

వైఎస్సార్ రైతు భరోసా
-PM KISAN

ఇప్పటికే రెండు విడతల్లో ఒక్కొక్కరికి అందించిన సాయం రూ. **11,500..**

మూడో విడతగా ఒక్కొక్కరికి మరో రూ. 2,000 చొప్పున 53.58 లక్షల మంది రైతన్నల ఖాతాల్లో రూ. 1,078.36 కోట్లను జమ చేసే కార్యక్రమం.. ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో నేడు ప్రారంభించనున్న గౌ. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ. వై.ఎస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి..



దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా సొంత భూమి సాగు చేసుకుంటున్న రైతన్నలతో పాటు ఎస్.సి, ఎస్.టి, జి.సి, మైనారిటీ కౌలు రైతులు, RoFR (అటవీ), దేవాదాయ భూములు సాగు చేసుకుంటున్న రైతన్నలకు కూడా **“వైఎస్సార్ రైతు భరోసా”** క్రింద ఏటా **రూ.13,500** రైతు భరోసా సాయం అందిస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం మనదే..

ఇప్పుడు అందిస్తున్న సాయం
రూ. 1,078.36 కోట్లతో కలిపి
ఈ 57 నెలల్లో రైతన్నలకు అందించిన
మొత్తంలో కేవలం
"వైఎస్సార్ రైతు భరోసా - PM KISAN"
సాయంగా మాత్రమే
రూ. 34,288 కోట్లు..

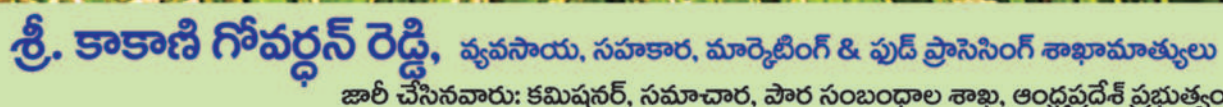
మ్యూసిఫెస్టాల్లో చెప్పినదానికన్నా ఒక్కోరైతన్నకు అదనంగా అందించిన మొత్తం రూ.17,500

పంట ఇంటికి వచ్చే సమయాన,
చిరు/స్మితం నెలలో రూ. 2,0

ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಖ್ಯೆ 1,84,507 ಕ್ಕಿಂತ

చక్రవర్టీల పద్మవ్యూహంలో చిక్కుకొని అన్నదాతలు అప్పుల ఊబిలో పడిపోకుండా వారికి అండగా నిలుస్తూ.. ఈ-క్రాప్ డేటా ఆధారంగా లక్ష రూపాయల లోపు పంట రుణాలు తీసుకొని ఏడాది లోపు సమయానికి తిరిగి చెల్లించిన రైతన్నలకు **వైఎస్సార్ నున్నా వడ్డీ పంట రుణాల పథకం** క్రింద వడ్డీ రాయితీని ప్రభుత్వం అందిస్తోంది..

**వైఎస్సార్ రైతు భరోసా - PM KISAN,
వైఎస్సార్ సున్నావడ్డీ పంట రుణాల
పథకాల క్రింద రాష్ట్రంలోని రైతన్నలకు
నేడు అందిస్తున్న మొత్తం సాయం
రూ.1,294.34 కోట్లు..**





గగన్యాన్తో ప్రపంచానికి భారత సత్తా

→ నలుగురు బిడ్డలు పైకెక్కి ప్రతాపి బాకర్లున్న నాయర్, అజిత్ కృష్ణన్, అంగర ప్రతాప, సుభాగవం శక్తూ తిలకానంద్. ఈ నలుగురికీ గ్రేడ్ వూర్గా తీర్మానంబారు. గగనయానీ మిషన్ ప్రయోజనం పొందితీ గురించి తెలుసుకున్న ప్రధాని నలుగురు హోదాకామలను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. వీరు నలుగురు ఒక తిరుగులేని శక్తిగా అభివృద్ధింబారు. భారత విశ్వాసం మరోసారి వెలుగులోకి వస్తుందన, మన సాహసాలు ద్వీగణిక్తుల అపుతాయని ఆయన చెప్పేస్తారు. ఈ నలుగురు నాలుగు మల మల మందితో సమానమని ప్రధాని ప్రశంసించారు. తిరుమలశ్రీపురంలో భారత అంబిక్టర్ పరిశీలన నంతుకు అడుగులు వడిన నమయనాన గుర్తు చేసుకున్నాడు. ఆరు దశాబ్దాల ముందు సైక్లిక్టూ రాజేవ్ పతకంగాల మోసాంశ్చిన దృశ్యాంవన గుర్తు చేసుకున్నాడు. ఇవే ప్రాంతం వచ్చి తొలిగి మిని రాజేవ్ ప్రయోగం జరిగిందని,ఇప్పుడు గగనయానీపని అనుబంధించిన కీలక ఘట్టం జరుగడే వెలుగులోకి వచ్చిందని చెప్పేస్తాడు. బుధవారం తెలుసుకొన్నాడని తూత్తుకునీ నమిమిలో కలశశేఖరపట్టణం వస్తు న్నన్న చిన్న రాక్కు ప్రయోగ కేంద్రానికి కూడా ప్రధాని శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు తెలిసింది. మంగళవారం కార్త్యుకేనంద్ తరళలేని చివర రాజాబాయ్ స్పృహిసంబంధం అందంగా మున్నా మేశాం. ప్రధానమంత్రితోపాటు కేంద్రమంత్రి మిక్తమ శ్రీధర్, గవర్నర్ అలక్ష్ మహ్మద్షాన్, ముఖ్య మంత్రి పిన్రె విజయనీ,ఇలాశ్చెరునీ ఎన్.సోమనాథ్,మిషన్ఎస్ని డైరెక్టర్ ఉన్నకృష్ణన్ నాయర్ పాల్గొన్నారు.

