



మంత్రి లోకేష్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్

కలుస్తున్నా మని తెలిపారు. సింగిల్ లార్జెస్ట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ సంస్థలని విశాఖపట్నానికి తీసుకువ స్తున్నామని వెల్లడించారు మంత్రి నారా లోకేష్.గ్రేటర్ ఏకనామిక్ రీజియన్ని తయారు చేయడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాబోయే ఐదేళ్లలో ఐదు లక్షల ఉద్యోగాల్లో లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని ఉద్ఘాటించారు. ఒకే రాష్ట్రం, ఒకే రాజధాని, ఆభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ లక్ష్యంతో తాము పనిచేస్తున్నామని వివరించారు. ఆభివృద్ధి, సంక్షేమం లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఏవీ ప్రజలను ఒప్పించి, ఆభివృద్ధి చేసి, పెట్టుబడులు తీసుకువస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. (శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్నం, అరకు, పాడేరు ప్రాంతాలని కలుపుతూ ఇంటిగ్రేడేట్ అప్రోచ్తో పనిచేస్తామని మంత్రి నారా లోకేష్ పేర్కొన్నారు.

విశాఖలో లోకేష్ వర్యటన.. సీఎల్ఎస్కు శంకుస్థాపన

డిజిటల్ గేట్ వేగా విశాఖ రూపుదిద్దుకోవడంతోపాటు సముద్రపు కేబుల్ కనెక్టివిటీ, ఏబి మౌలిక సదుపాయాలను బలోపేతం చేయనుంది. నాన్ డాక్లో నమోదైన దేశ ప్రముఖ డిజిటల్ ఐసీటీ సాల్యూషన్స్ ప్రొవైడర్ సిఫీ టెక్నాలజీస్ అనుబంధ సంస్థ సిఫీ ఇన్ఫ్రనిట్ స్పేసెస్ లిమిటెడ్.. ప్రభుత్వం కేటాయించిన 3.6 ఎకరాలలో రూ.1,500 కోట్ల పెట్టుబడితో రెండు దశల్లో ఏబి ఎడ్స్ డేటా సెంటర్ను ఆభివృద్ధి చేయనుంది. తర్వాతా మెయ్యి మందికిపైగా ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. సూతన కేబుల్ ల్యాండింగ్ స్టేషన్ సదుపాయం వల్ల సముద్రపు కేబుల్ కనెక్టివిటీ మెరుగుపడనుంది. ఈ కార్యక్రమంలో సిఫీ చైర్మన్ రాజు వేగేశ్వ, ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్స్ హర్షా రామ్, రాజేష్ తిరుమల రాజు, సిఫీ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్ మేనేజర్ చెన్నకేశవతోపాటు ఏవీఐఐసీ చైర్మన్ మంతెన రామరాజు, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, పెన్నత్తు విష్ణుకృమార్ రాజు, పి.గణబాబు, ఎమ్మెల్సీ వేపాద చిరంజీవి రావు, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఓపీఎస్ మాధవ్, గంటూ రవిశేజు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ దువ్వారపు రామారావు, ఐటీసీ అండ్ ఈ సెక్రటరీ కాటంనేని భాస్కర్, ఏవీఐఐసీ ఎండ్ ఆభిషిక్తి కిషోర్, విశాఖ కలెక్టర్ హరీంద్రప్రసాద్ తదితర ఉ న్నతాధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మంపాడు యస్సీ కాలనీలో చినుకు పడితే చిత్తడే



క్రైం కౌంటర్ న్యూస్ మాచర్ల ఫలిమెల మాణిక్యం. పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల మండలంలోని కంభంపాడు గ్రామంలో ఉన్న ఎస్సీ కాలనీలో దారుణంగా ఉన్న రోడ్డు దయనీయ స్థితిలో కంభంపాడు ఎస్సీ కాలనీ వాసులు చెప్పినా పట్టించుకోని అధికారులు ఎస్సీ నల్ ప్లాన్ నిధులు ఏమవుతున్నాయి. వర్షం పడితే కుంటలా మారుతున్న కాలినడక రోడ్డు నీళ్ళు పోయే మార్గం లేక అల్లాడిపోతున్న ఎస్సీ కాలనీ వాసులుజి వర్షం పడితే వారం రోజులు నీళ్లలోనే నడకపాచిబట్టి దోమలు విజృంభణ ఆ వీధిలోని స్కూల్కి వెళ్లే విద్యార్థులకు తీవ్ర అవస్థలు.

