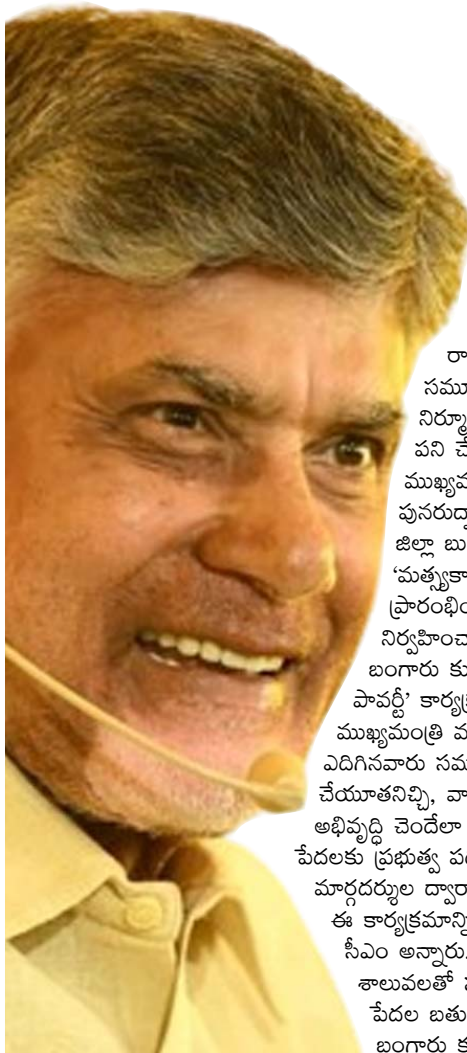


ఆయమాపతి: ప్రస్తు పరిస్థితుల్లో తప్పు వార్తలు ప్రచారం చేసినా, ప్రకటనలు చేసినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఏవీ డీజీపీ హాంకీకుమార్ గుహా హెచ్చరించారు. జమ్మూకశ్మీర్‌లోని పాపల్లూం డిగ్రడాడి నేపథ్యంలో 'భారత్ ప్రభుత్వం అత్యవసర భద్రతా సలహా' పేరుతో సామాజిక మాధ్యమాల్లో తప్పుడు వార్తలు ప్రచారం చేయడంపై ఏవీ డీజీపీ హాంకీకుమార్ గుహా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర నిఘా సంస్థల హెచ్చరికల పేరుతో కొందరు వదంతులు వ్యాప్తి చేస్తున్నారని, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలను హై-అల్ట్రా జోన్లుగా ప్రకటించినట్లు- తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. హై- అల్ట్రా జోన్ గురించి భారత ప్రభుత్వం గానీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వంగానీ ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదన్నారు. ఈ తరహా వార్తలను



ఎవరూ నమ్మవద్దని.. వదంతులు వ్యాప్తి చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఫేక్ న్యూస్ ప్రచారం జరుగుతోందని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అలాంటి వదంతులను ప్రజలు నమ్మవద్దు అని సూచించారు.. ఇక, వదంతులు వ్యాప్తి చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు.



(గ్రీకుకాళం):
 డ్రాప్టులో పేదరికాన్ని
 మూలంగా
 క్రైస్తవించాలనే లక్ష్యంతో
 చేస్తున్నామని
 మంచి, చంద్రబాబు
 ద్వారించారు. (గ్రీకుకాళం
 ఎడగట్లపాలెంలో)
 కారుల సేవతో పథకాన్ని
 ఎంచాక ప్రజావేదిక సభ
 చారు. 'మార్గదర్శి-
 కారులు, 54- జీరో
 క్రమకు చర్చతో
 మాట్లాడారు. 'ఆర్థికంగా
 మామూలంలోనే పేదలూ
 కారు అన్నివిధాలా
 చొరవ తీసుకోవాలి.
 పథకాలతో పాటు
 కారు చేయూతనందించేలా
 రూపొందించాం' అని
 చారు. మార్గదర్శులను
 నన్నావించారు.
 కుటుంబం భరోసా
 కులంబానికీ ఎంపికైన

రాష్ట్రంలో పేదరికాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించాలనే లక్ష్యంతో పని చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా బుడగట్లపాలెంలో 'మత్స్యకారుల సేవలో' పథకాన్ని ప్రారంభించాక ప్రజావేదిక సభ నిర్వహించారు.

అలుపు లెప్పున్ను మూడ్చాడారు. 'నా భర్త ఉపాధి కోసం గుజరాత్ వెళ్లారు. నేను ఇంటి వద్దే పిల్లల్ని చూసుకుంటాను' అని చెప్పారు. మరో లెబ్బిదారు అప్పున్ను మూడ్చాడారు. 'నాకు నూనూనాన్నలా లేరు. అక్క పిల్లలు చాచా మా వద్దే ఉంటున్నారు. నా భార్య బీబీస్సీ చంపుట్టర్ల చదివించి. నేనూ తమ్ముడు వేటకు వెళ్లి కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్నాం. 8 మందిపని ఒకే ఇంట్లో ఉంటున్నాం. మా అమ్మ ఒక పండు ఇష్టించింది' అని కోరారు. సీఎం స్పందనపై అప్పున్ను సోదరికి పిండు అందిస్తామని,

ఇట్లు నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 25 కుటుంబాల దత్తతకు హామీ: బుడమూరు శ్రీరామార్పాద, మార్గదర్శి నేను ఉపాధ్యాయుడిగా రిటైర్ అయ్యాను. తర్వాత డిగ్రీ, పీఠే, డిపార్టుమెంట్, వెటర్నరీ కోర్సులలో కళాశాల నెలకొల్పాను. సీఎం ఆలోచనలకు అనుగుణంగా 25 కుటుంబాలను దత్తత తీసుకుంటాను. అప్పుడు భార్యకు మా వ్యవసాయ కళాశాలలోనే కంప్యూటర్ ఆపరేటర్గా అవకాశమిస్తాం. వారి పిల్లలను మా కళాశాలలో ఉపితంగా చదివిస్తాం. మత్స్యకారుల పిల్లలను చదివిస్తాం. పి.రాజేష్ బాబు, మార్గదర్శి నేను నా స్వయం రైతు కుటుంబం నుంచి ఎడిగాను. 1995-2004 మధ్య సీఎంగా ఉన్నప్పుడు చంద్రబాబు బోర్డు దృష్టి పెట్టారు. ఆ తోడ్పాటుతో మేం ఏడాదికోలా వగైరా పిల్లలు పెట్టాం. 2018లో ప్రైవేట్ వివచరం వద్ద హెల్త్ కేర్ ఇండస్ట్రీ స్థాపించాం. మా పరిశ్రమ తరపున లభ్యమవు కుంటుబానిసి నాయం అందిస్తాం. మరో 20 కుటుంబాలను దత్తత తీసుకుంటాం.

అనవసరంగా హీరోగా చూపిస్తున్నారు
ఏడాది పాలనలో ఒక్క హామీ నెరవేర్చలే
మాజీమంత్రి అంబటి రాంబాంబు విమర్శలు

గుంటూరు: చంద్రబాబు ఏడాది కాలం పాలనలో ఇచ్చిన ఒక్క హామీ నెరవేర్చలేదని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడపై వైసీపీ నీయిర్ల నేత, మాజీ మంత్రి అంబద్రి రాంబాబు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆయన... ఏమీ చేయకపోయినా చంద్రబాబును హీరోల చూస్తున్నార.. అసలు చంద్రబాబు హీరో కాదు.. పోలే.. గతంలో చంద్రబాబు లోని లాగే వ్యవహారించారని వీరిలో కామంట్లు చేశారు.. సోషల్ మీడియా సైకోల తోక కత్తిరిస్తానని అధికారంలోకి రాగానే చంద్రబాబు ప్రగల్భాలు పరచారు. సోషల్ మీడియాలో అనుచిత పోస్టులు పెట్టేవారి కోర్లు వీకేస్తామన్నారు. వీడి యొక్క పట్టి తాటేస్తామన్నారు.. చంద్రబాబు అసభ్యకర మైన పోస్టులు పెట్టే వారిని ప్రోత్సహిస్తానే ఉన్నారని.. కార్గిల్, వైసీపీ వారిని మీడియా ద్వారా కుర్చులను బాగోలే లేలే తీస్తున్నారని మండిపడ్డారు.. జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆయన కుటుంబ సభ్యులపై చాలా దారుణమైన పోస్టులు... వ్యాఖ్యలు చేశారు అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు అంబద్రి.. చేబ్రోలు కిరణ్ ను పెంపిలిపించింది చంద్రబాబు కాదా..? చేబ్రోలు కిరణ్ ఎంతో మందిపై చాలా దారుణంగా మాట్లాడారు. చేబ్రోలు కిరణ్ ను అరెస్ట్ చేసి.. వదిలేశారు.. చేబ్రోలు కిరణ్ విడుదలైనంత తొందరగా సోషల్ మీడియా కిరణ్ అని అరెస్ట్ అయిన వారిపై విడుదల కాలేదు.. వైసీపీ నుంచి ఎవరు అరెస్ట్ అయినా



పానిని విడిచిన వేసి కన్నడికి తీసుకులు-న్నారు.. కానీ, చేజ్రోలు కిరణ్ ను మాత్రం పోలీస్ కన్నడికి తీసుకోలేదు అని ఫైర్ అయ్యారు.. చంద్రబాబు 24 రోజులలో విచారణ పూర్తయిపోయింది.. చంద్రబాబు చేయించిన ఏ అరెస్ట్ లోనూ ఇంత త్వరగా విచారణ పూర్తికాలేదు.. చంద్రబాబు డైరెక్షన్ లో కొన్ని వందల మంది బ-టిడిపిలో పనిచేస్తున్నారు.. ఎవరిని ఎక్కువ బాతులు బిడిటీ పనిని అంత పోషిస్తామని చెబుతున్నారు.. చంద్రబాబు మాటలన్నీ దొంగమాటలు అనిని దుయ్యబట్టారు. స్వార్థి రెడ్డి అనే సోషల్ మీడియా కాకర్తల పేరు స్వార్థి పార్టీ.. జగన్ మోహన్ రెడ్డి పోటీలు మార్కెట్ చేయించి చంద్రబాబు కోటికేష్ అని అర్థమవుచుంది.. బిడిపిని మేం ప్రతినిష్టే వాళ్లకంటే ముందు సీమ రాజా అనేవాడు స్పందిస్తాడు. వైసీపీ కరుదువా వేసుకుని టీ-డిపీ తరఫున మమ్మల్ని టెడదాడు. సీమరాజుపై ఒకసారి తీరని పట్టా.. మళ్ళీ టెడదా అని జాప్యం చేసి కిరాక్ అర్బీ.. రోజూ జగన్ మోహన్ రెడ్డిని..

నన్ను.. రోజూను తిడతాడు.. చంద్రబాబుతో
పోట్లొల దిగుతాడు. వ్యక్తిత్వ హాసనం చేయడం
చంద్రబాబుకి వెన్నెత్తే పట్టి విద్య అని
విమర్శించారు.. ఎట్లాంటి తో మొదలుపెట్టి ఇప్పటికీ
ఎదురి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని హాసనం చేస్తూనే
ఉన్నాడు.. వ్యక్తిత్వ హాసనం చేసి చంద్రబాబు
పైకానికానందం పొందుతున్నాడు. సోషల్
మీడియాలో వారిని పెంచి సోషలిస్టు వారికి
డబ్బులిచ్చేది చంద్రబాబే.. సోషల్ మీడియాలో
వనిచేస్తే పేమెంట్ ఇస్తానని చెప్పింది చంద్రబాబు..
ఇవని బాగా క్లిష్టతలో వారికి ఎక్కువ పేమెంట్
అనేమని పొత్తుకొని చంద్రబాబే చెప్పారని.. యూ
ట్యూబ్ లలో సైతం ఎంతో దుర్భుధంగా..
దారుణమైన పోస్టులు పెడుతున్నారని ఆడవన
వ్యక్తిం చేశారు.. ముర్ఖులికి చేసిన పోస్టులు పెట్టిన
పాపంపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోరు. వేర్లేని
కిరీట్ వంటి వారిని పెంచి ప్రోత్సహిస్తూ..
మూతలను ఏదైనా అంటే నశించేది లేదని రిలీజ్
ఇస్తున్నారని మండిపడ్డారు అంటుంది రాంబాబు..
చంద్రబాబుని వారికి నీమరాళా, కిరాట్ అల్లీ
వంటి వారే.. ఇంత నీచమైన స్థితికి తీడిపి
దీగజారినంతవరక బాధారం.. బండిపిడి ద్వారా
జరుగుతున్న నీచమైన ప్రచారాలతో చంద్రబాబు
చెక్ పెట్టాలి.. ఏ ఒక్కరిని వదలం అందరి పైనా
కేసులు పెడతాం అని హెచ్చరించారు.. ఇక అనిత
చేరుకే హోంమంట్.. హోంరాజు గుంపి ఆమెకు
తెలియదు... హోంరాజును నడిపించేది రోడ్లపై అని
ఆరోపించారు.. మా ఫిర్మాలు పై పోలీసులు
కేసులు రిజిస్టర్ చేయకపోతే న్యాయపరంగా
చంద్రబాబుతాం అన్నారు.. సోషల్ మీడియా వేదికగా
జరుగుతున్న ఎక్కువచేష్టల పై పోరాడతామని
ప్రకటించారు మాజీ మంట్ అంటుంది రాంబాబు.



పాక్ ప్రధాని
మాటలకు విలువ లేదు

తొలుత పలహాగాం ఘటనను పట్టించుకోలేదు

కాశ్మీర్ సిఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా విమర్శలు

శివాలయం ధ్వంసం చేస్తే స్పందించరా

మదర్సాలో పిల్లల
దాడిపై చర్యలేవీ

డిజిపిని కలిసి
చర్చించిన ఎంపి
రఘునందన్



విద్యోగ రాజకీయాలకు ప్రేమతోనే మా సమాధానం
యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలి
అప్పుడే దేశ ప్రగతి ముందుకు సాగుతుంది
భారత్ సమిష్టి ముగింపు సమావేశంలో రాహుల్
సహుల్కు ఘనంగా స్వాగతం పలికిన సీఎం తదితరులు



భారీగా జన సమీకరణకు
ఏర్పాట్లు
 25 లక్షల మంది వస్తారని
పార్టీ వర్గాల అంచనా
 కేసీఆర్ ప్రసంగంపై
సర్వత్రా ఆసక్తి
 కొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తుందని
 అంటున్న కేబీఆర్



నేడు వరంగల్‌లో బిఆర్‌ఎస్ వజ్రోత్సవ వేడుక



తెలంగాణలో ఎండలకు తోడు వర్షాలు

కొల్లెరు కాంటూరు కుదించండి

పాక్ ప్రధాని మాటలకు విలువ లేదు

త్రినగర్: పచ్చాంలతో పర్వటలపై ఉగ్రవాదిపై తటస్థ దర్యాప్తుకు తాము సిద్ధమేనని పాక్ ప్రధాని షేషబాజీ పరీష్త్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీనిపై జమ్మూకశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహించారు. ఆ పాకెటికే ఘటనకు తొలుత పాకిస్తాన్ తోసివేస్తుందని, భారత్పైనే నిలదీయ వేసిన విషయాన్ని గుర్తుతీసు విమర్శలు గుప్పించారు. పపచ్చాంలతో జరిగిన ఘటనకు కనీసం జాగ్రత్త గుర్తించలేదు. ఆ ఘటన వెనక భారత్ ఉందని మొదట ఆరోపించారు. మనపై ఆరోపణలు చేయడంలో ముందుండే వాళ్ళకు ఇప్పుడేమీ చెప్పలేం. వారి విమర్శలకు పెద్దగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వామని కోవడం లేదు. దురదృష్టకరమైన ఆ ఘటన జరిగి ఉగ్రవాదులందరి కదనం ఒమర్ అబ్దుల్లా పేర్కొన్నారు. పాకిస్తాన్వారిని ఖైదీల వస్తుంటే పట్టుంట్వాలోని విమిలరీ ఆకాదమీ గ్రామంలోపన చేదుకోర్ పోల్స్ను ప్రధాని షేషబాజీ పరీష్త్. శాజా ఉద్దెహ్తపై నుంగించారు. పపచ్చాంలతో ఇటీవల జరిగిన విషాదకర ఘటనతో మరోసారి మన దేశం నిందలు ఎదుర్కొంటోంది. ఆ ఘటనపై తటస్థ దర్యాప్తుక, విశ్లేషణనియ దర్యాప్తుతో పాల్గొనేయకు మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం. శాంతికో మా ప్రాధాన్యం అని పరీష్త్ తెలిపారు. ఉగ్రవాదుల్ని తాము కూడా ఖండిస్తామన్నా పేర్కొనడంపై జమ్మూ కశ్మీర్ సీఎం విమర్శలు గుప్పించారు.