బిజెపి నేతలతో ఎమ్మెల్యే కాపు భేటీ

“>మంత్రి రాజ్‌నాథ్‌సింగ్‌తో కలిశాడు. చందూడు కన్నకొని పాట్లో చేరలేదని బిజెపి వర్గాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా బిజెపిలో చేరి పొత్తులో భాగంగా ఆనంతపురం లోక్ సభ నుంచి బిజెపి నుంచి పోటీ చేయాలని ఆమెయ్యై కాపు రామచంద్రారెడ్డి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు తెలియపచ్చింది. పొత్తు లేకపోతే రాయచోటి నుంచి బిజెపి అభ్యర్థన పోటీ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు నమాచారం, ఉడులో భాగంగా జిల్లవ ఢిల్లీకి కూడా వెళ్లి బిజెపి వర్షలు కలిసినట్లు కూడా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం కేంద్ర మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్‌ని ఆమెయ్యై కాపు కలవడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. సందర్భంగా ఆమెయ్యై కాపు రామ్మండ్రారెడ్డి అననం కలిసి విలేకరులతో మూడూడుతూ.. కేంద్ర మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్‌ను కలిసేందుకు వచ్చినా.. మా జిల్లాకు నలుబది రెండు మీటర్లకి జక్కడ జరుగుతుంది. అందుకే మునింగ్లో నుంచి నేను బయటికి వచ్చేసాను అని చెప్పారు.

శ్రీ రెడ్డిమ్మ దేవతా దేవస్థానము
చెన్నైపల్లి (గ్రా), గుర్రకొండ (మం), అనంతపురం జిల్లా

e-Procurement Tender
NIT NO. P/COF/48/2024, Dt: 31.01.2024
మండలం, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల కొరత - e-Procurement ద్వారా
తీరదద్దు కొరతనుండి వివరాలను <https://tender.aaprocurement.gov.in> వెబ్సైట్ను చూడగలరు. ఇష్టం: కార్మిక, నిర్మాణ, వాణిజ్యం

SINGAM KUL GREEN TUESDAY									
DrawDate on 27/02/24									
DAY - SINGAM SERIES Dr No:228					DAY - KUL SERIES Dr No:228				
1st Prize Rs.100000/- 778103					1st Prize Rs.100000/- 968725				
2nd Prize Rs.7000/- 20841					2nd Prize Rs.7000/- 75275				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
07530	12691	30299	38387	38559	18592	42420	47560	52602	58134
40007	50855	70705	87973	92466	63642	70475	72071	80231	99175
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
0577	0677	1258	1296	5053 6317 6649	0627	3177	3516	3799	5541 5856 6045
6828 7299 9316					7103 7943 9513				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0996	1628	4624	5254	5357 6303 6727	0790	1240	1544	1852	1933 3650 5756
7455 8048 9778					6892 7220 9536				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0042	1557	3190	4702	6119 7911 9453	0336	1401	2663	3620	5277 7012 8591
0094	1634	3319	4792	6159 7927 9489	0357	1574	2763	3636	5528 7144 8643
0128	1661	3494	5011	6330 8010 9625	0362	1767	2786	3963	5539 7193 8827
0261	1802	3529	5034	6345 8138 9634	0352	1850	2787	4016	5557 7336 8953
0623	1956	3534	5038	6559 8403 9682	0563	1860	2843	4073	5763 7445 9155
0711	2194	3610	5183	6569 8523 9837	0365	1879	2881	4127	5944 7508 9215
0860	2235	3659	5214	6599 8534 9857	0663	2017	2904	4347	5964 7071 9405
1148	2420	3564	5246	6878 8629 9870	0551	2255	2913	4386	6086 7727 9484
1202	2492	3800	5276	7072 8632 9905	1045	2306	3313	4671	6120 7988 9592
1214	2521	3894	5551	7156 8636 9942	1048	2407	3168	4075	6156 8137 9742
1245	2593	4034	5695	7174 8643	1158	2416	3345	4793	6274 8145
1251	2612	4237	5699	7280 9019	1161	2528	3368	4944	6421 8263
1259	2718	4325	5715	7487 9015	1165	2532	3811	5169	6441 8406
1321	2864	4479	5786	7572 9233	1220	2584	3568	5184	6450 8475
1345	3142	4623	5952	7719 9321	1235	2609	3589	5248	6162 8566

THANGAM VALRAM CHANCE TUESDAY			
DrawDate on 27/02/24			
DAY - THANGAM SERIES		Dr No:228	DAY - VALRAM SERIES Dr No:87
1st Prize Rs.100000/-	157180		1st Prize Rs.50000/- 241133
2nd Prize Rs.7000/-	06597		2nd Prize Rs.7000/- 62789
3rd Prize Rs.3500/-			3rd Prize Rs.3500/-
07960 12837 15547	19280 24201		00001 02801 17989 18344 31402
27303 31213 39454 85458 86368			49732 55009 80131 80618 83818
4th Prize Rs.200/-			4th Prize Rs.200/-
0602 37270 3647 5260 5308 6139 6631			0305 2638 3113 3981 4970 6118 7027
7517 7780 9505			9037 9045 9934
5th Prize Rs.100/-			5th Prize Rs.100/-
0012 0834 1056 1692 2106 2452 3188			0248 0391 0622 0714 0985 1613 2141
4200 5152 9025			4986 5613 8020
6th Prize Rs.50/-			6th Prize Rs.50/-
0059 1973 3629 4289 6585 7762 9228			0091 1178 2877 4919 6359 7465 8462
0153 2078 3658 4985 6586 7896 9298			0170 1234 3879 4039 6389 7478 8478
0607 2103 3684 5015 6778 7907 9357			0179 1648 2965 5075 6634 7799 8695
0697 2413 3845 5086 6789 7992 9530			0213 1675 3893 5230 6639 7860 9018
0179 2560 3889 5102 6792 8037 9536			0339 1773 3916 5270 6687 7899 9350
0762 2652 3983 5455 7048 8293 9636			0365 1789 3935 5502 6772 7947 9374
0970 2739 3992 5480 7064 8436 9798			0415 1801 3977 5586 6827 7956 9422
1093 2850 4108 5647 7112 8504 9861			0455 1869 4198 5669 6847 8001 9440
1200 3070 4169 5657 7305 8514 9973			0469 1963 4030 5706 6864 8095 9460
1216 3211 4171 5769 7328 8627 9978			0705 2161 4361 5836 6891 8085 9942
1276 3248 4183 5829 7607 8667			0948 2267 4380 5993 7317 8155
1526 3292 4270 5874 7634 8471			0959 2282 4499 5933 7326 8201
1576 3300 4455 5931 7651 8967			0964 2316 4522 6125 7328 8310
1686 3574 4628 6098 7728 9137			1104 2498 4534 6220 7357 8372
1778 3584 6494 6149 7748 9137			1160 2815 4796 6347 7397 8410

