

JB's TERRA
222
Green Hills
Villa
Open Plots
Bookings
contact: 6305464224

ANU FURNITURE
HYDERABAD | BENGALURU
Call: +91 9100913033, 8688003033
RECLINER
SOFA SET 3+1+R1
Now at ₹39,990/-

రష్యాతో దోస్తీ!

- ◆ ఉక్రెయిన్ తో అమెరికా కుస్తీ, సైనిక సాయానికి బ్రేక్
- ◆ రష్యాపై ఆంక్షలు ఎత్తివేతకు యోచన
- ◆ ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తే చమురు ధరలు నేలకు..
- ◆ అమెరికా లభ్యమైన ట్రంప్ సంచలన నిర్ణయం
- ◆ పవంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొంత ఊరట



శాఖలను ఆదేశించినట్లు సమాచారం. రాబోయే రోజుల్లో అమెరికా అధికారులు రష్యా ప్రతినిధులతో ఈ అంశంపై చర్చలు జరిపే అవకాశం ఉంది. అంతే కాదు, రష్యా కుబేరులపై (ఒలిగార్లు) కూడా ఆంక్షలు ఎత్తివేసే యోచనలో బ్రంప్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. చమురు ధరలకు బ్రేక్ ? ఉక్రెయిన్ పై రష్యా సైనిక చర్య ప్రారంభించిన తర్వాత, అమెరికాతో సహా అనేక పశ్చిమ దేశాలు మార్కెట్ పై ఆంక్షలు విధించాయి. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద చమురు ఉత్పత్తిదారులలో ఒకటైన రష్యాపై ఆంక్షలు విధించడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు ధరలు అకాశాన్ని తాకాయి. ఇప్పుడు రష్యాపై

వాషింగ్టన్-సవభూమిబ్యూరో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో సంచలనానికి తెరలేపబోతున్నారా? అవుననే అంటున్నాయి అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు. ఉక్రెయిన్-రష్యా యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుండి రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ కు బహిరంగంగా మద్దతు తెలుపుతూ వస్తున్న ట్రంప్, ఇప్పుడు ఏకంగా రష్యాపై అమెరికా విధించిన ఆంక్షలను ఎత్తివేయడానికి యోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇది నిజంగా జరిగితే, ప్రపంచ రాజకీయాల్లో పెను మార్పులు చోటుచేసుకోవచ్చని అటు

విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. రష్యాపై ఆంక్షల తొలగింపునకు ముసాయిదా రేడి? ట్రంప్ రష్యాపై ఆంక్షలు ఎత్తివేయాలనే ఆలోచన వెనుక ప్రధాన కారణం మాస్కోతో సంబంధాలను మెరుగుపరచుకోవడమేనని తెలుస్తోంది. అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం, ట్రంప్ ఇప్పటికే ఈ దిశగా చర్యలు ప్రారంభించారు. రష్యాకు చెందిన కొన్ని సంస్థలు, వ్యక్తులపై ఆంక్షలను తొలగించేందుకు ముసాయిదా జారీతాను సిద్ధం చేయాలని వైట్ హౌస్, విదేశీ వ్యవహారాల, ట్రెజరీ మంత్రిత్వ

కూటమికి పట్టభద్రుల ఓట్లు!

- 2 గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో టీడీపీ క్లీన్ స్వీప్
- 2023లో 3 గ్రాడ్యుయేట్ స్థానాలు కైవసం చేసుకున్న టీడీపీ
- మొత్తం 5 గ్రాడ్యుయేట్ స్థానాలు టీడీపీ ఖాతాలోకి
- ఉమ్మడి గోదావరి జిల్లాల గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానం నుంచి కూటమి అభ్యర్థి పేరాబత్తుల రాజశేఖరం విజయం
- కృష్ణా జిల్లా గ్రాడ్యుయేట్స్ కూటమి అభ్యర్థి ఆలపాటి గెలుపు



అమరావతి-సవభూమిబ్యూరో గత కొన్నేళ్లలో గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు ఎప్పుడు జరిగినా టీడీపీ జోరు మామూలుగా ఉండడంలేదు. 2023లో మూడు గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరిగితే... మూడు స్థానాలు టీడీపీనే కైవసం చేసుకుంది. ఇప్పుడు, తాజాగా రెండు గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరిగితే ఆ రెండింటినీ

కూడా టీడీపీనే చేజిక్కించుకుంది. దాంతో రాష్ట్రంలోని ఐదు గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానాలను సైకిల్ క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. తూర్పు గోదావరి-పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానం, ఉమ్మడి కృష్ణా-గుంటూరు జిల్లాల ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఫిబ్రవరి 27న ఎన్నికలు జరగ్గా... నిన్న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టారు. ఉమ్మడి కష్టా-గుంటూరు జిల్లాల

త్వరలో కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ

- కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి ముహూర్తం ఖరారు..
- కొత్త కార్డులపై సీఎం రేవంత్, మంత్రి ఉత్తమ్ పోటోలు
- ఇక రేషన్ కార్డుపై ప్రత్యేకంగా క్యూఆర్ కోడ్ ను ఏర్పాటు
- కొత్త వారితో పాటు పాతవారితో కూడా కొత్తకార్డులు
- లేత నీలిరంగులో రేషన్ కార్డులు రూపొందించాలని సీఎం ఆదేశం



హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో రేషన్ కార్డుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న తెలంగాణ వాసులకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఉాది నాటి నుంచి కొత్త రేషన్ కార్డులు జారీ చేస్తామని ప్రకటించింది. ఆ క్రమంలో కొత్త రేషన్ కార్డు సమూహాను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం పైసలే చేశారు. లేత నీలి రంగులో ఈ కొత్త రేషన్ కార్డును తయారు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే రేషన్

కార్డుపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డితోపాటు నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఫోటోలు ఉండే విధంగా రేషన్ కార్డు సమూహాని ఖరారు చేశారు. ఇక రేషన్ కార్డుపై ప్రత్యేకంగా క్యూఆర్ కోడ్ ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఇప్పటికే రేషన్ కార్డులు ఉన్న వారికి కూడా కొత్త కార్డులు జారీ చేయాలని ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 80 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయి. వారందరికీ కూడా

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపు కేసులో సుప్రీం నోటీసులు

- అసెంబ్లీ సెక్రటరీ, ఈసీకి సుప్రీం నోటీసులు
- మార్చి 22లోగా సమాధానం ఇవ్వాలని ఆదేశం
- తదుపరి విచారణ మార్చి 25కి వాయిదా

హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో పార్టీ ఫిరాయింది కొంగ్రెస్ లో చేరిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై అసర్వత వేటు వేయాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్ ను ఈరోజు సుప్రీంకోర్టు విచారించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, తెలంగాణ అసెంబ్లీ సెక్రటరీ, ఎన్నికల సంఘానికి నోటీసులు జారీ చేసింది. మార్చి 22లోగా నోటీసులకు సమాధానం ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. తదుపరి విచారణను మార్చి 25కి వాయిదా వేసింది. జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్, జస్టిస్ ఆగస్టీన్ జాడ్గే ధర్మాసనం ఈ పిటిషన్ ను విచారించింది. విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ గవాయ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.

మహిళలకు గుడ్ న్యూస్

- మహిళా సంఘాలకు ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు
- 150 మహిళా సమాఖ్యలకు 150 బస్సులు
- జీజీ జారీ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్



భాగంగా ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు కేటాయించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మంగళవారం అందుకు సంబంధించిన జీవోను రేవంత్

హైదరాబాద్-సవభూమిబ్యూరో: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం మరొక్క రోజుల్లో రానుంది. అలాంటి వేళ తెలంగాణ మహిళా సమాఖ్యలకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. మహిళా సంఘాలకు స్వయం ఉపాధిలో

నవ్వుల్లో ఎల్ ఐ సీ?

- ◆ 2 నెలల్లో రూ. 1.45 లక్షల కోట్ల సంపద ఆవిరి!
- ◆ 2 నెలల్లో స్టాక్ మార్కెట్ లో ఊహించని పరిస్థితులు
- ◆ మార్కెట్ పతనం... ఎల్ ఐ సీకి దెబ్బ
- ◆ దాదాపు 310 కంపెనీలలో ఎల్ ఐ సీ పెట్టుబడులు

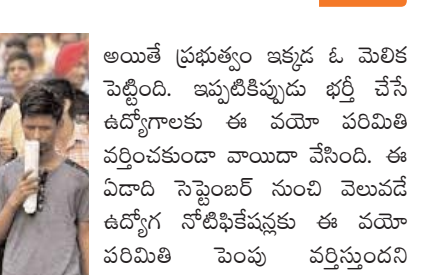


కోల్ తక్తా-సవభూమిబ్యూరో దేశ ప్రజల ఆర్థిక భద్రతకు భద్రాసాగా నిలిచే లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాకు ఈ ఏడాది ప్రారంభం ఊహించని విధంగా కష్టాలను తెచ్చిపెట్టింది. భారీ సంస్థాగత పెట్టుబడిదారుగా పేరుగాంచిన ఎల్ ఐ సీ, కేవలం రెండు నెలల్లోనే తన ఈక్విటీ పోర్ట్ ఫోలి

యోలో రికార్డు స్థాయిలో నష్టపోయింది. 2025 జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో స్టాక్ మార్కెట్ లో నెలకొన్న ఊహించని పరిస్థితుల కారణంగా ఏకంగా రూ. 1.45 లక్షల కోట్ల సంపదను కోల్పోయింది. గత ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి ఎల్ ఐ సీ ఈక్విటీ పోర్ట్ ఫోలియో విలువ అక్షరాలా రూ. 14.9 లక్షల కోట్లు. కానీ ఫిబ్రవరి నెల

నిరుద్యోగులకు శుభవార్త

- ఏపీలో నిరుద్యోగులకు వయోపరిమితి పెంపుదల
- యూనిఫామ్ ఉద్యోగాలకు ప్రస్తుతం ఉన్న 34 ఏళ్ల వయో పరిమితిని 42 ఏళ్లకు పెంపుదల
- నాన్ యూనిఫామ్ ఉద్యోగాలకు ప్రస్తుతం ఉన్న వయో పరిమితిని రెండేళ్ల పాటు పెంపు
- ప్రస్తుత ఉద్యోగాల భర్తీలో ఇది వర్తించదు.. కొత్త ఉద్యోగాలకే వర్తించు



అమరావతి-సవభూమిబ్యూరో ఏపీలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎదురు చూస్తున్న నిరుద్యోగులకు కూటమి సర్కార్ అదిరిపోయే వార్త చెప్పింది. ముఖ్యంగా గత కొన్నేళ్లుగా ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు లేక, వయస్సు మీరిపోతున్న వారికి ఊరట కల్పిస్తూ కూటమి సర్కార్ ఇవాళ కీలక ప్రకటన చేసింది. దీని ప్రకారం రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు చేసుకునే వారికి వయో పరిమితిని రెండేళ్ల పాటు పెంచారు. తద్వారా రెండు పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రెండు కేటగిరీల్లో ఇలా వయో పరిమితిని పెంచారు.

అయితే ప్రభుత్వం ఇక్కడ ఓ మెలిక పెట్టింది. ఇప్పటికప్పుడు భర్తీ చేసే ఉద్యోగాలకు ఈ వయో పరిమితి వర్తించకుండా వాయిదా వేసింది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ నుంచి వెలువడే ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లకు ఈ వయో పరిమితి పెంపు వర్తిస్తుందని ప్రభుత్వం తెలిపింది. దీంతో సెప్టెంబర్ నుంచి వచ్చే ఉద్యోగ ప్రకటనలకు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి మాత్రమే ఈ పెంపు వర్తించబోతోంది. మిగతా వారికి మాత్రం ప్రస్తుతం ఉన్న వయో పరిమితి యథాతథంగా ఉండబోతోంది. రాష్ట్రంలో గత వైసీపీ ప్రభుత్వం ఏటా జూలై క్వాలిండర్ ప్రకటిస్తామని హామీ ఇచ్చి విస్మరించింది. అయితే సచివాలయ, వాలంటీర్ ఉద్యోగాలను భారీ ఎత్తున భర్తీ చేసింది. మిగతా ఉద్యోగాలు రాకపోవడంతో నిరుద్యోగులు అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. దీంతో కూటమి పార్టీలు ఎన్నికల్లో తమకు అధికారమిస్తే ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల

పాకిస్తాన్ పసిడిమయం..

- సింధునది ప్రాంతంలో దొరికిన బంగారు నిక్షేపం
- పంజాబ్ ప్రావిన్స్ లోని అటాక్ జిల్లాలో బంగారు గని
- రూ.80,000 కోట్ల వరకు ఉంటుందని తాజా అంచనా
- డిసెంబర్ 2024 నాటికి దేశ బంగారు నిల్వలు
- 5.43 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయని ఎక్స్ ప్రెస్ ట్రిబ్యూన్ నివేదిక



ఇస్లామాబాద్-సవభూమిబ్యూరో దాయాది దేశం పాకిస్తాన్ తన చరిత్రలో ఎన్నో తప్పులు చేసి ఆర్థికంగా కుదేలినప్పటికీ.. ప్రస్తుతం అద్భుతం తగిలింది. పొరుగు దేశాల్లో ఉగ్రవాదానికి కోట్లాది ఖర్చుపెట్టి అధోగతిపాలైన ఆ దేశానికి ప్రస్తుతం బంగారం కొండ దొరికింది. వివరాల్లోకి వెళితే పాకిస్తాన్ ఎక్కువగా వ్యవసాయంపైనే ఆధారపడే దేశం. ప్రస్తుతం దేశం అధికంగా సంక్షోభంలో నిలుస్తూ భారీ అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయింది. అధిక ద్రవ్యోల్బాణంతో పాటు క్షీణించిన కరెన్సీ విలువతో పాటు రాజకీయంగా అస్థిర

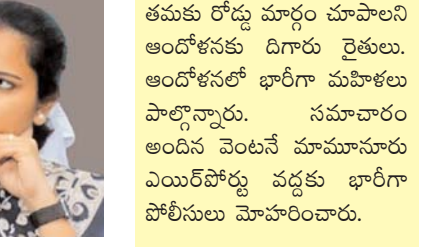
వాతావరణంతో కూడుకున్న దేశానికి ప్రస్తుతం భారీగా బంగారు నిక్షేపాలు దొరికినట్లు వెల్లడైంది. దీంతో అప్పుల ఊబిలో ఉన్న దేశానికి భారీ ఊరట లభించిందని అధిక వేతలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. పాకిస్తాన్ సింధు నదిలో ఆహారమైన బంగారు నిల్వలను కనుగొన్నట్లు, దీని విలువ దాదాపు రూ.80,000 కోట్ల వరకు ఉంటుందని తాజాగా నివేదించబడింది. పంజాబ్ ప్రావిన్స్ లోని అటాక్ జిల్లాలో ప్రభుత్వం నియమించిన సర్వే ద్వారా బంగారు నిల్వలను కనుగొన్నట్లు వెల్లడైంది. ఈ పసిడి నిల్వలు

మాజీ మంత్రి విడదల రజనికి బిగుస్తున్న ఉచ్చ

- స్టాన్ క్రఫర్ యజమానుల నుంచి రూ. 2.20 కోట్ల వసూళ్లు
- విడదల రజనిని విచారించేందుకు గవర్నర్ అనుమతి కోరిన ఏసీబీ
- ఏపీఎస్ అధికారి జాషువాను విచారించేందుకు సీఎస్ అనుమతి

మామునూరు ఎయిర్ పోర్టు వద్ద ఉద్రిక్తత పరంగల్, మార్చి 4: మామునూరు ఎయిర్ పోర్టు వద్ద ఉద్రిక్తత చోటు చేసుకుంది. ఎయిర్ పోర్టుకు భూములు కొల్పోతున్న రైతులకు న్యాయం చేయాలని అన్నదాతల మంగళ వారం ఉదయం నిరసనకు దిగారు. నక్సలపల్లె రోడ్డు తీసే యివద్దని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. తమకు రోడ్డు మార్గం చూపాలని ఆందోళనకు దిగారు రైతులు. ఆందోళనలో భాగంగా మహిళలు పాల్గొన్నారు. సమాచారం అందిన వెంటనే మామూనూరు ఎయిర్ పోర్టు వద్దకు భారీగా పోలీసులు మోహరించారు.

అమరావతి-సవభూమిబ్యూరో వైసీపీ నాయకురాలు, ఏపీటీ లేఖ రాసింది. మాజీ మంత్రి విడదల రజనికి ఉచ్చ బిగుస్తోంది. గవర్నర్ అనుమతి పల్నాడు జిల్లా యడ్లపాడులోని శ్రీ లక్ష్మీలాలాజీ స్టోన్ క్రఫర్ యజమానులను బెదిరించి రూ. 2.20 కోట్లను వసూలు చేశారన్న అభియోగాలతో ఆమెపై కేసు చేస్తారు. మరోవైపు సమాచారం రంగం సిద్ధమయింది. విడదల రజనిని ఇదే కేసులో ఐపీఎస్ అధికారి జాషువాను





వాసులకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఊది నాటి నుంచి కొత్త రేషన్ కార్డులు జారీ చేస్తామని ప్రకటించింది. ఆ క్రమంలో కొత్త రేషన్ కార్డు సమూహాను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం ఫైనల్ చేశారు. లేత నీలి రంగులో ఈ కొత్త రేషన్ కార్డును తయారు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే రేషన్ కార్డుపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డితోపాటు నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఫోటోలు ఉండే విధంగా

ఆర్టీసీ బస్సును కూడా వదలని దొంగలు



హైదరాబాద్ -సవభూమి:జిటీవల కాలంలో దొంగలు రెచ్చిపోఅున్నారు. కంటికి ఏది కనిపిస్తే అది దొంగతనం చేసి.. వాటిని వేరే చోట అమ్మేసుకుం టున్నారు. అవి వారికి ఉపయోగ పడతాయా..? లేదా అనేది ఆలోచించకుండానే దోచు కుం టున్నారు. తాజాగా హైదరా

బాద్ లోని డిల్వోనుఖ్ నగర్ బస్టాప్ లో ఓ వింత దొంగతనం చోటు చేసుకుంది. ఆర్టీసీ ప్రయాణంలో టికెట్లు ఆని లైన్ లేదా ఆఫ్ లైన్ ద్వారా తీసుకోవచ్చు. రైల్వే గా బస్సులో యూపీఓ పేమెంట్ విధానం ద్వారా టికెట్ కొనుగోలు చేసే వెసులుబాటును కల్పించింది ఆర్టీసీ. అయితే టికెట్లను జారీ చేయడానికి ప్రతి బస్సులో టిమ్ మిషన్లను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఈ మిషన్ ద్వారానే టికెట్లను జారీ చేస్తారు.అయితే దొంగలకు ఈ మిషన్ పై కన్ను పడింది. డ్రైవర్ వాటిని బస్సులో పెట్టి.. కిందకు వెళ్లడం ఈ మిషన్ల పని. డ్రైవర్ వాటిని బస్సు ఎక్కిన దొంగలు వాటిని కొట్టేశారు. ఈ ఘటన డిల్ సుఖ్నగర్ లోని హైదరాబాద్ 2 డిపోలో చోటు చేసుకుంది. అసలేం జరిగిందంటే.. సూర్యాపేట డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు హైదరాబాద్‌లోని ఎంజీబీఎస్ నుండి సూర్యాపేటకు బయలుదేరింది. మార్గ మధ్యలో.. డిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లోని హైదరాబాద్ 2 డిపో వద్ద కొద్దిసేపు ఆగింది. ఈ సమయంలో.. బస్సు కండక్టర్ తన టికెట్ మిషన్‌ను సీటుపై ఉంచి.. కంట్రోల్ చాజ్‌లో సంతకం చేయడానికి లోపలికి వెళ్లారు. అయితే.. కండక్టర్ తిరిగి వచ్చేసరికి ఊహించని ఘటన చోటుచేసుకుంది. టికెట్లపై జారీ చేసే మిషన్తో పాటు అతని మొదట్లో ఫోన్ కూడా అల్లకల్లుమయ్యాయి.అసలేం జరిగిందో అర్థంకాక.. కండక్టర్ వెంటనే చుట్టూపక్కల వెతికాడు. ఎక్కడా టిమ్ మిషన్ కానీ.. మొబైల్ ఫోన్ కాని కనిపించలేదు. బస్సులో ఉన్న ప్రయాణీకులను ప్రశ్నించినా ఎలాంటి సమాచారం లభించలేదు. దీంతో అతడికి ఏం చేయాలో అర్థం కాక.. తక్షణమే మలకేపేట్ పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనపై స్పందించిన పోలీసులు.. బస్సు నిలిపిన ప్రాంతంలోని సీసీటీవీ ఫుటేజీని పరిశీలించడం ప్రారంభించారు. సీసీటీవీ ఫుటేజీ ఆధారంగా పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఈ దొంగతనం ఒకరు చేశారా.. ఒక ముఠాగా ఏర్పడి చేశారా అనేది తెలియాలి్న ఉంది. గతంలో ఇలాంటి ఘటనలు మరికొన్ని చోటాచేసుకున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. బస్సు స్టేషన్‌ల వద్ద జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆర్టీసీ అధికారులూ సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ ఘటన మరింత మంచి ప్రయాణీకులకు, ఆర్టీసీ సిబ్బందికి గుణపాఠం కానుంది. భద్రత చర్యలను పెంపొల్నిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

ఓయూ పరిధిలో ఎంజీబీ కోర్సుల పరీక్షా తేదీల ఖరారు

హైదరాబాద్ -సవభూమి: ఉస్మానియా

యానివర్సల్టీ : ఉస్మానియా యూనివర్సల్టీ పరిధిలోని ఎంబీబీ కోర్సుల పరీక్షా తేదీలను ఖరారు చేసినట్లు ఓయూ కంట్రోలర్ ఆఫ్ ది ఎగ్జామినేషన్స్ ప్రొఫెసర్ శశికాంత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎంబీబీ (ఈవిసింగ్), ఎంబీబీ (బికాల్లజీ మేనేజ్మెంట్ %-%-ఈవిసింగ్) కోర్సుల మూడో సెమిస్టర్ రెగ్యులర్ పరీక్షలను ఈ నెల 11వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. పరీక్షా తేదీల పూర్తి వివరాలను ఓయూ వెబ్‌సైట్‌లో చూసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ కోర్సుల పరీక్షా ఫలితాలు విడుదల ఉస్మానియా యూనివర్సల్టీ దూరవిద్య కేంద్రమైన ప్రొఫెసర్ జి రామ్ రెడ్డి సెంటర్ ఫర్ డిస్టెన్స్ ఎడ్యుకేషన్ ద్వారా అందించే వివిధ కోర్సుల పరీక్షా ఫలితాలను విడుదల చేసినట్లు ఓయూ కంట్రోలర్ అఫ్ ది ఎగ్జామినేషన్స్ ప్రొఫెసర్ శశికాంత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎంబీబీ రెగ్యులర్ పరీక్ష ఫలితాతో పాటు డిగ్రీ కోర్సుల సప్లమెంటరీ రివాల్యూయేషన్ ఫలితాలను విడుదల చేసినట్లు చెప్పారు. ఈ ఫలితాలను ఓయూ వెబ్‌సైట్ www.ussmania.ac.in లో చూసుకోవాలని సూచించారు.

ఇంటర్ పరీక్షలకు సర్వం సిద్ధం.. విద్యార్థుల కోసం హెల్త్ లైన్ సెంటర్

హైదరాబాద్ -సవభూమి:ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల నిర్వహణకు బోర్డ్ సర్దుబాటు చేసింది. మొదటి సంవత్సరం పరీక్షలు.. రేపటి నుంచి అంటే.. మార్చి 5వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. అలాగే ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షలు మార్చి 6వ తేదీ నుంచి మొదలవనున్నాయి. ఈ పరీక్షలు ఉదయం 9.00 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.00 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నట్లు ఇంటర్ బోర్డు ఇప్పటికే ప్రకటించింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా దాదాపు 9 లక్షల ఎంఎడికిపైగా విద్యార్థులకు ఈ పరీక్షలకు హాజరకానున్నారు. వీరిలో అబ్బాయిలు 4,97,528 మంది ఉండగా.. అమ్మాయిలు 4,99,443 మంది ఉన్నారు. వీరి కోసం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా దాదాపు1,532 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసింది.మరోవైపు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలకు ఈసారి కూడా ఒక్క నిమిషం అలస్యమనే నిబంధనను ఎత్తివేస్తున్నట్లు ఇంటర్ బోర్డు ఇప్పటికే ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష ప్రారంభమైన ఐదు నిమిషాల వరకు అంటే.. ఉదయం 9.05 గంటల వరకు విద్యార్థులను పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తామని బోర్డు స్పష్టం చేసింది. పరీక్షా కేంద్రానికి కాస్త ముందుగా చేరుకుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురయ్యే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని బోర్డు అధికారులు విద్యార్థులకు సూచించారు. ఇక నిబంధనల ప్రకారం ఉదయం 8.45 గంటల నుంచి 9 గంటల మధ్య.. విద్యార్థులకు ఓఎంఆర్ పత్రాన్ని అందజేస్తారు. వీటిని విద్యార్థులు పూర్తి చేయాలి.. ఉంటుంది.పరీక్షల వేళ.. విద్యార్థుల కోసం బోర్డు కీలక నిర్ణయాలు.. ఈసారి ఇంటర్ హోటల్‌కెల్లపై క్యూఆర్ కోడ్ ముద్రించారు. దీనిని స్కాన్ చేస్తే పరీక్షా కేంద్రం లోకేషన్ సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు.పరీక్షకు ఒక రోజు ముందు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తే అన్ని విధాలా సౌకర్యాలు,ప్రశ్నపత్రంపై సీరియల్ నెంబరు ముద్రిస్తున్నారు. దీంతో ఏ నెంబర్ ఉన్న పేషర్.. ఏ విద్యార్థికి వెళ్తుందో సులువుగా తెలుస్తుంది. ఒకవేళ అది ఇబ్బందకు వచ్చినా వెంటనే ఏ పరీక్షా కేంద్రం, ఏ విద్యార్థిదనే విషయాన్ని సులభంగా గుర్తించవచ్చు.ఈ పరీక్షల వేళ.. స్కార్ట్ వాచిలతోపాటు అసలాగ్ వాచీలను సైతం నిషేధిస్తున్నట్లు ఇంటర్ బోర్డు అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సారి పరీక్షల వేళ.. చేతి గాండ్లాలనూ కూడా అనుమతించడం లేదు.ఇంటర్ బోర్డు కార్యాలయంలో కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ (సీసీసీసీ) ఏర్పాటు చేశారు. అన్ని పరీక్షా కేంద్రాల్లోని సీసీ కెమెరాలను ఈ కేంద్రంతో అనుసంధానించారు. మొత్తం 75 మంది సిబ్బంది.. ఈ పరీక్షా కేంద్రాలను పర్యవేక్షించనున్నారు.

కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి ముహూర్తం ఖరారు.. ఎప్పటి నుంచి అంటే..

హైదరాబాద్ -సవభూమి: రేషన్ కార్డుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న తెలంగాణ వాసులకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఊది నాటి నుంచి కొత్త రేషన్ కార్డులు జారీ చేస్తామని ప్రకటించింది. ఆ క్రమంలో కొత్త రేషన్ కార్డు సమూహాను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం ఫైనల్ చేశారు. లేత నీలి రంగులో ఈ కొత్త రేషన్ కార్డును తయారు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే రేషన్ కార్డుపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డితోపాటు నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఫోటోలు ఉండే విధంగా

తెలంగాణ మహిళలకు మరో గుడ్‌న్యూస్.. వుమెన్స్ డే వేళ బిగ్ గిఫ్ట్..



హైదరాబాద్ -సవభూమి:తెలంగాణ మహిళలకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ మరో శుభవార్త వినిపించింది. రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్చరులను చేయటమే లక్ష్యమంటూ పదే పదే ఉధృతిస్తున్న రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం.. ఈ మేరకు రకరకాల కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా.. ఇప్పటికే ఆయా ప్రాంతాల్లో మహిళా సంఘాలతో 'పెట్రోల్ బంకులు' నడిపించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ప్రభుత్వం.. ఇప్పుడు మరో సరికొత్త కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టనుంది. అయితే.. ఇప్పటికే.. రాష్ట్రంలో

సైరన్ మోగిస్తూ ఫాస్ట్‌గా దూసుకెళ్తున్న అంబులెన్స్.. డౌటొచ్చి ఆపి, లోపల చూస్తే మైండ్ బ్లాక్..!



హైదరాబాద్ -సవభూమి:రోడ్డు మీద ఎంత ప్రాఫిట్ ఉన్నా సరే.. అంబులెన్స్ సైరన్ వినిపిస్తే చాలు అంతా ఆ వాహనానికి సైడ్ ఇస్తుంటారు. రెడ్ సిగ్నల్ పడినా సరే.. ప్రాఫిట్ పోలీసులు అంబులెన్స్‌ను పంపిస్తారు. ఎందుకంటే.. అంబులెన్స్‌లో ఎవరు ఎలాంటి ప్రాణాహ్వాన స్థితిలో ఉన్నారో తెలియదు.. అలాంటి సమయంలో ప్రతి క్షణం ఎంతో విలువైనది. అందుకే.. ఎంతటి కఠినాత్ముడైనా, మరెంత అర్హులు పని ఉన్న వ్యక్తునూ.. అంబులెన్స్‌ను మాత్రం సైడ్ ఇచ్చే తీరుతారు. అంతగా అంబులెన్స్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటే.. కొంత మంది మాత్రం దాన్ని మిస్ యూజ్ చేస్తున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.ఈరోజు (మార్చి 4వ తేదీ) మధ్యాహ్నం సమయం..

నవ్వుల్లో ఎల్‌ఐసీ?

(1వపేజీ తరువాయ)ఇంత దారుణంగా పడిపోవడం గతంలో ఎన్నడూ జరగలేదని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎల్‌ఐసీ పెట్టుబడులు ఇలా ఒక్కసారిగా పతనమవుదానికి ప్రధాన కారణం దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలడమే. మార్కెట్లో అనిశ్చితి నెలకొనడంతో మదమధ్య అమ్మకాలకు మొగ్గు చూపారు. ముఖ్యంగా చిన్న, మధ్య తరహా కంపెనీల షేర్లు అయితే కోలుకోలేని విధంగా

రేషన్ కార్డు సమూహాని ఖరారు చేశారు.ఇక రేషన్ కార్డుపై ప్రత్యేకంగా క్యూఆర్ కోడ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఇప్పటికే రేషన్ కార్డులు ఉన్న వారికి కూడా కొత్త కార్డులు జారీ చేయాలని ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 80 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయి. వారందరికీ కూడా కొత్త రేషన్ కార్డులు ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్ ప్రభుత్వం ఆదేశించారు. ఇంకోవైపు కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలంటూ ఇప్పటికే ప్రజలకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సూచించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలంతా రేషన్ కార్డు కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవేందుకు

సందర్భంగా.. సికింద్రాబాద్‌లోని పరేడ్ మైదానంలో నిర్వహించే ప్రత్యేక సభలో.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ బస్సులను ప్రారంభించనున్నారు. ఆ తర్వాత మిగిలిన మండల కేటాయింపనున్నారు.ఇదిలా ఉంటే.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి మహిళల సంక్షేమానికి పెద్ద పీట వేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన రెండో రోజునే.. మహిళలకు ఉచిత తొలి విడతగా 150 మహిళా సమాఖ్యలకు 150 ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు కేటాయింపనున్నట్లు తెలిసింది. ప్రతి నెల ఒక్కో బస్సుకు అద్దె కింద రూ.77,220 ప్రభుత్వం చెల్లించనుంది. అయితే.. బస్సుల కొనుగోలు కోసం మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకు గ్యారంటీని కూడా ప్రభుత్వమే ఇవ్వనుండటం విశేషం. దేశంలోనే తొలిసారిగా మహిళా సంఘాల ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సులను నడిపించే కార్యక్రమాన్ని రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ మొదలుపెట్టబోతోంది. అయితే.. మార్చి 8వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం

సందర్భంగా.. సిగ్నల్.. పైనుంచి భానుమ భగభగలాడిస్తోన్నా రోడ్డుపై ప్రాఫిట్ మాత్రం ఏమాత్రం తగ్గదేలే. అదే సమయంలో.. ఓ అంబులెన్స్ సైరన్ వేసుకుని వేగంగా దూసుకొస్తోంది. బైకిలా వాహనాల మధ్య నుంచి కరీలు కొట్టుకుంటూ ప్రాఫిట్‌ను ఛేదిస్తోంది. అయితే.. ఎందుకో పోలీసులకు ఆ అంబులెన్స్‌ను చూస్తే డౌట్ వచ్చింది. దీంతో.. సమాచారాన్ని తర్వాత సిగ్నల్ వద్ద ఉన్న పోలీసులకు అందజేశారు. దీంతో.. అల్ట్రె ఇయిన ప్రాఫిట్ పోలీసులు.. అంబులెన్స్‌ను ఆపారు. పోలీసులు ఏం చేస్తున్నారో అర్థం కాకా.. అక్కడన్న వాహనదారులు, నడకదారు లంతా ఆశ్చర్యంతో చూస్తుండిపో యారు. కాగా.. లోపల ఎవరున్నారుని డ్రైవర్‌ని పోలీసులు అడిగితే అతను నీళ్లు నీయారు. దీంతో.. పోలీసులే స్వయంగా అంబులెన్స్ డోర్ ఓపెన్ చేసి చూశారు. అక్కడ కనిపించిన దృశ్యాన్ని చూసి.. పోలీసులకు ఒక్కసారిగా మైండ్ బ్లాక్ అయ్యింది. ఆ దృశ్యాన్ని అక్కడే ఉన్న వాహనదారులు కూడా చూసి అవాక్యయ్యారు. నడకదారులు నివ్వెరపో

యారు. అంతగా షాక్ అయ్యేలా అందులో ఎవరున్నారనుకుం టున్నారు..? ఎవరూ లేరు.. ఓ పెంపుడు కుక్క ఉంది. అది కూడా ఓ బోనులో బొ బొ అంటూ నిక్షేపంగా అరుస్తోంది. ఆ కుక్కను చూసిన పోలీసులు.. డ్రైవర్‌ను నిలదీశారు. ఇంతో నిక్షేపంగా ఉన్న కుక్క కోసం.. సైరన్ వేసుకుని, అంత వేగంగా ఎందుకు వెళ్తున్నావని డ్రైవర్‌ను పోలీసులు ప్రశ్నించారు. అప్పటికే షాక్‌లో ఉన్న పోలీసులు.. ఆ డ్రైవర్ కచ్చిన ఆన్సర్‌తో అదుపుతిరిగిపోయింది. ఆ కుక్క అంబులెన్స్ ఓనరేదనీ.. ఇంట్లో పెంచుకునే కుక్క అనీ.. ఆ కుక్కకు మియాఫూరోలోని ఆస్పత్రిలో కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించేందుకు తీసుకెళ్తున్నావని డ్రైవర్ చెప్పటం గమనార్హం. ఆ ఆన్సర్‌తో తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన పోలీసులు.. కుక్కను తీసుకెళ్తూ సైరన్ ఎందుకు వేశావని.. ఎందుకు అంత స్పీడ్‌గా వెళుతున్నావని గట్టిగా మందలించారు. దీంతో.. డ్రైవర్‌ను నోటి మాట రాలేదు. వెంటనే.. అంబులెన్స్ ఓనరేతో పాటు డ్రైవర్‌పై పోలీసులు తేను పట్టారు. అంబులెన్స్ సైరన్ దుర్నియోగంపై కేసు పెట్టిన

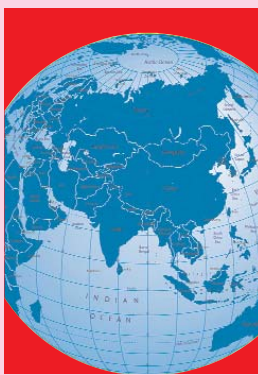
ఈ రెండు కంపెనీల్లో ఎల్‌ఐసీకి భారీగా పాటాలు ఉండగా, షేర్లు పడిపోవడంతో మరో రూ. 18 వేల కోట్లకు పైగా నష్టం వాటిల్లింది. బ్యాంకింగ్ రంగంలోనూ ఎల్‌ఐసీకి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఐసీఐఐఐ బ్యాంకుల్లో పెట్టిన పెట్టుబడులు కూడా భారీగా క్షీణించాయి. జియో పైనాన్నియల్ సర్వీసెస్ షేర్లు అయితే ఏకంగా 30 శాతం పైగా పడిపోయి ఎల్‌ఐసీకి సప్టైనిస్ వచ్చాయి. వీటితో పాటు ఎల్ అండ్ టి, హెచ్‌సీఎల్ టెక్, ఎం అండ్ ఎం, అదానీ పోర్ట్, జేపీఎన్‌ఓఎస్ఎస్ ఎన్‌గ్లీ వంటి అనేక కంపెనీల షేర్లు కూడా ఎల్‌ఐసీని సప్టాల ఊటికి నెట్టాయి..

నేతలు సైతం హాజరయ్యారు. మరోవైపు తాజాగా జరిగిన పట్టభద్రులు, ఉపాధ్యాయుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కూటమి ఐటో నిలిపిన ఇద్దరు అభ్యర్థులు ఘన విజయాలని సాధించారు.

అంతేకాదు.. గత ఏడాది జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో పోలైన ఓట్ల షేర్ కంటే.. ఈ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పోలైన ఓట్లు షేర్ భారీగా పెరిగింది. దీంతో ఈ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఫలితాలు.. గత ఎనిమిది నెలల చంద్రబాబు సార్వభౌంలోని కూటమి ప్రభుత్వ పాలనకు నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఇంకోవైపు ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కూటమి అభ్యర్థి ఘన విజయం సాధించడంతో టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో సంబరాలు మిన్నంటాయి.

సమాజంలోని పేద వర్గాలకు ప్రాణాధార మందులు అందుబాటు ధరల్లో లభించడం కష్టమై పోయిందంటూ వ్యాఖ్యానించింది. పౌరులు ఈ రకమైన దోపిడీకి గురి కాకుండా రక్షించేందుకు తగిన మార్గ దర్శకాలను రూపొందించాలంటూ కేంద్రాన్ని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. సమాజంలోని పేద వర్గాలకు ప్రాణాధార మందులు అందుబాటు ధరల్లో లభించడం కష్టమై పోయిందంటూ వ్యాఖ్యానించింది. పౌరులు ఈ రకమైన దోపిడీకి గురి కాకుండా రక్షించేందుకు తగిన మార్గ దర్శకాలను రూపొందించాలంటూ కేంద్రాన్ని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది.

మీ సేవలను క్యూ కట్టారు. ప్రభుత్వం అమలు చేసే ప్రతి పథకానికి రేషన్ కార్డు తప్పని సరి కావడంతో.. వీటి కోసం దరఖాస్తు చేసుకొనే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది.అదీకాక ఇటీవల తెలంగాణ ప్రభుత్వం కులగణన సర్వే చేపట్టింది. ఆ సర్వేలో సైతం కుటుంబ సంఖ్యల ఆదాయం, ఇతర వసరులకు సంబంధించి కీలక సమాచారాన్ని సమోదు చేసింది. దీంతో రాష్ట్రంలోని ప్రజల ఆదాయంపై ప్రభుత్వాన్ని ఓ నిర్దిష్టమైన సమాచారం ఉంది. దాంతో దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి వెంటనే రేషన్ కార్డు అందించేలా రేవంత్ సర్కార్ చర్యలు చేపట్టింది.



రష్యాతో దోస్తీ!

అంక్షలు ఎత్తివేస్తే, చమురు సరఫరా పెరిగి ధరలు తగ్గే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇది ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొంత ఊరట కలిగించవచ్చు. ఉక్రెయిన్‌కు సైనిక సహాయం నిలిపివేత ఇదిలా ఉండగా, ట్రంప్ ఇటీవల ఉక్రెయిన్‌కు అమెరికా అందిస్తున్న సైనిక సహాయాన్ని నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చమురు ధరల అంశాన్ని కూడా ప్రస్తావించారు. ఐరోపా దేశాలు ఉక్రెయిన్ రక్షణ కోసం కంటే.. రష్యా నుండి చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేయడానికే ఎక్కువ మొత్తంలో ఖర్చు చేశాయని పేర్కొన్నారు. ట్రంప్ నిర్ణయంతో కొత్త మలుపు? అంటే తీసుకుంటున్న ఈ నిర్ణయాలు ప్రపంచ రాజకీయాలను కొత్త మలుపు తిప్పే అవకాశం ఉంది. రష్యాపై అంక్షలు ఎత్తివేయడం మరియు ఉక్రెయిన్‌కు సైనిక సహాయం నిలిపివేయడం వంటి చర్యలు అమెరికా విదేశాంగ విధానంలో గణనీయమైన మార్పులకు సంతకం అని చెప్పవచ్చు. అయితే, ఈ మార్పులు ఎంతవరకు ఫలిస్తాయి, ప్రపంచ శాంతి మరియు భద్రతపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో కాలమే నిర్ణయించాలి. ప్రస్తుతానికైతే, ట్రంప్ ఆలోచనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారాయి. రష్యా నుంచి వాషింగ్టన్ ఏం ఆశిస్తోంది అయితే, రష్యాపై అంక్షలు ఎత్తివేస్తే, అమెరికాకు మాస్కో నుండి ఏం లభిస్తుంది, వాషింగ్టన్ ఏం ఆశిస్తోంది అనే ప్రశ్నలు మాత్రం ఇంకా ప్రశ్నార్థకంగానే ఉన్నాయి. అంక్షల ఉపశమనానికి ప్రతిగా ట్రంప్ ప్రభుత్వం రష్యా నుండి ఏదైనా కీలకమైన హామీని కోరుకుంటుందా లేదా అనేది వేచి చూడాలి.

కూటమికే పట్టభద్రుల ఓట్లు!

(1వపేజీ తరువాయ) గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానం నుంచి టీడీపీ అభ్యర్థి వేపాడ చిరంజీవి... తూర్పు రాయలసీమ (ఉమ్మడి చిత్తూరు-నెల్లూరు-ప్రకాశం) గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీగా టీడీపీ అభ్యర్థి కంచర్ల శ్రీకాంత్... పశ్చిమ రాయలసీమ (కడప-కర్నూలు-ఆనంతపురం) గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీగా టీడీపీ అభ్యర్థి భూమిరెడ్డి రాంగోపాల్ రెడ్డి ఘనవిజయం సాధించారు. మాజీ సీఎం జగన్ నియోజకవర్గం పులివెందుల కూడా పశ్చిమ రాయలసీమ గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ పరిధిలోకే వస్తుంది. ఆ నియోజకవర్గంలోనూ భూమిరెడ్డికి గణనీయంగా ఓట్లు పోవచ్చాయి. అప్పుడు 2023లో మూడు.... ఇప్పుడు 2025లో రెండు... మొత్తం 5 పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానాలు టీడీపీ ఖాతాలో చేరాయి. ఈసారి మరో రికార్డు కూడా సమోదైంది. 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికలతో పోల్చితే తాజాగా జరిగిన గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఎన్నియే కూటమికి పడిన ఓట్లు 10 శాతం పెరిగాయి.

అలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ గెలుపు :రాష్ట్రంలో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఫలితాల్లో కూటమి హవా స్పష్టమైంది. ఉమ్మడి కృష్ణా-గుంటూరు జిల్లాల పట్టభద్రుల నియోజకవర్గంలో కూటమి అభ్యర్థి అలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ ఘన విజయం సాధించారు. మొత్తం తొమ్మిది రౌండ్లకు గానూ, మంగళవారం తెల్లవారుజామున 5:50 గంటల సమయంలో చివరి రౌండ్ పూర్తయ్యే సరికి ఆయనకు 82,320 ఓట్లు, ఆధిక్యం వచ్చింది. 7వ రౌండ్ ముగిసే సరికి ఆయనకు 1,18,070 ఓట్లు వచ్చాయి. మొత్తం 2,41,873 ఓట్లు పోలవగా, ఏడో రౌండ్ పూర్తయ్యే సరికి 21,577 చల్లని ఓట్లుగా గుర్తించారు. దీంతో 50 శాతానికి పైగా ఓట్లు సాధించడంతో అలపాటిని విజేతగా ప్రకటించారు. ఇక తొమ్మిదో రౌండ్ పూర్తయ్యే సరికి అలపాటికి 1,45,057 ఓట్లు వచ్చాయి. సమీప ప్రత్యర్థి లక్ష్మణరావు (3737 ఓట్లు సాధించారు. ఒట్ల లెక్కలపై ముగిసే సరికి అలపాటి రాజాకి 82,320 ఓట్ల మెజార్టీ దక్కింది. చెల్లుబాటు అయిన ఓట్లలో 60 శాతం పైగా ఓట్లను అలపాటి సాధించారు.

మాజీ మంత్రి విడదల రజనికి బిగుస్తున్న ఉచ్చు

(1వపేజీ తరువాయ)అనుమతిని తీసుకున్నారు.

విడదల అక్రమ వసూళ్లపై విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ విచారణ జరిపి ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించింది. స్ట్రోక్ క్రవర్ యజమానులను బెదిరించి రూ. 5 కోట్లు డిమాండ్ చేశారని... చివరకు రూ. 2.20 కోట్లు వసూలు చేశారని నివేదికలో పేర్కొంది. ఇందులో రజనికి రూ. 2 కోట్లు, జాఫువాకు రూ. 10 లక్షలు, రజని పీఏకు రూ. 10 లక్షలు చెల్లించారని తెలిపింది. దీని ఆధారంగా ఏసీబీ విచారణకు ప్రభుత్వ లక్ష్యబడింది. ఈ క్రమంలో కేసు నమోదుకు కావాల్సిన అనుమతులను ఏసీబీ అధికారులు తీసుకుంటున్నారు.

నిరుద్యోగులకు శుభవార్త

(1వపేజీ తరువాయ)కల్వన హామీ ఇచ్చాయి. ఈ క్రమంలో ఉద్యోగాలకు వయో పరిమితి పెంపు ప్రకటన వచ్చిందని భావిస్తున్నారు.

త్వరలో కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ

(1వపేజీ తరువాయ)ఆదాయంపై ప్రభుత్వాన్ని ఓ నిర్దిష్టమైన సమాచారం ఉంది. దాంతో దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి వెంటనే రేషన్ కార్డు అందించేలా రేవంత్ సర్కార్ చర్యలు చేపట్టింది.

ఈ నేపథ్యంలో మార్చి 30వ తేదీ తెలుగు సంవత్సరాది.. ఊది. ఆ రోజున కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన స్వహస్తాలతో శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబానికి రేషన్ కార్డు ఉండాలనే ఓ స్పష్టమైన లక్ష్యంతో రేవంత్ సర్కార్ వడి వడిగా అడుగులు వేస్తోంది.

సుప్రీం నోటీసులు

(1వపేజీ తరువాయ)ప్రజాస్వామ్య విధానాలకు సరైన సమయం అవసరమని వ్యాఖ్యానించారు. మీరు నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఎంత సమయం కావాలో చెప్పాలని అన్నారు. రిజనబుల్ టైమ్ అంటే ప్రస్తుత ఆసెంబ్లీ కాల పరిమితి ముగిసేంతవరకా? అని ప్రశ్నించారు.

మహిళలకు గుడ్‌న్యూస్

(1వపేజీ తరువాయ)సర్కార్ జారీ చేసింది. తొలి విడతలో 150 మహిళా సమాఖ్యలకు 150 ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు కేటాయింపనున్నారు. ప్రతి నెల ఒక్కో బస్సుకు అద్దె కింద రూ. 77,220 చెల్లించనుంది.ఇక బస్సుల కొనుగోలు కోసం మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకు గ్యారంటీ సైతం ప్రభుత్వం ఇవ్వనుంది. దీంతో దేశంలోనే తొలిసారిగా మహిళా సంఘాల ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సులను నడపనున్నాయి. మార్చి 8వ తేదీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం. ఆ రోజు సికింద్రాబాద్‌లోని పరేడ్ మైదానంలో జరిగే ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డితోపాటు ఆయన తేలివెలో మంత్రులు సీతశర్మ, వాస్టాం ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్ను. ఈ బస్సులను ప్రారంభించనున్నారు. ఆ తర్వాత మిగిలిన మండల సమాఖ్యలకు 450 ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులను కేటాయింపనున్నారు. మరోవైపు సీఎంగా రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యత



చపాతీలు, రొట్టెలను పెనం మీద చేసుకుంటాం. తర్వాత అది ఉబ్బడానికి నేరుగా మంట మీద ఉంచేస్తారు. అయితే, ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడి దగ్గర వండినప్పుడు పదార్థాల నుంచి హెటెరోసైక్లిక్ అమైన్స్ (హెసీఏలు), పాలిసైక్లిక్ అరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ (హీపెహ్సీలు) ఉత్పత్తి అవుతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇవి రెండూ కూడా క్యాన్సర్తో ముడిపడి ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర ఆహార పదార్థాలను వేడి చేసినా, నేరుగా మంటపై వేడికి గురిచేసినా ఈ హానికారక రసాయనాలు తయారవుతాయి. ఎస్ట్రాన్ మెంటల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం 98% సహజ వాయువుతో పనిచేసే స్టవ్లు కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నైట్రోజన్ డై ఆక్సైడ్, పార్టిక్యులేట్

మాటర్ లాంటి వాయు కాలుష్య కారకాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. కాబట్టి, నేరుగా మంటపై పెట్టుకుండా పెనం మీదే రొట్టెను ఓ వస్త్రంతో ఒత్తుతూ కాల్చడం ఉత్తమం. అదే నేరుగా మంటకు గురిచేస్తే రొట్టెలపై నల్లటి మాడు ఏర్పడుతుంది. వీటిలో ఆక్రిలమైడ్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇది క్యాన్సర్ కారకం అని తెలుస్తున్నది. పరిష్కార మార్గాలు రొట్టెలు, చపాతీలు పూర్తిగా పెనం మీదే కాల్చాలి. నెమ్మదిగా ఒత్తుతూ ఉండాలి. రొట్టె మీద మాడు గుర్తులు పడకుండా చూసుకోవాలి. స్టవ్, పెనంపై మనీ పేరుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.



ప్లాస్టిక్ డబ్బాలతో జాగ్రత్త



అయితే, సైన్స్ డైరెక్ట్ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం ఒకటి ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో నిల్వ ఉంచిన, వేడి చేసిన ఆహారం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని హెచ్చరించింది. దీనివల్ల ఉపజెన్సివ్ హార్డ్ ఫెయిల్యూర్తోపాటు పొట్టలో ఉండే

సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థలో కూడా మార్పులు వస్తాయని హెచ్చరించింది. దీంతో ఇన్ఫ్లమేషన్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడం లాంటి ప్రమాదాలు ఉంటాయని పేర్కొన్నది. ఏం చెప్పింది? పరిశోధకులు తమ అధ్యయనం కోసం చైనాలో మూడువేల మందిని రెండు విభాగాలుగా చేశారు. అంతేకాకుండా ప్లాస్టిక్ ఆహార డబ్బాలకు గుండెజబ్బులకు లంకె ఏమైనా ఉందా అని తెలుసుకోవడానికి ఎలుకల మీద కూడా పరిశోధన చేశారు. ఇందులో ప్లాస్టిక్ డబ్బాల నుంచి మైక్రో ప్లాస్టిక్ కణాలు ఆహారంతో వెళ్లి, దాన్లుంచి మన పొట్టలోకి ప్రవేశించినట్లు పరిశోధకులు గ్రహించారు. ప్లాస్టిక్ కణాల్లోని రసాయనాలు పొట్ట లైనింగ్ దెబ్బతినడానికి కారణమవుతున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. అంతేకాదు, ఈ రసాయనాలు పొట్టలో ఉండే సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థను మార్పు చెందిస్తాయి. అలా ఇన్ఫ్లమేషన్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడానికి కారణమవుతున్నాయి. ఇది పేగులు నీళ్లను వడగట్టే క్రమంలో హానికరమైన కణాలు రక్త

ప్రవాహంలో కలిసిపోతున్నాయి. ఇలా జరగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు కీడు కలుగుతుందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ అధ్యయనం మన ఆరోగ్యానికి ఏ రసాయనాలు హానికరమో ప్రత్యేకంగా గుర్తించలేదు. బైస్కనాల్ ఏ (బీపీఏ), థాలేఫ్స్, పీఎఫ్ఎఫ్ఎ లాంటివాటితో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయని తెలిపారు. నివారణ ఇలా ఆహార పదార్థాల ప్యాకింగ్కు ప్లాస్టిక్కు బదులుగా స్టీలు, గాజు వస్తువులు వాడాలి. ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో ఆహార పదార్థాలను వేడి చేయకూడదు. ఇలా చేస్తే మైక్రో ప్లాస్టిక్లు ఆహారంలో ప్రవేశిస్తాయి. హోటళ్ళు, రెస్టారెంట్లు రూజుమాస్యం కూడా ప్లాస్టిక్కు ప్రత్యామ్నాయం అవ్వాలని ఆలోచించాలి.

ప్లాస్టిక్ వస్తువులను మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లో పెట్టకపోవడమే మంచిది.

గురక చిన్నగానే మొదలవుతుంది. నిమిషాలు గడిచే కొద్దీ శబ్దం భరించలేని స్థాయికి చేరుకుంటుంది. రకరకాల అరుపులతో పక్కన పడుకున్నవారికి సరకమే. ఒకట్రెండు రోజులైతే ఫర్వాలేదు 90% కానీ, ఇది ఓ జీవితకాల రుగ్మత. కాకపోతే, చాలామంది దీన్ని ఓ సమస్యగా పరిగణించరు. తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. పైగా బాగా గురుపెట్టి నిద్రపోతే గాఢనిద్రగా పొరబడుతుంటారు. అంతేతప్ప వైద్యులను సంప్రదించరు. అవసరమైన చికిత్స తీసుకోరు. ఇకపోతే గురక సమస్యను వైద్య పరిభాషలో 'స్లీప్ ఆప్నియా' అని పిలుస్తారు. దీన్ని పట్టించుకోకుండా అలానే నిద్రక్తుం చేస్తే శరీరం రోగాల పుట్టి అవుతుంది. మానసిక రుగ్మతలకూ దారితీస్తుంది. ఓ దశలో ప్రాణాంతకం కూడా!

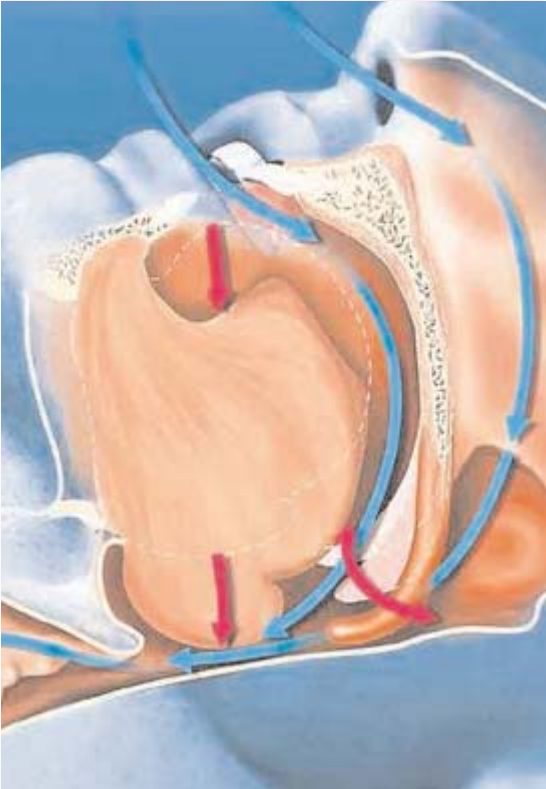
నిజం చెప్పాలంటే 'గురక' ఓ శబ్ద పిశాచం. నిద్రపోతున్నప్పుడు ఒకలా వేదీస్తే, మెల్కొన్నప్పుడు మరోలా బాధిస్తుంది. రాత్రిపూట గురకపట్ల గాఢనిద్ర దాదాపు అసాధ్యం. పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతి అన్నదే లభించదు. ఇట్టే తెల్లవారియొనిట్లు అనిపిస్తుంది. అయిష్టంగా మంచం దిగుతాం. ఆ నిస్సత్తువ రోజువారీ పనులకు అటంకం కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ 'స్లీప్ ఆప్నియా' లక్షణాలు. తేలిగ్గా తీసుకుంటారు కానీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన రుగ్మత. తరచూ శ్వాస ఆగి ఆగి కొనసాగుతూ ఇబ్బంది పెడుతుంది. నిద్రొన్నప్పుడు పై వాయునాళం (అప్పుర్ ఎయిర్ వే) పడేపడే ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని నిపుణుల అభిప్రాయం. అయితే, స్లీప్ ఆప్నియాను ఎవరూ కూడా ఒక జబ్బుగా గుర్తించడం లేదు. చికిత్స కోసం వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లడం లేదు. పెద్దల్లో 15 నుంచి 30 శాతం మందికి ఈ సమస్య ఉంటుందని అంచనా.

లక్షణాలు పెద్దగా గురక. నిద్రలో శ్వాసపరమైన ఇబ్బందులు. నోరు పొడిబారిపోయి నిద్ర మధ్యలో మేల్కొనడం. ఉదయంపుట తలనొప్పి. నిద్రలేమి (ఇన్సోమియా). వగటివేళల్లో మగత (హైపర్సోమియా). ఏకాగ్రత లేకపోవడం. చిరుకోపం, అసహనం. నిరాసక్తత. చికిత్స ఎందుకు? స్లీప్ ఆప్నియాకు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఎన్నో ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. పొడ్రంతా మగతగా ఉంటుంది. దీంతో రోజువారీ పనులకు అటంకం కలుగుతుంది. ఉద్యోగులు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించలేరు. దీంతో వర్తమానంలో చేసే పనిలో, భవిష్యత్తులో పడొన్నతుల్లో వెనకబడిపోతారు. కెరీర్లో ఒడుదొడుకులు సంభవిస్తాయి. వ్యాపారాలైతే కస్టమర్లకు సంతుష్టికరమైన సేవలు అందించలేరు. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో నష్టాలపాలయ్యే అవకాశం ఉంది. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ఇవన్నీ గురక వల్ల కలిగే సామాజిక, మానసిక ఇబ్బందులు. ఇక శరీర వ్యవస్థ విషయానికొస్తే జీవక్రియ మందగిస్తుంది. కాలక్రమంలో గుండె కవాటాలు, మెదడు కవాటాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిస్ఫంక్షన్, పల్మనరీ హైపర్టెన్షన్, టైప్-2 మధుమేహం, నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ మొదలైన వ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, స్లీప్

ఆప్నియాను గుర్తించిన వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. పృథ్వాప్యం, ఊబకాయం ఈ సమస్యకు మూల కారణాలు. ముక్కుదిబ్బద, ఒబేసిటీ హైపోవెంటిలేషన్ సిండ్రోమ్, కిడ్నీ వ్యాధులు, గుండె రుగ్మతలు, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, డయాబెటిస్ మెలిటస్ లాంటివి కూడా స్లీప్ ఆప్నియాకు దారితీస్తాయి.

నిర్ధారణ ఇలా పాలిసోమోగ్రఫీ (హీఎస్)తో స్లీప్ ఆప్నియా నిర్ధారణ చేస్తారు. నిద్రలో శ్వాస సమస్యలను బట్టి స్లీప్ ఆప్నియా తీవ్రతను బేరీజు వేస్తారు. ఆప్నియా, హైపాప్నియా, రెరా (రెస్పిరేటరీ ఎఫ్ఫర్ట్ రిలేటెడ్ ఆరొజెల్స్) ఉన్నాయేమో కూడా పరీక్షిస్తారు. సమస్య దశను బట్టి చికిత్స మొదలవుతుంది. బరువు తగ్గడం, రోజూ వ్యాయామం చేయడం, నిద్ర విధానంలో మార్పులు, మధ్యపానం, డ్రగ్స్ తదితర దురలవాట్లను దూరంపెట్టడం.. సమస్యను అధిగమించడంలో కొంతమేరకు సాయపడతాయి. రోగ్ లక్షణాలను బట్టి వైద్యులు మందులను సిఫారసు చేస్తారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పై వాయు

గుర్. టెర్రర్ రోగాలకు సూచిక గురక



నాళానికి శస్త్రచికిత్స చేస్తారు. హాయిగా నిద్ర పోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడమే ఏకైక మార్గం. నివారణ మార్గాలు రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి, ఒకే సమయానికి మెల్కొనాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మసాలాలు, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

రోజూ కనీసం అరగంబైనా వాకింగ్ చేయాలి. మధ్యాహ్నం తర్వాత కాఫీ, టీలు తీసుకోవద్దు. మంచాన్ని నిద్రకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మంచం మీద కూర్చుని ల్యాప్టాప్తో పనిచేయడం, మొబైల్ చూడటం, పుస్తకం చదవడం వంటి పనులు చేయొద్దు. పడకగదిలో తక్కువ వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

పెద్ద శబ్దంతో సంగీతం విన్నాద్దు. కొంతమంది ఉదయం ఐదు గంటలకు లేవాల్సి ఉంటే నాలుగింటికే అలారం పెట్టుకుంటారు. దీనివల్ల నిద్ర పొడవుతుంది. కాబట్టి, సరైన సమయానికి నిద్రలేవాలి. పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే తినియాలి. విటమిన్లు కీలకమే కొన్ని రకాలైన విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం వల్ల కూడా నిద్ర సంబంధమైన సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, గురక సమస్య నివారణలో ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారం కూడా కీలకపాత్రనే పోషిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి కొన్ని విటమిన్లు దోహదపడతాయి.

విటమిన్ డి: నిద్రలేమి, కలతనిద్ర, హఠాత్తుగా మెలకువ రావడం.. తదితర సమస్యలకు విటమిన్ డి లోపం ఓ కారణంగా చెబుతారు. నిద్ర, మెలకువకు సంబంధించిన వ్యవహారాల్ని పర్యవేక్షించడానికి మెదడులో ఓ ప్రత్యేకమైన విభాగం ఉంది. విటమిన్ డి ద్వారా దానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. కాబట్టి, శరీరంలో విటమిన్ డి కొరత అధికమైన కొద్దీ నిద్రతో ముడిపడిన సమస్యలు పెరుగుతాయి. సాల్మన్ చేపలు, గుడ్డు సొన, బీజ్, పుట్టగొడుగులు, సముద్ర ఆహారంతో విటమిన్ డి సమకూర్చుకోవచ్చు. విటమిన్ ఎ: నిద్రలేమి, విటమిన్ ఎకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నట్లు నిపుణులు గుర్తించారు. కాబట్టి క్యారెట్, అప్రికాట్, బటూటా తదితర కూరగాయలు, తాజా పండ్లు తింటూ విటమిన్ ఎ లోటు పూడ్చుకోవాలి. విటమిన్ బి12: నిద్రలేమి, నిస్సత్తువ విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడుతున్న రోగులలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కుంగుబాటు తలెత్తే ముప్పు కూడా ఉంది. కుంగుబాటు ప్రధాన లక్షణాల్లో నిద్రలేమి ఒకటి. మాంసాహారం, గుడ్డు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలు, తృణధాన్యాలు విటమిన్ బి12ను తగినంతగా అందిస్తాయి.

మరికొన్ని.. విటమిన్ బి9, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి కూడా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో నిద్రతో ముడిపడి ఉంటాయి. బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లలో లభించే ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం నిద్రలేమికి దారితీయవచ్చు. విటమిన్ ఇ లోపం రోగ నిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసి అంతిమంగా నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభించేవారికి నిద్రలేమి సమస్యే ఉండదు. మెగ్నీషియం కూడా కండరాలకు విశ్రాంతిని ఇచ్చి నిద్రాదేవతకు ఆహ్వానం పలుకుతుంది. కొంతమంది రాత్రిళ్లు వ్యాయామం, సుదీర్ఘమైన నడక లాంటివి చేస్తుంటారు. ఇలా చేయకపోవడమే మంచిది. నాణ్యమైన నిద్రతోనే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. నిద్రలో సంతుష్టి లేనప్పుడు జీవితమూ అసంతృప్తికరమే. కాబట్టి, హాయిగా నిద్రించండి. అనందంగా జీవించండి.



చూపించారు. ఎన్ఐలకు శిక్షణ ఎలా ఉందా? ఏ అంశాలపై అవగాహన కల్పించాలి? తదితర అంశాలలో పక్కా ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేశారు. మహిళా అభ్యర్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులా తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్ల ద్వారా రిక్రూట్ అయిన 13,000 కానిస్టేబుళ్లకు తన అధ్యర్థంలో విజయవంతంగా ఒకేసారి శిక్షణ పూర్తయ్యేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. చివరి దశలో వచ్చిన మరో 200 మందికి కూడా ఇబ్బంది లేకుండా శిక్షణ ఇప్పించారు. కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కానిస్టేబుల్ నుంచి ఐజీ స్థాయి అధికారుల వరకూ పోలీసు అకాడమీలో శిక్షణ ఇప్పించారు. సుమారు 70వేల మంది పోలీసులు విడతల వారీగా, విధులకు



ఎలాంటి అటంకాలు లేకుండా కొత్త చట్టాల నిర్వహణపై శిక్షణ తీసుకున్నారంటే అది ముమ్మాటికీ అభిలాష బిస్ట్ ఘనతే. పోలీసులతోపాటుగా, న్యాయవాదులు, జర్నలిస్టులు, ఎన్ఐజీటలకు సైతం పోలీసు అకాడమీలో కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై శిక్షణ ఇప్పించారు. అందరికీ కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై అవగాహన ఉండేలా.. వివిధ భాషల్లో మూడు కొత్త చట్టాలు, మారిన సెక్షన్లపై ప్రత్యేకంగా పుస్తకాలు ప్రచురించారు. మెరుగైన వసతుల కల్పన.. సాంకేతికంగా లోతైన అవగాహన ఉంటోగానీ, సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయలేం. శిక్షణ దశలోనే పోలీసులను డిజిటల్ డేర్ డెవిల్స్గా మార్చడానికి అభిలాష ఎంతో కృషిచేశారు. ప్రభుత్వ సహకారం, సైబర్ సెక్యూరిటీ ప్రోత్సాహంతో సైబర్ల్యాబ్లు, సైబర్ షీల్డ్ ల్యాబ్లు శిక్షణా కేంద్రాల్లో ప్రవేశపెట్టారు. సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో, పోలీస్ అకాడమీ, మేడ్చల్, వరంగల్, కరీంనగర్ శిక్షణ కేంద్రాల్లో ఆధునిక సైబర్ ల్యాబ్లు నెలకొల్పారు. అంతేకాదు పోలీసు ట్రైనింగ్కు వచ్చిన తల్లులు, బాలింతల కోసం అకాడమీలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. తల్లులు తమ పిల్లలకు పాలిచ్చేలా వసతి కల్పించి తల్లి మనసు చాటుకున్నారు. శిక్షణ తీసుకుంటూనే తమ పిల్లలతో గడిపేలా ప్రత్యేక షెడ్యూల్ రూపొందించారు. ట్రైనింగ్లో జంబా డ్యాన్స్, యోగా, ఏరోబిక్స్, ఆత్మ రక్షణకు శిక్షణ లాంటి సెషన్స్ ప్రవేశపెట్టి సమధింగ్ స్పెషల్ అనిపించుకున్నారు. ఏ విభాగంలో పనిచేసినా 'అభిలాష ద డెస్' అనిపించుకున్నారు. తర్వాతి అధికారులకు ఒక డెండ్ మార్క్సు సెట్ చేశారు.

లేత కొబ్బరిలో...



ఎండ పెరుగుతోంది కాబట్టి అప్పుడప్పుడూ కొబ్బరినీళ్లు తాగుతూ ఉంటాం. అయితే కొబ్బరినీళ్లు తాగేసి కాయ విసిరేయకుండా, దాన్లోని లేత కొబ్బరిని కూడా తింటూ ఉండాలి. ఎందుకంటే... లేత కొబ్బరిలో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి జీర్ణశక్తి మెరుగు పడుతుంది. పేగులు కదలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి లేత కొబ్బరిలో ఉండే పొటాషియం, ఎలక్ట్రోలైట్లు వ్యాయామం నుంచి కోలుకునే అత్యుపసర పోషకాలను భర్తీ చేస్తాయి. కాబట్టి లేత కొబ్బరిని వ్యాయామం తర్వాత అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు లేత కొబ్బరిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెకు మేలు చేస్తాయి లేత కొబ్బరిలో యాంటీబాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ గుణాలు కలిగిన లారిక్ యాసిడ్



టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్న 'దబాంగ్' బ్యూటీ

హిందీ షోలతో సంబంధం లేకుండా వరుసగా సినిమాలు చేసుకుంటూ వెళుతున్నాడు సుధీర్ బాబు. గతేడాది హారోహార, మా నాన్న సూపర్ హీరో సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాగా.. ఇవి మిక్స్డ్ టాకెట్ బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశపరిచాయి. దీంతో ఎలాగైనా హిట్ కొట్టాలనే కనితో ప్రస్తుతం జటాధర అనే సినిమా చేస్తున్నాడు. మైథిలాజీ బ్యాక్డ్రాఫ్ లో వస్తున్న ఈ సినిమాకి వెంకట్ కల్యాణ్) కథనందిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. తెలుగు,



హిందీ బైలింగ్వవల్ ప్రాజెక్ట్ గా ఈ సినిమా రాబోతుంది. అయితే ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఒక క్లీప్ అప్ డేట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ సినిమాతో బాలీవుడ్ నటి సోనాక్షి సిన్హా తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మార్చి 08 నుంచి సోనాక్షి జటాధర మాటింగ్ లో పాల్గొనబోతున్నట్లు సమాచారం. కాగా దీనిపై చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఇటీవలే హీరమంది: డైమండ్ బజార్ అనే వెబ్ సిరీస్ తో వచ్చి సూపర్ హిట్ అందుకుంది సోనాక్షి.



స్టార్ హీరో మాజీ భార్యకు ఉపాసన ఆల్ ది బెస్ట్!



మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ భార్య ఉపాసన గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అవుతుంది. దేశ విదేశాల్లో ఉన్న వ్యాపార సామ్రాజ్యంను నడిపిస్తూ, ఇంట్లో చరణ్ కి భార్యగా, క్లింకారకి తల్లిగా, కుటుంబ నిర్వాహణ ఇలా ఎన్నో విధాలు నిర్వహిస్తూ ఉంటారు. సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉండే ఉపాసన ఇటీవల బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ హృతిక్ రోషన్ మాజీ భార్య సుస్మాన్ ఖాన్ కి ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పింది. ఉపాసనకి సుస్మాన్ ఖాన్ తోనూ సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయా, ఉపాసనకు ఆమె కూడా స్నేహితురాలా అంటూ చాలా మంది ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ చేస్తున్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే హృతిక్ రోషన్ మాజీ భార్య సుస్మాన్ ఖాన్ చాలా కాలంగా ఇంటిరియర్, ఫర్నిచర్ బ్రాండ్ ది చార్కోల్ ను రన్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు ముంబైకి పరిమితం అయిన సుస్మాన్ ఖాన్ చార్ కోల్ ప్రాజెక్ట్ ఇక మీదట హైదరాబాద్ లోనూ కార్యకలాపాలను నిర్వహించేందుకు సిద్ధం అయింది. ఇప్పటికే అత్యంత ఖరీదైన ఏరియాలో ఆరు అంతస్తుల్లో భవనంను తీసుకోవడంతో పాటు వర్క్ మొదలు పెట్టారని సమాచారం అందుతోంది. హైదరాబాద్ లో లగ్జరీ ఇంటిరియర్ వర్క్ కోసం, బ్రాండ్ ఫర్నిచర్ కోసం ది చార్ కోల్ సర్వీస్ ను అందించబోతున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఆ విషయాన్ని ఉపాసన సైతం సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేసింది. సుస్మాన్ ఖాన్ యొక్క కొత్త ప్రాజెక్ట్ ను ప్రమోట్ చేస్తూ సోషల్ మీడియా ద్వారా ఉపాసన పోస్ట్ చేశారు. ది చార్ కోల్ ప్రాజెక్ట్

హైదరాబాద్ లో ప్రారంభం కాబోతున్న నేపథ్యంలో ఉపాసనకి ప్రత్యేకమైన గిఫ్ట్ ప్యాక్ ను సుస్మాన్ ఖాన్ పంపించారు. ఆ ప్యాక్ ను సోషల్ మీడియా ద్వారా షేర్ చేసిన ఉపాసన అందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ హైదరాబాద్ లో ప్రారంభించిన చార్ కోల్ ప్రాజెక్ట్ విజయంతో కావాలంటూ ఆకాంక్షిస్తూ ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు. ఉపాసన పోస్ట్ పెట్టడంతో చాలా మందికి చార్ కోల్ ప్రాజెక్ట్ పై ఆసక్తి పెరిగింది. కనుక మంచి బిజినెస్ జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సుస్మాన్ ఖాన్ తో ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాల కారణంగానే ది చార్కోల్ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్ట్ ను ఉపాసన ప్రమోట్ చేస్తున్నారు. ఉపాసన వంటి సెలబ్రిటీ ఒక్క పోస్ట్ పెట్టినా కచ్చితంగా చాలా పెద్ద రీస్ ఉంటుంది. కనుక ఉపాసన పోస్ట్ తో సుస్మాన్ ఖాన్ ది చార్ కోల్ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్ట్ విజయవంతం అయినట్లే అనే అభిప్రాయంను చాలా మంది వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఉపాసన తనకు నచ్చిన, తాను మెచ్చిన ప్రాడక్ట్ కి మాత్రమే సపోర్ట్ చేస్తారా అనే టాక్ ఉంది. కనుక ది చార్ కోల్ ప్రాజెక్ట్ కి మంచి స్పందన వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. రామచరణ్ ప్రస్తుతం బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో సినిమాను చేస్తున్నారు. త్వరలోనే చరణ్ బర్త్ డే సందర్భంగా ఆ సినిమా పస్ట్ లుక్ ను రివీల్ చేయడంతో పాటు టైటిల్ ను అనౌన్స్ చేయబోతున్నారు.

బాలీవుడ్ లో బడా నిర్మాణ సంస్థలో మాళవిక



తమిళ నటి మాళవిక మోహనన్ ఇప్పటివరకు తెలుగు సినిమాల్లో నటించింది లేదు. కానీ తెలుగు ఆడియన్స్ ను మాళవిక సుపరిచితురాలే. మాళవిక నటించిన ఎన్నో డబ్బింగ్ సినిమాలను తెలుగు ఆడియన్స్ ఇప్పటికే చూసేశారు. మాళవిక ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చి ఆరేళ్ల పదేళ్లు దాటుతోంది. పదేళ్ల తర్వాత అప్పుడు ఇప్పుడు తెలుగులో సినిమా చేస్తుంది. మారుతి దర్శకత్వంలో పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న ది రాజా సాబ్ సినిమాలో మాళవిక లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. రాజా సాబ్ తర్వాత మాళవికకు తెలుగులో మరిన్ని ఛాన్సులు క్యూ కదతాయని అందరూ అంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే మాళవిక గతేడాది యుద్ధ అనే సినిమాతో బాలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. సిద్ధాంత చతుర్వేది హీరోగా రూపొందిన ఈ సినిమా అనుకున్న స్టాయిలో ఆడియన్స్ ను మెప్పించలేకపోయింది. ఇదిలా ఉంటే మాళవిక ఇప్పుడు మరో బాలీవుడ్ సినిమాకు సైన్ చేసిందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. రోమాంటిక్ కామెడీ జానర్ లో రూపొందనున్న ఓ భారీ ప్రాజెక్టుకు మాళవిక సైన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఓ భారీ నిర్మాణ సంస్థ ఈ సినిమాను నిర్మించనుందని టాక్ వినిపిస్తోంది. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను చిత్ర మేకర్స్ అఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేయనున్నారని మాళవిక సన్నిహిత వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఆరేళ్ల తమిళంలో పలు సినిమాలు చేసిన మాళవిక మోహన్ లాల్ తో కలిసి హృదయపూర్వం చేస్తోంది. మొత్తానికి మాళవిక తెలుగు, తమిళం, మలయాళంతో పాటు హిందీ భాషల్లో అవకాశాలు అందుకుంటూ ఆయా భాషల్లోని టాప్ స్టార్స్ తో కలిసి నటించే ఛాన్స్ కొట్టేసి తన సత్తా చాటుతుంది.

రెజ్లర్ సుశీల్ కుమార్ కు ఢిల్లీ హైకోర్టులో ఊరట..



మ్యూడిట్లీ-సవభూమి: భారత స్టార్ రెజ్లర్ , ఒలింపియన్ సుశీల్ కుమార్ కు ఢిల్లీ హైకోర్టు లో ఊరట లభించింది. జూనియర్ రెజ్లర్ సాగర్ ధన్ కర్ హత్య కేసులో సుశీల్ కుమార్ కు రెగ్యులర్ బెయిల్ దక్కింది. జూనియర్ రెజ్లర్ సాగర్ ధన్ కర్ 2021లో హత్యకు గురయ్యాడు. దాంతో పోలీసులు 2021 మే నెలలో సుశీల్ కుమార్ ను అరెస్ట్ చేశారు. ఇదే కేసులో గతంలో కూడా సుశీల్ కు బెయిల్ దొరికింది. 2023 జూలైలో మోకాబి

శస్త్రచికిత్స కోసం ఆయనకు 7 రోజులపాటు మధ్యంతర బెయిల్ లభించింది. మంగళవారం ఢిల్లీ హైకోర్టు రెగ్యులర్ బెయిల్ ఇచ్చింది. కాగా సుశీల్ కుమార్ ఒలింపిక్స్ లో భారతదేశానికి రజత, కాంస్య పతకాలు అందించారు. సాగర్ ధన్ కర్ హత్య కేసులో మొత్తం 18 మంది నిందితులుగా ఉన్నారు. వారిలో సుశీల్ కుమార్ కూడా ఒకరిగా ఉన్నారు. కాగా ఢిల్లీలోని

చిత్రసారీ స్టేడియం వద్ద 2021 మే 4న సాగర్ తోపాటు అతని స్నేహితులు సోను, అమిత కుమార్ లపై సుశీల్ కుమార్, అతని స్నేహితులు దాడి చేసినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. ఈ ఘటనలో తీవ్రంగా గాయపడిన సాగర్ ఆక్రమికకర్మదే మృతి చెందాడు. సుశీల్ కుమార్ పై, అతని స్నేహితులపై సాక్షులు నమోదు చేసి అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

ట్రావిస్ హెడ్ టెట్.. వికెట్ తీసిన వరుణ్..



దుబాయ్-సవభూమి: ఆస్ట్రేలియా ఓపెనర్ ట్రావిస్ హెడ్ ... 39 రన్స్ చేసి టెట్ బయ్యారు. చాంపియన్స్ ట్రోఫీ సెమిఫైనల్ లో.. ఆస్ట్రేలియా రెండో వికెట్ కోల్పోయింది. స్పిన్ నర్ వరుణ్ చక్కవర్తి.. ఖాతాలో ట్రావిస్ వికెట్ వెళ్లింది. భారీ పాటీకు ప్రయత్నించిన ట్రావిస్.. లాంగ్ ఆఫ్ లో గిల్ క్యాచ్ ఇచ్చాడు. ట్రావిస్ కొన్ని పాట్లతో అలరించాడు. పమీ వేసిన ఇన్నింగ్స్ అయిదో ఓపెనర్ అతను హ్యూరీక్ ఫోర్స్ కొట్టాడు. భారీ స్కోర్ దిశగా వెళ్తున్నట్లు కనిపించిన ట్రావిస్.. స్పిన్ నర్ వరుణ్ కు చిక్కాడు. 33 బంబుల్లో అయిదు ఫోర్స్, రెండు సిక్సర్స్ 39 రన్స్ చేశాడు ట్రావిస్. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆస్ట్రేలియా 11 ఓవర్లలో రెండు వికెట్లు నష్టానికి 66 రన్స్ చేసింది. స్కెట్, లబుషేన్ క్లీజర్ ఉన్నారు.



కంచెపట్టు చీరలో కండలరాణి.. ప్రీ వెడ్డింగ్ ఘాట్ లో చిత్రా స్టన్నింగ్ లుక్..



బెంగళూరు-సవభూమి: కర్నాటక బాడీబిల్డర్ చిత్రా పురుషోత్తం ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్ లో హాట్ టాపిక్ అయ్యారు. ఆ కండల రాణి.. తన పెళ్లి కోసం ప్రీవెడవుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో నిర్వహించిన ప్రీ వెడ్డింగ్ ఫోటో మాట్ అందర్నీ ఆకట్టుకుంటున్నది. కంచెపట్టు చీర కట్టి.. ఆ చీర కట్టులో కండల్ని ప్రదర్శిస్తున్న చిత్రా పిక్స్, వీడియోలు ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఎల్లో, బ్లూ రంగు వట్టు చీరలో

చిత్ర చాలా సంప్రదాయమైన రీతిలో తన లుక్ ను ప్రజెంట్ చేసింది. అయితే షౌజ్ లేకుండా ఉన్న ఆ పిక్స్ లో .. బాడీబిల్డర్ చిత్ర తన కండ బల్లుని చూపించింది. బాడీ బిల్డర్ చిత్ర.. ఓ అమ్మడి క్లీన్ లా తయారైంది. బంగారు ఆభరణాలను ధరించింది. నెక్లెసిలు, చేతి గాజులు వేసుకున్నాయి. చెవి పోగులు కూడా ధరించింది. ఎర్రటి పెదవులతో .. తనలో పెళ్లి కళను ఆ లుక్ తో ఆమె చాటుకున్నది. చాలా భిన్నమైన రీతిలో ఆ ప్రీ వెడ్డింగ్ ఫోటో మాట్ జరిగింది. చిత్ర పోస్టు చేసిన తన వీడియోకు 34 మిలియన్ల వ్యూస్ వచ్చాయి. ఇంకా చాలా మంది తమ రియాక్షన్స్ తో థ్రైల్ చేశారు.