

ఉత్తేజిత

ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం **దినపత్రిక**
Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 04 సం.చిక : 277 పేజీలు 8 వెల : 5 గురువారం 02 ఏప్రిల్ 2026

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికా రంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరయు **UTV9** కేబుల్ TV చానల్ కు **తెలంగాణ** మరియు **ఆంధ్రప్రదేశ్** ల నందు పనిచేయటం జిల్లాల వారిగా **స్వేచ్ఛ రాజకీయాలు** నియోజకవర్గాల వారిగా **ఆర్.సి.పి.పి.చార్జీలు** మండలాల వారిగా **విలేకరులు** కావలెను

ఉత్తేజిత దినపత్రిక **UTV9**

Contact : 94401 40418, 63038 17489

చేనేత రంగానికి ఉతమిచ్చే దినగా ప్రభుత్వం నిర్ణయం

ఉచిత విద్యుత్తో తీరనున్న కష్టాలు ఎక్స్ వేదికగా పవన్ కళ్యాణ్ పోస్ట్



2

25 వేల కుటుంబాలను దత్తత తీసుకునేందుకు అదాని సిద్ధంగా ఉన్నారు. నెల్లూరుకు సౌకాత్రయాల ఉన్నాయి. ఎయిర్పోర్ట్ కూడా వస్తుంది. ఇక్కడి అభివృద్ధిని ఎవ్వరూ ఆపలేరు. జువ్వలదిన్నె మీద అవాస్తవాల ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఇంటి స్థలం ఇప్పించే బాధ్యత నాది. రేషన్ బియ్యం రీసైకింగ్ చేస్తే ఊరుకోను" అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.



అమరావతిని ఎవరూ టచ్ చేయలేరు

స్వచ్ఛాంద్ర నిర్మాణంలో ఇది ఓ కీలక స్థలం అవుతుంది. అమరావతి ఇక అజీయం.. అజరామరం అని అన్నారు సీఎం. రాజధానిని విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దే ప్రపంచ పట్టణం నిలుపుతామని స్పష్టం చేశారు. సహకరించిన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి, హోం మంత్రి అమిత్ షాకు వ్యాయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. లోక్ సభలో బిల్లుకు మద్దతు పలికిన అన్ని పార్టీలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ సీఎం చంద్రబాబు ట్వీట్ చేశారు.

అమరావతి ఆంధ్రుల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక రాజధానిపై ఉన్న సందిగ్ధతకు ఇక తెరపడినట్లే ఎక్స్ వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు హార్షం

చంద్రబాబు దూరదృష్టి వల్లనే సాకారం విషం చిమ్ముతున్న వారికి ప్రజలే గుణపాఠం చెబుతారు అమరావతికి సహకరించిన మోడీ, అమిత్ షాలకు ధన్యవాదాలు



అమరావతికి చట్టబద్ధత ఐదుకోట్ల ఆంధ్రుల విజయం

చంద్రబాబు దూరదృష్టి వల్లనే సాకారం విషం చిమ్ముతున్న వారికి ప్రజలే గుణపాఠం చెబుతారు అమరావతికి సహకరించిన మోడీ, అమిత్ షాలకు ధన్యవాదాలు



అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలపడంతో ఏపీ ప్రజలందరూ సంతోషంగా ఉన్నారని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలంతా గర్వించే క్షణాలివని ఆయన సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చట్టబద్ధతతో అమరావతి శాశ్వత రాజధానిగా నిలుస్తుంది.. లోక్ సభలో ఈ బిల్లుకు మద్దతు తెలిపిన పార్టీలు, ఎంపీలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా పవన్ ట్వీట్ చేశారు. అమరావతికి చట్టబద్ధత లభించడాన్ని ఊహించుకోలేక విషం చిమ్ముతున్న వారికి రాజీవ్ రోజుల్లో ప్రజలు బలమైన గుణపాఠం నేర్పినారని మండిపడ్డారు. రాజధాని అమరావతికి తోడ్పాటును అందిస్తున్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. అలాగే ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తన ఆపాక అనుభవంతో.. అమరావతి ప్రజారాజధానిగా,

భావితరాల అభివృద్ధికి కేంద్రంగా నిలుస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. 'లోక్ సభలో అమరావతి బిల్లు ఆమోదం పొందిన ఈ చారిత్రక సందర్భంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఐదు కోట్ల మంది పౌరులకు నా హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేస్తున్నా. ఈరోజు ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్రలో ఒక కీలక మలుపుగా నిలుస్తుంది. అమరావతిని ఏపీ ఏకైక శాశ్వత రాజధానిగా ప్రకటిస్తూ అమరావతి బిల్లు ఆమోదం పొందడం ప్రజా సంతకం, స్వేచ్ఛం, ఆశయాలకు ప్రతీకంగా నిలుస్తోంది. రాజధానిని 33,000 ఎకరాలకు పైగా భూమిని అప్పగించి సాటిలేని త్యాగం చేసిన అమరావతి ప్రాంత రైతాంగానికి నా ప్రగాఢ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నా. వారి చేసిన త్యాగం తరతరాలపాటు గుర్తుండిపోతుందని అన్నారు. అమరావతి నిర్మాణానికి పునాది వేసి అచలమైన నిబద్ధత కలిగిన సీఎం చంద్రబాబు దూరదృష్టితో కూడిన నాయకత్వాన్ని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నా. ఈ కలను సాకారం

చేనేతరంగానికి ఉచిత విద్యుత్

ఇండియా కరవత్తాలు పంచిన మంత్రి అనిశ

ఐదుకోట్ల ఆంధ్రులు గర్వించే రోజు

అమరావతికి లోక్ సభ ఆమోదంపై లోకేష్ ట్వీట్



2

అమరావతి బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం

- సభలో బిల్లు ప్రవేశ పెట్టిన నిత్యానంద రాయ్
- చర్చలో పాల్గొన్న 11 పార్టీల ఎంపీలు
- ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిన సభ
- వైకాపా సభ్యుల వాకౌట్

అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలపడంతో ఈ బిల్లుకు ఆమోదం లభించింది. వైసీపీ మినహా మిగిలిన పార్టీలు బిల్లుకు మద్దతు తెలిపాయి. అమరావతి బిల్లుపై చర్చలో 11 పార్టీలకు చెందిన 18 మంది ఎంపీలు పాల్గొన్నారు.



దోచుకోవడానికే అమరావతి ప్లాన్

అబద్ధాలు, అడ్డగోలు సంపాదన బాబు నైజం రాష్ట్రానికి రాజధాని అన్నది ఎక్కడా లేదు కేంద్రానికి మాత్రమే రాజధాని అవసరం మావిగన్ అంటూ కొత్త ఆలోచన ప్రకటించిన జగన్ గత వారం శాసనసభలో అమరావతిపై ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానం కేవలం ప్రజలను పక్కదోచు పట్టించే ప్రయత్నమని జగన్ విమర్శించారు. అసలు రాజ్యాంగంలో రాష్ట్రానికి 'రాజధాని' అనే పదమే లేదని, కేవలం దేశానికి మాత్రమే రాజధాని ఉంటుందని స్వయంగా మంత్రి పార్థసారథి చెప్పిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు.



నేటి నుంచి భూభారతి అమలు

ఇదు మండలాల్లో ప్రయోగాత్మకం అధికారులతో సమాఖ్యించిన మంత్రి పాంగలలేటి హైదరాబాద్: తెలంగాణలో భూ వివాదాలకు ప్రభుత్వం చెక్ పెట్టనుంది. ఏప్రిల్ 2 నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భూభారతి సేవలు అమలు చేయనుంది. ప్రయోగాత్మకంగా 5 మండలాల్లో పోర్టల్ ప్రారంభం కానుంది. ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి, భద్రాద్రి జిల్లా

అశ్వరావుపేట, రంగారెడ్డి జిల్లా ఆమన్ గల్, సంగారెడ్డి జిల్లా వల్ వల్లి, నారాయణపేట జిల్లా కోస్లి మండలాల్లో భూభారతి అమలు సేవలు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ మేరకు పోర్టల్ ప్రారంభంపై బుధవారం అధికారులతో మంత్రి పాంగలలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి రివ్యూ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భూభారతితో భూవివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం



రేషన్ కార్డుల తొలగింపు దుర్మార్గపు చర్య

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో పేదలను రేషన్ రెడ్డి సర్కార్ వేధిస్తోందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత మండిపడ్డారు. రేషన్ కార్డుల విషయంలో పేదలకు అన్యాయం చేస్తోందని ఆరోపించారు. రేషన్ కార్డుల ఏరివేత అనే దుర్మార్గపు చర్యలను వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిలిపివేయాలని కవిత డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కవిత సీరియస్ అయ్యారు. పేదలకు అన్యాయం చేయడానికి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని ఆగ్రహించారు. గత ప్రభుత్వం రేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేదని చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్.. ఇప్పుడు అందుకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తోందని కవిత విమర్శించారు. 5 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఇచ్చామని చెప్పుకుంటూ.. మరోవైపు 15 లక్షల కార్డులు తొలగించే ప్రయత్నం జరుగుతోందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు.



