

ఆండియన్ రైల్వేస్ బులెట్ ట్రైన్...



రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ సోమవారం దేశంలో మొదటి ప్రతిపాదిత బులెట్ ట్రైన్ చిత్రాన్ని ఆవిష్కరించింది.

ఈ చిత్రం ముంబై-అహ్మదాబాద్ హై-స్పీడ్ రైల్ మార్గంలో నడవనుంది.

అమరావతి : దేశంలో హై-స్పీడ్ రైల్ కనెక్టివిటీ పెంచడం, ఆధునిక రవాణా సదుపాయాలు తీసుకురావడం లక్ష్యంగా ఈ చిత్రాన్ని రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ప్రాంగణంలో ప్రదర్శనకు ఉంచారు. ఇండియన్ రైల్వేస్ ప్రకటన ప్రకారం ఈ చిత్రం గేట్ నంబర్ 4 వద్ద ఏర్పాటు చేశారు. **మిగతా...2లో**

తెలంగాణలో వింత వాతావరణం



ఒకవైపు ఈదురు గాలులతో వర్షాలు.. మరోవైపు నిప్పుల కొలిమి.. ఆ జల్లాలకు 'రెడ్ అలర్ట్!' తెలంగాణలో వింత వాతావరణం: ఒకవైపు ఈదురు గాలులతో వర్షాలు.. మరోవైపు నిప్పుల కొలిమి.. ఆ జల్లాలకు 'రెడ్ అలర్ట్!' తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది.

హైదరాబాద్:రాష్ట్రంలో ఒకే సమయంలో అటు వర్షాలు, ఇటు తీవ్రమైన వడగాలులు వీచే వింత పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ద్రోణి, ఉపరితల చక్రవాత ఆవర్తనం ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో ఇవాళ, రేపు, ఎల్లండి (మూడు రోజుల పాటు) ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురు గాలులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి **మిగతా...2లో**

కేరళంలో కొలువుతీరిన కొత్త ప్రభుత్వానికి పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు



- ★కేరళం సీఎంగా సతీశన్ ప్రమాణ స్వీకారం
- ★కేబినెట్ లో కొలువుతీరిన పలువురు మంత్రులు
- ★నూతన నాయకత్వంలో రాష్ట్రం సరికొత్త అభివృద్ధిని సాధించాలన్న పవన్

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కేరళ నూతన ప్రభుత్వానికి

నిర్దేశిత గడువులోగా ప్రాజెక్టులు పూర్తికావాలి' రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సీఎం సమీక్ష

- » పోలవరం సహా రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సీఎం సమీక్ష
- » నిర్దేశిత గడువుకు ప్రాజెక్టులు పూర్తికావాలని సీఎం దిశానిర్దేశం
- » వాటర్ మేనేజ్మెంట్లో ప్రజల భాగస్వామ్యానికి చర్యలు చేపట్టాలన్న సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి : పోలవరం సహా రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. ఇటీవల విడుదల చేసిన ఇరిగేషన్ క్యాలెండర్ కు అనుగుణంగా నిర్దేశిత గడువుకు ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావాలని సీఎం దిశానిర్దేశం చేశారు. వాటర్ మేనేజ్మెంట్ లో సాగునీటి సంఘాలతో పాటు ప్రజల భాగస్వామ్యం కూడా తీసుకువచ్చాలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. భూగర్భ జలాలును నడ్డినియోగం చేసుకునేలా స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక

ప్రాణాళికల్ని సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. సమీక్షకు జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, సీఎస్ సాయి ప్రసాద్, జలవనరుల శాఖ ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు మళ్లీ మంచిరోజులు వచ్చాయి. ఎన్నో ప్రభుత్వంలో తొలి 18 నెలల్లోనే సాగునీటి రంగంపై ఏకంగా రూ.23,793 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. ఏపీలో వివిధ ప్రాజెక్టులు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. అయితే ప్రాధాన్య క్రమంలో **మిగతా...2లో**

గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టుల పనులు వేగవంతం చేయాలి



- గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టుల పనులు వేగవంతం చేయాలని ఏపీ పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాల శాఖ మంత్రి బిసీ జనార్దన్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.
- పోర్టులు, ఫిషింగ్ హార్బర్ల నిర్మాణంలో సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

నీట్ పేపర్ లీక్ పై పార్లమెంటరీ కమిటీ కేలక నిర్ణయం

- నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీలో సంస్కరణల అమలుతో పాటు పేపర్ లీక్ కేసును సమీక్షించాలని నిర్ణయం

ధీల్లి : నీట్ యాజీ 2026 పేపర్ లీక్ పై పార్లమెంటరీ కమిటీ కేలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ లో సంస్కరణల అమలుతో పాటు పేపర్ లీక్ కేసును సమీక్షించాలని పార్లమెంటరీ కమిటీ నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు చర్చల కోసం చీఫ్ ఛైర్మన్ ప్రదీప్ కుమార్ జోషి సహా ఇతర ఉన్నతాధికారులకు కమిటీ నోటీసులు జారీ చేసింది. నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీక్, కేసు దర్యాప్తు వివరాలు ఇవ్వాలన్న కమిటీ, ఈనెల 21న కమిటీ ముందు విచారణకు హాజరకావాలని ఆదేశించింది. విద్య, మహిళలు, పిల్లలు, యువత, శ్రీదలకు సంబంధించిన పార్లమెంటరీ స్థాయి సంఘం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. నీట్ పేపర్ లీక్, చీఫ్ సన్స్కరణలపై మే 21న విద్యా



మంత్రిత్వ శాఖలోని ఉన్నత అధికారుల నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించనున్నట్లు రాజ్యసభ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.

నీట్ యాజీ పేపర్ లీక్ కేసు దర్యాప్తు పురోగతిపై సమీక్ష

చీఫ్ సన్స్కరణలపై కె. రాధాకృష్ణన్ కమిటీ నివేదిక అమలును సమీక్షించడం, అలాగే నీట్ యాజీ పేపర్ లీక్ కేసు దర్యాప్తు పురోగతిని తెలుసుకోవడం ఈ సమావేశ అజెండాలో ఉన్నాయి. **మిగతా...2లో**

వార్ థీమ్ తో ట్రంప్ ఫోటోలు.. ఐఐ పిక్ తో నిండిన ట్రైట్ సాఫ్ట్

2

□ఇరాన్ పై వార్ ను మళ్లీ మొదలుపెట్టే ఉద్దేశం ఉన్న రిలీజ్ ఆ పిక్స్ ఉన్నాయి.

□ఇరాన్ యుద్ధ విమానాలను టాగ్ చేసే అమెరికా యుద్ధ నౌక వీడియోను కూడా ఆయన రిలీజ్ చేశారు.

వాషింగ్టన్: అమెరికా ఆధ్వర్యము దోనాల్డ్ ట్రంప్ తన ట్రైట్ సాఫ్ట్ ఆకౌంట్ లో రకరకాల పోస్టులతో కేక పుట్టిస్తున్నారు. ఆయన పోస్టులను గమనిస్తుంటే, మళ్లీ పశ్చిమాసియాలో **మిగతా...2లో**

నార్వే ప్రధానితో మోడీ భేటీ.. ఇరు దేశాల సంబంధాలపై చర్చ

- ప్రధాని మోడీ ఐదు దేశాల పర్యటనలో భాగంగా నార్వేలో పర్యటిస్తున్నారు.
- రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా నార్వే ప్రధాని స్టోర్తే మోడీ సమావేశం అయ్యారు.
- రెండు దేశాల ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చించారు.
- అంతకముందు ఓస్లోలో ప్రధాని మోడీకి నార్వే ప్రధాని ఘన స్వాగతం పలికారు.



ధీల్లి : మోడీ మాట్లాడుతూ.. “ఈ రోజు నార్వే ఇండో-నసిఫిక్ మహాసముద్రాల చొరవలో చేరడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. రెండు ప్రధాన సముద్ర దేశాలుగా.. సముద్ర ఆర్థిక వ్యవస్థ, సముద్ర భద్రత, సామర్య నిర్మాణం వంటి రంగాల్లో సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మేము కలిసి పనిచేస్తాం. ఈ రోజు మేము త్రికోణాకార అభివృద్ధి సహకార ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నాం. ఏ సమస్యైనా సైనిక ఘర్షణ పరిష్కారం చూపలేదనే విషయంలో మేముకా ఏకతాటిపై ఉన్నాం. **మిగతా...2లో**

కేబీఆర్ పార్క్ పరిధిలోని చెట్లను కొట్టేయొద్దు



- ★హైదరాబాద్ కేబీఆర్ పార్క్ వద్ద హైటెక్ నిర్మాణంపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ
- ★కేబీఆర్ పార్క్ పరిధిలోని పర్యావరణ సున్నిత ప్రాంతంలో చెట్లను కొట్టేయవద్దని ఆదేశాలు
- ★విచారణను జూలై 27కి వాయిదా వేసిన ధర్మాసనం

ఎన్నికల టీమ్ కు కసరత్తు!

- » త్వరలో రాష్ట్ర మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ, విస్తరణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవానికి ముందు లేదా కాస్త వెనుక జరిగే అవకాశం
- » ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలు ముగియడంతో తెలంగాణపై కాంగ్రెస్ అధిష్టానం దృష్టి రాష్ట్ర నాయకత్వానికి గట్టి సంకేతాలు
- » ఖాళీగా ఉన్న రెండు మంత్రి పదవుల భర్తీతో పాటు పనితీరు బాగాలేని వారికి ఉద్వాసన?
- » పంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పనితీరుపైనే బేరీజు పరీక్షలనలో మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, సుదర్శన్ రెడ్డి, మలారెడ్డి, రామ్మోహన్ రెడ్డి, ఆది శ్రీనివాస్, బాలనాయక్ ల పేర్లు



హైదరాబాద్: ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలు ముగియడంతో కాంగ్రెస్ అధిష్టానం తెలంగాణలో శ మ ప్రభుత్వం, పార్టీపై దృష్టి సారించినట్లు ఆ పార్టీ వర్గాల సమాచారం. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి వచ్చే నెల జూన్ 7 నాటికి సగం పదవీకాలం పూ ర్తికానుండడంతో వచ్చే ఎన్నికలను తిరిగి అధికారం దక్కించుకునేందుకు ప్రభుత్వం, పార్టీలో చేర్చులు, మార్పులు చేసి ఎన్నికల టీమ్ ను ఏర్పాటు చేసే శగా అధిష్టానం, ముఖ్యమంత్రి, పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం ఏకాభిప్రాయంతో ఉన్నట్లు ఈ వర్గాల సమాచారం. పై గా త్వరలో ఎంపీటిసి, జడిపీటిసి, జిల్లా పరిషత్ ఎన్నికలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉండటంతో ఆ లోకా మంత్రిమండలిలో ఖాళీగా ఉన్న రెండు మంత్రి పదవు ల భర్తీతో పాటు పనితీరు బాగా లేని ఒకరిద్దరికి

ఉద్వాసన పలికి సామాజిక సమీకరణలకు విఘాతం కలుగకుండా మంత్రివర్గ పునర్ వ్యవస్థీకరణ చేసే దిశగా కూడా అధిష్టానం యోచిస్తోన్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటి కే ఈ అంశంపై అధిష్టాన పెద్దలు ముఖ్యమంత్రి, రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్జీ మీనాక్షి నటరాజన్ తో చ ర్చించినట్లు తెలిసింది. అయితే ప్రభుత్వం, పార్టీలో చేయబోయే మార్పులు చేర్పులు రాష్ట్ర అవతరణకు (జూన్ 2) ముందా? తర్వాత? అనే అంశపై ఇకలా స్పష్టత రాలేదని ఈ వర్గాల సమాచారం. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చి వచ్చే నెల జూన్ 7 నాటికి సగం పదవీకాలం (రెండున్నర ఏళ్లు) పూర్తికానుండడంతో ప్రభుత్వ పార్టీ పనితీరుపై అధిష్టానం ఒక అంచనాకు వచ్చినట్లు చెబుతున్నారు. **మిగతా...2లో**

తెలంగాణ ఈ-గవర్నెన్స్ పై ప్రశంసలు.. ప్రజలకు సులభ సేవలపై కేంద్రం దృష్టి



- తెలంగాణ రాష్ట్రం అమలు చేస్తున్న ఈ-గవర్నెన్స్ విధానంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రశంసలు కురిపించింది.
 - తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు ఈ విషయంపై మాట్లాడారు.
- హైదరాబాద్, మే 18 : తెలంగాణ రాష్ట్రం అమలు చేస్తున్న ఈ-గవర్నెన్స్ విధానంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రశంసలు కురిపించింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు ఈ విషయంపై మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో అమలువుతున్న ఈ-గవర్నెన్స్ విధానాన్ని వివరించారు. మున్సిపల్, ఇండస్ట్రి, ఎడ్యుకేషన్, **మిగతా...2లో**

మొదటి పేజి తరువాయి

కేరళంలో కొలువుతీరిన కొత్త ప్రభుత్వానికి

పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు

సోషల్ మీడియా వేదికగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కేరళ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రవేశా స్వీకారం చేసిన వీడి సతీశ్‌కు, అలాగే ఆయనతో పాటు మంత్రివర్గంలో కొలువుదీరిన మంత్రులందరికీ ఆభినందనలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ, కేరళంలో కొలువుదీరిన సూతన ప్రభుత్వం ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్రంలో పారదర్శకమైన, ప్రగతిశీలమైన సుపరిపాలనను అందిస్తూ కేరళను మరింత ఆభ్యుదయ పథంలోకి తీసుకెళ్లాలని కోరారు. దేవుని సొంత దేశంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ఖ్యాతి గడించిన కేరళ రాష్ట్రం, ఈ సూతన నాయకత్వంలో సరికొత్త ఆభివృద్ధిని, ఆహార సుసంపన్నతన సాధించాలంటూ పవన్ కల్యాణ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

కేబీఆర్ పార్క్ పరిధిలోని చెట్లను కొట్టేయొద్దు

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ నగరంలోని కేబీఆర్ పార్క్ వద్ద ఫ్లెటినర్ నిర్మాణంపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరిగింది. తదుపరి విచారణ వరకు చెట్లను కొట్టేయవద్దని ధర్మాసనం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కేబీఆర్ పార్క్ పరిధిలోని పర్యావరణ సున్నిత ప్రాంతంలో చెట్లను కొట్టేయవద్దని, 25 నుంచి 30 మీటర్ల పరిధిలో ఉన్న చెట్లను కొట్టేయవద్దని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. ప్రభుత్వమే చెట్లను తొలగిస్తోంది : ఈ పనుల కోసం కేబీఆర్ పార్క్ పరిధిలో సుమారు 1,300 చెట్లు సరికేస్తున్నారు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్లర్ల తరపు న్యాయవాది వివేక్ రెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. ప్రణాళిక ఏమైనా ఉందా? చెట్లు తొలగించకుండా నిర్మించవచ్చా? అని ధర్మాసనం ప్రశ్నించడంతో ఆలాంటిదేమీ లేదని వివేక్ రెడ్డి కోర్టుకు తెలియజేశారు. వాస్తవానికి ప్రభుత్వమే చెట్లను తొలగిస్తోందని తెలిపారు. రాత్రి, పగలు తేదా లేకుండా చెట్లు నరుకుతున్నారని వివరించారు. పర్యావరణ సున్నిత ప్రాంతంలో చెట్లు సరకొద్దని అభివృద్ధి బోర్డు చెప్పిందని అన్నారు. విచారణ జూలై 27కి వాయిదా : వాదనల అనంతరం ప్రతివాదులుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖలకు సుప్రీం కోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. ప్రతివాదులుగా పీసీసీఎస్, మరో ఇద్దరు వ్యక్తులను పిటిషన్లర్ చేర్చారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున స్టాండింగ్ కౌన్సిల్‌కు నోటీసు అందించాలని పిటిషన్లర్ న్యాయవాది జస్టిన్ బీబీ నాగరత్న, జస్టిస్ జ్యులర్ భూయాన్ ధర్మాసనం ఆదేశించింది. కేసు తదుపరి విచారణను జూలై 27కి వాయిదా వేసింది.

నార్వే ప్రధానితో మోడి భేటీ..

ఆరు దేశాల సంబంధాలపై చర్చ

ఆది ఉక్రెయిన్‌కు సంబంధించినదైనా లేదా పశ్చిమాసియాకు సంబంధించినదైనా.. ఘర్షణలను త్వరితగతిన నిలిపివేసి, శాంతిని పునరుద్ధరించడమే లక్ష్యంగా సాగే ప్రతి ప్రయత్నానికీ మేము మద్దతు ఇస్తాము..ఇప్పుడే ఉంటాము.“ అని మోడీ తెలిపారు. “ఈ రోజు మేము భారతదేశం-నార్వే మధ్య సంబంధానికి “హరిత వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం” రూపాన్ని ఇస్తున్నాం. స్వచ్ఛ ఇంధనం నుంచి వాతావరణ స్థితిస్థాపకత వరకు.. నీలి ఆర్థిక వ్యవస్థ నుంచి హరిత నౌకా రవాణా వరకు ప్రతి రంగాన్ని విస్తరించిన ఈ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం, భారతదేశ పరిమాణం, వేగం, ప్రతిభను నాన్వో సాంకేతికత, మూలధనంతో కలపడం ద్వారా రూపుదిద్దుకుంటోంది. భారతదేశపు ఆర్థిటీక్ పరికోధనా కేంద్రమైన ‘హిమాద్రి’ కార్యకలాపాలను సులభతరం చేసినందుకు మేము నార్వేకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాం. ఇంప్రో, నార్వేజియన్ అంతరిక్ష సంస్థ మధ్య ఈ రోజు సంతకం అవుతున్న అవగాహన ఒప్పందం. అంతరిక్ష రంగంలో మా సహకారానికి ఒక కొత్త కోణాన్ని జోడిస్తుంది..“ అని పేర్కొన్నారు.