తగ్గిన సాగు జిల్లాలో 4.22లక్షల హెక్టార్లకు 3.46లక్షల హెక్టార్లలో..



కర్నూలు అగ్రికల్చర్, అక్టోబరు 12 (ఆంధ్రజ్యోతి): ఈసారి ముందస్తు వర్షాలు కురిశాయి. సాధారణ విస్తీర్ణం కంటే అధికంగా పంటలు సాగవుతుందని వ్యవసాయ శాఖ అంచనా వేసింది. ఈ అంచనాలు తారుమారై 18 శాతం పంటల సాగు తగ్గింది. ప్రస్తుత ఖరీఫ్లో 4,22,540 హెక్టార్లకు గానూ 3,46,495 హెక్టార్లలో మాత్రమే పంటలు సాగయ్యాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం పత్తికి మద్దతు ధర పెంచడంతో పత్తి సాగు రాష్ట్రంలోనే కర్నూలు జిల్లాలో ఎక్కువగా సాగింది. ఈ సంవత్సరం ఖరీఫ్ సీజన్ మంగళవారంతో ముగిసింది. రైతులు వర్షాల నుంచి పంటలను కాపాడుకునేందుకు నానా కష్టాలు పడుతున్నారు. పంటలు చేతికంటే సమయంలో.. పత్తి, వేరుశనగ, మొక్కజొన్న పంటలు చేతికందే సమయం ఆసన్నమైంది. నాలుగు రోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తుండటంతో పంటలు నీటి పాల్చె రైతులకు తీరని నష్టాన్ని మిగిల్చింది. పత్తి, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ పంటలన్నీ ఇంకా నీళ్లలోనే ఉ న్నాయి. పత్తి 2,19,636 హెక్టార్లు(94 శాతం) సాగింది. పొగాకు గత సంవత్సరం రైతులకు తీరని, నష్టాన్ని మిగిల్చింది. దీంతో 2,890 హెక్టార్ల సాధారణ విస్తీర్ణం గానూ 1,767హెక్టార్లకు పరిమితమైంది. ఉద్యాన పంటలు ఈ ఖరీఫ్లో 63,397 హెక్టార్లలో సాగుకావాల్సి ఉండగా 23,486 హెక్టార్లలోనే సాగింది. మిర్చి 36,222 హెక్టార్లకు గానూ కేవలం 5,540 హెక్టార్లకే పరిమితమైంది. ఉల్లి 16,577హెక్టార్లకు గానూ, 11,056 హెక్టార్లకు సాగుచేశారు. టమోటా 2,890హెక్టార్లకు గానూ 1,767 హెక్టార్లకు పరిమితమైంది. వేరుశనగ సాగు భారీగా తగ్గింది. 54,710హెక్టార్ల సాధారణ విస్తీర్ణానికి గానూ కేవలం 28,453హెక్టార్లకు పరిమిత మైంది. అముదం మాత్రం సాధారణానికి కంటే ఎక్కువగా సాగింది. కందులు కూడా గతేదాది మంచి ధర లభించడంతో రైతులు ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో సాగుచేశారు



ప్రధాని పర్యటన ఏర్పాట్లలో అధికారులు నిమగ్నం

పదుల సంఖ్యలో ఐపీఎస్, ఐఎఎస్ అధికారులు రంగంలోకి దిగిన కేంద్ర, రాష్ట్రస్థాయి బలగాలు నేటి సాయంత్రానికి పనులు పూర్తయ్యే అవకాశం