రేణిగుంట మండలం గురవరాజుపల్లి గ్రామ పంచాయతీ నందు ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక భద్రత పెన్షన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ డా., ఎస్. వెంకటేశ్వర్

సచివాలయం సిబ్బంది పింఛన్లు క్రమం తప్పకుండా ప్రతి నెల లబ్ధిదారుల ఇంటి వద్దనే పంపిణీ చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎస్. వెంకటేశ్వర్

జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎస్. వెంకటేశ్వర్

ఆరువం. స్టాన్ లిఫ్ట్లో ఏప్రిల్ 01:



పెన్షన్ లను అందజేస్తూ పెన్షన్లు అందిస్తున్న తీరును లబ్ధిదారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతినెల ఒకటవ తేదీన మీ ఇంటి వద్ద కు వచ్చి పెన్షన్ పంపిణీ చేస్తున్నారా అని లబ్ధిదారులను అడిగారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు లబ్ధిదారులు మాట్లాడుతూ సచివాలయం సిబ్బంది ఉదయాన్నే తమ ఇంటి వద్దకు వచ్చి ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక భద్రత పెన్షన్లను పంపిణీ చేస్తున్నారని ఫింఛన్ల తమకు అర్హితులుగా భరోసా ఉందని కలెక్టర్ కు తెలిపారు. రేణిగుంట మండలం గురవరాజు పల్లి గ్రామ పంచాయతీ నందు ఫిజికల్ హ్యాండ్ క్రాస్ కింద ఎస్. విజయకుమార్ రూ 15,000, దేవణమ్మ రూ. 6,000, వృద్ధాప్య పెన్షన్ కింద మునెమ్మ రూ. 4000, వితంతు పెన్షన్ కింద చిత్ర రూ. 4000 ను లబ్ధిదారుల ఇంటికి వెళ్లి జిల్లా కలెక్టర్

లబ్ధిదారుల ముంగిటకే ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ:- జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ.సిరి

గోనెగండ్ల ఉత్తేజిత న్యూస్ :-

- లబ్ధిదారుల ముంగిటకే వెళ్లి ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్లను అందజేస్తూ, ఏప్రిల్ మాసంలో జిల్లాలో అర్హులైన 2 లక్షల 35 వేల 692 మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 104.18 కోట్లు పంపిణీ చేయడం జరుగుతోందిని జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ.సిరి పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ల పంపిణీలో భాగంగా గోనెగండ్ల మండలంలోని కైరవాడి గ్రామంలో అయ్యప్ప కు వృద్ధాప్య పెన్షన్, నాగలక్ష్మి, రంగమ్మ లకు వితంతువు పెన్షన్, బోయ చిన్న సోమన్న, శ్రీ నిత్య, రవాలమ్మ లకు వైకల్య పెన్షన్ లను కలెక్టర్ అందజేశారు... ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ లబ్ధిదారులకు పెన్షన్ లను పంపిణీ చేస్తూ వారి యోగ క్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వృద్ధులతో, వికలాంగులతో కలెక్టర్ ఆత్మీయంగా మాట్లాడుతూ ఇంట్లో వారు ఎలా చూసుకుంటున్నారూ, ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అదే విధంగా పెన్షన్ ప్రతి నెల సరైన సమయానికి అందిస్తున్నారా, అని కలెక్టర్ ఆరా తీశారు. నాగలక్ష్మి కి వితంతువు పెన్షన్ సమయానికి అందించడంలో కేవలం వ్యవసాయం మాత్రమే చేయడం కాకుండా పాడి పశువులను కూడా పెంచుకోవాలని కలెక్టర్ నాగలక్ష్మి కి సూచించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను వినియోగించుకుని ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.ఎ.పి.డి రమణారెడ్డి, గోనెగండ్ల తహసీల్దార్ రాజేశ్వరి, ఎంపి.డి. మణి మంజరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు..



బాల్య వివాహాలు వద్దు: స్థిరత్వం సాధించిన తర్వాతే వివాహాలు చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఏ. సిరి

గోనెగండ్ల ఉత్తేజిత న్యూస్ :-

వసతి గృహాల్లో విద్యార్థులకు అందించే ఆహారంలో నాణ్యత లేకపోతే కలిసే చర్మంలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఏ. సిరి సంక్షేమ శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం గోనెగండ్ల మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ బాలికల వెనుకబడిన సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహాన్ని కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వసతి గృహంలో స్టోర్ రూమ్ లో కూర్చోగా, ఆహారపదార్థాలను తనిఖీ చేశారు. అనంతరం విద్యార్థినులతో ముచ్చటించి, విద్యా బోధన, భోజనం, బాల్య వివాహాలు తదితర అంశాలపై మాట్లాడారు. విద్యార్థి దశ అనేది జీవితానికి పునాది వంటిది, ఈ దశలోనే ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధన దిశగా కృషి చేస్తే భవిష్యత్తులో మంచి స్థాయికి చేరుకోవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ డా. ఏ. సిరి పేర్కొన్నారు. మొదటగా స్టోర్ రూమ్ ను పరిశీలించిన కలెక్టర్, కూరగాయల నాణ్యతను పరిశీలించారు. ఎంపి.సి.యస్ పచ్చిమిర్చి కనిపించడంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, ఆహార పదార్థాల నాణ్యతలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. వసతి గృహ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, రుచికరమైన భోజనం అందించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. భోజనం, విద్య, వసతి తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వం నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేస్తోందని, అధికారులు ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. మేనా ప్రకారం భోజనం అందుతోందా, ఆహారం నాణ్యత ఎలా ఉంది, సరిపడా ఇస్తున్నారా అని ఆరా తీశారు. వానానికి ఎన్ని గుడ్లు అందిస్తున్నారూ , చీల్చిలు వంటి పోషకాహారం అందుతున్నాయా అనే విషయాలను అడిగి కూడా తెలుసుకున్నారు. త్రాగునీటి వసతి, టాయిలెట్ల పరిశుభ్రత, వసతి గృహంలో ఇతర సౌకర్యాలపై విద్యార్థులను ప్రశ్నించి వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు.. అలాగే బాల్యవివాహాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ, ఎక్కడైనా అలాంటివి గమనించినట్లయితే వెంటనే ఉపాధ్యాయులు లేదా వార్డెన్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. బాల్య వివాహాలు వద్దని, జీవితంలో స్థిరత్వం సాధించిన తర్వాతే వివాహం చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులు జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని పరిష్కరించుకోవాలని, సామాజిక మాధ్యమాల దురంగం ఉండి చదువుపై పూర్తి దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, కష్టపడి చదవడం ద్వారా ఉన్నత శిఖరాలను అధిగమించవచ్చని కలెక్టర్ ప్రోత్సహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సోషల్ వెల్ఫేర్ అధికారి రాధిక, బిసి వెల్ఫేర్ అధికారి ప్రసూన, ఎంపి.డి.పి. మణి మంజరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ లను పంపిణీ చేసిన మండల క్లస్టర్. నారపురెడ్డి

అత్తకూరు ఉత్తేజిత



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టినా ఎన్టీఆర్ భరోసా సామాజిక పెన్షన్లను అర్హులైనా ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి ఆదేశాల మేరకు మరియు మన సందర్భాల పారమెంట్ లీడీషిప్ ఇంచార్జి శ్రీ మాండ్ర శివానంద రెడ్డి గారు ని యోజకవర్గ గౌరవ శాసనసభ్యులు శ్రీ గిత్త జయసూర్య గారి ఆదేశాలతో ఉదయం నుండి సచివాల సిబ్బందితో లబ్ధిదారుల ఇల్లు దగ్గరకు వెళ్లి పంపిణీ చేయడం జరిగింది సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మండలం కార్యక్రమంలో మండల క్లస్టర్ నారపురెడ్డి బూత్ ఇన్చార్జి లక్ష్మణ గౌడ్ చిన్న స్వాములు రమణారెడ్డి పాల్గొనడం జరిగింది

అత్తకూరు స్టేడియం రాష్ట్రానికే ఆదర్శం : పరాన్. నాగూర్ ఖాన్

అత్తకూరు ఉత్తేజిత



అత్తకూరు పట్టణం క్రీడలకు పుట్టినిల్లు అని అత్తకూరు స్పోర్ట్స్ క్లబ్ కోశాధికారి పరాన్.నాగూర్ ఖాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అత్తకూరు ఖాషా స్టేడియం లో రాష్ట్రస్థాయి లో గెలిచి మెడల్స్ సాధించిన క్రీడాకారుల అభినందన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. వారు మాట్లాడుతూ శ్రీశైలం ఎమ్మెల్యే శ్రీ.బుద్దా రాజశేఖర్ రెడ్డి గారి సహకారంతో క్రీడాకారులకు అన్ని వసతుల ఏర్పాటు స్టేడియం లో కలదని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. బాక్సింగ్ లో ట్రోంట్ మెడల్ సాధించిన వారికి మరియు బాక్సింగ్ లో గెలుపొందిన వారికి మెడల్స్ మరియు సర్టిఫికెట్లు పంపిణీ చేశారు. సైక్లింగ్ నేర్పుకోనే బాలికలకు అత్తకూరు స్పోర్ట్స్ క్లబ్ వైర్లెస్ పస్టల్ మున్నా సొంత నిధులతో సైక్లింగ్ డ్రెస్ కొనిచ్చారు. మే నెల 1 వ తేదీ నుంచి జూన్ 1 వ తేదీ వరకు సమ్మర్ క్యాంప్ (వేసవి శిక్షణ శిబిరాలు)ని నిర్వహిస్తున్నామని విద్యార్థులు, యువత వాలీబాల్, బోబో, బాక్సింగ్, కబడ్డీ, తెక్వాండో, ఫుట్ బాల్, బాల్ బ్యాట్లెస్ట్, అథ్లెట్స్, లో సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అత్తకూరు మండల విద్యాధికారి అయ్యూబ్.డి.పూర్ణీ తహశీల్దార్ పద్మనాభ.అద్యతేజ్ నార అహ్మద్.లీడీషిప్ జిల్లా అధికారప్రతినిధి అల్లివాస్తవ్.స్టేడియం శిక్షకులు మామబాబ్.ఉపేంద్ర.సతీష్.సాయి.ఖాజా హుస్సేన్ క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు

జగ్గుపరం బాపురం లో పింఛన్ పంపిణీ చేసిన మండల కన్వీనర్ ఖాసీం వలి



నందవరం (ఉత్తేజిత న్యూస్)