అండియన్ రైల్వేస్ బులైట్ ట్రైన్...

ఇది దేశంలో ఆధునిక సాంకేతికతతో వేగవంతమైన రైలు ప్రయాణం తీసుకురావాలనే పెద్ద ప్రణాళికకు సంతకంగా కనిపిస్తోంది. ముంబై-అహ్మదాబాద్ హై-స్పీడ్ రైల్ కారిడార్‌ను 2027 ఆగస్టు 15న ప్రారంభించాలనే ప్రణాళిక ఉంది. ఇది ప్రారంభమైన తర్వాత ముంబై, అహ్మదాబాద్ మధ్య ప్రయాణ సమయం దాదాపు రెండు గంటలకు తగ్గిపోతుందని అంచనా. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 2017 సెప్టెంబర్‌లో బుల్లెట్ ట్రైన్ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేశారు. దాదాపు పది సంవత్సరాల తర్వాత ఇప్పుడు ఈ హై-స్పీడ్ రైలు కలలు నిజమవుతున్నాయి. 508 కిలోమీటర్ల పొడవైన ముంబై-అహ్మదాబాద్ కారిడార్ రూపంలో ఇది ముందుకు సాగుతోంది. 1.98 లక్షల కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో నిర్మిస్తున్న ఈ మార్గం ఎనిమిది హై-స్పీడ్ రైల్ ప్రాజెక్టులలో మొదటిది. ప్రభుత్వం మొత్తం 4000 కిలోమీటర్ల పొడవు ఉన్న మరో ఏడు మార్గాలు నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో ఉంది. వీటి ఖర్చు సుమారు 16 లక్షల కోట్ల రూపాయలు. భారతీయ రైల్వే మన్యూగ్రిా ఉన్న జంతువు ఏది? రోజూ రైలు ఎక్కెవారికీ కూడా తెలియని సీక్రెట్ ఈ ప్రాజెక్టులో జపాన్ ప్రధాన భాగస్వామిగా ఉంది. జైతా సంస్థ నుంచి రుణాలు, జపాన్ నిపుణులు భారత ఇంజనీర్లకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మొదటి ఒప్పందం ప్రకారం జపాన్ ప్రసిద్ధ షికాన్సెన్ రైల్వే అందించాల్సి ఉంది. అంటూ కొన్ని అంశాితుల మధ్య భారత్ ఇప్పటికీ తన సొంత బుల్లెట్ ట్రైన్‌లను బెంగళూరులోని బిఇఎంఎల్ ఫ్లాంట్‌లో తయారు చేయడం ప్రారంభించింది. నూరతోటిని కీమ్ ప్రాంతంలో ట్రాక్ స్లాబ్ తయారీ కేంద్రం ఉంది. 2023 సెప్టెంబర్ నుంచి ఇప్పటివరకు ఇక్కడ 36,000 స్లాబ్లు తయారయ్యాయి. ముంబై-అహ్మదాబాద్ హై-స్పీడ్ రైల్ కారిడార్ కొన్ని ఆలస్యాల తర్వాత 2029 నాటికి పూర్తిగా ప్రారంభమవుతుందని అంచనా. మొదటి దశలో నూరతీ నుంచి బిలిమోరా వరకు 48 కిలోమీటర్ల భాగాన్ని 2027 ఆగస్టు నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రణాళిక ఉంది.

బంగారు నగలపై ఈ నెంబర్క్స్ అర్హమేంటి? అసలు మోసం జరిగేదంతా ఇక్కడే

ఈ ప్రాజెక్ట్ భారత రవాణా రంగంలో వేగం, సాంకేతికత, ఆధునికతను కొత్త స్థాయికి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నంగా కనిపిస్తోంది. ఈ కథనం చూపించే ముఖ్య సందేశం ఏమిటంటే, పెద్ద కలలు నెమ్మదిగా అయినా సరే క్రమంగా రూపం దాలుస్తాయి. ఆధునిక సాంకేతికత, పట్టణల కలిసి ఈనాటి భవిష్యత్తు ప్రయాణం పూర్తిగా మారిపోతుంది.

తెలంగాణలో టంత వాతావరణం

మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు వెల్లడించారు. వర్షం కురిసే సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బిలవైన ఉదురు గాలులు వీస్తాయని పేర్కొన్నారు. వాతావరణ శాఖ సమాచారం ప్రకారం.. రాజధాని హైదరాబాద్‌లో పాటు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, నల్గొండ, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్లాజిరి, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, మెదక్, కామారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాల్లో రాతోయే మూడు రోజులు వానలు పడే సూచనలు ఉన్నాయి. వర్షాల ప్రభావం ఇలా ఉంటే.. బల్లెండి నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎందల తీవ్రత మరింత రికార్డు స్థాయిలో పెగ్గినందుని అధికారులు భావిస్తున్నారు. భానుడి భగ్గలకు తోడు వడగాలులు తీవ్రత కానుండటంతో పలు జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ ‘రెడ్ అలర్ట్’ జారీ చేసింది. వడగాలుల తీవ్రత: ఇవాళ, రేపు కుమురం భీం అసిఫాబాద్, మచిలీరా్య, పద్మవర్తి, ఖమ్మం, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో తీవ్రమైన వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ఎందల మరియూ వడగాలుల తీవ్రత దృష్ట్యా ప్రజలు మధ్యాహ్నం వేళల్లో ఆశ్రయసమైతే తప్ప బయటకు రాకూడదని, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వివత్తు నిర్వహణ శాఖ సూచించింది.

తెలంగాణ ఈ-గవర్నెన్స్‌పై ప్రశంసలు..

ప్రజలకు సులభ సేవలపై కేంద్రం దృష్టి

ఎన్‌డీ, రెవెన్యూ వంటి కీలక శాఖల్లో ఆన్‌లైన్ సేవలను సమర్థవంతంగా అందిస్తున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణ అమలు చేస్తున్న ఈ-గవర్నెన్స్ విధానం ఇతర రాష్ట్రాలకు ఉదర్భంగా నిలుస్తోందని అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు. వీడియా కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఆయా రాష్ట్రాల ప్రధాన కార్యదర్శులతో కేంద్ర కేబినెట్ సెక్రటరీ టీపీ సోమనాథన్ (సోమనాథం) సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజలకు వేగంగా అందించేందుకు ప్రత్యేక డ్యాష్‌బోర్డులు ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఎస్ రామకృష్ణారావు వెల్లడించారు. ఈ డ్యాష్‌బోర్డుల ద్వారా పౌరసేవల్లో పారదర్శకత పెరిగిందని, ఫిర్యాదుల పరిష్కారం కూడా వేగవంతమైందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించడంలో తెలంగాణ ముందంజలో ఉందని చెప్పుకోచ్చారు. ప్రజలపై అదనపు ఆర్థిక భారం లేకుండా ఈ-గవర్నెన్స్ వ్యవస్థలో మరిన్ని సంస్కరణలు తీసుకురావాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ సేవలను మరింత సులభతరం చేసి ప్రతి పౌరుడికీ డిజిటల్ సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని సీఎస్ రామకృష్ణారావు తెలిపారు.

డిజిటల్ సేవలను ప్రజలకు చేరువ చేసే దిశగా చర్చలు: టీపీ సోమనాథన్ ప్రజలకు మరింత సులభంగా, పారదర్శకంగా ప్రభుత్వ సేవలు అందించేందుకు ‘సెంపుల్ ఈ-గవర్నెన్స్’ విధానాన్ని బలోపేతం చేయాలని కేంద్ర కేబినెట్ సెక్రటరీ టీపీ సోమనాథన్ ఆయా రాష్ట్రాలకు సూచించారు. డిజిటల్ సేవలను ప్రజలకు చేరువ చేసే దిశగా చర్చలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా తమిళనాడు అమలు చేస్తున్న ‘ంఅవజాతీవర్తక’ మోడల్‌ను అధ్యయనం చేసి, ఆయా రాష్ట్రాల్లో అమలు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. డిజిటల్ ఇండియా లక్ష్యాలు సాధనలో రాష్ట్రాల పాత్ర కీలకమని టీపీ సోమనాథన్ పేర్కొన్నారు.

డీపి విలీనం ఒక ఆర్థిక వ్యూహం?

క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రభుత్వ ఆదాయాలను అమలు చేస్తూ, పగలు రేయి శ్రమిస్తున్న ఉద్యోగులు ఈ పరిపాలనా యంత్రాంగానికి వెన్నెముక వంటివారు. ఉద్యోగుల ప్రయోజనాలతో ముడిపడి ఉన్న అంశాలను కేవలం ఆర్థిక భారంగా చూడటం అంటే, అది ఒక వర్ణానికి చేసే అన్యాయం మాత్రమే కాదు, మొత్తం పరిపాలనా వ్యవస్థనే నిర్లక్ష్యం చేయడమే అవుతుంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో చర్చనీయాంతంగా మారిన 2వ పీఆర్సీ, డీపి (జూ) విలీన ప్రక్రియపై శాస్త్రీయ విశ్లేషణ అవసరం.

నిర్దేశిత గడువులోగా ప్రాజెక్టులు పూర్తికావాలి’ - రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సీఎం సమీక్ష

మొదటి పేజి తరువాయి

తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఇచ్చే ప్రాజెక్టులను మొదట పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. దీంతో నిధుల కేటాయింపు, ఖర్చు, పర్యవేక్షణ, అవసరమైన సమస్యలను పరిష్కరించి నిర్దిష్ట గడువులోగా సంబంధిత పనులు పూర్తి చేసేవిధంగా ముందుకువెళ్తున్నారు. గత వైఎస్సార్సీపీ ప్రభుత్వం ఒక్క జలవనరుల శాఖలోనే ఏకంగా రూ.18 వేల కోట్ల బిల్లులు పెండింగులో పెట్టి వెళ్లింది. ఓ వైపు ఈ బిల్లులు చెల్లెస్తూనే మరోవైపు అనేక సాగునీటి ప్రాజెక్టులను గాడిలో పెడుతూ పనుల్లో వేగం సైతం పెంచారు. 2014-19 మధ్య రాష్ట్రంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు స్వర్ణయుగంగా పేర్కొంటారు. ఎందుకంటే ఆ ఐదు సంవత్సరాల్లోనే రూ.11 వేల కోట్ల వరకు నీరు ప్రగతి పనులకు, మరో రూ.50 వేల కోట్లకు పైగా జలవనరుల శాఖకు ప్రభుత్వం ఖర్చు చేసింది. ప్రస్తుతం మళ్లీ ఆ దిశగా పనులు ఊపందుకున్నాయి. నన్నక్కామలంగా రాయలసీమ : హంట్రి-సీమా కాలువ రాయలసీమలోని ఉమ్మడి జిల్లాల్లో పరుగులు తీస్తుంది. కృష్ణా వరద జలాలను 738 కిలోమీటర్ల వరకు తీసుకెళ్తుంది. కేవలం 2,200 క్యూసెక్కుల సామర్థ్యం ఉన్న ఈ కాలువను వెదల్చు



చేయడంతో పాటు లైనింగు పనులు సైతం చేసి దాని ప్రవాహ సామర్థ్యం 3,850 క్యూసెక్కులకు పెంచారు. ఈ పనుల కోసం రూ.3,500 కోట్లను ఖర్చు చేశారు. ఈ కాలువ ద్వారా రాయలసీమలోని జిల్లాలకు ఈ సంవత్సరం 43 టీఎంసీలకు పైగా జలాలను విడుదల చేశారు. అందుభాగంగా కుప్పానికి మొదటిసారి నీటిని అందించారు. పునరావాసానికి రూ. వెయ్యి కోట్లు : అదేవిధంగా వెలిగొండ ప్రాజెక్టు మొదటిదశ పూర్తి చేయాలంటే ఇంకా నిర్మాణ

పనులకోసం రూ.2,000 కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేయాల్సిఉంది. అలాగే పునరావాసానికి దాదాపు రూ. వెయ్యి కోట్లు కావాలి. ఎన్నోయే ప్రభుత్వం వచ్చాక టన్నేజ్ తవ్వకాల్లోని పెండింగు పనులతో పాటు లైనింగు పనుల వేగాన్ని సైతం పెంచారు. హెడ్ రిగ్యులేటర్ పనులను చేస్తున్నారు. 18 నెలల్లో 3,708 మీటర్ల మేర టన్నెల్ లైనింగు పూర్తయింది. ఫీడర్ కాలువ మరమ్మతులు లైనింగు కోసం ఏకంగా రూ.456 కోట్లు విడుదల చేశారు. ఎన్నోయే ప్రభుత్వంలో వెలిగొండపై ఇప్పటివరకు రూ.571 కోట్లను ఖర్చు చేశారు. పోలవరం ఎడమ కాలువ

పనులు సైతం వేగవంతమయ్యాయి. ఈ ప్రాజెక్టుల్లో గత వైఎస్సార్సీపీ హయాంలో ఒక్క శాతం పనులు కూడా చేయలేదు. ఓ వైపు ప్రధాన ద్వారా నిర్మిస్తున్నా ఎడమ కాలువ పనులు చేయకపోతే ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. ఎన్నోయే ప్రభుత్వంలో రూ.1,226 కోట్లతో కాలువలో వివిధ ప్యాకేజీలకు టెండర్లు విలిపించి పనుల వేగాన్ని పెంచారు. ఇప్పటివరకు రూ.900 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తయ్యాయి. ఇలా రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాజెక్టులు ఊపందుకున్నాయి,

గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టుల పనులు వేగవంతం చేయాలి

మొదటి పేజి తరువాయి

అమరావతి, మే 18 : గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టుల పనులు వేగవంతం చేయాలని ఏపీ పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పోర్టులు, ఫిషింగ్ హార్బర్ల నిర్మాణంలో సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు, షిపింగ్ హార్బర్ల పూర్వగతిపై మంత్రి ఈరోజు (సోమవారం) సచివాలయంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని మూడు గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు ఈ ఏడాది చివరి నాటికి పూర్తి చేసే.. అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టు అభివృద్ధి పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు సీఎం చంద్రబాబు నాయుత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం అన్నివిధాలుగా సహకరిస్తుందని తెలిపారు.

మూలపేట పునరావాస కల్పనపై చర్చ..

పోర్టులు, ఫిషింగ్ హార్బర్ల నిర్మాణంలో ఏవైనా సమస్యలుంటే తమ దృష్టికి తీసుకొస్తే, పరిష్కరిస్తామని మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి

నీట్ పేపర్ లీక్ పై పార్లమెంటరీ కమిటీ కీలక నిర్ణయం

మొదటి పేజి తరువాయి

ఇంకా విద్యారంగంపై కృత్రిమ మేధస్సు ప్రభావం, విద్యార్థుల ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరిచే వ్యూహాలపై కూడా ఈ కమిటీ చర్చించనుంది. ఈ చర్చల కోసం అంధ్రోపిక్ ఇండియా, ప్రథమ , ఐబిడి కాన్ఫర్ , ఇన్స్పీసీ, ఐబిడి మద్రాస్ కు చెందిన ప్రతినిధులు ఉన్నారు. కాగా, ఈ కమిటీకి కాంగ్రెస్ నేత దిగ్విజయ్ సింగ్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు.

ఇతర లంశాలపైనా చర్చించనున్న కమిటీ

ఇదిలా ఉండగా, మరొక ప్రత్యేక సమావేశంలో అలిగడ్ మన్సింగ్ యూనివర్సిటీ ఉపకులపతి, మైనారిటీ విద్యా సంస్థల జాతీయ కమిషన్ ఛైర్మన్‌వర్గితోనూ కమిటీ చర్చలు జరపనుంది. రిజర్వేషన్ల అమలు, బాధ్యత, జాతీయ విద్యా గుణాంశ వంటి వివిధ అంశాలపై ఈ చర్చలు సాగుసన్నాయి. ఈ కమిటీ తన 379వ నివేదికపైనా చర్చించనుంది. ఇందులో మహిళా, శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖకు సంబంధించిన



365వ నివేదికలోని సిఫార్సుల అమలుకు సంబంధించి ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, ‘జాతీయ ఉపాధ్యాయ విద్యా మండలి’ పనితీరు సమీక్ష, చీజ్లా 2020 కింద చేపట్టిన ఉపాధ్యాయ శిక్షణ కార్యక్రమాలపై రూపొందించిన 368వ నివేదికలోని సిఫార్సుల అమలుకు సంబంధించి తీసుకున్న చర్యలపై రూపొందించిన 380వ నివేదికను కూడా ఈ కమిటీ పరిశీలించనుంది.

వార్ థీమ్‌తో ట్రంప్ ఫోటోలు.. ఏఐ పిక్స్‌తో నిండిన ట్రుత్ సోషల్

మొదటి పేజి తరువాయి

వాషింగ్టన్: అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ తన ట్రుత్ సోషల్ ఆ్కాంటో రకరకాల ఫోన్లతో కేక వృద్ధిస్తున్నారు. ఆయన పోస్టులను గమనిస్తుంటే, మళ్లీ పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొంటాయన్న అందోళనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఏఐ ఆధారిత పిక్స్‌ను ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా ఆ్కాంటోలో గత కొన్ని గంటల్లో పోస్టు చేశారు. ఇలాన్‌పై వార్తను మళ్లీ మొదలుపెట్టే ఉద్దేశం ఉన్న రిలీలో ఆ పిక్స్ ఉన్నాయి. కృత్రిమ మేధతో రూపొందించిన కొన్ని ఫోటోలకు క్యాప్షన్స్ ఉన్నాయి. మరొకొన్ని పిక్స్‌కు క్యాప్షన్ లేదు. ఇలాన్ బోట్లపై మిస్సెల్ దాడులు చేస్తున్నట్లు ఏఐ ఆధారిత ఇమేజీలను ట్రంప్ పోస్టు చేశారు. అంతరిష్ఠంలో యుద్ధం జరుగుతున్నట్లు.. ఇక ఇలాన్ భూభాగంపై అమెరికా జెండా ఉన్నట్లుగా ఓ ఫోటోను ఆయన రిలీజ్ చేశారు. కొన్ని గంటల వ్యవధిలోనే ట్రంప్ సుమారు 20 ఫోటోలను

మొదటి పేజి తరువాయి

మంత్రిమండలిలో రెండు బె ర్తుల భర్తీ పూర్తికాకుండానే సగం పదవీకాలం ముగిసింది. కనీసం మిగిలిన రెండున్నర ఏళ్ళ వ్యవధిలో అ యనా పూర్తిస్థాయి మంత్రివర్గాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని అభిష్టానం భావిస్తోన్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుత మంత్రిమండలిలో ప్రాతినిధ్యం లేని జిల్లాలకు, సామాజిక వర్గాలకు ఖాళీగా ఉన్న రెండు మంత్రి పదవులు కేటాయించి వచ్చే ఎన్నికలలో పార్టీని తిరిగి అధికారంలోకి తీసుకొచ్చే డీమీను ఏర్పాటు చేయాలన్నది అభిష్టానం పెద్దలతో పాటు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్రిరెడ్డి భావిస్తోన్నట్లు పార్టీ వర్గాల సమాచారం. అలాగే ఈ రెండున్నర ఏళ్ళ వ్యవధిలో ప్రస్తుత మంత్రిుల పనితీరు, వ్యవహారశైలి, తరచూ వివాదాలు, ఆరోపణలు తదితర కోణాల నేపథ్యంలో ఒకద్దరికి ఉద్వాసనం పలికి కొత్తవారిని మంత్రిపదవులు కట్టబెట్టే అవకాశం లేకపోలేదని పార్టీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. గ్రామ పంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నిక లను సీరియస్‌గా తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాలకు చెిన ఇద్దరు మంత్రులపై అభిష్టానం సీరియస్‌గా ఉందని కూడా ఈ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. వీరిద్దరూ తరచు వివాదాలలో చిక్కుకోవడం వల్ల ప్రభుత్వానికి, పార్టీకి చెడ్డ పేరు తెచ్చున్నారు. వారి పట్ల అభిష్టానం కూడా తీవ్ర అసహనంతో ఉన్నట్లు ఈ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వారిద్దరిని మంత్రిమండలిని నుంచి తప్పించి వారి సామాజిక వర్గాలకు చెందిన వారికే తిరిగి మంత్రి పదవులు కట్టబెడితే ఎలాంటి సమస్య ఉందనేదే కోణంతో అభిష్టానం యోచిస్తోన్నట్లు తెలిసింది. ఇలా ఉండగా ఉమ్మడి నిజామాబాద్, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాలకు ప్రస్తుత మంత్రిమండలిలో ప్రాతినిధ్యం లేదు. అలాగే ఎన్టీఆర్ లంబాడి సామాజిక వర్గానికి కూడా మంత్రి పదవి దక్కలేదు. ఉమ్మడి ఆళాబాద్ జిల్లా నుంచి మంత్రి పదవి ఆశించిన డ్రేమీసాగేర్రారావు తనకు ఇచ్చిన సీనిల్ సప్లెస్ కార్పొరేషన్ కై సమీకరణలను పరిగణనలోకి తీసుకొని భర్తీ చేసే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ప్రాతినిధ్యం లభించని నిజామాబాద్ జిల్లా నుంచి పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్‌గొడ్,

ఎన్నికల టేమ్‌కు కసరత్తు!?



మాజీ మంత్రి సుదర్శనరెడ్డి, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా నుంచి ఇబ్రహీంపట్నం ఎమ్మెల్యే మలెర్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి, పరిగి ఎమ్మెల్యే డి రాంమోహన్‌రెడ్డి, లంబాడి సామాజిక వర్గం నుంచి దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ పేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇలా ఉండగా పనితీరు బాగాలేని మంత్రులను తప్పించి కొత్తవారికి అవకాశం ఇస్తే పక్కలోలే వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆ శ్రీనివాస్, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గొడ్ పేర్లు పరిశీలనకు వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు పార్టీ వర్గాల సమాచారం. మంత్రివర్గ విస్తరణ, పునర్ వ్యవస్థీకరణ కారణంగా ప్రస్తుత మంత్రుల శాఖలో మార్పులు, చేర్పులు

జరిగే అవకాశం ఉండటంతో కీలకమైన శాఖల కోసం కొందరు మంత్రులు ఇప్పటికే అభిష్టాన పెద్దలను ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు కూడా సమాచారం. వచ్చే ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఖాళీగా ఉన్న మంత్రి పదవుల భర్తీ , మంత్రివర్గ పునర్ వ్యవస్థీకరణ పరిషత్ ఎన్నికలకు, రాష్ట్ర అవతరణకు ముందు వెనుకాని జరగడం మాత్రం ఖాయమని పార్టీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఆ దిశగా అభిష్టాన పెద్దల రాష్ట్ర నాయకత్వానికి ఇప్పటికీ సంతకాలు ఇచ్చినట్లు కూడా చెబుతున్నారు.



ఆహార అవసరాల కోసం...



చక్కమందే ఫలదీరకణం జరిగేలా దీని గ సంపర్కం చాలా అరుదు. హైబ్రిడ్ ప్రజననకర్తలు (బ్రిడ్డర్) తల్లి మొక్క ప్రజననం అడ్డుకోవాలి. ఎంతో చూసే వన్నే పరాగ రేణువులు మాత్రమే వాలి. ఈ ప్రక్రియ సాంకేతికంగా తప్పులు జరిగినా హైబ్రిడ్ విత్తనాల గోధుమ విత్తనోత్పత్తి తగ్గినది కావడం, విత్తనాలు అవసరమవుగుడం, దిగుబడి ఎంతో వందీ కారణంతో దశాబ్దాలుగా వీడి చేరుకోలేకపోయింది. పెరిగిన విత్తనం ండి ఉంటుందో లేదోనని రైతులంం తెలండా నన్ను 2026లో తన హైబ్రిడ్ నాను ప్రాక్రీస్ అధికారికంగా నమోదు పాలే మొట్టమొదటి వాజ్మి స్థాయి నుదానీ ఇది ఒకటి. నేటి పరిశోధకులు తలను ఉపయోగించి మొత్తం గోధుమ గలుగుతున్నారు. ఇది ముఖ్యమైన దానికీ, ఏ మొక్కలు బాగా సంకరం నుదానీ తోడ్పడుతుంది. సింజెంటా విత్తన స్వస్థతను పెంచే మెరుగైన నీ, విత్తన ఉత్పత్తి ఖర్చులను

తగ్గినవగుగుతుంది. తేవలం గరిష్ట దిగుబడిని మాత్రమే కాకుండా, అన్ని సీజన్లలో స్థిరమైన దిగుబడి, బలమైన వేర్ల అభివృద్ధి, వ్యాధి నిరోధకత, పర్యావరణ ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని ఎక్స్ ప్లైటా హైబ్రిడ్ల కనబరుస్తాయి.

స్థిరంగా అధిక దిగుబడులు

హరిత విప్లవ నమయంలో సాగునీరు, ఎరువుల వాడకం ఆహార దిగుబడిని పెంచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. నేడు నీటి వనరులు పరిమితం కాగా, ఎరువుల ఖర్చులు ఎక్కువయ్యాయి. వాతావరణ మార్పులు పెరుగుతున్నాయి. ఇక వ్యావసాయక బయోటెక్నాలజీతో స్థిరమైన, నమర్చమైన ఫలితాలను సాధించాలి. ఎక్స్ ప్లైటా ప్రధాన పురోగతిని సూచిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రశ్నలికా మిగిలే ఉన్నాయి. హైబ్రిడ్ గోధుమలు సంప్రదాయ రకాలకంటే స్థిరమైన, మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తాయా? విత్తన ఖర్చులు తక్కువగా ఉంటాయా? వేడి, పొడి ప్రాంతాల్లోనూ హైబ్రిడ్ల పెరుగుతాయా? ఇవి అనియద, అప్రీకా సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించగలవా? వీటికి సమాధానాలు తెలియూర్చి ఉంది. తక్షణమే సంప్రదాయ రకాలను భర్తీ చేయకపోయినా, హైబ్రిడ్ గోధుమలు స్థిరంగా అధిక దిగుబడిని ఇస్తాయనీ, భవిష్యత్తులో ఆహార భద్రతను పెంచుతాయనీ ఆశ్చర్యే వ్యక్తమవుతున్నాయి. పంట మొక్కల శాస్త్రంలో నూతన అవిష్కరణలే రాబోయే దశాబ్దాల్లో మానవాళి ఆహార అవసరాలను తీర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషించనున్నాయి.

. జ్ఞాన తెలంగాణకు బలమైన పునాది!



00) అందిస్తోంది. ప్రతి పాఠశాలకు కోసం నిధులు మంజూరు చేయడం ను సమర్పంతంగా వినియోగిస్తే ప్రతి ఆశక్తరక్షియమైన, ఉపయోగకరమైన పుస్తకం అవుతుంది.

అవసరం!

తమ సీఎస్ఆర్ నిధుల ద్వారా విద్యా పాఠశాలలకు పుస్తకాలు, ఫర్నిచర్, లంబం అందిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం ఒక్కటే పనిచేసినప్పుడే ఈ కార్యక్రమం అవుతుంది (గ్రామీణ, గరిజన, మారుమూల గ్రాంధాలయాల అత్యంత అవసరం. నింజే అవకాశాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉంి పుస్తకాలు, సమాచార వనరులు అందు. అలాంటి ప్రాంతాల్లో ఒక విద్యార్థులకు ప్రసంధాన్ని చూపించే

స్నేహం, సామాజిక బాధ్యత వందీ విలువలను బోధించే పుస్తకాలు గ్రంధాలయాల్లో ఉండాలి.

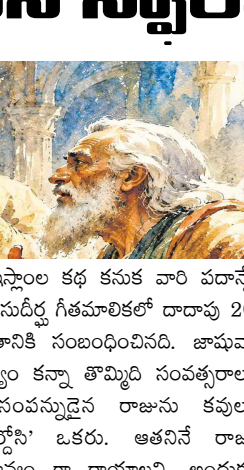
మంచి పుస్తకం... మనసుకు ప్రకాశతత

ఇప్పటి డిజిటల్ యుగంలో బిల్లుల ఎక్కువ సమయం మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు, సోషల్ మీడియాతో గడుపుతున్నాయి. దీనివల్ల వరస అలవాటు తగ్గిపోతోంది. గ్రంధాలయాలు ఈ పరిస్థితిని మార్చగలవు. భౌతిక పుస్తకం చేతిలో పట్టుకుని చదవడం ద్వారా ఏకాగ్రత, సహనం, లోతైన ఆలోచన పెరుగుతాయి. కథలు చదివే విల్లత్తే ఊహకత్తి, భావోద్వేగ పరిచక్వత కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే పోటీ వర్తకలకు సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులకు గ్రంధాలయాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా పుస్తక వరసం ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఐన్స్టీన్ చెప్పినట్లు, మంచి పుస్తకం మనసుకు ప్రకాశతతను ఇస్తుంది. ఈ రోజుల్లో విద్యార్థులు వర్తకల ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న సమయంలో గ్రంధాలయాలు వారికి మానసిక విశ్రాంతి కలిగించే ప్రదేశాలుగా మారవచ్చు.

భవిష్యత్తు తరాలకు గొప్ప బహుమతి..

మొత్తానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం 1138 పాఠశాలల్లో గ్రంధాలయాలు ఏర్పాటు భవిష్యత్తు తరాలకు ఒక గొప్ప బహుమతి. ఇది కేవలం పుస్తకాల గదుల నిర్మాణం కాదు. ఈ గ్రంధాలయాల ద్వారా రేపటి శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు, సామాజిక నాయకులు తయారవుతారు. ఒక గ్రామీణ విద్యార్థి తెలివో సరైన పుస్తకం చేరితే, అది అతని జీవితాన్ని మార్చగలదు. అలాగే ఈ కార్యక్రమం ద్వారా దేశానికి ఆదర్శంగా నిలచే అవకాశం ఉంది. చదవడం అలవాటుగా, పుస్తకం జీవిత భాగస్వామిగా మారితేనే నిజమైన జ్ఞాన సమాఖం నిర్మితమవుతుంది.

రస సత్పరకం ఘజ్జుబీ ఖండిక



జీవితంలో తెచ్చిన పెనుమార్పులకు ఈ కవి కథ కారణమైంది. ఘజ్జుబీ తన అశ్వాలును, ధనసామలను, చూసి మరలినా, చరమదశలో వాడిని వదలలేని పరితాపానికి గురయ్యాడు. పరిపరివిధాల వేదనను అనుభవించాడు. అతని వేదన మార్పునిచగల దక్కులెవరూ లేరు. కన్నీరు కార్పాడు. ఈ దృశ్యాన్ని కరుణరస స్పృహకంగా రాశారు నవనరం. ముగించగా ఒక సఅందిన పరజ్ఞాలు రాశారు. ఎంత ప్రపంచాన్ని జయించినా పాపాత్ముడు, పవిత్రత లేని, నీలి ధర్మం పాడించని వారికి ఘనత ఏముంటుంది? అని ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రశ్నకు ఎంతటివాడైనా నీలి ధర్మం పాడించడమే లక్ష్యం కావాలనే మనవీయ సందేశం ఉంది. ఇది చారిత్రక ఖండ కావ్యం. ఇందులో ఫిరోజ్ (సురదరం ఇబ్న్ రాశుర, జాఫుజా ఈ దర్శనాల అని వాదారు). కవిత, రాజుకు మధ్య జరిగిన కథ అయినా కవని, రాజును వేదనకు గురిచేసిన ఘట్టం. ఘజ్జుబీ చరిత్ర విషాదాంతం. ఫిరోజ్ కథ విషాదాంతం. నోక్రటీసు, సీజరు, క్రైస్తవ్యులు పేర్లను సురదరం ప్రస్తావించడం ఆయనకు ప్రపంచ చరిత్ర పట్ల గు సమగ్రమైన అవగాహనకు సాక్ష్యం. పాశ్చాత్యుల నుంచి మన తెలుగు రాజుల వలకు అనే విషయాల్లో. క్రితరాజకమైన శత్రుమ ధర్మాన్ని పాడించటమే పరితలం లక్ష్యంగా అందించిన ప్రభోధం. జాఫుజా ఫిరోజ్ కి కావ్యం కవని లక్షానాయకుడుగా చేసాంది. అది రాజు పరిణామానికి కారణం కాదనగా మలబంం విషమం. ఈ కథ ముందు, వెనుకలుగా ఇద్దరు కవులు రాయడం వెనుక దేశజీవితం లోని విషాదమే ప్రధానం. రాజుల ఆస్థానాల్లో కవులు ఏ దేశంలోనైనా గౌరవం పొందుతారు. అవమానాలు ఎదుర్కొంటారు. అందులో ఇది అత్యంత దుస్థితిమైన చారిత్రక ఘట్టం.

చేసిననుకోకాడదన్నారు. ఎవ్వరెవరే ప్రక్కవారో బాటే తిలకే విజెంట్లు (దీపవేల) కీలకపాత్ర పోషిస్తారని నమ్మేవారన్నారు. మీదవేల, మీదవేలపాద మధ్య సమన్వయము సమస్యలందంగా ఉండాలని, కలలోపు మీదవేలపాద అవసరమవుతుంది. ఓరియెంటేషన్, శీర్షక జన్యాలని నూచించారు. వైఎస్ఆర్సీటీ వీ సామగ్రినివేలవే ఓట్లు ఎక్కి పరిస్థితులనూ తొలగించలేకుండా అనేమనవచ్చు ఉండాలని ఆడిశించారు. గ్రాఫ్ స్థాయిలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే తర్వాత జన్యంబులు ఉండవని చెప్పారు. ఎన్నుమరీషేషన్ పట్టాల పచ్చేతలో మీదవేలను పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధంగా ఉండాలని వేలవేలవేల సంతరించినది నన్ను ఆధార పట్టాల ముందుగానే సిద్ధం చేసుకుంటే ఉత్తమ వైకేసీలనుపదాలని నూచించారు. అంతేకాక

ప్రజా ఫిర్యాదులను త్వరితగతిన విచారించి, బాధితులకు సత్వర న్యాయం చేయాలి:

ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐపీఎస్.



ఒంగోలు, ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం 88 ఫిర్యాదులు ప్రజల నుండి వచ్చే వివిధ రకాల ఫిర్యాదులను పరిష్కరించుటయే లక్ష్యంగా జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ వి. హర్షవర్ధన్ రాజు ఐపీఎస్., సోమవారం ఒంగోలు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో “మీకోసం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మీకోసం కార్యక్రమం ద్వారా జిల్లాలోని నలుదిక్కుల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదులను జిల్లా ఎస్పీ గారు స్వీకరించి వారితో మాట్లాడి వారి ఫిర్యాదుల గురించి నివేదనగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అందిన ప్రతి ఫిర్యాదుపై చట్ట ప్రకారం విచారణ జరిపి, సత్వర పరిష్కారం కల్పిస్తామని బాధితులకు భరోసా కల్పించారు. అవేవిధంగా అందిన ఫిర్యాదుల వివరాలను సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులతో మాట్లాడి త్వరితగతిన చట్ట ప్రకారం విచారణ జరిపి బాధితులకు న్యాయం అందించేలా చూడాలన్నారు. ప్రతి ఫిర్యాదును సమూహ చేసి, త్వరితగతిన విచారించి చర్యలు తీసుకోని, బాధితులకు న్యాయం చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. ఫిర్యాదు చేయడానికి వచ్చే వృద్ధులు, నడవలేని పరిస్థితిలో ఉన్నవారి సమస్యలను ప్రత్యేకంగా పరిశీలనలోకి తీసుకొని, సంఘటన స్థలాలను సందర్శించి చట్టప్రకారం సత్వర న్యాయం అందించాలని పోలీస్ అధికారులకు జిల్లా ఎస్పీ గారు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానంగా సివిల్, భూ, ఆర్థిక తగాదాలు, వీటిల్లో, అత్యంత వేదింపుల తదితర అంశాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. అలాగే జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి రాలేని ప్రజలు తమ ఫిర్యాదులను సమీపంలోని పోలీస్ స్టేషన్లు, సబ్ డివిజన్ కార్యాలయాలు, సబ్-డివిజన్ కార్యాలయాల్లో కూడా అందజేయవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళ పోలీస్ స్టేషన్ డిఎస్పీ పి.శ్రీధర్, ఒంగోలు రూరల్ సీబి శేషగిరి రావు, అధ్యక్షి రూరల్ సీబి మల్లికార్జున రావు, గుడ్లూరు సీబి సరేష్ కుమార్, ప్యానెల్ అడ్వోకేట్ బి.బాలాజీ సింగ్, సమస్యల పరిష్కార వేదిక ఎస్పీ జనార్దన్ రావు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిఎస్టీ వసూళ్లను త్వరితగతిన చేపట్టాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్



ఆనంతపురం, ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : ఆయా శాఖల పరిధిలో పెండింగ్ లేకుండా జిఎస్టీ వసూళ్లను త్వరితగతిన చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఓ.ఆనంద్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ఆనంతపురం కలెక్టరేట్ లోని మీసీ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో జిఎస్టీ వసూళ్లపై జిల్లా కోఆర్డినేషన్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆయా శాఖల పరిధిలో చేపట్టిన పనులు, అరియర్స్ కి సంబంధించి రావాల్సిన జిఎస్టీ బకాయిలను త్వరగా వసూలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిఎస్టీపై సంబంధిత అధికారులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో కమర్షియల్ టాక్స్ జాయింట్ కమిషన్ ఇందుకూ పాత, జిఎస్టీ సీఈజో విజయలక్ష్మి, డిజిటల్ ప్రసాద్ బాబు, డిపిఓ నాగరాజు నాయుడు, ఎల్ఐఎం, కమర్షియల్ టాక్స్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్లు, డిప్యూటీ అసిస్టెంట్ కమిషనర్లు, జిల్లా ఆడిట్ అధికారి, మైన్స్ ఎడి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుత్తి మండలంలో ముందస్తు అడ్డిషన్లు చేస్తున్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలపై చర్యలు తీసుకోవాలి: పీడిఎస్యూ.



ఆనంతపురం బ్యారో, ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : గుత్తి మండలంలో ప్రభుత్వ నిబంధనలను అతిక్రమిస్తూ ముందస్తు అడ్డిషన్లు నిర్వహిస్తున్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం (పీడిఎస్యూ) నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు గుత్తి మండల డిప్యూటీ ఎడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫీసర్ (డిప్యూటీ) జిఎస్టీపై సంబంధిత అధికారులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను టిజిఎం చేస్తూ వ్యవహరిస్తున్న ప్రైవేట్ పాఠశాలలపై విద్యాశాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. గుత్తి మండలంలోని అనేక ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో సరైన మౌలిక పనులు లేవని, అయినప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు పర్యవేక్షణ చేపట్టడం లేదని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా మండల విద్యాశాఖ అధికారి ఎంతట రవి నాయక్ ప్రైవేట్ పాఠశాలలను తనిఖీ చేసి మౌలిక పనులపై ఎప్పుడూ సమీక్ష నిర్వహించలేదని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్న విద్యాసంస్థల గుర్తింపు, లైసెన్సులను రద్దు చేయాలని పీడిఎస్యూ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. తమ డిమాండ్లను పట్టించుకోకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీడిఎస్యూ మండల నాయకులు అనిల్ కుమార్, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బూత్ స్థాయి నుంచి బజెటి పార్టీని సంస్థాగతంగా బలోపేతం చేయాలి.

ఎర్రగొండపాలెం మరియు పుల్లలచెరువు మండలాల బజెటి కార్యకర్తలకు పండిట్ దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ ప్రతిక్షణ కార్యక్రమం



ఎర్రగొండపాలెం ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : బూత్ స్థాయి నుంచి బజెటి పార్టీని సంస్థాగతంగా బలోపేతం చేయాలి అనే లక్ష్యంతో మార్కెట్లో జిల్లా ఎర్రగొండపాలెం మరియు పుల్లలచెరువు మండలాల బజెటి కార్యకర్తలకు పండిట్ దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ ప్రతిక్షణ కార్యక్రమం ఎర్రగొండపాలెం మండలంలోని ఆర్ అండ్ బి బంగ్లా నందు సోమవారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తంగిరాల అశోక్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ పార్టీ సిద్ధాంతాలను, ప్రభుత్వ ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లడానికి మరియు కార్యకర్తలలో రాజకీయ నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి ఈ ప్రతిక్షణ మహా అభియాన్ ఎంతగానో దోహదపడుతుందని అన్నారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా పార్టీ శ్రేణులకు మరియు సీనియర్ నాయకులకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిసాన్ మోర్చాజిల్లా కార్యదర్శి బాల వెంకటరెడ్డి, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు నారు రామేశ్వర్ రెడ్డి, ఎర్రగొండపాలెం మండల అధ్యక్షులు మెస్సే శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పుల్లలచెరువు మండల అధ్యక్షులు నక్క యోగేశ్వర్, ఎర్రగొండపాలెం కిసాన్ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు పోసాని శ్రీరాములు మరియు గారి రెడ్డి, బ్రహ్మరెడ్డి మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పంచాయతీ నిధుల దుర్వినియోగం సహించం



ఎర్రగొండపాలెం ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : మన ప్రయుక్తమ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారు దేశంలోని ప్రతి గ్రామము ప్రతి చిట్ట చివరి వ్యక్తి వరకు దేశంలోని ఆర్థిక పులాలును అందజేసి గ్రామాలు సస్యశ్యామలం గా ఉండేందుకు గాను ఎప్పుడీకప్పుడు ఆర్థిక సంఘాల ద్వారా నిధులను పంచాయతీలకు నేరుగా అందజేస్తూ ఈసారి కూడా 15 వ ఆర్థిక సంఘం ద్వారా ప్రతి గ్రామ పంచాయతీకి నిధులు ఇచ్చి గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయమంటే గ్రామ అభివృద్ధి ఉపయోగపడల్సివంటుంది నిధులు కొందరి స్వాధ్య ప్రయోజనాల కోసం వ్యక్తి పూజ కోసం తమ సొంత ఖాతాలకు మళ్లించుకోవడం డబ్బులు పక్క దారి పట్టించడం అనే విషయం ఎర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామపంచాయతీలో ఇదే తరహాగా ఉండడం ఈ వార్తలు వినిపించడం అనేది చాలా దురదృష్టకరం ఇది కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ముమ్మడికి కించపరిచే విధంగా చెప్పే దివంగా చేయడమే గత కొద్ది రోజులుగా ఎర్రగొండపాలెం మండలంలోని గ్రామపంచాయతీలలో ఎంక్యూరీలు జరుగుతున్నాయని డినిపైన ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు నిర్నీతప్రకారంగా విచారణ జరిపి అవినీతి అధికారుల పైన కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని లేనిదేదల ఇదే

శ్రీ స్వరా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మొదటి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అన్నదానం కార్యక్రమం

ఆనంతపురం, ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : శ్రీ స్వరా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మొదటి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా స్పందన అనాధ ఆశ్రమం నందు అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది ఆశ్రమంలో ఉన్న అనాధలు, వృద్ధులు, దివ్యాంగులతో కలిసి ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది సమాజ సేవలో భాగంగా ముందుకు వచ్చి ఆశ్రమానికి సహాయ సహకారాలు అందించిన శ్రీ స్వరా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి స్పందన కుటుంబం తరఫున పృథ్వీరావు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు హాస్పిటల్ అభివృద్ధి చెంది మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు ఆరోగ్య సేవలు అందించాలని స్పందన అనాధ ఆశ్రమం వారు తెలిపారు ఆనంతపురం నగరంలో సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ విప్లవవిధిగా విక్రయాలు, నిషేధిత ఫ్లాస్టిక్ వినియోగ నియంత్రణ, కఠిన అమలు చర్యలు చేపట్టవలెనని జిల్లా కలెక్టర్ మరియు నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ లకు వినతి. ఆనంతపురం నగరంలో సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ వినియోగం రోజురోజుకూ విస్తరిస్తూ పర్యావరణం, ప్రజారోగ్యం, మూగజీవులు, భూగర్భ జలాలు మరియు భవిష్యత్ కాలా ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్న విషయం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం 2022 జూన్ 1 నుంచి దేశవ్యాప్తంగా అమలు చేసిన సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ నిషేధ నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ, అనంతపురం నగరంలో పలుచని ఫ్లాస్టిక్ కవర్లు, ఫ్లాస్టిక్ కప్పులు, ప్లేట్లు, గ్లాసులు, స్ట్రాలు, ధర్మకోర్ వస్తువులు, ఫ్లాస్టిక్ ప్లేట్లు తదితర నిషేధిత వస్తువులు బహిరంగంగానే విక్రయించబడుతున్నాయి. నగరంలోని అనేక దుకాణాలలో ఎలాంటి భయం లేకుండా నిషేధిత ఫ్లాస్టిక్ నిల్వ, పంపిణీ, విక్రయాలు కొనసాగుతున్నాయి. కొన్నిసార్లు తనిఖీలు నిర్వహించినప్పటికీ అవి నామమాత్రపు జరిమానాలతో పరిమితమవుతున్నాయనే భావన ప్రజల్లో వ్యవహరిస్తోంది. ఫ్లాస్టిక్ నిర్మూలనపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించే సందర్భాల్లో కూడా పర్యావరణ హిత బ్యానర్లకు బదులుగా ఫ్లాస్టిక్ విఫైల్ ప్లేట్ల



వినియోగం కొనసాగడం విచారకరం. పలుచని ఫ్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు కాలువలను మూసివేసి వర్షాకాలంలో నీటి నిల్వలకు కారణమవుతున్నాయి. పశువులు ఫ్లాస్టిక్ కవర్లు తిని ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుతున్నాయి. వ్యవసాయ భూముల సారవంతత తగ్గిపోవడం, మైక్రోఫ్లాస్టిక్ ద్వారా ఆహార గొలుసు కలషితం కావడం, గాలి కాలుష్యం పెరగడం వంటి సమస్యలు మరింత తీవ్రమవుతున్నాయి. ఫ్లాస్టిక్ ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగించే కొన్ని రసాయనాల ప్రభావంపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైద్య నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అందువల్ల జిల్లా పరిపాలన తక్షణమే క్రింది చర్యలు చేపట్టవలసిందిగా వినతుంగా కోరుచున్నాము:

1. ఆనంతపురం నగరంలోని ఫ్లాస్టిక్ హోల్సేల్, రిటైల్ దుకాణాలపై ప్రత్యేక తనిఖీ బృందాలు ఏర్పాటు చేయాలి.
2. నిషేధిత సింగిల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ నిల్వ, విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.
3. పదేపదే నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వ్యాపారుల లైసెన్సులు రద్దు చేసే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి.
4. ఫ్లాస్టిక్ ప్లేట్ల స్టాంప్ వద్ద, పేపర్ మరియు పర్యావరణ హిత ప్రత్యామ్నాయాల ప్రోత్సాహించాలి.
5. మున్సిపల్ శాఖ, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, రెవెన్యూ శాఖల

పెరిగిన పెట్రోల్, డిజిల్ ధరలపై వైఎస్సార్లపై నిరసన జ్వాలలు..



ఎర్రగొండపాలెం ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : పెరిగిన పెట్రోల్, డిజిల్ ధరలకు నిరసనగా యర్రగొండపాలెం శాసనసభ్యులు మరియు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి తాడివర్తి చంద్రశేఖర్ గారు నేతృత్వంలో యర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గంలో భారీ రాళ్ళు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే తాడివర్తి చంద్రశేఖర్ గారు మాట్లాడుతూ ప్రజలపై భారంగా మారిన పెట్రోల్, డిజిల్ ధరలను తక్షణమే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల ముందు అబద్ధ పోషిలతో అధికారంలోకి వచ్చి.. ఇప్పుడు పెట్రోల్, డిజిల్ ధరలు పెంచి సామాన్యుల మధ్యతరగతి ప్రజల రక్తాన్ని పిండుతున్నారు. ఈ ధరల పెరుగుదల వల్ల రవాణా ఖర్చులు పెరిగి అన్ని నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు అకాశాన్ని తాకుతున్నాయని, తక్షణమే పెంచిన ధరలను పెంచి సామాన్యుల జీవనం దివంగం చేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో యర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గ వైఎస్సార్లపై నాయకులు, క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు..

ఘనంగా ఆలమూరు శ్రీనివాస రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు



ఆనంతపురం, ఆంధ్రజననాడు, మే 18 : వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ ఎంపీ ఆలమూరు శ్రీనివాస రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను జిల్లా వైకాపా కార్యాలయంలో సోమవారం ఘనంగా



నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేకీ కడింగ్ నిర్వహించి పూల మాలలు వేసి సత్కరించారు. ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరియు జరుపుకోవాలని ఆశంక్తింపారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ మైనార్టీ విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు సైబల్ బెగ్, పార్టీ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి చక్రవర్తి దిలీప్ రెడ్డి, జిల్లా పార్టీ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కార్యదర్శి మల్లెల వేణుగోపాల్, రవితేజ దేవంగి రామయ్య అనిల్ కుమార్ గౌడ్, సాదిక్, రాజారత్నం, సాకం నారాయణ రెడ్డి, విష్ణు వర్ధన్ రెడ్డి, అశోక్ కుమార్, డౌ.ఆర్.ఆర్.ఎస్.ఎస్. శ్రీనివాసరెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధరణి కొనసాగితే కూటమి ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు వస్తుందని కూటమి ప్రభుత్వం ఇటువంటి అక్రమార్కులైనటువంటి అధికారులకు ఉపేక్షించేది లేదని బిజెపి పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మరియు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ తంగిరాల అశోక్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను విన్నవించుకుంటున్నా అని తెలియజేశారు. దీనికి కారకులైనటువంటి వారందరి పైన చర్యలు తీసుకొని పక్కదారి మళ్లించినటువంటి దబ్బుని తిరిగి పంచాయతీలకి అప్పజెప్పే విధంగా ఆ దబ్బు గ్రామాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఉపాధి హామీ పనులలో కూడా ఎర్రగొండపాలెం నియోజకవర్గం లో అత్యంత అవినీతి జరుగుతోందని ఈ విషయమై సరైన స్పందన లేకపోవడం విచారకరమని యధావిధిగా ఉపాధి హామీ పనులలో కూడా నియోజకవర్గంలో అత్యంత అవినీతి జరుగుతోందని డినిపై త్వరలో రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాల విజిలెన్స్ వారికి ఫిర్యాదు చేయబోతున్నామని ఉపాధి హామీ పనులపై కూడా త్వరలో ఎంక్యూరీ చేయమని కోరుతామని బిజెపి పార్టీ అవినీతిపరులను ఎప్పుడు సహించబోదని తంగిరాల అశోక్ రెడ్డి తెలియజేశారు.



సమన్వయంతో ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించాలి. 6. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, మార్కెట్ల మరియు వ్యాపార సముదాయాల్లో విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. 7. వస్త్ర సంచలు, జూట్ బ్యాగుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. 8. ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించేందుకు ప్రత్యేక హెల్ప్లైన్ లేదా విజిలెన్స్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రత్యక్తి పరిరక్షణ, ప్రజారోగ్య రక్షణ మరియు భవిష్యత్తు భద్రత వృద్ధులకు ఈ అంశాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యతతో పరిగణించి తక్షణ చర్యలు చేపట్టవలసిందిగా మనవి. దగ్గరవాడుకోవాలి. భవదీయుడు.. శ్రీమతి మూర్తి పర్యావరణ హక్కులు ఉద్ధృతకారులు

గుత్తి మండలంలో గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం.



ఆభరణాలు లేవని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై గుత్తి పట్టికొండ రోడ్డు నుండి మైనార్డుల గ్రామానికి వెళ్లే మార్గంలో ఉన్న కొండేటి మల్లిఖార్జున కుమార్ పొలం వద్ద ట్రాక్సాఫార్మర్ సమీపంలోని కంచెపల్లెలో ఓ వ్యక్తి మృతదేహం కనిపించింది. మృతుడు సుమారు 30 సం. 45 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తిగా పోలీస్ లు గుర్తించారు. అతడు సుమారు 5 అడుగుల ఎత్తు, చామనచాయ రంగుతో ఉన్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఎడమ కంటి క్రింద నల్లటి మచ్చ మాదిరి గుర్తు ఉండటం మూడు ఇంచుల పొడవు గల నలుపు/తెలుపు బిందెడి ఉండటం, ఆరెంజ్ రంగు పై నలుపు చుక్కలు డిజైన్ గల హాఫ్ వర్క్ బాడీ రంగు లోయర్ ప్యాంటు అకుపన్న రంగు షార్ట్ నిక్సర్ మృతదేహ వద్ద ఎలాంటి

గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు పై

ఇంటి, భారీ స్థల వన్ను రశీదుల ఆధారంగా రిజిస్ట్రేషన్ లింకు డాక్యుమెంట్లు తప్పనిసరి కాదు మార్గదర్శకాలు జారీ చేసిన రెవెన్యూశాఖ

అమరావతి: గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు చిక్కుముడులు తొలగిపోయాయి. వెల్డెలాండ్ రికార్డుల్లో ఒక సర్వేసంఖ్య గ్రామకంఠంగా సమాధిలే.. అది నిషేధిత జాబితాలో ఉన్నా లేకున్నా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవలసిన ప్రభుత్వం అనుమతించింది. ఇంటివన్ను, భూశిల్ల వన్ను రశీదుల ఆధారంగా వాటిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలని రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు ఆదేశకల్పించింది. గ్రామకంఠం భూముల రిజిస్ట్రేషన్లకు సంబంధించి సీఎస్, రెవెన్యూశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ సోమవారం మార్గదర్శకాలు జారీ చేశారు. వెల్డెలాండ్ రికార్డుల్లో గ్రామకంఠం అని సమాధిైన సర్వే సంఖ్యలకు మాత్రమే ఇవి వర్తిస్తాయని అందులో సేద్యం.

గ్రామకంఠం భూములంటే.. సాధారణంగా గ్రామంలోని నివాస ప్రాంతాలు.

ప్రభుత్వ సామాజిక అవసరాలకు కేటాయించిన భూమి మినహా.. మిగిలిన గ్రామకంఠం భూముల 22ఎ నిషేధిత అన్నల జాబితా నుంచి తొలగిస్తూ 2015లోనే ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. అయితే గ్రామకంఠంగా సమాధిైన సర్వేసంఖ్య కూడా.. 22ఎలో ప్రభుత్వ భూమిగా కనిపిస్తున్నాయి. సబ్ డివిజన్ జరగకపోవడంతో ఆ సర్వేసంఖ్య మొత్తాన్ని 22ఎలో పెట్టేశారు. పాత నివాస ప్రాంతాల్లో గ్రామకంఠం భూములకు సంబంధించి అన్నల వివరాల లేవని రెవెన్యూ రికార్డుల్లో స్పష్టంగా లేవు. వారసత్వంగా వచ్చిన పాత ఇళ్లస్థలాలకు స్పష్టమైన లింక్ దస్తావేజులు లేవు. ఫలితంగా గ్రామకంఠం స్థలాల రిజిస్ట్రేషన్ జరగడం లేదు.

వన్ను రశీదు చూపిస్తే చాలు

1. అన్న.. వెల్డెలాండ్ రికార్డుల్లో గ్రామకంఠంగా సమాధిైన సర్వేసంఖ్యలో ఉంటే ఆ సర్వేసంఖ్య నిషేధిత అన్నల జాబితాలో ఉందా? లేదా అనే దానితో సంబంధం లేదు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగించాల్సింది. 2. అన్న గ్రామకంఠం సర్వేసంఖ్యలో భాగమనే లింకు డాక్యుమెంట్లు ఉంటే రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి ఆ పత్రాలను అంగీకరించాలి. 3. ఒక స్థలంలో ఇల్లు ఉంది. ఎలాంటి లింక్ దస్తావేజులు లేవు. స్థానిక సంస్థలు జారీ చేసిన ఇంటివన్ను రశీదుల ఆధారంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలి. 4. పట్టణ ప్రాంతాల్లో వంతపొరలపర్య భారీ స్థలాలు ఉన్నాయి. వాటికి లింకు డాక్యుమెంట్లు లేవు. ఇంటివన్ను రశీదులు లేవు. భారీ స్థల వన్ను రశీదును రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి అంగీకరించాలి. తగిన డ్రువీకరణ రికార్డులు (2023 మార్చి 21న జారీ చేసిన సర్క్యులర్లోనివి) పరిశీలించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలి. 5. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వంతపొరలపర్య భారీ స్థలాలున్నాయి. వాటికి లింకు డాక్యుమెంట్లు, ఇంటివన్ను రశీదు లేకపోతే.. రిజిస్ట్రేషన్ చేసే వారి పత్రంలోనే స్వయం డ్రువీకరణ చేర్చాలి. అందులో వారసత్వ వివరాలు, అన్నీ స్వచ్ఛగా అనుభవించడం, 22ఎలో లేదనే విషయాల పొందు పరచాలి. రెవెన్యూ అధికారుల నుంచి సర్టిఫికేట్ తెచ్చుకోమని అట్టిది చేయకూడదు. 2026 ఫిబ్రవరి 17న ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు అనుసరించాలి.

కుప్పకూలుతున్న బిట్‌కాయిన్ ధర! తలలు పట్టుకుంటున్న క్రిప్టో ఇన్వెస్టర్లు.. రానున్న రోజుల్లో..



బిట్‌కాయిన్ ధర 69,000 డాలర్లకు పడిపోగా, ఆర్థిక నిపుణులు ఇది 38,000 డాలర్లకు చేరవచ్చని హెచ్చరించారు. స్థిరత్వం నష్టం కూడా ఈ క్షీణతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. చారిత్రక క్రాష్‌లను ఉదాహరిస్తూ, నాసిడాక్‌తో మారుతున్న సంబంధాన్ని విశ్లేషకులు గుర్తించారు. ఈ పతనం ఎక్కడ ఆగుతుందో అంచనా వేస్తున్నారు. బిట్‌కాయిన్ ధర గురువారం 69,000 డాలర్లకి పడిపోయింది. ఈ క్షీణత మరింత తీవ్రమవుతుందని, బిట్‌కాయిన్ 38,000 డాలర్లకి కూడా పడిపోవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు భావిస్తున్నారు. బిట్‌కాయిన్ చుట్టూ ఉన్న సెంటిమెంట్ మరింత ప్రతికూలంగా మారుతోంది. ప్రస్తుత అమ్మకాలు ఎక్కడ ముగిస్తాయో నిపుణులు గుర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇంతలో ప్రఖ్యాత అమెరికన్ ఆర్థిక సేవల సంస్థ స్థిఫెల్, బిట్‌కాయిన్ మరింత క్షీణించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. బారీ బి ఇన్వెస్టర్ నేతృత్వంలోని బృందం క్లయింట్లకు ఇచ్చిన నోట్‌లో బిట్‌కాయిన్ ఇప్పటికే గరిష్ట స్థాయి నుండి 41 శాతం తగ్గింది. చారిత్రక ధోరణుల ఆధారంగా తదుపరి కనిష్ట స్థాయి దాదాపు 38,000 డాలర్లు కావచ్చునని చెప్పారు. విశ్లేషకులు గతంలో జరిగిన బిట్‌కాయిన్ క్రాష్‌లను కూడా ఉదహరించారు. బిట్‌కాయిన్ 2011లో 93 శాతం, 2015లో 84 శాతం, 2018లో 83 శాతం, 2022లో దాదాపు 76 శాతం పడిపోయింది. ఈ గణాంకాలను కలిపితే ప్రస్తుత క్షీణత తదుపరి దశ దాదాపు 38,000 డాలర్లుగా కనిపిస్తోందని అంటున్నారు అక్టోబర్‌లో 126,000 డాలర్లకు చేరుకున్న తర్వాత, బిట్‌కాయిన్ ఇప్పుడు బాగా పడిపోయింది. గురువారం ఇది 69,333 డాలర్లకు పడిపోయింది, ఇది సంబంధ 2024 తర్వాత దాని కనిష్ట స్థాయి. బిట్‌కాయిన్ మారుతున్న ప్రపథనను వివరించడానికి స్థిఫెల్ బృందం “ది క్యూరియస్ కేస్ ఆఫ్ బెంజమిన్ బటన్” చిత్రాన్ని ఉదహరించింది. గతంలో డాలర్ బలహీనపడినప్పుడు బిట్‌కాయిన్ బలపడేది, కానీ ఇప్పుడు ఈ పద్ధతి మారిపోయింది. బిట్‌కాయిన్ ఇప్పుడు నాసిడాక్ 100, గ్రోత్ స్టాక్‌లతో మరింత దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంది. ఫెడ్ దుష్ట వైఖరిని చూపినప్పుడు బిట్‌కాయిన్ పెరుగుతుంది, అది బిగింటే వైఖరిని సూచించినప్పుడు పడిపోతుంది. టెక్ కంపెనీలకు రుణ వ్యయాల పెరగడం, స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఒత్తిడి బిట్‌కాయిన్ ధరలను మరింత తగ్గించవచ్చని విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

రైల్వే ప్రయాణీకులకు పండగలాంటి వార్త..

హోలీ కోసం భారీగా స్పెషల్ ట్రైన్స్!



హోలీ పండుగ రద్దీని తగ్గించేందుకు భారతీయ రైల్వేలు, దక్షిణ మధ్య రైల్వే భారీ ఏర్పాట్లు చేశాయి. రికార్డు స్థాయిలో 160 హోలీ స్పెషల్ రైళ్లను నడపనుండగా, దేశవ్యాప్తంగా మొత్తం 1,410కి పైగా ప్రత్యేక రైళ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. మార్చిలో షెడ్యూల్ చేశారు. ఇండియాలో అతి పెద్ద పరిధిలో హోలీ కూడా ఒకటి. ఈ పండుగకు చాలా మంది నగరాల నుంచి తమ స్నేహితులకు కూడా పోతారు. దాంతో రైళ్లలో రద్దీ తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ రద్దీని తట్టుకోవడానికి దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఇప్పటి నుంచే పక్కా ప్లాన్‌ను రెడీ చేస్తోంది. రికార్డు స్థాయిలో 160 హోలీ స్పెషల్ రైళ్లు నడపనున్నట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే ప్రకటించింది. ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేయడానికి భారతీయ రైల్వేలు దాని నెట్‌వర్క్ అంతటా 1,410 కి పైగా హోలీ స్పెషల్ రైళ్లను నడపాలని ప్లాన్ చేస్తోంది. ఈ ప్రత్యేక రైళ్లు మార్చిలో షెడ్యూల్ చేశారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే నుండి నడిచే ఈ ప్రత్యేక రైళ్లు విశాఖపట్నం, పాట్నా, రాజ్‌కోట్, సోలాపూర్, బిలాస్‌పూర్, దానాపూర్, రత్నగిరి, నహర్‌లగూన్, వాజుర్ నిజామాద్‌గిర్, షాలిహార్, హిసార్, లక్నో, సంత్రాగఢి, మాలా టౌన్, చాప్రాతో పాటు అనేక ఇతర ముఖ్యమైన గమ్యస్థానాలను కవర్ చేస్తాయి. ఈ ఆస్తి గమ్యస్థానాల నుండి తిరుగు ప్రయాణాలను కూడా ప్లాన్ చేశారు, రెండు వైపులా ప్రయాణించే ప్రయాణీకులకు సమతుల్య కనెక్టివిటీ, సౌకర్యాన్ని అందిస్తారు. ఈ అదనపు సేవలు కాలానుగుణ డిమాండ్‌ను తీర్చడం ద్వారా రద్దీని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి, భారతదేశంలోని అనేక ప్రాంతాలకు ప్రత్యక్ష కనెక్టివిటీని అందిస్తాయి, ప్రయాణాలను వేగంగా, మరింత సౌకర్యవంతంగా చేస్తాయి, మెరుగైన జనసమూహ నిర్వహణ, సురక్షితమైన ప్రయాణం, మెత్త మీద మెరుగైన ప్రయాణీకుల అనుభవాన్ని అందిస్తాయి. ప్రధాన పండుగల సమయంలో ప్రయాణీకుల సౌలభ్యం, భద్రత, సమర్థవంతమైన కార్యకలాపాలను నిర్ధారించడానికి దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటుంది.

తన కస్టమర్ల కోసం సూపర్ ఆఫర్లు తీసుకొచ్చిన ఎయిర్‌టెల్..! ఈ రీచార్జ్‌లతో అన్‌లిమిటెడ్ బెనిఫిట్స్



ఎయిర్‌టెల్ తన యూజర్ల కోసం అపరిమిత 4+5+ డేటాతో కూడిన కొత్త ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లను (రూ.399, రూ.449) ప్రవేశపెట్టింది. ఈ ప్లాన్‌లు అపరిమిత వాయిస్ కాల్‌లింగ్, రోజుకు 100 ఎంబీఎస్ అందిస్తాయి. అదనంగా, అదోల్ట్ ఎక్స్‌టెన్డ్ ప్రీమియం, ఎయిర్‌టెల్ ఎక్స్‌ట్రీమ్ ప్లే, గూగుల్ వన్ పండ్ల ఉచిత ప్రయోజనాలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎయిర్‌టెల్ తన యూజర్ల కోసం కొన్ని ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లతో పాటు అపరిమిత 4+ డేటాతో కూడిన ప్లాన్‌ను తీసుకొచ్చింది. ప్లాన్‌లు ఒకటి, కానీ డేటా ప్రయోజనాలను అన్‌లిమిటెడ్ చేసింది. ఈ అపరిమిత డేటా ప్రయోజనం 4+, 5+ యూజర్లకు అందుబాటులో ఉంది. ఈ ప్రయోజనాలు ఎయిర్‌టెల్ రూ. 399, రూ. 449 రీచార్జ్ ప్లాన్‌లలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. రెండు ప్లాన్‌లు భారతదేశం అంతటా అందుబాటులో ఉన్నాయి. టెలీకామ్‌టాక్ నివేదిక ప్రకారం భారత్ ఎయిర్‌టెల్ రూ. 399 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ ఇప్పుడు అపరిమిత వాయిస్ కాల్‌లింగ్, రోజుకు 100 లు, అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను అందిస్తుంది. 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వినియోగదారులకు 300 +డితో సహా అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను అందిస్తున్నారు.

ఒక సంవత్సరం పాటు అదోల్ట్ ఎక్స్‌ట్రీమ్ ప్రీమియం

ఎయిర్‌టెల్ ఎక్స్‌ట్రీమ్ ప్లే ఉచిత యాక్సెస్

ఉచిత పోలోట్యూన్‌లు

ఎయిర్‌టెల్ రూ.449 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్

భారతీ ఎయిర్‌టెల్ రూ.449 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ 28 రోజుల సర్వీస్ వాలిడిటీని కలిగి ఉంది. అయితే, కొత్త ప్లాన్‌లో, వినియోగదారులు 300 +డి చెల్లుబాటుతో 30 రోజుల పాటు అపరిమిత 4+, 5+ డేటాను పొందుతున్నారు. వారు అపరిమిత వాయిస్ కాల్‌లింగ్, రోజుకు 100 ఎంబీఎస్ కూడా పొందుతున్నారు.

అసలు బంగారం ధరలు పెంచడం, తగ్గించడం ఎవరు చేస్తారో తెలుసా?



ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం వెండి ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతూ సామాన్యులకు చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. అయితే చాలా మంది ధరల పెరుగుదల, తగ్గుదలను మాత్రమే చూస్తారు, కానీ అసలు బంగారం, వెండి ధరలను ఎవరు పెంచుతారో? దీని వెనుక ఎవరు ఉంటారో చాలా మందికి తెలియదు, కాగా, ఇప్పుడు మనం దాని గురించే వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మహిళలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే దాంట్లో బంగారం ముందుంటుంది. చాలా మంది బంగారం , వెండి కొనుగోలు చేయడానికి ఎక్కువ ఇంట్లో చూపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా, ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా సరే బంగారం కొనుగోలు చేయడానికి ఎక్కువ ఇంట్లో చూపిస్తారు. అయితే గతంలో బంగారం ధరలు స్థిరంగా కొనసాగేవి, కానీ ఈ మధ్య



బంగారం ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి.

1 / 5

మరి ఈ బంగారం ధరలను పెంచడం, తగ్గించడం ఎవరు చేస్తారో ఇప్పుడు చూద్దాం. చాలా మంది బంగారం ధరలను సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ నిర్ణయిస్తుంది, మోడీ పెంచుతారని, రిజర్వ్ బ్యాంకు బంగారం , వెండి ధరలను నిర్ణయిస్తుంది అనుకుంటారు.

2 / 5

కానీ బంగారం వెండి ధరలను సెంట్రల్ గవర్నమెంట్, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించదు. బంగారం, వెండి ధరల నిర్ణయించడంల కేవలం ఇండియన్ బులియన్ అండ్ జువెలర్స్ అసోసియేషన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందంటు. వీరే ప్రతి రోజు ధరలను పెంచడం తగ్గించడం చేస్తుంటారు.

3 / 5

బజీటీఏ అనే సంస్థ దేశంలోనే అతి పెద్ద బంగారం డీలర్స్ నుంచి కొనుగోలు, అమ్మకాలు జరుపుతుంది. వాటి అమ్మకం కోట్లలను సేకరించి, వాటి నగలు ఆధారంగా బెంజీ మార్కెట్ రేటును నిర్ణయిస్తుందంటు. అలా బంగారం, వెండి ధరల్లో మార్పులు



కనిపిస్తుంటాయి.

4 / 5

ముఖ్యంగా బంగారం, వెండి ధరల నిర్ణయించడంలో స్థానిక వస్తులు, రవాణా ఖర్చులు కూడా ఉంటాయంటు. అంతే కాకుండా , వీటికి ఓ పెద్ద స్థానంలే ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మనం బంగారం ఎక్కువగా విదేశాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తాం కాబట్టి, వాటి బులియన్ మార్కెట్ అసోసియేషన్ బట్టి, అమెరికా డాలర్ విలువలను బట్టి ధరలు నిర్ణయిస్తారు. ముఖ్యంగా లండన్ లేదా న్యూయార్క్ మార్కెట్‌లో జిస్సీ సుమారు 31 గ్రాముల బంగారం రేటు ఎంత ఉంటో చూస్తారంటు. రూపాయి విలువ డాలర్స్ తో పోలిచినప్పుడు

బంగారం జం బ్యాంక్ ఎఫ్‌డి: మీ డబ్బును డబుల్ చేసే సత్తా దేనికి ఉంది?



డబ్బును పొదుపు చేయడంలో మన తల్లిదండ్రుల కాలం నుండి నేటి యువత వరకు ఉన్న ప్రధానమైన ఆలోచనలు రెండే.. ఒకటి బంగారం కొనడం, రెండోది బ్యాంక్‌లో ఎఫ్‌డి (ఫీజీ) చేయడం. గతంలో గుడ్డిగా బ్యాంకుల్లో లేదా పోస్ట్ ఆఫీసుల్లో డబ్బులు దాచుకునేవారు. కానీ, ప్రస్తుత మారుతున్న కాలంలో స్టాక్ మార్కెట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్ల హడావిడి పెరిగినా, ఇప్పటికీ సేఫ్ అనిపించేది బంగారం మరియు ఎఫ్‌డిలే. అయితే, మీ డబ్బు త్వరగా రెట్టింపు కావాలంటే ఈ రెండింటిలో ఏది ఉత్తమమో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. బంగారాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా సురక్షిత స్వర్ణధామంగా

పరిగణిస్తారు. దేశాల మధ్య యుద్ధాలు వచ్చినా, కరెన్సీ విలువ పడిపోయినా బంగారం విలువ మూత్రం రాకెట్‌లా దూసుకుపోతుంది. మరోవైపు, బ్యాంకు ఎఫ్‌డిలు మీకు ఒక స్థిరమైన రాబడికి గ్యారెంటీ ఇస్తాయి. కానీ, బ్యాంకు దివాలా తీస్తే మీ డిపాజిట్‌పై ప్రభుత్వం ఇచ్చే ఇన్సూరెన్స్ పరిమితి కేవలం 5 లక్షల రూపాయలే అన్నీ చేదు నిజాన్ని కూడా మర్చిపోకూడదు. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న లాభనష్టాలు వ్యత్యాసాలను ఇప్పుడు వివరంగా విశ్లేషిద్దాం.

బంగారం -- సురక్షితమైన ఆస్తి:

రష్యా నుంచి భారత్ చమురు కొనుగోలు ఆపేస్తుందా? విదేశాంగ శాఖ కీలక వ్యాఖ్యలు



రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేయకూడదని ప్రధాని మోదీ అంగీకరించారని డోహాల్లో బ్రంప్ చెప్పారనే అమెరికా వాదనలను భారత్ తోసిపుచ్చింది. 1.4 బిలియన్ల భారతీయులకు ఇంధన భద్రతను కల్పించడమే అత్యంత ప్రాధాన్యత అని భారత్ పదే పదే బహిరంగంగా ప్రకటించిందని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రజద్‌గి జైస్వాల్ అన్నారు. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేయకూడదని ప్రధాని మోదీ అంగీకరించారని డోహాల్లో బ్రంప్ చెప్పారనే అమెరికా వాదనలను భారత్ తోసిపుచ్చింది. 1.4 బిలియన్ల భారతీయులకు ఇంధన భద్రతను కల్పించడమే అత్యంత ప్రాధాన్యత అని భారత్ పదే పదే బహిరంగంగా ప్రకటించిందని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రజద్‌గి జైస్వాల్ అన్నారు. మార్కెట్ పరిస్థితులు, మారుతున్న అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ఆధారంగా భారతదేశం తన ఇంధన కొనుగోళ్లను వైవిధ్యపరుస్తుందని ఆయన అన్నారు. “మన అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రపంచంలోని ఏ దేశం నుండైనా చమురు కొనుగోలు చేయవచ్చు. జాతీయ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయం ఉంటుంది. భారత ప్రభుత్వం తీసుకునే అన్ని నిర్ణయాలూ దేశప్రజలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకోవడం జరుగుతుంది.” అని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. భారతదేశంతో ఇంధన సహకారం కొనసాగుతుందని రష్యా కూడా పేర్కొంది. “భారతదేశం వైఖరిలో ఎటువంటి మార్పు లేదు. మా వాణిజ్యం రెండు దేశాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది” అని రష్యా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి స్పష్టం చేశారు. వెనిజులా నుండి చమురు కొనుగోలుకు సంబంధించి, విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ స్పందిస్తూ.. వెనిజులా ఇంధనం, వాణిజ్యం, పెట్టుబడి రంగాలలో దీర్ఘకాల భాగస్వామిగా ఉందని పేర్కొంది. “మేము 2019-20 వరకు వెనిజులా నుండి ఇంధనం, ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకున్నాము, ఆ తర్వాత ఆపాల్చి వచ్చింది. అనంతరం 2023-24లో వెనిజులా నుండి చమురు కొనుగోలు చేయడం ప్రారంభించాము, కానీ అక్షేపాలు విధించిన తర్వాత ఆపాల్చి వచ్చింది” అని రజద్‌గి జైస్వాల్ అన్నారు. “ప్రధాని మోదీ, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి, సుంకాల తగ్గింపుకు అమెరికా అధ్యక్షుడికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మేడ్-ఇన్-ఇండియా ఉత్పత్తులు ఇప్పుడు 18% తక్కువ నుకుంతో అమెరికాకు ఎగుమతి చేయబడతాయని ప్రధాని అన్నారు. ఈ వాణిజ్య ఒప్పందం మన ఎగుమతులను పెంచుతుంది. ఇది భావతదేశంలో క్రమతో కూడిన పరిశ్రమలకు పెద్ద ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. కొత్త ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. మన ప్రజలకు వృద్ధి, శ్రేయస్సు సాధిస్తారు.” అని విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి ఒకరు తెలిపారు. ఇదిలావుంటే, ఇరాన్‌లో బంధిలుగా ఉన్న 16 మంది భారతీయుల గురించి విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ స్పందించింది. “ఇరాన్‌లోని 16 మంది నావికులను కలవడానికి మాకు అనుమతి లభించింది. మా అధికారులు బంధర అభ్యాసంలో వారిని కలిశారు. 16 మందిలో ఎనిమిది మంది విడుదల నైపుణానికి తిరిగి వస్తున్నారు. మిగిలిన ఎనిమిది మంది గురించి మేము ఇరాన్ అధికారులతో సంప్రదిస్తున్నాము. వారికి ఎలా సహాయం చేయవచ్చో చూస్తున్నాము.” అని భారత్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది.

సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్ ఇన్వెస్టర్లకు

గుడ్‌న్యూస్..! మార్కెట్‌ను

చూసి భయపడొద్దు..



వీజిలో ట్రేడవుతున్న ౫+డి బాండ్లు ఇటీవల 1-5.3 శాతం తగ్గుదల చూపాయి, ఇది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడిదారులలో ఆందోళన కలిగించింది. అంతర్జాతీయ బంగారం ధరల హెచ్చుతగ్గులు, పరిమిత ద్రవ్యత ఈ క్షీణతకు కారణం. అయితే, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిదారులకు ఇది తక్కువ ధరకు ౫+డిలను కొనుగోలు చేసే అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. 2029, 2031 మధ్య వీజిలో ట్రేడవుతున్న సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్ (౫+డి) సీరిస్ ఇటీవల గణనీయమైన ఒత్తిడిని చూసింది. వివిధ సీరిస్‌లు 1 శాతం నుండి 5.30 శాతం వరకు తగ్గుదల చూశాయి. ఈ తగ్గుదల స్వల్పకాలిక పెట్టుబడిదారులలో కొంత ఆందోళనను కలిగించింది. అయితే పరిస్థితిని దీర్ఘకాలిక దృక్పథం నుండి భిన్నంగా చూచాలి. మార్కెట్ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బంగారం ధరలలో హెచ్చుతగ్గులు, వడ్డీ రేట్లకు సంబంధించి అనిశ్చితి, ద్వితీయ మార్కెట్లో పరిమిత ద్రవ్యత ఈ తగ్గుదలకు ప్రధాన కారణం. ౫+డి బాండ్ల ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే పరివక్షతకు సమయంలో బంగారం ధర, ప్రతి సంవత్సరం పొందే స్థిర వడ్డీ లింక్ ఆయన రాబడి, కానీ ద్వితీయ మార్కెట్‌లో ధరలలో అస్థిరత ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 2029, 2031 మధ్య మెమ్బర్లలో అవుతున్న సీరిస్‌లో, పరివక్షతకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉన్నందున, స్వల్పకాలిక అమ్మకాలు ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొంతమంది పెట్టుబడిదారులు లాభాలను బుక్ చేసుకోవడానికి లేదా ఇతర పెట్టుబడి ఎంపికలకు మారడానికి అమ్మకస్తున్నారు, దీని కారణంగా వగరీపూట ధరలు తగ్గుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితిలో ఈ తగ్గుదల దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడిదారులకు కూడా ఒక అవకాశంగా ఉంటుంది. ఒక పెట్టుబడిదారుడు బంగారంలో ఎక్కువ కాలం పెట్టుబడి పెట్టాలని ప్లాన్ చేస్తే, డిస్కంట్‌తో లభించే ౫+డి సీరిస్ భవిష్యత్తులో మంచి రాబడిని ఇస్తుంది. ప్రభుత్వం మెమ్బర్లలో సమయంలో బంగారం మార్కెట్ ధరకు చెల్లిస్తోంది కాబట్టి, ప్రాథమిక ప్రయోజనం మారదు. అందువల్ల ప్రస్తుత అస్థిరత గురించి భయపడాలన్న అవసరం లేదు, కానీ మీ ఆర్థిక అవసరాలు, పెట్టుబడి క్షితిజం, రిస్క్ టాలరెన్స్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ౫+డి అనేది దీర్ఘకాలిక, సురక్షితమైన, చన్ను-ప్రయోజనకరమైన పెట్టుబడి ఎంపిక, స్వల్పకాలిక మార్కెట్ కదలికలను తెలిపిగా గమనించడం తెలివైన విధానం.



చికెన్ తింటున్నారా.. అయితే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి !



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు మన పెద్దలు. కానీ ఆరోగ్యం పట్ల ఎవరు పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ మధ్యకాలంలో బయట ఫుడ్ విపరీతంగా తిని అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ఇక మరికొంతమంది ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగుడు అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి నేపథ్యంలో తరచూ చికెన్ తినేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మటన్ ధరలు విపరీతంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఎక్కువ శాతం జనాలు చికెన్ కొనుగోలు చేస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ చికెన్ వదుకునేటప్పుడు కొన్ని డిస్స్ పాటిస్తే, ఎలాంటి రోగాలు రావని చెబుతున్నారు వైద్యులు. చికెన్ షెఫ్ నుంచి తీసుకువచ్చిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు, కచ్చితంగా ఒకసారి ఉప్పుతో కడగాలని సూచిస్తున్నారు. దానివల్ల చికెన్ పైన ఉన్న క్రిములు, ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందట. అప్పుడు చికెన్ ఫ్రెష్ గా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అలా తినడం వల్ల స్కిన్ ఎలర్జీ, ఊట్లు రాలడం, చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చట. అలాగే స్పైస్ తో కాకుండా స్పైస్ లెస్ చికెన్ మాత్రమే తినాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఇక చికెన్ కనీసం 74 డిగ్రీల వరకు పూర్తిగా ఉడికేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడికి బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే చికెన్ కడగకపోతే, ఎక్కువసేపు ఉడికిస్తే సరిపోతుందని కూడా వైద్యులు సూచనలు చేస్తున్నారు. మటన్ కంటే చికెన్ తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. కాబట్టి చికెన్ ఎలాంటి వయసు ఉన్న వారైనా చికెన్ తినవచ్చని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

పారపాటున కూడా వీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి.. నిపుణుల హెచ్చరిక!



ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో రిఫ్రిజిరేటర్ ఉంటుంది. ఈ తరుణంలో చాలా మంది ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, వండిన కర్రీలు, ఫ్రూట్స్ ఇలా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లో పెడుతుంటారు. కానీ, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు గా మారుతాయి. మరి కొన్ని విషవల్లులనుపుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో పారపాటున కూడా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడని ఆహారాలు.. 1. గ్రై ఫ్రూట్స్, సుగంధ ద్రవ్యాలు, కాఫీ పౌడర్, నూనెలు, కుంకుమ పువ్వు ట్రెడ్, క్యారెట్, అల్లం, ముల్లంగి, బంగాళాదుంపలు. ఒకవేళ తప్పకుండా ఫ్రిజ్‌లోనే పెట్టాలి అనుకుంటే గాజు జార్‌లో ఉంచడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించారు. నోట్: పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ నుండి సేకరించబడింది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే అందిస్తున్నాం. ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు. 'దికీ' డినివి దృవీకరించలేదు.

దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క బివ్వ ఔషధం.!

దయాబెటిస్ వారికి జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? డినిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం.! దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం సవాలుగా ఉంటుంది. దయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. దయాబెటిస్ వారికి జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? డినిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఛానల్ ఫాలో అప్యండి ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలువబడే పొడవత్రి మొక్క అనేక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డినిలోని శక్తివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా బరువు తగ్గించడం, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. డినిని ఆయుర్వేదంలో 'గుర్జారీ' చక్కెరను నాశనం చేసేది అని కూడా అంటారు. గుర్జారీ ఎలా తీసుకోవాలి: నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భోజనం, రాత్రి భోజనం తిన్న ఆరగంట తర్వాత ఒక డీస్సూస్ గుర్జారీ ఆకుల పొడిని నీటిలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్ శోషణను నియంత్రించవచ్చు. లేదా గుర్జారీ ఆకులను నీటిలో మిరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం టీ లేదా కషాయంగా తీసుకోవచ్చు. లేదంటే, గుర్జారీ పొడిని ప్రతిరోజూ భోజనం లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత మింగవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని సహచారం ఆయుర్వేద నిపుణుల ఆధారంగా మీకు అందించడం జరుగుతుంది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.. ఆంధ్రజ్యోతి డినిని దృవీకరించలేదు)

దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క బివ్వ ఔషధం.!



ఉంటుంది.దయాబెటిస్‌ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. దయాబెటిస్ వారికి జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? డినిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలువబడే పొడవత్రి మొక్క అనేక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డినిలోని శక్తివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా బరువు తగ్గించడం,

కలలో దెయ్యాలు తరుముతున్నాయా? నిజం తెలిస్తే షాక్ అవ్వాలిందే!!

అప్పుడప్పుడూ మనకు కలలు రావడం సహజం. చాలా వరకు ఇవి గాఢమైన నిద్రలో ఉన్నప్పుడు వస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు భయంకరమైన కలలు వస్తే, మరికొన్నిసార్లు మనసుకు హాయినిచ్చే కలలు వస్తుంటాయి. కాగ కొందరు ఆందోళనకరమైన కలలను అవశకునంగా భావిస్తుంటారు. మరికొందరు తెల్లవారు జామున వచ్చే కలలు నిజమవుతాయని నమ్ముతుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం అపోహ లేదా మూఢనమ్మకంగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కలలు నిజమవుతాయని నిరూపించగలిగే సైండిఫిక్ ఆధారాలైతే ఇప్పటి వరకు లేవని చెబుతున్నారు. మనం ప్రశాంతంగా నిద్రిస్తున్న సమయంలో మెదడులోని రైట్ ఫ్రంటల్ లోబ్‌లో అనుభవాలు, జ్ఞాపకాల తాలూకు న్యూరో డీజనరేషన్ ప్రాసెస్ కొనసాగుతుంది. ఈ పరిస్థితివల్ల మనల్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసిన లేదా భావోద్వేగానికి గురిచేసిన సంఘటనలు, సమస్యలు, జ్ఞాపకాలు వంటివి రీ ప్రాసెస్ పొందుతుంటాయని, దీంతో ఇవి మెదడు భాగాన్ని ప్రేరేపిస్తూ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. పీడకలలు లేదా భయానకమైన కలలు రావడానికి కూడా ఇదే కారణమని చెబుతున్నారు. అయితే వీటివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు. కాకపోతే ఏదైనా మానసిక సమస్య ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యపరమైన రిస్క్ ఉంటుంది. కాబట్టి డ్రీప్లైంట్ తీసుకోవడం బెటర్. బాలోయే.. దెయ్యాలు! మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, స్మిత్‌ఢైనిడూ లేదా బ్రెపోలాగ్ డిజార్డర్ వంటి రుగ్మతల దారిన పడినప్పుడు భయానక లేదా పీడకలలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎవరో వెంటాడుతున్నట్లు, సూప్రైడ్ చేసుకున్నట్లు, దెయ్యాల తరుముతున్నట్లు, ఆత్మీయంగా చనిపోయినట్లు కూడా కలలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి భయానక లేదా భాదన కలిగించే వాటినే ప్రజలు పీడకలలుగా పేర్కొంటారు. ఇవి సాధారణంగా రాఫిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ అంటే నిద్ర దశలోనే సంభవిస్తాయి. మెదడు కార్కులాపాతే కారణం గాద నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మెదడులో సంభవించే పరిణామాలు అంటే.. రాఫిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ అనే పరిస్థితి కారణంగా నిద్రలో ఉన్నప్పటికీ మెలకువగా ఉన్నట్లే మెదడు కార్కులాపాలు పెరుగుతాయి. భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, అనుభవాల ప్రాసెసింగ్ వికీకరణకు దారితీస్తాయి. ఈ పరిస్థితే పీడకలలు రూపంలో వ్యక్తం అవుతుంది. అలాగే అధికస్థాయి ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కూడా పీడకలలు రావడానికి కారణం అవుతాయి. ఎందుకంటే మెదడు రాఫిడ్ ఐ మూవ్‌మెంట్ నిద్రలో భావోద్వేగాలను ప్రాసెస్ చేసి విడుదల చేస్తుంది.



అలాగే మెమరీ కన్సాల్డేషన్ ప్రాసెస్ కూడా బాధాకరమైన అనుభవాలను, భావోద్వేగాలను ప్లే చేయడానికి దారితీస్తుంది. ఇవన్నీ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయి. సెరోటోనిన్, నోరోప్రైన్ ఐన్ అండ్ ఎమిట్రోలోజిన్ వంటి న్యూరో ట్రాన్స్‌మిటర్లతో అనమతుల్యత ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఈ కెమికల్స్ మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు, నిద్రను నియంత్రిస్తాయి. కాబట్టి పీడకలలు వస్తాయి. లరిజినల్ రింగ్ రోడ్డుకు బెండర్లు.. ట్యూరలో నోటిఫికేషన్! స్లీప్ డిజార్డర్స్ స్లీప్ అప్నియా, ఇన్‌సోమియా రెస్టలేస్ లెగ్ సిండ్రోమ్ వంటి రుగ్మతలు పీడకలల ప్రేక్షాస్థానీని పెంచుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే మత్తు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వంటి కొన్ని మందులు వాడటం పీడకలలను ప్రేరేపిస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల అనమతుల్యత, రుతుచక్రం లేదా రుతువరతి సందర్భాలు కూడా మహిళల్లో పీడకలలకు కారణం అవుతాయి. నిద్రలేచి, నిరాశ, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి పరిస్థితులు, కెఫిన్, నికోటీన్, టాబాకో వంటి పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం,

అధిక మద్దపానం వంటివి కూడా పీడకలల ప్రేక్షాస్థానీని పెంచే అవకాశం ఎక్కువ. పరిష్కారం ఏమిటి? పీడకలలు తరచుగా వస్తుంటే కొందరు మరింత ఆందోళనకు, భయానికి గురవుతుంటారు.ఈ పరిస్థితిని నివారించాలంటే ముందు కలలు నిజం అవుతాయనే అపోహలను, అవశకునం అనే మూఢ నమ్మకాలను తొలగించుకోవాలి. కలల వల్ల ఎలాంటి లాభం గానీ, నష్టం గానీ, ప్రమాదం గానీ ఉండదు. ఇది తెలుసుకుంటే పీడకలలు హానిచేస్తాయనే భయం నుంచి బయటపడతారు. అలాగే స్థిరమైన క్యాలిటీ స్లీప్ పెడ్యూల్స్ పాటించడం, నిద్రకు ముందు స్త్రీప్లకు దూరంగా ఉండటం, వ్యాయామాలు, యోగా, మెడిటేషన్, డీప్ బ్రీతింగ్ వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లను ప్రాక్టీస్ చేయడం వంటివి కూడా తరచుగా ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలో ప్రశాంతతను ప్రేరేపించడం ద్వారా పీడకలలను నివారిస్తాయి. ఇవి కాకుండా మీరు ప్రత్యేకించి అంతర్వీన సమస్యలు ఏమైనా ఎదుర్కొంటుంటే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా!

- డయాలసిస్ పేషెంట్స్? తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు వివరిస్తున్న నిపుణులు!

కిడ్నీ జబ్బుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏం తినాలన్నా ఒకటికి రెండు సార్లు అక్కచింపాల్సిందే. ప్రాటీన్ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినకూడదని, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకూడదని, పొటాషియం లభించే వాటిని తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. అయితే డయాలసిస్? చేయించుకోనేటప్పుడు ఈ అంక్షలు మారిపోతుంటాయి. కిడ్నీ జబ్బు ఉన్నప్పటికీ డయాలసిస్‌లో మాత్రం ప్రాటీన్?ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రాటీన్ : డయాలసిస్ రోగులు ప్రాటీన్?ను నరైన మోతాదులో తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరానికి బలం ఇవ్వటమే కాకుండా, డయాలసిస్ సమయంలో కోల్పోయిన ప్రాటీన్?ను భర్తీ చేస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. అయితే, ప్రాటీన్ మోతాదు తప్పనిసరిగా డాక్టర్లు సూచించినంత మాత్రమే తీసుకోవాలంటున్నారు. హీమోడయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎక్కువ ప్రాటీన్ తినవలసి ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అకస్మాత్తుగా కళ్లు మసకబారుతున్నారా? - క్రియెన్? క్రిోక్?కు అవకాశంంటున్న నిపుణులు! డయాలసిస్ పేషెంట్స్‌లో ప్రాటీన్ ఎంత తీసుకోవాలనే విషయంలో అపోహ ఉంటుంది. సాధారణంగా కిడ్నీ సమస్య నీయర్ స్టేజ్?లో ఉన్నవారికి ప్రాటీన్? తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటాం. ఇలాంటి వారి కిడ్నీ 30 నుంచి 40 శాతం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కిడ్నీ దామేజ్ కాకుండా ఉండడం కోసం ప్రాటీన్ ఇంటికే అనేది రోజూ 0.8-1 గ్రామ్/కీజ్ కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని సూచిస్తాం. కానీ, డయాలసిస్ పేషెంట్స్‌కి ప్రాటీన్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాన్ వెజ్ తీసుకోవాలి. ప్రాటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఎగ్స్, పస్సరు లాంటివి తీసుకోవాలి. డ్రై 1.2గ్రామ్/కీజ్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది - డా. జి. శ్రీధర్, నెప్రాలజిస్ట్ పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ : మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోతే శరీరంలో పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ పేరుమహాఅయని అధ్యయనం పేర్కొంది. రక్తంలో అధిక ఫాస్ఫరస్? ఉంటే ఎముకలు బలహీనంగా, పెరుగుగా మారిపోయి విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక, పొటాషియం ఎక్కువైతే తీవ్రమైన గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుందని



చెబుతున్నారు. అందుకే పొటాషియం అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు, నారింజ, బంగాళాదుంపలు వంటివి పరిమితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కూడా డయాలసిస్ రోగులకు ప్రమాదకరమే అంటున్నారు. అందుకే, వీటిని ఎంత పరిమితంగా తీసుకుంటే అంత మంచిదని చెబుతున్నారు. కిడ్నీ ఫంక్షన్ 10 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉంటే చాలామందికి యూరీన్ రాదు. ఇలాంటివారు డయాలసిస్ చేయించుకుంటే, వారు 3 గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉప్పు తీసుకోవాలి. అలాగే, అన్ని ద్రవ పదార్థాలూ కలిపి కూడా ఒక రోజులో 1 లీటర్ కంటే ఎక్కువగా నీరు తీసుకోకూడదు - డా. జి. శ్రీధర్, నెప్రాలజిస్ట్ ఉప్పు, నీరు : డయాలసిస్ రోగులు ఉప్పు తక్కువగా వాడటం కూడా అత్యంత అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో నీరు నిలిచిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, రక్తపోటు పెరుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే, ఆహారాల్లో ఉప్పు తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, నిల్వ వచ్చుళ్లు,

వేపుళ్లు, అప్పుడాలు, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్?కు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేస్తున్నారు. రోజూ తాగాల్సిన నీటి పరిమాణాన్ని కూడా వైద్యులు సూచించినట్లే తాగాలని పేర్కొంటున్నారు. నీరు ఎక్కువ తాగితే శరీరంలో ప్లూయిడ్స్ పెరిగిపోయి శ్వాస సమస్యలు రావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ పేషెంట్స్ తాజా కూరగాయలతో వండిన ఆహారాలు, అన్నం లాంటివి తింటే ఎంతో ఆరోగ్యకరమని సూచిస్తున్నారు. డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు కచ్చితంగా డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ సలహా లేకుండా ఏ ఆహారాన్ని తీసుకూడదని పేర్కొంటున్నారు. చిన్న చిన్న తప్పిదాలు కూడా వారిలో పెద్ద సమస్యలకు దారి తీసాయని తెలియజేస్తున్నారు. : ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కుర్చీలోనే యోగా! - పది నిమిషాలు చాలంటున్న నిపుణులు!

కుర్చీ యోగాతో అనేక ప్రయోజనాలు - తక్షణ ఉత్తేజంతోపాటు దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ చెక్!

గంటల కొద్దీ కుర్చీలోనే కూర్చోవడం, కాస్తంత కూడా కాలిరేక్ల క్రమ చేయకపోవడం వంటి అలవాట్లు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లు కనీసం కూర్చున్న కుర్చీలోనే కొన్ని ఆసనాలు చేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి తక్షణ ఉత్తేజంతోపాటు, వలలకాదే దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ అద్భుతకృతీ మోస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం పది రకాల ఆసనాలను సూచిస్తున్న నిపుణులు.. ఒక్కోదానికి ఒక్కో నిమిషం కేటాయించినా చాలంటున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం! క్యాట్? - క్రొ : రెండు చేతులా మోకాళ్లపై పెట్టి నడుము సమాంతరంగా ఉంచి



తలని కొంచెం వంచాలి. శ్వాస తీసుకోనేటప్పుడు నడుము భాగం ముందుకు (అప్ప ఉన్నట్లుగా) వదిలేటప్పుడు వెనక్కి అనాలి(పిల్లారి) ప్రయోజనం : నడుము నొప్పి రాకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉన్నవారికి తగ్గిస్తుంది. ఊర్లు



హస్తానసం రెండు చేతులు పైకి పెట్టి వెనక్కి వంచాలి. ప్రయోజనం : మెదనొప్పి నివారణకు పాద హస్తానసం రెండు చేతులతో రెండు పాదాలను పట్టుకోవాలి. ప్రయోజనం పొట్ట తగ్గడానికి, తిన్నది అరుగుదలకు ఉపయోగకరం.డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా! పార్శ్వ కోణాసనం ఎడమ కాలుమీద ఎడమ చేతిని పెట్టాలి. కుడి యొని పైకి పెట్టి ముందుకు వంగి కుడి కాలిను పక్కకి చాపాలి. ప్రయోజనం పొట్ట పక్క భాగంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వెన్నునొప్పి, మెదనొప్పులను నివారిస్తుంది. నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును సైతం కలిగిస్తుంది.రాజకోణాసనం ఎడమ మోకాలిపై కుడి కాలు వేసుకొని కొంచెం ముందుకు వంగాలి. రెండు చేతులు ముందుకు చాపి కుర్చీవాలి.ప్రయోజనం సయాటికా, మోకాలి నొప్పి నివారణకు ప్రయోజనం.గరుడాసనం రెండు కాళ్లు 'వి' ఆకారంలో చాపాలి. రెండు

చేతులా తలకు సమాంత రంగా లంజ కోణంలో పెట్టాలి.ప్రయోజనం కీళ్లనొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఎవరైనా వీటిని చేయవచ్చు. ఎక్కువ సేపు కర్మాలయలో కూర్చొని పనిచేసే ఉద్యోగులకు మేలు. ఈ పది ఆసనాలు ఒక్కోదానికి ఒక్కో నిమిషం చొప్పున కేటాయస్తే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ఇవి చేసే సమయంలో శ్వాసపై దృష్టిసారించాలి. వీటిని చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు-కె. కృష్ణవేణి, యోగా గురువు, ప్రభుత్వ ఆయుర్వేదిక్ ఆసుపత్రి, అనంతపురం పత్రాసనం రెండు కాళ్లు సమాంతరంగా ఉంచి మెడ, నడుము పక్కకు తిప్పాలి. ప్రయోజనం నడుము, వెన్ను, మెడ నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. వత్రాసనం వత్రాసనం వీరభద్రాసనం ఎడమ చేతిని ఎడమ కాలిపై ఉంచాలి. కుడి చేయిని పైకి చాచి, నడుము నిలాడుగానే ఉంచి కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. రెండు చేతులు సమాంతరంగా చాచి. కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. కుడిచేతితో కుడికాలు భాగాన్ని తాకాలి. ఎడమ చేయి పైకి ఉంచాలి. ప్రయోజనం ఇది శరీరంలోని అన్ని భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తుంది.



అందాల ఎంపీ ర్యాంప్ వాక్



బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్, ప్రస్తుత ఎంపీ కంగనా రనౌత్ చాలా కాలం తర్వాత ర్యాంప్ వాక్ చేసి అందం దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఎంపీగా గెలిచిన తర్వాత కంగనా కనీసం సినిమాలను కూడా ఎక్కువ చేయడం లేదు. ఆమె సినిమాల సంఖ్య చాలా తక్కువ అయింది. అంతే కాకుండా ఆమె సినిమా కార్యక్రమాలకు హాజరు కావడం కూడా చాలా తగ్గింది. దాంతో ఆమె మెల్ల మెల్లగా ఇండస్ట్రీకి దూరం అవుతుందా అంటూ చాలామంది కామెంట్స్ చేశారు. ఈ సమయంలో ఆమె ఒక ఫ్యాషన్ షో లో పాల్గొనడం ద్వారా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది.

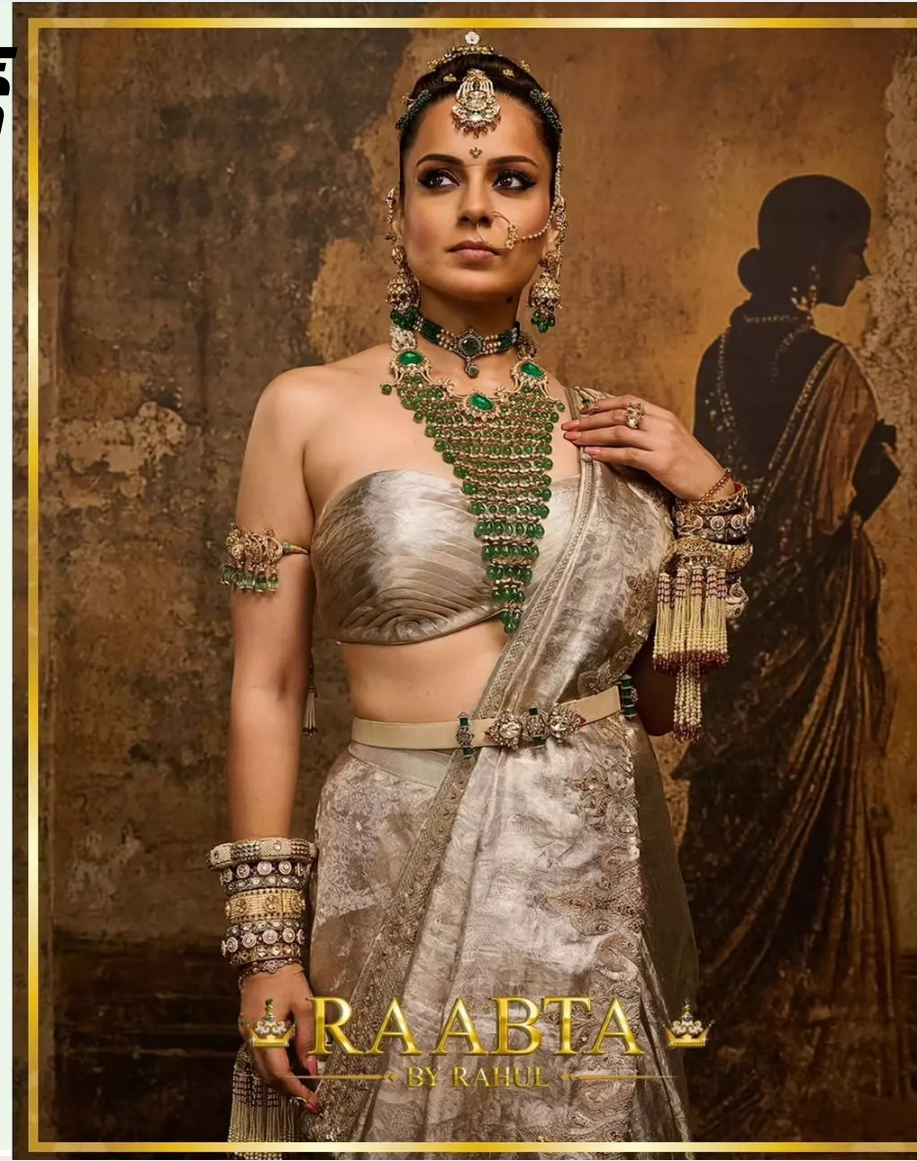
ఆకట్టుకునే అందంతో పాటు, మంచి ఫిజిక్ కంగనా సొంతం అనే విషయం తెల్సిందే. ఆమె సాధారణంగానే చాలా అందంగా ఉంటుంది. అలాంటిది ఫ్యాషన్ షో లో ర్యాంప్ వాక్ చేస్తే ఖచ్చితంగా జనాలు చూపు తిప్పుకోలేరు అనడంలో సందేహం లేదు. అలాంటి ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కంగనా రనౌత్ ర్యాంప్ వాక్..

ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ సంస్థ రాబ్లా నిర్వహించిన ఫ్యాషన్ వీక్ లో కంగనా రనౌత్ పాల్గొంది. పెళ్లి కూతురు తరహా మేకోవర్, బెట్ ఫిట్ కంగనా నర్సప్రేక్ష చేసింది. విభిన్నమైన జ్యువెలరీ ధరించడం ద్వారా కంగనా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఫ్యాషన్ రంగంలో కంగనా తర్వాత మరెవరైనా అంటూ చాలా సార్లు నిరూపితం అయింది. ఇప్పుడు మరోసారి ఆమె తన సత్తా చాటింది అనడంలో సందేహం లేదు. సినిమాలకు దూరంగా ఉన్నా కూడా కంగనా ఇలాంటి ఫ్యాషన్ షో ల ద్వారా అభిమానుల ముందుకు రావడం ద్వారా అంతా హాహుళి ఉన్నారు. ఇక ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. కంగనా అందంకు అంతా ఫిదా అవుతున్నారు, కొందరు మాత్రం ఒక ఎంపీ అయ్యి ఉండి ఇలా ఫ్యాషన్ షో లో పాల్గొనడం ఎంత వరకు కరెక్ట్ అంటూ ప్రశ్నిస్తున్న వారు కూడా ఉన్నారు.

అందమైన కంగనా ఫోటోలు వైరల్ సాంప్రదాయ దుస్తుల్లో కనిపించిన కంగనా రనౌత్ సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ సెన్సేషన్ అనడంలో సందేహం లేదు. అలాంటి కంగనా రనౌత్ ఇలా సరికొత్త అలంకరణతో ఆకట్టుకుంటోంది. కంగనా రనౌత్ కి ఫైర్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ ఉంది. ఆమె ఎక్కువగా వివాదాలతోనే ఉంటుంది అంటారు. అలాంటి కంగనా ఈ మధ్య

కాలంలో సినిమాల గురించి ఎక్కువ మాట్లాడలేదు, అంతే కాకుండా ఆమె సినిమా ఇండస్ట్రీకి చెందిన ఎవరి గురించి విమర్శలు చేయలేదు. సినిమాల్లో కంగనా రి ఎంట్రి ఉంటుందా అని చాలా మంది ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. వారు

అందరికీ ఖచ్చితంగా తాను భవిష్యత్తులో మరిన్ని సినిమాలను చేస్తాను అన్నట్లుగా కంగనా సమాధానం చెప్పుకొచ్చింది. ఎంపీగా ఉన్నప్పటికీ తాను సినిమాల చేసేందుకు రెడీగా ఉన్నాను అంటూ ఇటీవల ఒక చిట్ చాట్లో చెప్పిన విషయం తెల్సిందే. హాబీవుడ్ మామీలో కంగనా లేడీ ఓరియంటల్ కథల విషయంలో ప్రస్తుతం కంగనా ఆసక్తి చూపిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. హీరోతో రొమాంటిక్ సీన్స్ లేకుండా, హీరోల చక్కని హీరోయిన్ పాత్రలు కాకుండా లేడీ ఓరియంటల్ సినిమాల చేయడం ద్వారా ఎంపీగా తన గౌరవంను కంగనా దక్కించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కొందరు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అందుకే ఆమె వద్దకు ఫిల్మ్ మేకర్స్ ఉమెన్ సెంట్రల్ కథలను తీసుకు వెళ్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో ఈమె ఒక హాబీవుడ్ సినిమాను చేసేందుకు ఒప్పుకుందనే వార్తలు వస్తున్నాయి. అందుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఇక అనురాగ్ దుర్ర దర్శకత్వంలో ఒక సినిమాను ప్రారంభించేందుకు కంగనా రెడీ అవుతోంది. అది వచ్చే ఏడాదిలో ప్రారంభం అయ్యి, అదే ఏడాదిలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి అంటూ బాలీవుడ్ వర్గాల వారు అంటున్నారు.



సీతమ్మ ఎగ్జిట్ తో యామీ గౌతమ్ సీన్లకి!



బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ ఆనంద్ ఎల్. రాయ్ ధనుష్, కృతి సనన్ జంటగా తేరే ఇమ్మే మే చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇదొక రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీ. ఈ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. - ఆట్రాంగిరే - తర్వాత ధనుష్ తో ఆనంద్ తెరకెక్కిస్తాన్న మరో చిత్రం కావడంతో? ఈరెంజ్ బజ్ క్రియేట్ అవుతోంది. - గుడ్ లక్ జెర్రి

-,% రక్తాంధ్రన్ - లాంటి సినిమాల వైభవం తర్వాత ఆనంద్ ఎల్. రాయ్ మంచి రిలీజ్ అవుతోన్న చిత్రమిది. దీంతో ఈ సినిమాతో ఎలాగైనా కంబ్యాక్ అవ్వాలని గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అందుకు తగ్గట్లే మార్కెట్లో బజ్ నెలకొంది. కాగా ఈ సినిమా సెట్స్ ఉండగానే ఆనంద్ మరో ప్రాజెక్ట్ కూడా సెట్ చేస్తున్నారు. - నయ నవేలి - అనే చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు బాలీవుడ్ మీడియాలో జోరుగా చర్చ సాగుతోంది. భారతీయ జానపద కథలతో ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దిన హరర్ కామెడీ కథగా తెలుస్తోంది. ఇందులో హీరోయిన్ గా కృతిసనన్ ఎంపికైంది. తేరే ఇమ్మే మే-%లో కృతి పెర్ఫార్మెన్స్ చూసి మరోసారి హీరోయిన్ ఛాన్స్ తనకే ఇచ్చారు ఆనంద్. అయితే ఇప్పుడా ప్రాజెక్ట్

నుంచి కృతిసనన్ అనూహ్యంగా తప్పుకుంది. ఆమె ఎందుకు ఎగ్జిట్ అయిందన్నది తెలియదు గానీ..మరో ఆలోచన లేకుండా రాయ్ అదే పాత్రకు యామీ గౌతమ్ ని ఎంపిక చేసారు. కృతి కంటే ఇప్పుడా పాత్రకు యామీ వర్క్ గా నూటపైబడదని చిత్ర వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. దీంతో కృతిసనన్- ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ మధ్య క్రియేటివ్ డిఫరెన్స్ ని ఏవైనా తలెత్తాయా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మరి అసలు కారణం ఏంటి? అన్నది తెలియాలి. ఈ ఏడాది చివరి నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ మొదలు పెట్టాలని రాయ్ టీమ్ ప్లాన్ చేస్తోంది. ఇంతలోనే కృతి సనన్ తప్పుకోవడం..ఆమె స్థానంలోకి యామీ గౌతమ్ రావడం అంతా వేగంగా జరిగిపోయాయి. ప్రస్తుతం యామీ

సక్సెస్ పరంగా మంచి స్పృంగ్ లో ఉంది. %-%అడ్డికల్ 370%-,-%ఓఎమ్ టీ 2%-% లాంటి శక్తివంతమైన కథలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది. త్వరలో - హాక్ - అనే చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఇంతలోనే ఆనంద్ ఎల్ రాయ్ దర్శకత్వంలో నటించే ఆరుదైన అవకాశం ఒడిసి పట్టుకుంది.

టా లీ వుడ్ మాన్ మహా రాజా రవి తేజ ఇప్పుడు మాన్ జాతర మూవీతో



రవితేజ 'మాస్ జాతర'.. సర్వెస్ మెలోడీ సాంగ్ ఆగయా..

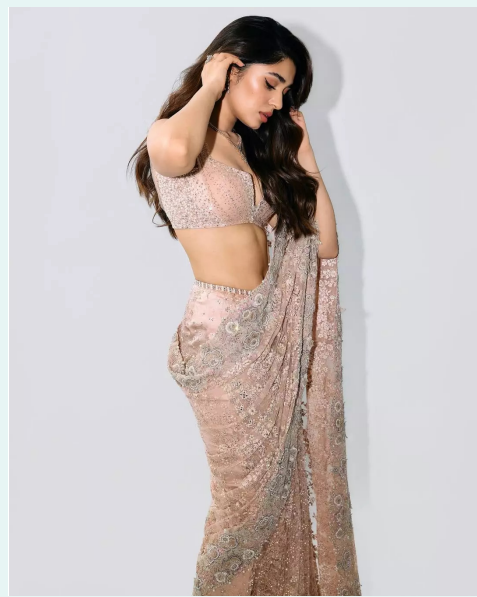
ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. కంప్లీట్ మాస్ ఎంటర్టైనర్ గా భాను భగవంతుల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఆ సినిమా.. అక్టోబర్ 31వ తేదీన రిలీజ్ అవుతుంది. దీంతో మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రమోషన్స్ ను స్టార్ట్ చేశారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన పోస్టర్స్, టీజర్ కు సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఆడియన్స్ లో సాటిల్ బజ్ క్రియేట్ అయింది. దీంతో సీన్ ప్రియులు, రవితేజ ఫ్యాన్స్.. మంచి హెమాట్స్ పెట్టుకున్నారు. అయితే మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా ఇప్పటి వరకు మేకర్స్ రిలీజ్ చేసిన రెండు సాంగ్స్ కూడా ప్రేక్షకులను మెప్పించాయి. సోషల్ మీడియాలో ఫుల్ వైరల్ గా

మారాయి. ఫీమ్స్ సినిరోలియో అందించిన మ్యూజిక్ కు ఫిదా అయ్యారు. సాంగ్స్ అదిరిపోయాయని అంతా కామెంట్స్ పెట్టారు. తాజాగా మేకర్స్ మరో సాంగ్ ను రిలీజ్ చేశారు. కంప్లీట్ మాస్ ఎంటర్టైనర్ నుంచి సర్వెస్ మెలోడీ హుడియో హుడియో ప్రోమోను సోమవారం ఉదయం విడుదల చేశారు. నా గుండె గాలిపొయ్యి ఎగరేసేవే అంటూ సాగుతున్న సాంగ్ ను డేవ్ రాయ్.. ఫీమ్స్ సినిరోలియో కంపోజ్ చేశారు. హేళం అబ్బల్ వాహినీ తో కలిసి ఆయన ఆలపించారు. రవితేజ - శ్రీలీలపై చిత్రీకరించిన ఈ సాంగ్ కూడా అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. చాలా బాగుందని నెటిజన్లు, సీన్ ప్రియులు కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. లిరిక్స్,

కంపోజిషన్, వాయిస్ అన్నీ బాగున్నాయని చెబుతున్నారు. చార్ట్ బస్టర్ సాంగ్ అంటూ ట్రెండ్ చేస్తున్నారు. విజువల్స్ చాలా రిచ్ గా ఉన్నాయని అంటున్నారు. రవితేజ, శ్రీలీల లుక్స్ సూపర్ అని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. సినిమా కోసం వెయిటింగ్.. మంచి హిట్ ఆయ్యేలా ఉందని కూడా అంచనా వేస్తున్నారు. కాగా, పక్కా మాస్ కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో రూపొందుతున్న ఆ సినిమాను శ్రీకర్ న్నూడియోస్ సమర్పణలో సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫోర్టూన్స్ ఫోర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. లక్ష్మీ బేరీ, నితిష్ నిర్మల్ , రితు పి సూర్, కృష్ణ కుమార్, పాండు చిరుమామిళ్ల సహా పలువురు నటిస్తున్నారు. మరి సినిమా

చీరకట్టుతో చెమటలు పట్టిస్తున్న బేబమ్మ.. ఇంత సోయగాన్ని ఎలా మిస్ అయ్యాం?

కన్నడ బ్యూటీగా పేరు సొంతం చేసుకున్న కృతి శెట్టి తొలిసారి.. డైరెక్టర్ సుకుమార్ శిష్యుడు బుచ్చిబాబు సన దర్శకుడిగా మారి తొలి ప్రయత్నంలో చేసిన 'ఉప్పెన్' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ఈ సినిమాలో బేబమ్మ పాత్రలో నటించి తన అద్భుతమైన నటనతో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది కృతి శెట్టి. మేగా మేనల్లుడు వైష్ణవ్ తేజ్ హీరోగా, కృతి శెట్టి హీరోయిన్గా వచ్చిన ఈ సినిమా అతి తక్కువ సమయంలోనే 100కోట్ల క్లబ్బో చేరి సంచలనం సృష్టించింది. ఇద్దరికీ ఇది తొలి చిత్రమైనా.. తమ నటనతో ఊహించని పాపులారిటీ సొంతం చేసుకున్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత నానితో శ్యామ్ సింగరాయ్, నాగచైతన్యతో బంగారాజు వంటి చిత్రాలు చేసి హ్యాట్రిక్ సొంతం చేసుకుంది. ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన మొదట్లోనే హ్యాట్రిక్ అందుకున్న హీరోయిన్గా కూడా రికార్డు సృష్టించింది కృతి శెట్టి. ఆ తర్వాత పలు సినిమాలలో అవకాశాలు లభించాయి. కానీ వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో విఫలమయింది. అందులో భాగంగానే పరుస వరాజయాల తలుపు తట్టడంతో కొంతకాలం ఇండస్ట్రీకి కూడా దూరమైంది ఇప్పుడిప్పుడే మళ్లీ తనను తాను కం బ్యాక్ చేసుకోవాలని చూస్తున్న కృతి శెట్టి. ఇటు సోషల్ మీడియాలో గ్లామర్ ఫోటోలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తోంది. మొదట్లో పద్ధతిగా కనిపించి, ఆ తర్వాత గ్లామర్ డోస్ పెంచిన ఈమె తన అందాలను హైలెట్ చేస్తూ ఫోటోలకు ఫోజులిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈసారి ఏకంగా చీరకట్టుతోనే చూసి ఆడియన్స్ కు చెమటలు పట్టించేసింది కృతి శెట్టి. తాజాగా ఇంస్టాగ్రామ్ వేదికగా పేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు చూసి అభిమానులు ఇన్ని రోజులు ఇంత అందాన్ని ఎలా మిస్ అయ్యాం అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. తొలి విషయానికీ వస్తే.. ఎంబ్రాయిడర్ నెట్టెడ్ లైట్ ఆరెంజ్ కలర్ తో డిజైన్ చేసిన చీరను కట్టుకొని , అందుకు కాంబినేషన్లో స్లీవ్ లెస్ బ్లోజ్ ధరించింది. ఫ్రంట్ డీప్ వీ నెక్ తో డిజైన్ చేసిన బ్లోజ్ లో తన ఎద అందాలను హైలెట్ చేస్తూ ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చింది. ముఖ్యంగా జుట్టును వదులుగా వదిలేసి సింపుల్ జువెలరీ తో తన మేకోవర్ ను ఫినిష్ చేసింది. ఇందులో నదుము, ఎద అందాలను హైలెట్ చేస్తూ ఫోటోలకు ఫోజులు ఇచ్చిన తీరు, అటు ఫేస్ ఎక్స్ప్రెషన్ కి కుర్రకారు ఫిదా అయిపోతున్నారు. పైగా ఈ ఫోటోలకు దేశీ గర్ల్ డైరీ అంటూ క్యాప్షన్ కూడా జోడించింది. ముఖ్యంగా ఈమె అందాలను చూసి ఏబి జనరేటర్ లాగా ఉంది అని



కామెంట్లు చేస్తుంటే.. మరికొంతమంది లవ్, ఫైర్, స్పైల్ ఎమోషన్లను పేర్ చేస్తున్నారు. ఇంకొంతమంది సుషే నా జాన్ అని కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఇలా ఎవరికీ వారు తమ ప్రేమను ఒకటేస్తూ కృతి శెట్టి ఫోటోలపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కృతి శెట్టి పేర్ చేసిన ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. ఈ ముద్దుగుమ్మ సినిమాల విషయానికొస్తే.. ప్రస్తుతం తమిళంలో ఒక సినిమాలో నటిస్తోంది.



విద్యార్థులకు సమంత విలువైన సలహా!

చదువు పేరుతో పిల్లలపై పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఒత్తిడి ఎక్కువవుతోందన్నది వాస్తవం. ర్యాంకుల కోసం ఇట్టి పట్టింపే తీరు మారాలని ప్రభుత్వాలు హెచ్చరిస్తున్నా? అవి ఆకట్టుకొనే పరిమితమవుతున్నాయి. ఇళ్ల వద్ద తల్లిదండ్రులు కూడా ఒత్తిడి తెస్తున్నారనే ఆరోపణల నేపథ్యంలో? పలు సూచనలు సలహాలు సైతం ప్రభుత్వాలు జారీ చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా నటి సమంత ఈ అంశంపై మాట్లాడింది. జీవితానికి మంచి మార్పులు, గ్రేడు ముఖ్యం కావని మానవతా విలువలు కూడా అంతే అవసరమన్నారు. చదువుతో పాటు మంచి విలువలు ఉండేలా పిల్లలకు అన్ని రకాల విద్యలు నేర్పించాలన్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉంది. సమయం దొరకడం లేదని ఆరోగ్యాన్ని నిరర్థకం చేయొద్దని విద్యార్థులకు సూచించారు. తాను విద్యార్థిగా ఉండి చాలా కాలమైందని.. కానీ ప్రస్తుతం విద్యార్థుల పడుతోన్న బాధలు, ఇబ్బందుల గురించి పత్రికల్లో , సోషల్ మీడియాలో వస్తోన్న వార్తలు చూస్తుంటే గుండె తరుక్కు పోతుందన్నారు. పిల్లలు తీర్చమైన

ఒత్తిడికి గురవుతున్నారనిపిస్తుందన్నారు. తాను స్కూల్ చదువుకుంటున్న రోజుల్లో అలాంటిది ఏమీ లేవనిస్పేషం, దయ, సానుభూతి, ఇతరుల పట్ల గౌరవం వంటి లక్షణాలే తనకు జీవితంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడ్డాయన్నారు. మంచి మనిషిగా ఎలా ఉండాలి పాఠశాల నేర్పిస్తుందన్నారు. అప్పుడు నేర్చుకున్నవే జీవితంలో ఎలా ముందుకు వెళ్లాలి సహకరిస్తాయో. జీవితంలో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదరైనా నిలబడే దైర్ఘ్యాన్ని కూడా పాఠశాల దశ నుంచే పిల్లలు అలవాటు చేసుకోవాలన్నారు. ఇలాంటి అంశాలతో కూడిన పాఠ్యాంశాలను జోడిస్తే బాగుంటుందన్నారు. 2023 లో దేశంలో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు పెరిగాయన్నారు. మహారాష్ట్రలో అత్యధికంగా కేసులు నమోదయ్యాయని గుర్తు చేసారు. సమంత సామాజిక కార్యక్రమాల్లో కూడా చురుకుగా ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. సొంతంగా చారిటీలను కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. అనాధశ్రమాల, పిల్లలను చదివించడం వంటి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు.ప్రస్తుతం సమంత నటిగా సినిమాల చేయని సంగతి తెలిసిందే.