



ఇంటి నిర్మాణానికి రూ.4 లక్షలు



సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్
: గూడు కోసం కలలు కంటున్న పేదలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్రకబురు అందించారు. పేదల ఇళ్ల నిర్మాణంపై ఆయన కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ పథకాన్ని ప్రధానమంత్రి ఆవాస యోజన (పట్టణ)-2.0 కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకంతో అనుసంధానం చేసి ఇకపై కొత్తగా ఎంపిక చేసే లబ్ధిదారులకు ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 4 లక్షలు అందించాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా 60 శాతం, రాష్ట్రప్రభుత్వ వాటా 40 శాతం ఉండనుంది. కొత్త లబ్ధిదారుల ఎంపికపై వెంటనే సర్వే చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇదేకాకుండా ఎన్నికల హామీ మేరకు ఇళ్ల స్థలాలు లేని వారికి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 3 సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 2 సెంట్లు అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. వైకాపా ప్రభుత్వం ఇళ్ల నిర్మాణాలకు స్థలాలను గుర్తించి లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయకుండా ఉన్న లేఅవుట్లలో కూడా వాటిని క్రమబద్ధీకరించి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారికి 3 సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని వారికి 2 సెంట్లు చొప్పున అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇట్లు లేకుండా సొంత స్థలాలున్న వారికి కూడా అందులో గృహ నిర్మాణానికి అనుమతించనున్నారు. సోమవారం



గృహనిర్మాణంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. సరసమైన ధరలకు ఇళ్ల నిర్మాణం మధ్య తరగతి, దిగువ మధ్య తరగతి వారికి ప్రత్యేకంగా ఒక పథకాన్ని గృహనిర్మాణశాఖ ద్వారా అమలు చేయాలని అధికారులకు చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ వర్గాల వారికి కేంద్రం అమలు చేస్తున్న పథకాలను వినియోగించి నాణ్యమైన ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని సూచించారు. అర్హుల ఎంపికకు సర్వే చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జర్నలిస్టుల ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా... ఆయన వెంటనే అంగీకరించారు. ఈ పథకం కిందనే జర్నలిస్టులకు కూడా సరసమైన ధరలకు ఇళ్లను నిర్మించి ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక కాలనీలు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇందుకు ప్రభుత్వమే స్థలాన్ని సేకరించి అందిస్తుందని తెలిపారు.

- పీఎంపవై (పట్టణ)-2.0కి అనుసంధానం చేసి అమలు
- కొత్తగా ఎంపిక చేసే లబ్ధిదారులకు వర్తింపు
- ఇళ్ల స్థలాలు లేని వారికి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 3 సెంట్లు
- పట్టణాల్లో 2 సెంట్లు అందజేత
- సొంత స్థలాల్లోనూ గృహ నిర్మాణానికి అనుమతి
- జర్నలిస్టులకూ ఇళ్ల నిర్మాణం
- సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయాలు
- లబ్ధిదారుల ఎంపికపై సర్వే చేపట్టాలని ఆదేశం

విద్యుత్ ఫ్లాంట్ల నిర్మాణంలో కుంభకోణం

సుప్రీంకోర్టు కేసీఆర్ కు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వలేదు. కమిషన్ చైర్మన్ ను మార్చాలని మాత్రమే చెప్పింది. కోర్టు తీర్పుపైనా సభను తప్పుదారి పట్టించేలా ప్రతిపక్ష సభ్యులు మాట్లాడుతున్నారు.

- ఝార్ఖండ్ లో 18% తక్కువకే బీహెచ్ఈఎల్ కు టెండర్
- తెలంగాణలో నామినేషన్ పై ఎలా ఇస్తారు?
- కమిషన్ విచారణను కొనసాగించాలనే సుప్రీంకోర్టు చెప్పింది
- అసెంబ్లీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

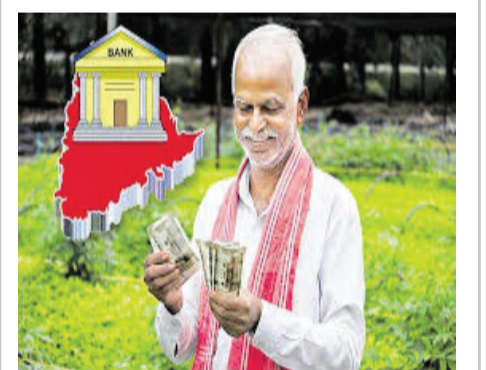


సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో విద్యుత్ ఫ్లాంట్ల నిర్మాణానికి చేసుకున్న ఒప్పందాల్లో భారీ కుంభకోణం జరిగిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. ఝార్ఖండ్ లో ఫ్లాంట్ నిర్మాణ పనుల్ని బీహెచ్ఈఎల్ 18 శాతం తక్కువకు టెండర్ ద్వారా దక్కించుకుందని, అదే సంస్థకు అప్పటి తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎలాంటి టెండర్ లేకుండా.. నామినేషన్ ప్రాతిపదికన అప్పగించటం అక్రమం కాదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. బడ్జెట్ పద్ధతులపై సోమవారం అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చ సందర్భంగా సీఎం మోక్షగుప్తాచార్య. "యాదాద్రి విద్యుత్ ఫ్లాంట్ నిర్మాణ బాధ్యతల్ని బీహెచ్ఈఎల్ కు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్పగించింది. సివిల్ పనులు చేసే సామర్థ్యం ఆ సంస్థకు లేదు. సాంకేతిక అంశాలను మాత్రమే చేస్తుంది. మొత్తం కాంట్రాక్టులను ఆ సంస్థకు కట్టబెట్టి సివిల్ పనులను తమకు కావాల్సిన వారికి

ఇప్పించుకున్నారు. ఏ ఒక్క ఫ్లాంట్ ను సకాలంలో పూర్తి చేయలేదు. ఫలితంగా అంచనా వ్యయాలు భారీగా పెరిగాయి. వాస్తవాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయనే వారిలో భయం గడిచిన సమావేశాల్లో ఆయన(జగదీశ్ రెడ్డి) కోరిన మేరకే విద్యుత్ అక్రమాలపై విచారణ కమిషన్ వేశాం. విచారణ ప్రారంభం కాగానే వారికి సెగ తగిలింది. వాస్తవాలు వెలుగు లోకి వస్తున్నాయన్న భయం పట్టుకుంది. దొరికిపోయామని అర్థమైంది. విచారణ కమిషన్ ను రద్దు చేయాలంటూ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. హైకోర్టు అంగీకరించడం పోవటంతో కేసీఆర్

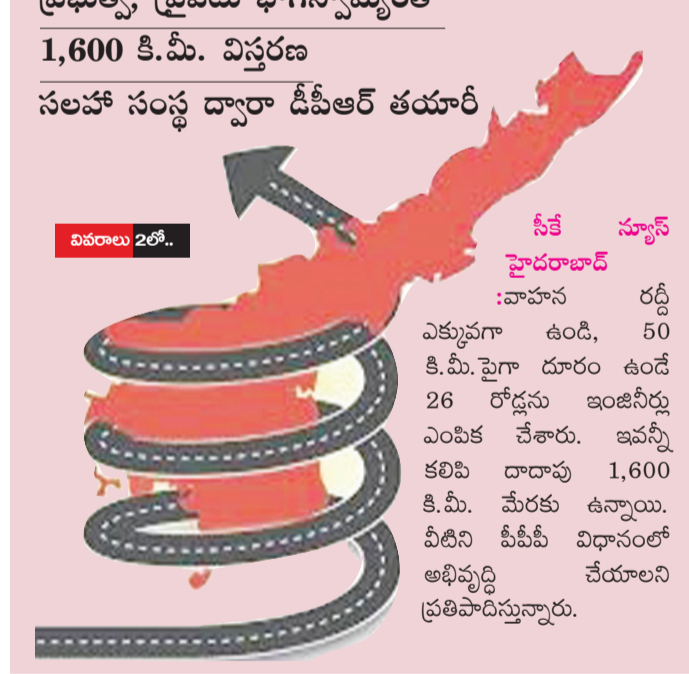
సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లారు. విచారణను నిలిపివేసేందుకు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం అంగీకరించలేదు. కమిషన్ చైర్మన్ ను మార్చాలనే చెప్పింది. మీరు అబద్ధాలు చెప్పేక్కొద్దీ నేను నిజాలు చెబుతాను. జగదీశ్ రెడ్డి ఆవేదన, ఆక్రోశం చూస్తోంటే విద్యుత్ అక్రమాల విషయంలో చంచల్ గూడు జైలులో ఉన్నట్లు మాట్లాడుతున్నారు. ఫళ్లీన్ గడ్డ విద్యుత్ విచారణ కమిషన్ ముందు కేసీఆర్ ఎందుకు హాజరు కాలేదు? విచారణ కమిషన్ కు సూతన చైర్మన్ ను నియమిస్తాం.

రెండో విడత రుణమాఫీ నిధుల జమ నేడే



- రూ. 1.50 లక్షల వరకు ఉన్న అప్పులకు విముక్తి
 - శాసనసభ ప్రాంగణంలో ప్రారంభించనున్న సీఎం రేవంత్
 - 7 లక్షల మందికి రూ.7 వేల కోట్ల విడుదల!
- సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్** : రాష్ట్రంలో రెండో విడత పంటరుణాల మాఫీ ప్రక్రియ మంగళవారం ప్రారంభం కానుంది. మంగళవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు శాసనసభ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసే కార్యక్రమంలో రూ. 1.50 లక్షల వరకు

రద్దీ రహదారుల అభివృద్ధి



జగన్ ను మ్యూజియంలో పెట్టాలి..



సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్ : వైసీపీ అధినేత జగన్ ను గద్దె దించటమే లక్ష్యంగా ఏపీ పాలిటిక్స్ లోకి ఎంట్రి ఇచ్చి సక్సెస్ అయ్యారు ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ షర్మిల. జగన్ కేవలం 11నీట్లకే పరిమితమై ప్రతిపక్ష హోదా

కృష్ణాలో వేగంగా.. గోదావరిలో నెమ్మదిగా..

శ్రీశైలం జలాశయం నుంచి 3 గేట్లు ఎత్తి నీటి విడుదల గోదావరి పరీవాహకంలో నెమ్మదిగా పెరుగుతున్న నీటిమట్టం



సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్ : కృష్ణా బేసిన్ లో వరద ప్రవాహం భారీగా ఉండటంతో రిజర్వాయర్లలో నీటిమట్టాలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గోదావరిలో భద్రాచలం నుంచి 9 లక్షల క్యూసెక్కులు దిగువకు వెళ్తున్నా ఎగువన ఉన్న రిజర్వాయర్లలోకి ప్రవాహాలు తక్కువగా ఉండటంతో నీటిమట్టాలు నెమ్మదిగా పెరుగుతున్నాయి. కృష్ణా బేసిన్ లో అలమట్టి నుంచి 3 లక్షల క్యూసెక్కులు, తుంగభద్ర నుంచి లక్షా 34 వేల క్యూసెక్కులు నీటిని వదలడంతో పాటు శ్రీశైలంలోకి 4.67 లక్షల క్యూసెక్కులు వరద ఉండటంతో సోమవారం మూడు గేట్లై నాగార్జునసాగర్ కు నీటి విడుదల ప్రారంభించారు. మరో 250 టీఎంసీలు శ్రీశైలంలోకి వస్తే నాగార్జునసాగర్, పులిచింతల కూడా నిండుతాయి. నిండుకుండలా 'శ్రీశైలం' ఎగువన కురుస్తున్న వర్షాలకు శ్రీశైలం జలాశయం నిండుకుండలా మారింది.

ఇద్దరు ఆర్డీవోలపై వేటు

మురళి, హరిప్రసాద్ల సస్పెన్షన్ సీనియర్ అసిస్టెంట్ గౌతమ్ తేజ్ సైతం..

మదనపల్లె పైళ్ల దహనం కేసులో ప్రభుత్వం చర్యలు భూదందాలు, నేరపూరిత నిర్లక్ష్యం, అవినీతి అభియోగాలు

సీకే స్పాన్ హైదరాబాద్ : అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లె సబ్ కలెక్టరేట్ లో పైళ్ల కాలిపోయిన ఘటనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇద్దరు ఉన్నతాధికారులపై తొలి వేటు వేసింది. జూలై 21న.. ఆదివారం రాత్రి ఈ ఘటన జరగగా, ఆరోజు వరకు మదనపల్లె ఆర్డీవోగా పనిచేసిన హరిప్రసాద్ తో పాటు ఆయన కంటే ముందు పనిచేసిన ఆర్డీవో ఎం.ఎన్.మురళిని సస్పెండ్ చేసింది. ఇది తక్షణమే అమల్లోకి



తెలంగాణ రాకపోయి ఉంటే రేవంత్ రెడ్డి ఇంకా చంద్రబాబుతోనే ఉండేవారు

- రేవంత్ పీసీసీ చీఫ్ అయినా... సీఎం బనా కేసీఆర్ పుణ్యమేనని వ్యాఖ్య
- నాడు ఉద్యమకారులపైకి రేవంత్ రెడ్డి రైఫిల్ తో దాడికి వెళ్లడం ఆరోపణ
- కేసీఆర్ తెలంగాణను సాధించడం వల్లే రేవంత్ రెడ్డికి పదవులు వచ్చాయని వ్యాఖ్య



సభకు సీఎం వాస్తవాల్లే చెప్పాలి

- ఒప్పందం జరిగింది గృహసంరాల మీట్ల కోసమే
- 'వ్యవసాయ పంపుసెట్లకు మినహా' అని అందులో స్పష్టంగా ఉంది
- రేవంత్ రెడ్డి అసలు అంశాన్ని పదివి మిగతాదే చదివారు
- బడ్జెట్ పద్ధతులపై చర్చలో మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి



సింగరేణి కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల వేతన పెంపు సంక్షేమానికి సంబంధించి అసెంబ్లీలో చర్చించాలి.



పైదరాబాదులో పినపాక శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లుకి వినతి పత్రం అందజేసిన ఐ ఎఫ్ టి యు నాయకులు.

ధాయ్ యామ్ బాధితులు నిర్భయంగా కంప్లైంట్ ఇవ్వండి

- మెప్పా పీడి రాధమ్మ
• జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ర కుమార్ ఆదేశాల మేరకు



పలమనేరు, జూలై 29, సీ కే హ్యూస్ : పలమనేరు నియోజకవర్గ పరిధిలో ధాయ్ యామ్ బాధితులు నిర్భయంగా కంప్లైంట్ ఇవ్వాలి...

ధాయ్ యామ్ లో కోటి రూపాయలు పోగొట్టుకున్న పలమనేరు వాసి

పలమనేరు, జూలై 29, %ఎన్% హ్యూస్. పలమనేరులో ధాయ్ కలకలం అందరికీ తెలిసింది. ఈ విచారణలో భాగంగా... చిత్తూరు జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్ర కుమార్ ఆదేశాల మేరకు, ఈరోజు, మున్సిపల్ ఆఫీసు నీలం సంజీవరెడ్డి కౌన్సిల్ హాల్ నందు, మెప్పా పీడి రాధమ్మ మరియు పలమనేరు సీబి చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో బాధితుల నుండి ఆర్టీలు స్వీకరించడం జరిగింది.



మాసుం బాబా ఉర్సు ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు



నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,



పెంట్లవెల్లి మాజీ జిల్లా సీనియర్ చిట్టెమ్మ సురేందర్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీ ఉమామహేశ్వర్ రాజేష్, కట్ట శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, పెంట్లవెల్లి మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పోతుల వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ రఫీయూద్దీన్, రవి గౌడ్, బీఆర్ఎస్ విద్యార్థి సంఘం నాయకుడు డి శేఖర్, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా ఐఆర్ఎస్ జీవన్ లాల్ పుట్టినరోజు వేడుకలు

- రక్తదానం చేసిన లజ్జయానులు
• మనసున్న మహారాజు జీవన్ లాల్
• ఆశ్చర్య దాహిరన్న



నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

తెలంగాణ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కమిషన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా విద్యార్థులకు నోట్ బుక్కులు పంపిణీ చేసిన తరుణ్ నాయక్...



నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

నారి శక్తి అవార్డు గ్రహీత, జర్నలిస్ట్ చంద్రకళా రెడ్డికి సన్మాన సభను విజయవంతం చేయండి



• టీ జే యూ మండల అధ్యక్షులు గడ్డం నాగరాజు

నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

జర్నలిస్టు యూనియన్ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ షాహాబ్ బాబా ఆధ్వర్యంలో జూలై 31 ఆగస్టున, వేదిక :ఎన్సీ కౌన్సిల్ హాల్ భువనగిరిలో ఉదయం 11గం నన్యాన సభను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆ సన్మాన సభకు జర్నలిస్టులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీ జే యూ మండల గౌరవ అధ్యక్షులు నోముల రవీందర్ రెడ్డి, టీ జే యూ మండల గౌరవ సలహా దారులు గుర్రాల నాగరాజు, టీ జే యూ మండల ఉపాధ్యక్షులు షేక్ అజీజ్, టీ జే యూ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గుర్రం మల్లేష్, టీ జే యూ మండల అధికార ప్రతినిధి పొన్నగిరి సతీష్ గౌడ్, టీ జే యూ మండల కోశాధికారి కట్టెకోల రమేష్, టీ జే యూ మండల సహాయ కార్యదర్శి పాసుగంటి బాల గంగాధర్, టీ జే యూ మహిళా విభాగం మండల కన్వీనర్ దంతూరి సుమలత గౌడ్, టీ జే యూ మండల కార్యదర్శి సభ్యులు గుర్రం సురేష్, నోముల మల్లేష్ గౌడ్, మాతంగి శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సహాయనిధి చెక్కు అందజేత.



నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

పోలవెళ్లి నరసయ్య కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేత.

- కీర్తేశులు పైలె సత్యనారాయణ రెడ్డి రమణమ్మ జ్ఞాపకార్థం.
• వారి కుమారులు పైలె వెంకటరెడ్డి సాజన్యంతో.



నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

మాజీసర్పంచ్ పోలేపల్లి స్వామి,పగడిమిపల్లి దాశరథి,మంచోజు పరివార్ల చారి,ఇంజనూరి రమేష్,%వీణ% జవహర్,పోలేపల్లి నర్సంహా,ఈశావర్ మల్లేశం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం.



ఆదివారం పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా వారి చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుని ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకున్నారు.అనంతరం తమకు విద్య నేర్పిన గురువులను ఆహ్వానించి శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు కట్ట రమేష్,డి మల్లేష్,వేణు,కావటి నర్సయ్య విద్యార్థులు రాచమల్ల రవీందర్,ఏనుగుల నరేష్,కావటి అంజయ్య,కల్లూరి అంజనేయులు,అర్జున్,వేల్పుల దేవేందర్,ఏనుగుల ఉప్పలయ్య,మద్ది వెంకటేశ్,గుండు సత్యనారాయణ,భాషణ్ యన సుజాత,వేల్పుల అనిశ,కూరేళ్ల ధనమ్మ,నార్యట్ పల్లి సైదమ్మ,మంటిపల్లి సుజాత,దోమకొండ నరహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులతో కూడిన సమస్యలు కలగకుండా రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి వారి జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలని ప్రార్థించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాసున్న రోజుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే స్థానిక శాసనసభ్యుని తో చర్చించి దర్గా ఆధిపత్యం కొరకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ జిల్లా సీనియర్ కాలం జమ్మలయ్య మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి,

బీహార్ లో రైలు ప్రమాదం.. రెండుగా విడిపోయిన సంపర్క్ క్రాంతి ఎక్స్ ప్రెస్

బీహార్ లో రైలు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. సంపర్క్ క్రాంతి ఎక్స్ ప్రెస్ రైలుకు భారీ ముప్పు తప్పింది. సమస్తిపూర్ వద్ద ఈ రైలు ఇంజన్, రెండు బోగీల నుంచి ఇతర బోగీలు విడిపోయాయి. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ గాయాలు కాలేదు. ఘటనపై నిపుణుల బృందం దర్యాప్తును ప్రారంభించింది. సంపర్క్ క్రాంతి ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు దర్భంగ నుంచి న్యూఢిల్లీకి వెళుతుండగా సమస్తిపూర్ లో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ప్రమాద సమయంలో రైలు తక్కువ వేగంతో వెళ్తున్నట్లు అధికారులు చెప్పారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన అధికారులు సుమారు గంట పాటు శ్రమించి విడిపోయిన బోగీలను ఇంజన్ కు కనెక్ట్ చేసినట్లు తూర్పు మధ్య రైల్వే చీఫ్ బల్దీప్ రిలేష్ షన్ ఆఫీసర్ చంద్ర తెలిపారు. ఈ ఘటనకు గల కారణాలను నిపుణుల బృందం పరిశీలిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



నిలిపివేయడంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది ఈ ప్రమాదంలో సమాచారం అందించడంతో.. రైల్వే ఉన్నతాధికారులు ఘటనా ఎలాంటి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరిగలేదని రైల్వే అధికారులు స్థలానికి చేరుకుని రైలు కోచ్ ను కనెక్ట్ చేశారు. అనంతరం రైలు డిల్లీకి బయలుదేరింది రైల్వే ఉన్నతాధికారులు తెలిపారు.

ఫ్లాట్ గా ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు

అమ్మకాల ఒత్తిళ్లతో ప్రభావితమైన సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ ఉదయం ట్రేడింగ్ లో జీవనకాల గరిష్టాలను తాకిన సూచీలు లాభాల బాటలో పయనించిన ఆటోమొబైల్, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు, ఇంధన షేర్లు



అమ్మకాల ఒత్తిళ్ల తీవ్రతతో భారత స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు నేడు ఫ్లాట్ గా ముగిశాయి. ఈ ఉదయం సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ జీవనకాల గరిష్టాలను అందుకున్నాయి. సెన్సెక్స్ 81,908, నిఫ్టీ 24,999 మార్కులు తాకాయి. చివరికి సెన్సెక్స్ 23 పాయింట్ల లాభంతో 81,335 వద్ద స్థిరపడగా... నిఫ్టీ 1.25 పాయింట్ల నష్టం లాభంతో 24,836 వద్ద ముగిసింది. ఆటోమొబైల్, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు, ఫార్మా, మెటల్, రియల్ ఎస్టేట్, ఇంధన రంగం, మౌలిక వసతుల రంగం షేర్లు లాభాలు అందుకున్నాయి. ఐటీ, ఆర్టికల్ సెవీసు, ఎఫ్ఎంసీజీ షేర్లు నష్టాలు చవిచూశాయి. ఎల్ అండ్ టీ, బజాజ్ ఫిన్ సర్వీస్ మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, ఎస్సీఐ, రిలయన్స్, ఇండస్ ఇండ్ బ్యాంక్, సన్ ఫార్మా, మారుతి సుజుకి, బజాజ్ ఫైనాన్స్ షేర్లు లాభాల బాటలో పయనించాయి. టైటాన్, భారతీ ఎయిర్ టెల్, ఐటీఐ, టెక్ మహింద్రా, కోటక్ మహింద్రా బ్యాంక్ షేర్లు నష్టాలు మూటగట్టుకున్నాయి.

జూబ్లీహిల్స్ లో మురుగు నీటి సమస్యపై హీరో రాజశేఖర్ ట్వీట్

రోడ్డు నెంబర్ 70లో మురుగునీటి సమస్యను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి జీహెచ్ఎంసీకి ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ పరిష్కారం కాలేదన్న రాజశేఖర్ సమస్యను పరిష్కరించాలంటూ ట్వీట్



హైదరాబాద్ లోని జూబ్లీహిల్స్ లోని రోడ్డు నెంబర్ 70లో మురుగు నీటి సమస్యను పరిష్కరించాలని నీటి సమస్యను రాజశేఖర్ ఎక్స్ వేదికగా ట్వీట్ చేశారు. ఇక్కడి అశ్వినీ హైల్డ్ నుంచి డ్రైనేజీ లీకేజీ సమస్య ఎప్పుడీ నుంచో వేధిస్తోంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని తాము జీహెచ్ఎంసీకి ఎప్పుడో ఫిర్యాదు చేశామని, కానీ ఇప్పటి వరకు సమస్య పరిష్కారం కాలేదని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్, జీహెచ్ఎంసీ మేయర్ గద్దూల విజయలక్ష్మి, జీహెచ్ఎంసీ ఆన్లైన్లను ట్యాగ్ చేస్తూ ట్వీట్ చేశారు. సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోను ట్వీట్ చేశారు.

ట్యాక్స్ టెర్రరిజంతో వ్యవస్థ ఆగమైతోంది...

లోక్ సభ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో ప్రసంగించిన రాహుల్ గాంధీ బీజేపీపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశంలో అన్ని వర్గాలను బీజేపీ భయపెడుతోందని, కేంద్ర మంత్రులతో పాటు నేతలు కూడా భయపెడుతున్నారని అన్నారు. ట్యాక్స్ టెర్రరిజంతో వ్యవస్థ ఆగమైతుందని అన్నారు. బీజేపీలో ఒక్కరే ప్రధాని కళలు కంటారని, మిగతావారూ ప్రధాని కల కనటానికి కూడా భయపడతారని అన్నారు. కురుక్షేత్రంలో అభిమన్యుడిని బంధించి చంపారని, పద్మవ్యూహం కమలం ఆకారంలో ఉంటుందని అన్నారు. మహాభారతంలో పద్మవ్యూహాన్ని ఆరుగురు కంఠ్రోల్ చేశారని, ఇప్పుడు కూడా పద్మవ్యూహాన్ని ఆరుగురు కంఠ్రోల్ చేస్తున్నారని అన్నారు. అంజానీ, అదానీ కోసమే ప్రభుత్వం ఉందని అన్నారు. ఒకవైపు పేపర్ లీక్ మరోవైపు నిరుద్యోగ చక్రబంధంలో దేశం ఉందని అన్నారు. ఇంటర్నెట్ షిప్ ల వల్ల యువతకు ఒరిగేదేమీ లేదని, కాళ్ళు విరగ్గొట్టి మీద బ్లాంకెట్ వేసినట్లందని అన్నారు. అగ్నివీర్ ల పెన్షన్ కు బడ్జెట్ లో ఒక్క రూపాయి కూడా కేటాయించలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బడ్జెట్లో మధ్యతరగతిని విస్మరించారని, ఒక్క నిరుద్యోగికి కూడా ఉద్యోగం ఇవ్వలేని పరిస్థితి ఉందని అన్నారు. రైతులు కనీస మద్దతు ధర కావాలని అడుగుతున్నారని, బడ్జెట్లో కనీస మద్దతుధర ప్రస్తావన కూడా లేదని అగ్రరహం వ్యక్తం చేశారు. రాహుల్ ప్రసంగానికి బీజేపీ నేతలు అద్భుతగలగా, స్పీకర్ ఓం బిర్లా వలు మార్పు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. సభా మార్గదలు పాటించాలని కోరారు.

లెబనాన్ లోని భారతీయులకు కేంద్రం అడ్వైజరీ జారీ

ఇజ్రాయెల్-లెబనాన్ లోని హిజ్బుల్లా గ్రూప్ మధ్య యుద్ధ వాతావరణం హిజ్బుల్లాపై ఏ క్షణమైనా ఇజ్రాయెల్ దాడి చేయవచ్చునని వార్తలు ఈ నేపథ్యంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటూ కేంద్రం అడ్వైజరీ



ఇజ్రాయెల్-లెబనాన్ లోని హిజ్బుల్లా మధ్య యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో భారతీయులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అడ్వైజరీని జారీ చేసింది. హిజ్బుల్లాపై ఏ క్షణమైనా ఇజ్రాయెల్ దాడి చేయవచ్చునని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో లెబనాన్ లోని భారతీయులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని కేంద్రం సూచన చేసింది. బీరుట్ లోని రాయబార కార్యాలయంతో టచ్ లో ఉండాలని సూచించింది. లెబనాన్ లోని భారతీయులు లేదా లెబనాన్ కు వెళ్లాలనుకునే భారతీయులు తప్పనిసరిగా బీరుట్ లోని రాయబార కార్యాలయంతో టచ్ లో ఉండాలని ట్రావెల్ అడ్వైజరీని జారీ చేసింది. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా భారత రాయబార కార్యాలయం ట్వీట్ చేసింది. లెబనాన్ కార్యాలయం ఇ-మెయిల్ ఐడి: cons.beirut@mea.gov.in లేదా అత్యవసర ఫోన్ నంబర్ 096176860128 లో సంప్రదించవచ్చునని సూచించింది. గోల్డ్ హైల్డ్ లోని ఫుల్ బాల్ మైదానంలో జరిగిన రాకెట్ దాడిలో 12 మంది చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇది హిజ్బుల్లా మిలిటెంట్ల పని అని ఇజ్రాయెల్ ఆరోపించింది. హిజ్బుల్లా మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుందని ఇజ్రాయెల్ హెచ్చరించింది. అయితే ఈ దారులకు తాము కారణం కాదని హిజ్బుల్లా చెబుతోంది.

శ్రీశైలం డ్యాం గేట్లు ఎత్తారు.. సాగర్ కు నీరు విడుదల



శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు భారీ ఎత్తున వరద నీరు వచ్చి చేరడంతో డ్యామ్ గేట్లను ఎత్తారు అధికారులు. మూడు గేట్లను ఎత్తి నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు అధికారులు. పది అడుగుల మేర గేట్లను ఎత్తి 80 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని సాగర్ కు విడుదల చేస్తున్నారు. 55 వేల 605 క్యూసెక్కులు క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో, 6744 క్యూసెక్కుల అవుట్ ఫ్లో ఉన్నట్లు సమాచారం. 6, 7, 8వ గేట్లను ఎత్తారు అధికారులు. ఒక్కో గేటు నుండి 27వేల క్యూసెక్కుల నీరు విడుదల అవుతుందని తెలిపారు అధికారులు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 312,5050 టీఎంసీలు కాగా, ప్రస్తుతం నీటి నిల్వ 135,7816 టీఎంసీలు టీఎంసీలు ఉన్నట్లు తెలిపారు అధికారులు. పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 590.00 అడుగులు కాగా, ప్రస్తుత నీటిమట్టం 512.40 అడుగులు ఉన్నట్లు తెలిపారు అధికారులు. డ్యామ్ నీటి విడుదల దృశ్యాన్ని చూసేందుకు పర్యాటకులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో దిగువ ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు ఇరిగేషన్ అధికారులు.

రెస్టారెంట్ లోనూ డ్రస్ కోడ్ ఉంటుందా.. ఇలాంటి దుస్తులు వేసుకుంటే ఎంట్రీ లేదా..?



ఇటీవల బెంగళూరులోని ఓ షాపింగ్ మాల్ లో గోచీ కట్టుకొని వచ్చిన రైతును మాల్ లోకి అనుమతించకపోవడం ఎంత వివాదాస్పదమైందో అందరికీ తెలిసింది. ఆ వివాదం మాల్ మూసివేతకు దారి తీసింది. తాజాగా అమెరికాలోని ఓ రెస్టారెంట్లో కూడా ఇలాంటి సంఘటన చోటు చేసుకుంది. ఒక మహిళ వేసుకున్న డ్రెస్ కారణంగా అమెరికా రెస్టారెంట్లో నుండి బయటకు పంపారు. సదరు మహిళ సోఫిస్టెడ్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయటంతో ఈ సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. మిసీ మ్యూజ్ అనే మహిళ తాను వేసుకున్న డ్రెస్ కారణంగా రెస్టారెంట్ లోకి అనుమతించలేదంటూ పేన్ బుక్ లో పోస్ట్ చేసింది. ఇదే డ్రెస్ వేసుకొని గతంలో చాలా సార్లు రెస్టారెంట్ కి వెళ్లినని, కానీ ఇప్పుడు అభ్యంతరం చెప్పుకొంటూ పోస్ట్ లో చెప్పుకొచ్చింది. ఆ పోస్ట్ తో పాటు వీడియో కూడా షేర్ చేసింది మ్యూజ్. ఆ వీడియోలో రెస్టారెంట్ ఓనర్ మ్యూజ్ డ్రెస్ పట్ల అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు కూడా స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. సోఫిస్టెడ్ మీడియాలో ఈ వీడియో వైరల్ అవ్వగా.. డ్రెస్ కారణంగా వివక్ష చూపటం సరికాదని కామెంట్ చేస్తున్నారని నెటిజన్లు.

రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం పతనావస్థకు చేరుకుంది: కేపీ వివేకానంద

నగరానికి కేటాయించిన బడ్జెట్ ఏమాత్రం సరిపోదన్న భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నా జీహెచ్ఎంసీ నిద్రావస్థలో ఉందని ఆరోపణ

కొత్త ప్రభుత్వానికి హనీమూన్ పీరియడ్ అయిపోయిందన్న ఎమ్మెల్యే

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం పతనావస్థకు చేరుకుందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానంద గౌడ్ అన్నారు. సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నగరానికి కేటాయించిన బడ్జెట్ ఏమాత్రం సరిపోదన్నారు. భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నా జీహెచ్ఎంసీ నిద్రావస్థలో ఉందని ఆరోపించారు. గతంలో చాలా కాలనీలను వరద ముంపు నుంచి తాము కాపాడామన్నారు. కానీ ప్రస్తుతం 17 ప్రాంతాలు బెంజర్ జోన్లో ఉన్నాయన్నారు. కొత్త ప్రభుత్వానికి హనీమూన్ పీరియడ్ అయిపోయిందని, ఇకనైనా పనులపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోతే నాణాలు ఉప్పొంగి ఇళ్లలోకి వచ్చి ప్రమాదం జరిగే అవకాశముందన్నారు. నగరంలో అప్పుడు ట్రాఫిక్ సమస్య లేదని, ఇందుకు గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలే కారణమన్నారు. తాము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు 36 ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేశామని తెలిపారు. మంత్రులు నగరంలో తిరిగితే గానీ గత ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి ఏమీలే కనిపించదన్నారు.





మీ ఇంట్లో తులసి మొక్క ఎండిపోయిందా...

అయితే ఇలా చేయండి...

హిందూ మతంలో తులసి మొక్కకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ప్రతి హిందూ ఇంటి ప్రాంగణంలో ఖచ్చితంగా తులసి మొక్క ఉంటుంది. అంతే కాదు తులసి మొక్కను అమ్మవారిగా భావించి పూజిస్తారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీరు పోస్తారు. ఒక్కోసారి ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఈ మొక్కలు ఎండిపోతాయి. కాబట్టి ఈ రోజు మనం మీ ఎండిన తులసికి జీవం పోసి పచ్చగా మార్చే హోం రెమెడీని తెలుసుకుందాం...

మీ వంటగదిలోని మసాలా దినుసుల్లో ఉండే ఓ మసాలా.. తులసి మొక్కకు కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తుంది. ఈ మసాలా అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలతో పాటు ప్రతి కూరగాయలు ఆహారంలో ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ సుగంధ ద్రవ్యం పేరు పసుపు. పసుపును సాధారణంగా కూరలు, పప్పు చేసినప్పుడు మనం వాడుతుంటాం. పసుపు వంటకు రుచితో పాటు.. మనకు ఆరోగ్యం కూడా అందిస్తుంది. అయితే ఇది మొక్కలకు కూడా ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొక్క ఎదుగుదలకు పసుపు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మొక్క నేల ఎండిపోతుంటే, పసుపు పొడిని జోడించండి. దీని వల్ల నేల సారవంతంగా మారుతుంది. ఎండిపోయిన తులసి మొక్క మొదట్లో పసుపు కలిపితే మళ్లీ ఆకుపచ్చగా చిగురు వస్తుందని వ్యవసాయ నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపు మొక్కలకు క్రిమి సంహారిణిగా పనిచేస్తుంది. తులసి మొక్కలో పురుగులు ఉంటే పసుపు వేయాలి. వేసవి కాలంలో తులసి మొక్కలపై చీమలు దాడి చేస్తాయి. కాబట్టి పసుపును ఉపయోగించడం ద్వారా మొక్కను రక్షించవచ్చు. మీరు దాని ఆకులపై పసుపు నీటిని పిచికారీ చేయవచ్చు. మూలాలకు పసుపు పొడిని జోడించవచ్చు. దీంతో చీమలు పారిపోతాయి. మీ మొక్కలు కూడా కాపాడుకోవచ్చు.

వర్షాలు పడుతున్నాయి.. జ్వరాలు, జలుబు రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటి



వర్షాకాలం వచ్చేసింది. ఇప్పుడు చిన్న జల్లులు కాస్తా.. వర్షాలుగా మారుతున్నాయి. ఈ కాలంలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. వాతావరణంలో మార్పులు కూడా రావచ్చు. ప్లూ, దగ్గు, జలుబు లాంటి ఇతర వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా వర్షాకాలంలో అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాటిని నివారించేందుకు చిట్కాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, గొంతునొప్పి, దగ్గు, జలుబు మినహా దాదాపు ప్రతిదీ రుతుపవనాల్లో ఆహారకరంగా ఉంటుంది. వేడి, తాజా ఆసుభూతి నుంచి ఉపశమనంతో పాటు, రుతుపవనాలు ఈ వ్యాధులకు కారణమయ్యే చాలా సూక్ష్మజీవులను కూడా తీసుకువస్తాయి. వైరల్ జ్వరం అంటువ్యాధి, జ్వరం, సాధారణ ప్లూ, కడుపు సమస్యలు, స్ట్రెస్ ప్లూ వంటి ఇన్ ఫెక్షన్లు ఈ కాలం మరింత దోహదం చేస్తుంది. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం జ్వరం. జ్వరం అనేది సాధారణంగా మీ శరీరం ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్తో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నదనే సందేహం. ఈ వర్షాకాలంలో వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లను అరికట్టడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రభావవంతమైన చిట్కాలేంటి ఇప్పుడు చూద్దాం.

- 1. పరిశుభ్రత**
సరైన పరిశుభ్రత పాటించడం వల్ల వర్షాకాలంలో వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. భోజనానికి ముందు, తర్వాత, తుమ్ములు, దగ్గు, పెంపుడు జంతువులు, తోట పని, వాష్ రూమ్ ని ఉపయోగించడం లాంటి పనులు చేయడం సాధారణమైన విషయమే. కాబట్టి తినే ముందు, తర్వాత మీ చేతులను

- కడుక్కోవడం మర్చిపోకండి. అలాగే, బ్యాక్టీరియా వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మీరు మీ గాయాలు కాకుండా చూసుకోండి.
- 2. ఇంట్లో వందీన ఆహారాన్ని తినండి**
మీరు తినే ఆహారమే.. మీకు వైరస్లు, ఇన్ ఫెక్షన్లను కలిగిస్తున్నది విషయం మర్చిపోకండి. వర్షాకాలంలో మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాన్ని తినడం మంచిది. ఈ కాలంలో బయటి ఆహారాన్ని తినడం మానుకోండి. ఇది చాలా సూక్ష్మక్రిములు సంతానోత్పత్తి చేయడంతో అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో ఉండిపోయే అవకాశం ఉంది. వర్షాకాలంలో కల్ చేసిన పండ్లు, కూరగాయలను తినకుండా ఉండాలని కూడా సలహా ఇస్తారు.
- 3. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి**
మిమ్మల్ని మీరు బాగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం అనేది మెరుగైన ఆరోగ్యానికి ఉత్తమ చిట్కా ఇది ఎల్లప్పుడూ మీకు అనుకూలంగా పని చేస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాకుండా ఇది వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేయడంతో పాటు, హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం వల్ల జెర్మీ, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది.
- 4. బాగా నిద్రపోండి**
ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక శక్తికి మంచి రాత్రి నిద్ర ముఖ్యం. నిద్రను కోల్పోవడం లేదా రోజుకు ఆరు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల నిద్ర లేమికి దారి తీయవచ్చు. తద్వారా మీరు అలసిపోయినట్లు, అలసితో ఉంటారు. ఇది మీ శరీరాన్ని బలహీనంగా చేస్తుంది. అంటువ్యాధులు, వైరల్ ఫీవర్లను అంటుకునే అవకాశం కూడా చాలా ఉంటుంది.
- 5. కలుషితమైన నీటి దూరంగా ఉండండి**
హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో, నీరు స్వచ్ఛంగా, శుభ్రంగా ఉండేలా

- చూసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం.
- 6. వంట చేయడానికి ముందు పండ్లు, కూరగాయలను కడగాలి**
సీజన్తో సంబంధం లేకుండా ఇది ఎప్పుడూ పాటించాల్సిన ఒక ముఖ్యమైన చిట్కా. వంట చేయడానికి ముందు, కూరగాయలు, పండ్లను బాగా కడగాలి. పండ్లు, కూరగాయలు మీ దగ్గరకు వచ్చే కన్నా ముందు, అవి రుమ్ము, ధూళి, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాకు గురవుతాయి. ఇవి వైరల్ జ్వరం, ఇన్ ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.
- 7. జలుబు లేదా జ్వరంతో బాధపడుతున్నప్పుడు పంచుకోవడం మానుకోండి**
పైన చెప్పినట్లుగా, వైరల్ జ్వరం అంటువ్యాధి. మీరు ఇప్పటికే ఇన్ ఫెక్షన్తో బాధపడుతున్నట్లయితే లేదా జలుబు లేదా దగ్గుతో బాధపడుతుంటే, మీ ఆహారం, పానీయాలను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుంచి ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిగా మారడానికి కొన్ని సూక్ష్మక్రిములు మాత్రమే అవసరం.
- 8. నివారణ కంటే నివారణ ఉత్తమం**
వర్షాకాలంలో మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. వేడి నూప్లు, పులియబెట్టిన ఆహారాలు, ఎండిన పండ్లు, గింజలు, ఆకు పచ్చని కూరగాయలు వంటి కొన్ని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలతో మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి. ప్లూ వ్యాక్సిన్ ని పొందండి. మీ చుట్టూ ఉన్న ఇతరులను కూడా అదే విధంగా చేయమని ప్రోత్సహించండి.

బరువు తగ్గాలి... లేకపోతే ఎన్ని సమస్యలో!

200 కోట్లకు చేరువలో అధికబరువుతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య 650 మిలియన్ల మంది ఊబకాయులే! హార్ట్ డిసీజ్ లు, క్యాన్సర్లకు అధికబరువుతో లింకు ఊబకాయులను వెంటాడే మధుమేహం!

ఒబిసీ... అదే స్థూలకాయం! ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేకమందిని వేధిస్తున్న సమస్య. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) గణాంకాల ప్రకారం 2016 నాటికి ప్రపంచంలో 1.9 బిలియన్ల మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. 2021 గణాంకాల ప్రకారం వారిలో 650 మిలియన్ల మంది ఊబకాయులేనట. 18 అంతకంటే ఎక్కువ వయసున్న వారిలో అధికబరువు, ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నవారిని పరిగణనలోకి తీసుకుని డబ్ల్యూహెచ్ఎస్ ఈ నివేదిక రూపొందించింది. ఊబకాయం నివారణ, ఊబకాయులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా కార్యాచరణ రూపొందించింది. టాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ) 30 పాఠంపై దాటితే వారిని ఊబకాయులుగా పరిగణిస్తారు. బీఎంఐ 25 పాఠంపై నుంచి 30 పాఠంపై మధ్య ఉంటే వారిని అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నవారిగా భావిస్తారు. ఒబిసీ బాధితులు బయటకు కనిపించని జబ్బుల బారినపడే ముప్పు అధికం అని డబ్ల్యూహెచ్ఎస్ పేర్కొంది. ఊబకాయం వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు, కీలక వ్యవస్థలు ప్రభావితం అవుతాయి. ముఖ్యంగా, గుండెను ఇది బాగా దెబ్బతీస్తుంది. 2012లో చోటు చేసుకున్న హ్యూడ్రోగ్, స్ట్రోక్ మరణాల్లో అత్యధికులు ఒబిసీతో బాధపడుతున్నవారేనని వెల్లడైంది. అధిక బీఎంఐ కలిగివున్న వారిలో కార్డియోవాస్కులార్ వ్యాధులు గుట్టుచప్పుడు కాకుండా పెరిగిపోతున్నట్లు గుర్తించారు. అంతేకాదు, ఈ ఒబిసీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది జీవక్రియలను అస్వస్థం చేయడం వల్ల మధుమేహం బారినపడే అవకాశాలు అత్యధికంగా ఉంటాయి. నడం

చుట్టూ ఉండే అదనపు కొవ్వు కారణంగా శరీరం ఇన్ ఫ్లేమేషన్ కు స్పందించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది. దాంతో కొవ్వులను, కార్బోహైడ్రేట్లను ప్రాసెస్ చేసే శక్తి తగ్గిపోతుంది. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అంతేకాదు, అధిక బరువు, ఊబకాయం వల్ల శరీరంలోని ఎముకలు, కీళ్లపై అధిక భారం పడుతుంది. ఒబిసీ ఉన్నవారు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ బారినపడే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా, ఒబిసీ వల్ల అనేక శరీర భాగాల్లో క్యాన్సర్ కారక కణజాలం పెరుగుతుంది. ఐసోఫేగస్, పేంక్రియాస్, పెద్ద పేగు, పురీషనాళం, రొమ్ము, కిడ్నీ, గాల్ బ్లడర్, గర్భకోశ క్యాన్సర్లకు ఒబిసీతో సంబంధం ఉన్నట్లు అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అటు, మహిళల్లో గర్భధారణ, ప్రసవం తదితర అంశాలను కూడా ఊబకాయం ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భం నిలవకపోవడం, గర్భవతుల్లో కనిపించే మధుమేహం, ప్రీఎక్లాంప్సియా వంటి దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. అధికబరువు, ఒబిసీ బాధితులు స్వాస్థ సంబంధ సమస్యలతోనూ బాధపడుతుంటారు. వీరిలో పేరుకుపోయిన కొవ్వులు హృదయ కుచరం నరళతను



తగ్గిస్తాయి. ఊబిసీ బాధితులకు అనుసంధానమైన స్వాస్థనాలను కుచించుకోవడం చేస్తాయి. ఊబకాయం తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం నులువైన మార్గాలు. చక్కెర, కొవ్వు ఉంటే ఆహారం పరిమితంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, శుద్ధి చేయని ఆహార పదార్థాలు, ప్యాకెట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి.

యాశిక అందాల దాడి తట్టుకోగలమా

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: బుల్లితెర -వెండి తెర నటి యాశిక ఆనంద్ సుపరిచితమే. అమ్మడు రెండు చోట్లా దున్నేస్తుంది. సినిమాలు సినిమాలే...సీరియల్స్ సీరియల్లే అంటూ రెండు చేతులా సంపాదనే. ప్రస్తుతం అమ్మడి ఖాతాలో చాలా సినిమాలున్నాయి. అలాగని సోషల్ మీడియాని లైట్ తీసుకోలేదు. ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కొత్త ఫోటోలతో యువతని ఆకర్షిస్తునే ఉంది. ఇన్ స్టా వేదికగా గ్లామర్ పరంగా తనదైన ముద్ర ఎప్పుడో వేసింది. ఇప్పటికీ వేస్తూనే ఉంది. యాశిక నుంచి ఎలాంటి ఫోటో లీకేనా! లక్షల్లో వ్యూస్ రావాల్సిందే. ఆ రేంజ్ లో ఒప్పుసాంపులతో అదరగొడుతుంది. తాజాగా మరో బెంగ్ ఫోటోతో నెట్టింట్లోకి వచ్చేసింది. ఇదిగో ఇక్కడిలా తెలుపు వర్ణం డిజైన్ లో సెగలు పుట్టించే ఫోటోతో కుర్రాళ్లని కప్పించేస్తుంది. అమ్మడి చచ్చి ఫోజుకి అంతా ఫిదా అవతున్నారు. యాశిక ముసాబైన విధానం.. నెక్ పై పూసల దండ..చేతికి ఎంపిక చేసుకున్న గాజులు అమ్మడిని మరింత అందంగా తీర్చిదిద్దాయి. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో అంతర్జాలంలో వైరల్ గా మారింది. యాశిక బ్యూటీకి యువత ఫిదా అవుతుంది. అమ్మడికి కోలీవుడ్ నుంచే వీరాభిమానులున్నారంటే పొరబడినట్లే..అంతకు మించిన ఫాలోయింగ్ టాలీవుడ్ లోనూ ఉంది. బ్యూటీ %--%నోటా%--% సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. కానీ ఆ సినిమా ఆశించిన ఫలితాన్ని సాధించలేదు. ఆ తర్వాత ఇక్కడ అవకాశాలు రాలేదు. ప్రస్తుతం కోలీవుడ్ లో ఫుల్ బిజీగా ఉంది. ఏడేళ్ల కెరీర్ లో ఏన్నడు లేనంత బిజీగా సినిమాలు చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆరు సినిమాలు సెట్స్ లో ఉన్నాయి. కొత్త ప్రాజెక్ట్ లు లైన్ లోకి తెస్తోంది. ఛాన్స్ ఇస్తే మళ్లీ టాలీవుడ్ లో కి కంబ్యాక్ అవ్వాలని ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. కానీ ఆ ఛాన్స్ మాత్రం రావడం లేదు.

సాంప్రదాయ చీరలో మాళవిక చూడము చ్చటగా ఉంది



చిట్టి గౌనులో సుహానా హెయలు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: జోయా అక్తర్ 'ది ఆర్కీస్' నెట్ ఫిక్స్ లో స్ట్రీమింగుకి రెడీ అవుతున్న సంగతి తెలిసిందే. సమయం దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ ఇందులో నటించిన నటవారసులు సుహానాఖాన్-ఖుషీ కపూర్-అగస్త్య నందా తదితరులు ప్రమోషన్స్ అందరగొడుతున్నారు. ఇప్పటికే సుహానా ఖాన్ వరుస ఫోటోషూట్లు అంతర్జాలాన్ని హీటిక్లిస్తున్నాయి. ఖాన్ డాటర్ ఇంటర్వ్యూల్లో ఎంతో తెలివిగా మాట్లాడుతోంది. ఆలియా భట్ లాంటి ఇమేజ్ ఉన్న స్టార్ ని పొగడేసి మీడియా అటెన్షన్ ని తనవైపునకు తిప్పేసుకుంది. రకరకాల కారణాలతో ది ఆర్కీస్ కి ప్రమోషన్ తగ్గకుండా చేయడంలో సుహానా పెద్ద సక్సెస్ అంది. ఇంతలోనే ఇప్పుడు సుహానా కొత్త ఫోటోషూట్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. డార్క్ నేపీ బ్లూ మిడ్డల్లో సుహానా అమాంతం హీట్ పెంచేసింది. చిట్టి గౌనులో సుహానా థై సాగసుల ఎలివేషన్ యువతరంలో చర్చగా మారింది. ది ఆర్కీస్ లో తన పాత్ర ప్రవర్తనకు

నందాతో ఖాన్ డాటర్ సుహానా ఖాన్ ఎంతో నన్నిహితంగా మెలగడం రకరకాల చర్చలకు తావిచ్చింది. అగస్త్య-సుహానా జంట ప్రేమించుకుంటున్నారని ఇద్దరూ ఒకరిని విడిచి ఒకరు ఉండలేకపోతున్నారని, ఈ ఇద్దరి ప్రేమాయణం ఇంట్లో కూడా తెలుసు, కాబట్టి వారికి కూడా ఇష్టమేనని కూడా ప్రచారం సాగింది. అయితే ఈ జంట ఇతర జంటల్లానే తమ ప్రేమాయణాన్ని అంగీకరించలేదు. అలాగని తిరస్కరంచనూ లేదు.

తగ్గట్టుగానే, విభిన్నమైన టీనేజ్ టెంప్టేషన్ దుస్తులను ఫోటోషూట్ కోసం సుహానా ఎంపిక చేసుకుంటోంది. గ్లామర్ ఎలివేషన్ కి అస్సారం ఉన్న అల్ట్రా మోడ్రన్ బోట్ ఫిట్ లోసు సుహానా ఎంతో సౌకర్యంగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే తండ్రికి తగ్గ తనయగా గ్లామ్ అండ్ గ్రిజ్ ప్రపంచంలో నెమ్మదిగా ఎలా దూసుకెళ్లాలో నేర్చుకుంటోంది. ప్రస్తుతం సుహానా మీడి లుక్ అంతర్జాలంలో వైరల్ గా మారుతోంది. జోయా అక్తర్ చిత్రంతో బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెడుతున్న సుహానా ఖాన్, వేదంగ్ రైనా, ఖుషీ కపూర్, అగస్త్య నందా, డాట్, యువరాజ్ మెండా, మిహిర్ అవజా ఇటీవల ప్రమోషన్స్ కోసం ఎటువంటి అవకాశాన్ని విడిచిపెట్టడం లేదు. ఈ యువతరం నటీనటులు సోషల్ మీడియాల్లో ఎంతో యాక్టివ్ గా ప్రమోషన్స్ సాగిస్తున్నారు. టీవీ చానెళ్ల లైవ్ లు, సూపర్ పేపర్ల ఇంటర్వ్యూలకు అనుకూలంగా ఉన్నారు. ఇక ది ఆర్కీస్ తోనే సుహానా ఖాన్, వేదాంత్ గాయకులుగా అరంగేట్రం చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. అతడితో ప్రేమలో పడిందా? ది ఆర్కీస్ నెట్ ఫిక్స్ సీరీస్ లో నటిస్తున్న క్రమంలో కోస్టార్ అగస్త్య



నేహా మాలిక్: ఆమె ఆకర్షణతో హృదయాలను మండించడం