ఈ నెల 16న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లాల పర్యటన నేపథ్యంలో అధికారులు బిజీగా మారారు. ఓ వైపు అధికారులు, మరో వైపు కూటమి నాయకులు ఎవరికీ వారు సమీక్షలు, సమాలోచనలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రస్థాయి అధికారులు కర్నూలులో మకాం వేశారు. కేంద్ర బలగాలు మూడు రోజుల నుంచి నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో కూంబింగ్ చేపట్టాయి. కర్నూలు నగరాన్ని సైతం జల్లెడ పడుతున్నాయి. టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ కీలక నాయకులు తమ నేతలతో సమీక్షలు, జనసమీకరణపై దృష్టి పెట్టారు. ఐపీఎస్, ఐఎఎస్ అధికారులతో పాటు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, రాష్ట్ర అధికారులు పనులను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆదివారం కర్నూలు, నంద్యాల కలెక్టర్లు డాక్టర్ సిరి, రాజకుమారి, డిఐజీ డాక్టర్ కోయ ప్రవీణ్, ఎస్సీలు విక్రాంత్ పాటిల్, సునీల్ షెర్వాన్ ఉదయం నుంచే ప్రధాని పర్యటన ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. అనుకున్న సమయానికి పనులు పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు శ్రమిస్తున్నారు. సోమవారం సాయంత్రానికి పనులన్నీ పూర్తి చేసి ఆయా వేదికలు, ప్రదేశాలను ఎస్సీజీ, కేంద్ర బలగాలకు అప్పజెప్పేందుకు అధికారులు సిద్ధమయ్యారు.

ప్రధాని ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి దీజీ భరత్ ఓర్వకల్లు/ కర్నూలు అర్బన్, అక్టోబరు 12 ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కర్నూలు జిల్లాలో పర్యటన సందర్భంగా జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను రాష్ట్ర పరిశ్రమల, వాణిజ్యం, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ శాఖ మంత్రి దీజీ భరత్ పరిశీలించారు. ఆదివారం మండలంలోని నన్నూరు గ్రామ సమీపంలో టోల్గేటు వద్ద ఉన్న రాగమయూరి సభా ప్రాంగణం ఏర్పాట్లను పరిశీలించి జరుగుతున్న పనులు, పెండింగ్లో ఉ న్న పనులను అధికారులతో అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి దీజీ భరత్ మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈ నెల 16న శ్రీశైలంలో మల్లికార్జున స్వామి, భ్రమరాంబ అమ్మవారి దర్శనానంతరం కర్నూలు జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగసభకు వస్తారన్నారు. సభకు హాజరు కావడంతో వర్చువల్ విధానం ద్వారా వివిధ ప్రాజెక్టుల శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమాలు ఉన్నాయన్నారు. ఇప్పటికీ ఏర్పాట్లు కూడా దాదాపు పూర్తి చేయడం జరిగిందన్నారు. ప్రధానమంత్రి పర్యటనను విజయవంతం చేసేందుకు తగు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రధాని ఏర్పాట్లలో అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి పనులను పూర్తి చేయాలన్నారు. మంత్రి వెంట ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ మౌర్య భరద్వాజ్, కర్నూలు మున్సిపల్ కమిషనర్ విశ్వనాథ్, టీడీపీ యువ నాయకుడు సోమిశెట్టి నవీన్, పుసులూరు ప్రభాకర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ.సిరి

విద్యుత్ వినియోగదారులకు శుభవార్త



అదనపు లోడును 50 శాతం రాయితీతో క్రమబద్ధీకరణ చేసుకునే అవకాశం డిసెంబరు 31 వరకు గడువు పొడిగింపు ఎన్ఈ ప్రదీప్ కుమార్

