



హార్డుజీను తక్షణమే తెరవాల్సి..

యుద్ధానికి భారత్ వ్యతిరేకం

శాంతియుత చర్చలతోనే పరిష్కారం
 మూడు దేశాలు చర్చల ద్వారానే విభేదాలు పరిష్కరించుకోవాలి

ట్రంప్ తో ప్రధాని మోడీ ఫోన్ సంభాషణ

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 24: పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి తాత్కాలికంగా వ్యతిరేకంగా భారత్ తలపాటుగా అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రధాని మోడీతో బెలిఫోన్ లో >>2



డిలిమిటేషన్ పై పోరాటం

జనాభా ఆధారంగా సీట్లు పెంచితే దక్షిణాదికే నష్టం వచ్చే ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్, బిజెపిని ఓడిస్తాం



ప్రజలు నాకు 2034 దాకా అవకాశం ఇస్తారు కెసిఆర్ కుటుంబ సమస్య: ఢిల్లీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 24: దక్షిణాది రాష్ట్రాల అవసరం లేకుండానే కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసుకోవాలని బిజెపి అనుకుంటోందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. దేశంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన నియోజకవర్గాల డిలిమిటేషన్, 50 శాతం పార్లమెంట్ స్థానాల పెంపు పై ఢిల్లీలో ఒక టీపీ చానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇప్పుడు ఎంపీ స్థానాల్లో ఉత్తరాది దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య అంతరం ఎంత ఉందో అంత స్థాయిలో సీట్లు పెంపు జరగాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రయోజనాల విషయంలో కేంద్రం అన్యాయం, వివక్ష చూపుతుంది దన్నారు. జనాభా ఆధారంగా సీట్లు పెంచితే దక్షిణాదికే నష్టం, దక్షిణాది రాష్ట్రాలు డిలిమిటేషన్ పై పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. 50 శాతం సీట్లు పెంపు ఏ లెక్కల ప్రకారం జరుగుతుందని ప్రశ్నించారు. కేంద్రాది రాష్ట్రాల్లో సీట్లు పెంపుతో దక్షిణాది రాష్ట్రాల అవసరం లేకుండా కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 50 శాతం సీట్లు పెంపు వల్ల కేంద్రంలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో మ(దక్షిణాది రాష్ట్రాల) అవసరం లేకుండా

పోతుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంలో శాతీయ రాజకీయాల్లో దక్షిణాది రాష్ట్రాల నేతలకు పోటు లేకుండా పోతుందన్నారు. జనాభా ఆధారంగా సీట్లు పెంపు జరిగినా దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు నష్టం జరుగుతుందని, అన్ని వర్గాలలో చర్చ జరిపి సీట్లు పెంపుపై ముందుకు వెళ్లాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. నియోజకవర్గాల పెంపుపై దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు వ్యతిరేకం అని పేర్కొన్నారు. ఉత్తర భారతానికి దక్షిణ భారతానికి మధ్య అంతరాన్ని ఎన్నీ ప్రభుత్వం పెంచుతుందని, దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఎన్నికల ప్రవారంలో ఈ అంశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బిఆర్ఎస్, బిజెపి రెండింటినీ వచ్చే ఎన్నికల్లో ఓడిస్తుందని, ఒక డెబ్బకు రెండు పట్టులు కొట్టాలన్నది నా లెక్క అని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నాకు తెలంగాణ ప్రజలు 2024-34 వరకు అవకాశం ఇస్తారని, ఇది తెలంగాణ ప్రతిష్ట అని పేర్కొన్నారు. పార్లమెంట్

తెలంగాణ అసెంబ్లీకి మరో 60 సీట్లు!