KUMARAN VISHNU MOON TUESDAY									
DrawDate on: 27/02/24									
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:228					DAY - VISHNU SERIES Dr No:228				
1st Prize Rs.50000/- 536954					1st Prize Rs.50000/- 657849				
2nd Prize Rs.7000/- 27677					2nd Prize Rs.7000/- 45170				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
38983 42152 58996 59513 64209					05862 23753 26536 36047 38503				
72285 72542 86510 99204 99534					40273 45205 46386 88645 93850				
17149 8065 200/-					44th Prize Rs.200/-				
0505 0985 1747 2954 3785 5500 6810					1198 3076 3228 6081 6244 6247 9041				
7149 8063 9406					9053 9828 9849				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0148 0793 1106 1488 2195 2287 3636					0054 0867 1739 3219 4165 4865 5009				
6150 8833 9405					5533 8584 8667				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0008 1480 2824 4664 6237 7424 9229					0132 1310 2936 5134 6390 7797 8893				
0023 1598 2825 4714 6340 7575 9231					0278 1330 3005 5169 6450 7594 8951				
0221 1628 2860 4811 6562 7617 9299					0287 1337 3186 5656 6487 8065 9011				
0532 1962 2873 4859 6592 7934 9531					0452 1355 3356 5663 6898 8165 9121				
0546 1984 2999 4965 6741 8061 9556					0519 1542 3526 5768 6980 8176 9341				
0560 2051 2998 5409 6771 8093 9593					0582 2090 3761 5840 6999 8185 9353				
0618 2127 3169 5469 7156 8112 9614					0599 2106 3762 5853 7104 8244 9646				
0626 2220 3222 5545 7176 8268 9665					0699 2188 3790 5879 7124 8249 9641				
0727 2264 3406 5748 7186 8703 9744					0786 2411 4700 5923 7270 8291 9763				
0857 2320 3453 5775 7123 8745 9825					0842 2427 4092 6036 7318 8359 9821				
0901 2416 3917 5869 7247 8872					0951 2567 4127 6061 7352 8453				
0947 2427 4023 5929 7310 8883					0972 2615 4706 6169 7422 8623				
1021 2514 4117 5958 7338 8876					1095 2615 4713 6180 7466 8638				
1105 2599 4492 5993 7345 9036					1127 2698 4928 6229 7478 8710				
1180 2756 4551 6047 7383 9311					1267 2798 5983 6334 7636 8983				

ROSA DEAR SUPER TUESDAY									
DrawDate on: 27/02/24									
DAY - ROSA SERIES Dr No:228					DAY - DEAR SERIES Dr No:228				
1st Prize Rs.100000/- 844471					1st Prize Rs.100000/- 881208				
2nd Prize Rs.7000/- 32715					2nd Prize Rs.7000/- 94642				
3rd Prize Rs.3500/-					3rd Prize Rs.3500/-				
21445 37538 42752 44370 44966					11443 14730 17229 17700 55941				
68030 68194 80383 87946 95875					60642 61379 69393 77088 78114				
4th Prize Rs.200/-					4th Prize Rs.200/-				
2671 3242 5159 5615 6093 7161 7650					1803 1962 3299 3648 3756 4213 4890				
8174 8231 8359					6286 8395 8666				
5th Prize Rs.100/-					5th Prize Rs.100/-				
0273 2697 3339 3552 5912 6149 6510					0551 0944 9661 3469 3533 5683 6054				
9408 9548 9563					6214 6799 8236				
6th Prize Rs.50/-					6th Prize Rs.50/-				
0053 1881 3607 5317 6584 7937 8851					0003 1460 2960 4408 6273 7650 8878				
0137 1838 3465 5459 6733 8004 8918					0133 1593 2994 4425 6402 7871 8883				
0167 1920 3572 5570 6829 8037 9273					0458 1605 3444 4547 6406 8072 8944				
0328 1922 3938 5592 6937 8102 9441					0509 1639 3574 4553 6497 8133 8968				
0521 2406 3970 5723 6942 8103 9458					0638 1708 3683 4595 6510 8201 8978				
0268 2545 4104 5843 6493 8118 9630					0661 1755 3712 4703 6501 8209 9401				
0371 2596 4262 5937 7021 8263 9689					0701 1847 3721 4917 6583 8303 9636				
0715 2805 4273 6107 7179 8355 9866					0828 1900 3735 4927 6776 8363 9646				
0940 2919 4625 6210 7199 8421 9896					0866 2011 3839 5136 6662 8431 9895				
1097 3076 4716 6146 7314 8460 9986					0901 2321 3884 5139 6827 8436 9943				
1173 3124 4832 6210 7318 8619					0997 2332 3955 5453 7047 8566				
1526 3136 4788 6283 7449 8626					1000 2552 4103 5789 7201 8579				
1660 3183 5192 6315 7569 8633					1085 2722 4237 6070 7347 8668				
1693 3194 5246 6339 7680 8637					1248 2795 4722 6082 7412 8718				
1703 3291 5296 6351 7865 8800					1382 2812 4286 6201 7532 8781				

NALLANERAM MANT CHANCE TUESDAY		DrawDate on: 27/02/24	
DAY - NALLANERAM SERIES	Dr No:228	DAY - MAMI SERIES	Dr No:87
1st Prize Rs.50000/- 341407		1st Prize Rs.50000/- 417676	
2nd Prize Rs.7000/- 45213		2nd Prize Rs.7000/- 50935	
3rd Prize Rs.3500/-		3rd Prize Rs.3500/-	
21287 30353 43556 63761 84174		16580 23662 25233 45343 52128	
86615 87339 89439 91685 96008		62152 65995 82997 85044 91227	
4th Prize Rs.200/-		4th Prize Rs.200/-	
0265 2683 4120 5206 5816 5958 8194		0755 0920 1083 1437 1780 4308 4768	
9517 9497 9604		4323 4952 6067	
5th Prize Rs.100/-		5th Prize Rs.100/-	
0015 0184 3105 4140 5627 6738 6885		3483 4149 4225 5047 5293 5369 5945	
8573 9265 9702		6959 7496 7962	
6th Prize Rs.50/-		6th Prize Rs.50/-	
0034 1730 3587 5526 5398 6708 8646		0061 1438 2982 5334 7012 8328 9330	
0070 1837 3630 4604 5479 6758 8692		0129 1500 3066 5930 7092 8334 9366	
0215 1915 3670 4607 5489 6767 9005		0293 1566 3922 5440 7356 8547 9496	
0673 2789 3709 4666 5516 6951 9347		0540 1655 3380 5627 7372 8658 9541	
1096 2930 3749 4711 5652 7135 9387		0562 1826 3480 5885 7550 8761 9544	
1103 2945 3786 4712 5654 7115 9584		0671 1906 3622 5924 7566 8773 9556	
1146 3192 3836 4755 5756 7182 9719		0694 2126 3937 6114 7664 8843 9848	
1193 3157 3978 4801 5767 7467 9730		0740 2251 4022 6131 7731 8866 9862	
1259 3265 3985 4880 5841 7595 9744		0771 2325 4521 6347 7770 8991 9960	
1314 3320 4211 4997 5882 7863 9928		0815 2494 4616 6430 7820 9001 9995	
1421 3397 4185 4971 6136 7944		0842 2554 4758 6489 7821 9103	
1489 3496 4206 5011 6271 7996		0869 2598 4854 6611 7892 9151	
1522 3521 4284 5191 6397 8382		1212 2733 4894 6858 8029 9209	
1571 3554 4321 5341 6449 8558		1283 2853 5111 6862 8164 9271	
1732 3574 4353 5371 6501 8596		1490 2590 5307 6960 8162 9318	

SNARNALAXMI LION CORAL TUESDAY	
DrawDate on: 27/02/24	
SNARNALAXMI SERIES Dr No: 228	DAY - LION SERIES Dr No: 87
1st Prize Rs. 50000/- 153825	1st Prize Rs. 50000/- 139829
2nd Prize Rs. 7000/- 64378	2nd Prize Rs. 7000/- 85355
3rd Prize Rs. 3500/-	3rd Prize Rs. 3500/-
18592 29467 31501 42781 53479	17431 28335 28798 39120 41264
75173 75991 86696 97304 97919	52427 63754 74987 85978 96167
4th Prize Rs. 200/-	4th Prize Rs. 200/-
0693 1503 3230 6110 6773 6888 7671	0161 1184 1393 1410 1962 3680 4624
8059 8843 9450	5477 6773 8035
5th Prize Rs. 100/-	5th Prize Rs. 100/-
0334 0831 1498 2847 3181 3381 4184	1201 1276 4006 4470 5861 6801 7208
4212 4448 8108	7693 8098 9744
6th Prize Rs. 50/-	6th Prize Rs. 50/-
0072 1436 2398 4119 5599 7402 8809	0056 1359 2320 3427 5609 7367 8695
0128 1446 2419 4173 5630 7472 8950	0708 1381 2402 3492 5705 7572 8702
0134 1511 2437 4229 5785 7536 9364	0152 1601 2414 3717 5741 7591 8740
0349 1535 2765 4459 5793 7556 9378	0346 1652 2487 3889 5779 7633 8909
0356 1707 2898 4605 6007 7853 9433	0559 1658 2582 4068 5733 7658 8979
0769 1725 3039 4629 6245 7857 9435	0592 1824 2643 4281 6081 7669 9271
0856 1974 3054 4625 6352 7893 9509	0760 1951 2620 4648 6160 7841 9582
0909 1807 3107 4727 6551 7982 9536	0679 2096 2821 4808 6176 7872 9591
0971 1997 3246 4729 6755 8006 9737	0823 2120 2839 4818 6439 8041 9798
0983 2111 3414 4791 6771 8148 9742	0827 2142 3029 4949 6458 8090 9991
1050 2130 3695 5074 7105 8251	0944 2144 3424 5161 6468 8127
1114 2177 3797 5157 7166 8558	1099 2171 3173 5389 6988 8193
1155 2182 3927 5296 7173 8630	1278 2225 3241 5490 7034 8385
1195 2251 3949 5431 7188 8700	1279 2246 3252 5519 7123 8584
1435 2357 3960 5532 7303 8789	1298 2303 3301 5587 7155 8641

మళ్ళీ విజయం సాధిస్తాం

→ ఎంటిసీ సభ్యులు నుంచి మండల ఆధ్వర్యము వరకు,జెడ్పీటీసీ సభ్యుల నుంచి జెడ్పీ చైర్మన్లు, ప్రజాప్రతినిధులు,ఎమ్మెల్యేలు,అసెంబ్లీ స్పీకరు,మంత్రి చైర్మన్,కృష్ణాదీనిటీ మంత్రుల వరకు 80శాతం పాల్గొని,అత్యధికసభ్యులు,నామినేట్డ్ వదవలసిన,ఎన్ఎస్ఐ,టీసీలకు ఇచ్చే చరిత్ర సృష్టింపారు.దీంతో అత్యున్నత వరుసపైని ఉప ముఖ్యమంత్రులుగా వెనుకబడిన అజాగరిన వర్గాల నేతలను,సామాజిక సమస్యలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వారు.వెనుకబడిన వర్గాలతో ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలు చేసిన వారిని చెంపపెట్టాలా సీఎం జగన్ ఆధికారాన్ని అన్ని వర్గాలను పంచారు.దీంతో అటు ప్రత్యక్ష నడవడం బుంటి(డిబీటీ) వర్తకాలతో 80శాతం నియోజకవర్గాలు బదుగు,బలహీన వర్గాలతో పాటుపాలు,ఇప్పటి వరకు వైఎస్సార్ అరేబీ 63 మంది అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జీలు16 మంది(25మందితో) పార్లమెంటు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జీలు జాబితాను విడుదల చేయగా అయిదో బలహీన వర్గాలకు పెద్దపేరు చేసేది. ఎన్నికల సమరకాలే ప్రతిధార లోటు పాల్పూ ఉండరాదనే లక్ష్యంతో బాత్ కమిటీలను సత్కారా టర్ నియమించగా, ఈ క్రమంలోనే ఎక్కువ ఇంటిలోను పార్టీ కేంద్ర మమేకం అయ్యేలా 15 మందిని

2024 ఎన్నికల కాలానికి వైఎస్సార్ రీటీసీ ముందుకు తీర్చండి. 41 పక్ష చరిత్రలో రాజ్యసభలో టీడీపీ మన సభ్యత్వం లేని పరిస్థితిలో ఉంది.ఇదే పరిస్థితి అమెరికా ఆ పార్టీకి మంచిదే దిగితో ప్రతి కార్యక్రమం రోజు,రోజుకు పెరుగుచున్నది. 2019 ఎన్నికల తరువాత జరిగిన ప్రతి ఎన్నికలోనూ ఇది ప్రతి టీడీపీని నిలబెడుచువచ్చినవలె ప్రతి ఇంటా, ప్రతి గ్రామం, ప్రతి నియోజకవర్గంలో వచ్చిన మార్పుల కళ్ళకు తట్టిపట్టు చూసినట్లున్నాయి.2022 మే 11 ప్రారంభించిన గడపగడప మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంతో అసెంబ్లీపై నేను ప్రజల ఇంటి ముంగిటనే వారి సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించే అంశం

అసెంబ్లీలోనూ జరుగుతుందన్నాను.ప్రజా ప్రతినిధులు అంటే ప్రజల ఉండవలసి,నేర్చగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తారనే అభిప్రాయం ఇప్పుడు ప్రజలలో బలీయంగా మద్యారు. ఎన్నికల ప్రజాశీలక ఇచ్చిన ప్రతిజ్ఞాన్నాన్ని మనం నేడేపూర్తిచేస్తాము.అందరికీ మంచి చేసే దిశలో మనం ముందుకు వెళ్తామున్నాం.మనంపెసేనమందిని ప్రజలకు విపరీతంగాలన్నాం.విపక్షాల పాత్రలు ప్రజల లోలో మన దున్ను పోతున్నాము.ముఖ్యం కాదన్నాం.ప్రజల్లో మన జాతిని అంజానీపడ్రు పాతల ఉండే దండతో,దేవుని ముందుకు మనం గెలుపుచున్నాము.పార్టీకి అందగా నిలిచి ప్రతి నేతకు నేను న్యాయం చేస్తానున్నాం.నేను ఇప్పుడు తీసుకున్న నిర్ణయం గునించి ఎప్పుడో చెప్పానున్నాం.మన పార్టీతో కలిసి నడిచినాము.మన పార్టీలో ఇంటిరేతరన్నాం.అవినీతి పారదర్శకతతో మన పార్టీ వసిచేసికొన్నాం. మనం ప్రజలు మంచి గురించి అందరిదీస్తామున్నాం.విపక్షాలు ఆధికారం కోసం అకూపదకాయన్నాం. చంద్రబాబు, ఎన్ఎస్ఐ మహాభూదతున్నాం.వాళ్ళబుద్ధి ప్రజలకు తెలుసుకొన్నాం.మనప్రజలన సముక్తుకున్నాం.కార్యక్రమం ప్రారంభంలో వైఎస్సార్ రివీగడపోటీ జగన్ పూలమాలలువేసి నివాళులర్పించారు.