కల్లూరు, అక్టోబరు 12 గృహ విద్యుత్ వినియోగదారులు వాడుకుంటున్న అదనపు లోడును 50 శాతం రాయితీతో క్రమబద్ధీకరణ చేసుకునేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం మరో అవకాశం కల్పించింది. తొలుత మార్చి 1 నుంచి జూన్ 30 వరకు దరఖాస్తులకు ఏవీఎస్పీడీసీఎల్ (డిస్కం) ఆహ్వానించింది. వీలైనంత ఎక్కువ మందికి లబ్ధి చేకూర్చాలన్న ఉద్దేశంతో రెండో ధమా డిసెంబరు 30 వరకు గడువు పొడిగించింది. వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకుంటే అదనపు చార్జీల బెడద ఉండదని, డెవలప్ మెంట్ చార్జీల్లో 50 శాతం రాయితీ ఇస్తూ ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించిందని ఎన్ఈ ప్రదీప్ కుమార్ తెలిపారు. జిల్లాలోని కర్నూలు, ఆదోని, ఎమ్మిగనూరు డివిజన్ల పరిధిలోని ప్రజలుఉ పయోగించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. గణనీయంగా పెరిగిన విద్యుత్ వినియోగం జిల్లాలో విద్యుత్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతోంది. దాంతో లోడు

టీటీడీ నిత్యాన్నదాన పథకానికి కూరగాయల వితరణ

భారతీనగర్, అక్టోబరు 12 : తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం నిత్యాన్నదాన పథకానికి శ్రీరామచంద్రనగర్ కాలనీ నుంచి ఆదివారం దాతలు వడ్డపట్ల నాగేశ్వరరావు, సామ్రాజ్యం దంపతులు, కుటుంబ సభ్యులు అట్లూరి వెంకట రవీంద్ర, హరిత దంపతులు, తూమాటి సత్యచంద్రశేఖర్, జ్యోతి దంపతుల సహకారంతో 11టన్నుల కూరగాయలను పంపించారు. కూరగాయల లాఠీని దాతలు అట్లూరి వెంకట రవీంద్ర, హరిత దంపతులు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో దాతల కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రులు, కాలనీ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.



ఓర్వకల్లు, అక్టోబరు 12 ప్రధానమంత్రి ఉమ్మడి జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా పెండింగ్లో ఉన్న ఏర్పాట్లను సోమవారం సాయంత్రంలోపు పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ డాక్టర్ ఏ.సిరి అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా నన్నూరు టోల్గేటు వద్ద ఉన్న రాగమయూరి వద్ద సభాప్రాంగణం, హెలిప్యాడ్ ఏర్పాట్లను కలెక్టర్తో పాటు ఎస్సీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సభా ప్రాంగణం, హెలిప్యాడ్ ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తూ ప్రధాని వచ్చే దారిలో పనులను పూర్తి చేయాలని ఆర్ఆండ్బీ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎఎస్ అధికారులు భరత్ నుష్టా, మౌర్యమాన్ పటేల్, ఆదర్శ రాజేంద్రన్, ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ మౌర్య భరద్వాజ్, చల్లా కళ్యాణి, భావన, ట్రైని కలెక్టర్ సందీప్ రఘువంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు. విజయవంతం చేయండి

టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చల్లా శ్రీనివాసరావు ఓర్వకల్లు, అక్టోబరు 12 ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని టీడీపీ శ్రేణులకు ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే చల్లా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాని పర్యటన నేపథ్యంలో ఓర్వకల్లు మండల పరిధిలోని నన్నూరు గ్రామ సమీపాన గల టోల్గేటు వద్ద రాగమయూరి సభా ప్రాంగణం ఏర్పాట్లను అధికారులు, టీడీపీ నేతలతో కలసి పరిశీలించారు. ప్రధాని పర్యటనను జయప్రదం చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సభకు వచ్చే ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా మౌలిక సదుపాయాలు, వాహన సౌకర్యాలు కల్పించడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీలు బీటీ నాయుడు, భూమిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, ఎంపీ నాగరాజు, కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే బొగ్గల దస్తగిరి, కుడా చైర్మన్ సోమిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, నందికొట్లూరు టీడీపీ ఇన్చార్జి గౌరు వెంకటరెడ్డి, నంద్యాల టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు మల్లెల రాజశేఖర్, మాజీ మంత్రి కేఈ ప్రభాకర్, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ వై.నాగేశ్వరరావు యాదవ్, టీడీపీ జిల్లా ఇన్చార్జి తిక్కారెడ్డి, సీఎం ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్, మంతెన సత్యనారాయణ రాజు, మీడియా కోఆర్డినేటర్ బి.వెంకటరాముడు, కేడీసీసీ బ్యాంకు మాజీ చైర్మన్ మల్లికార్జున రెడ్డి, నాయకులు ఉన్నారు.

క్రమబద్ధీకరించకుండా వాడుకుంటున్న వినియోగదారులను గుర్తించి అధికారులు జరిమానా విధిస్తున్నారు. చాలా మందికి ఇంటి విద్యుత్ కనెక్షన్ లోడు ఎంతో తెలియదు. దరఖాస్తు సమయంలో నమోదు చేసిన లోడ్ కంటే... ఏసీ, వాషింగ్ మిషన్, రిఫ్రిజిరేటర్ తదితర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వినియోగంతో అదనపు వినియోగంతో ట్రాన్స్ఫార్మర్లపై భారం పడుతోంది. ఫలితంగా లోవోల్టేజీ, సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. స్వచ్ఛందంగా ముందుకొస్తేనే.. జిల్లాలో 6.54 లక్షల గృహ విద్యుత్ కనెక్షన్లు ఉన్నాయి. ఇందులో 30శాతం లోడు క్రమబద్ధీకరించుకోవాల్సి ఉంది. విద్యుత్ అధికారుల బృందాలు తనిఖీ చేసి, అదనంగా ఎంత లోడు వాడుతున్నారో నమోదు చేస్తారు. ఆ మొత్తానికి నగదు చెల్లించాలని నోటీసులిస్తారు. కిలోవాట్ కి రూ.2వేల చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పునఃపరిశీలనకు కొందరు అర్జీలు పెట్టడం, మరికొందరు రుసుం చెల్లించడంలో జాప్యం చేస్తున్నారు. వినియోగదారులు లోడు క్రమబద్ధీకరణకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొస్తే అవసరమైన చోట ట్రాన్స్ఫార్మర్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు అవకాశముంది. అదనపు లోడును రాయితీతో క్రమబద్ధీకరించేందుకు ప్రభుత్వం పెంచిన గడువును వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కర్నూలు జిల్లా ఆపరేషన్ సర్కిల్ ఎన్ఈ ఆర్.ప్రదీప్ కుమార్ తెలిపారు. మొదటి దశలో.. మార్చి 1 నుంచి జూన్ 30 వరకు 728 కిలోవాట్లకు 353 మంది గృహ విద్యుత్ వినియోగదారులు కనెక్షన్లు అదనపు లోడు క్రమబద్ధీకరించుకున్నారు. తద్వారా విద్యుత్ సంస్థకు రూ.8.73 లక్షలు ఆదాయం వచ్చింది. ఫీజు వివరాలు అదనపు కిలోవాట్ కు సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ గా ప్రభుత్వం రూ.200 నిర్ణయించింది. అలాగే డెవలప్ మెంట్ చార్జీలను రాయితీతో కొంత నగదు చెల్లించాల్సి ఉంది. కిలోవాట్ల పరిగేశాట్ల రుసుం పెరుగుతుంది. ఒక కిలోవాట్ కు సాధారణంగా దరఖాస్తు ఫీజు రూ.50, డిపాజిట్ రూ.200. డెవలప్ మెంట్ చార్జీ రూ.వెయ్యి చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ఇలా ఎన్ని కిలోవాట్ల వరకు లోడు పెంచుకోవాలనుకుంటే దరకాస్తూ ఫీజు మినహా అన్ని రెడ్డింపు చెల్లించాల్సి వస్తుంది. డెవలప్ మెంట్ చార్జీలకు మాత్రమే రాయితీ వర్ధిస్తుందని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.