ఎపి అసెంబ్లీకి 88 సీట్లు పెరిగే అవకాశం

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మార్చి 24: త్వరలో అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్థానాలను, అలాగే పార్లమెంట్ స్థానాలను కేంద్రం పెంచుతున్న సంగతి తెలిసింది. అటు అసెంబ్లీలో, ఇటు పార్లమెంట్ లో 50 శాతం సీట్లను కేంద్రం పెంచబోతుంది. అలాగే, 2029 ఎన్నికల్లో మూడు రిజర్వ్ వనోజీవాల కూడా అమలు చేయనున్నారు. ఇక ప్రస్తుతం లోక్ సభలో ఉన్న 543 ఎంపీ సీట్లు ఉండగా >>2

మతం మారితే ఎస్సీ హోదా కట్

రిజర్వ్ షర్ ప్రయోజనాలు వర్తించవు.. సుప్రీం కోర్టు సంచలన తీర్పు ఎపి హైకోర్టు తీర్పునకు సమర్థన



విజయవాడ, మార్చి 24: ప్రభాతవార్ ప్రతినిధి: పెద్దాల్లో కులాలు (ఎస్సీ) లేదా పెద్దాల్లో తెగలు (ఎస్టీ) చెందిన వారు క్రైస్తవం, ఇస్లాం వంటి ఇతర మతాల్లోకి మారితే, వారికి రాజ్యాంగబద్ధంగా లభించే కుల హోదా, రిజర్వ్ షర్ ప్రయోజనాలు వర్తించవని సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం కీలక తీర్పు వెలువరించింది. మతం మారిన వారి ఎస్సీ హోదాకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులో సుప్రీంకోర్టు పలు విషయాలు ప్రస్తావించింది. క్రీస్తు యన మతంలోకి మారాక ఎస్సీ హోదా ఉండదని పేర్కొంది. హిందూ, సిక్కు, బౌద్ధ మతాలు కాకుండా ఇతర మతాల్లోకి మారితే ఎస్సీ హోదా వర్తించదని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ ప్రకాష్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎస్సీ అంజలియాలతో కూడిన ధర్మసం ఈ మేరకు తీర్పు వెలువరించింది. ఈ వ్యవహారంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పును సర్వోన్నత న్యాయస్థానం >>2

ఇక యేటా సిఎం కమ్ పోటీలు

తెలంగాణ మట్టిలో మాజీకాంగ్రెసు గుర్తిస్తాం: మంత్రి వాకిటి శ్రీవారి

హైదరాబాద్, మార్చి 24: ప్రభాతవార్: తెలంగాణ మట్టిలోని మాజీ కాంగ్రెస్ క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీసి, మరింతగా సానపెట్టేందుకే సిఎం కమ్ పోటీలను నిర్వహించామని, ఈ కమీషన్ నిరంతరం కార్యక్రమం లాగా కొనసాగిస్తామని రాష్ట్ర క్రీడలు యువజన సర్వీసుల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీవారి అన్నారు. ఎల్ డి ఇంధర్ స్టేడియంలో రెండు వందల సీంట్ల కమ్ పోటీల ముగింపు ఉత్సవాలు మంగళవారం జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మంత్రి వాకిటి శ్రీవారి మాట్లాడుతూ.. >>2

ఇ-కార్ రేసులో ఆర్ బిబి రూల్స్ తుంగలోకి..

ఎసిబి చార్జీషీటులో కీలక అభియోగాలు అనూహ్యంగా స్పోర్ట్స్ కన్స్ట్రెయింట్ పేరు కోర్టులో కొనసాగుతున్న విచారణ

హైదరాబాద్, మార్చి 24: ప్రభాతవార్: రాష్ట్రంలో సంవలనం రేపిన ఫార్ములా ఈ కార్ రేసు విచారణ ఇక కోర్టులో మొదలు కానుంది. సుమారు యేడాదిన్నరగా ఈ కేసును విచారిస్తున్న ఎసిబి అధికారులు సోమవారం నాంపల్లి ఎసిబి కోర్టులో ఛార్జీషీట్ దాఖలు చేయడం తెలిసింది. ఎసిబి ఛార్జీషీట్ లో అనూహ్యంగా విచారణ సమయంలో లేని స్పోర్ట్స్ కన్స్ట్రెయింట్ కిరణ్ మల్లేశ్వరరావు పేరును చేర్చడం సంవలనం రేపింది. అయితే మొదటి నుంచి అనుకుంటున్నట్లుగా ఎ-1గా మాజీ మంత్రి కెటిఆర్, ఎ-2గా సన్నంపేటి ఐఎన్ఎస్ అధికారి అర్జున్ కుమార్, ఎ-3గా హెచ్ఎంఎంఎం విశాంత ఇంజనీర్ బిఎల్ఎస్ రెడ్డి, ఎ-4గా స్పోర్ట్స్ కన్స్ట్రెయింట్ కిరణ్ మల్లేశ్వరరావు, ఎ-5గా ట్రిబ్యునల్ చెందిన ఎస్.జె. కంపెనీ పేరును ఛార్జీషీట్ లో చేర్చారు. ఈ కేసులో అభియోగాలు ఎదుర్కొంటూ విడిశాల్లో ఉన్న విదేశీ కంపెనీల ప్రతినిధులను కూడా ఎసిబి ఛార్జీషీట్ లో వుండడం గమనార్హం. రాష్ట్రంలో రాజకీయంగా ప్రకంపనలు రేపిన ఫార్ములా ఈ కార్ రేసులో ఎసిబి విచారణ తుది అంశానికి చేరింది. 2023 ఫిబ్రవరి నెలలో బిఆర్ఎస్ హయాంలో హైదరాబాద్ లో హాస్పిట్ సాగర్ కేంద్రంగా ఫార్ములా ఈ కార్ రేసు జరగడం తెలిసింది. నగరానికి చెందిన డ్రీమ్ కో కంపెనీ >>2

