి పుష్పగుచ్చాలు అందించి స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా అడిషనల్ కలెక్టర్ మహబూబ్‌జా సీనియర్ సీటీజేన్స్, పెన్షనర్స్ జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్ గతంలో జగిత్యాల జిల్లా రెవెన్యూ అధ్యక్షుడుగా విశిష్ట సేవలు అందించారని అభినందించారు. ఆధ్వర్యంలో సంఘ ప్రతినిధులు వయోధికుల కోసం చేస్తున్న సేవలను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సీటీజేన్స్, పెన్షనర్స్ జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి గౌరవశ్రీ విశ్వనాథం, సెక్యరటరీ జిల్లా కార్యదర్శి పి.హనుంత్ రెడ్డి, కోఠాధికారి వెయ్యల గౌరవశ్రీ రావు, మున్సిపల్ కార్యదర్శులు కట్ల గంగాదర్, అండిగారి విఠల్, రెవెన్యూ కుటుంబ ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హీరర్ ప్రాంచైజీ కాంచన 4 వచ్చేస్తుంది.. రాఘవా లారెన్స్ టీం క్రేజీ న్యూస్..!



తెచ్చుకుంది. కాంచన 3 తెలుగులో నాని నటించిన జెర్నీ చిత్రానికి బాక్సాఫీస్ వద్దగట్టి పోటీనివ్వడమే కాదు సుమారు 100 కోట్ల వరకు వసూలు రాబట్టింది. మరి కాంచన 4 ఎలాంటి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకుంటుందనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

కోలీవుడ్ నుంచి వచ్చి తెలుగులో కూడా సూపర్ క్రేజ్ సంపాదించుకున్న హీరర్ ప్రాంచైజీల్లో టాప్ లో ఉంటుంది కాంచన. రాఘవా లారెన్స్ స్వీయ దర్శకత్వంలో లీడ్ రోల్స్ లో నటించిన ఈ ప్రాంచైజీ బాక్సాఫీస్ వద్ద నిర్మాతలకు కాసుల వర్షం కురిపించింది. కాగా తెలుగు, తమిళ ప్రేక్షకులకు ఓ వైపు వినోదం అందిస్తూనే.. మరోవైపు గూస్ బంప్స్ తెప్పించేందుకు కాంచన 4 కూడా వచ్చేస్తుంది. కోలీవుడ్ సర్కిల్ కథనం ప్రకారం కాంచన 4 చిత్రీకరణ సగభాగం పూర్తయింది. రాఘవా లారెన్స్ టీం వీలైనంత త్వరగా కాంచన 4 ప్రొడక్షన్ పనులు పూర్తి చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రానికి రాఘవా లారెన్స్ డైరెక్టర్ కమ్ ప్రొడ్యూసర్ గా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. కాంచన 4లో బాలీవుడ్ భామ నోరా ఫతేహి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీతో కోలీవుడ్ ఎంట్రి ఇస్తోంది నోరా ఫతేహి. పూజా హెగ్డే, రష్మి క మందన్నా కూడా కాంచన 4లో టీంతో జాయిన్ కాబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తుండగా.. దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. కాగా కాంచన 3 మిక్స్ రివ్యూస్ వచ్చినప్పటికీ బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్ టాక్