రాష్ట్రంలోని కూలమి ప్రభుత్వం పింఛన్ దారుల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తూ, పింఛన్లను పంపిణీ చేసి లబ్ధిదారుల ఇళ్లలో వెలుగులు నింపింది. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు, ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే జయ నాగేశ్వర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు లబ్ధిదారులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో పింఛన్ సొమ్మును పంపిణీ చేస్తున్నారు. నందవరం మండల జగ్గుపరం, బాపురం గ్రామాలలో మండల కన్వీనర్ ఖాసీం వలి ఆధ్వర్యంలో వివిధ గ్రామాల్లో పింఛన్ పంపిణీ కార్యక్రమం పండగ వాతావరణంలో ప్రారంభమైంది. స్వయంగా సచివాలయ సిబ్బందితో కలిసి గ్రామాల్లో పర్యవేక్షిస్తూ, ప్రతి లబ్ధిదారునికి పింఛన్ అందించడంలో లేడీ అని దగ్గురునికి పంపిణీ చేశారు. సందర్భంగా మండల కన్వీనర్ ఖాసీం వలి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి ఎమ్మెల్యే జయ నాగేశ్వర్ రెడ్డి ఆకయాళం అనుగుణంగా, మన మండలంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పింఛన్ అందజేస్తున్నాం. పేదవాడి ముఖంలో చిరునవ్వు చూడమే కూలమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పింఛన్ మొత్తాన్ని పెంచడమే కాకుండా, సమయానికి ముందే లబ్ధిదారుల చేతికి సగదు అందించడంపై సర్వతా పార్యం వ్యక్తమవుతోంది. అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పంపిణీ ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తున్నాం,

వేంపెంట గ్రామంలో నిర్వహించిన ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ సర్పంచ్ టేకూరి. రామసుబ్బమ్మ

అత్తకూరు ఉత్తేజిత



పాములపాడు మండలంలోని, వేంపెంట గ్రామంలో నిర్వహించిన ఎన్టీఆర్ భరోసా పెన్షన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ టేకూరి. రామసుబ్బమ్మ, గ్రామ సచివాలయ సిబ్బందితో కలిసి పాల్గొని, అందరికీ వెళ్లి పెన్షన్లను పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ టేకూరి. రామసుబ్బమ్మ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఎ.వవల్ కళ్యాణ్ అనే నేతృత్వంలో ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీననే పింఛన్లను అందించడం, ఒకటో తేదీ నెలవే అయితే అంతకు ముందు రోజే పింఛన్లను అందించడం చాలా గొప్ప విషయం అన్నారు. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఎక్కడ ఏ విధమైన లోటు లేకుండా పింఛన్లను అందిస్తున్నామన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే రూ. 3వేల పింఛన్ రూ. 4వేలకు దివ్యాంగుల పింఛన్ రూ. 6000, మిగిలినవారికి సైతం రూ. 10వేలు, రూ. 15వేల వరకూ కూలమి ప్రభుత్వం పెన్షన్లను పెంచినదన్నారు. స్వాజీ పింఛన్ల వెంటనే అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఎన్నికల ముందు వెలుగొట్టిన లోటులను పింఛన్లకు అందించడం అసాధ్యం అంటూ దుష్ప్రచారం చేశారని, అయితే వాలంటీర్లవ్యవస్థతో సంబంధం లేకుండా ఒకటవ తేదీ మధ్యాహ్నంలోనే లబ్ధిదారులందరికీ పింఛన్లను విజయవంతంగా అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రతి ఏటా 33 వేల కోట్ల రూపాయలను పింఛన్ల కోసం ప్రభుత్వం ఖర్చు చేస్తుందన్నారు. పింఛన్ పంపిణీలో పాల్గొనడం అంటే పేదల సేవలో పాల్గొనడమే అని పేర్కొన్నారు. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారికి వృద్ధాప్య పింఛన్లను త్వరలోనే అందిస్తారని తెలిపారు. ప్రజల్ని కలుసుకొని పింఛన్లను అందించడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బూత్ కన్వీనర్ బోసవల్లె వినయ్ కుమార్, గ్రామ సచివాలయం సిబ్బంది, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొనడం జరిగింది.

పండిట్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ కార్యక్రమం..!!

ఉత్తేజిత న్యూస్. ఏప్రిల్ 01. సి.బెళగల్



సి.బెళగల్ మండల కేంద్రంలోని బ్రహ్మంగారి గుడి ఆవరణలో, పండిట్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ కార్యక్రమం బీజేపీ పార్టీ నాయకులు చిన్న సోమన్న ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ పాడి నాయకులు, కోడమూరు నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే మాజీ డి.పి.ఎ.లక్ష్మణ్ మండల పరిషత్ మురళీకృష్ణ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి పరిగెల మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ, పార్టీ కార్యకర్తలకు మార్గదర్శనం చేస్తూ బీజేపీ పార్టీ నిర్దేశాల మరయు పండిట్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ఆలోచనలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుంచి పార్టీని బలోపేతం చేయడంలో ప్రతి కార్యకర్త పాత్ర అత్యంత కీలకమైన అయిన తెలిపారు. పార్టీ అభివృద్ధి కోసం నిబద్ధతతో పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్త భవిష్యత్లో ఒక నాయకుడిగా ఎదురాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ పార్టీ ఓ.బీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు ఉల్పాల లక్ష్మణ్ నాయుడు, ఓ.బీసీ మోర్చా సి.బెళగల్ మండల అధ్యక్షులు సోమదు, మాజీ మండల అధ్యక్షులు చిన్న దేవన్న, మున్నమోహన్, తిప్పన్న నాయుడు, సోమశేఖర్, నాగేష్ తదితర మండల స్థాయి సీనియర్ నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా పరిషత్ బాలర ఉన్నత పాఠశాలను ఆకస్మికంగా సందర్శించి, అక్కడ అమలవుతున్న డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న భోజన పథకంను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ డా, ఎస్. వెంకటేశ్వర్

ఆరువం. స్టాన్ లిఫ్ట్లో ఏప్రిల్ 01.

వెంకటగిరి జిల్లా పరిషత్ బాలర ఉన్నత పాఠశాలను ఆకస్మికంగా సందర్శించి, అక్కడ అమలవుతున్న డొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్న భోజన పథకంను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు మధ్య కూర్చోని వారితో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేస్తూ ఆప్యాయంగా వారితో ముచ్చటించారు. విద్యార్థుల ఆంగ్ల భాషా ప్రావీణ్యం, ఆత్మవిశ్వాస స్థాయిని అంచనా వేయడానికి వివిధ ప్రశ్నలు అడిగి వారిని ప్రోత్సహించారు. విద్యార్థులతో సాన్నిహిత్యంగా మాట్లాడుతూ, వారి అభిరుచులు, లక్ష్యాలు తెలుసుకొని ఉత్తేజపరిచారు. ఈ సందర్భంగా ఆరవ తరగతి చదువుతున్న ఒక విద్యార్థి ప్రతిభను గుర్తించి, ప్రత్యేకంగా పెన్షన్లు బహుమతిగా అందజేసి "శభాష్" అంటూ అభినందించడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. మధ్యాహ్న భోజనం రుచికరంగా, పోషకాహారంతో సమృద్ధిగా ఉండటంతో కలెక్టర్ గారు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. భోజన తయారీ, పంపిణీ విధానం, పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు, మరియు విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించడంలో జిల్లా విద్యాశాఖ తీసుకుంటున్న చర్యలను ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ట్రైని కలెక్టర్ సందీప్ రఘు వాస్ని, ప్రకాశ్ మాస్త్రి ఆర్.టి.ఓ. భానుప్రకాష్ రెడ్డి , జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి కె.వి.ఎన్ కుమార్ , పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.



భారత ఎన్నికల తీరు మారాల్సిందే !

ఎన్నికల సంస్కరణలు చేయకుండా, పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ సీట్లు పెంచినంత మాత్రాన భారత్ భవిష్యత్ మారదు. రాజకీయ పార్టీలకు మేలు చేసే నిర్ణయాలు తప్ప ప్రజలకు ఒనగూరే ప్రయోజనం లేదు. ప్రధానంగా పనేచే సభ్యులు కొందరే పార్లమెంటుకు, అసెంబ్లీలకు ఎన్నికవుతున్నారు. దీనిని ఆరికట్టాల్సి ఉంది. సీట్లు పెంపు తీరును తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తప్ప పడుతున్నారు. దీంతో దక్షిణాదికి అన్యాయం జరుగుతుందని అంటున్నారు. దీనిపై వాదనలు ఉన్నాయి. దేశంలో ప్రజలకు రాజకీయ అవకాశం రావాలి. ముఖ్యంగా దళిత, గిరిజన, మహిళలకు పెద్ద ఎత్తున అవకాశాలు రావాలి. వారిని ఈ దేశ అధికారంలో భాగస్వాములు చేయాలి. కానీ అలా జరగడం లేదు. కేవలం కొన్ని సీట్లు వారికి కేటాయిస్తున్నారు. రాజకీయంగా దళితులు, గిరిజనలకు కనీసం 50 శాతం సీట్లు రిజర్వ్ చేయాలి. అందులోనూ గతంలో పరుసగా ఎన్నికవుతూ వస్తున్న వారిని మళ్లీ పోటీకి దూరం చేయాలి. అలాగే రెండు ట్యూలకు మించి అవకాశం లేకుండా సంస్కరణలు చేయాలి. లేదా రాజ్యాంగ సవరణ చేయాలి. అప్పుడే ఇప్పుడు పాతుకు వేయిన వారు బయటకు పోతారు. పార్లమెంట్, అసెంబ్లీలో కొత్తవారు ప్రవేశిస్తుంది. కొత్తగా ఆలోచిస్తారు. ఇటీవల పార్లమెంటులో ఎన్నికల సంస్కరణలపై చర్చ తూతూ మంత్రంగా సాగింది. ఆసలు విషయాలను పక్కాది పట్టింపలేకపోయారు. ఇలాంటి విషయాలను ఏ ఒక్కరూ ప్రతిపాదించలేదు. అధికార బిజెపి లేదా ఎన్డీఎ కూడా పక్కాగా ఎన్నికల సంస్కరణల ప్రతిపాదనలు ప్రకటించలేదు. విపక్షనేత రాహుల్ కేవలం సర్వేను వ్యతిరేకించడం మాత్రమే అలవాటు చేసుకున్నారు. రాజ్యాంగ పుస్తకాన్ని తేలిలో పట్టుకుని ఊరేగుతున్న రాహుల్ కేవలం ప్రజలను ఏముందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. ఎందుకంటే ఎన్నికల ప్రక్రియ విఫలం అవుతోంది. ఉదాహరణకు ఎన్నికల ప్రక్రియ విఫలం అవుతోంది. ఉదాహరణకు ఎన్నికల ప్రక్రియ విఫలం అవుతోంది. ఉదాహరణకు ఎన్నికల ప్రక్రియ విఫలం అవుతోంది.