మంగళవారం జీవన్ రెడ్డితో ఫేటీ అయిన పిసిసి పీఠ్ మహేష్

నేడు కాంగ్రెస్ కు జీవన్ రెడ్డి రాజీనామా! బుజ్జగింపు యత్నాలు విఫలం

జగిత్యాల బ్యారో ప్రభాతవార్: సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీపై తీవ్ర ఆసంకృతితో >>2

జీవన్ రెడ్డితో మహేష్ చర్చలు >>2

హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి 2250 కోట్లు

మౌలిక వసతులకోసం భారీగా కేటాయింపులు నగరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ నివారణకు ప్రణాళికలు అసెంబ్లీలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, మార్చి 24: ప్రభాతవార్: హైదరాబాద్ లో రోడ్డు మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం 2026-27లో రూ.2250 కోట్లు ఖర్చు చేస్తామని, కాంగ్రెస్ చేసే అభివృద్ధి మీ మనవడు వరకు వేటి చూడాలని అవసరం వుంటే చూసి అనుభవిస్తారని, వచ్చే ఎన్నికల నాటికి గణనీయమైన వుంటే సాధిస్తామని శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. మంగళవారం ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు హైదరాబాద్ రోడ్డు, డ్రైన్స్, ట్రాఫిక్ సమస్యల పరిష్కారంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్లక్ష్యం వైఖరిని ఎండగట్టారు. ప్రోటోకాల్ విషయంలో జరుగుతున్న అవమానంకూడా స్పీకర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమాధానం ఇస్తూ గతంలో నేను కూడా ప్రోటోకాల్ బాధితుడినే జైల్లో పోరాడేట్లు జరగడం ఫీట్ సెక్యూరిటీ సుప్రీమ్ కౌన్సిల్ జారీ చేసిన సీక్యూరిటీ కోర్టును కోరారు. మూసీ విషయంలో మంచి ఆలోచనతో ఉన్నప్పటికీ బిఆర్ఎస్ రాజకీయం చేస్తోందని, హైదరాబాద్ భారీగా పనిచేస్తున్నాయని ప్రాఫిట్ సమస్యపై పెద్ద ఎత్తున దృష్టి సాధిస్తున్నామని అందులో భాగం గుర్తుంచుకోవాలని అన్నారు. రాజధాని అభివృద్ధి కోసం హెచ్ఎస్ డి రూ.7,032 కోట్లు అంచనాతో 26 వసతుల పాటు రూ.1,500 కోట్లతో 49 లింక్ రోడ్లు, రూ.7,406