ఒకటి, రెండు కాదు 8 మూవీస్.. వాటిలో పాన్ ఇండియావి

ఇప్పుడంతా పాన్ ఇండియా ట్రెండ్ నడుస్తోంది. హీరోలతో పాటు హీరోయిన్లు కూడా చాలా తక్కువగానే సినిమాలు చేస్తున్నారు. ఉన్నంతలో రష్మి క పలు చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది. అయితే ఈమె కంటే బిజీగా ఉన్న మరో బ్యూటీ ఉంది. ఆమెనే మలయాళ బ్యూటీ సంయుక్త దాదాపు ఏడాదిన్నరగా ఈమె నుంచి కొత్త మూవీ అప్డేట్ అనేదే లేదు. అలాంటిది ఇప్పుడు ఈమె చేతిలో ఏకంగా 8 మూవీస్ ఉండటం విశేషం. ఇంతకీ అవేంటి? వాటి సంగతేంటి? 2016 నుంచి మలయాళంలో సినిమాలు చేస్తున్న సంయుక్త.. భీష్మా నాయక్ తో టాలీవుడ్ లోకి వచ్చింది. దీని తర్వాత బింబినార, సర్, విరూపాక్ష.. ఇలా వరస హిట్స్ అందుకుని గోల్డెన్ లెగ్ అనిపించుకుంది. అయితే 2023లో ఈమె హీరోయిన్ గా చేసిన 'డెవిల్' ఫ్లాప్ అయింది. గతేడాది ఓ తెలుగు మూవీలో అతిథి పాత్రలో కనిపించింది. అప్పటినుంచి ఈమె నుంచి రిలీజులు ఏం లేవు. తీరా ఇప్పుడు చూస్తే ఎనిమిది చిత్రాలు లైన్ లో ఉన్నాయి. సంయుక్త చేస్తున్న వాటిలో బాలకృష్ణ 'అఖండ 2', పూర్తి-విజయ్ సేతుపతి సినిమా, శర్వానంద్ 'నారి నారి నదుమ మురారి', బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ 'హైందవ', నిఖిల్ 'స్వయంభు', లారెన్స్ 'బెంజీ', మహారాణి అనే హిందీ చిత్రం, తెలుగులో ఓ ఫిమేల్ సెంట్రీక్ చిత్రం ఈమె చేతిలో ప్రస్తుతం ఉన్నాయి. వీటిలో 'అఖండ 2'.. ఈ ఏడాది డిసెంబరులో రిలీజ్ కానుంది. మిగిలినవన్నీ కూడా దాదాపు వచ్చే ఏడాది, ఆపై ఏడాది థియేటర్ లోకి రానున్నాయి. సంయుక్త ప్రస్తుతం చేస్తున్న వాటిలో పూర్తి-విజయ్ సేతుపతి, అఖండ 2, స్వయంభు.. పాన్ ఇండియా టాలీవుడ్ గా తీస్తున్న మిగిలినవన్నీ కూడా ఆయా భాషల్లో తీస్తున్నారు. మరి వీటి వల్ల సంయుక్త కెరీర్ మళ్ళీ గాడిన పడుతుందా? హీరోయిన్ గా నిలదొక్కుకుంటుందా అనేది చూడాలి?

జాతకం మార్చేసిన 200 కోట్ల సినిమా



ఇండస్ట్రీలో అంతే. ఒకే ఒక్క సినిమా రాత్రికి రాత్రి జాతకాలను మార్చేస్తుంది. చిరంజీవికి జైదీ, నాగార్జునకు శివ అలా నిలిచిపోయినవే. కాకపోతే హీరోయిన్లకు ఇలాంటి బ్రేక్స్ దొరకడం కష్టం. విజయశాంతికి కర్తవ్యం లాగా ప్రతి ఒక్కరికీ అవి సాధ్యం కావు. కానీ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ సుడి బాగుంది. ఇటీవలే విడుదలైన కొత్త లోక చాప్టర్ 1తో ఏకంగా 200 కోట్ల క్లబ్బులో అడుగు పెట్టడంతో తన స్టార్ డమ్ అమాంతం పెరిగిపోయింది. లోకకు సంబంధించి లీడ్ రోల్ తనదే కావడంతో హీరో నస్తీన్ ఎక్కువసేపు కనిపించినా కూడా ఆమె స్టాయిల్ గుర్తింపు దక్కించుకోలేకపోయాడు. అలా కళ్యాణికి దశ తిరుగుతోందన్న మాట. తొమ్మిది సంవత్సరాల క్రితం వచ్చిన కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ సరైన బ్రేక్ కోసం చాలానే ఎదురు చూసింది. తెలుగులో డెబ్యూ చేసిన హలో పోయినా చిత్రలహరి మంచి హిట్ గానే నిలిచింది. కానీ రజరంగం డిజాస్టర్ కావడంతో మళ్ళీ ఈ వైపుకు రాలేదు. మలయాళం, తమిళం మీదనే ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టింది. ఇప్పటిదాకా ఈ అమ్మాయికి పెర్ఫార్మన్స్ పరంగా గొప్ప మార్పులు పడేవి కాదు. హృదయం, తాలుమాల నుంచి తనలో నటించి బయటికి తీసుకురావడం మొదలుపెట్టింది. లోకలోనూ కథ డిమాండ్ మేరకు సీరియస్ ఎక్స్ ప్రెషన్లు ఎక్కువ పెట్టింది కానీ యాక్టింగ్ పరంగా మెరుగయ్యిందనేది వాస్తవం. కాతురు నక్సెన్ పట్ల తండ్రి ప్రియదర్శన్ చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు. భాక్ బస్టర్ దర్శకుడిగా ఒకప్పుడు ఎన్నో సూపర్ హిట్స్ ఇచ్చిన ఈయన ఇప్పుడు కూడా డైరెక్షన్ చేస్తూనే ఉన్నారు. 90 దశకంలో నాగార్జున నిర్ణయం, బాలకృష్ణ గాంధీవం తీశారు కానీ ఆ రెండూ ఆశించిన అంచనాలు అందుకోలేకపోయాయి. తర్వాత మళ్ళీ ఇటువైపు రాలేదు.