శివాలయం ధ్వంసం చేస్తే స్పందించరా



సమాజంపై ద్వేషం ఎందుకు...శేర్మతున్నానని ప్రశ్నించారు. ఆత్మకర్మ విగ్రహం పనిగిన తర్వాత మధ్యన పిల్లలు తోపలికి పోయి పచ్చిన వీడియోలు ఎందుకు బయటకు రావు అని అడిగిపడ్డారు. మండిపడ్డారు. రామాలయం జాగాలో మధ్యన ఎక్కడ పచ్చిందో కలెక్టర్... ఆ మధ్యనలో ఉన్నట్టు ఏ దేశం పాళ్ళో వచ్చిందో అని డిమాండ్ చేశారు. శివసగర్, సదాశివ పేటలో ఉన్నట్టు

ప్రపంచ సంక్షోభాల పరిష్కారానికి ఏకమవుదాం

[illegible]

మూసోయాయి... వదేళ్ల క్రితం నాదీ పరిస్థితులు ఇప్పుడవ
లేవు అని ఆయన తెలిపారు. కళ్ళ భారతో జోడి యాత్రలో 4
నీళ్లు కిలోమీటర్లకు సగిచారు. ఇకనాకునాం సంధి పాదయాత్రలో
మొదలు పెట్టా. 10 రోజుల తర్వాత చూస్తే నాతో పాటు
నడిచే వారి సంఖ్య పెరిగిపోయింది.. ఈ యాత్రలో ఎన్నో
విషయాలు తెలుసుకున్నాను.. సగం దూరం నడిచేటట్టుకీ
నేను గతంలో లాగా లేనా.. ప్రజలతో ఎలా మాట్లాడతా
నా నమస్కరణలు చేసుకోవాలి నేన్నుకున్నా. నేను గతంలో
ఎప్పుడూ ప్రజలపై ఉన్న ప్రేమను పక్కపరచలేదు ఆ
రామోలి గాంధీ వెల్లడించారు. కానీ, ఈ పాదయాత్రలో
గాంధీ నా ప్రేమను వస్తే పరచగలిగాను అని రామోలి
సాగండి చెప్పగలిగాను. నేను పునర్జిత ప్రజలపై నా ప్రేమను

ఎవరి మదర్స్ డే ఉన్నట్లు ఏ దేశం వాళ్ళు అని అడిగారు. దీంతో పాలు- రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రతి మదర్స్ డే వారందరూ ఏ రాష్ట్రం, ఏ దేశం వాళ్ళు.. వారికి ఎం న్యేషన్లనాని సీఎస్, డిజీటీ మదాలనాని. ఇక, మతాల్నిపై దేవాలయం సంఘటన తర్వాత మీ ఇం-బి-లిజెన్స్ ఎందుకు వైఫల్యం చెందింది.. అక్కడ ఏం జరిగింది గమిగూడే అందరినీ రిమాండ్ చేయడం ఎంత పకకు కరెక్ట్ అని రఫ్మన్ నాని, రావు హెచ్చరించారు. ఇక, కేరళ హోటల్స్ మంత్రి అమెత్ షా, భారత ప్రభుత్వం ఆదేశాల ప్రకారం తెలంగాణతో పాలు- హైదరాబాద్ లో ఉన్న బంగ్లాదేశ్ పాకిస్తాన్, రోహింగ్యాలును వెళ్ళగొట్టకపోతే భాగ్య సగరం మందుతుంది బీజేపీ ఎంపీ రఫ్మన్ నాని. తెలంగాణ, హైదరాబాద్ లో 70 వేల ఎంపీ రోహింగ్యాలు ఉన్నారని పాలనావారు.. ఇంతకీ ఏం జరుగుతున్నాదని ప్రశ్నించారు. గతంలో డిజీటీ ఆఫీసు మీద బుర్రాలో వచ్చి దాడి చేసిన ఘటనను మర్చిపోవడం గర్హ చేశారు. ఎవరినో పరమాధి ధర్మో అనేది మా నినాదం కానీ ముమ్మత్తి ఇబ్బంది పెడితే పాలన ఉంది అని ఎంపీ రఫ్మన్ నాని రావు హెచ్చరించారు.

పట్టపరచినా అప్పటినుంచి అందరూ పుండిస్తున్నారని తెలిపారు. యాత్రలో కొన్ని సార్లు స్టే ఆయ్యాను.. అప్పటి నుంచి వచ్చిన చాలా మంది ఇష్టమండం మొదలయి పెట్టారు.. ఓ పని అమ్మాయి వచ్చి పని యూ ఆని చెప్పింది.. ఆ తర్వాత నేను కూడా నా ఇష్టాన్ని ఎక్స్ ప్రెస్ చేస్తూ వచ్చాను అన్నారు. చుట్టూ ప్రారంభం అయిన ఈ కాన్ఫరెన్సులో 100 దేశాలకు చెందిన 450 మంది ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. నమిబ్ బి వివరించారు.

రోజున ఈ గోబిల్ కాన్ఫరెన్స్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ పాల్గొన్నారు. అంతకు ముందు విమలాశక్తమండం ఆయనకు సింఠి రేపంట్ రెడ్డి, భర్తీ విక్రమ్వార్, తదితరులు సాగించిన పరిచయం.

సీతారామ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం అనుమతి

సాధరాబాద్.. సీతారామ ఎత్తిపోతల పథకం, సీతమ్మసాగర్ బహుశార్ద సాధక ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర జలవనరుల శాఖ అనుమతి ఇచ్చిందని.. ఇది తెలంగాణ ఇరిగేషన్ చరిత్రలో లాండ్ మార్క్ డెవలప్మెంట్ అని మంత్రి శశ్రమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. నవంబర్ నాడు విడియోను మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఏడాదిన్నర క్కడి ఫలిచిందన్నారు. ఇరిగేషన్ శాఖలో ఇది ముందుగుని తెలిపారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా రైతులు చాలా కాలంగా గోదావరి జలాల అందుకు పండు చూస్తున్నారన్నారు. గోదావరి నదీ జలాలని 68 థీఎస్లు.. 8 లక్షల ఎకరాలకు ఉపయోగమని చెప్పుకొచ్చారు. గత ప్రభుత్వంలో మేడిగడ్డ కూలిపోయిందని.. సీతమ్మ సాగర్ నిలబడుతుందా అని కేంద్రం అడిగిందన్నారు. సీదబ్బాసీకి అన్ని వివరాలు పంపితే అప్పుడు అప్రూవల్ ఇచ్చారని తెల్పిందన్నారు. సోలవరం బ్యాక్ పాలరీ విషయంలో కలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతోందన్నారు. ముంపు నష్టం.. ట్రా-ఓ-క్లస్ వారి కోసం కేంద్రం నిధులు ఇవ్వాలని అడిగామని.. అందుకు కేంద్రం కొంత అనుకూలంగా ఉందని తెలిపారు. కృష్ణా జలాల వాటాలో తెలంగాణ రైతులకు ఖీజరెవెన్ డ్రోహం చేసిందని విమర్శించారు. తెలంగాణకు అక్కుప్ప భాగం ఇవ్వాలని డ్రిబ్బెనల్ ముందు వాదించామన్నారు. అంతర్జాత సమస్యలపై ప్రభుత్వం సీరియస్గా వర్క్ ఓన్ చేస్తోందన్నారు. ఎన్డీఎన్ఎ నివేదికపై ఖీజరెవెన్ మాట్లాడి తీరు ఖండిస్తామన్నారు. తుమ్మిడిపాల్గి దగ్గర తాము ప్రాజెక్ట్ మొదలుపెట్టామని.. లీజరెవెన్ తమకు పేరు వస్తుందని సీడెజెన్ చేసి.. లక్షన్నర కోట్లకు పెంచారని అన్నారు. కాశీశ్వర కట్టిన డబ్బు ఖీజరెవెన్ వాళ్ళ జేబాలో నుంచి కట్టలేదన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల భవిష్యత్ తాకట్టు పెట్టి మరి కట్టారని మండిపడ్డారు. వాళ్ళ కట్టారు.. వాళ్ళ హయంలోనే కూలిందని అన్నారు. ఎన్డీఎన్ఎ రిపోర్ట్ వాస్తవికం అంటే దుర్యూరం చేశారే అర్థం అవుతోందన్నారు. ఎన్డీఎన్ఎ రిపోర్ట్లో విషయాల తెలంగాణ ప్రజలు గుర్తించాలని అన్నారు. ప్రాజెక్టును తుమ్మిడిపాల్గి నుంచి ఓపిష్ట చేసి అన్యాయం చేశారని.. డ్రోహం చేశారని మండిపడ్డారు. మేడిగడ్డనే కారు.. సుందళ్ళు, అన్నారం కూడా ప్రమాదంలో ఉందని ఎన్డీఎన్ఎ చెప్పిందని తెలిపారు. లక్ష కోట్లు అోపిడి చేసిన వాళ్ళకు ఎలాంటి శిక్ష వేయాలో అలోచించాలన్నారు. ఎన్డీఎన్ఎ నివేదిక ప్రకారం ముందుకు

వికైమని చెప్పారు. ఒకటి రెండు రోజుల్లో దీనిపై సమాఖ్య
చేస్తామన్నారు. బీఆర్ఎస్ లాగా చిల్లర ఆలోచనలు తమకు
ఉండవచ్చు. 'మీ సభ ఎప్పుడూ ఉండో ఎన్నోసార్లుకు
సం తెలుసు. అబద్ధపు మాటలు ఆపండి. ఎన్నోసార్లు
సానచలో మేము నమ్ముతాం' అని మంత్రి ఉత్తమ కుమారి
రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

దారితప్పి వస్తున్న
రాహుల్ కు స్వాగతం



పర బుక్కు పట్టుకుని రాజ్యాంగాన్ని రక్షించాలంటూ దేశవే
దేవేంద్రే రెడ్డి మానవ పాపాలును మంటలకుపోసి... దము
చేసేందుకే ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు. మీ మౌనం హా
సాంగించిన ఈ రాక్షససాంధవను జాతీయ మానవ హక్కు
పోయిందని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెడితే అరెస్టులకు
సావధనుతున్నారని వచ్చినవేషధ్వార. వచ్చిన అడవిని సర్దున్నా
నిలకనుకు దిగితే వారిపై లాఠీల మోతలు, అక్రమ కేసులు.
ఈ హైదరాబాద్ పర్యటనలో హెన్రీయాను నందర్నించి ఆ
పరామర్శించాలని రాహుల్ గాంధీని సూచించారు. తెలంగా
గాంధీని.. మిమ్మల్ని నమ్మి అధికారికమైన ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో
ఇచ్చారని విమర్శించారు. బీహార్ కే విధ్వంసం గేరు మ
గ్రూప్ -1 ఆభ్యర్థుల ఆందోళనలపై ఎందుకు మౌనంగా ఉ
న్నారు గాంధీని ఎ వర్తించి విమలని మమ్మల్ని కనక నిలక
రుణమాపి చేస్తామని ఇచ్చిన హామీని సగానీన పరిమళం
వహకానీ తూట్లు- నాడివి ఆ వహకాన్ని నిర్దీర్చునే తేకార
నిడియియందుకు అని అడిగారు. కళ్యాణ లక్ష్మిమితే పాల
రా. 2500 ఏముయ్యం? 18 ఏం నడిన ఆడబిల్లలకు
హామీయను ముప్పుడు అమలు చేస్తారని ప్రశ్నించారు. పై
పంపిందని.. లగనదర్ బంజారా ఆడబిడ్డలపై అర్రాలో వేళ
సర్కారు దుశ్చర్యలకు అడ్డంగిగా ఉన్నారని బంజారా యువ
తృప్త్యంగు సంగీదిన ఈ రాక్షససాంధవను జాతీయ మానవ
తెలివారు. కరోవిడ్ పోయిందని సోషల్ మీడియాలో పో
గురితేకారన్నారు. వచ్చిన అడవిని సర్దున్నానం చేస్తన్నా
దిగితే వారిపై లాఠీల మోతలు, అక్రమ కేసులు, అరెస్టులు
నిలకయాగాంధీని, ప్రియంకా గాంధీని, రాహుల్ గాంధీని
నిర్దోషం, అణచివేసిన బహుమతగా ఇచ్చారన్నా బాష్కా

రాంబాది, కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీలంగాణ వరుస సేవభ్యుత్ బీఆర్ఎస్ డిఎల్సీలకు అడ్డుకట్ట వేసారు. రామేశ్వరం గాంధీ కుటుంబం వస్తున్న ఎన్నికల గాంధీ గారికి సుస్థానం అని వ్యంగ్యంగా అన్నారు. మోసపూరిత పోటీలు.. అబద్ధ వ్యాఖ్యలతో తెలంగాణ ప్రజలను నిండా ముంచేసి హైదరాబాద్ కు వస్తున్న రాహుల్ గాంధీకి సుస్థానం అని విమర్శించారు. షేక్ మరకు ట్విట్టర్ (ఎక్స్) వేదికగా రాహుల్ గాంధీకి ఎమ్మెల్యే కవిత పలు ప్రశ్నల అందించారు. 16 నెలల కాలనల్ ప్రజలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాచిరింపాన పెట్టిందని ఎమ్మెల్యే కవిత అన్నారు. హైద్రా, మూసే పేరుతో ప్రజల మిడికి బలోజ్షర్ పంపిందని.. సర్కారు ఎశ్వర్లకు అడ్డంకి ఉన్నారని బంజారా ముతతపై థర్డ్ డిగ్రీ ప్రయోగించిందని తెలిపారు. ఆ తిరిగి మారిన తెలంగాణలో మా ముఖ్యమంత్రి పండ్ల కొనసాగిస్తూ.. ప్రజాస్వామ్యన్ని అపహాస్యం చేసినంతేమని నిలదేశారు. రేపంతో రెడ్డి ప్రభుత్వం కన్నా షేక్ నిర్ధారించుకునే సేర్కొన్నారు. కంట్రీ కమిషన్, వేదీంపులకు గురిచేస్తూ, బెదిరింపులకు చేస్తున్నారని సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ- విద్యార్థులు రాంబాదిలో వేదీంపాదని ఎమ్మెల్యే కవిత తెలిపారు. దెబ్బలు తిన్న వేదీంపులకు గురైన విద్యార్థులను పంజాబ సోనియాగాంధీని, మీ సోదరి ప్రయోకాశా తీవ్ర నిర్బంధం, అణచివేతను బహుమతిగా ని వారి పక్షాన గళమెత్తిన మీరు.. తెలంగాణలో ప్రజానిధులు. మీరు, సోనియా గాంధీ ఇచ్చిన 9, 2023 న రైతులకు రూ.2 లక్షల కాపాడి.. దేశానికి ఆదర్శంగా నిలచిన రైతులకు అయినా మీ పార్టీ ముఖ్యమంత్రి రేపంతో రెడ్డిని తలం బంజారా ఏ ప్రైవేట్? మహిళలకు నెలకు రూ.1000 లి పన్ను ఇస్తారు.. ఆరు మార్చిలో, 420 రూ., మూసే పేరుతో ప్రజల మిడికి బలోజ్షర్ పంజాబులకు అడ్డంకి ఉన్నారని హైద్రాబాద్ అయ్యారు. థర్డ్ డిగ్రీ ప్రయోగించిందన్నారు. రేపంతో రెడ్డి వేదీ కమిషన్ నిర్ధారించిందని పంజాబ్ అరెస్టులు.. వేదీంపులు.. బెదిరింపులకు సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ- విద్యార్థులు నిరసనకు దిద్దుబాటు గురిచేసారన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు ఎదికారమిస్తే ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కన్నా తీవ్ర చేశారు.

సంఘటన జరగకుండా శ్రద్ధి పోలీస్ బందోబస్తుతో పరీక్ష నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ విషయం కాన్సర్నిన్ లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.మను చౌదరి మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రంలో విద్యార్థులు చేసిన రెండు పరీక్ష కేంద్రాలను అన్ని విధాలుగా సిద్ధం చేసి ఎలాంటి అవాచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పరీక్ష నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ఈ విషయం కాన్సర్నిన్ లో డిక్టేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి సందంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ సమస్యలు పరిష్కరించాలన్న ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

భూ భారతి చట్టం 2025

తీసుకురావడం జరిగిందని

జిల్లా కలెక్టర్ ఎం మను చౌదరి

అన్నారు

సిద్ధిపేట ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్

శనివారం కుతునూరి వల్లి మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో భూ భాతి అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. కవిన చౌదరి, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ అబ్దుల్ హమీద్, మని ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ముందుగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పవర్ పాయెట్ ప్రసెంటేషన్ ద్వారా భూ భాతి పట్ల గురించి క్లుప్తంగా వివరించారా ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ మల్లాభద్ర గౌతం లింట్ ఎంఐఎం మంది భూ సమస్యల ఎదురున్న విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని గత సంవత్సరం నుండి ఒక సంవత్సరం సుద్ధీకరించిన ప్రభుత్వం మేధావులు, ప్రజలు, ఇతరలందరికీ వచ్చింది నలభైలు, నూనచలు స్వీకరించి ఆసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టి 14 ఏప్రిల్ 2025 తేదీ నాడు ఈ భూ భారతి పట్లం అమలులోకి తీసుకూచందం జరిగింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగు జిల్లాల్లోని నాలుగు మండలాలలో ఘైర్లీ ప్రోగ్రాం గా తీసుకొని ప్రజలు నుండి దరఖాస్తులను స్వీకరించడం జరుగుతుంది. దానిని పరిశీలిచిన అంతరం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాల్లో రైతున్న దనస్సులో నిర్వహించే ప్రజలను సమస్యలపై అడ్డీలను స్వీకరించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేబట్టుతుందని తెలిపారు.