కోట్లతో మూడు ఎలీవేటెడ్ కారిడార్లు ఆమోదం ఇచ్చినట్లు శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. రెండేళ్లలో రూ.122 కోట్లు ఖర్చు చేశామన్నారు. 2026-27లో రూ.2250 కోట్లు ఖర్చు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన పనులను ఎక్కడా ఆపలేదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. అవసరానికి అనుగుణంగా కొన్ని మార్పులు మాత్రమే చేశామని తెలిపారు. ఉప్పుల్ ఎలీవేటెడ్ కారిడార్ పనులు త్వరలో వేగవంతం అవుతాయని చెప్పారు. కేంద్రం తెలంగాణకు మరిన్ని నిధులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసిన మంత్రి, రాష్ట్రంలోని కేంద్ర మంత్రిలు, బిజెపి ఎంపీలు ప్రయత్నాలు చేయాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యేలతో త్వరలో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ఎన్నికల నాటికి గణనీయమైన వుంటే మాఫియాను అందరూ కలిసి హైదరాబాద్ ను అడ్డుతే నగరంగా తీర్చిదిద్దడామని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. బిఆర్ఎస్ హయాంలో హైదరాబాద్ సెఫ్ట్వేర్ ప్లేన్ ఉండేదని మాజీ మంత్రి, సనత్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వేదసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ తెలిపారు. అనేక రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చి ఇక్కడ స్థిరపడ్డారని గుర్తు చేశారు. హైదరాబాద్ వాతావరణం చాలా బాగుంటుందని >>2

తెలంగాణ - ఎపి మధ్య డబుల్ డెక్యూర్ కారిడార్

ఎల్సీనగర్, హయత్ నగర్ లో ట్రాఫిక్ సమస్యల నుంచి ప్రజలకు విముక్తి

రూ. 941 కోట్లతో ఎలీవేటెడ్ కారిడార్ నిర్మాణం మున్నూర్ నుంచి శ్రీశైలం వరకు రూ.7,600 కోట్లతో ఎలీవేటెడ్ కారిడార్ శాసన సభ ప్రశ్నోత్తరాల్లో మంత్రి కోమటి రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 24: ప్రభాతవార్: తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ లను కలిపే కీలక విజయవాడ రహదారిపై డబుల్ డెక్యూర్ రోడ్డును నిర్మిస్తున్నామని ఆర్ అండ్ బి శాఖ మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకటరెడ్డి తెలిపారు. మంగళవారం శాసనసభలో ప్రశ్నోత్తరాల్లో భాగంగా ఎల్సీనగర్ హయత్ నగర్ ఎలీవేటెడ్ కారిడార్ పై ప్రశ్నోత్తరం పాటు రాష్ట్రంలోని పలు ఆర్ అండ్ బి రోడ్ల గురించి ఎమ్మెల్యేలు కుసెర్తి నారాయణ రెడ్డి, మహేశ్వర్ రెడ్డి, దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి, మధు సూదన్ రెడ్డి, మేఘారెడ్డి, నాగరాజు, మాణిక్ రావు, విద్వంశ శంకర్ పలువురు సభ్యులు లేవనెత్తిన ప్రశ్నలకు మంత్రి కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి సమాధానాలు చెప్పారు. ఎల్ బి నగర్ నుంచి మల్కాపూర్ వరకు జాతీయ రహదారి 65ను అరువదేనిలలో రహదారిగా అభివృద్ధి చేయడానికి 2020-21 సంవత్సరంలో రూ.545 కోట్లతో చేసిన ప్రతిపాదన కార్యక్రమం ద్వారా రూ. 414 కోట్లతో కాంక్రీట్ కుదుర్చుకుని ప్రస్తుతం >>2

మంగళవారం అసెంబ్లీలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి కోమటి రెడ్డి



3 రోజులు అకాల వర్షాలు హైదరాబాద్ లో భారీగా వడగళ్ల వాన పలు వ్రాంతాల్లో రోడ్లపైకి వరదనీరు

హైదరాబాద్, మార్చి 24: ప్రభాతవార్: ఉపరితల అవర్షనం, డ్రోటి ప్రభావం కారణంగా తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజులపాటు వర్షాలు కురుస్తాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఆదిరాబాద్, కొమురం ట్లిం ఆసిఫాబాద్, మంచినాపల్లి, నిర్మల్, >>2



ఆమెది గురి తప్పని లక్ష్యం



పిల్లలకు విలువిద్యలో శిక్షణ ఇచ్చే ప్రాథమిక క్రీడాకారిణి. ఈ కారణంగా తాను కూడా ప్రేమలో పడ్డారు. ఉత్తరగం చేస్తూనే సాధన చేస్తున్నారు. పాతకాలనీ కొల్లగొడుకున్నారు. బొంత రాజేశ్వరి.

జగిత్యాల వెల్లూరు తాజాగా జిల్లా శాఖలో పరిశీలకురాలు (సీఎం)గా చేస్తున్నారు రాజేశ్వరి. 2016లో అప్పటి పోలీస్ కమిషనర్ కరీంనగర్లో ఆర్డర్ శిక్షణ శిబిరాన్ని కలిగి ఉంది. ఆమె భర్త కిషన్ లు ఆర్డర్లో ప్రావిజ్యన్ ఉంది. దీనితో పిల్లలకి దానిలో శిక్షణ ఇప్పించాలనుకున్నారామె. రోజూ వాళ్లను సాధనకు తీసుకెళ్లి ఆమె కూడా దానిపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. భర్త ప్రోత్సాహంతో నేర్చుకోవడమే కాదు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీల్లోనూ పాల్గొంటున్నారు. నేర్చుకోవడం ప్రారంభించిన అదే ఏడాదిలో

పాల్గొన్న ఈ పోటీలో కాంస్య గెలుచుకున్నారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండు గంటలు తప్పక సాధన చేస్తా. పాప ఇంటర్, బాబు వదోతగతి చదువుతున్నారు. వాళ్ల చదువులు, ఇంటి బాధ్యత, ఉత్తరగం సమస్యలను చేసుకుంటూనే ఆర్డర్లోనూ రాణిస్తున్నారామె. ప్రజాశాఖలద్వారా కృషి చేస్తే ట్రీడల్లోనే కాదు జీవితం లోనూ అభివృద్ధి సాధించవచ్చు. అందరూ రాజేశ్వరి.

తరవాత ఆమెకొక, ట్రైబిల్లో జరిగిన పోటీలకు అర్హత సాధించలేకపోయారు. తాజాగా ఆబుదాబిలో జరిగిన ఓపెన్ మ్యాచ్ గేమ్స్ 2028 లో 50 ఏళ్ల వయస్సు పోటీపడ్డారామె కాంపౌండ్ లో 50 మీటర్ల ఆర్డర్ కేటగిరిలో 148 దేశాల క్రీడాకారులు

నెలసరి, ఆ సమయంలో శుభ్రతపై అవగాహన కల్పించడంతోపాటు త్వరగా భూమిలో కలిసిపోయే నెలసరి ఉత్పత్తులు, లోదుస్తులని ఉచితంగా అందిస్తారు. గిరిజనులకే కాదు... ప్రకృతి వివత్తులు పేద మహిళల కోసం..



పేద మహిళల కోసం..

అందువల్ల వారి కళ అంతరించి పోకుండా మౌనమే కాదు ఆర్థికంగా నిలబెట్టుకునేలా చేస్తున్నారు.

సంభందిన ప్రాంతాలకు వీరి సేవలు అందుతున్నాయి. ఈ శాఖ సాయంతో నిర్మాణ పనులను అందించారు. డాలీలు, మహిళలకు ప్రాథమిక విద్యతో పాటు తమ హాకులూ ఉన్నాయి. ఇంకా ఎన్నో ప్రోగ్రాములను చేశారు. అవసరమైన ఫండ్ల అందించారు. వాటిలో 'పీవీకె డ్రీమ్స్' ఒకటి. దీనిద్వారా నేతృత్వ జీవనం సాగించే మహిళలకు అందగా నిలుస్తున్నారు. మృగాలు, డిజినింగ్లో సాయం అందించడమే కాదు. వారి ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ కూడా చేస్తున్నారు.

తెలంగాణ మ్యాస్టర్ గేమ్స్ ఛాంపియన్షిప్ లో 50 మీటర్ల ఇండియన్ బో, కాంపౌండ్ బో విభాగంలో స్వర్ణ పతకాలు గెలుచుకున్నారు. భర్తతో కలిసి మిక్స్డ్ డబుల్స్ పోటీపడి కాంస్యం అందుకున్నారు. తరవాత గోవా, కేరళ, హైదరాబాద్ సహా మరెన్నో బోల్డ్ల జరిగిన జాతీయస్థాయి పోటీల్లోనూ పతకాలు సాధించారు రాజేశ్వరి. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో దక్షిణ కొరియాలో జరిగిన ఆసియా పసిఫిక్ మ్యాస్టర్ గేమ్స్ లో పోటీ పడ్డారు.

దేవుడిపై విశ్వాసం లోపించి, సనాతన ధర్మానికి హాని కలుగుతున్న సమయంలో కలుగుతున్న సమయంలో భగవంతుని అవతరించి వైదిక సంప్రదాయాన్ని పునరుద్ధరించేటందుకు వచ్చారు. ఆయన ఆధ్వర్యంలో సిద్ధాంతాన్ని బోధించారు. జీవుడికి, దేవుడికి భేదం లేదని ప్రతిపాదించారు. ఎకనంద్రాగ్రాహి ఆయున

సనాతన ధర్మ సంరక్షకుడు

శంకరులు బాల్యంలోనే సమస్త విద్యలూ అభ్యసించారు. తండ్రి చిన్ననాడే దూరమైనా తనను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకున్న తల్లిని ప్రాణ ప్రదంగా మూసుకున్నారు. సన్యాసి అయినా మాతృమూర్తి కడపటి క్షణాల్లో వెంటనే ఉన్నారు. అంతిమ సంస్కారాలు చేసి ఆమె రుణం తీర్చుకున్నారు. శంకరాచార్యులు గోవింద భగవత్పాలకులకు శిష్యులై వేశారు. వారి ఆదేశం మేరకు బ్రహ్మసూత్రాలను వ్యాఖ్యానం రాసిందికం కాళికి వెళ్లారు. తర్వాత బుద్ధినాశుడు

అమ్మాయిలు సన్నబడాలంటే..

పొరబాటు. శరీర వ్యవస్థలు, హార్మోన్ల పనితీరు సరిగ్గా సాగిపోవాలంటే డైట్ లో ప్యాంట్ అవసరం ఎక్కువే. లేదంటే నెలసరి ఐబ్లయిలు తప్పక పోవచ్చు. పైగా ఆకలి అందుకునే సరికే లోక పోవచ్చు. మేలైన కొవ్వులు అందేలా గుడ్లు, పప్పు దానినూ, అవి సెగించు, చేపలు వంటివి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా అందే మిందీ వదారాలు గ్లూకోజ్ మాత్రం తామూ, ఇవి వత్తిరంగా పని చేయడం వల్ల బరువు పెరుగుతాయి. ఆ పరిస్థితి ఎదురు కాకుండా ఉండాలంటే సంతృప్తి పండి వదారాలన్నీ ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. బదులుగా సాధారణ బియ్యాన్ని తగ్గినంత తగ్గించేస్తే, డ్రైన్ టెస్టిస్ లకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాటివల్ల తగినంత పీచు అంది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఆకు కూరలు, కాయగూరలను సమ ప్రాధాన్యంతో ఎప్పుడో ఒకసారి కాకుండా తీసుకునే ప్రతి భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి. కాయగూరల్లో ఉండే విటమిన్లు శరీరానికి వేలు చేయడమే కాదు. పీచునూ అందిస్తాయి. పొట్ల నిండేలా చేసి, ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. అందుకే కీరదోస, క్యారెట్, టోమాటో, ఉల్లిపాయ, బీదరూట్, కాబ్బేజీలతో పాటు ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు పాలకూర, మెంతి కూర, తోఫాకూర, కరివేపాకు వంటి వాటికి తప్పనిసరిగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

కావలసిన పదార్థాలు: సేవ్ లో: కప్పు నెయ్యి: ఒక స్పూను పాలు: నాలుగు కప్పులు చక్కెర: ఒకటిన్నర కప్పు కర్నెట్ పౌడర్: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, బాదం: ఆరకప్పు వండ్రముక్కలు: రూపాయల, అరటి పండు, దానివ్వ గింజలు రెండు కప్పులు తయారీ విధానం: ముందుగా బాణలి వేడిచేసి.. కొద్దిగా నెయ్యి వేసి సేవ్ లో కప్పులో మూడు కప్పుల పాలు పోసి సేవ్ లో ఉడికించాలి. కాస్త ఉడికితే చక్కెరను కూడా కలుపుకోవాలి. మరో కప్పు పాలు విడిగా తీసుకుని కర్నెట్ పౌడర్ ను అందులో వేసి ఉండలు రేకుచూడ బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సేవ్ లో పోయాలి. ఒక అయిదు నిమిషాలు ఉంచి కాస్త బిక్కుబిక్కు పొయ్యి మీద పెట్టుకోవాలి. అలాగే దానివ్వ గింజలు ఒటి, మిగతా వండ్రము సన్నని ముక్కలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి. ఈ తరిగిన పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ ను చల్లారిన సేవ్ లో వేసి కలపాలి. దీన్ని ఒక గంటసేపు ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకుంటే తీయవచ్చు. చల్లబెట్టగా ఉండి సేవ్ లో కర్నెట్ ను ఆగగించేయొచ్చు!

ఈ డ్రింక్ తో వేడిని తలమేయండి!



అయితే వీటితో పాటు ఇంట్లోనే సులభంగా తయారుచేసుకోగలిగే, తక్షణమే శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే పుడిచా బెల్ టో డ్రింక్ ని పేరెప్పెనా ట్రై చేశారా? మరికెందుకాలనం.. దానిలా తయారుచేయడం తెలుసుకుందాం.. కావాలి: పుడిచా అకులు-ఆర కప్పు, నిమ్మరసం-6 టేబుల్ స్పూన్లు, నల్ల ఉప్పు-2 టే స్పూన్లు, నీళ్లు-8 కప్పులు, జీలకర్ర-2 టేబుల్ స్పూన్లు , కొత్తిమీర - ఆర కప్పు, అల్లం తురుము- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర-4 టేబుల్ స్పూన్లు, చింత పండు గుంజు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు , ఉప్పు- 1 స్పూన్, ఐసు ముక్కలు - సర్టింగ్ కి సరిపడా తయారీ: ముందుగా పుడిచా, కొత్తిమీర శుభ్రంగా కడిగి, సన్నగా తరచుకోవాలి. పీటర్నింగిని ఒక బోల్లోకి తీసుకొని, అందులో చింతపండు గుంజు, వెయిచిన జీలకర్ర, అల్లం తురుము వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పీటిని మిక్సీ జార్ లోకి తీసుకొని, అందులో ఉప్పు, నల్ల ఉప్పు, చక్కెర, నిమ్మరసం, నాలుగు కప్పుల నీళ్లు పోసి పదార్థాలన్నీ బాగా బ్లెండ్ అయ్యేలా.. జ్యూస్ లాగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని గాజు గ్లాసుల్లో పోసుకోని.. ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి, నిమ్మచెక్కలు-పుడిచాతో గార్నిష్ చేసుకొని, సర్వీ చేస్తే ఎంతో రుచిగా, చల్లబెట్టగా ఉండి పుడిచా బెల్ టో డ్రింక్ సిద్ధం.

కళ్లు మూస్తే మర్చిపో..

మనలో చాలామంది ఏదో ధ్యానంలో పడి కొన్ని విషయాలు మర్చిపోతుంటారు. తిరిగి అంత ప్రయత్నించినా గుర్తు రారు. అయితే 15 నిమిషాలు కళ్లు మూసుకోండి. అదే గుర్తుస్తుంది. ఎల అంటారు.. టిగల్ ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి సైకల్ జిల్లాలలో ప్రవరితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం కొన్ని సేవలు జరిగినప్పుడు దానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక సాఫ్ట్ వేర్ ను ఉపయోగించే ద్వారా గుర్తు చేసుకోవడానికి ఒక సారి కళ్లు మూసుకుంటారు. అప్పుడు మరెంత సమాచారాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటారో పరీక్షించడం తేలింది. కాబట్టి, జిక్కు పడే పరిస్థితుల్లో తొందరపడి ప్రశాంతంగా కళ్లు మూసుకోని ఆలోచించండి. తక్కువ గుర్తుస్తాయి.



'దీవాన' నుంచి 'ఇది ప్రేమ' సాంగ్ లివీజ్ 'ధురందర్' ఆల్ టైం గ్లోబల్ రికార్డ్

Advertisement for 'Divaan' featuring a group photo of the cast and promotional text for the movie's success, mentioning 'Divaan' and 'Raavan'.

Advertisement for a movie featuring a portrait of a man and text about a 'Blood Followed' event.

Advertisement for a movie featuring a motorcycle scene and text about 'Biker Trailer' and 'Ride'.

Advertisement for a movie featuring a portrait of a man and text about 'Deccan' and 'Sikandar'.