కొనసాగుతున్నారు. అలాగే ఒక వ్యక్తి రెండుచోట్ల పోటీ చేసే పద్ధతిని కూడా రద్దు చేయాలి. గతంలో రాహుల్ రెండచోట్ల పోటీ చేశారు. మోడీ చేశారు. ఇప్పుడు తమిళనాడు విజయ్ కూడా రెండుచోట్ల పోటీ చేస్తున్నారు. దీనివల్ల కూడా ఖజానాపై భారం పడుతుంది. ఇలాంటి విషయాల్లో అన్ని పార్టీలది ఒకటే దారిగా ఉంది. ఎందుకంటే ప్రజాస్వామ్యం ముసుగులో నేతలు నియంతలుగా మారుతున్నారు. ఈ క + ర మంలో ఇప్పుడు పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ సీట్లు పెరగడం వల్ల మరికొందరు పట్టణాల్లోకి వస్తారు. దీంతో ఖజానాపై మరింత భారం పడుతుంది. అలాగే వారికి సౌకర్యాల పెరుగుతాయి. అందువల్ల ప్రజాప్రతినిధులకు లక్షల్లో జీతాలు, జీతభత్యాలు, పెన్షన్లు కూడా రద్దు చేయాలి. ఒక్కో ప్రజాప్రతినిధి రెండేసి పెన్షన్లు కూడా పొందుతున్నారు. పార్లమెంటుకు పనిచేసే, అసెంబ్లీకి ఎన్నికైన వారు రెండుచోట్ల పెన్షన్లు పొందుతున్నారు. అందుకే చట్టసభలకు తప్ప, సభ్యులకు అధికారాల్లో తక్కువగా ఉంటే సమస్య రాదు. చట్టసభలకు ఎన్నికైన సభ్యులకు అలవికాని సౌకర్యాలను కూడా తగ్గించాలి. పెన్షన్లు తక్షణం ఎత్తాలి. 2026 జనాభా గణన ఆధారంగా పార్లమెంటు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగాల్సి ఉంది. ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నిక అంటే పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలకు ఒకేసారి ఎన్నికల నిర్వహణ జరగాలి. ఓటర్ జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ జరగాల్సిందే. అలాగే దొంగ ఓట్లు లేకుండా పక్కాగా ఓటర్ కార్డు ఉండాలి. నిరంతరం ఓటర్ జాబితాను సమాజిక్ చేత విధానం రావాలి. ఎక్కడ నివాసం ఉంటే అక్కడే ఓటింగు చట్టబద్ధం ఉండాలి.

నేతలు రెండు పర్యాయాలకు మించి పోటీ చేసే అవకాశం లేకుండా చూడాలి. ఒక దేశం, ఒక ఎన్నిక అనేది బిజెపికి ప్రయోజనాలను సమకూరుస్తుందనే వాదనలో పసలేదు. పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలకు ఒకేసారి ఎన్నికలు జరపడం వల్ల అధికారంలో ఉన్న పార్టీకి పరిస్థితులు అనుకూలమవుతాయని విశదం వాదనతో దీనిని వ్యతిరేకిస్తున్నారు. అందుకే ఎన్నికల సంస్కరణ అనేది ఓటర్లకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. యావత్ భారత జాతికి సంబంధించినది. ఇది పార్లమెంటులో ప్రస్తుతం ఉన్న ఎంపీల వ్యవహారం అన్నలు కానేకాదు. తమను అత్యున్నత న్యాయస్థాన తీసుకువచ్చి, తద్వారా అధికారాన్ని అప్పగించిన ఓటర్లు తమ ఓటు దుర్వినియోగం కాకుండా చూసుకోవాల్సి ఉంది. పటిష్టమైన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ చేత నియమ నిబంధనలను మార్చాలి అనే అవశ్యకత విషయమై పార్లమెంటులో చర్చించాలి. అలాగే ఎన్నికలలో ధనబలం, కందబలం ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు నిరోధించేందుకు పార్లమెంటు చర్చించాలి. ఎన్నికల సమగ్రత, నిష్పాక్షికత చాలా ముఖ్యం అన్న విషయం ఇక్కడ గుర్తించాలి. ఎన్నికల వ్యవస్థలో ఉన్న లోపాల కారణంగా రాజకీయ నేతలు అనుసరిస్తున్న వికృతాలను నిరోధించేందుకు పార్లమెంటు చర్చించడం కూడా ముఖ్యం. ప్రధానంగా ప్రజల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. పేదలైన ప్రజలకు చట్టసభలో ప్రవేశించే అవకాశం రావాలి. అవసరమైతే అందుకు నిబంధనలు లేదా రిజర్వేషన్లు పెట్టాలి. చట్టసభలో నిరంతరం కొత్తవాళ్లు ఎన్నికలైతేనే అవినీతి, మోసాపాత తగ్గుతుంది.

హర్యాణ్పై ఇరాన్ పట్టుబడింపు

ఇక్కడి నుండి వెళ్లే నౌకలకు టోల్ వసూల్ ఒక్కో ట్యాంకర్పై గరిష్టంగా రూ.18.90 కోట్ల టోల్

టెర్రోర్స్: చమురు రవాణాలో ప్రపంచానికి అత్యంత కీలకమైన హర్యాణ్ జలసంధిపై ఇరాన్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మార్గంలో ప్రయాణించే నౌకలపై టోల్ వసూలు చేయడానికి ఆ దేశ పార్లమెంట్ భర్తీ అనుమతి అమోదం తెలిపింది. హర్యాణ్ మేనేజ్మెంట్ ప్రణాళికకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో, ఇక్కడ ఈ జలసంధి గుండా వెళ్లే చమురు ట్యాంకర్ల నుంచి భారీ మొత్తంలో రుసుము వసూలు చేయనున్నారు. ఒక్కో ట్యాంకర్పై గరిష్టంగా రు.18.90 కోట్ల వరకు టోల్ విధించనున్నట్లు అధికార పక్షం వెల్లడించాయి. ఈ నిర్ణయం వెనుక హర్యాణ్పై తమ సార్వభౌమాధికారాన్ని బలోపేతం చేయాలన్న లక్ష్యం ఉందని ఇరాన్ అధికారిక మీడియా పేర్కొంది. కొత్త విధానంలో భాగంగా సముద్ర భద్రతను పెంచడం, నౌకాయాన నియంత్రణను కట్టుదిట్టం చేయడం, ఆర్థిక నియమావళిని అమలు చేయడం వంటి అంశాలు ఉన్నాయి. ఆ టోల్ వ్యవస్థను అనుసరించి ఇప్పటికే 26 నౌకలు ఈ మార్గం గుండా ప్రయాణించినట్లు తెలిపింది. ఆయా నౌకలు అవసరమైన వత్తాలు సమర్పించి అనుమతి కోరేట పొందినట్లు సమాచారం. అయితే ఈ నిర్ణయంపై అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనిని ఖండిస్తూ, హర్యాణ్ పంటి అంతర్జాతీయ జలమార్గాలపై వికస్యక నియంత్రణను ప్రపంచ దేశాలు అంగీకరించబోవని హెచ్చరించింది. అమెరికా విదేశాంగ కార్యదర్శి మార్క్ రుబియో ఈ చర్యలను వ్యంగ్యంగా విమర్శిస్తూ, అంతర్జాతీయ నౌకాయాన స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించే చర్యలని పేర్కొన్నారు. ఇదే సమయంలో జీ7 దేశాలు కూడా ఈ నిర్ణయాన్ని తప్పిబడుతూ, సముద్ర మార్గాల్లో స్వేచ్ఛాయుత రవాణా కొనసాగించేందుకు తక్షణ చర్యలు అవసరమని సూచించాయి.



నిజామాబాద్ జిల్లాలో అకాల వర్షం తడిసి ముద్దయిన వరి, పసుపు పంటలు



నిజామాబాద్: జిల్లాలో సోమవారం అర్ధరాత్రి నుంచి కురుస్తున్న అకాల వర్షాలకు పలుచోట్ల పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. ప్రధానంగా వరి, మామిడి పంటలకు తీవ్ర నష్టం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. బాన్సువాడ, బోధన్ నియోజకవర్గాల్లో వరి కొత్తలు చురుగ్గా సాగుతున్నాయి. చేతికి వచ్చిన ధాన్యాన్ని ఆరబోయగా తడిసి ముద్దయ్యడంతో రైతులు అబోధిబోమంటున్నారు. కోటగిరి, పోతంగల్, బోధన్, ఎడపల్లి ధర్మి, సిరికొండ మండలాల్లో కొత్తలు వచ్చిన వరి నేల వాలింది. ఒక్కో బియ్యం నిజామాబాద్ మండలాల్లో పంట నష్టం వాటిల్లింది. నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ అకాల వానలు పసుపు రైతులను ఇబ్బందికి గురిచేసింది. పసుపు అమ్మేందుకు వచ్చిన రైతులకు నష్టం వాటిల్లింది. ఒక్కటొక్క రోజులో పసుపును అమ్మేందుకు రైతులు సిద్ధమవుతుండగా పసుపు కుప్పలు వరద నీళ్లలో మునిగిపోయాయి. ఇదిలావుంటే ఇంకా కొన్నిచోట్ల పంటలు కొత్తలు రాలేదు. విద్యుత్ సరఫరా సరిగా ఉండడం లేదని పలువురు రైతులు వాపోయారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్తు సమస్యలు రోజురోజుకూ మరింత తీవ్రమవుతున్నాయి. ఒక్కవైపు రాత్రిపూట కరెంట్ సరఫరా చేస్తుండడం వల్ల రైతులు ఇబ్బందులు పడుతుంటే, మరో వైపు వగడిపూట లో వోల్టేజీ కారణంగా ప్రజలు సతమతమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఎండలు ముదిరిన తరుణంలో నిరంతర కరెంట్ సరఫరా చేసే వారు. అయితే, ఇప్పుడది 12 గంటల నుంచి 16 గంటల్లోపే పరిమితం కావడం, మరోవైపు సాంకేతిక కారణాల వల్ల సరఫరాలో తరచూ అంతరాయాలు ఏర్పడుతుండడం సాగు ఇబ్బందికరంగా మారడం రైతులు వాపోతున్నారు. అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు కరెంట్ ఇస్తుండడంతో నిద్ర కరువవుతున్నదని చెబుతున్నారు.