పిఎం మోడితోనే వికసిత్ భారత్ సాధ్యం

ప్రభుత్వం విస్తరణం ఖాయమని తెలుస్తుందన్నారు. టిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాపాటి సీతారామంపెద్దిను వాడరి అధ్యక్షతన మంగళవారం సాయంత్రం ఏలూరులోని ఇండోర్ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన ఏలూరు, అమలాపురం, కాకానాడ, నామవంబ్రందనం పార్లమెంట్ బూత్ స్థాయి కార్యక్రల సమైక్యశంకం కార్యక్రమహిని కేంద్ర మంత్రి రాజ్ కనాన్ సింగ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి రాజ్ కనాన్ ముఖ్యమంత్రి 1951వ సంవత్సరం నుండి నేటి వరకు టిజెపి ప్రభుత్వం మ్యానిఫెస్టోలో ఎటువంటి హిమిలు ఇవ్వనంత అవి తు.వ తర్వాతండా అధికారం చేపట్టిన టిజెపి భారత్ అమలు చేసిన ఏకైక పార్టీ టిజెపి ప్రభుత్వమేనన్నారు. అవే నాగరాజ్ తో సన్నిహిత్యం ఉన్న కేంద్ర మంత్రి గెలిపిన్ మోదీ అధ్యక్షతన విశిష్ట భారత్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ప్రపంచంలో అధికారం వెనకబడి వున్న భారత్ ను విమో మోదీ గత వద్దే టిజెపి పానలో ప్రపంచంలో అధిక క్షేత్ర ఎనిగి భారత్ వైపు వున్న భారత్ దేశారంగా. రాజ్ తో 2027వ సంవత్సరం నాటికి సంతకం చేసినవందోనీ 3వ శతాబ్దంమైన దేశం ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. రమ్య-ఉక్రెయిన్ డిశాల మద్దతు జరుగుతున్న యుద్ధం సమయంలో భారత్ డిశానికి చెందిన యువత అయి డిశాలో ఇరుకుపోతే వెంటనే స్పందించిన నుం మోదీ అమెరికా, రష్యా, ఉక్రెయిన్ దేశాధ్యక్షులతో ముఖ్యమంత్రి వన భారత్ వద్ద ఉంది విద్యార్థులను విమో డిశాల భారత్ ను చెప్పిన 4.5 గంటల సమయంలో ఏకంగా 22 వేల అమెరికా విద్యార్థులను అయి డిశాల భారత్ ను చెప్పిన 4.5 గంటల సమయంలో గర్వ చేశారు. గతంలో పాలించిన అనేక ప్రభుత్వాలు అవిశితిని పూర్తిగా రూపమావలతేపాతున్నాయని గ్రహించిన టిజెపి ప్రభుత్వం అధార కార్యన అమలులోకి తీసుకువచ్చి నేడు కేంద్ర వద్దకాని లిబరల్ గా భారత్ తో తేలి విధంగా చేసి అవిశితి అద్భుతమే వేశారన్నారు. దేశంలో 455 కి.మీ ఎకనామిక్ల కారిడార్ కోరింది అమెరికా ప్రభుత్వం నుండి 100 కోట్ల డాలర్ పెట్టుబడులను విమో మోదీ డిశానికి తీసుకువచ్చారని వివరించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్మిస్తున్న రాయమయ్యట్టుం రోడ్డు అండా అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో సమగ్ర రవాణా పెరగడంలో పాలు సుమారు 60 లక్షల మందికి అంధ్రప్రదేశ్ సాకారాలు ఏర్పడుతున్నాయన్నారు. అమరావతి నుండి ఏర్పడుతున్న వీళ్లు డ్రైన్ వైఫ్ వల్ల అంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి మురితగా పెరుగుతుందన్నారు. టిజెపి అధ్యక్షులలో శాస్త్రవేత్త ప్రభుత్వం పోల్స్ హిందీ సుదేశ్ సాంకేతికతను వినియోగించి వందయాన్-3ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసి వందలక్షల దక్షణ ధృవంపై విజయం సాధించి తీసుకువచ్చి ప్రపంచం చేస్తున్న భారత్ శాస్త్రవేత్తలను టిజెపి ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని వివరించారు. దేశంలో ఏర్పడిన టిజెపి ప్రభుత్వం అభివృద్ధిని సుస్థిరపాలన ఏర్పాటు కోసం కృషి చేస్తుందని, అందుకు అనుగుణంగానే గత వద్దే 25 కోట్ల మంది పేద ప్రజలు అధికారం పరిపూర్ణంగా సాధించి పేదరికం నుండి బయటపడ్డారని చెప్పారు. విమో మోదీ అధ్యక్షులలో టిజెపి ప్రభుత్వం కల్లాడ మండికి పింపుట్ల కైరంబ జళ్ళు, ఇవిగత గ్యాస్ కనెక్షన్, ఆయుష్మాన్ భారత్ పేరిట రూ.5 లక్షల ఆరోగ్య సుపర్ టిమా, రైతులకు ఇవ్వబట్టిన నల్లటి మో పాలు అనేక సుదేశ్ మార్కులపాలు అమలు చేస్తుందన్నారు. పోలవరం నిర్మాణం కేవలం టిజెపి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యమవుతుందన్నారు. టిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రూ.50 వేల కోట్లు పోలవరం నిర్మాణానికి కేటాయిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పోలవరం నిర్మించిన వద్దకి ఏర్పడిన టిజెపి ప్రభుత్వం. పేద ప్రజలు కోసం అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కేంద్ర జలపానీ వివసిన వద్దర డాలార్ రూ.4 వేల కోట్ల కేటాయిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన వాళ్ళ

చెల్లించకుండా ప్రకృతి పెట్టిందన్నారు. ప్రజా సంక్షేమంపై, రాష్ట్రాభివృద్ధిపై ఈ వైసీపీ ప్రభుత్వానికి ఎటువంటి చింతకొద్దీలేదని మంత్రి రాజీనాథ్ విమర్శించారు. కేంద్రం రాష్ట్రాభివృద్ధికి నిధులు అవసరమైతే రాష్ట్రంలోనే వైసీపీ చిత్తశుద్ధిగా ఖర్చుచేయడం లేదన్నారు. ఏపీలేని వైసీపీ ప్రభుత్వానికి కేవలం మైనింగ్, భూభాజ్, లిక్విడ్ మార్కెట్లపై మునిగి తేలుతుందని భూమిగా విమర్శించారు. బిజెపి రాష్ట్ర అభ్యర్థులూ దగ్గుపాటి పురంధర్‌శర్మ మాట్లాడుతూ బిజెపిని ఒక బలమైన శక్తిగా తీర్చిదిద్దేందుకు కార్యక్రమందచూ కృషి చేయాలని చెప్పారు. బిజెపిలో కార్యక్రమలకు గురింపుచేసి వుంటుందనడానికి నిదర్శనంగా గత 10 ఏళ్ళలో దేశ ప్రధమ పౌరులగా కొనసాగిన రాజీనాథ్‌తో కలిసి, ద్రౌపది ముల్లై ప్రత్యక్ష స్వామిలనూ, సభకు అధ్యక్షత వహించిన బిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కమలక్ష్మి సీతారామమూంజులూ చౌదరి మాట్లాడుతూ 50 వారాల తీరిక 303 సీట్లు గెలిచిన ప్రభుత్వానిని ఏర్పాటు చేసిన బిజెపి ప్రభుత్వం మరో నాలుగు వారాల్లో 400 పైబిలుకు సీట్లపై గెలుపొంది ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఆయుధాలు యాచివే సామ్రా సంధి శాసించే సామ్రా సామ్రా ఏదని నేతలు ఉత్తర వైశికోలే ఏకే 47, ఏకే 203 ఆయుధాలు ఉత్తరీ చేసే సామ్రా బిజెపికి ప్రభుత్వంలోని భారత్ ఏగిందని కొనియాడారు. ఈ సభలో బిజెపి కాలేని కార్యదర్శి సత్యకుమార్, రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు సోమ వీరాజు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కాలే విశ్వనాథ్, మాజీ మంత్రి కామినేని త్రినిది, జిల్లాధ్యక్షుడు చౌటుపల్లి విక్రమ్ కిషోర్, అంబీకా కృష్ణ, ఇతర జాతీయ, రాష్ట్ర, జిల్లా బిజెపి నేతలు పాల్గొన్నారు. బిజెపి ఇచ్చిన మూల ప్రకారం రామ మందిరం నిర్మించినది కేంద్ర ప్రభుత్వం. కేంద్ర రాజీనాథ్ సింగ్ ప్రకటించగానే సభలో పందలాది మంది బిజెపి కార్యదర్శి త్రినామ అంబూ భారీగా నినాదాలు చేయడంతో ఒక్కసారిగా సభలో రామ నుగ్గురణతో ముగిసేగింది.

గ్రూప్-2 అభ్యర్థి ఉద్యోగం ఆశలపై నీళ్లు

→ పులితే పట్టపర్ణుడతాయని భావించి వందల కిమీమీటర్ల దూరంలో వున్న చిత్తూరును వరక్షా కేంద్రంగా చూపించి నకిలీ హోటల్స్కెట్లను నిర్మించు చేశాడు. ఈ మేరకు కర్నూలు జిల్లాలో నందీ ఆదివారం వరక్షా కేంద్రానికి చిత్తూరుకు వచ్చిన ఆ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన హోటల్స్కెట్లలో వున్న వరక్షా కేంద్రానికి జాడ కన్పించలేదు. దీంతో ఎవ్వమీఎస్సినీ అధికారాలను ఆశ్రయిస్తే చిత్తూరులో గ్రూమ్-2 వరక్షకు అలాంటి వరక్షా కేంద్రమే లేదని తేల్చి పోలీసులకు సాఫారసు చేశారు. ఈ మేరకు రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు గ్రూమ్-2 వరక్షకు సంబంధించి నకిలీ హోటల్స్కెట్ నృష్టించిన మీ-సేనా నిర్వాహకుడిని విమరాల అరెస్టు చేసి కంప్యూటర్, ఇతర సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని. అడ్మిన్ ఎస్సినీ ఆరేవులో చిత్తూరు వన్టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో మంగళవారం విలేకరుల నమూనేలో నిర్వహించి ఈ కేసుకు సంబంధించిన విమరాల పట్టించారు. గ్రూమ్-2 (టైలిమ్స్) వరక్ష రాయదానికి నకిలీ హోటల్స్కెట్లను వచ్చిన కర్నూలు జిల్లా క్రిస్టియన్ మండలం, కంబాలపాడు గ్రామంకు చెందిన డాన్.ఎ.నుదర్శనం గ్రూమ్-2 (టైలిమ్స్) వరక్షకుల కర్నూలు జిల్లా డోన్.ఎ. పట్టణంలోని రాజ కాంప్లెక్స్ లో వున్న మీ-సేనా కేంద్రంలో పని చేసే సేవలను ఎం.ఇమ్మన్నావల్లే వద్ద తన వ్యక్తిగత వివరాలు అందజేసి వరక్షకు దరఖాస్తు చేయాలని కోరాడు. అయితే ఇమ్మన్నావల్లేకు డాన్.ఎ.నుదర్శనంయి మద్దతు చేయగల వైరం వుంటుంటే ఇమ్మన్నావల్లే హాజరు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేయగలడు. ఈ క్రమంలో వరక్షకు వరక్షకు కాదామని హోటల్స్కెట్లకు ఆన్లైన్లో డాన్లోడ్ చేసుకోవాలి వుంటుంటే సుదర్శనం తన హోటల్స్కెట్లకు డాన్లోడ్ చేసి ఇవ్వాలని ఇమ్మన్నావల్లేను కోరాడు. వరక్షకు దరఖాస్తు



రేతులకు ఊరట

▷ దీంతో రైతులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఫ్లాష్ రద్దు, సీఆర్‌డీను పట్టం, మాస్టర్‌గిడ్‌లను ప్లాన్‌ను విరుద్ధమని నోటీసులను సవాల్ చేస్తూ రైతులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. సీఆర్‌డీను పట్టంలో మార్పులు చేపామని ప్రభుత్వం తనకు న్యాయమది హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకుని వెళ్ళారు. జి.పీ.ఎస్.ఆర్. తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది ఆది నారాయణరావు, ఇంధ్రదీప్తి వాదనలు విని పించారు. ఇరువురి వాదనలు విన్న న్యాయస్థానం, కమిషనర్, డిప్యూటీ తహసీల్దార్లకు నోటీసులు చెల్లమని స్పష్టం చేసింది. ఈ క్రమంలో నోటీసులు, ప్రోసీడింగ్స్ రద్దు చేస్తూ హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