ఈ చట్టంలో ఆందోళనీ అనుకూలంగా ఉండడం కోసం కొన్ని మార్పులు చేశారు.
కానీ భూ ద్వేషాలు లేని తల్లి కాగితం మీద భూ విక్రయాలు జరిగిన వాటి గుర్తు భూ భారిత్ర లో కొత్త చట్టం అనుకూలంగా. దీనికి సంబంధించిన ప్రక్రియ గుర్తు తీసుకున్నప్పుడు మీకు క్లుప్తంగా విని మీకున్న సందేహాలు తెలిపి నేను వివరిస్తాను.

రెవెన్యూ రికార్డు లో ఒకరి పేరు మీద ఇంకొకరి రావడం, వారసత్వ వరసను వాటికి ఈ చట్టం కేసులు సాగుచేస్తే పాటు దాక్కుమెంట్ వెర్షన్ మరియు ఫీట్ ఓకెయిర్ చేసి, ఇరు వర్గాలను పిలిపించి ఇద్దరి వద్ద దాక్కుమెంట్ వెర్షన్ చేసి చట్టం కాల వ్యవధిలో వచ్చినప్పుడు అవకాశం నీ నిర్ణయం కలిగి ఉంటుంది.

దీనివల్ల గతంలో కోర్టు పోయే కేసులు 99 శాతం జిల్లాలోనే పరిష్కారం అవుతాయి. భూమిని సంబంధించిన లాంటి విషయాల్లో జిల్లా లో ఆర్టికల్ అందనపు కలెక్టర్, కలెక్టర్ సైటులో జరుగుతాయి.

గతంలో అన్యాయకాండానికి గురైన ప్రభుత్వ భూములను కూడా భూభారతి వట్టం ద్వారా తిరిగి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకొని అవకాశం ఉందని అన్నారు. అస్సెస్మెంట్ భూముల లబ్ధిదారుల హక్కులను పరిరక్షించే మార్పుల్ని సరిదిద్దే సందర్భాల్లో పొందుపరచడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ భూభారతి అవగాహన సదస్సుల ద్వారా వచ్చిన సలహాలను, సూచనలను ప్రభుత్వానికి అందజేయడం జరుగుతుందని అన్నారు.

పనిపిడి ఆధార భూమికి భూ దారి కార్డ్ అని భూమి యొక్క హద్దులు ఊపిర్తో ఎని లో పొందుపరిచే విధంగా వర్షాధార భూ ఉపచరలో ఈ చట్టం ద్వారా కార్డ్ ఉపయోగపడుతుందని దీని ద్వారా భూ ఆక్రమణకులు చెక్ పెట్టవచ్చని తెలిపారు.భూ సమస్యలపై అధికారులు అందించిన ఆర్డర్ పై భూ భాగశీ చట్టం ప్రకారం ఆప్టీల్ చేసుకునే అవకాశం ఉందని, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి నిర్ణయం పై కలెక్టర్ వద్ద, కలెక్టర్ నిర్ణయం పై భూమి శ్రీబల్గల్ వద్ద ఆప్టీల్ చేసుకోవచ్చని, గతంలో ధరణి వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడు ఏడాది ఆభ్యంతరాలు ఉంటే సివిల్ కోర్టుకు మార్తాపేట వెళ్ళాల్సి ఉండేదని, నేడు ఆ అవసరం లేకుండా ఆప్టీల్ వ్యవస్థకు అవకాశం కల్పించిందని అన్నారు.గ్రామ స్థాయిలో మొయిటైన్ చేసే రికార్డ్స్, పట్టేదార్, రెవెన్యూ ఇతరులు రికార్డు కావాలని అప్రై చేసుకుంటే నిర్ణీత కా వ్యవధిలో తీసుకునే వెసులుబాటు ఈ చట్టంలో ఉంది.

ఈ కార్యక్రమంలో గజెన్టల్ ఆర్డి. చంద్రకళ, మార్కెట్ ఉమిడి చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మండల ప్రత్యేక అధికారిలు, తపనానిలూర్ ఎంపీఎస్ ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు రెవెన్యూ పోలోన్నారు.

ప్రమాదంలో హైదరాబాద్ అడుగంటిన

భూగర్భ జలాలు:వాటర్ ట్యాంక్లో దిక్కు?

హైదరాబాద్ ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్



అభ్యుపగరంగా ప్రసిద్ధి చెందిన హైదరాబాద్ లో నీటి ఉష్ణాలు మొదలయ్యాయి చాలా చోట్ల భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోయాయి. జనవరి నుంచి మార్చి నెలాఖరుకే గ్రేటర్ లో భూగర్భ జలాలు 25 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ లోతుకు చేరాయి. మే వివర నాటికి ప్రమాదకర స్థాయిలో నీటి నిల్వలు ముందర పడిపోయాయిని భూగర్భశాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వచ్చే నెలలో ఎండలు మరింత ముదిరే ప్రమాదం ఉన్నందున ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్ ప్రజలు నిత్యం ఎన్నోరకాలుగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఓవైపు ట్రాఫిక్ రద్దీ, అకాల వర్షాలు, వరదలు అయితే తాజాగా నగర వాసులకు మరో కష్టం వచ్చి పడింది. హైదరాబాద్ నగరంలో భూ గర్భ జలాలు అడుగంటినట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. గతేడాది జనవరికే పోలిస్తే, ఈ ఏడాది జనవరిలో చాలా పెరగని భూగర్భ జలాలు అడుగంటినట్లు గుర్తిచారు. కూకట్‌పల్లి ప్రాంతంలో అత్యధికంగా 25.9 మీటర్ల లోతుకు భూగర్భ జలాలు వెళ్లినట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు. మరోచైపు కూకట్‌పల్లి జోన్‌లో భారీ భవనాల నిర్మాణం వల్ల నీటి లభ్యత తగ్గిపోతుందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. మే వివరనాటికి ఇక్కడ పరిస్థితి మరింత ఆందోళనకరంగా ఉండే అవకాశం ఉందని భూగర్భజల శాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

మరోచైపు కూకట్‌పల్లి జోన్‌లో భారీ భవనాల నిర్మాణం వల్ల నీటి లభ్యత తగ్గిపోతుందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. మే వివరనాటికి ఇక్కడ పరిస్థితి మరింత ఆందోళనకరంగా ఉండే అవకాశం ఉందని భూగర్భజల శాఖ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నగర వ్యాప్తంగా 53 ప్రాంతాల్లో విశ్లేషించారు.. 33 ప్రాంతాల్లో భూగర్భ జలాలు తగ్గాయి. 2024 జనవరి కంటే జలాలు అడుగంటిపోగా మరో 20 ప్రాంతాల్లో మెరుగ్గా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. 2024 డిసెంబరు, ఈ ఏడాది జనవరి చివర నాటికి హైదరాబాద్ నగరంలో 0.58 మీటర్ల మేర భూగర్భ జలాలు తగ్గినట్లు గుర్తించారు.

మరోచైపు ఎలగడ్డ, యాప్రాట్, ఫతేనగర్, దూలపల్లి, శంబీపూర్, చెంగిచెర్ల, చాంద్రాయణగూట్, మేడిపల్లి, హస్తకేపేట, గుండ్ల పోచపల్లి, ఉప్పల్, పటాన్‌పేరు, రామచంద్రాపురం, మేడిపల్లి, జీడిమెట్ల, కుత్బుల్లాపూర్ లో 10 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ లోతున భూగర్భ జలాలు పడిపోయినట్లు తెలిపారు. ప్రతి నేనవిలో ఖాన్సా ఎండిపోతుండటం వల్ల నీటి కోసం వేలాది రూపాయలు ఖర్చు చేయాల్సిన పరిస్థితులు సౌకర్యం నగర ప్రజలు వాపోతున్నారు.

పాక్ వెన్నులో వణుకు పుట్టేలా చర్యలుంటాయ్:

తుపాకీ పట్టినోడు ఆ తుపాకికే

బలిగాక తప్పదు.?

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

కుమార్

హైదరాబాద్ ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్

ఉగ్రవాదుల రాక్షసత్వానికి పరాకాష్ట పెహల్ గాం
ఘటన

30 ఏళ్లుగా ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని ఆ దేశ రక్షణ మంత్రి అంగీకరించారు. బిచ్చమేతుకునే దున్నెడికి చేసేనా పాక్ బుద్ధి మారడం లేదు అభిప్రాయంలే దూసుకు పోతున్న భారత్ ను చూసి ఓర్వలేక పోతొంది.మోదీ సర్కార్ తీసుకునే కఠిన నిర్ణయాలుకు అందగా నిలవండిరాజ్ గార్ మేళా మాడికి ఇష్టమైన కార్యక్రమం. 10 లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ మార్కెట్ కు చేరుకున్నాం కష్టపడి ఉద్యోగాలు సాధించిన అభ్యర్థులకు హాల్లూవ్. ఇష్టపడి పనిచేసి దేశానికి సేవ చేయండినంతమే పథకాలు బిచ్చమిచ్చి పవ్వుకి కూడా అందేలా చేయండి. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్. హైదరాబాద్ ఎంపీహెచ్ఆర్డీ లో రాజ్ గార్ మేళా లో పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి ఉద్యోగాలకు ఎంకైన 100 మందికి అపాయింట్ మెంట్ లెటరు అందజేత.ఉగ్రవాదుల రాక్షసత్వానికి పరాకాష్ఠ



ఎంతో కష్టమనే చదువుకుని ఉద్యోగం సాధించిన
వీరంబా ఇకపు మేకప్పగించిన బాధ్యతను ఇష్టపడి
ఎదుర్చుచు మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకొంటే,
ఎప్పుడైతే ముఖ్యంగా వచ్చే బెత్తాబజీని, ఉద్యోగాల్లో
వస్తున్న మార్పులను గమనిస్తూ నిరంతరం
నేర్చుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలి. మీకు తెలుసు,
ఉద్యోగావకాశాల సృష్టికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం
ఇవ్వాలన్నది మోదీ సరికల్పం. అందుకే 10 లక్షల
ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసుకోగలిగాం. మలబా ఇస్తే
నెరవేర్చే ప్రభుత్వం నరేంద్రమోదీదే. గతంలో క్రమం
శబ్దముగా వివిధ శాఖల్లోని ఖాళీలను

అధికార్థపును భర్తి చేసిన నాథుడైవు. ఆ ఘనత మోదికే
 వ్రుతోంది.
 తోకుకుదా ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడి ఆధ్వర్యంలో
 త్రితీ ఆర్థిక ప్రగతిలో అగ్రభాగాన నిలిచేందుకు
 తరం క్రమి చేస్తున్నాడు. గతంలో 11వ స్థానంలో
 వున్న భారత్ ను 5వ స్థానంలో నిలిపారు. మరో
 టీడీఎల్ఎఫ్ 3వ స్థానానికి తీసుకువచ్చే దిశగా
 చేస్తున్నాడు. అట్లాగే భారత్ కు స్వాతంత్ర్యం వచ్చి
 47 నాటికి 100 ఏళ్లు పూర్తి కానున్న సందర్భంగా
 వ్యూహికి అమెరికా, చైనాను అధిగమించి భారత్
 5వంబోలే నెంబర్ వన్ కావాలన్నదే మోడి ఆకాంక్ష.
 దీని క్రమిలో మీరంతా భాగస్వాములు కావాలని
 రుకుంటున్నా.

పిపాలో గాం ఘటన అని కేంద్ర మోంంశా నసూయ మంత్రి బంది నంజయ కుమార్ అన్నారు. తుపాకి వచ్చినాది చివరకు ఆ తుపాకి అలికాక తప్పనిది వాప్పనిండా. ఉగ్రవాదాన్ని అంతమందించేయడకు సరేంద్రమోర్తి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని, అందులో భాగంగా పాకిస్తాన్ వెన్నులో వసుకు పుట్టేలా వర్షాలుండలేతున్నాయని అన్నారు. ఈ విషయప్రభుత్వం ప్రధుత్వం చేతన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకొందని, ఇందుకు బాధపలే దేశం అందంగా నిలబానని కోరారు. పైరంద్రాబాద్ లోని మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వరరుల శిక్షిప్రద్ధి కేంద్రంలో నిర్వహించిన రోజ్ గార్ మాకా, కార్కుకమంలో కేంద్ర మంత్రి బంది నంజయ్ తోపాటు జీవీసీ చీఫ్ కుమిషనరు నందీవ్ ప్రకాశ్, వి.సంఘ్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాకిస్తానీలు వెంటనే దేశం వదిలి వెళ్లిపోవాలి:

హైదరాబాద్ ప్రతినిధి, ఉదయం న్యూస్



పవలూమ్ ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. పాకిస్తాన్‌ను అన్ని రకాలుగా దెబ్బ కొట్టడానికి నిర్ణమైంది. ఇందులో భాగంగా పాకిస్తానిల వీనాలను రద్దు చేసింది. 48 గంటల్లో పాకిస్తానిలు దేశం వదలి వెళ్లిపోవాలని ఆదేశించింది. ఇక, తెలంగాణ దోరిలను కూడా పాకిస్తానిల రద్దు నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో ఉంటున్న పాకిస్తానిలకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర డిజీపీ జితేందర్ శుక్రవారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆ ప్రకటనలో తెలంగాణలో ఉన్న పాకిస్తానిలు వెంటనే తమ దేశానికి వెళ్లిపోవాలి. పాకిస్తానిల వీనాల 29 తర్వాత సమచేయ్యాలి. మెడికల్ వీనాల మీద ఉన్నవానికి డిప్లీ 29 వరకు మాత్రమే గడువు ఉంది. లాంగ్ టర్మీ వీనాలు కలిగిన వారికి ఈ నిబంధన వర్తించదు. పాకిస్తానిలు తమ దేశానికి అలాగే బార్డర్ నుంచి వెళ్తున్నా. ఈనెల 30 వరకు అలాగే బార్డర్ తెరుచుకుని ఉంటుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిబంధనలు ప్రకారం పాకిస్తానిలు తమ దేశానికి వెళ్లిపోవాల్సింది. ఒకవేళ అక్రమంగా తెలంగాణలో ఉంటే న్యాయపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని అని స్పష్టం చేశారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఇక రేషన్ మాఫియా గుండెల్లో రైళ్లు



బద్వేలు ఉదయం ప్రతినిధి

రెవ్‌న్స్ మాఫియా పై సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయాలిరెవ్‌న్స్ మాఫియా పై ఇప్పటివరకు ఒక తెక్సు ఇకనుంచి ఒక తెక్సునివలె బియ్యం అక్రమంగా తరలిస్తే రాష్ట్ర రాజీ ఓటే ఓపెన్ చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయం..అక్రమ రెవ్‌న్స్ బియ్యంతో పుల్ స్టాప్ పెట్టాలని ఆదేశించారు.. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఎక్కడాని రెవ్‌న్స్ బియ్యం అక్రమంగా తరలిస్తున్నట్లు తెలిస్తే వారిపై రాజీ ఓటే ఓపెన్ చేయాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తెలంగాణ ఏ పేద ప్రజలకు చెందవలసిన రెవ్‌న్స్ బియ్యంపై కోట్ల రూపాయలు కూడబెడుతున్న రెవ్‌న్స్ డాన్ లకు ఇక దబడి దిబడి అన్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు రెవ్‌న్స్ రాక్షసులకు సహకరించే అధికారులకు కూడా ఇక చుక్కలే అన్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు పుకుండా జారీ చేసిన అధిప్రాయానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలు అనందాన్ని హోర్‌కలంతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఇక అలాగే విషయానికి వస్తే బద్వేల్ కేంద్రంగా కాన్స్ నిసంప్రదాలుగా అటుల కొద్ది రెవ్‌న్స్ బియ్యంపక్క రాష్ట్రానికి తరలిపోతుంది ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయం గ రహస్యం వారం రోజుల క్రితం బద్వేల్ కు చక్కులే ఉన్న ఒంగోలు జిల్లాలో తెలుగుదేశం పోటీ నాయకుడు వీరయ్య చౌదరీదారులకు హత్యకు గురయ్యారు వీరయ్య చౌదరీహత్యకు రెవ్‌న్స్ మాఫియా కారణం అని పోలీసు అధికారులు దాదాపు నిర్ధారించారు ఇది ఇలా ఒంగోలు రెవ్‌న్స్ మాఫియా తో బద్వేల్ రెవ్‌న్స్ మాఫియాకు ఎప్పటినుంచో మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయో వీరయ్య చౌదరీ హత్యలో బద్వేలు రెవ్‌న్స్ మాఫియా కూడా సంబంధాలు ఉన్నాయో ? అనే కోణంలో పోలీసు అధికారులు విచారణ జరిపిస్తే చాలా విషయాలు వెలుగు చూసే అవకాశం ఉంది

దేశంలో ఎవరు బాగున్నారు అని?

కాలనీవాసులు మెకానిక్ శ్రీనుకు కృతజ్ఞతలు
ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి.

వనపర్తి పట్టణం 22వ వార్డు గణేష్ నగర్ కి చెందిన దూళ్ల మన్నెమ్మ కొత్త ఇల్లు నిర్మించుకునే ప్రయత్నంలో ఆమె ఆర్థిక పరిస్థితి ఇబ్బందిగా ఉండి ఇంటిని పుధ్గలో నిర్మించకుండా ఆపదంతో ఆమె 22వ వార్డు నాయకుడు మోకానిక్ శ్రీను 20 సంచల సిమెంట్ బ్యాగ్స్ ఇప్పించాలని కోరగా ఆమె పరిస్థితి అర్థం చేసుకొని ఆమె ఇంటిని చూసినా మోకానిక్ శ్రీను వెంటనే స్పందించి 20 సంచల సిమెంట్ బ్యాగ్స్ ఇప్పించడం జరిగింది. వెంటనే స్పందించినందుకు కాలనీవాసులు మోకానిక్ శ్రీనుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు



ఉపయం హ్నాన్: లోకంలో ఏమీ జాగ్రదని, దేవంలో ఎవరు జాగ్రన్నని, దేవకొప్పులకు తలసరిజాగ్ర, నేలాగ ఉడిన జీవజాతులు, మాయా మొహాన సావర గర్భి, ఉపితల ఊరదినలు శ్రాద్ధ, హోమల నయ్యలలు స్వామ్య, తెచ్చల తేవ్యలు, క్రైమి అంధి యధాన్వయ, వాచార మృగాలు చిత్ర ప్రభులలు ఇన్నానలో ముర్ఖబాద్, గూండా గర్భి జింకాబాద్, ఉన్నాదించిన వెర్రి వేషా కార్గిన్ల మునిషి శిలాశాలు, అనపజా జ్యాలలు అశాంతి మంటలు, ముద్దం కాయాలను తడుముకుంటూ అడుగుతన్నవానిని ఏది జాగ్రదని ఈ లోకంలో, కాయాలను గ్రామం తెలుగుదేశం నాయకుడు మింటరి సురేష్ అన్నార.



అంతా మా ఇష్టం సురక్షితమైన ప్రయాణం మలిచిన యువతరం



పత్తికొండనూర్ : (ఉదయంన్యూస్)

పత్తికొండ పట్టణం, బైపాస్ రోడ్డులో నేటి యువత నామవిగా ఫీల్ అవుతున్నారు. రహదారి నిబంధనలు పాటించాలంటేనే ఎవరో తమని అజమాయిషీ చేస్తున్నట్లు తలచి అవమానంగా భావిస్తున్న యువత వైఖరి ఆందోళన కలిగిస్తుంది. డ్రైవింగ్ ఇంకా డ్రిఫ్ట్ డ్రైవింగ్ రాంగ్ రూట్లో ప్రయాణం ఇంకా మధ్యం సేవించి ప్రయాణం లాంటివి సర్వ సాధారణంగా మారిపోయాయి. రహదారి భద్రత పై సరైన అవగాహన లేకపోవడమో లేకపోతే ఎవరో చెబితే తమెందుకు వినివానో కారణం ఏదైనా కావచ్చు ఇన్సూరితగా డ్రైవింగ్ చేస్తూ ప్రమాదాల బారిన పడుతూ ఇతరులను సైతం ప్రమాదం అంచుకు నెట్టు తున్నారు. నిర్లక్ష్యమైన డ్రైవింగ్ కారణంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు ఏరోజుకారోజు పెరిగిపోతున్నాయి. ప్రమాదాల సంఖ్యతోపాటు మరణాల సంఖ్యకూడా అదే రీతిలో పెరిగిపోతుండటం ఆందోళన కలిగించే అంశంగా చెప్పుకోవాలి. నేటి యువతరం విలువైన ప్రాణాలను లేక్కు చేయకుండా వాహనాలపై ఇష్టా రాజ్యంగా దూసుకెళ్తున్నారు. కనీస రోడ్డు నిబంధనలను పాటించని విషయాన్ని మరిచిన యువతరం తమ నిర్లక్ష్యమైన డ్రైవింగ్ వల్ల విలువైన ప్రాణాలను గాలికొడిలేస్తున్న వైనం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. రేపటి దేశ నిర్మాణంలో కీలక భూమిక పోషించాల్సిన యువతరం తమ ప్రాణాలను రహదారులకు అర్పిస్తున్న తీరు బాధాకరం. రహదారి భద్రత జాగ్రతలు పాటించకుండా సరకానికి దారులు వెతుక్కునే పనిలో ఉండటం దురదృష్టకరం.

తెలంగాణలో కె.సి.ఆర్ ప్రస్థానం ఒక చారిత్రాత్మక ఘట్టం బి.ఆర్.ఎస్ శ్రేణులకు ప్రజలకు రజతోత్సవ శుభాకాంక్షలు.

ఉదయం న్యూస్ వనపర్తి.

బి.ఆర్.ఎస్ ఈ సభతో రాజకీయ పెనుమార్పులకు నాంది పలుకుతుంది. సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి మాజీ మంత్రి ప్రజలకు,బి.ఆర్.ఎస్ శ్రేణులకు మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి . శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఉప్పెనలా ప్రజలు తరలివచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ 18నల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పట్ల ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తి,ఆగ్రహం వెలిబుచ్చుతున్నారని కాంగ్రెస్ తిరోగమన చర్యల వల్ల అభివృద్ధి వెనకపడిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ రోజు ప్రజలు మళ్ళీ కె.సి.ఆర్ పాలన కావాలని కోరుకుంటున్నారని వారి దిశ నిర్దేశం కోసం తెలంగాణ ప్రజలే కాక యావత్తు భారతదేశ ప్రజలు ఎదురుచూస్తున్నారని అన్నారు. రజతోత్సవ సభకు తరలివస్తున్న ప్రజలకు,శ్రేణులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



కెసిఆర్ కు ఆత్మవిమర్శ చేసుకునే ధైర్యం ఉందా ?

రాజకీయాల్లో విమర్శలే కాదు..ఆత్మవిమర్శలు అవసరం. ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటూ ముందుకు సాగితేనే రాజకీయ పార్టీలకు మనుగడ ఉంటుంది. ఎంతసేపు ఎదుటి పార్టీని తిడుతూ రాజకీయ పబ్లింగు గడపుకోవడం ద్వారా లక్ష్యం నెరవేరదు. ముఖ్యంగా ఆదివారం రజతోత్సవ సభ జరుపుకోబోతున్న టిఆర్ఎస్ ఉరఫ్ బిఆర్ఎస్ వరంగల్ వేదిక నుంచి విమర్శలను పక్కన పెట్టి ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాలి. తొమ్మిదిన్నరేళ్ల కాలంలో చేసిన పాపాలకు, వస్తున్న విమర్శలకు ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకుంటామని ప్రకటించాలి. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశాలు లేకున్నాయి..బిఆర్ఎస్ చేసిన ప్రతిపాదనల వల్ల అధికారం మారింది. తెలంగాణను అభ్యుత్థంగా అభివృద్ధి చేశామని చెబుతున్న బిఆర్ఎస్ నేతలు ఈ డబ్బాకోట్టుకునే విధానాన్ని మానుకోవాలి. ప్రధానంగా కాశీశ్వరం వల్ల లక్షకోట్లు గంగపాలయ్యాయి. అందులో కెసిఆర్ కుటుంబానికి ఎంత ముట్టించడేది వారికి తెలుసు. అలాగే ధరణికోట రైతులను, ప్రజలను ఆగం చేశారు. వేలాది ఎకరాల ప్రభుత్వ, సామాన్యుల భూములు అన్యాయంతో అయ్యాయి. వేలాది ఎకరాలు అప్పునగా ఎందరికో కట్టబెట్టారు. ఎన్నో భూములను తెగనమ్మారు. మియాపూర్ భూములపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. నయిన డ్రైనింగ్ మల్లన్నసాగర్ లో కలిపేశారు. మల్లన్నసాగర్, కొండపోవమ్మ సాగర్ల పేరుతో పేదల భూములను, ఇళ్లను గుంజుకుని వారిని రోడ్డున పడేసి, కుక్కకు బోకేసినట్లు కొంత పడేశారు. వారు గౌరవంగా బతికేలా చేయలేదు. వారి ఉసురు తీసుకున్న తీరు ప్రజలందరికీ తెలుసు. లిక్కర్ బిజినెస్ లో కవిత తలదూర్చి తెలంగాణ పరువు తీసారు. ఎదుటి పార్టీ ఎమ్మెల్యేలను సంతోలే పశువుల్లా తమ దొడ్లో కలుపుకున్నారు. ఇకపోతే తాహతుకు మించి అప్పులు చేసి, అభివృద్ధి చేశాని సమ్మించి, బంగారు తెలంగాణ పేరుతో అప్పుల తెలంగాణను చేశారు. ఇవన్నీ కంటికి కనిపిస్తున్న వచ్చి నిజాలు. బీజీ కంటే ఎక్కువలు అక్కడేవు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ లాంటి దగల్బాజీ పనులు ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయి. అందుకే తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి ఆవిర్భావం, మనుగడ సమాక్షించుకుని ముందుకు సాగాలి. ప్రజలు ఇచ్చిన అధికారాన్ని ఎలా దుర్వినియోగం చేసారో గుర్తించాలి. ఇక అసెంబ్లీకి సైతం రాకుండా చట్టసభలను అవమానిస్తూ ఫాంహౌజుకీ పరిమితం కావడం వెనకాల ఉన్న మతలను విమర్శిస్తూ చచ్చి నిజాలు. బి.ఆర్ఎస్ కంటే ముఖ్యంగా తెలంగాణ ఎప్పుడైనప్పుడు మిగులు బడ్జెట్ తో ఉన్న రాష్ట్రం ఎట్లా అప్పుల పాలైందో కూడా తెలియజేయాలి. కనీసం ఉద్యోగులకు సమయానికి జీతాలు ఇవ్వలేని దుస్థితిలోకి ఎట్లా తన నాయకత్వంలో తీసుకెళ్లారో వివరించాలి. అంతేకాదు తెలంగాణ కోసం తమ విలువైన ప్రాణాలను బలిదానిమిచ్చిన 1300 మంది అమరవీరుల కుటుంబాలకు ఏం చేశారో చెప్పాలి. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలోని ముఖ్యమైన లక్ష్యాల్లో ఒకటి ఉద్యోగాల భర్తీ. యూనివర్సిటీల్లో కనీసం ఒక్క కొలువునైనా ఎందుకు భర్తీ చేయలేకపోయారో చెప్పాలి. తమ జేబులు నింపడానికి, తమ కుటుంబ నేతల కడుపు నింపడానికి జరిగిన ప్రాజెక్టుల అవినీతి మీద వివరణ ఇవ్వాలి. బిఆర్ఎస్ ఉత్తర పతనాలు గుణబద్ధ కావాలి. ఒక నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం కోసం పుట్టిని ప్రాంతీయ పార్టీగా ప్రజల అభిమానం బిఆర్ఎస్ తన ప్రయాణంలో అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్నా.. అనేక చీకటి కోణాలు. కుంభకోణాలకు కారణభూత మయ్యింది. నేలవిడిచి సాము చేసినదన్న చందంగా అసలు పాలన గాలికి వదిలి స్వార్థ రాజకీయాల కోసం చేయని తప్పు లేదు. ప్రజాసంఘాలు, ఇప్పలు, రచయితలు, కళాకారులు, విద్యావంతులు అంతా కలసి నడిపిస్తేనే టిఆర్ఎస్ నడిపింది. కానీ ఇదంతా తన ఒంటిచేతి చలపేసి, తానే అసలుసేవలు పోలాన్నా చేసానని కెసిఆర్ చెప్పడం మానుకోవాలి. తెలంగాణ యావత్తూ వెంటన నడిస్తేనే కెసిఆర్ పని సులభం అయ్యింది. మలిదశ ఉద్యమానికి అనేకమంది పునాదులు వేశారు. తెలంగాణ జనసభ వంటి సంఘాల, మరోజా వీరన్న, గాదె ఇన్ఫర్మర్స్, కొండా లక్ష్మీవంటి బాపూజీ, కేశవరావు జాడవ్, పాతం యాదగిరి, కొల్లూరి చిరంజీవి, గ్రా. జయశంకర్, గ్రా. బియ్యాల జనార్ధన్, బెల్లె లలిత వంటి వ్యక్తులు తెలంగాణ ఆకాంక్షను కాపాడడానికి శక్తివేరుకు కృషి చేశారు. ఉద్యమానికి రాజకీయ ప్రతిపత్తి లభించడం అనేది రెండవసారి కేసిఆర్ రూపంలోనే లభించినా.... ప్రజల్లో రగులుకుంటున్న ప్రత్యేక తెలంగాణ ఆకాంక్ష అన్న ఉద్యమ వేడిని కేసిఆర్ ఉపయోగించుకున్నారు. ఇవన్నీ కూడా కాదనలేని సత్యాలు. ఇవన్నీ విన్నవించి గత పదేళ్ల అధికారంలో ఉన్న కాలంలో కెసిఆర్, ఆయన చంపాల వీరందరినీ విన్నవించి తామే వీరులం, శూరులం అని ఉద్యమకారులను చులకన చేశారు. 2001లో జలవిహార వేదికగా రాజకీయ పార్టీకి అంకురార్పణ చేశాక అది ముందుకు నడిచిందంటే...ప్రజల అందడందడలతోనే అన్నది విస్మరించరాదు. కెసిఆర్ తన స్వార్థ రాజకీయాలకు తెలంగాణను వాడుకున్నారు. కానీ తెలంగాణ ప్రజలు ముఖ్యంగా జయశంకర్ సార్ లాంటి వారు కెసిఆర్ ను నమ్మి నడిపించారు. మలిదశ ఉద్యమం ఊరూరికి విస్తరించి తెలంగాణ ఆకాంక్ష మరింత పడునక్కర్లిగిందంటే అందుకు..ప్రజల్లో ఉన్న ప్రత్యేక ఆకాంక్ష మాత్రమే. ఆ సమయంలో కెసిఆర్ ఉన్నా మరోకరు ఉన్నా తెలంగాణ ఉద్యమం ముందుకు నాగేది. అయితే ఉద్యమ గమ్యాన్ని ముద్దాడేలా చేసిన ప్రజలను విస్మరించి, స్వాధీనీకృతంతో పాలన సాగించడం వల్లనే ప్రజలు టిఆర్ఎస్ ను దూరం పెట్టారు. దీనిపై కెసిఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులు ఆత్మపరీక్షలన చేసుకోవాలి.

నగరంలోని కిమ్స్ హాస్పిటల్ లో అవయవ దానం పై నిర్వహిస్తున్న అవగాహన సదస్సు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాషా గారు



చిత్తడి నేలల పరిరక్షణకు చర్యలు చేపట్టండి

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి రాజకుమారి గణేయా

నంద్యాల, ఏప్రిల్ 25 :-

చిత్తడి నేలలను గుర్తించి వాటి పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ లోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లా వెల్ డ్వాండ్ (చిత్తడి నేలల పరిరక్షణ) కమిటీ సమావేశం జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణుచరణ్, డిఆర్ఓ రాము నాయక్, డిఎఫ్ఓ నాగమునేశ్వరి, ఆర్డీలు జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఉన్న చిత్తడి నేలల గుర్తించి వాటి పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసిన నేపథ్యంలో తగు చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో 519 చిత్తడి నేలలను గుర్తించి వాటిని గ్రౌండ్



ట్రూతింగ్ కూడా చేయడం జరిగిందని, ఇందులో 10 అటవీ శాఖ పరిధిలో, ఇతర ప్రాంతాలలో ఉన్న 509 చిత్తడి నేలలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు సంరక్షించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ భూముల్లో ఉన్న చిత్తడి భూములను గుర్తించి నోటిఫికేషన్

ఇచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకు సంబంధించి నూచించిన ప్రాప్తార్థాల వివరాలు నింపి పంపాలని ఆర్డీలను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. డివిఆర్ఓ, నంద్యాల వారి ద్వారా జారీ

ఆదివాసీ స్పెషల్ డిఎస్సీ సాధన కమిటీ.

మే 2 నుండి రాష్ట్ర ముఖ్యం నిరవధిక బండ్ కు పిలుపు.

ఆంధ్రప్రదేశ్,ఉదయం న్యూస్, (పాడేరు) జిల్లా ఇంచార్జ్ : ఆదివాసీ స్పెషల్ డిఎస్సీ నోటిఫికేషన్ విడుదల పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్డీనిమ్మ జారీ చేయాలి. లేదా వైసిదెంట్స్ ఉత్తర్వులు ఏప్రిల్ 30నాటికి జారీ చేయాలి.

టి. ఏ.సి తీర్మానం లమలు ప్రక్రియ పెండింగ్ లో ఉండగా మోగా డిఎస్సీ నోటిఫికేషన్ జారీ చేయడం సలహా.

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఇచ్చిన హామీ లను లమలు చేయాలి.

ఏప్రిల్ 30న డిఎస్సీ లభ్యమవు. ఐ.టి.డి. ఏ వద్ద ధర్మా.

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఉపాధ్యాయ నియామకాల్లో ప్రత్యేక రిజర్వేషన్ అమలు సాధ్యమేనని,తక్షణమే ఆదివాసీ స్పెషల్ డిఎస్సీ నోటిఫికేషన్ జారీ కి ఆర్డీనెస్స్ లేదా ఫైనెడిస్సీ ఉత్తర్వులు ఏప్రిల్ 30నాటికి జారీచేయాలని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తూ గిరిజన ఉద్యోగుల సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడు కుదుముల కాంతారావు ప్రతిపాదించిన భవిష్యత్ కార్యచరణ, తీర్మానను చర్చ వేదిక ఆమోదించింది. చర్చ వేదిక కు అధ్యక్షుడే బి.టి. ఏ టీచర్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వల్ల వెంకట రమణ వసూలను.తీర్మానంలో పేర్కొన విధంగా 111వ బ్రెటెట్ అధ్యాయజరి కమిటీ సమావేశం 18-6-2020న 5వ షెడ్యూల్డ్ క్లాజ్ -2 ప్రకారంగా నూరుశాతం ఉద్యోగస్థానానికి నియమక రిజర్వేషన్ పునరుద్ధరణపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకువాలనే ప్రతిపాదనను తేది. 23-7 2021 న జరిగిన112 వ టీఎస్ సమావేశం ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించింది. అద్యక్షేట్ జనరల్ వద్ద నంస్ న్యాయ నలవత్ కోసం పైలే 0. 14121(42/ 24-2021న పైసెల్ ఒపియేనినికి వంపడం జరిగింది.అయిన నాడు జగన్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 6000డిఎస్సీ పోస్టులు కానీ,నేటి 2025 మోగా డిఎస్సీలో ఆదివాసీలకు తీవ్ర నష్టం జరిగింది.2025 ఏప్రిల్ 20న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మోగా డిఎస్సీ ప్రకటించి ఆదివాసీలకు తీవ్ర అన్యాయం చేసింది. కాని 5వ షెడ్యూల్డ్ ఏరియాలో 100 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుపై స్పష్టత ఇవ్వలేదు. రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ అమలు చేయడం వల్ల ఆదివాసీ యువతకుతీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుంది. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మోగా డిఎస్సీలో అల్పారి సీతారామరాజు జిల్లాలో 400 పోస్టులకు గానుఎస్సీలకు కేవలం 24 పోస్టులు మాత్రమే కేటాయించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా షెడ్యూల్డ్ ఏరియా ఐటిడిఏ పరిధిలో 766 పోస్టులకు గాను,ఎస్సీలకు కేవలం 42 పోస్టులు మాత్రమే కేటాయించారు. ఏజెన్సీ ప్రాంత ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలకు కేటాయించిన రాష్ట్ర వ్యాప్తంగాడిఎస్సీ పోస్టులు 4680. రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ ప్రకారం 161 పోస్టులు మాత్రమే ఎస్సీలకు కేటాయించారు. గిరిజన గురుకులంజోన్ -1, జోన్ -2 పరిధిలో 748 గిరిజన గురుకులం టిజిటి, పిజిటి, పి.డి, పిఇటి పోస్టులలో 45



పోస్టులు మాత్రమే ఎస్సీలకుకేటాయించారు. ప్రభుత్వ చర్య వల్ల ప్రమాదపు పొందవలసిన టీచర్లకు, ఇప్పుడు వరకు విధులు నిర్వహిస్తున్న సిఆర్ లు, గెస్టెక్లర్ల పాటు ఆదివాసీ నిరుద్యోగులు తీవ్ర అన్యాయానికి గురియ్యారు. సిఆర్ లు, గెస్టెక్లర్లు తొలగిస్తారు. ఆదివాసీలకు6శాతం, నాన్ బ్రెజ్లు 94% పోస్టులు కేటాయించడం ఆదివాసీలకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగింది.ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ పోస్టుల్లో నాన్ బ్రెజ్లై ఇతర ప్రాంతాల నుండి ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో వచ్చి విధులునిర్వహిస్తున్నారు. దీంతో అక్కడూ ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో జడ్జిటి, ఎంపిటి, సర్పంచ్ మరియు ఎంపిపి పదవుల్లో గిరిజనేతరులతన్నుకుపోయి రాజకీయ రిజర్వేషన్ పొంది ఏజెన్సీ ప్రాజానంధూల రాష్ట్ర మన్ను బంధుస్థుందించిన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గిరిజన చట్టాలను సవరించమని, నూరుశాతం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ రిజర్వేషన్ ఎస్సీలకుకల్పిస్తామని ప్రకటన చేశారు. ముఖ్యమంత్రి ఇప్పటికీ మాడు సార్లు ఆదివాసీ డిఎస్సీపై హామిచ్చి మోగా డిఎస్సీతో ముఖ్యమంత్రి పుట్టిన రోజున ఆదివాసీలకు తీవ్రమైన అన్యాయం చేశారు. తక్షణమే ఆదివాసీ స్పెషల్ నోటిఫికేషన్ విడుదలకై ఆర్డీనెస్స్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీచేయాలి.- నూరుశాతం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ రిజర్వేషన్పై రాష్ట్రముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఇచ్చిన హామీని అమలుచేయాలి, ఏజెన్సీ ప్రాంతా విద్య సంస్థల్లో టీచర్స్ పోస్టు మోగా డిఎస్సీ లో మినహాయింపు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చర్చ వేదిక

తీర్మానించింది.భవిష్యత్ కార్యచరణ ప్రకటన. 1). ఏప్రిల్ 27 మోగా డిఎస్సీ నోటిఫికేషన్ పత్రాలు దగ్గం. గ్రామ స్థాయి నుండి జిల్లా స్థాయి వరకూ చేయాలి. సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయాలి. 2). ఏప్రిల్ 28న జిల్లా, మండల స్థాయిలో ఆదివాసీ ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ,ప్రజా సంఘాల,రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధులతో . రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం.? బండ్ జయప్రదానికి సన్నాహాలు.? జిల్లా, మండల స్థాయిలో ఏజెన్సీ డిఎస్సీ సాధన కమిటీ నియామకం? ఏప్రిల్ 30 న జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం లో ధర్మా కు యువత సమీకరణ.3). గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి కి వినతి పత్రం సమర్పణ.4). రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, విద్య శాఖ మంత్రి లకు ఇమెయిల్. సోషల్ మీడియా ద్వారా వినతిపత్రం.5). రాష్ట్ర గవర్నర్ కి వినతిపత్రం సమర్పణ. 6). మే 2 న అన్ని మండలం లో వేలాది మంది తో బండ్ నిర్వహించాలి.ఈ కార్యక్రమం లో అరకు ఎంపీ తనూజా రాణి, ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు పి. అప్పల నరస, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. సురేంద్ర , గిరిజన సమృక్త జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కూడా రాధాకృష్ణ గిరిజన సంక్షేమ పరిషత్ ఫ్యాషన్ నాయకులు వంతల నాగేశ్వరరావు,ఆదివాసీ సేన నాయకులు రాజబాబు, ఆదివాసీ మాతృభాష ఉపాధ్యాయ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి మరి చిట్టిబాబు, ఏపీటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్ జగన్, టిఆర్ జిల్లా నాయకులు ఉద్యోగ సంఘం మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు కుదుముల కాంతారావు,డి. ఇ. ఓ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు సమావేశ మాణిక్యం, గిరిజన టీచర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు కమిటీ నీలకంఠం, టిడిపి పార్టీ జిల్లా నాయకులు పాండురంగ స్వామి,కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు ఈ చిన్న స్వామి,భాను సోమేశ్వరరావు, గిరిజన నిరుద్యోగుల సంఘం నాయకులు వై. కుమార్, కూడ సుబ్రహ్మణ్యం, భాను, చట్టు మోహన్, చింతూరు అశోక్ ,తదితరుల పాల్గొన్నారు.

పటాల్లో దొడితో మాకు సంబంధం లేదు

శ్రీనగర్: పహల్లాం దాడిపై కశ్మీర్ లో నిరసనలు మిన్నంటాయి. టెర్రిస్టుల చర్యలపై ఇప్పుడు స్థానికులు తీవ్రంగా మండిపడుతున్నారు. తమ పొట్టు కొట్టారని, పచ్చిన కాశ్మీర్ లో చిచ్చు పెట్టారని విమర్శలు చేస్తున్నారు. అమాయక బూరిస్టులను బలితీసుకోవడాన్ని కశ్మీర్ సమాజం ముక్త కంఠంతో ఖండించింది. ఈ నేపథ్యంలో లష్కర్ తర్యూతా అనుబంధంగా కశ్మీర్ లో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ఉగ్రవాద బృందం 'ది రెస్టెస్స్ ఫ్రంట్' ఊహించని యూటర్న్ తీసుకుంది. పహల్లాం దాడి తామే చేశామని తొలుత ఘనంగా ప్రకటించిన టీఆర్ఎఫ్.. ఇప్పుడు తమకు ఆ దాడితో ఏమాత్రం సంబంధం లేదంటూ తాజాగా ప్లేటు ఫిరాయిందించింది. హ్యక్తర్ కారణంగా ఈ ప్రకటన విడుదలైంది, దీని వెనుక భారత సైబర్ ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలు ఉండొచ్చని కూడా పేర్కొంది.

పహల్లాం దాడిలో మా పాత్ర అసలేమీ లేదు. దీన్ని మాకు ఆపాదించడం తప్పే కాకుండా తొందర పాటు చర్య అవుతుంది. తొలి ప్రకటనపై మేము అంతర్గత ముదింపు నిర్వహించాము. మా డిజిటల్ వేదికలపై సైబర్ దాడితో ఈ ప్రకటన వెలువడిందని గుర్తించాము. మా అనుమతి లేకుండా విడుదలైన ప్రకటన ఇది. సైబర్ దాడి ఎలా జరిగిందో తెలుసుకునేందుకు పూర్తిస్థాయి విచారణ ప్రారంభించాము. అయితే, ప్రాథమిక ఆధారాలు మాత్రం భారతీయ సైబర్ ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాలపై చూపిస్తున్నాయని అంటూ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ వాదనను బలపరచేందుకు ఓ ఆడియో క్లిప్ ను కూడా రిలీజ్ చేసింది. పహల్లాం లో 26 మంది అమాయక బూరిస్టుల హత్యకు తామే కారణంటూ టీఆర్ఎఫ్ తొలుత గర్వంగా ప్రకటించుకున్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో, కశ్మీర్ ప్రజల్లో

ఆగ్రహవేశాలు మిన్నంటాయి. పాకిస్తాన్ పై, పాక్ ప్రేరేపిత ఉగ్రమూకలపై స్థానికుల్లో ఆగ్రహం పెల్లుబికింది. 2023లో భారత ప్రభుత్వం టీఆర్ఎఫ్ ను ఉపా చట్టం కింద ఉగ్రవాద సంస్థగా ప్రకటించింది. చౌరబాట్లను ప్రభుత్వపంచడం, మిలిటెంట్లను చేర్చుకోవడం, పాక్ నుంచి ఆయుధాలు, మారకద్రవ్యాల సరఫరాగ్ కు పాల్పడుతున్నారంటూ టీఆర్ఎఫ్ ను టెర్రరిస్టు సంస్థగా ప్రకటించింది. మరోవైపు, పహల్లాం దాడి తరువాత ప్రపంచదేశాలు భారత్ కు మద్దతు ప్రకటించాయి. భద్రతా మండలి కూడా ఈ దాడిని ముక్త కంఠంతో ఖండించింది. నిందితులకు శిక్ష వహిల్పందేనంటూ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ దాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ నింధా నడి ఒప్పందం నిలుపుదల చేయడంతో పాకీకు చుక్కలు కనిపిస్తున్నాయి.

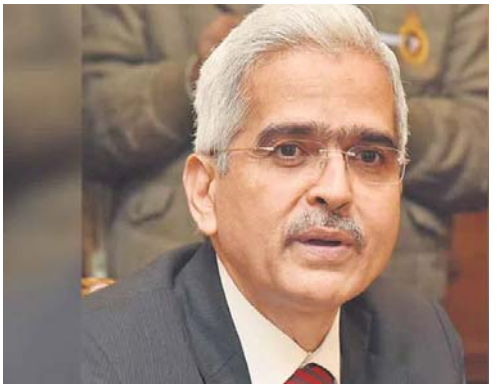


పెట్టుబడిదారులకు అల్ట్రా

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో మళ్లీ ఐపీఓ వీక్ రానే వచ్చేనుంది. కానీ ఈసారి ఫిబ్రవరి 24 నుంచి ప్రారంభమయ్యే వారంలో కొన్ని ఐపీఓలు మాత్రమే మార్కెట్లోకి రాబోతున్నాయి. ఈ క్రమంలో రెండు కొత్త పబ్లిక్ ఇష్యూలు రానుండగా, వాటిలో ఏవీ కూడా మెయిన్బోర్డ్ సెగ్మెంట్ నుంచి లేవు. గత వారం ప్రారంభించిన మూడు ఐపీఓలలో ఈ వారంలో కూడా పెట్టుబడులు చేయవచ్చు. ఇక కొత్తగా లిస్టయిన కంపెనీల వివరాలుకొన్నీ.. కొత్త వారంలో 5 కంపెనీలు స్టాక్ మార్కెట్లో లిస్ట్ కానున్నాయి.

న్యూఢియన్ ఆఫీస్ సెల్యూషన్స్ ఐఓఓ: రూ. 31.70 కోట్ల ఈ ఇష్యూ ఫిబ్రవరి 24న ప్రారంభమై, ఫిబ్రవరి 27న ముగుస్తుంది. దీని షేర్లు మార్పు 4న %దీక్షా రావీజు%లో లిస్ట్ కావచ్చు. ఒక్కో షేరుకు రూ. 234 నిర్ణయించగా, లాల్ పరిమాణం 600గా ఉంది. శ్రీనాథ్ పేపర్ ఐపీఓ ఫిబ్రవరి 25న సబ్స్క్రిప్షన్ కోసం మొదలవుతుంది. ఇది ఫిబ్రవరి 28న ముగుస్తుంది. ఇది 53.10 లక్షల షేర్లను జారీ చేయనుంది.

పీఎం సెక్రటరీగా శక్తికాంత దాస్



రిజర్వు బ్యాంక్ మాజీ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్కు కీలక పదవివరించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రెండో ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీగా నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం గుజరాత్కు చెందిన రిటైర్డ్ ఐఎస్ఎస్ పీఓ మిత్రా ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీగా కొనసాగుతున్నారు. తమిళనాడుకు చెందిన రిటైర్డ్ ఐఎస్ఎస్ అయిన దాస్ నియమావళికి ప్రధాని ఆద్యక్షతన జరిగిన క్యాబినెట్ అపాయింట్మెంట్ కమిటీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ప్రధానమంత్రి పదవికాలం ముగిసే వరకు లేదా తదుపరి ఉత్తర్వులు వచ్చేవరకు ఆయన ఈ పదవిలో కొనసాగుతున్నారు. 42 ఏండ్లుగా సివిల్ సర్వీస్లోగా విధులు నిర్వహించిన ఆయన.. 25వ ఆర్థిక గవర్నర్గా విధులు నిర్వహించారు కూడా.

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో మధురమైన ఘట్టం. జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే అపురూప కార్యం. తమ వివాహ చేడుకును అంగరంగ వైభవంగా చేసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. ఎంత ఖర్చుకైనా వెనకాడరు. తమ తాపతకు మించి అచ్చితపైనా పెళ్లి చేసుకుంటారు. ఇక సంపన్న కుటుంబాల్లో పెళ్లిళ్ల గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. వాటి గురించి ఊరువాడా చెప్పుకునేలా జరుగుతుంది. ఆ చుట్టూ వక్రలు ఎవరూ చేయరాక ఘనంగా చేస్తారు. దీని గురించి మీడియాలోనూ తెగ ప్రచారం జరుగుతుంది.

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన ఘట్టం. పెద్దలు పెళ్లంటే నూరేళ్ల వంట అన్నారు. అందుకే ఈ చేడుకును కలకాలం గుర్తుండిపోయేలా చేసుకోవాలని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో ఓ తండ్రి తన కుమార్తె వివాహాన్ని కూడా అంగరంగ వైభవంగా జరిపింది.. ఆమెను అత్తారింటికి హెలికాప్టర్లో సాగనంపారు. ఈ ఘటన రాజస్థాన్లోని ఝలావార్ జిల్లాలో చోటుచేసుకుంది. ఝలావార్ జిల్లాలోని అరిహంత్ నగరకు చెందిన సీతార్థాం చౌధరి అనే వ్యాపారవేత్త తన కుమార్తె చాందినీకి.. జైహరీకు చెందిన రామ్ అనే యువకుడితో వివాహం జరిపించారు.

ఫిబ్రవరి 20న గురువారం స్థానికంగా ఓ ప్రయివేటు రిసార్టులో ఈ పెళ్లి అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. వివాహం అనంతరం తన కుమార్తెను అత్తారింటికి పంపడానికి ఓ హెలికాప్టరును అద్దెకు తీసుకున్నారు. లోహవిహంగంలో పధువును సాగనంపుతున్న దృశ్యాలను చూసేందుకు

కుమార్తెకు ఘనంగా పెళ్లిచేసి.. అత్తారింటికి హెలికాప్టర్లో పంపిన తండ్రి



వివాహం అనంతరం తన కుమార్తెను అత్తారింటికి పంపడానికి ఓ హెలికాప్టరును అద్దెకు తీసుకున్నారు. లోహవిహంగంలో పధువును సాగనంపుతున్న దృశ్యాలను చూసేందుకు స్థానికులు పెద్దసంఖ్యలో గుమికూడారు. హెలికాప్టర్ వద్దే అప్పగింతల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. సీతారామ్ కుటుంబసభ్యులు అప్పగింతల పాటను పాడి.. వధూవరులను హెలికాప్టర్ ఎక్కించారు. అయితే, ముందుగానే హెలికాప్టరు ల్యాండింగుకు పోలీసులు, అగ్గిమా పక అధికారుల నుంచి సీతారామ్ అనుమతి తీసుకున్నారు. అప్పగింతల కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యేకంగా చేయడానికి నెల రోజులుగా ప్లాన్ చేసినట్లు సీతారాం చౌధరి తెలిపారు. ఇది పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహమని ఆయన వివరించారు. ఇదిలా ఉండగా, గతంలోనూ ఇలాంటి ఘటనలు జరిగాయి. ఏపీలో కూడా ఓ తండ్రి తన కూతురి పెళ్లిని ఇలాగే గ్రాండ్గా జరిపించి, హెలికాప్టర్లో ఆమెను అత్తారింటికి పంపించారు. నెల్లూరుకు చెందిన రాజ్ కిషోర్ నేత, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మన్మూల ద్వారకానాథ్ తన కుమార్తె ఉషశ్రీకి విజయవాడుకు చెందిన యువకుడితో పెళ్లిచేసి గురించి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చర్చ జరిగింది. అయితే, ఉత్తరప్రదేశ్ రూఢీలోని చాన్ మండ్లికి చెందిన సంజయ్ కుమార్ అనే వ్యక్తి తన కుమారుడికి పెళ్లి చేసి.. కోడలిని హెలికాప్టర్లో ఇంటికి తీసుకొచ్చాడు.

కేవలం రూ.699కే మొబైల్

ముఖేష్ అంబానీ దగ్గర చౌరైన్ రీఛార్జ్ ప్లాన్లు మాత్రమే కాకుండా, సరసమైన ఫోన్లు కూడా మీ కోసం అందుబాటులో ఉన్నాయి. రిలయన్స్ జియో నుండి కేవలం 699 రూపాయల ధర ఉన్న చౌరైన్ ఫోన్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఫోన్ పేరు JioBharat K1 Karbonn 4+. మీరు ఈ ఫోన్ ను బ్లాక్ అండ్ గ్రీ, బ్లాక్ అండ్ రెడ్ అనే రెండు వేర్వేరు రంగులలో కొనుగోలు చేయవచ్చు. కానీ రూ. 699 కి మీరు ఈ ఫోన్ బ్లాక్ అండ్ గ్రీ వేరియంట్ ను మాత్రమే పొందుతారు. ఈ ధరకు మీరు ఈ ఫోన్ ను ముఖేష్ అంబానీ జియోమార్కెట్ పైజిల్లో అలాగే ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ ఫామ్ అమెజాన్ లో పొందుతారు.

జియోభారత్ కీ! కార్బన్ 4జి ఫీచర్స్..

ఈ ఫోన్ లో 0.5 GB RAM, 128GB ఇంటర్నల్ స్టోరేజ్ ఉన్న ఈ ఫోన్ లభిస్తుంది. SD కార్డ్ సహాయంతో ఇంటర్నల్ స్టోరేజ్ పెంచుకోవచ్చు. ఈ ఫోన్ ఒకే నాన్ సిమ్ ను



ఉపయోగించవచ్చు. కానీ ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే ఈ ఫోన్ లో జియో సిమ్ మాత్రమే పనిచేస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ ఫోన్ ఎయిర్టెలి, వోడాఫోన్ ఐడియా అకా VI లేదా BSNL సిమ్ కార్డులకు మద్దతు ఇవ్వదు. 1.77 అంగుళాల స్క్రీన్ సైజుతో వచ్చే ఈ ఫీచర్ ఫోన్ 720 పిక్సెల్స్ స్క్రీన్ రిజల్యూషన్ కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఫోన్ నుండి ఫోటోలు తీయడానికి, ఫోన్ వెనుక భాగంలో డిజిటల్ కెమెరా అందించింది.

షేర్ మార్కెట్లో అల్లకల్లోలం..



స్టాక్ మార్కెట్ ప్రస్తుతం చెడు దశలో ఉంది. దీనికి తోడు నిరంతరం ఒత్తిడిలో కొనసాగుతుంది. అయితే పెట్టుబడిదారుల పోర్ట్ ఫోలియోల వాల్యూ మాత్రం తగ్గుతోంది. గత సంవత్సరం చివరి నెలల నుండి బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ సెన్సెక్స్ అండ్ నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ నిష్పీ క్షీణతను ఎదుర్కొంటున్నాయి. మెల్లిమెల్లిగా పరిస్థితి

మెరుగుపడటానికి బదులుగా మరింత దిగజారుతోంది. గత 5 నెలల్లో సెన్సెక్స్ 10,000 పాయింట్లకు పైగా లాభాలను కోల్పోయింది. నిష్పీ దాదాపు 4000 పాయింట్లు కోల్పోయింది. గత వారం చివరి ట్రేడింగ్ రోజు అంటే శుక్రవారం మార్కెట్ సెషన్లతో ముగిసింది. ఈ కాలంలో నిష్పీ 22800 ముఖ్యమైన స్థాయి కంటే దిగువకు పడిపోయింది, ఇది పెట్టుబడిదారులలో ఆందోళనలను పెంచింది. నిజానికి, నిష్పీ ఈ స్థాయి కంటే దిగువకు పడిపోతే క్షీణత మరింత విస్తరించవచ్చని ఇప్పటికే భయపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో సోమవారం షేర్ మార్కెట్ బాగా పనిచేస్తుందనే ఆశ చాలా తక్కువ. ఇది కాకుండా, అమెరికన్ షేర్ మార్కెట్ కూడా శుక్రవారం క్షీణతను సమెదు చేసింది. ఈ వార్త సోమవారం భారత మార్కెట్ ను ఒత్తిడిలో ఉంచే అవకాశం ఉంది.

30 నిమిషాల్లో మొబైల్ డెలివరీ



మొబైల్, స్మార్ట్ ఫోన్లకు ఉత్తమ విక్రయాల్లో అగ్రగామి సంస్థ సంగీత మొబైల్స్ తన పంతాను మార్చుకుంటున్నది. ఈ-కామర్స్ సంస్థల నుంచి ఎదురవుతున్న పోటీని తట్టుకోవడానికి వివాత్స సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. మొబైల్, స్మార్ట్ ఫోన్లకు ఉత్తమ విక్రయాల్లో అగ్రగామి సంస్థ సంగీత మొబైల్స్ తన పంతాను మార్చుకుంటున్నది. ఈ-కామర్స్ సంస్థల నుంచి ఎదురవుతున్న పోటీని తట్టుకోవడానికి వివాత్స సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. మొబైల్ ను బుకింగ్ చేసుకున్న 30 నిమిషాల్లోనే ఇంటికి డెలివరీ చేసే విధంగా ఆన్ లైన్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతానికి ఈ వివాత్స సేవలు తెలంగాణలోపాటు ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో

ఆసియాలో భారత్ అతిపెద్ద ఉగ్రవాద మూలంగా యూరోపియన్ సర్వే ప్రకటించిందా?



ఆసియా ఖండంలోనే భారత్ అతిపెద్ద ఉగ్రవాద మూలంగా మారిందని యూరోపియన్ సర్వే ఒకటి ప్రకటించినట్లు సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్ట్ వైరల్ అవుతోంది? మరి ఇందులో నిజమెంత? అలాంటి సర్వే ఏదైనా నిర్వహించారా? అనే విషయాలు ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

రాజకీయ లేదా ఇతర లక్ష్యాలను సాధించేందుకు అమాయక ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేయడం, హింసకు పాల్పడడాన్ని ఉగ్రవాదంగా చెప్తారు. బాంబులు, పేలుడు పదార్థాలతో దాడులు, విమానాల హైజాక్, అవహరణలు, హత్యల వంటివి పంటివి చేయడం ద్వారా ఉగ్రవాదులు తమలోని క్రూరత్వాన్ని బయటపెడుతుంటారు. మన భారత దేశంపై వలు శత్రు దేశాలు ఉగ్ర దాడులు చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. వాటిని భారత్ సమర్థవంతంగా తిప్పికొడుతోంది. కానీ, కొందరు సోషల్ మీడియా యూజర్లు ఆసియాలోనే ఉగ్రవాదానికి అతిపెద్ద మూలంగా భారత్ మారినట్లు యూరోపియన్ రీసెర్చ్ సర్వే ఒకటి ప్రకటించినట్లు వైరల్ చేస్తున్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చిత్రాన్ని ఊడించి పోస్టులు చేస్తున్నారు. మరి ఇందులో నిజమెంత? నిజంగానే యూరోపియన్ రీసెర్చ్ సర్వే ప్రకటించిందా?

ఈ వాదన పూర్తిగా అబద్ధం. అలాంటి ఏ నివేదికలు ఆన్ లైన్ లో లభించలేదు. యూరోపియన్ పరిశోధన నివేదిక ద్వారా ఆసియాలోనే ఉగ్రవాదానికి అతిపెద్ద మూలంగా భారత్ ప్రకటించబడింది అనే పదాలను ఉపయోగించి మేము శోధించినప్పుడు ఎలాంటి అధ్యయనాలు కనిపించలేదు. కావాలనే ఇలాంటి తప్పుడు వాదనలను కొందరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా అబద్ధం. ఆన్ లైన్ లో నల్లే చేయగా 2024లో ప్రచురించిన గ్లోబల్ టెర్రరిజం ఇండెక్స్ కనిపించింది. దీనిని ప్రముఖ అంతర్జాతీయ థింక్ ట్యాంక్ డీపీ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ గత పద కొండు సంవత్సరాలుగా ప్రతి ఏడాది ప్రచురిస్తూ వస్తోంది. గ్లోబల్ టెర్రరిజం

కాబట్టి యూరోపియన్ రీసెర్చ్ అధ్యయనం భారతదేశాన్ని ఆసియాలో ఉగ్రవాదానికి అతిపెద్ద మూలంగా ప్రకటించిందే వాదన అబద్ధం.

లోన్ తీసుకునేవారికి గుడ్ న్యూస్

ముంబై (జనసాక్షి) : బ్యాంకుల్లో పర్సనల్ లోన్, హోమ్ లోన్, వెహికల్ లోన్ అంటూ వివిధ అవసరాల కోసం రుణాలు తీసుకుంటుంటారు. అలాంటి వారందరికీ ఇటీవలే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అదర్ శుభవార్త అందించింది. దాదాపు 5 సంవత్సరాల తర్వాత వడ్డీ రేట్లను తగ్గించింది. దీంతో లోన్ ఈఎంఐ భారం తగ్గిందని చెప్పవచ్చు. ఇప్పుడు మరో శుభవార్త తీసుకొచ్చింది రిజర్వ్ బ్యాంక్. లోన్ తీసుకునే వారిపై అదనపు భారం పడకుండా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రుణాలు టెన్యూరికి ముందే చెల్లిస్తే విధించే ఛార్జీలకు చెక్ పెట్టింది. ఎలాంటి ఛార్జీలు విధించాల్సిన కీలక ప్రతిపాదన చేసింది. బ్యాంకులు రుణాల ముందస్తు చెల్లింపులపై డ్రీ పేమెంట్ పెనాల్టీ లేదా ఫోర్వర్డ్ కోజర్ పేరుతో ఛార్జీలు వసూలు చేస్తుంటాయి. ఈ ఛార్జీల విధానాన్ని తొలగించే దిశగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ముఖ్య ప్రతిపాదన చేసింది. వ్యక్తులు,



ఎంఎస్ఎంఈలు తీసుకునే ప్లాట్ ఫామ్ వడ్డీ రేటు రుణాలు, వ్యాపార అవసరాలకు తీసుకునే రుణాలపై ముందస్తు చెల్లింపులు తీసుకునే వారిపై ఉండకూడదని ప్రతిపాదనలు చేసింది. ఈ ప్రతిపాదనలు అమలులోకి వచ్చినట్లయితే హోమ్ లోన్, పర్సనల్ లోన్, కారు లోన్ తీసుకునే వారు వేగంగా లోన్ చెల్లించే అవకాశం లభించడంతో పాటు అదనపు ఛార్జీల నుంచి ఉపశమనం లభించనుంది.

మైడర్ మరో ప్లాంట్

ఎనర్జీ మేనేజ్మెంట్ అండ్ ఆటోమేషన్ దిగ్గజం మైడర్ ఎలక్ట్రిక్..భారత్ లో తన వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరించబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఎనర్జీ మేనేజ్మెంట్ అండ్ ఆటోమేషన్ దిగ్గజం మైడర్ ఎలక్ట్రిక్.. భారత్ లో తన వ్యాపారాన్ని విస్తరించబో తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఢిల్లీలో ప్రారంభమైన ఎలక్ట్రామా 2025 సదస్సులో మైడర్ ఎలక్ట్రిక్ సీఈవో ఒలివర్ బ్లామ్ మాట్లాడుతూ, భారత్ లో పెట్టుబడుల పరంపర కొనసాగుతున్నదని, భవిష్యత్తు లో మరో మూడు ప్లాంట్లను నెలకొల్ప బోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం సంస్థకు దేశీయంగా 31 యూనిట్లు ఉండగా, కొత్తగా హైదరాబాద్ తోపాటు కోల్ కతా, ఆహ్లాద్ నగర్ లలో కొత్త ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం భారత్, డిజిటలైజేషన్, సైన్లెస్ బిల్డింగ్, మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు చెప్పారు. వచ్చే 25 ఏండ్లలో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని 75 శాతం తగ్గించడానికి టెక్నాలజీ పరంగా కీలక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు, ముఖ్యంగా డిజిటల్ గ్రీడ్ ను ఏర్పాటు చేయడం, ఐవోటీ ఆధారిత విద్యుత్ సరఫరాను చేయడం ద్వారా ఇది సాధ్యమవుతున్నట్లున్నారు. వచ్చే ఏడాది కొత్తగా 12 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయడానికి రూ.3,200 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టబోతున్నట్లు గతంలోనే ప్రకటించింది.



ప్రఖ్యాత ఎలక్ట్రానిక్స్ బ్రాండ్ థామ్సన్..దేశీయ మార్కెట్ కి తొలిసారిగా జియోటెలి అవరేటింగ్ సిస్టమ్ తో సడిచే 43 అంగుళాల క్వాలిటీ టీవీని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రఖ్యాత ఎలక్ట్రానిక్స్ బ్రాండ్ థామ్సన్..దేశీయ మార్కెట్ కి తొలిసారిగా జియోటెలి అవరేటింగ్ సిస్టమ్ తో సడిచే 43 అంగుళాల క్వాలిటీ టీవీని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. రూ.18,999 ప్రారంభ ధరతో ప్లస్ క్వాలిటీలో ఈ టీవీ లభించనున్నదని పేర్కొంది. జియోటెలి ఓఎస్ ఆధారిత టీవీలను విడుదల చేయడానికి జియోటెలి పూర్వహత్యక ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు కంపెనీ పర్సన్ వెల్లడించాయి. ఈ థామ్సన్ క్వాలిటీ టీవీతోపాటు జియోటెలి స్మార్ట్ మూడు నెలలపాటు, జియోసాఫ్ట్ మూడు నెలలు, జియోగేమ్స్ నెలపాటు ఉచితంగా అందిస్తున్నది. అలాగే రూ.499 విలువైన స్మార్ట్ ఫన్ ఆఫర్ పై రూ.150 తగ్గింపు కల్పిస్తున్నది.

లంచం ఇచ్చాకే నీళ్లు, ఫుడ్.

చెర్రీ బిలియన్ కుమార్తె గతేడాది ఉగాండాలో అరెస్టయ్యారు. తమ వద్ద పనిచేసే రాజస్థాన్ కు చెందిన ముక్తీ మేనరియాను కిడ్నాప్ చేశారంటే ప్రధాన ఆరోపణ. ఓస్ట్రేలీ కుటుంబానికి చెందిన ప్రైవేటు జెల్లీకు క్యాబిన్ సిబ్బందిగా పనిచేసిన ఆతడు.. తెర్నాత్ వివిధ ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్ పంకజ్ ఓస్ట్రేల్ కుమార్తె వసుంధర ఓస్ట్రేల్ జైలు అనుభవం గురించి వెల్లడించారు. ఆ భయానక అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్న వసుంధర.. అత్యంత దుర్మరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నట్లు పేర్కొంది. ఎలాంటి సమయంలో కేసుందా నిర్బంధించారని వాపోయిన ఆమె.. ఒకానొక దశలో వాడ్సామ్ కూడా బెడదానికి అనుమతించలేదని తెలిపారు. జైలువంటితో తనను ఓ పోలీస్ అధికారి లాక్కెల్లి వ్యాసంలో వేశాడు.. అ మొత్తాన్ని చెల్లించినా నాకు ఎలాంటి బాడే ఇవ్వలేదు.. మూడు రోజులు నిర్బంధం అనంతరం నకినోంగోలా జైలుకు తరలించారు. రెండు ప్రాంతాల్లోని వారి ఆస్తులు, వ్యాపార బాధ్యతలను అప్పగించారు. కానీ, ఆ కుటుంబంతో అతడికి చెడింది. దీంతో ముక్తీకు కిడ్నాప్ చేసి, చంపేందుకు ప్రయత్నించినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ ఆరోపణలతోనే వసుంధరను అరెస్ట్ చేశారు. ఉగాండాలో హత్య, కిడ్నాప్ ఆరోపణలతో నిర్బంధానికి గురై విడుదలైన భారత సంతతికి చెందిన బిలియన్

మీ స్థామినా పెంచి, ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఫుడ్స్ ఇవే..!

కొందరికి కొంచెం దూరం సడవగానే, పరిగెత్తగానే ఆయాసం వస్తూ ఉంటుంది, వెంటనే ఓ చోట కూర్చుండి పోతారు. ఇంకొందరికి చిన్నపని చేసినా అలసటగా అనిపిస్తుంది, ఎక్కువసేపు ఏ పని చేయలేరు. ఈ సమస్యలు అన్నీ స్థామినా లేకపోవడం వల్ల వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఏవని చేయడానికైనా స్థామినా అవసరం. శారీరకంగా, మానసికంగా యాక్టివ్గా ఫిట్గా ఉండటానికి స్థామినా చాలా అవసరం. మంచి స్థామినా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. స్థామినా ఎక్కువగా ఉంటే.. ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ ఎక్కువసేపు చేయగలం, దీంతో క్యాలరీలు ఎక్కువగా బర్న్ అవుతాయి. స్థామినా పెరగడానికి పోషకా హారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీ డైట్ రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రొటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం చేర్చుకోండి. మీ స్థామినా పెంచడానికి సహాయపడే ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

అరటిపండ్లు.. అరటిపండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు, న్యూరల్ షుగర్స్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మీ శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. అన్ని సీజన్లలో సులభంగా దొరికే.. అరటిపండ్లు మీ స్థామినా పెంచడానికి, మీరు యాక్టివ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. మీ బ్రేక్ఫాస్ట్లో న్యూతీలా తీసుకోవచ్చు, సాయంత్రం పూట స్నాక్స్ తీసుకోవచ్చు. ఓట్స్ ఓట్స్లో ఫైబర్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్ బి- కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి తోడ్పడతాయి. ఓట్స్లోని పోషకాలు.. శక్తిని నెమృదిగా, స్థిరంగా విడుదల చేస్తాయి. ఓట్స్, బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి. మీ బ్రేక్ఫాస్ట్లో ఓట్స్ తీసుకుంటే స్థామినా పెంచుకోవచ్చు. ? క్విన్స్ వాల్.. క్విన్స్ వాల్లో ప్రొటీన్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి, ఓర్పును మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. మీ డైట్ తరచు ఇది చేర్చుకుంటే.. స్థామినా మెరుగుపరచుకోవచ్చు. బియా సీడ్స్..బియా సీడ్స్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. బియా సీడ్స్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచుతాయి, వాపసు తగ్గిస్తాయి. పెరుగు, వోడ్కెల్, సూర్యదేవర బియా సీడ్స్ చల్లకోండి. బాడంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి, స్థామినా పెంచుతాయి. రోజూ ఉదయం పూట.. నానబెట్టిన బాదంపప్పులు తినండి. పాలకూరలో ఐరన్, మెగ్నీషియం, అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది, ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీ సలాడ్లు, శాండ్విచ్లు, ప్లెర్-ప్లెన్ లేదా సూతీస్లో పాలకూరను యాడ్ చేసుకోండి. బీట్రూట్లో వైట్రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. వ్యాయామ పనితీరు, శక్తిని పెంచుతుంది. మీ స్థామినా పెంచుకోవడానికి, రోజూ బీట్రూట్ జ్యూస్ తాగండి. కమల.. కమల పండులో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, న్యూరల్ షుగర్స్ ఉంటాయి. ఇవి శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి, అలసటను దూరం చేస్తాయి. శక్తిని పెంచుతాయి. లీన్ ప్రొటీన్ మాంసాలు, గుడ్లు, చేపలు, టోఫు వంటి ఆహారాలలో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను మరమ్మత్తు చేస్తే, శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తే అమైనో యాసిడ్లను అందిస్తుంది. శక్తిని మెరుగుపరచడానికి, అథ్లెటిక్ పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీ భోజనంలో లీన్ ప్రోటీన్లను చేర్చుకోండి.

గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీలో కెఫెన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను పెంచుతాయి, శక్తిని అందిస్తాయి, ఓర్పును పెంచుతాయి. దాని ప్రయోజనాలను ఆస్వాదించడానికి మీ రెగ్యులర్ టీ బదులుగా గ్రీన్ టీ తాగండి.

బంగారం అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. వీటిని పార్టీలు, ఫంక్షన్లు, పండుగల సమయంలో ఎక్కువగా వేసుకుంటారు. అయితే, కొత్తగా కొన్నప్పుడు ఉన్నంత మెరుపు వాడే కొద్దీ ఉండదు. అలాంటప్పుడు వాటిని క్లీన్ చేయాలి. అందుకోసం కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వొస్తాయి. అవేంటో చూద్దాం. బంగారు ఆభరణాలను క్లీన్ చేసేందుకు శుభ్రమైన నీటి గిన్నెలో కొద్ది సోపి వాటర్ చేయండి. అందులో బంగారు నగలను 15 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత టూత్ బ్రష్, సాఫ్ట్ బ్రష్ తో రుద్దండి. తర్వాత కాటన్ క్లాత్తో నగలను తుడవండి. మీ బంగారు ఆభరణాలు కొత్తగా మెరుస్తాయి. మీ బంగారు ఆభరణాలు మెరచడానికి స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, రెండు వారాలకి ఓ సారి ఇలా చేయండి.

మగవారు ఫ్యాషన్ గా...

డ్రెస్సింగ్ ని బట్టి మనం ఫ్యాషన్ గా కనిపిస్తుంటాం. కొంతమందికి ఫ్యాషన్ గా కనిపించాలని ఉంటుంది. కానీ, ఏ టిప్స్ పాటించాలో తెలియదు. అలాంటి వారు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. వాటి వల్ల చూడడానికి ఫ్యాషన్ గా కనిపించడమే కాదు, కాన్ఫిడెంట్ గా కూడా ఫీల్ అవుతారు. అందుకోసమే మగవారు ఫాలో అవ్వాలని ఫ్యాషన్ హక్కి గురించి తెలుసుకుందాం. అయితే, ఈ మధ్యకాలంలో జీన్స్ లూజ్ గా వేసుకోవడం ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. కానీ, ఇది ఆడవారికి



బావుంటుంది. కానీ, మగవారికి అంతగా సెల్ అవుదు. కాబట్టి, మీకు పర్సెక్టగా కుదరి జీన్స్ వేసుకోండి. దీని వల్ల చూడడానికి చక్కగా కనిపిస్తారు. చాలా మంది టీ షర్ట్ వేసుకుంటారు. వాటి మీదకి కచ్చితంగా మ్యాచింగ్ జీన్స్ తో వేర్ చేయాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. అప్పుడే ఆ డ్రెస్ ని చర్మక్లీ లుక్ వస్తుంది. అంతేకానీ, అప్డర్ వేర్, లోయర్ వేర్ డిఫరెంట్ గా ఉంటే చూడడానికి అస్సలు బాగోదు. ఏదైనా ఫ్యాషన్ వస్తే అంతా దానినే ఫాలో అవుతుంటారు. కానీ, అలా ఎప్పుడు చేయద్దు. మీరు కూడా కొన్నింటిని బ్రై చేయండి. కొత్తకొత్త బ్రై చేయడంలో తప్పు లేదు. అయితే, అది మనం వేసుకోవడానికి బావుంటాయో లేదా అయితే అవుతాయో లేదా అని ఒకటికీ రెండుసార్లు అలోచించాలి. ఎందుకంటే అందరికీ అన్ని సూట్ అవువని గుర్తుంచుకోవాలి. అదే విధంగా, మనం వెళ్ళే ఆకేషన్ ని బట్టి డ్రెస్సింగ్ ఉండాలి. అన్నింటికీ ఒకే డ్రెస్సింగ్ వేసుకోవడం చేస్తుంటారు. అలా ఎప్పుడు కూడా వేసుకోవద్దు. గుడికి వెళ్ళటప్పుడు ట్రెడిషనల్, సినిమాకి వెళ్ళినప్పుడు ట్రెండింగ్ ఇలా ఆకేషన్ ని బట్టి మీ డ్రెస్సింగ్ ఉండాలని గుర్తుపెట్టుకోండి.



చాలామంది మగవారిని ఇబ్బందిపెట్టే సమస్యల్లో బట్టతల ఒకటి. నలభై ఏళ్లు దాటిన తర్వాత, ఇలా జుట్టు రాలితే పెద్దగా వద్దనిచుకోరు. కానీ ఈ రోజుల్లో చిన్నవయస్సులోనే బట్టతల వచ్చేస్తోంది. చిన్నవయస్సులోనే బట్టతల వచ్చింది. వయస్సు మీదపడిన వారిలా కనిపిస్తుంటారు. దీని కారణంగా నలుగురిలో తిరగడానికి సిగ్గుపడుతుంటారు, ఆత్మన్యూనతకు గురవుతుంటారు. జన్మవంమైన, హార్మోన్ కారణాల వల్ల పురుషులలో బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. బట్టతల రావడానికి పురుష హార్మోన్ అయిన టెస్టోస్టెరాన్ జన్మ పరమైన కారణాలతో తలపై చర్మంలో డీ హైడ్రో టెస్టోస్టెరాన్ గా మారిపోవడంతో వేగంగా వెంట్రుకలు ఊడిపోతాయి. యుక్త వయస్సులో టెస్టోస్టెరాన్ పెరుగుతున్న దశ నుంచే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం మొదలవుతాయి. జన్మపరమైన కారణాలు బట్టతల రావడానికి ప్రధాన కారణమైనప్పటికీ.. మగవారిలో బట్టతల రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కొన్ని రకాల మందులు వాడితే..కొన్ని రకాల మందులు బట్టతలకు కారణం అవుతాయి. క్యాన్సర్, అధిక రక్తపోటు, డిప్రెషన్, ఆర్థరైటిస్ ట్రిప్టెంట్లు వాడే మందులు.. జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి. మీరు ఏదైనా మందులు వాడే ముందు.. జుట్టు రాల్ ప్రమాదం గురించి వైద్యులతో మాట్లాడండి. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రత్యామ్నాయ మందులు అందుబాటులో ఉండవచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత.. ముందుగా చెప్పినట్లుగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ముఖ్యంగా అధిక పురుషుల బట్టతలకి దోహదం చేస్తుంది. థైరాయిడ్, రుగ్మతలు, హార్మోన్ల

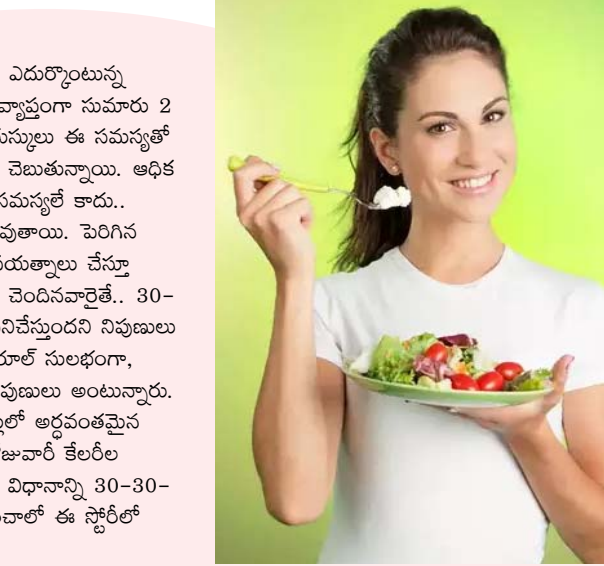
చికిత్సల వంటి వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతర్నింగా ఉన్న హార్మోన్ల సమస్యకు చికిత్స చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు లేదా రివర్స్ చేయవచ్చు. వయస్సు.. పురుషులలో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ.. టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గుతూ ఉంటాయి. దీని కారణంగా జుట్టు రాల్ అవకాశం ఉంది. దీన్ని నివారించలేనప్పటికీ.. ముందే మీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహిస్తే.. హెయిర్ ఫాల్ సమస్యను నివారించవచ్చు. ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తే.. మీ జుట్టు రాలకుండా నివారించవచ్చు. పోషకాహార లోపం.. పోషకహారలోపం కారణంగా.. జుట్టు రాల్ అవకాశం ఉంది. విటమిన్లు ఎ, సి, డి, ఇ, బియోటిన్, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది, బట్టతల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి.. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సాధారణ హెయిర్ గ్రోథ్ సైకిల్ కు అంతరాయం కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా హెయిర్

ఇలా క్లీన్ చేస్తే నగలు మెరిసిపోతాయి

వజ్రాలు, కెంపులు, వచ్చలు మొదలైన బంగారు ఆభరణాలను శుభ్రం చేయడానికి నల్లు, నీటిని వాడొచ్చు. బంగారు ఆభరణాల్లోని మురికిని తగ్గిస్తుంది. ముత్యాలు మృదువైన పదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. కాబట్టి, తేలికపాటి షాంపూతో క్లీన్ చేయండి. దీంతో క్లీన్ చేయడం మంచిది. దాని రంగు కూడా మారుదు. కొద్దిగా టూత్ పేస్టు తీసుకుని బ్రష్ పై నీరు కలిపి నగలపై రుద్దండి.

దీంతో దుమ్ము, ధూళి పోతుంది. మట్టి నగల నుండి మురికిని క్లీన్ చేసేందుకు శుభ్రమైన నీటిలో ముంచిన మృదువైన పప్టెన్ని ఉపయోగించండి. టూత్ పేస్టుతో మురికిని తగ్గిస్తాయి. బంగారు ఆభరణాలు గిన్నెలో ఉంచండి. అవి మునిగేవరకూ గోరువెచ్చని నీరు పోసి. దీని వల్ల ఆర్డ్రమెంట్స్ నుంచి మురికి, జిడ్డు తగ్గుతుంది. ఆభరణాలను వేడి నీటిలో ఉంచి మెత్తని బ్రష్, కాటన్ క్లాత్ తో క్లీన్ చేయాలి. నగలు ఇంకా జిడ్డుగా ఉంటే మెరుస్తాయి. వీటిని మరువద్దు.. బంగారు ఆభరణాలను క్లీన్ చేసేటప్పుడు గట్టిగా బ్రష్ చేయొద్దు. మెల్లిగా చేయాలి. స్ట్రోన్ ఉంటే వాటిని మరీ మెల్లిగా చేయాలి. రాళ్ళతో తయారైన వాటిని ప్రొఫెషనల్స్ తోనే క్లీన్ చేయాలి. దీనివల్ల మెరుపు వస్తుంది. వీటిని ఎలా వడితే అలా కాకుండా వాటి కోసం కేటాయింపిన కంటెయినర్ లోనే పెట్టాలి.

ప్రస్తుతం ఎంతోమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య.. అధికబరువు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 2 వందల కోట్ల మంది మధ్య వయస్సులు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అధిక బరువు కారణంగా శారీరక సమస్యలే కాదు.. మానసిక సమస్యలూ ఎదురవుతాయి. పెరిగిన బరువు తగ్గడానికి ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. మీరు ఈ కోవకు చెందినవారైతే.. 30-30-30 రూల్ ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 30-30-30 రూల్ సులభంగా, ఆచరణాత్మకంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది మన లైఫ్ స్టైల్, ఆహార అలవాట్లలో అర్థవంతమైన మార్పులు చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. రోజువారీ కేలరీల

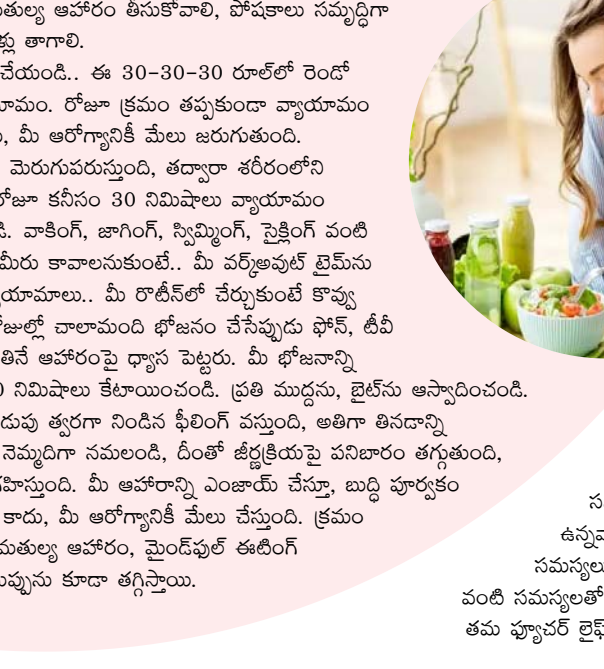


తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ, తెలివిగా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వంటి నిర్మాణాత్మక విధానాన్ని 30-30-30 రూల్ ప్రోత్సహిస్తుంది. అసలు 30-30-30 రూల్ అంటే ఏమిటి, ఎలా పాటించాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఈ 30-30-30 రూల్ లో మొదటి రూల్ క్యాలరీ కంట్రోల్ పై దృష్టి పెట్టడం. ఈ రూల్ ప్రకారం మీ రోజువారీ క్యాలరీల ఇన్ టేక్ ను సుమారు 30% తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఇది కష్టమేమీ కాదు, ఇది రోజూ పాటిస్తే.. అలవాటుగా మారుతుంది. మీరు క్యాలరీ ఇన్ టేక్ తగ్గించడానికి.. క్యాలరీల అవసరాలను కొంట చేయండి. దీనికోసం దృష్టి పెట్టాలి. ఉదాహరణకు, మీ %బజబజ% రోజుకు 2,000 కేలరీలు ఉంటే, మీరు దాదాపు 1,400 కేలరీలు తినాలని టార్గెట్

సాజుకుగా అవుతారు, సులభం కూడా..!

పెట్టుకోండి. మీ డైట్ లో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండాలి. రోజూ సరిపడా నీళ్లు తాగాలి. 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి.. ఈ 30-30-30 రూల్ లో రెండో రూల్.. 30 నిమిషాల వ్యాయామం. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, మీ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వ్యాయామం మీ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలని టార్గెట్ పెట్టుకోండి. వాకింగ్, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, సైకిలింగ్ వంటి ఎక్సైర్ సైజులే చేయవచ్చు. మీరు కావాలనుకుంటే.. మీ వర్క్ అవుట్ టైమ్ ను పెంచుకోవచ్చు. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు.. మీ రొటీన్ లో చేర్చుకుంటే కొవ్వు త్వరగా కరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది భోజనం చేసేప్పుడు ఫోన్, టీవీ లాంటివి చూస్తూ ఉంటారు. తినే ఆహారంపై దృష్టి పెట్టరు. మీ భోజనాన్ని ఆస్వాదించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు కేటాయించండి. ప్రతి ముద్దను, బైట్ ను ఆస్వాదించండి. మైండ్ ఫుల్ గా తినడం వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన ఫీలింగ్ వస్తుంది, అతిగా తినడాన్ని నిరోధిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నవలండి, దీంతో జీర్ణక్రియపై పనిచేసే అతిగా తినడం, శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తూ, బుద్ధి పూర్వకం గా తింటే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, మైండ్ ఫుల్ ఈటింగ్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ముప్పును కూడా తగ్గిస్తాయి.



మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లే..

నేడు ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం. ఇందులో భాగంగానే మానసిక సమస్యలపై అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఈ సమస్యలతో సతమతమవుతుండా తల్లిదండ్రులు, టీచర్స్ కి రోల్ పోషిస్తారు. పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. ఆక్టోబర్ 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా చేయడానికి ఈ రోజు కి రోల్ పోషిస్తుంది. మంచి జీవితాన్ని ఆనందించాలంటే మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చాలా అవసరం. ఈ రోజు లక్ష్యం ఏంటి.. చుట్టూ పక్కల ఉన్నవారు వారి ఆలోచనలు బహిరంగంగా పంచుకోవడానికి, సపోర్ట్ ఇవ్వడానికి అవసరమైన చర్చలు తీసుకోవడానికి ఒకరికి ఒకరు సపోర్ట్ చేయాలి. పేదరికం, హింసకు గురవుడం, శారీరక, మానసిక మార్పుల కారణంగా పిల్లల్లో ముఖ్యంగా 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఆరుగురిలో ఒకరికి మానసిక సమస్యలొస్తాయి. అందుకే టీనేజీలో ఉన్న వారి సమస్యల్ని గుర్తించి వాటిని పరిష్కరించడం వల్ల ఫ్యూచర్ టెలింగ్ గా ఉంటుంది.ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఏడుగురిలో ఒకరు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. అయితే, వీటికి రెగ్యులర్ గా ట్రీట్ మెంట్స్ ఉండవు. టీనేజీలో సమస్యలు.. టీనేజీలో ఉన్నవారికి మానసిక సమస్యలు రావడం సాధారణం. పెద్దవారిలో కంటే యువకుల్లో అందోళన సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 10 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయస్సులో 3.6 శాతం మందికి అందోళన, 1.1 శాతం మందికి డిప్రెషన్, 15 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సులో వారికి 4.6 శాతం మందికి అందోళన, 2.8 శాతం మందికి డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలతో ఉన్నారు చెబుతున్నారు. ఇది వారి చదువుపై ఎఫెక్ట్ పడే ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల ఒంటరితనం పెరిగి డిప్రెషన్ ఆత్మహత్యలకి కారణమవుతుంది. టీనేజీలోని పిల్లలే వారి ప్రవర్తనలో మార్పులు సహించి, వారికి ఆదేశనం డిఫిసిటీ, హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, హైపర్ యాక్టివ్ వంటి సమస్యలతో పాటు సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తించొచ్చు. 10 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నవారికి 3.1 శాతం, 15 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సులో 2.46 శాతం మందికి ప్రవర్తనా సమస్యలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాకుండా, అనారోగ్యం, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు వంటి సమస్యలతో పాటు శరీర బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు తగ్గించుకు ఏం చేయాలో చూద్దాం. పిల్లలు తమ పూర్వం లైఫ్ ఎలా ఉండాలనే టెన్షన్ లో ఉంటారు. ఇలాంటిప్పుడు మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. అదే విధంగా మీరు కావాలనుకుంటే ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి.

‘సింబా’ సీక్వెల్‌కు సన్నాహాలు

పోలీసు కథా చిత్రాలను తెరకెక్కించి బాలీవుడ్‌లో విశేష ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకున్నార దర్శకుడు రోహిత్ శెట్టి. ఇప్పుడాయన రణ్‌వీర్ సింగ్, అక్షయ్ కుమార్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ‘సింబా’, ‘సూర్యవంశీ’ చిత్రాలకు సీక్వెల్‌ను రూపొందించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. తాజాగా ఓ పార్స్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్న రోహిత్ ఈ సినిమాలకు సంబంధించిన వివరాలను పంచుకున్నారు. “కాప్ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిన ‘సింబా’, ‘సూర్యవంశీ’ చిత్రాలకు సీక్వెల్ కచ్చితంగా వస్తుంది. ఈ చిత్రాలను తెరకెక్కించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం. ప్రస్తుతం స్క్రిప్ట్ పనుల్లో ఉన్న ‘సింబా’ చిత్రానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను త్వరలో వెల్లడిస్తాం” అని ఆయన అన్నారు.



‘జింఖానా’లో అందరూ హీరోలే

“క్రీడా నేపథ్యంలో సాగే కామెడీ సినిమా ‘జింఖానా’. ఒక హీరో చుట్టూ సాగే కథ కాదు. ఇందులో అందరూ హీరోలే” అన్నారు నస్రన్. ‘ప్రేమలు’ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన నటుడీయన. ఆయన ప్రధాన పాత్రధారిగా తెరకెక్కిన మరో చిత్రం ‘జింఖానా’. ఖలీద్ రెహమాన్ దర్శకుడు. ఆయన... జోబిన్ జార్జ్, సమీర్ కార్తీక్, సుభీష్ కన్నంచెరితో కలిసి నిర్మించారు. మలయాళంలో ఘన విజయం సాధించిన

ఈ చిత్రాన్ని నుబ్బారెడ్డి ఈ నెల 25న తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో విడుదలకి ముందస్తు వేడుకని నిర్వహించారు. దర్శకులు హరీశ్ శంకర్, అనుదీప్, సుజిత్, సాగర్ కె. చంద్ర, సందీప్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. హరీశ్ శంకర్ మాట్లాడుతూ “దర్శకుడు ఖలీద్ బాక్సర్. ఈ సినిమాని అద్భుతంగా తీశారు. ట్రైలర్ చాలా బాగుంది. నాకు సినిమా కంటెంట్ నచ్చితే చాలు... ఆ సినిమా స్థాయిని చూడకుండా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో ముందుంటాను. నస్రన్ నటన చాలా బాగుంది. ఈ సినిమాని అందరూ థియేటర్‌కి వెళ్లి చూడాలని కోరుకుంటున్నా” అన్నారు.



అతనితో ఆరోసారి

కింగ్ ఖాన్‌తో డీపిక ఆరోసారి జత కట్టనుంది. సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న “కింగ్” చిత్రంలో డీపిక ఓ ప్రత్యేక పాత్ర పోషించనుంది. షేరూబ్ కు ఘన విజయాలిచ్చిన “పరాన్, జవాన్” చిత్రాల్లో నటించిన పదుకొనె... “ఓం శాంతి” మొదలుకుని ఇప్పటికి అయిదు సినిమాల్లో నటించింది. పెళ్లయి, ఓ బిడ్డకు తల్లియినా కూడా “తగ్గదేలే” అంటూ డీపిక దూసుకుపోతోంది!!



పా.రంజిత్ దర్శకత్వంలో జాన్సీ?

మరికొద్ది రోజుల్లో ‘పరమ్ సుందరి’గా తెరపై సందడి చేయడానికి ముస్తాబవుతోంది యువకథానాయిక జాన్సీ కపూర్. ప్రస్తుతం భాషతో సంబంధం లేకుండా అగ్రతారల సరసన వరుస అవకాశాలతో

జోరు మీదున్న ఈ భామ..

తమిళంలోకి

అడుగుపెట్టనున్నట్లు వార్తలు వస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే.

పా.రంజిత్ దర్శకత్వం

వహిస్తున్న ఈ వెబ్‌సిరీస్

గురించి ఇప్పుడు మరో వార్త

నెట్టింట్లో సందడి చేస్తోంది. “గత కొన్ని నెలలుగా పా.రంజిత్‌తో ఈ విషయంపైనే చర్చలు చేస్తోంది జాన్సీ. మహిళా ప్రాధాన్య కథతో రూపొందుతున్న ఈ సిరీస్‌లో అణవివేత, సామాజిక సమస్యలే ప్రధాన కథాంశంగా ఉండనున్నాయి. జులైలో చిత్రీకరణ ప్రారంభించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు”ని జాన్సీ సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం ఆమె ఖాతాలో ‘పెద్ద’, ‘సన్నీ సంస్కారి కీ తులసీ కుమారి’ తదితర చిత్రాలున్నాయి.



‘ఓఎమ్‌జీ 2’ దర్శకుడితో మరోసారి

‘ఓఎమ్‌జీ 2’తో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు బాలీవుడ్ విలక్షణ నటుడు పంకజ్ త్రిపాఠి, దర్శకుడు అమిత్ రాయ్. ఇప్పుడీ హిట్ కాంబినేషన్‌లో మరో సినిమా రాబోతున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు నటుడు పంకజ్. ఇంకా పేరు పెట్టని ఈ సినిమా చిత్రీకరణ బీహార్‌లో మొదలైనట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పంకజ్ మాట్లాడుతూ.. “అక్షయ్‌కుమార్‌తో కలిసి నటించిన ‘ఓఎమ్‌జీ 2’ నా కెరీర్‌లో చాలా

ప్రత్యేకం. దర్శకుడు అమిత్ రాయ్ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా ఎంతో మంచి ప్రేక్షకులకు చేరువయ్యింది. సహజమైన కథలను తెరపైకి తీసుకొచ్చే అమిత్‌తో నా రాబోయే సినిమా కోసం మరోసారి

చేతులు కలిపినందుకు సంతోషంగా ఉంది. సామాజిక అంశాలు,

భావోద్వేగాల కలయికలో దీన్ని రూపొందిస్తున్నాం. ప్రస్తుతం బీహార్‌లో జరుగుతున్న చిత్రీకరణలో భాగంగా 35రోజుల పాటు అక్కడే ఈ సినిమాకు కీలకమైన సన్నివేశాలను తెరకెక్కించనున్నాం. త్వరలో ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలి వెల్లడిస్తామ”ని అన్నారు.

ఇది క్షమించరాని క్రూరమైన చర్య

పహల్గాం ఉగ్ర దాడిపై సినీతారల సంతాపం

జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించడానికి వెళ్లిన పర్యాటకులపై ఇటీవల జరిగిన ఉగ్ర దాడి యావత్ దేశాన్ని కుదిపేసింది. ఎంతో మంది ప్రాణాలను బలితీసుకున్న ఈ దుర్ఘటనను ఖండిస్తూ.. ఈ దాడి క్షమించ రానిదంటూ పలువురు సినీతారలు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా మృతులకు సంతాపం తెలిపారు. కష్టమైన ఈ సమయంలో దేశమంతా మీకు తోడుగా ఉంటుందంటూ బాధిత కుటుంబాలకి ధైర్యం చెప్పారు.

చిరంజీవి: “జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో అమాయక పర్యాటకులను బలిగొన్న దారుణమైన ఈ దాడి భయంకరమైనది. ఇది క్షమించరాని క్రూరమైన చర్య. మరణించిన వారి కుటుంబాలకు నా సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నా. వారి నష్టం తీర్చలేనిది”

బాలకృష్ణ: “ఉగ్రదాడి హేయం... అణచదమే మన ధ్యేయం. కశ్మీరం మనదే సదా... పోరాడదాం పద... అనువులు బాసిన అమాయక పౌరులందరికీ ఆశ్రునివాళి”

మహేశ్ బాబు: “ఇది చీకటి రోజు. పహల్గాంలో జరిగిన దాడి గురించి తెలిసి చాలా బాధపడ్డాను. ఇలాంటి క్రూరత్వానికి వ్యతిరేకంగా కలిసి నిలబడే శక్తి మనకు లభిస్తుందని ఆశిస్తున్నా. క్షిప్రమైన ఈ సమయంలో నా ఆలోచనలు,

ప్రార్థనలు బాధితుల కుటుంబాలతో ఉన్నాయి” రామ్ చరణ్: “ఉగ్రదాడి నన్ను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. ఇటువంటి సంఘటనలకి మన సమాజంలో స్థానం లేదు. వీటిని తీవ్రంగా ఖండించాలి. బాధిత కుటుంబాల కోసం ప్రార్థిస్తున్నా”

ఎన్టీఆర్: “బాధితులను చూస్తుంటే నా హృదయం బరువెక్కుతోంది. మృతుల కుటుంబాలకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలుపుతున్నా. శాంతి కోసం ప్రార్థిస్తున్నా”

అల్లుఅర్జున్: “పహల్గాం ఎంతో అందమైన ప్రదేశం. అక్కడ జరిగిన ఈ దాడి గురించి తెలిసి నా గుండె పగిలిపోయింది. బాధిత కుటుంబాలకు నా సానుభూతి తెలియజేస్తున్నా”

నాని: “20 రోజులపాటు 200 మంది సినిమా బృందంతో కలిసి మూడు నెలల కిందట మేం అక్కడే ఉన్నాం. పహల్గాం ఒక కలల ప్రదేశం. అక్కడి ప్రజలు, వాళ్ల ప్రేమా భిమానాలు ఎంతో గొప్పవి. హృదయం ముక్కులైంది, మాటలు రావడం లేదు. ఇదంతా ఎందుకు?”

నాగార్జున: “భయంకరమైన ఉగ్రదాడి నన్ను తీవ్రంగా బాధించింది. తమ ఆప్తుల్ని కోల్పోయిన కుటుంబాలకి సంతాపం. బాధిత కుటుంబాలకి బలం, స్వస్థత, శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తున్నా. ప్రధానమంత్రి సత్కర స్పందనకి కృతజ్ఞతలు”

“రెండేళ్ల కిందట పహల్గాంలో కశ్మీర్ స్నేహితుల మధ్య, స్వచ్ఛమైన వారి నవ్వుల మధ్య పుట్టినరోజు వేడుకని చేసుకున్నా.

విజయ్ దేవరకొండ: ఆ ప్రదేశంలో నిన్న జరిగిన దాడి గురించి విన్నాక నా హృదయం పగిలిపోయింది. ఉగ్రవాదులు సైనిక దుస్తుల్లో వచ్చి కాల్పులు జరపడం సిగ్గుచేటు. ఇలాంటి తిరికివాళ్లని త్వరలోనే అంతమొందిస్తారని ఆశిస్తున్నా. బాధిత కుటుంబాలకు మేం అండగా నిలుస్తాం” సోనూసూద:

“అమాయక పర్యాటకులపై జరిగిన ఈ ఉగ్ర దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నా. నాగరిక ప్రపంచంలో ఉగ్రవాదానికి చోటు ఉండకూడదు. ఈ దుర్ఘాట చర్య ఎంతమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదు”

షారుక్ ఖాన్: “నాకు బాధగా.. చాలా కోపంగా ఉంది. ఈ అమానవీయ ఘటనకు వ్యతిరేకంగా న్యాయం కోసం మనమందరం ఐక్యంగా నిలబడాలి”

అక్షయ్ కుమార్: “ఈ దాడి భయంకరమైనది. అమాయకులను చంపడం దారుణం. మృతుల



కుటుంబాల కోసం ప్రార్థిస్తున్నా” – సంజయ్ దత్: “ఈ ఉగ్రచర్యపై అందరూ మౌనం వీడండి. వారిపై ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలి.

ఉగ్రవాదులకు తగిన విధంగా బుద్ధి చెప్పాలి” సన్నీదేవ్: “ఈ సమయంలో ప్రపంచం ఉగ్రవాదాన్ని అంతం చేయడం గురించి మాత్రమే ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే అమాయక ప్రజలు మాత్రమే ఈ దాడులకు బాధితులుగా మారుతున్నారు”

అలియా: “ఎంతోమంది అమాయక ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారి ఆత్మలకు శాంతి చేకూరాలని కోరుకుంటున్నా. ఈ ఉగ్రవాద

దాడిలో ప్రాణాలతో బయటపడిన వారు కుంగిపోకుండా ధైర్యంగా ఉండాలి” –

“ఈ అమానవీయ ఉగ్రవాద చర్యతో తమ వాళ్లను కోల్పోయిన కుటుంబ సభ్యుల బాధను ఊహించలేము.

వారి నవ్వుని మనం పూరించలేము” అంటూ మోహన్‌లాల్, మమ్మూట్టి, అనిల్‌కపూర్, రష్మిక , మాధురీ దీక్షిత్ తదితరులు సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా మృతులకు సంతాపం తెలిపారు. తెలుగు చలనచిత్ర వాణిజ్య మండలి ఓ ప్రకటనలో మృతులకు సంతాపాన్ని ప్రకటించింది.