హైదరాబాద్లో జయలలిత ఇల్లు సీజ్

ఇంటిపన్ను చెల్లించకపోవడంతో చర్యలు హైదరాబాద్: తమిళనాడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి, దివంగత జయలలితకు చెందిన ఇల్లు సీజ్ చేశారు. ఇంటిపన్ను బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో ఈ చర్య తీసుకున్నారు. హైదరాబాద్లో ఉన్న ఆమె ఇంటిని జీహెచ్ఎంసీ అధికారులు సోమవారం సీజ్ చేశారు. శ్రీనిగర్ కాలనీలో ఉన్న ఆమె ఇంటికి సంబంధించిన ఆస్తి పన్ను బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో అధికారులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జీహెచ్ఎంసీ అధికారులు ఫిబ్రవరిలోనే ఆస్తిపన్ను బకాయిలపై నోటీసులు జారీ చేశారు. అయితే జయలలితకు సంబంధించివారి నుంచి ఎలాంటి స్పందన రాలేదు. ఈ క్రమంలో శ్రీనిగర్ కాలనీలో ఉన్న జీ?4 భవనాన్ని సీజ్ చేశారు. ఈ ఇంటికి సంబంధించి 2017 నుంచి



సమారు రూ.83 లక్షల ఆస్తి పన్ను బకాయిలు ఉన్నాయని సమాచారం. సోమవారం జీహెచ్ఎంసీ ఏఎంసీ బోర్డర్ ఆఫీసర్లలో సిబ్బంది జయలలిత ఇంటిని సీజ్ చేశారు. మార్చి 31 వరకు ఓటింగ్ సీమ్ అందుబాటులో ఉందని, ఆ రాయితీ పోగా మొత్తం రూ.82,91,822 మేర బకాయిలు ఉన్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. జయలలితకు సంబంధించిన ఈ భవనంలో గతంలో ప్రైవేట్ కార్యాలయాన్ని నిర్వహించారు. అయితే ఈ భవనాన్ని 2017 నుంచి నివాసానికి వాడుకుంటున్నామని, కాబట్టి రెసిడెన్షియల్ గా మార్చాలని జీహెచ్ఎంసీ అధికారుల్ని జయలలిత మేనల్లుడు, చెన్నైకి చెందిన దీపక్ జయకుమార్ గతంలో కోరారు.

ఒంటిమిట్టలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు నేటి కళ్యాణోత్సవానికి సిఎం చంద్రబాబు దంపతుల రాక

ఒంటిమిట్ట: ఒంటిమిట్టలోని ప్రసిద్ధ కోదండరామ స్వామి ఆలయంలో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా ఏప్రిల్ 1 బుధవారం రాత్రి ఒంటిమిట్ట సీతారామల కల్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరగనుంది. ఈ మహోత్సవానికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దంపతులు హాజరవుతారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున స్వామి వారికి పట్టుపస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను సీఎం దంపతులు సమర్పించనున్నారు. కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఆలయ అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా ఆలయ ద్రాంగణం, పురవీధులు రంగురంగుల దీపాలు, ప్రకాశవంతమైన ప్రదర్శన బోర్డులతో అలంకరించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం తగిన ఏర్పాట్లు చేయడంతో పాటు, పటిష్టమైన బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు. మార్చి 26న అంతుకార్యణతో ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవాలు ఏప్రిల్ 5 వరకు వైభవంగా జరగనున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాలకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో



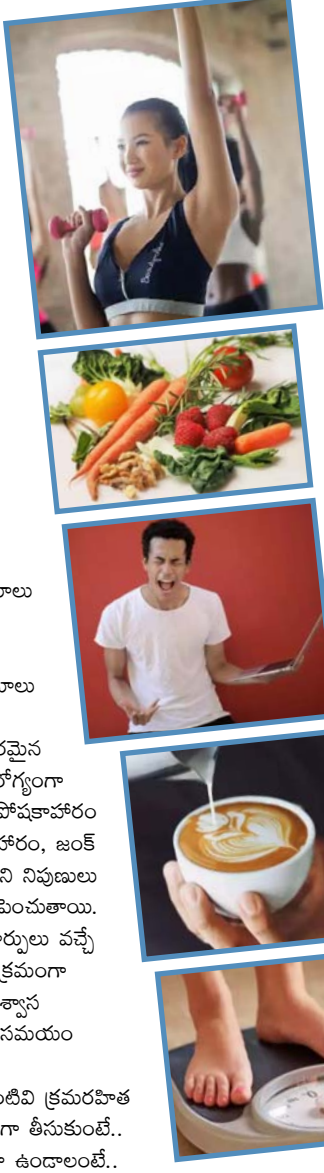
తరలివచ్చి స్వామి వారిని దర్శనం చేసుకుంటున్నారు. మంగళవారం ఉదయం మోహినీ అలంకారంలో కోదండరాముడు భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నాడు. ఇవాళ రాత్రి గురు వాహనంపై ఒంటిమిట్ట పురవీధుల్లో స్వామి వారి ఊరేగింపు నిర్వహించనున్నారు.

క్రమరహిత వ్యాయామ స్పందన దీన్నే అరిగిస్తాయి అని కూడా పిలుస్తుంటారు. గుండె చాలా వేగంగా కొట్టుకోవడం, చాలా వెచ్చగా లేదా క్రమరహిత నమూనాలో కొట్టుకునే స్థితిని సూచిస్తుంది. వ్యాయామ స్పందన రేటు, లయను నియంత్రించే గుండె విద్యుత్ వ్యవస్థలో భంగం ఏర్పడినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. హార్ట్ బీట్ లో అప్పుడప్పుడూ తేడాలు కనిపిస్తే సాధారణ విషయమే.. ఇది అంతగా ప్రమాదం ఉండదు. వ్యాయామ



హార్ట్ బీట్ తేడా కాదుతుందా?

స్పందనలో తరచుగా తేడాలు గుర్తిస్తే.. గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, ఒత్తిడి, స్ట్రోక్, అల్ట్రాసౌండ్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం, డ్రగ్స్ వినియోగం, జన్యురహిత రుగ్మతలు, హార్మోన్ల మార్పులు వంటివి కొన్ని అంశాలు క్రమరహిత గుండె లయలకు కారణాలు. హార్ట్ బీట్ లో తేడాకు గల కారణాలను గుర్తిస్తే.. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం సాధ్యమవుతుంది. కొన్ని లైఫ్ స్టైల్ మార్పులు.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకునేలా తోడ్పడతాయి. మీ హార్ట్ బీట్ లో తేడాలు ఉంటే.. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తక్కువ స్థాయి వ్యాయామాలు చేస్తే.. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అలవాటు. మీ డైట్ లో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, బీన్ ప్రోటీన్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది క్రమరహిత వ్యాయామ స్పందనను తగ్గిస్తుంది. పోషకాహారం మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. ప్రానెక్ట్ ఫుడ్, వేయించిన ఆహారం, జంక్ ఫుడ్ మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ ఆహారాలు.. గుండె సమస్యల ముప్పును పెంచుతాయి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. ఒత్తిడి ఉండగా.. గుండె లయలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గించుకోండి.. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకుంటుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి, ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా, సంగీతం వినండి, సచ్చిన వ్యక్తులతో సమయం గడపండి. ట్రైగ్లైసెర్ల దూరంగా ఉండండి.. కెఫిన్, నికోటిన్, అల్కహాల్ వంటివి క్రమరహిత వ్యాయామ స్పందనను ట్రైగ్గర్ చేస్తాయి. అల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. గుండె లయలో తేడాలు తీవ్రమవుతాయి. మీ గుండె సక్రమంగా ఉండాలంటే.. ఈ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి. బరువును కంట్రోల్ చేసుకోండి.. బరువును కంట్రోల్ చేసుకోండి.. గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. క్రమరహిత వ్యాయామ స్పందనను నిరోధించవచ్చు. అధిక బరువు దయాబెటిస్, కార్డియోప్యాథీ, గుండె లయలో తేడాలు ముప్పును పెంచుతుంది. ప్రశాంతంగా నిద్ర పోండి.. నిద్ర తీసుకోండి. నిద్ర లయ అసాధారణతలకు దోహదపడుతుంది. రోజూ రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోండి. ప్రశాంతమైన నిద్ర గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోజూ తగినంత మెత్తనలో నీరు తాగడం వల్ల ఎలక్ట్రాలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవచ్చు. రోజూ కనీసం 2-3 లిటర్ల నీరు తాగడానికి ట్రై చేయండి.



జుట్టు పొడిబారిందా..

శీతాకాలం చాలామంది ఎదుర్కొనే సమస్య. పొడిజుట్టు. చలికాలంలో ఉండే చలిగాలుల ప్రభావం మాత్రమే కాకుండా వాతావరణంలో ఉండే తేమ, పొగమంచు.. వంటి వాటి వల్ల కూడా జుట్టు పొడిబారుతుంది. దాంతో జుట్టు నిర్దిష్టంగా మారడం, చివర చిట్టిపడడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. సహజసిద్ధంగానే పొడితత్వం ఉండే జుట్టు ఉన్నవారు.. మరిన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోవడానికి ఉంటుంది. చలికాలంలో కొన్ని న్యూనతల ప్యాక్స్ తో మీ జుట్టును మృదువుగా, పట్టులా ఉంచుకోవచ్చు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. అరబిందుతో.. మీ జుట్టు పొడిబారితే.. బాగా పండిన ఒక అరబిందును తీసుకొని దానిని మెత్తని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. అందులో రెండు చెంచాల అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ పేస్ట్ ను జుట్టుకు అప్లై చేసి 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత షాంపూతో శుభ్రం చేసుకొని కండిషనర్ రాసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. పట్టుకొంటే జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది. గుడ్లతో.. గుడ్లలోని తెల్ల సొనకు రెండు చెంచాల చొప్పున శనగపిండి, బాదం పొడి, తగినంత గులాబీనీరు కలిపి మెత్తని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. దీన్ని కుదుళ్ల నుంచి చివర వరకు పట్టింది అరగంబ అగి, గాఢ తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయతో.. గుమ్మడికాయ మీ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. గుమ్మడికాయలోని విటమిన్ ఎ, సిలతో పాటు టీటాకెరెటిన్, జింక్, పొటాషియం మీ జుట్టును హెల్తీగా ఉంచుతాయి. కొద్దిగా గుమ్మడికాయ పేస్ట్ తీసుకొని అందులో రెండు చెంచాల అలివ్ ఆయిల్ కలిపి మెత్తని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. దీన్ని మాడుకీ పట్టింది మృదువుగా మర్చన చేయాలి. గంట తర్వాత గాఢ తక్కువగా షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. మృదువైన జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది. గంజితో.. గంజితో బి, ఇ, సి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలకు పోషకాన్ని ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. గంజితో కాస్త మజ్జిగ కలిపి తలకు పట్టింది అరగంబ ఆరనివ్వండి. అప్లై తక్కువ గాఢత గల షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచు చేస్తేనే కుదుళ్లు బలపడతాయి. ఇందులో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు.. జుట్టుకి పోషణ అందించి నిర్మాణంతో కనిపించేలా చేస్తాయి.



బరువు తగ్గడానికి ట్రై చేస్తున్నారా..? అయితే ఈ స్నాక్స్ ఆప్షన్స్ మీ కోసమే

మెడిటేరియన్ డైట్ పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు, తృణధాన్యాలు, గింజలు, నట్స్ వంటి మొక్కల ఆధారిత ఆహారం తీసుకోవాలని చెబుతోంది. అదనంగా, చేపలు, పొల్ట్రీ, పాల ఉత్పత్తులు, రెడ్ వైన్ మితంగా తీసుకోవాలని అంటున్నారు. సంతృప్త కొవ్వులు, ప్రానెక్ట్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర పానీయాలు దూరంగా ఉండాలని చెబుతోంది. మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అయితే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, దయాబెటిస్, ట్రైగ్లైసెర్ల, గుండె సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యాల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు బరువు తగ్గడానికి మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అవుతుంటే.. ఎలాంటి స్నాక్స్ తీసుకోవాలి? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. అలివ్.. మీరు మెడిటేరియన్ డైట్ ఫాలో అవుతుంటే.. అలివ్ ను స్నాక్స్ గా తీసుకోవచ్చు. అలివ్ లో ఆరోగ్యకరమైన మోనోఅసెయిటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి మిమ్మల్ని నిండుగా ఉంచుతాయి. అలివ్ గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గ్రీక్ యోగర్ట్.. గ్రీక్ యోగర్ట్ లో ప్రోటీన్, కాల్షియం అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మీ కడుపును నిండుగా ఉంచుతాయి, అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తాయి. తద్వారా మీ బరువు కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. గ్రీక్ యోగర్ట్ లో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే, లో ఫ్యాట్ గ్రీక్ యోగర్ట్ తీసుకోండి. దాని రుచి, పోషకాలను రెద్దింపు చేయడానికి పండ్లు, నట్స్ యాజ్ చేసుకోండి. హమ్మన్.. బాదం, వాల్ నట్లు, పిస్తాచి హెల్త్ స్నాక్స్ కు బెస్ట్ ఆప్షన్స్. వీటిలో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. నట్స్ మీరు బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడతాయి. అయితే, నట్స్ లో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మితంగా తీసుకోవడమే మేలు. మెడిటేరియన్ డైట్ యాజిల్స్, నారింజ, బెర్రీలు, ట్రాక్ష వంటి పండ్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫైబర్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీరు స్నాక్స్ లా తాళా పండ్లను తీసుకోండి. డార్క్ చాక్లెట్.. డార్క్ చాక్లెట్ లో 70% కోకో కంటెంట్ ఉంటుంది. ఇది బెస్ట్ స్నాక్స్ అని చెప్పొచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ లో అధికంగా ఉండే.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె, వ్యాయామ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.



క్రిస్పస్ కి ఈ స్వీట్స్ చేస్తే ఇంటిల్లిపాది ఎంజాయ్ చేస్తారు..

క్రిస్పస్ వేడుకలకి నెల రోజుల ముందు స్వీట్స్ చేసుకుంటారు. క్రీస్పస్ కోసం ఇంట్లో ఎన్నో స్వీట్స్ తయారు చేస్తారు. మరికొందరు బయటి నుంచి తెచ్చుకుంటున్నారు. క్రీస్పస్ సందర్భంగా ఇలాంటి కేక్స్ ని ఇష్టంగా తింటారు. మరి

అలాంటి కేక్స్ ని ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం. గులాబీ రేకులు.. వీటిని ఎక్కువగా కేరళలో చేస్తారు. అయితే, మన దగ్గర కూడా వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా

చేసుకుని తింటారు. పిండి, చక్కెర, గుడ్లు, కొబ్బరిపాలతో తయారు చేసే నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేస్తారు. ఇవి మాధునిక పూరకల్లా ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటికి ఈ పేరు వచ్చింది. కజ్జికాయలు.. నూడగానే చాలా మందికి

నోరూతుంటుంది. ఇవి కూడా క్రీస్పస్ స్వీట్స్ లో ఒకటి. వీటిని చక్కగా కొబ్బరి, జీడివప్పు, సెమెలినా, ఎండుద్రాక్షలతో చేస్తారు. బయట క్రీస్పీగా లోపల టోస్టీగా భలే

ఉంటాయి. వీటిని హ్యూపీగా తినొచ్చు. వీటిని కర్ణాటక కుస్నూర్, గోవాలోని కన్సాదాల్లో ఎక్కువగా చేసుకుని తింటారు. గవ్వలు.. వీటిని కూడా మంచి చేస్తారు. చక్కని స్నాక్స్ అని చెప్పొచ్చు. ఇవి పిల్లలు ఎక్కువగా తింటారు. పిండిని ముద్దని సముద్రపు గవ్వల్లా వీటిని చేసి పాకంలో వేస్తారు. వీటితో

కావాలంటే కారం గవ్వలు కూడా చేయొచ్చు. వీటిని ఎక్కువగా గోవా, మహారాష్ట్రలో చేస్తారు. షమీ కేక్.. క్రీస్పస్ కేక్ అనగానే షమీ కేక్ చాలా స్పెషల్. ఇది డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్ ని అల్కహాల్ నానబెట్టిన దానిలో పిండి కలిపి చేస్తారు. ఇది ఎంతో టోస్టీగా ఉంటుంది. ఇది ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. లేదా డిజిటల్ నుంచి తెచ్చుకుని చేయొచ్చు.



నగలని ఇలా క్లీన్ చేస్తే కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి..

మనం నగల్ని ఎక్కువగా వాడితే త్వరగా మురికి పట్టి చూడడానికి పాతవాటిలా కనిపిస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే వాటిని ఎప్పుడికప్పుడు క్లీన్ చేస్తుంటారు. మరి అలా క్లీన్ చేయాలంటే కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. జీకింగ్ సోడా.. జీకింగ్ సోడా కూడా నగల్ని కొత్తవాటిలా మెరుసేలా చేస్తాయి. అందుకే జీకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్ట్ లా చేయండి. ఆ పేస్ట్ ని బ్రష్ సాయంతో నగలపై అప్లై చేయండి. తర్వాత బ్రష్ తో రుద్దండి. దీనిని నీటితో క్లీన్ చేయండి. అంతే నగలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. అదే విధంగా కొద్దిగా వేడినీటిలో నగలని నానబెట్టండి. కొద్దిసేపు అలానే ఉంచి తర్వాత మెత్తని బ్రష్ తో నబ్బు వేసి రుద్దండి. దీని వల్ల నగలు కలోన్ అవుతాయి. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ క్లీనర్స్.. మన ఇంట్లో కొన్నింటిని క్లీన్ చేసేందుకు క్లీనింగ్ లోషన్స్ ఉంటాయి. వీటిని కొద్దిగా నీటిలో వేసి నగల్ని నానబెట్టి తర్వాత చక్కగా క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల ఆభరణాలు మెరుస్తాయి.. చింతపండు రసం.. రంగు మారిన ఆభరణాలను తెల్లగా మెరిపించాలంటే చింతపండు హెల్త్ చేస్తుంది. మీ ఆభరణాలని చింతపండు రసంలో నానబెట్టండి. తర్వాత ఓ చిన్న బ్రష్ తీసుకుని నబ్బుతో రుద్దండి దీని వల్ల నగలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. నానబెట్టడం.. ముందుగా జ్యువెలరీని క్లీన్ చేయాలంటే నబ్బు నీటిలో నానబెట్టండి. ఇంకొకసారి నీటిలో నబ్బుని కలిపి అందులో నానబెట్టండి. అయితే, రంగు పోతుందనేవనానాని అందులో పెట్టొద్దు. బంగారు, వెండి నగల్ని మాత్రమే చేయాలి. తర్వాత చిన్న బ్రష్ తో క్లీన్ చేయాలి. దీని వల్ల మంచి రంగుతో మెరుస్తాయి.

మందార... షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుందట..

మందారపువ్వులో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జుట్టు కోసం మందార నూనెని వాడుతున్నారు. దీనిని వాడడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని వాడడం వల్ల ఎంతో మేలు చేస్తుంది ఆయుర్వేద డాక్టర్ దీక్షా భాస్కర్ అంటున్నారు. మందారపువ్వు తీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయో తెలుసుకోండి. ఈ మందారపువ్వుని వాడడం వల్ల షుగర్, ఆందోళన, తలనొప్పి, కాలెస్ట్రాల్ ని కంట్రోల్ చేయడం, హార్మోన్ల సమస్యలు, హైబిపి, స్లిప్ ప్రొబ్లమ్స్ ని దూరం చేస్తుంది. మందారపువ్వులో ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి బాడీలోని కఫ, పిత్త రోషాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. మందార పువ్వు మీ మనస్సుని ప్రశాంతం చేస్తుంది. మీ మనస్సుని తేలిగ్గా చేస్తుంది. మందారపువ్వులో ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి బాడీలోని కఫ, పిత్త రోషాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. మందార పువ్వు మీ మనస్సుని ప్రశాంతం చేస్తుంది. మీ మనస్సుని తేలిగ్గా చేస్తుంది. మందారలోని ప్రత్యేక గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మైగ్రేన్, మెమరీ మలు, చిగుళ్లు సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. రెగ్యులర్ గా తాగితే జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మందారపువ్వు.. 1 మందారపువ్వు, 3 గ్రాముల బెరడు పొడి, 1 లీ న్యూన్ నల్లమిరచాల పొడి, 1 గ్రాము శోంఠి పొడి, 1 గ్లూసు నీటిలో వేసి అరగ్గును అయ్యే వరకూ మరిగించి.. దీనిని 12 వారాల పాటు తాగితే కచ్చితంగా బీబి లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.





వివాహం విషయంలో ఎవరి వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు వారివి. పెళ్లి చేసుకోవాలా? సింగిల్ లైఫ్ నే లీడ్ చేయాలా? అన్నది వారి ఇష్టాల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. సింగిల్ లైఫ్ నే లీడ్ చేయాలా? అన్నది వారి ఇష్టాల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ ప్రతీ ఒక్కరి జీవితంలో పెళ్లి ఎప్పుడు అనే టాపిక్ సహజంగా తలెత్తుతుంది. హీరో అయినా? హీరోయిన్ అయినా? ఈ ప్రశ్న ఎదురవుతూ తప్పదు. అలాంటి కొంత మంది వెల్ షోస్ భాషలు కొందరున్నారు. వారింకా సింగిల్ లైఫ్

వ్యతిరేకమైన లక్ష్యాల కోసం చాలా కాలం పాటు వివాహాన్ని వాయిదా వేసారు. త్రిష కు ఓ బిజినెస్ మ్యాన్ తో నిశ్చితార్థం జరిగి మరీ క్యాన్సిల్ అయింది. 'శాశ్రీంశీ' = మును - పైడిపల్లి రూట్ చేరు అప్పటి నుంచి పెళ్లి అనే టాపిక్ అమ్మడి వద్ద రావడం లేదు. వచ్చినా పెళ్లి తప్పకుండా చేసుకుంటాననే సమాధానమే వస్తుంది. అనుష్క విషయంలో అదే సన్నివేశం. ఇద్దరికీ ఇప్పటికే 40 లు దాటేయాయి. అనుష్క వయసు 44 కాగా, త్రిష వయసు 42 ఏళ్లు. తమన్నా విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం కెరీర్

39 లో ఉంది. ఇంకా పెళ్లి అనే మాట అమ్మడి నోట రావడం లేదు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో అమ్మడి పేరు వినిపించింది చాలా అరుదు. 'హేమా' మరీ పెళ్లికి వ్యతిరేకమా? అంటే అలాంటిది లేదని సమయం వచ్చినప్పుడు తప్పకుండా చేసుకుంటాననే బద్ధులిస్తుంది. మరో హీరోయిన్ ముంద్ర బ్యూటీ పూజాహగ్డే వయసు 35 ఏళ్లు. ఈ బ్యూటీ నోట ఇంకా పెళ్లి అనే మాట రావడం లేదు. కెరీర్ ఆరంభంలో ఓ బాలీవుడ్ స్టార్ తో డేటింగ్

చిరుతో మరోమారు బాబీ సినిమా



ఏప్రిల్ 20, 2026 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే ట్రి-ప్రాడక్షన్ పనులు పూర్తయ్యాయి. బెంగాల్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో తండ్రికూతుళ్ల భావోద్వేగాలతో కూడిన మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా ఈ కథను రూపొందించినట్లు సమాచారం. ఈ సినిమాను వచ్చే ఏడాది సంత్రాంతి కానుకగా విడుదల చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ కేపీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తోంది. టాలీవుడ్ మాత్రమే కాకుండా ఇతర ఇండస్ట్రీల నుంచి

మన శంకర వరప్రసాద్ గారు అనే చిత్రంతో మంచి హిట్ కొట్టిన చిరంజీవి ఇప్పుడు మరో భారీ ప్రాజెక్ట్ తో అభిమానులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రం తన కెరీర్ లో 158వ చిత్రంగా రూపొందుతుంది. ఈ చిత్రాన్ని

గతంలో 'వాలెన్టీర్ వీరయ్య'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ సృష్టించిన దర్శకుడు కేఎస్ రవింధ్ర (బాబీ) తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ హిట్ కాంటినెన్షన్ మళ్లీ రివీల్ అవుతుందంటూ సినిమాపై అంచనాలు అకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. 'వాలెన్టీర్ వీరయ్య' తర్వాత బాబీ మోగిస్తోన్న మరొక పవర్ ఫుల్ గా చూపించబోతున్నారని సినీ పర్సాల్లో చర్చ నడుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ రెగ్యులర్ షూటింగ్

కూడా ప్రముఖ నటులను ఎంపిక చేస్తున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. సినిమా కాస్టింగ్ విషయంలో కూడా ఆసక్తికర విషయాలు బయటకు వస్తున్నాయి. మోగిస్తోన్న భార్య పాత్రలో నేషనల్ అవార్డ్ విన్నర్ ప్రియమణి నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. కూతురు పాత్రలో 'కన్నప్ప' ఫేమ్ శ్రీతి ముకుందన్ ఎంపికైనట్లు సమాచారం.

వెల్ షోస్ భాషలు పిళ్లాడేదెప్పుడు?

నే లీడ్ చేస్తున్నారు. ఓసారి ఆ విషయాల్లోకి వెళ్తే తమన్నా భారీయా, అనుష్క శెట్టి, త్రిష కృష్ణన్, అంజలి, పూజా హాగ్డే టాలీవుడ్ లో ఎంత ఫేమస్ అయ్యారో చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ప్రస్తుతం వారి తెలుగు లోయాక్టివ్ గా సినిమాలు చేస్తున్నారా? లేదా? అన్నది పక్కన బెదిలే నిత్యం నెట్టింట మాత్రం వారి పెళ్లి టాపిక్ తెరపైకి వస్తూనే ఉంటుంది. ఈ భాషలంతా దశాబ్దపు కాలంగా తమ నటనతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు. అయితే వీరిలో చాలామంది ఇప్పటికే 35 ఏళ్ల వయసు దాటినప్పటికీ ఇంకా ధాంపత్య జీవితంలోకి అడుగు పెట్టలేదు. త్రిష అనుష్క శెట్టి తెలుగు, తమిళ చిత్రసీమలో దశాబ్దాలుగా అగ్ర తారలుగా కొనసాగుతున్నారు. కెరీర్ పరంగా ఎన్నో మైలురాళ్లను అధిగమించారు. అనుష్క - బాహుబలి - సిని మాతో ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపు పొందింది. త్రిష తన గ్లామర్, నటనతో ఇప్పటికీ యువ కథానాయికలకు గట్టి పోటీగా నిలుస్తుంది. ఈ క్రమంలో వారు ఎంచుకున్న

పరంగా చాలా బిజీగా ఉంది. ఇంకొన్నట్ల పాటు అవకాశాల పరంగా ఎలాంటి ధోకా లేదు. తెలుగులో అవకాశాలు తగ్గితే హిందీలో అక్కడా తగ్గితే తమిళ అంటూ ఏదో భాషలో పని చేస్తూనే ఉంది. అలాగే వ్యక్తిగత జీవితం గురించి పంచుకోవడానికి ఏమాత్రం సంకోచించడం లేదు. ఇటీవల కాలంలో తమన్నా బంధుల గురించి బహిరంగంగానే మాట్లాడుతోంది కెరీర్ పీక్ స్టేజీలో ఉన్నప్పుడు ఇటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సాధారణమని పరోక్షంగా చెబుతుంటుంది. ఈ బ్యూటీ వయసు 36 ఏళ్లు. బాలీవుడ్ నటుడు విజయ్ వర్మతో కొన్నాళ్లు డేటింగ్ చేసింది. కానీ పెళ్లి పరకా ఆ బంధాన్ని తీసు కెళ్లలేకపోయింది. అలాగే తెలుగు నటి అంజలి తమిళ సినిమాలతో బిజీగా ఉంది. ఈ బ్యూటీకి వయసు 40 సమీపిస్తోంది. ప్రస్తుతం

చేసిందనే వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత తెలుగు సినిమాలతో బిజీ అవుతుంటే మళ్లీ అలాంటి కథనాలు ఛాన్స్ ఇవ్వలేదు. శివాజీ, లయ, రోహన్ నటించిన తాజా చిత్రం సాంప్రదాయ సినిమా సుప్రసిద్ధిని. మార్కెట్ థియేటర్ లో విడుదలై నప్పుడు వచ్చిన ఈ సినిమా ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించే దుకు సిద్ధమైంది. ఏప్రిల్ 3 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. సుధీర్ త్రీరామ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో అలీ, ధనరాజ్, ఇమ్మాన్యుయేల్ నవ్వులు పూయించారు. త్రీరామ్ (శివాజీ) నిజాయతీపరుడైన పంచాయతీ కార్యదర్శి. కొత్తకోట సమాజంలోని హార్టికల్చర్ లో భార్య ఉత్తర (లయ), కొడుకు బిట్టు అలియాస్ నిఖిల్ (రోహన్)తో కలిసి జీవిస్తుంటాడు. ఓ డిహావళి

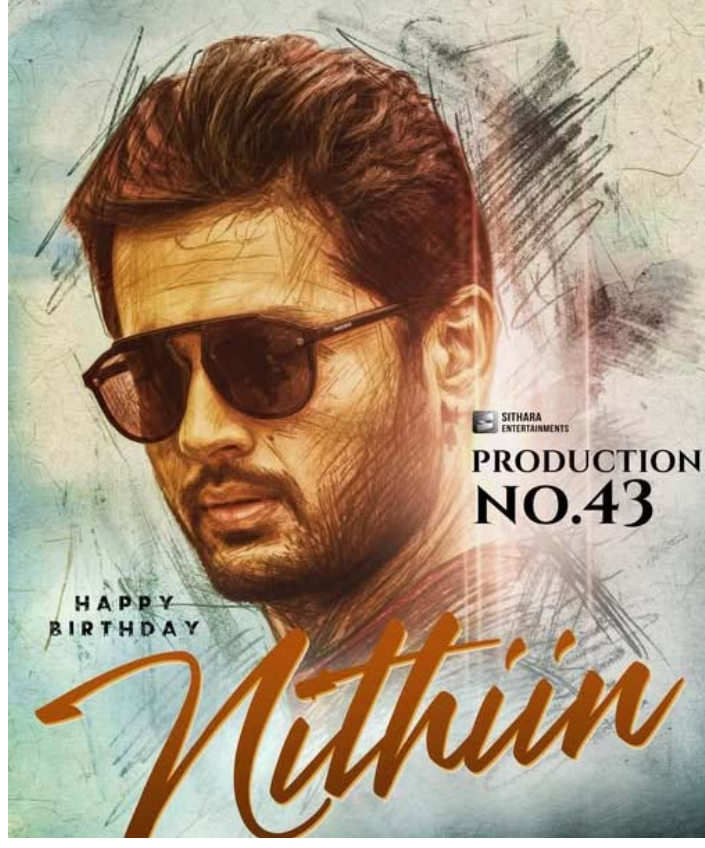
ఓటిటిలోకి సాంప్రదాయ సినిమా సుప్రసిద్ధిని సుద్ధపూసని

రోజున వాళ్ల ఇంటికి ఆ ఊరి ఎన్నె విక్రమ్ వాసుదేవ్ (ప్రిన్స్) వస్తాడు. అతనికి ఆడవాళ్ల పిచ్చి, అప్పటికే త్రీరామ్ తో ఓసారి గొడవ జరుగుతుంది. దీంతో అతనిపై పెగ పెంచుకున్న విక్రమ్.. ఇంట్లో తన లేదని తెలిసి ఉత్తరపై అపూయత్యానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కల్ చేస్తే.. అనూహ్యంగా త్రీరామ్ కొడుకు చేరితే ఆ ఎన్నె హత్యకు గురవుతాడు. మరీ ఆ తర్వాత ఏమైంది? ఆ హత్య కేసు నుంచి తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకునేందుకు త్రీరామ్ ఏం చేశాడు? రూ.కోటి డబ్బుతో ఉన్న తన గిఫ్ట్ బ్యాగ్ ఎక్కెక్కారంటూ స్థానిక ఎమ్మెల్యే తిమ్మప్ప (శరత్ లోపాతాపు) గ్యాంగ్ త్రీరామ్ వెంట పడటానికి కారణమేంటి? ఈ మొత్తం కథకు కానీస్టేబుల్ సుధీర్ (ధనరాజ్)కు ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అన్నది చిత్ర కథ.



ప్రకాశ్ రాజ్ కు మాతృవియోగం సంతాపం ప్రకటించిన పవన్

విలక్షణ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. ఆయన మాతృమూర్తి సువర్ణలత (86) సోమవారం ఉదయం బెంగళూరులోని స్వగృహంలో కన్నుమూశారు. అనారోగ్య సమస్యలతో గత కొంతకాలంగా బాధపడుతున్న ఆమె ఆరోగ్యం విషమించడంతో తుది శ్వాస విడిచారు. తల్లితో ఎంతో ఆత్మీయ అనుబంధం కలిగిన ప్రకాశ్ రాజ్, మాటింగ్ లతో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ తరచూ ఆమెను పరామర్శించేవారు. మరణవార్త తెలియగానే వెంటనే బెంగళూరుకు చేరుకున్న ఆయన, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అంత్యక్రియల ఏర్పాట్లలో పాల్గొన్నారు. ఈ విషాద ఘటనపై పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పందిస్తూ, 'ప్రకాశ్ రాజ్ గారి మాతృమూర్తి సువర్ణలత గారి మరణ వార్త తెలిసి తీవ్రంగా విచారించాను. ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ దుఃఖ సమయంలో ప్రకాశ్ రాజ్ గారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు నా ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను' అని పేర్కొన్నారు. ప్రకాశ్ రాజ్ కుటుంబం ఈ విషాదాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనాలని సినీ పర్సాల్, అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.



నితార ఎంటర్టైన్ లో నితిన్

చాలా కాలంగా సరైన బ్రేక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న టాలీవుడ్ యంగ్ హీరోల్లో ఒకరు నితిన్. హిట్లు, ప్లాప్లతో సంబంధం లేకుండా సినిమాలు చేస్తున్న నితిన్ తాజాగా కొత్త ప్రాజెక్టును రివీల్ చేశాడు. సోమవారం నితిన్ కు పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మేకర్స్ ఈ కొత్త సినిమాను ప్రకటించారు. టాలీవుడ్ లీడింగ్ ప్రొడ్యూసర్ సూర్య దేవర్ నాగవంశీ నితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు. ప్రొడక్షన్ సంబర్ 43గా రాబోతున్న ఈ చిత్రాన్ని డైరెక్ట్ చేయబోయేది ఎవరనేది క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. సైలిష్ లుక్ లో ఉన్న నితిన్ తాజా స్టైల్ లో కనిపిస్తుండగా.. ఇంతకీ ఈ మూవీ ఎలాంటి స్టోరీతో రాబోతుంది. హీరోయిన్, ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు ఎవరనే దానిపై రానున్న రోజుల్లో క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారు మేకర్స్. నితిన్ నటించిన ఏకీట్రా ఆర్మీని మ్యాన్, రాబిన్ హుడ్, తమ్ముడు చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద మూవీ లవర్స్ ను నిరాశపరిచాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సారి ఎలాగైనా మంచి హిట్ కొట్టాలని చూస్తున్నాడు నితిన్. మరీ నితిన్ కు ఈ సినిమానేనా కలిసిస్తాందేమో చూడాలంటున్నారు మూవీ లవర్స్.

రూ.1,365 కోట్లు సాధించిన 'ధురంధర్ 2'..

ధురంధర్ చూసి పాతాలు నేర్చుకోవాలన్న ఆత్మీవి రజ్ దేవ్ సింగ్ హీరోగా తెరకెక్కిన దురంధర్-2 చిత్రం తోలిరోజు నుంచే పసూళ్ల సునామి



సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటివరకూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.1,365 కోట్లు తన ఖాతాలో వేసుకుంది. దీంతో మొదటిభాగం ఆల్ టైమ్ కలెక్షన్ రూ.1,307 కోట్లను ఈ సీక్వెల్ కేవలం 11 రోజుల్లోనే దాటేసింది. ఇకపోతే ఉలపురు ప్రముఖులు ఈ చిత్రాన్ని ప్రశంసిస్తూనే ఉన్నారు. తాజాగా దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ మరోసారి సోషల్ మీడియా వేదికగా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన తాజా చిత్రం 'ధురంధర్ 2' బాక్సాఫీస్ వద్ద సృష్టిస్తోన్న ప్రభంజనంపై స్పందిస్తూ.. చిత్ర పరిశ్రమలోని ప్రముఖుల మౌనాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. ఈ సినిమా సాధించిన విజయం ఒక 'అబుబాంబు' లాంటిదని ఆయన అన్నారు. ఆదిత్య ధర్ చిత్ర పరిశ్రమ కింద ఒక అబుబాంబును పేల్చారు. కానీ అభ్యుక్తమైన విషయం ఏమిటంటే.. మిగిలిన చిత్ర పరిశ్రమ అంతా మౌనం పాటిస్తోంది. 'ధురంధర్ 2' పేలుడు ధాటికి అందరూ అంతరిక్షంలోకి వెళ్లారేమో.. అందుకే వారి చప్పుట్లు ఇక్కడికి వినిపించడం లేదు. బహుశా వారంతా ఇది కేవలం ప్రచారమే అని, త్వరలోనే తగ్గిపోతుందని తమలో తాము గుసగుసలాడుకుంటున్నారేమో. అలా అనుకుంటూ మళ్లీ పాత కాలపు మానసినిమాలు తీయాలని చూస్తున్నారు. లేదా ఈ సినిమా అద్భుతమైన విజయాన్ని చూసి, తాము తీస్తున్న సినిమాలు దీని ముందు నిలవలేవని అనుకొని మౌనంగా ఉంటున్నారేమో అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. కెల్మెడుల డైనోసార్ లాంటి సినిమా నిలబడి నిప్పులు కురిపిస్తుంటే, దాని బాక్సాఫీస్ గర్జనతో భూమి కంపిస్తుంటే.. కళ్లు మూసుకోవడం సరైన పద్ధతి కాదు. నా సహచరులందరికీ నేను ఇచ్చే సలహా ఒక్కటే.. 'ధురంధర్ 2' సినిమాను ఒక పాఠశాలా చదవండి. దీన్ని చూసి మీ చిత్రాల్లో మార్పులు చేసుకోండి' అని ఆర్డీవీ సలహా ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి.