

భద్రాచలం వంతెనపై నుంచి గోదావరిలోకి దూకిన మహిళ..

స్థానికుల సాహసంతో ప్రాణాపాయం తప్పింది



భద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో, జూలై 01 (వార్తా సంద్య) : భద్రాచలం వంతెనపై నుంచి ఓ మహిళ గోదావరి నదిలోకి దూకి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన ఘటన బుధవారం చోటుచేసుకుంది. వంతెనపై ఉన్న స్థానికులు వెంటనే స్పందించి నదిలోకి దిగి మహిళను సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేర్చడంతో ఆమె ప్రాణాపాయం తప్పింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా

స్థలానికి చేరుకుని మహిళను ఆదుపులోకి తీసుకుని విచారించారు. ప్రాథమిక విచారణలో ఆమె మత్స్యమితం సరిగా లేదని, ఇటీవల కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను వదిలివెళ్లినట్లు స్థానికులు తెలిపారు. మహిళను వైద్య పరీక్షల కోసం ఆస్పత్రికి తరలించిన పోలీసులు, ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను సేకరిస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో వంతెనపై ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది.

కూకట్‌పల్లిలో వైభవంగా మహా కుంభాభిషేకం..

స్వామివారిని దర్శించుకున్న వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు



వార్తా సంద్య కూకట్‌పల్లి : కూకట్‌పల్లి శాంతినగర్‌లోని శ్రీ గీతా కామేశ్వరి దివ్య క్షేత్రంలో నిర్వహిస్తున్న ఏగ్రహ ప్రతిష్ఠ మరియు మహా కుంభాభిషేక మహోత్సవ కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా జరుగుతోంది. ఈ మహోత్సవానికి విచ్చేసిన ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువులు శ్రీశ్రీశ్రీ దత్తేశ్వరానందభారతి స్వామివారిని రాష్ట్ర బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు బుధవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ఆశీస్సులు అందుకున్నారు.ఆనంతరం వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. సమాజంలో భక్తి భావాన్ని ధర్మ మార్గాన్ని పెంపొందించడంలో ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. గీతా కామేశ్వరి దివ్య క్షేత్రంలో జరుగుతున్న ఈ మహా కుంభాభిషేక మహోత్సవాలు అత్యంత విజయవంతంగా జరగాలని, భక్తులందరికీ ఆ స్వామివారి ఆశీస్సులు లభించి అందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆయన ఆశాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అలయ నిర్వాహకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వైద్యులు సమాజానికి దైవ సమానులు

: కాంగ్రెస్ నాయకులు గొట్టుముక్కల జస్వంత్ రావు (దేశల్)



వార్తా సంద్య కూకట్‌పల్లి : అంతర్జాతీయ డాక్టర్స్ దినోత్సవం సందర్భంగా కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు గొట్టుముక్కల జస్వంత్ రావు (దేశల్) ప్రముఖ వైద్యులను ఘనంగా సన్మానించారు. సీనియర్ వైద్యులు డాక్టర్ బి.వై.సి. మధ్యయ్య నీ దేశల్ శాలువాతో సత్కరించి, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా గొట్టుముక్కల జస్వంత్ రావు మాట్లాడుతూ... సమాజ ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా అవార్జితలు శ్రమిస్తూ, నిరంతరం సేవలందిస్తున్న వైద్యులందరికీ డాక్టర్ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ముఖ్యంగా, నిరుపేదలకు సైతం సేవా భావంతో వైద్యులందిస్తూ ప్రాణాలను కాపాడే డాక్టర్ సేవలు వెలకట్టలేనవని, వారు సమాజానికి దైవ సమానులని కొనియాడారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో భాగ్యనగర్ కాలనీ వాసులు, దేశల్ మిత్ర మండలి సభ్యులు మరియు ఆనుపాత్రీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అడవి సోమన్ పల్లి సర్ అవగాహనతో ఓటర్లను

చైతన్యపరిచిన కాంగ్రెస్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సిగ్గం



మంథని, జూలై 01 (వార్త సంద్య) : స్పెషల్ ఇంజిన్స్ రివిజన్ (సర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా మంథని మండలంలోని ఆడవి సోమనపల్లి గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఓటరు నమోదు, సవరణలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దికొత్త శ్రీధర్ బాబు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీను బాబు ఆదేశాల మేరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సిగ్గం రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ ప్రజలకు సర్ విధి విధానాలను వివరించారు. అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవడంతో పాటు, ఓటరు జాబితాలో తమ వివరాలను పరిశీలించి అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు అత్యంత విలువైనదని, ప్రతి ఆర్భుడు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆడవి సోమనపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ గట్టె దామోదర్, ఉపసర్పంచ్ అనిల్, వార్డు సభ్యులు పా్ శివశంకర్, సారయ్య, రాకెష్, ఆకుాదారి మల్లేష్, రంజిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాజా మొయినుద్దీన్ కుటుంబాన్ని

పరామర్శించిన బి ఆర్ఎస్ నేత ఆనంద్ కుమార్ గౌడ్



మహిళా నాయకులు అనుబంధ విభాగాల నాయకులు ఈ కార్యక్రమానికి తప్పనిసరిగా హాజరై విజయవంతం చేయవలసిందిగా మనవి చేస్తున్నాను.

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సంద్య) జూలై 2 : నాంపల్లి నియోజకవర్గం శాంతినగర్ లో పరామర్శ కార్యక్రమం గత 23వ తేదీన జరిగిన కారు ప్రమాదంలో ప్రముఖ న్యాయవాది కాజా మొయిజుద్దీన్ మృతి చెందిన విషయం అత్యంత విషాదకరం. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రాగడ సామభిషి తెలియజేయడానికి వారిని పరామర్శించడానికి మాజీ మంత్రివర్గులు, బీజేపీ అధ్యక్షులు, నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు,

రూ.2.17 కోట్ల సంక్షేమ చెక్కులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే కూనంనేని

కల్యాణలక్ష్మి ఫౌదీ ముబారక్ - సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ లబ్ధిదారులకు ఆర్థిక సాయం

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో, జూలై 01 (వార్త సంద్య) : పేదల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందేలా నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు తెలిపారు. బుధవారం కొత్తగూడెం క్లబ్‌లో నిర్వహించిన కల్యాణలక్ష్మి ఫౌదీ ముబారక్, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మొత్తం రూ.2.17 కోట్ల విలువైన చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో కల్యాణలక్ష్మి, ఫౌదీ ముబారక్ పథకాల కింద 144 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.1,60,00,704, అలాగే సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద 143 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.57,34,500 విలువైన చెక్కులను ఎమ్మెల్యే పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ఆదర్శవల్ల పెన్షిల్ల కోసం పేద కుటుంబాలు



అప్పులపాలు కాకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకపెన్షీన కల్యాణలక్ష్మి, ఫౌదీ ముబారక్ పథకాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా ఏ పేద కుటుంబంలోనూ వివాహం అగిపోకూడదన్నదే ఈ పథకాల ముఖ్య

ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ఆదేవిధంగా, అనారోగ్యం లేదా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వైద్య ఖర్చులతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న పేదలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి వరలా మారదని, ఎంతోమంది ప్రాణాలను కాపాడుతున్న సంక్షేమ పథకమని తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా అర్బులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. లబ్ధిదారులు ప్రభుత్వం అందించిన ఆర్థిక సహాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని కుటుంబ అభివృద్ధికి ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ మోహన్ గజేష్, డిప్యూటీ మేయర్ లలిత కుమారి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ వీరబాబు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వీరబాబు, సాసైటీ చైర్మన్ హనుమంతరావు, కార్పొరేషన్ కమిషనర్ సుజాత, తహసీల్దార్లు పుల్లయ్య, కృష్ణ ప్రసాద్, ప్రసాద్, కార్పొరేటర్లు, నాయకులు వాసిరెడ్డి మురళి, నర్సంపలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొగ్గు గని కార్మికులకు 12వ వేతన కమిటీ ప్రక్రియ వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలి

వేతన కమిటీకి అటంకంగా ఉన్న 4 లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలి

శ్రీ12వ వేతే బోర్డు వెంటనే - 40% ఫిట్నెస్‌లతో ఇబ్బంది

గనులు, డిపొజిట్‌ల పై నైపు బ్యాడ్జీలు ధరించి అధికారుల కు

వినతి పత్తాలు ఇచ్చిన జేపీసీ నాయకులు

పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి, గోదావరిఖని, జూలై 01(వార్త సంద్య) : బొగ్గు గని కార్మికులకు 12వ వేతే బోర్డు వేతన ఒప్పంద ప్రక్రియను వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలని, దీనికి అడ్డుగా ఉన్న నాలుగు లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నింగేరేణి కార్మిక సంఘాల జేపీసీ - విజయ్‌యాస్ , ఐబిఎస్ , సీజబీయా , హెచ్‌ఎంఎస్ అధ్వర్యంలో నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలిపి అధికారులకు వినతి పత్తాలు అందజేశారు. బుధవారం సింగేరేణి ఆర్మి -X ఏరియాలోని జిడి కే -11వ ఇంక్లెస్ మరియు జిడికే -2వ ఇంక్లెస్ వద్ద జరిగిన నిరసన కార్యక్రమాల్లో సింగేరేణి కాలనీస్ పర్సన్స్ యూనియన్ విజయ్‌యాస్ ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి మట్టి ఎల్లా గౌడ్, శ్రావణి కార్యదర్శి రంగం శ్రీను పాల్గొని మాట్లాడారు. తేంద్ర ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను నిరసిస్తూ 4 లేబర్ కోడ్లు రద్దు చేసి, సూతన వేతన కమిటీని 40% ఫిట్నిటీ



జెసిఫిట్‌తో 12వ వేతన కమిటీని వెంటనే ఏర్పాటు చేసి వేతన ఒప్పంద ప్రక్రియను ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు.కార్మికులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న నాలుగు లేబర్ కోడ్లను వెంటనే రద్దు చేయాలి, 12వ వేతన ఒప్పంద చర్చలను అలస్థం చేయకుండా తక్షణమే ప్రారంభించాలి, దశాబ్దాల పాటు పోరాటాల ద్వారా సాధించుకున్న కార్మిక హక్కులను కాలరాసి ప్రతి ప్రయత్నాన్ని తిప్పికొడతామని వారు హెచ్చరించారు. జూలై 1 న దేశవ్యాప్తంగా జరగనున్న ఆందోళన కార్యక్రమాల్లో కార్మిక వర్గం అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారని వారు పేర్కొన్నారు. జాతీయ కార్మిక సంఘాల పిలుపు మేరకు కొత్తగూడెంలోని సింగేరేణి ప్రధాన కార్యాలయం ముందు భారీ సంయుక్త ధర్మాను బుధవారం నిర్వహించామని వారు తెలిపారు. ఈ

రవీంద్రభారతిలో కళా వైభవం... కడ్డీ తంత్రి వాద్య సంగీతం -- గౌడ పురాణం ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేసిన అపూర్వ ప్రదర్శనలు



పురాణం సంగీతం, నృత్యం, అభినయాల సమ్మేళనంగా సాగి ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. గౌడ సమాజ చరిత్ర, సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలను హృద్యంగా అవిష్కరించిన ఈ ప్రదర్శనకు ప్రేక్షకులు హార్షధ్యానాలతో అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కీటీఆర్‌పై పైదుబాబు, తలలాపై బిక్షపతి, చైతన్య,

ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డితో అనలాగ్ వ్యవస్థాపకుడు, సీఈఓ అలెక్స్ కిప్‌మాన్, మెగా ఇంజనీరింగ్, ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సంస్థ ఎండి పి. కృష్ణారెడ్డి ఎంసీఆర్ హెచ్‌ఆర్‌డీలోని బోధి పెవిలియన్‌లో సమావేశమయ్యారు.

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సంద్య) జూలై 2 : ఈ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, జూబిల్ కృష్ణారావు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజ్జా, సలహాదారు కె. రామకృష్ణారావు, ఇన్‌స్ట్ర్ సీఈఓ, హైదరాబాద్ మెట్రోరైల్ అదనపు ఎండి బి. అజిత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. అనలాగ్, మెగా సంస్థల సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో చేపడుతున్న ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై ఈ సందర్భంగా చర్చించారు. అనలాగ్, మెగా సంస్థల సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో భవవ్యతరాలకు అవసరమైన మేధోపరమైన హాల్‌ల కనుపాయంఫిజికల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత పరిష్కారాలపై తమ ఆలోచనలను సమావేశంలో వివరించారు. హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పైలట్ ప్రాజెక్టు వివరాలను ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. నగరంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు సత్కర పరిష్కారానికి దోహదపడే సాంకేతిక పరిజ్ఞాన వినియోగంపై వారు సమావేశంలో వివరించారు. నగరంలో అత్యాధునిక ఫిజికల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఫ్లాట్ ఫామ్స్ వినియోగం వల్ల ప్రయోజనాలను తెలిపారు. సస్పెన్షన్, రోటేటిక్స్ వంటి ఫిజికల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగం ద్వారా సురక్షితమైన, సమర్థవంతమైన, వేగంగా

స్పందించే పట్టణ రవాణా వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఎలా తోడ్పడుతుందన్న అంశాలను వివరించారు. ట్రాఫిక్ రద్దీని గుర్తించి తదనుసారంగా సమస్యల నిర్మూలన, నీటి తీరేజీలను ముందుగానే గుర్తించి మరమ్మతులు చేపట్టడం, అవసరానికి అనుగుణంగా విద్యుత్ వినియోగాన్ని నిర్వహించడం, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అంబులెన్స్, ఆగ్నిమాపక వాహనాలకు మార్గం సుగమం చేయడం వంటి కాగ్నూటీవ్ సీటీసీ రూపకల్పనలకు ఉన్న విస్తృత అవకాశాలను సమా వేశంలో సమావేశంలో వివరించారు. వేగంగా పెరుగుతున్న పట్టణాల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికత, ప్రభుత్వాల కార్యనిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని పెం పొందించడం, పౌరులకు అందించే సేవలను మరింత మెరుగుపరచడం, అలాగే లేదా ఆధారిత హాల్‌ల కనుపాయాల ప్రణాళికకు ఎలా దోహదపడతాడో ఇరు సంస్థలు వివరించాయి. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య మంత్రి ఇటు సంస్థలకు పలు సూచనలు చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ట్రాఫిక్ సిస్టర్లను ఇంటిగ్రేట్ చేయాలని ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. ట్రాఫిక్ రద్దీకి అను గుణంగా సిస్టర్ల పనిచేసే విధానాన్ని తీసుకురావాలన్నారు. వాతా



వరణ మార్పులకు అనుగుణంగా ట్రాఫిక్ ను క్రమబద్ధీకరించేలా ఎx కి అనుసంధానించాలని సీఎం సూచించారు. సమావేశం ఆనంతరం ముఖ్యమంత్రి సమక్షంలో అనలాగ్, ఎంకెఐఎల్ సంయుక్త భాగస్వామ్యంతో అవగాహన ఒప్పందం కుదిరింది. పరస్పరం సాంకేతిక సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవడం, అభివృధణల ఆధారిత హాల్‌ల కనుపాయాల అభివృద్ధికి ఈ ఒప్పందం కీలకంగా మారుతుంది.

వేపలగడ్డలో తీవ్ర డ్రైనేజీ సమస్య

వర్షపు నీరు నిల్వతో ప్రజల అవస్థలు

అధికారులు నిర్లక్ష్యంపై స్థానికుల ఆగ్రహం



భద్రాద్రి, జూలై 01 (వార్త సంద్య) : సుజాతనగర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని వేపలగడ్డ ప్రాంతంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సక్రమంగా లేకపోవడంతో వర్షపు నీరు కాలువల్లో నిల్వ ఉండి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాల నేపథ్యంలో కాలువలు నిండిపోవడంతో రహదారుల వెంట నీరు నిలిచి దుర్వాసన వెదజల్లుతోంది. నిల్వ నీటి కారణంగా దోమల బెడద రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి సీజనల్ వ్యాధులు ప్రజల్లో ప్రమాదం ఉందని స్థానికులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రహదారులు, చిన్నారులు, వృద్ధులు రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, పలుమార్లు సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆరోపించారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని డ్రైనేజీ కాలువలను వెంటనే తుట్టవదలి నిల్వ నీటిని తొలగించాలని, శాశ్వత పారుదల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు మున్సిపల్ అధికారులను కోరుతున్నారు. అలాగే దోమల నివారణకు ఫాగింగ్ నిర్వహించడం, బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లడం వంటి చర్యలను అత్యవసరంగా చేపట్టి ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడాలని బిజ్జెపి చేశారు. స్థానిక సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారులు తక్షణమే స్పందించి చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

సారపాకలో రూ.2.90 కోట్ల గంజాయి పట్టివేత

కంటైనర్ లాల్‌లో రహస్య గది..

ఒడిశా నుంచి యూపీకి స్పెర్గింగ్ - ముగ్గురు అరెస్ట్



భద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో, జూలై 01 (వార్త సంద్య) : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా సారపాకలో పోలీసులు భారీ గంజాయి స్పెర్గింగ్‌ను భగ్నం చేశారు. ఒడిశా నుంచి ఉత్తరప్రదేశ్‌కు అక్రమంగా తరలిస్తున్న రూ.2.90 కోట్ల విలువైన 581 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు నిందితులను అరెస్టు చేసి, కంటైనర్ లాల్‌తో పాటు ఎస్‌ఎడ్వోగా ఉపయోగించిన బజాజ్ బెల్గర్ మోటార్‌సైకిల్‌ను సీజ్ చేశారు. పాల్వంద డిపాస్టు సబ్‌డివిజన్ కుమార్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, మంగళవారం సారపాక బస్‌టి వెస్ట్ గేట్ వద్ద పోలీసులు నిర్వహించిన వాహన తనిఖీల్లో అనుమానాస్పదంగా వెచ్చెన్న కంటైనర్ లాల్‌ని ఆపి తనిఖీ చేశారు. లాల్‌లో ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన రహస్య గదిలో అత్యంత చాకచక్యంగా దానిపెట్టెని 581 కిలోల గంజాయి బయటపడింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో డీని విలువ సుమారు రూ.2,90,58,000 ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. లాల్‌కి ఎస్‌ఎడ్వోగా వస్తున్న బజాజ్ బెల్గర్ బైక్‌పై ఉన్న వ్యక్తిని కూడా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ కేసులో ఒడిశాకు చెందిన సహదేవ్, సురేష్ కుమార్‌తో పాటు అంధ్రప్రదేశ్‌లోని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా మారేడుమిల్లి మండలానికి చెందిన డోగ్గి త్రిశాఖ్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. నిందితులపై ఎన్‌ఐఏఎస్ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరుపరచగా, రిమాండ్‌కు తరలించారు. ఈ సృద్ధింగ్ మూఠాల్లో ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన మరికొందరు సభ్యులు ఉన్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు, వారిని పట్టుకునేందుకు ప్రత్యేక బృందాలతో పలు రాష్ట్రాల్లో గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. త్వరలోనే మిగతా నిందితులను కూడా అరెస్ట్ చేస్తామని డిపాస్టు సబ్‌డివిజన్ కుమార్ తెలిపారు.

లక్షణఫలం.. ఇలాంటి ఎన్నో రోగాలను నయం చేసే రామబాణం..!



బాగా అలసిపోయినవారు లక్షణ ఫలం తింటే వెంటనే శక్తిని పుంజుకుంటారు. ఈ పండులో బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శక్తి శక్తివ్రిని పెంచుతాయి. దీంతో యాక్టివ్గా మారుతారు. లక్షణ ఫలంలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తాయి. దీంతో ఆస్మికాఫలం, రామాఫలం లాగే లక్షణ ఫలం కూడా ఉంటుంది. దీనిని ఇంగ్లీష్లో ఆనానా మ్యూరికాటా అని అంటారు. లక్షణ ఫలంలో 12 రకాల క్యాన్సర్ కారక కణాలను నిర్మూలించే జెషధ్రగుణాలు ఉన్నట్లు పలువురు ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. లక్షణఫల చెట్టు బెరగు, ఆకులు, విత్తనాలను ఆయుర్వేద వైద్య తయారీలో వాడుతున్నారు. ఈ పండు తరచూ తినటం వల్ల కడుపులో పురుగులను హరిస్తుంది. విష జ్వరాలను తగ్గించటకు లక్షణ ఫలాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. లక్షణ ఫలం ఆకులతో తలలో పేలను నివారించేందుకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇందుకోసం లక్షణ ఫలం ఆకులను ముద్దగా చేసి తలకు వత్తింపకుని బాగా మర్చన చేసుకోవడం జరుగుతోంది. పార్శ్వపు నొప్పి, మధుమేహం, మూత్రకోశ వ్యాధుల చికిత్సలో కూడా లక్షణఫలాన్ని వాడుతున్నారు. బాలింతల్లో పాలు వృద్ధి చెందడానికి కూడా లక్షణఫలం తగిన ఫలితాన్ని ఇస్తుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ పండ్ల గింజలను పొడిచేసి నీళ్లలో కలిపి రాసుకుంటే కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయని వినిశిడి. విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ1, విటమిన్ బీ2 పుష్కలంగా ఈ ఫలాల్లో లభిస్తుందని పలువురి వైద్యుల అభిప్రాయం. ఇంకా.. ఈ పండులో విటమిన్ సీ, విటమిన్ బీ1, విటమిన్ బీ2.. పుష్కలంగా లభిస్తాయట. కండరాల నొప్పి తగ్గడానికి, చాలింతల్లో పాల వృద్ధికి, పార్శ్వపు నొప్పి, షుగర్, మూత్రకోశ వ్యాధుల చికిత్సలోనూ లక్షణఫలాన్ని ఉపయోగిస్తారు. విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ1, విటమిన్ బీ2 పుష్కలంగా ఈ ఫలాల్లో లభిస్తుందని పలువురి వైద్యుల అభిప్రాయం.

నేరేడు పండ్లు, గింజలు తింటే..

దెబ్బకు షుగర్ కంట్రోల్!



ఆపిల్, నారింజ, అరటి పండ్లు తప్ప మరే ఇతర పండ్లను ఏడాదంతా దొరకవు. ముఖ్యంగా మన దేశంలో పండే సీజనల్ పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ప్రతి సీజన్లో ఆయా కాలాల్లో వచ్చే సీజనల్ పండ్లు మార్చేట్లో దర్శనమిస్తూ ఉంటాయి. అవి ఆయా ప్రత్యేక సీజన్లలోనే దొరకుతాయి. అంతేగానీ మానకు కావలసినవ్వుడు అవి దొరకవు. కాబట్టి ఏడాది పొడవునా దొరకని సీజనల్ పండ్లను ఎక్కువగా తినడం వల్ల పలు ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆపిల్, నారింజ, అరటి పండ్లు తప్ప మరే ఇతర పండ్లను ఏడాదంతా దొరకవు. ముఖ్యంగా మన దేశంలో పండే సీజనల్ పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. నేరేడు పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా సరిదింది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో విటమిన్ సి, బి12, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, ఫైబర్‌కు ఇవి మూలం. అందువల్ల ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోవడం వల్ల మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.నేరేడు పండ్లు శరీరానికి రబ్బడన్నా అందిస్తుంది. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంటిోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ పండ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త పరిమాణాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను తొలగిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గులనుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, దీనిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఇతర పండ్లలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన పుష్టి రోజులో దాదాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గిన్నిస్ బుక్ లోకి ఎక్కిన 5 భారతీయ వంటకాలు ఇవే!



భారతీయ వంటకాలు అంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తిచ్చేవి వాటి అద్భుతమైన రుచి, ఘుమఘుమలాడే సుగంధ ద్రవ్యాల మేళవింపు. అయితే, మన వంటకాలు కేవలం రుచిలోనే కాదు, వాటి భారీ పరిమాణంతోనూ చరిత్ర సృష్టించాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డుల్లో స్థానం సంపాదించి, భారతీయ పాకావాన్ల నైపుణ్యాన్ని, సామూహిక స్ఫూర్తిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పాయి. అలా గిన్నిస్ బుక్‌కికెన్ 5 భారతీయ వంటకాల ప్రత్యేకతలు ఏమిటో సందాం.బిర్యానీ ద్రియాలకు ఇదోక పండగలాది వార్ల. 2008లో న్యూఢిల్లీలో ఏకంగా 14.06 టన్నుల (14,060 కిలోలు) బిర్యానీని తయారు చేసి ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పారు. వేల కిలోల బిర్ల్యం, మాంసం, నెయ్యి, సుగంధ ద్రవ్యాలను ఉపయోగించి, ఎందరో చెఫ్‌లు కలిసి ఈ బృహత్పూర్ణాన్ని హర్లించేశారు. బిర్యానీకి ప్రత్యేకతను తెప్పిపెట్టే పాఠల విధానాన్ని, అసలైన రుచిని ఇతర భారీ పరిమాణంలోనూ చెక్కుచెదరకుండా నిలబెట్టడం వారి నైపుణ్యానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది.పొష్టికాచరంగా, సుభదగా శర్దమయ్యే వంటకంగా కిచిడీ మంచి పేరుంది. ఈ సాధారణ వంటకం కూడా గిన్నిస్ రికార్డుల్లో చోటు దక్కించుకుంది. 2017లో న్యూఢిల్లీలో జరిగిన ‘వరల్డ్ ఫుడ్ ఇండియా’ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ చెఫ్ సంజీవ్ కపూర్ నేతృత్వంలో సుమారు 50 మంది చెఫ్‌ల బృందం 918 కిలోల కిచిడీని పండి వడ్డించారు. రికార్డు నెలకొల్పిన తర్వాత, ఈ కిచిడీని పలు స్థానాందర సంస్థలకు పంచిపెట్టడం విశేషం. ఇది ఆహారం యొక్క పోషక విలువలతో పాటు సామాజిక బాధ్యతను కూడా గుర్తుచేసింది.తెలుగు రాష్ట్రాలకు గర్వకారణంగా నిలిచిన రికార్డు ఇది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తూర్పు గోదావరి జిల్లా, తాపెత్తరం గ్రామానికి చెందిన మితాయి తయారీదారు పీవీఏఎన్ మల్లికార్జున రావు (మల్లిక్) ఈ అద్భుతాన్ని సృష్టించారు. 2016లో ఏకంగా 29,465 కిలోల బరువున్న భారీ బూందీ బద్దనాను తయారు చేసి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచారు. శనగపిండి, పంచదార, నెయ్యి, జీడిపప్పు, యాలకుల వంటి సంత్రదాయ దినుసులతో ఈ మహా బద్దనను రూపొందించారు. పండుగలకు ప్రత్యేకంగా నిలిచే బద్దన, ఈ రికార్డుతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వార్లల్లో నిలిచింది.హైదరాబాద్ నగరం కూడా ఈ జాబితాలో తనదైన ముద్ర వేసింది. 2014లో ఇక్కడి 29 మంది చెఫ్‌ల బృందం కలిసి 16.68 మీటర్ల (సుమారు 54 అడుగుల 8 అంగుళాలు) పొడవైన దోశను తయారు చేసి రికార్డు సృష్టించింది. ఇంత పొడవున్న దోశను తయారుచేయడంలో చెఫ్‌ల మధ్య సమన్వయం, కచ్చితమైన సమయపాలన కీలకంగా నిలిచాయి. ముఖ్యంగా, దోశకు ఉండాలైన కాగితలాంఛి వల్లదనం, కరకరలాడే స్వభావాన్ని విపరీ వరకు కాపాడటం ఒక పెద్ద సవాలు. ఈ ఘనత సాధించి వారు తమ నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించారు.భారతీయుల దైనసరి ఆహారంలో భాగమైన చపాటి కూడా గిన్నిస్ బుక్‌లో స్థానం సంపాదించింది. 2012లో గుజరాత్‌లోని జామనగర్‌లో దగడూ సీత్ గజపతి మహోత్సవం సందర్భంగా 145 కిలోల బరువున్న అతిపెద్ద చపాటిని తయారు చేశారు. దీనికోసం ప్రత్యేకంగా 3౭౩ మీటర్ల కొలతలతో ఒక లోహపు పెన్నాని తయారుచేశారు. దజన్ల కొద్దీ వాలంటీర్లు కలిసి పిండిని రుద్దడం, చపాటిని తిప్పడం, కాల్యడం వంటి పనుల్లో పాలుపంచుకున్నారు. ఇది ఒక సాధారణ వంటకాన్ని సామూహిక ప్రయత్నంతో అద్భుతంగా ఎలా మార్చవచ్చో తెలియజేసింది.

200 డిగ్రీల వేడి నీళ్ల నది.. దిగితే అంతే సంగతులు.. ఎక్కడ ఉందంటే.?



ప్రకృతి మనిషికి ఇచ్చిన గొప్ప వరం నదులు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చిన్న పెద్ద అనేక నదులున్నాయి. నదుల ఒడ్డున అనేక ప్రఖ్యాత నగరాలు . ప్రముఖ క్షేత్రాలు వెలిశాయి. ఎక్కడ నీరు సమృద్ధిగా లభిస్తుందో.. అక్కడ నాగరికత వెల్లువీరుస్తుందనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.. ఇక నదులు.. వాటి సోయాగాలు మనిషికి ఎప్పుడు ఆనందం కలిగిస్తాయి. కెనడా ప్రపంచంలోనే అత్యంతధికంగా నదులు కలిగిన దేశంగా గుర్తింపు పొందింది. కానీ అన్ని నదుల విశిష్టతలను తలదాస్తేలా ఒక నది విశిష్టతను కలిగి ఉంది.. ఆ నదిలో నీరు 24 గంటలూ మరుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ బాయిలింగ్ నది ఎక్కడ ఉన్నదో తెలుసా! అమెరికాలో అమెజాన్ ప్రదేశంలోని ‘పెరు’ దేశంలో మయంటుయాకు ప్రాంతంలో ఒక విచిత్రమైన నదిని కనుగొన్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కెనడా ప్రపంచంలోనే అత్యంతధికంగా నదులు కలిగిన దేశంగా గుర్తింపు పొందింది. కానీ అన్ని నదుల విశిష్టతలను తలదాస్తేలా ఒక నది విశిష్టతను కలిగి ఉంది.. ఆ నదిలో నీరు 24 గంటలూ మరుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ బాయిలింగ్ నది ఎక్కడ ఉన్నదో తెలుసా! అమెరికాలో అమెజాన్ ప్రదేశంలోని ‘పెరు’ దేశంలో మయంటుయాకు ప్రాంతంలో ఒక విచిత్రమైన నదిని కనుగొన్నారు శాస్త్రవేత్తలు.అమెజాన్ ప్రదేశంలోని ‘పెరు’ దేశంలో మయంటుయా ప్రాంతంలో సమగ్ర తీరంలో ఒక విచిత్ర నది ఉంది. ఆ నది నీరు 24 గంటలు వేడిగానే ఉంటుంది. అందుకనే ఈ నదిని “బాయిలింగ్ రివర్” అని అంటారు. ఈ నది ఆడవి మధ్యన ఉంటుంది.. అమెజాన్ ప్రదేశంలోని ‘పెరు’ దేశంలో మయంటుయా ప్రాంతంలో

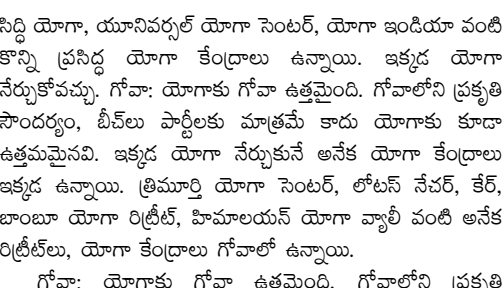
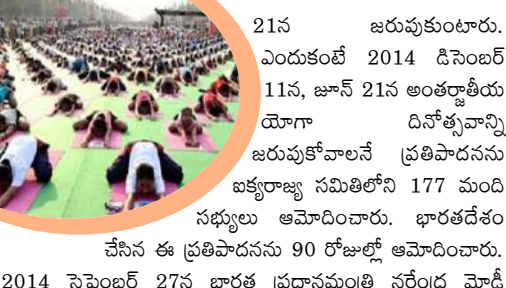


నముద్ర తీరంలో ఒక విచిత్ర నది ఉంది. ఆ నది నీరు 24 గంటలు వేడిగానే ఉంటుంది. అందుకనే ఈ నదిని “బాయిలింగ్ రివర్” అని అంటారు. ఈ నది ఆడవి మధ్యన ఉంటుంది. అయినా నీరు 200 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో నిత్యం మరిగిపోతూం టుంది. ఈ నదిని 2011 లో కనుగొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ధర్మల్ నది దాదాపు నాలుగు మైళ్ళ వరకు వేడిగా ప్రవహిస్తుంది. దాని వెడల్పు వద్ద 80 అడుగులు లోతు వద్ద 16 అడుగులు ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పారు. అయినా నీరు 200 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో నిత్యం మరిగిపోతూంటుంది. ఈ నదిని 2011 లో కనుగొన్నారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ధర్మల్ నది దాదాపు నాలుగు మైళ్ళ వరకు వేడిగా ప్రవహిస్తుంది. దాని వెడల్పు వద్ద 80 అడుగులు లోతు వద్ద 16 అడుగులు ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పారు.ఈ నదిలో నీరు ఏ కాలమైన వేడిగా ఉంటుందని.. ఏ జంతువు ఈ నీటిలో పడినా బతకడం కష్టం అని అంటున్నారు. ఈ నదిలో నీటితో వంట కూడా చేసుకోవచ్చట.. ఇలా నీరు ఇంతవేడిగా ఉండడానికి కారణం బహుశా నది అడుగున అగ్ని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఈ నదిలో నీరు ఏ కాలమైన వేడిగా ఉంటుందని.. ఏ జంతువు ఈ నీటిలో పడినా బతకడం కష్టం అని అంటున్నారు. ఈ నదిలో నీటితో వంట కూడా చేసుకోవచ్చట.. ఇలా నీరు ఇంతవేడిగా ఉండడానికి కారణం బహుశా నది అడుగున అగ్ని



వర్షుతం ఉండి ఉంటుంది అని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.ఏది ఏమైనా ప్రకృతిపై మనిషి పై నేయి సాధించాను అని భావించినప్పుడల్లా.. ఇదిగో ఈ వింత చూడు.. అని మనిషికి ప్రకృతి సహాల్ విసురుతూనే ఉంటుంది అని కొందరు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. మీరు ‘పెరు’ వెళ్తే మాత్రం దీన్ని కచ్చితంగా సందర్శించండి. ఏది ఏమైనా ప్రకృతిపై మనిషి పై నేయి సాధించాను అని భావించినప్పుడల్లా.. ఇదిగో ఈ వింత చూడు.. అని మనిషికి ప్రకృతి సహాల్ విసురుతూనే ఉంటుంది అని కొందరు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. మీరు ‘పెరు’ వెళ్తే మాత్రం దీన్ని కచ్చితంగా సందర్శించండి.

మన దేశంలో ప్రకృతి అందాల మధ్య యోగా సాధనకు బెస్ట్ ప్లేసెస్ ఇవే..



ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21వ తేదీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. కనుక మీరు కూడా మొదటిసారి యోగా సాధన చేయబోతున్నా లేదా క్రమం తప్పకుండా చేయబోతున్నా.. ఈ రోజు భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రకాంతమైన , సహజ సౌందర్య ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకుందాం.. ఈ ప్రదేశాల్లో యోగా చేయడం ద్వారా శాంతిని పొందుతారు. అంతేకాదు శరీరానికి కూడా మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. యోగా ద్రియాల కోసం భారతదేశంలో చాలా అందమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. వాటిని అన్వేషించి అక్కడ యోగా సాధన చేయవచ్చు. ఇక్కడ యోగా కూడా నేర్చుకోవచ్చు. అంతేకాదు బిజీ జీవితం నుంచి కొంత సమయం కేటాయించి అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం రోజున అనేక యోగాసనాలను సాధన చేయవచ్చు. యోగా సాధన మీ శరీరానికి కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. భారతదేశంలో సందర్శించడానికి చాలా ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ సహజ సౌందర్యాన్ని చూడవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ప్రదేశాలు సాపాన కార్యక్రమాలకు ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఇంట్లో లేదా దగ్గర్లోని పార్కులో యోగా చేయడం ఎవరికైనా వినగొ తెప్పిస్తే.. ఈ యోగా దినోత్సవం రోజున భారతదేశంలోని కొన్ని అందమైన ప్రదేశాలను సందర్శించవచ్చు. వర్షుకాలు, చుట్టూ ఉన్న పచ్చదనం అందమైన దృశ్యాలను చూడటంతో పాటు మీరు యోగా చేయగల ప్రదేశాలను ఎంచుకుని ఈ ప్రదేశాలను అన్వేషించవచ్చు.

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్

21న జరుపుకుంటారు. ఎందుకంటే 2014 డిసెంబర్ 11న, జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలనే ప్రతిపాదనను ఐక్యరాజ్య సమితిలోని 177 మంది సభ్యులు ఆమోదించారు. భారతదేశం చేసిన ఈ ప్రతిపాదనను 90 రోజుల్లో ఆమోదించారు. 2014 సెప్టెంబర్ 27న భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో తన ప్రసంగంలో ప్రపంచ సమాజానికి ఈ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని స్వీకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న జరుపుకుంటారు. ఎందుకంటే 2014 డిసెంబర్ 11న, జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలనే ప్రతిపాదనను ఐక్యరాజ్యసమితిలోని 177 మంది సభ్యులు ఆమోదించారు. భారతదేశం చేసిన ఈ ప్రతిపాదనను 90 రోజుల్లో ఆమోదించారు. 2014 సెప్టెంబర్ 27న భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో తన ప్రసంగంలో ప్రపంచ సమాజానికి ఈ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని స్వీకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

రిషికేశ్, ఉత్తరాఖండ్: రిషికేశ్‌ను యోగా రాజధాని అని పిలుస్తారు. గంగా నది ఒడ్డుకు వెళ్లి ఇక్కడ యోగా చేయవచ్చు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని కూడా ఇక్కడ జరుపుకుంటారు. దీనికి దేశ, విదేశాల నుంచి ప్రజలు వస్తారు. రిషికేశ్‌లో యోగా నేర్చుకోవాలనుకుంటే.. ఇక్కడ పరమాహ్మ నికేతన్, శివానంద్ ఆశ్రమం, సాధన మందిరం, హిమాలయ యోగా ఆశ్రమం వంటి కొన్ని ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. రిధర్మకాల, హిమాచల్ ప్రదేశ్: హిమాలయాల ఒడిలో ఉన్న ధర్మకాల యోగాకు సరైన ప్రదేశం. ఇక్కడ ప్రకాంతమైన వాతావరణం ధ్యానానికి ఉత్తమమైనది. ధర్మకాలలోని సహజ సౌందర్యాన్ని ఆరాధించడం వల్ల యోగా ఆనందం మరింత పెరుగుతుంది. ఇక్కడ భాగ్య యోగా సెంటర్,

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?



విటమిన్ డి, కాల్షియం, బీ12 విటమిన్లు వంటి పోషకాల వల్ల నరాలు బలవడతాయి ఎముకలు గట్టిగా అవుతాయి శారీరక శ్రమ తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది ఆడవారికి, గర్భిణీ స్త్రీలకు నాలుకోడి నాలుకోడి గడ్డలో ఉన్న ప్రొటీన్, కాల్షియం గర్భిణీ స్త్రీలకు, వారి కడుపులోని శిశువులకు అవసరమైన పోషకాలను ఇస్తుంది. పురుషుల్లో నరాల బలహీనత, వీర్వ్యం నాణ్యతకు సంబంధించిన



సమస్యలను కూడా తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది నాలుకోడి ఆరోగ్యానికి మంచిదైనా బీడీ లేదా కొలిస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ఎక్కువగా తినుకూడదు. నేయింది తినడం కన్నా కూరగా చేసుకుని గ్రీల్ చేసిన రూపంలో తినడం మంచిది. ఇక్కడ నూనె వాడితే దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తగ్గిపోతాయి. ధర్మ పరంగా బ్రామ్యులర్ చికెన్ వస్తైనా, ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. నాలుకోడి అయితే ఖరీదైనా, సహజమైన శక్తిని, పోషకాలను అందించే గొప్ప ఆహారం. క్రమం తప్పకుండా సరైన పద్ధతిలో తీసుకుంటే శరీరానికి ఆరోగ్యం, శక్తిని అందించే మంచి ఎంపిక ఇది.



మళ్ళీ పాత రూట్లోకి అల్లరి నరేష్..

పుట్టినరోజు కానుకగా 'రంభ ఊర్వశి మేనక' ఫస్ట్ లుక్ రివీల్!

టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరో, కామెడీ కింగ్ అల్లరి నరేష్ నేడు తన పుట్టినరోజును జరుపుకుంటున్నారు. అయితే ఈ ప్రత్యేకమైన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని తన అభిమానులకు ఆయన ఒక అదిరిపోయే థ్రిల్ ఇచ్చారు. తన కెరీర్లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న 65వ సినిమా టైటిల్ను, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను అధికారికంగా ప్రకటిస్తూనే,



సినిమా విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ఖరారు చేశారు. ఈ చిత్రానికి 'రంభ ఊర్వశి మేనక' అనే అసక్తికరమైన టైటిల్ను ఫిక్స్ చేశారు మేకర్స్. ఈ సరికొత్త సోషియో ఫాంటసీ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ సెప్టెంబర్ 4, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో అత్యంత ఘనంగా విడుదల చేయబోతున్నట్లు చిత్రబృందం స్పష్టం చేసింది. గత కొంతకాలంగా సీరియస్ ఎమోషనల్ కథలతో అలరించిన నరేష్, చాలా విరామం తర్వాత మళ్ళీ తన మార్క్ హిలేరియస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రాబోతుండటంతో ప్రేక్షకులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి చంద్ర మోహన్ చింతడ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, హాస్య మూవీస్ బ్యానర్పై రాజేష్ దండా, నిమ్మకాయల ప్రసాద్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్, హాస్య మూవీస్ కలయికలో వస్తున్న మొదటి ప్రాజెక్ట్ ఇదే కావడం విశేషం. 'యముడికి మొగుడు' సినిమా తర్వాత దాదాపు 14 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం అనంతరం అల్లరి నరేష్ మళ్ళీ ఒక ఫాంటసీ జానర్ వైపు అడుగులు వేస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై ఇండస్ట్రీలో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రానికి "కామెడీ గోన్ కాస్మిక్" అనే ఒక క్రేజీ ట్యాగ్లైన్ను కూడా జత చేశారు, ఇది సినిమాలోని విచిత్ర స్థాయి ఏ రెంజ్లో ఉండబోతోందో ముందే హింట్ ఇస్తోంది. ఇక తాజాగా విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ విషయానికి వస్తే, ఇది నెటిజన్లను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఆకాశంలో మేఘాల మధ్య దేవలోకానికి వెళ్లే మెట్టుపై అల్లరి నరేష్ ఎంతో స్టైలిష్గా కూర్చుని ఉండటం, ఆయన చేతిలో రంభ, ఊర్వశి, మేనకల పేర్లు రాసి ఉన్న ఒక పురాతన శాసనం పట్టుకుని ఉండటం పోస్టర్లో కనిపిస్తోంది. అలాగే ఆయన చుట్టూ మేఘాలలో అప్పురసలు విహరిస్తున్న దృశ్యం ఫాంటసీ ఎలిమెంట్స్ను అద్భుతంగా ఎలివేట్ చేస్తోంది. రంగురంగుల గ్రాఫిక్స్తో, వైవిధ్యమైన డిజైన్తో ఉన్న ఈ పోస్టర్ చూస్తుంటే.. ఇండ్రలోకానికి, భూలోకానికి మధ్య జరిగే ఒక మాయాజాలం, అందులో నుంచి పుట్టే కడుపుబ్బ నవ్విందే కామెడీ, ఊహించని ట్విస్టులతో ఈ సినిమా సాగనుందని స్పష్టమవుతోంది. ఈ భారీ విజువల్ కామెడీ డ్రామాలో వెన్నెల కిషోర్, నరేష్ వికె, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్ వంటి నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

ఈ సారి నమ్మండి.. నేను మాట్లాడను

టాలీవుడ్ అక్కినేని అఖిల్ నటించిన యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ లెనిన్. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా జూలై 3న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఈ మూవీలో భాగ్యశ్రీ హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. మురళీ కిశోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వంలో వస్తోన్న ఈ సినిమాపై అక్కినేని అభిమానుల్లో అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే వైజాగ్ వేదికగా ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా ఈవెంట్కు హాజరైన అఖిల్ ఈ మూవీపై ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. నా సినిమా వచ్చి ఇప్పటికీ మూడేళ్లయిందని.. సారీ బ్రదర్.. ఈ విషయంలో నన్ను క్షమించాలంటూ అభిమానులను కోరారు అఖిల్. నా గుండెలపై చేయి వేసుకుని చెబుతున్నా.. ఈ సారి నేను మాట్లాడను.. కేవలం నా సినిమానే మాట్లాడుతుండన్నారు. ఇంతకుమించి నేనేం చెప్పకూడదు.. రెండు రోజులుగా నేను నిద్రపోలేదు.. కళ్లద్దాలు పెట్టుకుని వద్దామనుకున్నానని తెలిపారు. మిమల్ని చూస్తుంటే జూలై 10 వరకు పనిచేసే ఎనర్జీ వచ్చిందని అభిమానులను ఉద్దేశించి అఖిల్ మాట్లాడారు.



రావు బహదూర్ మూవీ.. ట్రైలర్ రిలీజ్

సత్పదేష్ హీరోగా వస్తోన్న లేట్స్టె సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ రావు బహదూర్. ఈ చిత్రానికి వెంకటేష్ మహా దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీలో దీపా థామస్ హీరోయిన్గా నటించింది. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా జూలై 3న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. గతంలో ఆయన డైరెక్ట్ చేసిన 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం, ఉమామహేశ్వర ఉగ్రరూపస్య' చిత్రాలు టాలీవుడ్లో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని మహేశ్ బాబు, సప్రతా శిరోద్వర్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ జీఎంబీ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ నిర్మించారు. తాజాగా ఈ మూవీ ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఈ మూవీ ట్రైలర్ మహేశ్ వాయిస్ ఓవర్తో ప్రారంభమైంది. ఈ ట్రైలర్ ట్రైలర్ చూస్తుంటే సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ మూవీగానే తెరకెక్కించినట్లు తెలుస్తోంది. మునుపెన్నడూ చూడని తెలుగు సినిమా రావు బహదూర్ అంటూ ఒక్కసారిగా అంచనాలు పెంచేశారు మహేశ్ బాబు. కాగా.. ఈ చిత్రంలో వికాస్ ముప్పాల, బాల పరాసర్, ఆనంద్ భారతి, ప్రణయ్ వాక, కునాల్ కౌశిక్, మూర్తి కిరణ్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సినిమాకు స్వరణ్ సాయి సంగీతమందించారు.

సుడిగాలి సుధీర్ సినిమా.. 'లైలం బాబు'గా శివాజీ



సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా ప్రసన్న కుమార్ కోట దర్శకత్వం వహిస్తున్న చిత్రం హైలెస్ట్. వజ్ర వారాహి సినిమాన్ బ్యానర్పై శివ చెర్రి, రవికిరణ్ నిర్మిస్తున్నారు. గ్రామీణ నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో కోర్ట్ సినిమాలో తన ఇంటర్వ్యూ సటనతో ఆకట్టుకున్న శివాజీ 'లైలం బాబు' అనే పవర్ఫుల్ విలన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. శివాజీ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ ఆయన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను విడుదల చేస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోస్టర్లో నల్లటి దుస్తులు, పంచెకట్టుతో రాతి సింహాసనంపై కూర్చుని, చేతిలో సీసా పట్టుకుని శివాజీ కనిపించిన తీరు ఆయన పాత్రలోని పవర్ ని చూపిస్తోంది. 'లైలం బాబు' పాత్రలో శివాజీ తన కెరీర్లోనే అత్యంత పవర్ఫుల్ అవతార్లో ప్రేక్షకులను అలరించబోతున్నారు. ఈ ఫస్ట్ లుక్ తో సినిమాపై మరింత ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సినిమాలో నటాపా సింగ్, సక్త శరణ్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ప్రముఖ కన్నడ నటి అక్షర గౌడ్ ఈ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. మొట్ట రాజేంద్రన్, గెటప్ శ్రీను, ఔవర దుహిత శరణ్య ముఖ్యమైన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.



పాలిటికల్ ఎంట్రీపై రాఘవ లారెన్స్ యూటర్న్.. అభిమానులకు భారీ షాక్!

నటుడు రాఘవ లారెన్స్ రాజకీయ ప్రవేశంపై గత కొద్దిరోజులుగా కోలీవుడ్తో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ జోరుగా చర్చ సాగుతోంది. తన ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి రావాలా వద్దా అనే నిర్ణయాన్ని పూర్తిగా తన అభిమానులకే వదిలేస్తున్నట్లు లారెన్స్ గతంలో ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ పోటీ చేసి తప్పుకున్న తిరుచ్చి ఈస్ట్ (తిరుచిరాపల్లి తూర్పు) నియోజకవర్గం నుంచి లారెన్స్ బరిలోకి దిగబోతున్నారంటూ సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా రూమర్స్ చక్కర్లు కొట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో వాటన్నింటికీ అడ్డుకట్ట వేస్తూ, తన రాజకీయ భవిష్యత్తుపై లారెన్స్ ఒక అధికారిక ప్రకటనను విడుదల చేశారు. తాజాగా మంగళవారం మధ్యాహ్నం సోషల్ మీడియా వేదికగా దాదాపు 16 నిమిషాల నిడివి గల ఒక సుదీర్ఘమైన వీడియోను పోస్ట్ చేసిన లారెన్స్, తన పాలిటికల్ ఎంట్రీపై పూర్తి క్లారిటీ ఇచ్చారు. వైరల్ అవుతున్న వార్తల్లో నిజం లేదని, తాను తిరుచిరాపల్లి తూర్పు నియోజకవర్గం నుండి పోటీ చేయడం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అయితే అంతటితో ఆగకుండా, తాను ఎన్నికల్లో పోటీ చేయనంత మాత్రాన రాజకీయాల్లోకి రానని అనుకోవద్దని వ్యాఖ్యానించాడు. ప్రస్తుతం తన పూర్తి ఫోకస్ కేవలం సినిమాలపైనే ఉందని, ఒప్పుకున్న ప్రాజెక్టులను సకాలంలో పూర్తి చేయడమే తన మొదటి ప్రాధాన్యతని వివరించారు. తాను ప్రత్యక్షంగా ఎన్నికల్లో నిలబడకపోయినా, తన ట్రస్ట్ ద్వారా సమాజానికి చేసే సేవలు మరియు సహాయ కార్యక్రమాలు ఎప్పటిలాగే నిరంతరాయంగా కొనసాగుతాయని ఈ కాంచన హీరో వెల్లడించారు.