నినిమా



అందుకే నా భర్తతో విడిపోయా.. బిగ్ బాస్ లోకి

రావడానికి కారణమిదే: దివ్యల మాధురి

మూడో వైల్డ్ కార్డ్ గా దివ్యల మాధురి బిగ్ బాస్ హౌస్ లోకి ఎంట్రి ఇచ్చింది దివ్యల మాధురి. 'ఆకాశంలో ఆశల హరివిల్లు' అనే పాటతో ఎంట్రి ఇచ్చిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి తాను ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, ఇబ్బందులను చెబుతూ ఎమోషనల్ అయ్యింది. 'ఇంటర్వీయ్ లో' ఉండగానే నాకు పెళ్లయిపోయింది. ముగ్గురు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. కానీ మొదటి నుంచి భర్తతో నాకు అందరే స్టాండింగ్ తక్కువ. అర్థం చేసుకోవడానికి చాలా త్రై చేశాను. కానీ కుదర్లేదు. అందుకే మా ఆయనతో విడిపోవాల్సి వచ్చింది. గత నాలుగేళ్ల నుంచి మాత్రం శ్రీనివాస్ అంటే మాధురి, మాధురి అంటే శ్రీనివాస్ గా జీవిస్తున్నారు. కానీ ప్రతిరోజూ సోషల్ మీడియాలో నా గురించి వస్తున్న కామెంట్స్ చూస్తుంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. చివరికి నా కూతుళ్లను కూడా ట్రోల్ చేస్తున్నారు. జీవితంలో చాలా నెగెటివిటీని చూశాను. సమాజం ఒక వైపు, నేను మొత్తం ఒక వైపు అన్నట్లు సాగింది. నా గురించి నిజం తెలుసుకుంటారనే ఉద్దేశంతోనే బిగ్ బాస్ హౌస్ లోకి అడుగు పెడుతున్నాను' అని చెప్పుకొచ్చింది మాధురి. ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుతం బిగ్ బాస్ హౌస్ లో ఉన్న కంటెస్టెంట్స్ లో ఎవరు బెస్ట్ అని నాగార్జున మాధురిని ప్రశ్నించగా ఇమ్మాన్యుయేల్ బెస్ట్ అని ఆన్సరిచ్చింది. ఇక మిగిలిన వాళ్లందరూ మాస్ట్రులు పెట్టుకుని ఉంటున్నారని చురకలు అంటించింది. కాగా మాధురికి గోల్డెన్ బజర్ ఫవర్ స్టోన్ ఇచ్చారు. దీనిని ఉపయోగించి ఓ ఎలిమినేషన్ రద్దు చేసే అవకాశముంది అని నాగార్జున చెప్పాడు. అయితే దీనిని ఎప్పుడు ఉపయోగించాలన్నది మాత్రం క్లాంటీ ఇవ్వలేదు. తనపై ఉన్న నెగెటివిటీని పోగొట్టుకోవడానికి బిగ్ బాస్ హౌస్ లోకి ఎంట్రి ఇస్తున్నానని మాధురి చెప్పుకొచ్చింది. మరి ఆమె లక్ష్యం ఏ మేర నెరవేరుతుందో చూడాలి.. లెట్స్ వెయట్ అండ్ సీ.. అంతకు ముందు మాధురికి ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుతూ ఓ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు దువ్వార శ్రీనివాస్.



భాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ ఈ నీటిని తాగితే పుష్టిగా ఉంటారు..!

జీలకర్ర నీరు తాగడం అనేది జీర్ణక్రియ నుండి బరువు తగ్గడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే సహజ నివారణ. జీలకర్ర నీరు ఎందుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో, దానిని త్రాగడానికి సరైన సమయం ఏమిటి, దానిని ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకుందాం. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది %-% జీలకర్ర నీరు జీర్ణ ఎంజైమ్లను సక్రియం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గ్యాస్, ఆమ్లత్వం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది %-% జీలకర్ర నీరు జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలో నిల్వ ఉన్న అదనపు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ఆకలిని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బరువు తగ్గడాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది %-% జీలకర్రలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది ఇన్సెక్టస్, అనారోగ్యాలతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది %-% జీలకర్ర నీరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: జీలకర్ర నీరు శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మాన్ని స్పష్టంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుతుంది. ఇది మొటిమలు, ముడతలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

రక్తహీనతను నివారిస్తుంది %-% జీలకర్ర ఇసుముకు మంచి మూలం. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. ఇది రక్తహీనతను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది.



నిలబడి నీళ్లు తాగితే మీ పాట్లలో ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే షాక్..

మన శరీరానికి నీళ్లు తాగడం ఎంత ముఖ్యమో మనందరికీ తెలుసు. నీళ్లు బాడీని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడమే కాకుండా ఆవయవాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే నీరు తాగటప్పుడు పాటించాల్సిన పద్ధతిపై చాలా కాలంగా చర్చ జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా నిలబడి నీళ్లు తాగకూడదు అనే నియమం గురించి తరచుగా వింటుంటాం. నిలబడి నీరు తాగడం వల్ల మోకాళ్లపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం ఉంటుందని భావిస్తారు. దీని వెనుక ఉన్న నిజం ఏమిటో, నిలబడి నీరు తాగడం వల్ల నిజంగా ఏ నష్టాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం. మోకాళ్లపై ప్రభావం కేవలం అపోహనా..?

ప్రముఖ డైటీషియన్ జుహి అరోరా తన సోషల్ మీడియాలో ఈ విషయంపై స్పందించారు. ఆమె అభిప్రాయం ప్రకారం.. నిలబడి నీరు తాగడం వల్ల మోకాళ్లు దెబ్బతింటాయో లేదా ఇతర కీళ్లపై ప్రభావం చూపుతుందనే ఆలోచన ఒక అపోహ మాత్రమే. నిలబడి తాగటప్పుడు నీరు అన్నవాహిక ద్వారా నేరుగా కడుపులోకి వేగంగా వెళుతుంది. దీనికి మోకాళ్లపై ప్రత్యక్ష సంబంధం లేదు. కొంతమంది తొందరపడి నిలబడి నీరు త్రాగినప్పుడు అజీర్ణం లేదా అసౌకర్యానికి గురికావచ్చు.

నిలబడి నీరు త్రాగడం వల్ల కలిగే 5 ప్రధాన నష్టాలు నిలబడి నీరు తాగడం వల్ల మోకాళ్లకు నేరుగా హాని కలగకపోయినా.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్రపిండాలపై ఖచ్చితంగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని ఆయర్వేదం, ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు:

జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది: నిలబడి నీరు త్రాగితే, నీరు అన్నవాహిక ద్వారా వేగంగా కడుపులోకి వెళుతుంది. ఈ వేగం జీర్ణ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అజీర్ణం లేదా గ్యాస్ సమస్యలు రావచ్చు.

కీళ్ల నొప్పులకు కారణం: నిలబడి తాగినప్పుడు అది సిరలపై ఒత్తిడి తెస్తుంది. కాలక్రమేణా కీళ్లలో ద్రవం పేరుకుపోవడం లేదా ద్రవ సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల భవిష్యత్తులో కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

మూత్రపిండాలపై ప్రభావం: నిలబడి నీరు త్రాగితే అది ఫిల్టర్ కాకుండా వేగంగా కడుపులోకి వెళ్లిపోతుంది. దీనివల్ల నీటిలోని మలినాలు మూత్రాశయంలో పేరుకుపోతాయి. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరును దెబ్బతీసి మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్

ధిల్లీ టెస్ట్ లో కరీబయన్ల పోరాటం.. సెంచరీకి చేరువలో క్యాంప్ బెల్..

భారత్, వెస్టిండీస్ మధ్య జరుగుతున్న ధిల్లీ టెస్ట్ మ్యాచ్ లో వెస్టిండీస్ జట్టు అద్భుతంగా పోరాడుతోంది. టీమిండియా బౌలర్లు మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో విండీస్ ను తక్కువ స్కోర్ కే ఆటోట్ చేసి ఫాలోఆన్ ఆడవలసిందిగా ఆదేశించినప్పటికీ, కరీబియన్ బ్యాటర్లు రెండో ఇన్నింగ్స్ లో గట్టిగా నిలబడ్డారు. ముఖ్యంగా ఓపెనర్ జాన్ క్యాంప్ బెల్ సెంచరీకి చేరువ కావడం, పై హెహ్ హాఫ్ సెంచరీతో రాణించడం విండీస్ కు ఊపిరి పోసింది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి వెస్టిండీస్ జట్టు 2 వికెట్లు నష్టానికి 173 పరుగులు చేసింది. అయితే, ఇన్నింగ్స్ ఓటమిని తప్పించుకోవడానికి విండీస్ ఇంకా 97 పరుగులు అవసరం. మూడో రోజు వెస్టిండీస్ జట్టు 140/4 స్కోరుతో తమ మొదటి ఇన్నింగ్స్ ను కొనసాగించింది. అయితే, ఏ ఒక్క బ్యాట్స్ మెన్ కూడా పెద్ద స్కోరు చేయలేకపోవడంతో,



మిగిలిన 6 వికెట్లను కోల్పోవడానికి 108 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. దీంతో వెస్టిండీస్ మొదటి ఇన్నింగ్స్ 248 పరుగులకే ముగిసింది. టీమిండియాకు 270 పరుగుల భారీ ఆధిక్యం లభించింది. దీంతో భారత కెప్టెన్ వెస్టిండీస్ ను ఫాలోఆన్ ఆడవలసిందిగా కోరారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత బౌలర్లలో కుల్దీప్ యాదవ్ అద్భుతమైన ప్రదర్శన చేసి 5 వికెట్లు పడగొట్టాడు.

రెండో ఇన్నింగ్స్ లో విండీస్ కౌంటర్ అటాక్ రెండో ఇన్నింగ్స్ లో విండీస్ కు శుభారంభం దక్కలేదు. కేవలం 35 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోవడంతో టీమిండియా సులభంగా ఇన్నింగ్స్ విజయం సాధిస్తుందనిపించింది. కానీ, ఆ తర్వాత క్రీజాలోకి వచ్చిన జాన్ క్యాంప్ బెల్, పై హెహ్ కలిసి భారత బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నారు. వీరిద్దరి జోడీ అద్భుతమైన పోరాట పటిమను కనబరిచి, భారత బౌలర్లకు చెమటలు పట్టించింది.

జాన్ క్యాంప్ బెల్ సెంచరీకి అతి చేరువలో 87 పరుగులు చేసి క్రీజాలో ఉన్నారు. పై హెహ్ మరో ఎండ్ లో నిలకడగా ఆడి 66 పరుగులు చేశాడు. ఈ జోడీ ఇప్పటివరకు 138 పరుగులు భాగస్వామ్యం నెలకొల్పింది. వీరి పోరాటం కారణంగానే వెస్టిండీస్ జట్టు మళ్లీ మ్యాచ్ లో నిలబడగలిగింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ తరపున వాషింగ్టన్ సుందర్, మహమ్మద్ సిరాజ్ చెరో వికెట్ పడగొట్టారు.

ఇంకా 97 పరుగులు చేయాల్సి మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి వెస్టిండీస్ స్కోరు 173/2. ఇన్నింగ్స్ ఓటమిని తప్పించుకోవడానికి వెస్టిండీస్ ఇంకా 97 పరుగులు అవసరం. టీమిండియా నాలుగో రోజు ఉదయం మిగిలిన 8 వికెట్లను త్వరగా పడగొట్టి 97 పరుగుల లోపే విండీస్ ను ఆటోట్ చేయగలిగితే, మరో ఇన్నింగ్స్ విజయంతో సిరీస్ ను కైవసం చేసుకుంటుంది. ఇంతకుముందు జరిగిన అహ్మదాబాద్ టెస్ట్ లో భారత్ 140 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే.