ఆయనతో నా ప్రయాణం అందంగా ఉంటుంది..

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ హీరోగా మారుతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అవైటెడ్ మూవీ 'ది రాజా సాబ్'. ఇందులో మాళవిక మోహనన్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. నిధి అగర్వాల్, రిద్ధి కుమార్, యోగిబాబు, సంజయ్ దత్ టీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై భారీ బడ్జెట్ తో టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తుండగా.. షూటింగ్ కంప్లీట్ కాకపోవడం వల్ల విడుదల వాయిదా పడింది. దీంతో ఈ సినిమా డిసెంబర్ 5న రాబోతున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. భారీ అంచనాల మధ్య రాబోతున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన అప్డేట్స్ కోసం డార్లింగ్ అభిమానులు కళ్లు కాయలు కాసేలా వెయిట్ చేస్తున్నారనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఈనేపథ్యంలో.. తాజాగా, ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మాళవిక మోహన్ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేసింది. "ప్రభాస్ చాలా అద్భుతమైన వ్యక్తి. ఆయన వయసులో నాకంటే పెద్దవాడు. కానీ ప్రభాస్ ను చూసినప్పుడు అలా అనిపించదు. ఆయనతో కలిసి పనిచేయడం చాలా మధురంగా అనిపించింది. 'ది రాజాసాబ్'లో నా ప్రయాణం చాలా అందంగా ఉంటుంది. నిజానికి మేము సినిమాను పూర్తి చేశాము. ప్రస్తుతం కొన్ని పాటలను చిత్రీకరించాల్సి ఉంది. మీ అందరినీ అలరించేందుకు మా సినిమా సిద్ధంగా ఉంది" అని చెప్పుకొచ్చింది.



మాయాజాలాన్ని చూడటానికి సిద్ధంగా ఉండండి..

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో వరుణ్ ధావన్ నటిస్తున్న లేటెస్ట్ మూవీ 'సన్నీ సంస్కారీకి తులసి కుమారి'. ఇందులో యంగ్ బ్యూటీ జాన్వి కపూర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. సన్యా మల్హోత్రా, రోహిత్ సరాఫ్, అక్బయ్ బెడ్రాయ్ కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. రొమాంటిక్ కామేడీ చిత్రంగా రాబోతుండగా.. శశాంక్ ఖేతాన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను ధర్మ ప్రొడక్షన్స్, మెంటర్ డిసిపుల్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్స్ పై నిర్మిస్తున్నారు. షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతున్నట్లు ఈ మూవీ అక్టోబర్ 2న థియేటర్స్ లోకి రాబోతుంది. దీంతో ప్రమోషన్స్ స్టార్ట్ చేసిన చిత్రబృందం వరుస అప్డేట్స్ ఇస్తోంది. తాజాగా, ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అప్డేట్ రాబోతున్నట్లు సమాచారం. అందరూ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న 'సన్నీ సంస్కారీకి తులసి కుమారి' ట్రైలర్ సెప్టెంబర్ 15న రాబోతున్నట్లు టాక్. ఇక ఈ పోస్టర్ "నీరీక్షణ ముగిసింది. ప్రేమ, రంగుల అతిపెద్ద వేడుక సిద్ధంగా ఉంది. మాయాజాలాన్ని చూడటానికి సిద్ధంగా ఉండండి" అని రాసుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. దీంతో ఈ విషయం తెలుసుకున్న సినీ ప్రియులంతా ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు.