

శ్రీ సాక్షిగణపతిస్వామికి విశేష అభిషేకం

ఉత్తేశత (శ్రీశైలం ప్రతినిధి)

జనవరి 6వ తేదీన లోక కల్యాణం కోసం దేవస్థానం ఈ రోజు (06.01.2026) ఉదయం సాక్షిగణపతిస్వామి వారికి విశేష అభిషేకాన్ని నిర్వహించింది. కాగా ప్రతి బుధవారం, సంకటహరచరిత్రోజులు మరియు పౌర్ణమిరోజులలో శ్రీసాక్షిగణపతి వారికి ఈ విశేషఅభిషేకం మరియు పూజాదికాలు దేవస్థానంసేవగా (సర్వార్థసేవగా) నిర్వహించబడు తున్నాయి.ఈ ఉదయం సాక్షిగణపతి స్వామివారికి పంచామృతాలతోనూ,



వలుఫలోదకాలతోనూ, హరిద్రోదకం, గంధోదకం, పుష్పోదకం, కలశోదకం, శుద్ధజలంతో అభిషేకం నిర్వహించబడింది. తరువాత స్వామివారికి విశేషపుష్పార్చన, నివేదన జరిపించబడ్డాయి.వైదిక సంప్రదాయాలలో గణపతి అభిషేకానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఈ గణపతి అభిషేకం వలన అనుకున్న పనులలో అటంకాలు తొలగి విజయం లభిస్తుందని చెప్పబడుతోంది. అలాగే కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని, ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా విద్యార్థులలో ఆలోచనా శక్తి పెరిగి విద్య

బాగా వస్తుందని చెప్పబడుతోంది.కాగా శ్రీశైలక్షత్ర వరివార ఆలయాలలో సాక్షిగణపతి ఆలయానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. భక్తులు శ్రీశైల మహాక్షత్రాన్ని సందర్శించినట్లుగా కర్మలనంలో పరమేశ్వరుని వద్ద ఈ స్వామి సాక్ష్యం చెబుతాడని ప్రసిద్ధి. అందుకే ఈ స్వామి సాక్షిగణపతిగా పేరొందాడు. చక్కని నల్లరాతితో మలచబడిన ఈ స్వామి ఒకచేతిలో కలం, మరోచేతిలో పుస్తకాన్ని ధరించి భక్తుల పేద్రను నమోదు చేస్తున్నట్లుగా దర్శనమిస్తాడు.

శ్రీశైల దేవస్థానంలో 12 నుంచి మకర సంక్రాంతి బ్రహ్మాత్మవాలు

ఉత్తేశత (శ్రీశైలం ప్రతినిధి)

జనవరి 6వ తేదీ ప్రముఖ పుణ్యక్షత్రమైనటువంటి శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వాముల వారి శ్రీ శైలం దేవస్థానంలో జనవరి 12 నుండి 18 వరకు మకర సంక్రాంతి బ్రహ్మాత్మవాలు.బ్రహ్మాత్మవాలలో లోకకార్యర్థమై విశేష పూజలు, వాహన సేవలు, హోమాలు, జపాలు, పారాయణలు.జనవరి 15 సంక్రాంతి రోజున బ్రహ్మాత్మవ కల్యాణం.బ్రహ్మాత్మవ కల్యాణోత్సవానికి చెంచుగిరిజనులకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం. మకర సంక్రమణ పుణ్యకాలాన్ని పురస్కరించుకొని జనవరి 12వ తేదీ నుండి 18 తేదీ వరకు హో మకర సంక్రాంతి బ్రహ్మాత్మవాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. పంచామృతాదీక్షతో ఏడురోజులపాటు జరిగే ఈ బ్రహ్మాత్మవాలు ఈ నెల 18వ తేదీన ముగియనున్నాయి.సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి శ్రీ మల్లికార్జునస్వామివారికి ఏటా రెండుసార్లు అనగా మకర సంక్రమణం సందర్భంగా సంక్రాంతిబ్రహ్మాత్మవాలు మరియు మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శివరాత్రి బ్రహ్మాత్మవాలు జరుగుతాయి.బ్రహ్మాత్మవ కార్యక్రమాలుఈ బ్రహ్మాత్మవాల ప్రారంభంగా 12.01.2026ఉదయం గం. 9.15 లకు శ్రీస్వామివారి యాగశాల ప్రవేశ కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుంది. అనంతరం లోకకల్యాణాన్ని కాంక్షస్తూ అర్చకస్వాములు బ్రహ్మాత్మవ సంకల్పాన్ని పదిస్తారు. సంకల్ప వరసం తరువాత కార్యక్రమం నిర్వహించగా జరిగిన గణపతి పూజ జరిపించబడుతుంది. గణపతి పూజ తరువాత వృద్ధి, అభ్యుదయాల కోసం స్పృహి పూజాహవానం జరిపించబడుతుంది. ఈ కార్యక్రమాల తరువాత బ్రహ్మాత్మవ నిర్వహణకు అధ్యక్ష్యం వహించే శివసంగీత దేవుడైన చండీశ్వరునికి విశేషపూజలు జరిపించబడతాయి.అనంతరం కంకణధారణ, ఋత్విగ్వర్ణణం, అఖండదీపారాధన, వాస్తుపూజ, వాస్తుహోమం, మండపారాధనలు, కలశస్థాపన, పంచావరణార్చనలు, జపానుష్ఠానములు, పారాయణలు నిర్వహించ బడతాయి.12వ తేదీ సాయంకాలం 5.00 గంటల నుండి అంకురారోహణ, అగ్నిప్రతిష్ఠాపనల కార్యక్రమాలు జరిపించబడుతాయి. తరువాత సాయంత్రం 7.00గంటల నుండి ధ్వజారోహణ, ధ్వజపటావిష్కరణ తరువాత కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడతాయి. ముక్త్యోదీదేవతలను, సకల సృష్టిని బ్రహ్మాత్మవాలకు ఆహ్వానించేందుకుగాను ఈ ధ్వజారోహణ కార్యక్రమం జరిపించబడుతుంది. బ్రహ్మాత్మవాలలో భాగంగానే ప్రతిరోజు శ్రీస్వామిఅమృతార్చకు విశేషపూజలు, మండపారాధనలు, పంచావరణార్చనలు, రుద్రహోమం, చండీహోమం, నిత్యహవనాలు జరిపించబడతాయి. బ్రహ్మాత్మవాలలో రెండవ రోజు నుండి అనగా 13వ తేదీ నుండి శ్రీస్వామిఅమృతార్చకు వాహన సేవలు నిర్వహించబడుతాయి. 15వ తేదీ మకరసంక్రాంతి రోజున బ్రహ్మాత్మవ కల్యాణం జరిపించబడుతుంది.17వ తేదీ ఉదయం యాగపూర్వాచారి, కలశోదాసన, త్రిశూలస్థానం నిర్వహించబడుతాయి. సాయంత్రం సదస్యం, నాగపల్లి, ధ్వజారోహణ నిర్వహించబడుతాయి. బ్రహ్మాత్మవాలలో చివరిరోజైన 18వ తేదీ రాత్రి జరిగే పుష్కృత్సవం, శయనోత్సవం, ఏకాంతసేవలతో ఈ ఉత్సవాలు ముగియనున్నాయి. తేదీ వాహన సేవ / విశేష కార్యక్రమము12.01.2026 అంకురారాధన, ధ్వజారోహణ 13.01.2026 భృంగివాహనసేవ14.01.2026 తైలానవాహనసేవ 15.01.2026 నందివాహనసేవ , బ్రహ్మాత్మవ కల్యాణం16.01.2026 రావణవాహనసేవ,17.01.2026 పూర్వాచారి, త్రిశూలస్థానం, సదస్యం,నాగపల్లి, ధ్వజారోహణ18.01.2026 అశ్వవాహన సేవ (ఆలయ ఉత్సవం) పుష్కృత్సవం, శయనోత్సవంకాగా సంక్రాంతి రోజున (జనవరి 15 జరిగే బ్రహ్మాత్మవాలలో కల్యాణానికి తనసుగిరిజన భక్తులను ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించడం జరుగుతోంది. కొన్ని ఆర్థిక సేవలు నిలుపుదలఉత్సవాల సందర్భంగాఈ నెల 12వ తేదీ నుండి 18వ తేదీ వరకు ఆర్థిక ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్షసేవలైన రుద్రహోమం, చండీహోమం, మృత్యుంజయహోమం, గణపతి హోమం, (పరోక్షసేవ) శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామి వారి కల్యాణం మరియు శ్రీ స్వామిఅమృతార్చకల్యాణం, ఉదయాస్తమానసేవ, ప్రాతఃకాలసేవ, ప్రదోషకాలసేవ, ఏకాంతసేవలను నిలుపుదల చేయబడ్డాయి.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామివారికి విశేష అభిషేకం

ఉత్తేశత (శ్రీశైలం ప్రతినిధి)

జనవరి 6వ తేదీన శ్రీశైలంలో లోక కల్యాణం కోసం మంగళవారం మరియు షష్ఠిని పురస్కరించుకుని దేవస్థానం ఈ రోజు (06.01.2026) ఉదయం ఆలయప్రాంగణంలోని శ్రీసుబ్రహ్మణ్యస్వామి (కుమారస్వామి) వారికి విశేష పూజలను నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రతి మంగళవారం మరియు కృత్తికనక్షత్రం, షష్ఠి తిథి రోజులలో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి వారికి ఈ విశేషఅభిషేకం మరియు పూజాదికాలు దేవస్థానంసేవగా (సర్వార్థసేవగా) నిర్వహించ బడుతున్నాయి. కుమారస్వామివారికి పూజలు జరపడం వలన లోకకల్యాణమే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికి ఉద్యోగ, వ్యాపార, వ్యవహారాలలో ఆటంపోట్లు



తొలగి ఆయా పనులు సక్రమంగా జరుగుతాయి. సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అనుగ్రహంతో శత్రుభాదలు, గ్రహపీడలు, దృష్టి దోషాలు మొదలైనవి తొలగి పోతాయి. అలాగే సంతానం కోసం పూజించేవారికి తప్పక సంతానభాగ్యం లభిస్తుందని చెప్పబడుతోంది. ఈ అభిషేకానికి ముందుగా దేశంశాంతిపాఠ్యాలుతో విలసిల్లాలని, ప్రకృతివైపరీత్యాలు సంభవించకుండా సకాలంలో తగినంత వర్షాలు కురిసి, పంటలు బాగా పండాలని, పాడి నష్పద్ధిగా ఉండాలని, జనులకు ఆయురారోగ్యాలు కలిగి వారికి అకాలమరణాలు రాకుండా ఉండాలని, దేశంలో

అగ్నిప్రమాదాలు, వాహన ప్రమాదాలు మొదలైనవి జరగకుండా ఉండాలని, జనులందరూ సుఖశాంతులతో ఉండాలంటూ అర్చకస్వాములు సంకల్పాన్ని పరించారు. తరువాత కార్యక్రమం నిర్వహించగా జరిగేందుకు మహాగణపతిపూజ జరిపించబడింది. అనంతరం శ్రీసుబ్రహ్మణ్యస్వామివారికి చెప్పబడుతోంది. తరువాత సుబ్రహ్మణ్యస్వామి పారాయణలు చేయబడ్డాయి. సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అభిషేకంలేని స్వామివారికి పంచామృతాలైన పాలు,పెరుగు,తేనె,నెయ్యి, కొబ్బరినీళ్ళు మరియు వివిధ వండ్ల రసాలతో అభిషేక కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ముఖ్యంగా వివిధ పక్ష రసాలతో చేసే అభిషేకంతో ఎంతో ఫలితం ఉంటుందని ఆగమాలు చెబుతున్నాయి.

రాజముద్ర తోనే రైతుకు భద్రత ఎమ్మెల్యే గిత్త గిత్త చేతుల మీదుగా సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ ...!

ఉత్తేశత ప్రతినిధి నందికొట్కూరు జనవరి 6 :

కూటమి ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రైతు భద్రతకు పెద్దపీట వేసి రైతు పట్టాదారుపాసి బుక్ లపై రాజముద్రతోనే భద్రతని ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య పేర్కొన్నారు భూ సర్వే ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన భూ రీసర్వే ప్రక్రియలో భాగంగా మంగళవారం నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం, జూపాడుబంగా మండలం పి లింగాపురం గ్రామంలో నందికొట్కూరు గౌరవ శాసనసభ్యులు గిత్త జయసూర్య ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని రైతులకు పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లో మండల తహసీల్దార్, ఎంపిడిఓ, ఎంఈవో,వివిధ శాఖల అధికారులు,మండల స్టాయి,గ్రామ స్టాయి కూటమి పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బీజేపేఎం అధ్యక్షులుగా సిలివేరి వెంకటేష్

ఉత్తేశత ప్రతినిధి నందికొట్కూరు జనవరి 6:

బీజేపీ యువ మోర్చా నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షులుగా సిలివేరి వెంకటేష్ నియామకం భారతీయ జనతా పార్టీ యువ మోర్చా నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షులుగా నియామిస్తూ బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అభిరుచి మధు నియామక వత్తాన్ని సిలివేరి వెంకటేష్ అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా సిలివేరి వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ నా పైన నన్నమకం ఉంచి తనను బీజేపేఎం జిల్లా అధ్యక్షులుగా నియామించిన బీజేపీ జిల్లా అభిరుచి మధుకు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పీవీఎన్ మాధవ్, బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రాయలసీమ జోనల్ ఇంచార్జి నన్నారెడ్డి దయాకర్ రెడ్డి బీజేపీ సీనియర్ లీడర్ కాదర్నాగి నర్సింగ్ రావు కు బీజేపేఎం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సునీల్ రెడ్డి కి ధన్యవాదాలు తెలియచేశారు. నంద్యాల జిల్లా లో బీజేపీ యువ మోర్చా బలోపేతానికి కృషి చేస్తూ నేటి యువతరానికి అండగా ఉంటాన అన్నారు. అనంతరం బిజెపి సీనియర్ నాయకులకు, బీజేపేఎం నాయకులకు పౌదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియచేశారు. ఈ కార్యక్రమం బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు బీజేపేఎం యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాజముద్రతో కూడిన కొత్త పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలను రైతులకు పంపిణీ

:ఎమ్మెల్యే గౌరు.చరిత రెడ్డి, ఏపీ ఈడబ్ల్యుఐడిసీ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జి.నాగమని ఉత్తేశత ప్రతినిధి నందికొట్కూరు జనవరి 6 :

కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఘనంగా ప్రారంభించింది, రైతుల సంక్షమమే లక్ష్యంగా. ఎలాంటి వివాదాలకు తావులేకుండా ప్రభుత్వ రాజముద్రతో కూడిన పాసు పుస్తకాలను రైతులకు పంపిణీ చేస్తుందని ఎమ్మెల్యే గౌరు.చరిత రెడ్డి, ఏపీ ఈడబ్ల్యుఐడిసీ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జి.నాగమని లు పంపిణీ చేయడం జరిగిందిఈ కార్యక్రమంలో మండల తహసీల్దార్, ఎంపిడిఓ, ఎంఈవో,వివిధ శాఖల అధికారులు,మండల స్టాయి, గ్రామ స్టాయి నాయకులు మండల కన్వీనర్ బ్రాహ్మణపల్లి నాగిరెడ్డి, సింగిల్ విండ్ చైర్మన్ సుధాకర్ రెడ్డి, నవ్వురు సింగిల్ విండ్ చైర్మన్ నాగేశ్వర్ రెడ్డి, వివిధ గ్రామాల నాయకులు పాల్గొనడం జరిగింది.



- మండలంలో ఎమ్మెల్యే సుడిగాలి పద్మలన

- 17 మంది లబ్ధిదారులకు చెక్కుల పంపిణీ నందికొట్కూరు ఉత్తేశత ప్రతినిధి జనవరి 6:

నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం పరిధిలో గల జూపాడు బంగా మండల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన 17 మంది లబ్ధిదారులకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నహాయనిధి ద్వారా మంజూరైన 843,514/- రూపాయల చెక్కులను నందికొట్కూరు ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య మండల నాయకులతో కలిసి లబ్ధిదారుల ఇళ్ల వద్దకు వెళ్లి చెక్కులను పంపిణీ చేయడం జరిగింది.తర్హారు గ్రామానికి చెందిన షేక్



నౌషిన్, కు రూ .10000/- లు,గడ్డం చెన్నారెడ్డికి రూ .40617/- లు, కురువ శేషన్న కు రూ 30786/- లు, పూజారి పెద్ద పుల్లారెడ్డి కిరూ 25350/- లు అదేవిధంగా మండ్రం గ్రామానికి చెందిన ఆడపల రవణమ్మ కు రూ. 60000/- లు, చంద్ర కళావతమ్మ కు రూ .35227/- లు గొల్ల రాధమ్మ కు రూ. 33484/- లు,బన్నూరు గ్రామానికి చెందిన_లక్ష్మదేవి కి రూ 25000/-లు పోతులపాడు గ్రామానికి చెందిన, చాకలి పుల్లయ్య కు రూ 76550/- లు అనంతరం తాటిపాడు గ్రామానికి చెందిన, షేక్ లాబ్బీ కిరూ 30786/- లు, షేక్ మైమన్ బీ కి రూ 28400/- లు చూస్సినయ్య కు రూ 25000/-లు గుండ్రాతి జనార్దన్ గౌడ్ కి రూ .58486/- లు మరియు తరిగోపుల గ్రామానికి చెందిన,

ఎల్ .రేణుక కు రూ 34850/- లు, చాకలి మద్దిలేటి కి రూ. 122798/-లు,కురువ వర్తిక కు రూ .165170/- లు,పారమంచాల గ్రామానికి చెందిన బోయ మధు స్వామి కి రూ 41010/- లు ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గుండ్రెడ్డి మోహన్ రెడ్డి, కడియం వెంకటేశ్వర్లు యాదవ్, గిరిశర్మ రెడ్డి, రవిశాంత్, శ్రీనివాసులు, లక్ష్మణ్ గౌడ్, వీరారెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, మాస్టర్, గోరేనాపెట్, పరమేశ్వర రెడ్డి, శేఖర్ గౌడ్, నారాయణరెడ్డి, దారబాబురెడ్డి, శ్రీరాములు, రమణారెడ్డి, రామ్మోహన్ రెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి, రవి యాదవ్, మహిళానాయకులు ప్రసన్నలక్ష్మ, మీనాక్షదేవి, మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రభుత్వ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ అవినీతికి శిక్ష ఏదీ ?

రాజకీయ అవినీతికి శిక్షలు లేకుండా పోయాయి. విచారణలు ఏళ్లకు ఏళ్లు సాగుతుంటాయి. ఆధారాలు ఉండవు. ఉన్నా వాటిని మాయం చేస్తారు. భారతదేశంలో రాజకీయ అవినీతి కారణంగా రాజకీయ పార్టీలు ఆడిందే అటగా సాగుతోంది. ఉప్పులు తెలుగు రాష్ట్రాలను తీసుకుంటే విభజన తరవాత ఉమ్మడి ఎపి నష్టపోయినంతగా గతంలో ఏ రాష్ట్రం కూడా నష్టపోలేదు. ఈ విభజన కేవలం కెసిఆర్ కుటుంబాన్ని, జగన్ కుటుంబాన్ని మాత్రమే కోటిశ్వురులను చేసింది. విభజనతో తెలంగాణ దగాపడ్డదన్నది ముమ్మాటికీ నిజం. ఉద్యమకారుల మునుగులో నాటి పాలకులు పూర్వాత్మకంగా ప్రజలను నమ్మించి మోసం చేశారు. ఈ క్రమంలో అప్పులు చేసి రెండు రాష్ట్రాలను అప్పల ఊబిలోకి నెట్టారు. బంగారు తెలంగాణ, ధనిక తెలంగాణ అంటూ కెసిఆర్ తడిబట్టతో గొంతు కోశారు. వీరి నేరాలను రుజువు చేసేదెవరు? ఎందుకంటే అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణలో రెండేళ్లయిన కెసిఆర్ అవినీతిపై విచారణ జరగడం లేదు. ఏ కేసులోనూ అవినీతిని రుజువు చేసే చర్యలు చేపట్టలేదు. అలాగే చంద్రబాబు నాయుడు కూడా జగన్

అవినీతి వ్యవహారాలపై మాట్లాడడం లేదు. విచారణలు జరగడం లేదు. జగన్‌ను తిట్టిపోయే దమే తప్ప దీనిపై లేదు. దీనిని బట్టి రాజకీయ పార్టీలు అవగాహనతో ఉంటున్నాయన్న అనుమానం ప్రజల్లో ఉంది. అయితే అనూహిక కవిత తన సొంత కుటుంబం పైనా, బిఆర్ఎస్ వ్యవహారాల పైనా చేసిన ఆరోపణలు పరిశీలిస్తే.. గత పదేళ్లుగా ప్రజలు ఇవే అంశాలపై చర్చించారు. తెలంగాణ ఏర్పడ్డ తరవాత ఎంతగా నష్టపోయామో కుమిలిపోయారు. అందుకే కెసిఆర్‌ను ఓడించి సంబుర పడ్డారు. అయితే ఇప్పుడైన చెబుతున్న విషయాలపై ఆనాడు కవిత వేటికీ స్పందించలేదు. లక్షల కోట్లకు కెసిఆర్ కుటుంబం, ఆయన అనుచరులు, అనాటి మంత్రులు, ఇలా అంతా పదగలికారు. కానీఒక్కటంటే ఒక్కటి కూడా బయటకు రాలేదు. ఓ ఉద్యోగి వేయి రూపాయలు లంచం తీసుకుంటే పట్టుకుంటున్న పోలీసులు కూడా వారిని పట్టుకునే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. దీనిపై కేంద్రం కూడా నాలుగు రాళ్లు వేసి ఉరుకుంటుందే తప్ప పట్టించుకోవడం లేదు. ఇలా ఏళ్లుగా అవినీతి కేసులు నుంచి రాజకీయ పార్టీల నేతలు సమర్థంగా తప్పించు కుంటున్నారు.

లాల్సా ప్రసాద్ యాదవ్ కేసే ఇందుకు పెద్ద ఉదాహరణ. తాజాగా కెసిఆర్ తనయ కవిత ఇప్పుడు సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఎంతగా అవినీతి జరిగిందో తెలియచేశారు. తండ్రి, బావ అన్నలతో పాటు అనాటి మంత్రులు ఎవరెవరో తెలియచేశారు. వీటి ఆధారంగా చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. దీనిపై బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సందీపరావు కూడా స్పందించి, చర్యలకు డిమాండ్ చేశారు. ఇప్పుడు నిజాయితీ నిరూపించుకోవాల్సిన బాధ్యత సిఎం రేపంతేపై ఉంది. అవినీతి పట్ల ఆచన వైఖరి ఏంటన్నది తెలియాలి. తెలంగాణ వచ్చాక మంచి జరుగుతుందని ప్రజలకు ఆశ ఉండేదని, కానీ, వారి ఆశలన్నింటినీ పదేళ్ల కాలంలో అడియానా చేశారని కవిత స్వరంగా ప్రకటించారు. ఉద్యమకారులకు గుర్తింపు ఇవ్వలేదు సరికదా.. తెలంగాణ కోసం పోరాడిన ఉద్యమకారులకు గౌరవం కూడా దక్కలేదు. చివరికి, అమర వీరుల స్మారక సూపం, అంబేద్కర్ విగ్రహం నిర్మాణంలోనూ అవినీతికి పాల్పడ్డారని ఆరోపించారు. బిఆర్ఎస్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తరవాత ఆమె తరచూ అవినీతిపై ఆరోపణలు చేస్తూ వచ్చారు. తనది ఆత్మగౌరవం పోరాటమని, ఆస్తుల పంచాయితీ కదని అంటుంది. అయితే ఆస్తుల పంచాయితీ అని ఇప్పుడు స్పష్టంగా తెలిపోయింది. ఎందుకంటే లక్షల కోట్ల అవినీతి సామును దాచుకుని తనకు వాటా ఇవ్వలేన్న బాధతోనే ఆమె బయటకు వచ్చారు. లేదా ఆస్తి అడిగితే గెంటింట్లూరు. ఈ రెండిలో ఏదో ఒకటి అయివుంటుంది. అందుకే ఆమె బాధను మింగలేక తన తండ్రి కేసీఆర్‌పైనా, ఆయన పాలనపైనా తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. కొద్ది రోజులుగా తనలో దాచుకున్న అక్రోశాన్ని వెళ్లగక్కుతూ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. కొత్తగా వచ్చినవాళ్లు, ఉద్యమంతో సంబంధం లేని వాళ్లు సైతం తెలంగాణ ఉద్యమంలో తన పాత్ర ఏమిటని ప్రశ్నిస్తున్నారు, అందుకే ఈ విషయాలు చెబుతున్నానని కవిత వ్యాఖ్యానించారు. ఇక కాశీశ్వరం కెసిఆర్ ఎడిఎంగా మారిందని స్వరంగా ప్రధాని మోడి, అమెక్ పాలు వదేవదే ఆరోపించారు పదేళ్లలో రూ.1.89 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసి 14 లక్షల ఎకరాలకే నీళ్లు ఇచ్చారని, అవే డబ్బులతో 25 లక్షలమంది పేదలకు ఇళ్లు ఇవ్వవచ్చునని తాజాగా కవిత కూడా వ్యాఖ్యానించారు.

ఉదయాన్నే అస్సలు మంచిది కాదు..

మన మార్నింగ్ ఎంత హెల్తీగా స్టార్ట్ అయితే, దే మొత్తం కూడా అంతే హెల్తీగా ఉంటుంది. అందుకోసం ఉదయాన్నే కొన్ని ఫుడ్స్ని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. అవేంటో తెలుసుకోండి. మనం ఉదయాన్నే హెల్తీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. అప్పుడే పనిచేయడానికి కావాల్సినంత శక్తి, పోషకాలు మనకి లభిస్తాయి.

కొంతమంది కొన్ని ఫుడ్స్ని హెల్తీగా అనుకుంటారు. వీటిని ఉదయాన్నే తినడం అంత మంచిది కాదు. అలాంటి ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్.. మరికొంతమంది బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. దీని వల్ల శక్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల డిప్రెషన్ వస్తుంది. దీని వల్ల బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటే తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఉదయాన్నే శక్తి తగ్గడంతో పాటు అసిడిటీ సమస్యలోస్తాయి. పాన్ కేక్.. కొంతమంది ఉదయాన్నే పాన్ కేక్స్ తింటారు. చాలా మంది పాన్ కేక్స్ తయారు చేస్తారు. ఎందుకంటే, అవి త్వరగా చేస్తాం.



త్వరగానే జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తింటే శక్తి తగ్గుతుంది. వీటిని తినగానే ఇంకా స్వీట్ క్రీమ్ని పెరుగుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకపోవడమే



మంచిది. కొంతమంది దీ బియ్యం జ్యూస్ని తాగుతారు. ఇది కూడా మంచిది వద్దని కాదు. జ్యూస్ చేసేటప్పుడు అందులో పీచు తగ్గిపోతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. మీరు షుగర్ వేయకపోయినా.. దీని వల్ల బాడీలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్కి ఇది మంచిది కాదు. కాబట్టి, పండ్లని జ్యూస్ చేయకుండా అలానే తినాలి. ఇది కూడా ఏదైనా సాల్డ్ ఫుడ్ తీసుకున్నాక తినాలి. ఉదయాన్నే దీ తాగితే అంత మంచిది కాదు. మీరు ఉదయాన్నే దీ తాగితే పొట్టలో యాసిడ్స్ పెరుగుతాయి. ఇది బ్లడ్ చక్కెర స్థాయిలను పెంచి గుండెల్లో మంటని, నొప్పి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల్ని తీసుకొస్తుంది. కాబట్టి, ఉదయాన్నే దీ తాగడం అంత మంచిది కాదు. ఏం తినాలంటే.. ఇప్పటివరకూ ఏం తినకూడదో చూశాం. ఇప్పుడు ఏం తినాలంటే ఫైబర్, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తినాలి.

పిల్లల జుట్టు తెల్లబడిందా..?



పయస్య పైబడిన తర్వాత.. జుట్టు తెల్లబడటం సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ రోజుల్లో స్కూల్, బాడీకి వెళ్లి పిల్లలకు కూడా జుట్టు రాలడం, జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్నతనంలోనే జుట్టు తెల్లబడటం చిన్న విషయం కాదు. పోషకలోపం కారణంగానూ ఈ సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జుట్టు మొదట్లో ఉండే.. మెలనోసైట్స్ పరితిరు మందగించినా జుట్టు తెల్లబడుతుంది. వంతపారంభ్యంగా పిల్లలకు తెల్ల జుట్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు విటమిన్ బి12 లోపం,



థైరాయిడ్, ఓక్సిడి, అసిమియా వంటి అరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుంటే.. పిల్లల్లో తెల్లజుట్టు సమస్యను దూరం చేయడానికి.. ప్రముఖ డాక్టర్ డిక్షా భావేసర్ సావిత్రీయా, కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలను మనతో పంచుకున్నారు. ఉసిరి.. ఉసిరి.. విటమిన్ సి స్టోర్ హౌస్, దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. మీ పిల్లల జుట్టు తెల్లబడితే.. ఉసిరి ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తుంది. వారి ఆహారంలో ఉసిరి చేర్చండి. తాజా ఉసిరికాయలు, ఫులియడెడ్లిన ఉసిరి రోజూ ఇవ్వండి. మూడు గ్రాముల ఉసిరి పొడిని అర చెంచా నెయ్యిలో మిక్స్ చేసి ఇవ్వండి. గోరువెన్నుని నీళ్లలో ఉసిరి రసం వేసి ఇవ్వండి. మిథాయి రూపంలో ఉసిరి ఇవ్వండి. మీ పిల్లల హెయిర్ ఆయిల్లో ఉసిరి ముక్కలు యూడ్ చేయండి. నల్ల నవ్వులు.. నల్ల నవ్వులు మెలనీన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మెలనోసైట్స్ పనితీరును పెరుగుపరుస్తుంది. మీ పిల్లల డైట్లో సువ్వుల లడ్డు ఇవ్వండి. నవ్వులలో విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తలలో రక్తప్రసరణను పెరుగుపరచి, జుట్టు



నెరిసిపోకుండా చేస్తుంది. ఎందు ద్రాక్ష.. ఎందు ద్రాక్షలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. విటమిన్ సి ఐరన్ శోషణకు సహాయపడుతుంది. జుట్టుకు సరైన పోషణలు అందిస్తుంది. హెయిర్ ఫాల్, నెరిసిన జుట్టు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి ఎండుద్రాక్ష సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం 5 నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను మీ పిల్లలకు ఇవ్వండి. కరివేపాకు.. కరివేపాకులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, బి12 ఉంటాయి. ఇవే కాకుండా, కరివేపాకులో ఐరన్, కార్బియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కరివేపాకులోని పోషకాలు హెయిర్ ఫాల్ను కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి, జుట్టు నెరిసిపోకుండా కాపాడుతుంది, హెయిర్ గ్రోత్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆవు నెయ్యి.. పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుపరచడానికి, హెయిర్ గ్రోత్ ప్రోత్సహించడానికి, తెల్లజుట్టుకు చెక్ పెట్టడానికి.. ఆవు నెయ్యి సహాయపడుతుంది.



తీసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది..

మీ ఆహారంలో ఈ చిన్న మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్లో ఉంటుంది..! దయాబెటిస్ ఒక్కసారి వస్తే.. జీవితాంతం దానితో సహజీవం చేయాల్సింది. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం తప్పింది చూర్ణా తగ్గించలేం. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్లో లేకపోతే..



కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, చూపు పోవటం, నాడులు దెబ్బతినటం, మోదాల మీద పుండ్లు పడటం వంటి తీవ్ర దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవటం, వ్యాయామం చేయటం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుటం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటం ద్వారా వీటి బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. షుగర్ పేషెంట్స్

ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉంచేవాటినే ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. మీ డైట్ చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే.. పెద్ద వ్యత్యాసాలే కలిగిస్తాయి. మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటే ఆ మార్పులు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మనం వంట చేసే విధానం.. ఆహారంలోని పోషక విలువలను మారుస్తుంది. మీ షుగర్ పేషెంట్ అయితే..

వేయించిన ఆహారానికి బదులుగా, ఉడకబెట్టిన ఫుడ్స్ తినడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి.



ఆహారం వేయిస్తే.. దానిలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి, క్యాలరీలు కూడా పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్రూట్ జ్యూస్కు బదులు.. పండ్లు తినండి.. షుగర్ పేషెంట్స్ పండ్లు తినకూడదనే అపోహ చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే, దయాబెటిక్స్ మితంగా పండ్లు

గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్లు ఎంచుకొని తినాలని అంటున్నారు. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే.. పండ్లు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్



నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, కొందరు పండ్లు తినడానికి బదులు.. ఫ్రూట్ జ్యూస్ని తాగడానికే ఇష్టపడుతుంటారు. పండ్ల రసాలలో ఫైబర్ ఉండదు. అలాగే, ఒక గ్లాసు ఫ్రూట్ జ్యూస్ చేయడానికి ఎక్కువ పండ్లు అవసరపడతాయి. దీంతో అవసరమేక పెరుగుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్లో

నట్స్ తీసుకోండి. నట్స్, విత్తనాల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ స్వాక్స్ టైమ్లో బాదం, వాల్నట్, వేరుశనగ, పిస్తా వంటి నట్స్ తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలను మంచిది.. తృణధాన్యాల షుగర్ పేషెంట్స్కు మేలు చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు.. తృణధాన్యాల తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉండటంతో పాటు గుండె సమస్యల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు తీర్మానిస్తున్నాయి. మీ ఆహారంలో వైట్ రైస్, మైదాకు బదులుగా బ్రౌన్ రౌస్, ఓట్స్, హెల్త్ పీల్డ్, మిల్లెట్స్ వంటివి తీసుకోండి. ఇవి మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి.

ఈ ఆయిల్ రాస్తే ఫ్లేచ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట..

ప్రెస్ మార్ఫ్ అనేవి కడుపుపై మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో వస్తాయి. వీటిని దూరం చేసే ఓ బెస్ట్ ఆయిల్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆయిల్ రాస్తే ప్రెస్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట.. ఇవి చర్మం పెద్దగా మారినప్పుడు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా డెలివరీ అయిన వారు తమ మునుపటి శరీర ఆకృతికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వస్తాయి. మరి ఇలాంటి సమస్యకి దానిమ్మ నూనె పొగాడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ నూనెలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటి. వీటి వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్.. దానిమ్మ గింజల నూనెలో పాలిఫెనాల్స్, ఆంథోసెనిన్స్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని వృద్ధాప్యం, హాని కలిగించే ష్రీ రాడికల్స్ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. దీంతో మీ చర్మంపై ఓక్సిడి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మంపై ఉన్న ప్రెస్ మార్ఫ్ని తగ్గిస్తాయి. కొల్లాజెన్.. కొల్లాజెన్ కూడా చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ పొమెగ్రనేట్ నూనె వాడడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కనిపించేలా చేసి సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. కొత్త సమస్యలు రాకుండా సాంధ్యపడుతుంది.

కణ పునరుత్పత్తి.. పొమెగ్రేట్ ఆయిల్లో ప్యూనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఒమెగా 5 ఫ్యాటీ యాసిడ్గా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆమ్లం కణాల పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, ఇది కొత్త కణాల ఏర్పాటుకి సాయపడుతుంది. ఇది సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. అందుకోసం సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో ఆయిల్కి సర్కిల్ మోషన్లో మసాజ్ చేయండి.

చర్మాన్ని హైడ్రేట్.. స్కిన్ హైడ్రేటింగ్ ఉంటే ప్రెస్ మార్ఫ్ త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో పొమెగ్రేట్ ఆయిల్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మార్చదు. ప్రెస్ మార్ఫ్ని తగ్గిస్తుంది. ఎలా వాడాలి.. ప్రెస్ మార్ఫ్పై పొమెగ్రేట్ ఆయిల్ని 4, 6 చుక్కల నూనె చేయాలి. తర్వాత సర్కిల్ మోషన్లో మసాజ్ చేయాలి. దీనిని రోజుకి రెండు సార్లు మసాజ్ చేయండి. దీంతో పాటు సమాన పరిమాణంలో రోజ్ జోజోలా ఆయిల్ కూడా కలపొచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రెస్ మార్ఫ్ షేన్లో అప్లై చేసి రాస్తే సమస్య త్వరగా తగ్గిస్తుంది.



తోటకూర గింజలు మన డైట్ చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాదు, క్యాన్సర్కు కూడా చెక్ వదుతుంది..! తోటకూర అకుకారల్లో రాణి. తోటకూరలో రక్తహీనతను దూరంలో చేసే ఐరన్, ఎముకలను దృఢంగా మార్చే, కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడే పోటాషియం, జింక్, కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. వారానికి ఒకసారిగా తోటకూరను మన డైట్లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. తోటకూర కాదు.. తోటకూర గింజల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. తోటకూర

ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే..

గింజలను అమరాంత్ సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. వీటిని చాలా చోట్ల.. అన్నంలానూ అంటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా అమెరికా, మెక్సికోలో ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, ఐరన్, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రాటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్.. తోటకూర గింజల్లో ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది జంతు ప్రాటీన్లా క్యాల్షిటీగా ఉంటుంది. ఎదగే పిల్లలకు ప్రాటీన్ చాలా అవసరం. ప్రాటీన్ కణజాలాలను నిర్మించడానికి, మరదప్పుత్తు చేయడానికి, ఎంజైములు, హోర్మోన్లు ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కండర వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రాటీన్ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం, రక్తం పెరుగుదలకు ప్రాటీన్ అవసరం. శరీరం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకూ ప్రాటీన్ తోడ్పడుతుంది. అమరాంత్ సీడ్స్ గ్లూటేన్ ఫ్రీ. గ్రూటిన్ అలెర్జి ఉన్నవారు దీన్ని ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.

గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.. తోటకూర అకులు, గింజల్లోనూ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, పేగుల కదలికల సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకుంటుంది. మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారు తోటకూర గింజలు ఆహారంగా తీసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, మిగిలిన, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి, రక్తంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని హై పోటాషియం కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని తోటకూర గింజల్లో.. హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని హై పోటాషియం కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్టెన్షన్ ను నియంత్రిస్తాయి.

యాంటీఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి.. తోటకూర గింజల్లో యాంటీఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని మంటను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట కారణంగా.. గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, దయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తోటకూర గింజలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే.. ఈ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు.

క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గిస్తుంది.. తోట కూర గింజల్లోని పెప్టైడ్లకు యాంటీఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నుంచి రక్షిస్తాయని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. తోటకూర గింజల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. శరీర కణాలను ప్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి.

ఉంచుకోవడానికి.. పండ్లు తినడమే బెస్ట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కుక్కిలు, చిప్స్ బదులు స్నాక్స్గా నట్స్.. చాలామంది స్నాక్స్ టైమ్లో కుక్కిన్, చిప్స్ తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, వీటిలో చక్కెర, క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ పేషెంట్స్కు హాని చేస్తాయి. మీరు స్నాక్స్ టైమ్లో కుక్కిలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్కు బదులు.. ఓ

నట్స్ తీసుకోండి. నట్స్, విత్తనాల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ స్నాక్స్ టైమ్లో బాదం, వాల్నట్, వేరుశనగ, పిస్తా వంటి నట్స్ తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలను మంచిది.. తృణధాన్యాల షుగర్ పేషెంట్స్కు మేలు చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు.. తృణధాన్యాల తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉండటంతో పాటు గుండె సమస్యల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు తీర్మానిస్తున్నాయి. మీ ఆహారంలో వైట్ రైస్, మైదాకు బదులుగా బ్రౌన్ రౌస్, ఓట్స్, హెల్త్ పీల్డ్, మిల్లెట్స్ వంటివి తీసుకోండి. ఇవి మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి.



ఆత్మనిర్భర్ భారత్ దిశగా ఏపీ కీలక మైలురాయి

విశాఖపట్నం లిఫ్టెనల్ అందుబాటులోకి కొత్త రెసిడ్యూ అప్ గ్రేడ్ షన్ కేంద్రమంత్రి హర్దిపు సింగ్ పరి ట్విట్ కు సిఎం చంద్రబాబు లి ట్విట్

అమరావతి: ఆత్మనిర్భర్ భారత్ దిశగా ఏపీ కీలక మైలురాయి సాధించినది ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. విశాఖపట్నం లిఫ్టెనల్ ఆధునికీకరణ ప్రాజెక్టు లో కొత్త రెసిడ్యూ అప్ గ్రేడ్ షన్ సదుపాయం అందుబాటులోకి వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మూడు రియార్క్టర్లలో ఒకటిగా ఏర్పాటు అయిందని వెల్లడించారు. ప్రాంతీయ ఇంధన అవసరాలకు ఇది సమగ్ర పరిష్కారమని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పుకొచ్చారు. సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి మరింత ఊతమిస్తోందని తెలిపారు. దేశ ఇంధన భద్రత బలోపేతమే లక్ష్యంగా పని చేస్తోందని వివరించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ దూరదృష్టి, నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తూర్పు తీర ప్రాంతం ప్రపంచస్థాయి ర్గి+ల్గ+నింగ్ హాట్గా

అవతరించనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'వేదికగా కేంద్రమంత్రి హర్దిపు సింగ్ పూరి పెట్టిన ట్వీట్ను రీటీట్ చేసి పెట్టారు సీఎం చంద్రబాబు. విశాఖపట్నం ర్గి+నైర్లో రెసిడ్యూ అప్ గ్రేడ్ షన్ ఫెసిలిటీ విజయవంతంగా ప్రారంభమైందని కేంద్రమంత్రి హర్దిపు సింగ్ పూరి వ్యాఖ్యానించారు. దేశ ఇంధన భద్రత దిశగా

భారత్ మరో కీలక మైలురాయి సాధించిందని పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఈ కీలక మౌలిక వసతి ప్రాజెక్టు ఆత్మనిర్భర్ భారత్ కు బలమైన అడుగుని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ, సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టి

నాయకత్వంలో ఈ ప్రాజెక్టు అమలు అయిందని వివరించారు. పూర్తిగా దేశీయ సాంకేతికతతో నిర్మితమైన రెసిడ్యూ అప్ గ్రేడ్ షన్ ఫెసిలిటీ అత్యధునిక ఇంజనీరింగ్ అద్భుతమని హర్దిపు సింగ్ పూరి చెప్పుకొచ్చారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత భారీ ఇంజనీరింగ్ బ్లాక్ లో ఒకటని వెల్లడించారు. రియార్క్టర్ తయారీ, అసెంబ్లీంగ్ పూర్తిగా భారత్ లోనే జరిగిందని వివరించారు. సంవత్సరానికి 3.55 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఆధునిక రెసిడ్యూ హైడ్రోక్రాకింగ్ టెక్నాలజీ ద్వారా 93 శాతం దిగువ స్థాయి చమురును విలువైన ఉత్పత్తులుగా మారుస్తుందని అన్నారు. ప్రతి బ్యారెల్ ను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించి దేశ అభివృద్ధికి ఇంధనంగా వినియోగించవచ్చని

కాశ్మీర్ మొత్తాన్ని భారత్ లో విలీనం చేయాలి

ట్రెటన్ ఎంపీ బాబ్ భాక్ మన్ కీలక వ్యాఖ్యలు

జైపూర్: జమ్మూకశ్మీర్ పై ట్రెటన్ ఎంపీ బాబ్ భాక్ మన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ తో సహా జమ్మూకశ్మీర్ మొత్తాన్ని భారత్ లో విలీనం చేయాలని అన్నారు. ఆర్థికల్ 370ని రద్దు చేయాలని తాను మూడు దశాబ్దాల క్రితమే చెప్పానని, ఆ పని 1992లో కశ్మీర్ పండిట్ వలసల కన్నా ముందే చేపట్టాల్సిందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. జైపూర్ లో సోమవారం నాడు జరిగిన హై-లీ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, 1990 మొదట్లో కశ్మీర్ పండిట్ల వలసలు వెళ్తున్నప్పుడే తన వైఖరిని స్పష్టం చేసినట్లు చెప్పారు. 'ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 370వ అధికరణను రద్దు చేస్తామని మేనిఫెస్టోలో పెట్టి అమలు చేయడానికి చాలాకాలం ముందే 1992లోనే నేను ఈ విషయం ప్రస్తావించాను. కశ్మీర్ పండిట్లకు తీవ్రం అన్నాయం జరుగుతోందంటూ యాకేలో ఒక సమావేశం కూడా నిర్వహించాం. మతం, ఇతర కారణాలతో కశ్మీర్ పండిట్లు తమ పూర్వీకుల ఇళ్లు బలవంతంగా వదిలివెళ్లాలి రావాల్సి ఖండించాం' అని భాక్ మన్ తెలిపారు. జమ్మూకశ్మీర్ లోని ప్రాంతాలను బలవంతంగా ఆక్రమించుకోవడం, పీఓఆర్ ప్రాంతంలో పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదాన్ని విస్తరించడం సరైన చర్య కాదని, ఈ విషయం తాను పదేపదే చెబుతూ వచ్చానని ఆయన అన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ మొత్తాన్ని భారత్ లో విలీనం చేయాలని తాను అనేకసార్లు సూచించానని చెప్పారు. పహలాం ఉగ్రవాదిని కూడా భాక్ మన్ ఖండించారు. ఈ దాడిలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడంపై విచారం వ్యక్తం చేశారు. కొన్నేళ్లుగా జమ్మూకశ్మీర్ లో పరిస్థితులు మెరుగపడటంతో అక్కడ శాంతి నెలకొందని తాము భావించినప్పటికీ పహలాం దాడితో ఉగ్రసమస్య మళ్లీ వెలుగులోకి వచ్చిందన్నారు. ఉగ్రవాదంపై పోరులో భారత్ కు ప్రపంచ దేశాలు బాసటగా నిలబడటం ముఖ్యమని చెప్పారు.

ప్రధాని మోడీతో యోగి భేటీ

యూపీ రాజకీయాలపైనే ఇరునేతల చర్చలు?

న్యూఢిల్లీ: ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ని ఆయన నివాసంలో సోమవారంనాడు కలుసుకున్నారు. ప్రధానంగా యూపీ రాజకీయాలపైనే వీరిద్దరు చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. ఉత్తరప్రదేశ్ మంత్రివర్గ విస్తరణ, 2027లో జరుగనున్న యూపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సంబంధించిన అంశాలపై ఈ సమావేశంలో ఇరువురు చర్చించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ అభివృద్ధి ప్రణాళికలు, రాబోయే ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన రాజకీయ పూర్వాలపై కూడా ఉభయ నేతలు చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నద్దాను కూడా యోగి ఆదిత్యనాథ్ కలుసుకుంటారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లో మంత్రివర్గ విస్తరణ జరుగుతుందనే ఊహాగానాలు బలంగా వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో యోగి ఆదిత్యనాథ్ ఢిల్లీలో పర్యటించడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఉత్తరప్రదేశ్ బీజేపీ మాతన అధ్యక్షుడిగా పంకజ్ చౌదరిని ఇటీవల ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. దీంతో రాష్ట్ర మంత్రిమండలి విస్తరణ, సంస్థాగత మార్పులు అనేవి ప్రస్తుతం పార్టీ ఎజెండాలో ఉన్నాయి. జనవరి 14-15లో మకర సంక్రాంతి పర్వదినం పూర్తి కాగానే మంత్రివర్గ విస్తరణ జరిగే అవకాశాలున్నాయి. దీంతో పాటు కమిషన్లు, బోర్డులు, కౌన్సిల్స్ కూడా రాజకీయ నియామకాల పక్రిపు తీవ్రతలో చేపడతారు. ఇటీవల కాలంలో బీజేపీలో పలు అసెక్రికర మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. బీజేపీ జాతీయ పర్సన్ డైరెక్టర్ గా నితినీ నటినీను ఇటీవల ఎన్నుకోవడం అందరికీ ఆశ్చర్యం కలిగించింది. ఉత్తరప్రదేశ్ లో బీజేపీ అధ్యక్షుడిగా పంకజ్ చౌదరిని ఎన్నుకున్నారు. ఆ పదవికి వందకే చౌదరి ఒక్కరే నామినేషన్ చేశారు. దీనికితోడు ముఖ్యమంత్రి బీజేపీ బ్రాహ్మణ ఎమ్మెల్యేలు లక్నోలో కొద్దిరోజుల క్రితం పీఎన్ షాఢ్ నివాసంలో సమావేశం కావడం అసెక్రికరమైంది. కమ్యూనిటీ ఫీస్ (సహాలోక్) కోసం 40 మంది ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. కాగా, గత డిసెంబర్ 30న



కవిత పార్టీ..తెలంగాణ జాగృతి మీడియా సమావేశంలో ప్రకటన

హైదరాబాద్: ఎమ్మెల్యే కవిత పార్టీ పెట్టబోతున్నారా? అంటే అవుననే సమాధానం చెప్పారు కవిత. సోమవారం నాడు శాసనమండలి నుంచి బయటకు వచ్చిన తరువాత గన్ పార్టీ వద్ద మీడియాతో మాట్లాడారు కవిత. కొత్త పార్టీ పెట్టబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. తన నేతృత్వంలో నడుస్తున్న జాగృతి సంస్థనే కొత్త పార్టీగా అవతరించనుందని కవిత ప్రకటించారు. రాజకీయంగా అందరూ మద్దతు ఇవ్వడం విజ్ఞప్తి చేశారు. త్వరలోనే పార్టీ విధివిధానాలను ప్రకటిస్తానన్నారు. ఇంటి పార్టీ నుంచి అవసరం భారంతో బయటకు వస్తున్నానని.. గొప్ప రాజకీయ శక్తిగా ఎదుగుతామన్నారు. సమస్యలపై పోరాడుతామన్నారు. రాజకీయాల్లో మార్పు తెచ్చే వేదికగా జాగృతి అవతరిస్తుందన్నారు కవిత. అంతకుముందు శాసనమండలిలో మాట్లాడిన కవిత కన్నీటిపర్యంతం అయ్యారు. ఇదే తన చివరి ప్రసంగం అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాను ఓ పుక్కిగా బయటకు వెళ్తున్నానని, బలమైన శక్తిగా తిరిగి చట్టసభలకు వస్తానంటూ కవిత చెప్పారు. తన రాజీనామాను ఆమోదించాలంటూ మండలి చైర్మన్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. అయితే, ఎమ్మెల్యే కవిత తాజా వ్యాఖ్యలతో ఆమె కొత్త పార్టీపై కొన్ని నెలలుగా సాగుతున్న ప్రచారానికి తెరపడింది.

అమెరికా దాడితో 40మంది పౌరుల మృతి

వాషింగ్టన్: వెనెజువెలాపై అమెరికా సైన్యం చేసిన దాడిలో కనీసం 40 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లుగా వెనెజువెలాకు చెందిన ఓ సీనియర్ అధికారి వెల్లడించారు. మృతుల్లో సైనికులతో పాటు సాధారణ పౌరులు కూడా ఉన్నారని చెప్పారు. వెనెజువెలాపై అమెరికా దాడి సమయంలో అధ్యక్షుడు నికోలస్ మదురో, ఆయన సతీమణి సిలియా షోరెస్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లుగా పేర్కొన్నారు. కాగా, వెనెజువెలాపై చేసిన దాడిలో తమవైపు ఎలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వెల్లడించారు. కేవలం కొద్దిమంది మాత్రమే గాయపడ్డారని తెలిపారు. ఇది అధ్యక్షుడు సంక్షిప్తమైన ఆవరేషన్ అని పేర్కొన్నారు. మనవైపు ప్రాణనష్టం లేకుండా ఇంత పెద్ద ఆవరేషన్ పూర్తి కావడం అశ్చర్యకరమని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ దాడిలో అనేక విమానాలు, హెలికాప్టర్లు, టైలర్ జెట్లు కొట్లాడారుని వెల్లడించారు. సాధారణంగా చొరబడలేని ప్రాంతాల్లోకి ప్రవేశించి, ఈ క్షిప్రమైన ఆవరేషన్ నిర్వహించామని చెప్పారు. వెనెజువెలా ప్రజలకు స్వేచ్ఛ కల్పించడమే అమెరికా లక్ష్యమని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. వెనెజువెలా దేశంపై దాడి చేసి అధ్యక్షుడు నికోలస్ మదురో, అతని భార్య సిలియా ఎ+-లోరెస్ ను అగ్రరాజ్యం అమెరికా బందిగా పట్టుకుని న్యూయార్క్ నగరానికి తీసుకుపోయిన క్రమంలో ఆ దేశ రాజధాని కారకాస్, పౌరుగన ఉన్న నగరాల్లో తీవ్ర భయం, ఆందోళన పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. అహోరం కోసం పెద్దయెత్తున ప్రజలు బారులు తీరిారు. పలు చోట్ల అందగతులతో అన్న భయంతో చాలామంది ఇండ్లకే ప్రసరించారు. ఏ క్షణంలో ఏం జరుగుతుందో అన్న భయంతో చాలామంది ఇండ్లకే ప్రసరించారు. చాలా సూపర్ మార్కెట్లు మూతపడ్డాయి. తెరిచి ఉంచిన చిన్నచిన్న దుకాణాల వద్ద 500-600 మంది బారులు తీరారు. ముఖ్యంగా ముందు జాగ్రత్తగా ట్రెడ్ దుకాణాల వద్ద జనం పెద్దయెత్తున చేరుకున్నారు. అలాగే మందుల షాపుల వద్ద కూడా ప్రజలు ఎక్కువగా కనిపించారు. ఔషధాలతో పాటు అక్కడ అమ్మే కేన్స్ ఫుడ్ ను వారు కొనుగోలు చేయడం కనిపించింది.

ఓఎన్ జిఎసి పైపులైన్ లో గ్యాస్ లీక్

భారీగా ఎగిసినట్లు మంటలు లభ్యమైతే అయిన అధికారులు

అబేడ్యర్ కోసీమ: మలికిపురం మండలం ఇరుసుమండలో ఓఎన్ జిఎస్ పైపులైన్ నుంచి గ్యాస్ లీక్ భారీగా మంటలు ఎగిసినట్లుగా, గ్యాస్ గాలిలోకి ఎగజిమ్మడంతో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. అది చూసి గ్రామస్థులు ప్రాణ భయంతో పరుగులు తీశారు. అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వడంతో మండల తహశీల్దార్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. గ్యాస్ లీక్ అవుతున్న ప్రదేశాన్ని పరిశీలించి వెంటనే ఓఎన్ జిఎస్ అధికారులకు సమాచారం అందించారు. సమాచారం అందుకున్న ఓఎన్ జిఎస్ టెక్నికల్ సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలు ఆర్పి పని మొదలు పెట్టారు. మలికిపురం మండలంలో గ్యాస్ లీక్ విషయంపై మంత్రి సుభాష్ ఆరా తీశారు. జిల్లా కలెక్టర్, కంపెనీ ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా వెంటనే మంటలను అదుపు చేయాలని ఆదేశించారు. గత ఏడాది ఆగస్టులోనూ ఇదే గ్రామంలో ఓఎన్ జిఎస్ గ్యాస్ పైప్ లీక్ అయ్యింది. ఇక్కడ తరువాత గ్యాస్ లీక్ అవుతున్న సంఘటనలు జరుగుతుండడంతో గ్రామస్థులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎప్పటికైనా దీని పల్ల తీవ్ర ప్రమాదం జరగొచ్చని, తగిన భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. లీకేజీలు కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని..

లేదంటే గ్రామ ప్రజలు ప్రాణాలకు ప్రమాదం ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్యాస్ లీక్ ఘటనపై మంత్రి అన్నయ్యాయుడు స్పందించారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్సీలతో ఫోన్ లో మాట్లాడి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామస్థులను వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఓఎన్ జిఎస్ సిబ్బంది ౨౪ అంజన్లతో మంటలు కంట్రోల్ చేస్తున్నారు.

గ్యాస్ లీక్ ఘటనపై చంద్రబాబు ఆరా తక్షణ చర్యలకు అధికారులకు ఆదేశం

అమరావతి: అబేడ్యర్ కోసీమ జిల్లా రాజీలు నియోజకవర్గం మలికిపురం మండలం ఇరుసుమండలో ఓఎన్ జిఎస్ డ్రిల్ సైట్ నుంచి గ్యాస్ లీకేజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆరా తీశారు. ఈ విషయంపై మంత్రిలు అన్నయ్యాయుడు, వాసంకెట్టి సుభాష్, అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. తాము ఇప్పటికే లీకేజీ ఘటనపై స్థానిక అధికారులతో మాట్లాడామని.. సహాయ చర్యలను ముమ్మరం చేయాలని సూచించినట్లు సీఎంకు మంత్రిలు వివరించారు. గ్రామస్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది తలెత్తుకుండా చూడాలని.. సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మంటలను వెంటనే అదుపులోకి తెచ్చేలా చర్యలన్నారు. జిల్లా అధికారులు, ఓఎన్ జిఎస్ ప్రతినిధులతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రిలకు, అధికారులకు సీఎం సూచించారు. పరిస్థితిపై తనకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. కాగా.. అబేడ్యర్ కోసీమ జిల్లా మలికిపురం మండలం ఇరుసుమండలో ఓఎన్ జిఎస్ గ్యాస్ లీకేజీ అవడంతో పెద్దయెత్తున మంటలు చెలరేగాయి. విషయం తెలిసిన వెంటనే జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఆర్.మహేశ్ కుమార్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ఆ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించారు. పరిస్థితిపై అధికారులతో కలిసి సమీక్ష జరిపారు. భద్రతా చర్యలపై అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసిన కలెక్టర్.. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచనలు చేశారు. అలాగే సహాయక చర్యలు వేగవంతం చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ మహేశ్ కుమార్ ఆదేశించారు.

గవర్నర్ నజీర్ కు లోకేష్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ జస్టిన్ అబ్దుల్ నజీర్ కు రాష్ట్ర విద్య, బిీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మంచి ఆలోగ్నం ఆలోగ్నంతో మరింత కాలం జీవించాలన్నారు. దేశానికి మంచిని ఏళ్ల పాటు సేవా చేయాలన్నారు. గవర్నర్ జస్టిన్ నజీర్ మరింత కాలం ప్రజా సేవలో కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. రాజ్యాంగంపై లోతైన అవగాహన, జ్యూడిషియరీలో విశేష అనుభవం ఆయనకు ఉందన్నారు. గవర్నర్ గారి స్థిరమైన నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో సాధికారతతోపాటు ప్రజాస్వామిక సంస్థలు బలోపేతం అవుతాయని మంత్రి నారా లోకేష్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ ఖాతా వేదికగా గవర్నర్ కు లోకేష్ జన్మదినం శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఆత్మనిర్భర్ భారత్ దిశగా ఏపీ కీలక మైలురాయి

అమరావతి: ఆత్మనిర్భర్ భారత్ దిశగా ఏపీ కీలక మైలురాయి సాధించిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. విశాఖపట్నం లిఫ్టెనల్ ఆధునికీకరణ ప్రాజెక్టు లో కొత్త రెసిడ్యూ అప్ గ్రేడ్ షన్ సదుపాయం అందుబాటులోకి వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మూడు రియార్క్టర్లలో ఒకటిగా ఏర్పాటు అయిందని వెల్లడించారు. ప్రాంతీయ ఇంధన అవసరాలకు ఇది సమగ్ర పరిష్కారమని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పుకొచ్చారు. సామాజిక, ఆర్థిక అభివృద్ధికి మరింత ఊతమిస్తోందని తెలిపారు. దేశ ఇంధన భద్రత బలోపేతమే లక్ష్యంగా పని చేస్తోందని వివరించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ దూరదృష్టి, నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తూర్పు తీర ప్రాంతం ప్రపంచస్థాయి ర్గి+ల్గ+నింగ్ హాట్గా అవతరించనుందని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'వేదికగా కేంద్రమంత్రి హర్దిపు సింగ్ పూరి పెట్టిన ట్వీట్ను రీటీట్ చేసి పెట్టారు సీఎం చంద్రబాబు.



అస్సాం లో భూకంపం.. తీవ్రత 5.1గా నమోదు

ఈశాన్య రాష్ట్రాలైన అస్సాం, త్రిపురలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో భూకంపం సంభవించింది. అస్సాంలోని మోరిగావ్ లో భూ ప్రకంపనల తీవ్రత 5.1గా నమోదు కాగా.. త్రిపురలోని గోమతిలో 3.9గా నమోదైంది. మోరిగావ్ కు 50కి.మీ లోతులో భూకంప కేంద్రాన్ని గుర్తించారు. దీని ప్రభావంతో మేఘాలయలో కూడా వివిధ చోట్ల స్వల్పంగా భూమి కంపించింది.



హైదరాబాద్: “నదీ జలాలపై మొదటి ఎపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలోనే.. కొత్త ట్రెయిన్ లో ఏర్పాటుపై ప్రశ్నించాం. పాలమూరు, డిండిలను కొనసాగిస్తామని కేసీఆర్ ఆనాడే చెప్పారు. టెలిమెట్రీలను పెట్టాలని 2016లోనే కోరారు. కేంద్రం స్పందనకపోతే.. ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గకుండా సుప్రీంకోర్టు గడవతోక్కారు. ట్రెయిన్ లో? అవార్డు వచ్చేవరకూ 50:50 నిష్పత్తిలో నీటి పంపిణీ జరగాలంటూ 2018 నుంచి 2023 వరకు కేసీఆర్ ఎంపీకి అప్పటి భారాన ప్రభుత్వం 28 లేఖలు రాసింది. రెండో ఎపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలోనూ అత్యంత శక్తిమంతమైన వాదన వినిపించింది” అని అసెంబ్లీలో భారాన డిప్యూటీ స్పీకర్ లీడర్ హాల్ కేరావు స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఆదివారం ‘నదీ జలాల - కాంగ్రెస్ డ్రోహా’ అనే అంశంపై భారాన ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, ముఖ్య నాయకులకు ఆయన ‘పవర్ పాయింట్ ప్రజంబోషన్ (పీపీటీ)’ ఇచ్చారు. ‘నీళ్ల కోసం నా తెలంగాణ ఎదురుచూస్తోంది..

కృష్ణా జలాల వాటాపై

అసెంబ్లీ సాక్షిగా రేవంత్ అబద్ధాలు

తొలి ఎపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశంలోనే ట్రెయిన్ లో ఏర్పాటుపై ప్రశ్నించాం సెక్షన్-3 కావాలని కేసీఆర్ 32 లేఖలు రాశారు

టెలిమెట్రీలు పెట్టాలని కోరారు రాయలసీమ ఎమ్మెల్యేలపై సీఎం వ్యాఖ్యలను ఏపీ ప్రభుత్వం ఖండించింది పవర్ పాయింట్ ప్రజంబోషన్ లో భారాన డిప్యూటీ స్పీకర్ లీడర్ హాల్ కేరావు

తెలంగాణ భవన్ లో పవర్ పాయింట్ ప్రజంబోషన్ లో మాట్లాడుతున్న హాల్ కేరావు

ఇంకెప్పుడు వేస్తారు ట్రెయిన్ లో అని కేసీఆర్ ప్రశ్నించారని, సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ ఉపసంహరించుకుంటే వెంటనే కొత్త ట్రెయిన్ లో ఏర్పాటు చేస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చేలా ఒత్తిడి పెంచారని గుర్తుచేశారు. “సెక్షన్-3 కావాలంటూ కేసీఆర్ కేంద్రానికి 32 లేఖలు రాశారు. భారాన సుదీర్ఘ పోరాటం ఫలితంగానే.. కృష్ణా జలాల పునఃపంపిణీకి సెక్షన్-3 సాధ్యమైంది. నీళ్ల విషయంలో చంద్రబాబు, జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిలిచారు. పోలిరెడ్డిపాడును ఆపకపోతే.. అలంపూర్ దగ్గర ప్రాజెక్టు కడతామని హెచ్చరించారు. వీటన్నింటినీ దాచిపెట్టి.. సీఎం రేవంత్ తనకు నచ్చిన రీతిలో.. ఎపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశం మినిట్స్ లోని పేరాను కిందిపెట్టేశాడు. పైపై కిందకు మార్చి.. శాసనసభ సాక్షిగా అబద్ధాలు చెప్పారు” అని ధ్వజమెత్తారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై మాట్లాడారు. ‘పాలమూరు’ను 11వ పెద్దపల్లిలో పెట్టకుండా కాంగ్రెస్ మోసం “తెలంగాణకు నష్టం వన్ విల్స్

“సెక్షన్-3 కావాలంటూ కేసీఆర్ కేంద్రానికి 32 లేఖలు రాశారు. భారాన సుదీర్ఘ పోరాటం ఫలితంగానే.. కృష్ణా జలాల పునఃపంపిణీకి సెక్షన్-3 సాధ్యమైంది. నీళ్ల విషయంలో చంద్రబాబు, జగన్ మోహన్ రెడ్డి నిలిచారు. పోలిరెడ్డిపాడును ఆపకపోతే.. అలంపూర్ దగ్గర ప్రాజెక్టు కడతామని హెచ్చరించారు. వీటన్నింటినీ దాచిపెట్టి.. సీఎం రేవంత్ తనకు నచ్చిన రీతిలో.. ఎపెక్స్ కౌన్సిల్ సమావేశం మినిట్స్ లోని పేరాను కిందిపెట్టేశాడు. పైపై కిందకు మార్చి.. శాసనసభ సాక్షిగా అబద్ధాలు చెప్పారు”

కాంగ్రెస్. ఫజల్ అలీ కమిషన్ వద్దన్నా.. ఆంధ్రాలో కలిపి తెలంగాణకు ద్రోహం చేసింది ఆ పార్టీయే. పాలమూరుకు మరణశాసనం రాసింది ఆ పార్టీ నాయకులు. 11వ పెద్దపల్లిలో పాలమూరు-రంగారెడ్డి పథకాన్ని పెట్టకుండా.. విభజన సమయంలోనూ అన్యాయం చేశారు. కృష్ణా ప్రాజెక్టులను కేఆర్ ఎంపీకి అప్పజెబుతామని రేవంత్ ప్రభుత్వం చెప్పింది. గోదావరి-బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై లోపాయికారీ ఒప్పందం చేసుకొని.. తెలంగాణ ప్రాజెక్టులను కుట్రపూరితంగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. కాళేశ్వరంపై కక్షగట్టారు. పాలమూరుపై వగబెట్టారు. రూ.100-200 కోట్లు ఖర్చు పెడితే 5-6 లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉన్నా.. రెండేళ్లలో రూ.2 కూడా కాళేశ్వరంపై ఖర్చు పెట్టలేదు. జూరాల జలాశయం నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 7 టీఎంసీలు. ఇంత తక్కువ సామర్థ్యం ఉన్న సోర్సు నుంచి భారీ ఎత్తిపోతల పథకాలను నడపటం అసాధ్యం.



నదీ జలాలపై అవగాహన లేని సీఎం

హైదరాబాద్: నదీ జలాలపై ఏ మాత్రం అవగాహన లేని వ్యక్తి ఈ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి కావడం మన దురదృష్టకరమని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. తెలంగాణకు చేస్తున్న ద్రోహాలకు ముందుగా కాంగ్రెస్ నాయకులను శిక్షించాలని ఆయన ధ్వజమెత్తారు. ఆవారం తెలంగాణ భవన్ లో నిర్వహించిన ‘నదీ జలాల - కాంగ్రెస్ డ్రోహా’ పీటీటీ కార్యక్రమం సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడారు. “అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు రాజుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి మొదలైన కాంగ్రెస్ నాయకులందరూ ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలిచ్చారు. ఇప్పటి వరకూ ఒక్క హామీ కూడా నెరవేర్చలేదు. ముఖ్యమంత్రికి తిట్టడం తప్ప మరోటి సాధ్యం కాదు. కేసీఆర్ ను తిట్టడం ద్వారా ఆయన స్థాయిని తగ్గించలేదు. తెలంగాణ ముక్తి కోసం తన ప్రాణాలనే పణంగా పెట్టి పోరాడిన నాయకుడు కేసీఆర్. అలాంటి నేతపై అహంకారంతో, ద్వేషంతో మాట్లాడటం తెలంగాణ ప్రజల గుండెలను రగిలిస్తోంది. బచావత్ ట్రెయిన్ లో, ట్రిజెడ్ ట్రెయిన్ లో మధ్య తేడా రేపంతుకు తెలియదు. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఇప్పటికే వందల మంది రైతులు, ఆటోడ్రైవర్లు, గురుకుల విద్యార్థులు, నేతన్నలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ప్రాణాలకు ఎవరు సమాధానం చెబుతారు? తెలంగాణ ప్రయోజనాల సాధన కోసం భారాన పోరాటం ఆగదు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అసహనం, అహంకారం, ద్రోహపూరిత విధానాలను నిరంతరం ఎండగడతాం” అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.



పోలవరం-నల్లమలసాగర్ పై సమర్థ వాదనలు

‘సుప్రీం’

న్యాయవాది

సింఘ్వికి

సూచించిన?

సీఎం

రేవంత్ రెడ్డి ము

ంబయి వెళ్లి

ఆయనతో భేటీ

అయిన సీఎం,

మంత్రి

ఉత్తమ్ సుప్రీం

కోర్టులో

నేడు

విచారణకు

రానున్న

కేసు అభిషేక్

సింఘ్వితో

చర్చిస్తున్న సీఎం

రేవంత్ రెడ్డి

పీఎన్ఎల్పీపై గత నెలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు ఆశ్రయించిన విషయం తెలిసిందే.

హైదరాబాద్: గోదావరిపై ఏపీ తలపెట్టిన పోలవరం-నల్లమలసాగర్ లింక్ ప్రాజెక్టును (పీఎన్ఎల్పీ) అడ్డుకునేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సీనియర్ న్యాయ నిపుణులతో చర్చలు జరిపింది. ఆదివారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ సుప్రీంకోర్టుకు సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ సింఘ్వితో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. పీఎన్ఎల్పీపై గత నెలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు ఆశ్రయించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్ సోమవారం విచారణకు రానుంది. ప్రభుత్వం తరపున సమర్థ వాదనలు వినిపించాలని సింఘ్వికి సీఎం సూచించారు. అవసరమైన అన్ని ఆధారాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలంటూ నీటిపారుదల ఇంజనీర్లను ప్రభుత్వం అప్రమత్తం చేసింది. న్యాయనిపుణులతో భేటీలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణం పోలవరం ప్రాజెక్టు నుంచి బనకచర్ల

హైదరాబాద్: గోదావరిపై ఏపీ తలపెట్టిన పోలవరం-నల్లమలసాగర్ లింక్ ప్రాజెక్టును (పీఎన్ఎల్పీ) అడ్డుకునేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సీనియర్ న్యాయ నిపుణులతో చర్చలు జరిపింది. ఆదివారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ సుప్రీంకోర్టుకు సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ సింఘ్వితో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. పీఎన్ఎల్పీపై గత నెలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టుకు ఆశ్రయించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్ సోమవారం విచారణకు రానుంది. ప్రభుత్వం తరపున సమర్థ వాదనలు వినిపించాలని సింఘ్వికి సీఎం సూచించారు. అవసరమైన అన్ని ఆధారాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలంటూ నీటిపారుదల ఇంజనీర్లను ప్రభుత్వం అప్రమత్తం చేసింది. న్యాయనిపుణులతో భేటీలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణం పోలవరం ప్రాజెక్టు నుంచి బనకచర్ల



చరిత్రలో నిలిచిపోయేలా మేడారం పనులు

తాడ్వాయి, వనదేవతలు సమృద్ధి, సారలమ్మ మహాజాతర వసులన్నింటినీ ఈ నెల 20 లోపు పూర్తి చేయిస్తామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. జాతర ఏర్పాట్ల పరిశీలనార్థం ఆయన ఆదివారం ములుగు జిల్లాలోని మేడారం వచ్చారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, స్త్రీ శిశుసంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క, మహబూబాబాద్ ఎంపీ బలరాంనాయక్, కలెక్టర్ టీఎన్ దివాకర్, డీఎఫ్ వో రాహుల్ కిషన్ జాదవ్ తో కని గద్దెల ప్రాంగణం పునర్నిర్మాణం, జంపన్న వాగులో ఆధునికీకరణ పనులు, రక్షణ చర్యలను పరిశీలించిన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. 200 ఏళ్ల వరకు చెక్కుచెదరకుండా ఉండేలా, చరిత్రలో నిలిచిపోయే విధంగా రాతి దిమ్మెలతో వనదేవతల గద్దెల ప్రాంగణం పునర్నిర్మాణం చేపడుతున్నామని చెప్పారు. ఈసారి తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుంచి గిరిజన, గిరిజనేతర భక్తులు పెద్ద ఎత్తున వచ్చే అవకాశముందన్నారు. ప్రజలందరి సహకారంతో మహాజాతరను విజయవంతం చేస్తామని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పనులన్నీ పూర్తికాగానే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒకరోజు మేడారంలో బస చేసి, ప్రారంభోత్సవాలు చేస్తారని చెప్పారు.

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో మరో కీలక పరిణామం

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో సంచలనం సృష్టించిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎమ్మెల్యే నవీన్ రావుకు స్పెషల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ టీమ్ నోటీసులు ఇచ్చింది. ఇవాళ (ఆవారం జనవరి 4) జూబ్లీహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ లో విచారణకు రావాలని నోటీసులు ఇవ్వగా.. ఆయన విచారణకు హాజరయ్యారు. డివైజ్ తో ట్యాపింగ్ చేసినట్లు నవీన్ రావుపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి. త్వరలో బీఆర్ఎస్ కీలక నేతలను సిట్ విచారించే అవకాశముంది. నానజవతీ అంబేద్కర్ కాగా, ఈ కేసులో ఒక పెన్ డ్రైవ్ కీలక ఆధారంగా మారగా.. ఈ పెన్ డ్రైవ్ లో వందల సంఖ్యలో ఫోన్ నెంబర్లను సిట్ అధికారులు గుర్తించినట్లు సమాచారం మాజీ ఎన్ఐబీ చీఫ్ ప్రభాకర్ రావు విధుల్లో ఉన్న సమయంలోనే ఈ పెన్ డ్రైవ్ లో ఫోన్ ట్యాపింగ్ కు సంబంధించిన.. కీలక సమాచారం స్టోర్ చేసినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. మరిన్ని కనుగొనండి జగతి పట్టికేషన్స్ లిమిటెడ్ ఈ పెన్ డ్రైవ్ లో వందల సంఖ్యలో ఫోన్ నంబర్లు నమోదై ఉన్నట్లు తెలింది. వీటిలో రాజకీయ నేతలు, ప్రముఖ జర్నలిస్టులు, హైకోర్టుకు చెందిన ఓ న్యాయమూర్తి ప్రొఫైల్ వివరాలు కూడా ఉన్నట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు. దీంతో, మరిన్ని వివరాలు సేకరించే పనిలో అధికారులు ఉన్నట్లు తెలిసింది.



సిట్ నోటీసులు..

మల్టీప్లెక్ బిజినెస్



ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ తమిళ స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ దర్శకత్వంలో ఓ భారీ యాక్షన్ సాంగ్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్లో నటిస్తున్నాడు. హాట్టెన్ స్టాయి విజువల్స్ తో రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమాకు మేకర్స్ ఏకంగా రూ.800 కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయించారని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో దీపికా పదుకొణి, మృణాల్ తాకూర్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఇండస్ట్రీలో ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమా 2027లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉంది. కేవలం సినిమాలో కాక, అల్లు అర్జున్ ఇప్పుడు బిజినెస్ రంగంలోనూ అడుగుపెట్టాడు. 'అల్లు సినిమాస్' పేరుతో హైదరాబాద్

కోకాపేటలో ఓ గ్రాండ్ మల్టీప్లెక్స్ను ప్రారంభించబోతున్నాడు. మల్టీప్లెక్స్లో ఫ్యాన్స్కు అంతర్జాతీయ స్టాయి అనుభూతి అందించడానికి అన్ని ఆధునిక సౌకర్యాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. 75 అడుగుల వెడల్పుతో భారీ స్క్రీన్లు, అద్భుతమైన విజువల్స్ కోసం డాబ్బీ విజన్ 3D ప్రాజెక్షన్, పవర్ఫుల్ సౌండ్ కోసం డాబ్బీ అట్రాన్ సిస్టమ్, ఇలా ప్రతి అంశాన్ని టాప్ లెవెల్లో డిజైన్ చేస్తున్నారు. ఈ థియేటర్ సంక్రాంతి పండుగకు ప్రారంభం కానుందని సమాచారం.

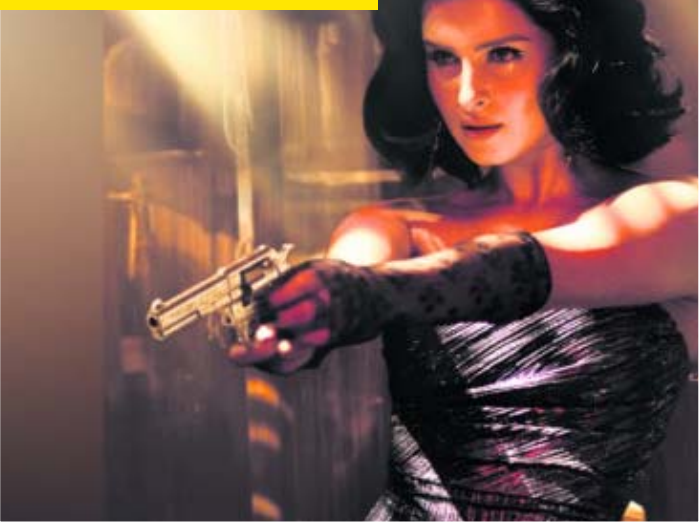
సాగర్ కె చంద్ర దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో సభా సభిష్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. కొంతకాలం ఈ సినిమా ఆగిపోయిందేమో అన్న ప్రచారం జరిగినప్పటికీ, తాజాగా ఈ ఏడాదిలోనే విడుదలకు సిద్ధపడుతోందని సమాచారం. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్పై మళ్లీ ఆసక్తి పెరిగింది. మరో కీలక చిత్రం 'హైదరాబాద్'. లుధీర్ బైరెడ్డి దర్శకత్వంలో మూన్ పైన్ విక్టర్ బ్యానర్పై మహేష్ చంద్ర ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో సంయుక్తా మీనన్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్లు, గ్లింప్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకోగా తాజాగా విడుదల చేసిన టీజర్ సినిమాపై అంచనాల్ని రెట్టింపు చేసింది. ముఖ్యంగా సాయి శ్రీనివాస్ యాక్షన్ లుక్, జండులో



పుల్ బిజ్

ఓ భారీ హిట్ అందుకున్న ఉత్సాహంలో సాయి శ్రీనివాస్ ఈ ఏడాది పరుగుగా మూడు సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండటం ఆసక్తికరంగా మారింది. శనివారం ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన చిత్ర బృందాలు కొత్త పోస్టర్లు, స్టిల్స్ విడుదల చేస్తూ అభిమానుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. ప్రస్తుతం సాయి శ్రీనివాస్ నటిస్తున్న మూడు చిత్రాలు 'టైసన్ నాయుడు', 'హైదరాబాద్', 'రామమ్మ'. ఈ మూడు సినిమాలు వేర్వేరు జానర్లలో తెరకెక్కుతుండటంతో ఆయన కెరీర్కు కీలకంగా మారనున్నాయని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో మొదటగా చెప్పకోవాల్సింది 'టైసన్ నాయుడు'. ఈ సినిమాను సాయి శ్రీనివాస్ దాదాపు రెండేళ్ల క్రితమే ప్రకటించారు.

రెబెకాగా



యష్ నటిస్తున్న నూతన చిత్రం 'టాక్సీ': ఎ ఫెయిర్ టేల్ ఫర్ గ్రేన్ అప్స్. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నుంచి నాడియా పాత్రలో నటిస్తున్న కిరూరా అద్వానీ.. మిస్టీరియస్, గ్లామరస్ ఎలిజెబెత్ పాత్ర పోషిస్తున్న హుమా ఖురేష్.. పవర్ఫుల్ గంగ పాత్రలో నయనతార పాత్రలకు సరిబదించిన లుక్స్ విడుదలై ఈ సినిమాలోని డార్ట్ పరల్లేజ్ ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ను మరింతగా పెంచేశాయి. తాజాగా మేకర్స్ అందమైన, ఆకర్షణీయమైన, సున్నితమైన రెబెకా పాత్రలో నటిస్తున్న తారా సుశారయా పాత్రను పునరుద్ధరించారు. ఇలా సినిమాలోని పాత్రలను పరిచయం చేయటం ద్వారా.. సినిమా స్టేజ్ పాస్ ఇండియా రేంజీను తెలియజేస్తోంది. ఇందులో హై యాక్షన్ సీక్వెన్స్, భారీ డ్రామా, కథలోని అనేక మలుపులుండబోతున్నాయి. తాజాగా తారా సుశారయా లుక్ను రివీల్ చేశారు. ఇది ఆమెకు తొలి పాస్ ఇండియా మూవీ. పోస్టర్ చూస్తుంటే తనను తాను రక్షించుకోగల

దైర్యం, సామర్థ్యమున్న పాత్రలో ఆమె మెప్పించనుంది. అందమైన అమ్మాయిగా టాక్సీ అనే ప్రమాదకరమైన, కలిసమైన ప్రపంచంలోకి అడుగు పెడుతుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకురాలు గీతూ మోహన్ దాస్ మాట్లాడుతూ, 'సటిగా తారాకి ఇది కావాలని బలంగా చెప్పాల్సివస్తే అవసరం లేదు. ఆమెకు కావాల్సినంత స్వేచ్ఛను ఇస్తే చాలు. అదే నేను చేశాను. ఆమె ప్రతి విషయాన్ని సునిశితంగా గమనించేది. పాత్ర గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించేది. ఆమెను ఎలా గైడ్ చేయాలా? అని నేను ఆలోచించిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కానీ ఆమె పాత్రలో అద్భుతంగా జీవించింది. ఇది నన్నెంతో ఆశ్చర్యపరిచింది.



టైలర్ వచ్చేసింది!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి, అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్లో వస్తున్న 'మన శంకర' పరప్రసాద్ గారు నినిమా టైలర్ విడుదలైంది. విక్టర్ వెంకటేశ్, నయనతార, క్యాథరిన్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ

చిత్రం సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. 'మన శంకర' పరప్రసాద్ గారు 'టైలర్ రిలీజ్ అయింది. మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన సినిమా ఇది. విక్టర్ వెంకటేశ్ స్టైల్ క్యామియోలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో నయనతార హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. క్యాథరిన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 12న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా తిరుపతిలో నిర్వహించిన ఈవెంట్ లో టైలర్ ను రిలీజ్ చేశారు. గత కొన్నేళ్లుగా మాన్, యాక్షన్ సినిమాలతో అలరిస్తూ వస్తున్న చిరంజీవి.. 'మన శంకర' పరప్రసాద్ గారు' చిత్రంతో ఫ్యామిలీని టార్గెట్ చేసినట్లు టైలర్ ని బిల్డి తెలుస్తోంది. అలా అని యాక్షన్ ని పక్కన పెట్టలేదు. అనిల్ రావిపూడి మార్ఫ్ కామెడీ టచ్ తో పాటు, మెగా అభిమానులు మెచ్చేలా యాక్షన్ హంగులను కూడా జోడించినట్లు ఆర్కమపుతోంది. అటు మాన్ ని, ఇటు క్లాస్ ఆడియన్స్ ని ఆకట్టుకునేలా ఈ టైలర్ కట్ చేశారు. చివర్లో వెంకటేశ్ ఎంట్రి సర్ప్రైజ్ చేసింది.

పైన్ స్క్రీన్స్, గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్స్ పై సాహు గారపాటి, సునీత కొడిదెల సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

కలెక్షన్లు నిల్



రోషన్ మేకా, అనసూర రాజన్ హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కిన పీరియాడికల్ చిత్రం 'ఛాంపియన్స్' డిసెంబర్ 25న రిలీజ్

కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సినిమాలో సందమూరి కళ్యాణ్ చక్రవర్తి కీలక పాత్రలో రీ ఎంట్రి ఇవ్వగా, కోపై సరత్, కేకే మీనన్, మురళీ శర్మ, నరేష్, వెన్నెల కిషోర్, హైదర్ ఆది తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. మిక్కిలి మేయర్ సంగీతం

అందించగా, కోటగిరి వెంకటేశ్వరరావు ఎడిటింగ్, మదీ సినిమాటోగ్రఫీ అందించారు. పీటర్ హెయిన్స్ యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ గా పనిచేశారు. విడుదలైన తర్వాత 'ఛాంపియన్స్' సినిమాకు మిక్కిలి టాక్ లభించినప్పటికీ, కథ, నటన, నిర్మాణ విలువలను ప్రేక్షకులు ప్రశంసించారు.

సినిమాను స్వస్థ సినిమాస్, జీ స్టూడియోస్, ఆనంది ఆర్ట్ క్రియేషన్స్, కాన్వెన్ట్ ఫిలింస్ బ్యానర్లపై డ్రియంకర్ దత్, జీకే మోహన్, జెమిని కిరణ్లు సంయుక్తంగా నిర్మించారు. నటీనటుల పారితోషికాలు, నిర్మాణ ఖర్చులు, ప్రచార వ్యయాల కలిపి ఈ సినిమాకు దాదాపు 45 కోట్ల రూపాయల బడ్జెట్ ఖర్చైనట్లు సినీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమాకు థియేట్రల్ రైట్స్ రావంతలో సుమారు 22 కోట్ల రూపాయల ప్రీ రిలీజ్ వ్యాపారం జరిగినట్లు సమాచారం.

ట్రోలింగ్ మరూ!

కోలివుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ నటిస్తున్న అఖిరి సినిమా జన నాయగన్. హెచ్. విన్స్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని తమిళంలో పాటగా తెలుగు, హిందీ భాషల్లో రిలీజ్ చేయనున్నట్లు చాన్వాల్ కిందటే ప్రకటించారు. తెలుగులో జన నాయకుడు, హిందీలో జన నేత పేర్లతో విడుదల చేస్తున్నామని పోస్టర్లు కూడా పదిలారు. అయితే ఇది భగవంత్ కేసరి సినిమాకి రీమేక్ అనే వార్తలు ఎప్పుడో సుంచో వినిపిస్తున్నాయి. శనివారం లాంచ్ చేసిన ట్రైలర్ తో ఈ విషయంపై అందరికీ క్లారిటీ వచ్చేసింది. సందమూరి బాలకృష్ణ, శ్రీలీల ప్రధాన పాత్రల్లో అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో రూపొందిన సినిమా భగవంత్ కేసరి. దీని ఆధారంగానే జన నాయకుడు మూవీ తెరకెక్కుతోంది. అదే స్టోరీ లైన్ తో, అనేక పాత్రలను తీసుకొని, కాస్త పొలిటికల్ టన్ ఇస్తూ ఈ కథను అల్లుకున్నారు అర్థమైంది. విజయ్ ఇమేజ్ ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎలివేషన్స్, పాలిటిక్స్ లోకి ఎంట్రి ఇచ్చారు కాబట్టి కాస్త పొలిటికల్ డ్రాగ్స్ పెట్టారని తెలుస్తోంది. అయితే దశవతి కెరీర్ లో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించాల్సిన చివరి సినిమాగా ఒక రీమేక్ కథను ఎంచుకోవడంపై సోషల్ మీడియాలో ట్రోలింగ్ జరుగుతోంది.

క్లారిటీ ఇచ్చిన నటుడు

ప్రముఖ నటుడు ఆశిష్ విద్యార్థి, ఆయన భార్య రూపాలి బరూవా రోడ్డు ప్రమాదానికి గురైన వార్త ఆయన అభిమానులకు షాక్ కలిగించింది. దీనిపై సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరగడంతో దానికి క్లారిటీ ఇస్తూ ఆశిష్ విద్యార్థి స్వయంగా స్పందిస్తూ వీడియో విడుదల చేశారు. గువహాటిలో శుక్రవారం రాత్రి రోడ్డు దాటుతున్న సమయంలో వేగంగా వచ్చిన ద్విచక్ర వాహనం తమను ఢీకొట్టినదని తెలిపారు. ఈ ప్రమాదంలో రూపాలి స్వల్ప గాయాలయ్యాయని, వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించగా వైద్యులు ఆమెను పరిశీలించి ఉండారని చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఇద్దరం సురక్షితంగానే ఉన్నారని ఆశిష్ స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటనలో ద్విచక్ర వాహనదారుడికి కూడా ఎలాంటి ప్రమాదం జరగలేదని తెలిపారు. తమ గురించి ఎవరూ



నిజానికి జన నాయగన్ పోస్టర్లు, ఫస్ట్ సాంగ్ వచ్చినప్పుడే ఇది భగవంత్ కేసరి: చిత్రానికి రీమేక్ అని చాలామందిలో సందేహాలు వ్యక్తమయ్యాయి. తమిళ తంటలు మాత్రం ఈ విషయాన్ని అంగీకరించలేదు. కానీ వీటిని గణేష్ ఈ సినిమా రీమేక్ అనే విషయాన్ని ఓ సందర్భంలో బయటపెట్టారు. విజయ్ చివరి సినిమా డైరెక్ట్ చేయడానికి అనిల్ రావిపూడికి విలువు వచ్చిందని, కానీ తాను రీమేక్ చేయసని ఆ ఆఫర్ ను రిజెక్ట్ చేసాడని వెల్లడించారు. దీంతో బాలయ్య సినిమా రీమేక్ రైట్స్ తీసుకొని, హెచ్ విన్స్ తో డైరెక్షన్ చేయనున్నారని అర్థమైంది. భగవంత్ కేసరి స్టోరీ లైన్ మాత్రమే తీసుకొని, జన నాయకుడు చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారని అందరూ భావించారు. అయితే ట్రైలర్లో చాలా సన్నివేశాలు యథాతథంగా మాతృక నుంచే తీసుకున్నట్లు అర్థమైంది. దాంతో రెండు సినిమాల సీన్స్ పక్కపక్కనే పెట్టి నెటిజన్లు ట్రోల్ చేస్తున్నారు. సీన్ టు సీన్, మిక్కిలి మిక్కిలి కాన్ క్లాస్టరు, జిరాఫ్ తీకారని విమర్శిస్తున్నారు. లోకేష్, పాల్వే, సెబ్.. ఇలా ప్రతిదీ ఉన్నది ఉన్నట్లు దింపేశారని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.