వారం - వర్షం
తేది : 28-02-2024, బుధవారం,
శ్రీ సోభిక్త నామ సంవత్సరం,
మాఘ మాసం, ఉత్తరాయణం
శిశిర ఋతువు, బహుళవర్షం
చరిత్ర 4.19, పాప 6.732
వ.సా. 4.29-6.16
దు.ఉ. 12.05-12.52, శతభిషక్తా
పర్వత 6.30-7.15
రాహుకాలం-మ. 12.00-1.30 వరకు

	మషం: ముఖ్యమైన బరువు బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. రుణాలు లభిస్తాయి.
	వృషభం: ప్రభుత్వం పూర్వాలకు ప్రతి పూర్వం అమలు చేస్తారు. ఆత్మ విమర్శ చేసుకుంటారు.
	మిథునం: కోపకాపాజను దూరంగా ఉండటం చెప్పబడినది. దీర్ఘాయుషులు సాగిస్తారు.
	కర్కాటకం: న్యాయంగా మీకు రావలసిన ధనాన్ని అందుకోగలుగుతారు.
	సింహం: పర్యావేక్షణ లోపం లేకుండా ప్రతి విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు వహించండి.
	కన్య: ప్రజా సంబంధాలు మరింతగా వృద్ధి చెందుతాయి. వినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.
	తుల: సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలకు గాను చందాలను వసూలు చేస్తారు.
	వృశ్చికం: దురలభవాల్లకు స్పృహ చెప్పతారు. కళా సాంస్కృతిక రంగాలపట్ల ఆసక్తిని కనబరుస్తారు.
	ధనుస్సు: అవసరాలకు సరిపడా ధనాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అతాజనకంగా ఉంటుంది.
	మకరం: సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తారు. ప్రత్యర్థి వర్గం మీ కన్నా బలహీనంగా ఉండటం లాభిస్తుంది.
	కుంభం: ప్రయాణాలలో మెలకువలు అవసరం. ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం.
	మీనం: మీకు ఎంతమాత్రం సంబంధం లేని విషయాల పట్ల అసంతృప్తి కనబరుస్తారు.

સીએમ જગન્નપ્પે વોટીચેન્ના

→ సాసని చెప్పారు. తనకు భద్రత కల్గిం
వాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. పులి
పెంపిలలో అరెస్టు అయిన వ్యవహారానికి సం
బంధించిన అన్ని వివరాలను సీమీజు ఇచ్చానన్న
దస్తగిరి విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకువెళ్లాలని
కోరినట్లు తెలిపారు. గె.మోస్సు, ఎస్పార్ట్స్ ఉన్నా
రాను నీ ఆది కిద్నావే సేస్తానంటూ ప్రశ్నించారు.
కక్షపూరితంగా తనన్ను కేసు పెట్టి జైలుకు
పంపించారని ఆరోపించారు. తనకు ఉన్న మీద
సీమీజు దర్జాస్తా జరిపి సీమీజు ఆధికారులు తనకు
స్వాధీనం చేయాలని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు.
మరోవైపు అ.ల.ఎమ్మయ్యల కులంపేరుతో
దొంగవీరు, కిక్నావే చేయబోయాడనే కేసులంటితో
గత ఏడాది అక్టోబరులో యర్రగుంట్ల పోలీసులు
దస్తగిరి కేసు కేసు నమోదు చేసి అరెస్టు
చేశారు. కేసులో కడప జైలులో 100రోజులు
రిమాండ్ పెట్టిగా ఉన్న దస్తగిరి జైలులో బెయిల్
మీద విడుదల అయ్యారు. హైకోర్టు బెయిల్
మంజూరు చేయడంతో జైలు నుండి దస్తగిరి
విడుదల అయ్యారు. అయితే తనను కక్షపూరి
తంగా అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపారని దస్తగిరి
ఆరోపిస్తున్నారు.

పేయకుండానే హాల్లేకెక్కెట్ల ఎలా చేయాలో తెలియక ఒక ఉపాయం అలోచించిన ఇమ్మన్యవల్లన మీ-సేవ కేంద్రానికి అప్పుడే హాల్లేకెక్కెట్ల డిస్కోండ్ చేయడానికి వచ్చిన మండ్ల శ్రీనివాసులు ఒరిజినల్ హాల్లేకెక్కెట్లను పాపానికి పాస్టాల్లోకి మీ సేవా కంప్యూటర్లో సేసింగిలో ఇచ్చి ఇమ్మన్యవల్లన మండ్ల శ్రీనివాసులు హాల్లేకెక్కెట్లను మీసేవ కంప్యూటర్ నుండి పిడిఫైఫ్ కన్వర్షన్ అప్లికేషన్ ద్వారా ఎంఎస్ వర్డ్ అప్లికేషన్లోకి మార్చుకొని ఎం.సుదర్శను వ్యక్తిగత నిలిదారి, హోటల్ను మండ్ల శ్రీనివాసులు హాల్లేకెక్కెట్లో ఎడిట్ చేసి వీరికి హాల్లేకెక్కెట్ల తయారు చేసి సుదర్శనుకు ఇచ్చారు. కర్కూటానికి వరికట్ల కేంద్రం ఇన్ తన వ్యవహారం బహుధరత అవుతుందని భావించిన ఇమ్మన్యవల్ల వందల కోట్లమీటర్ల దూరంలో వున్న చిత్తూరు కేంద్రంగా చేసి హాల్లేకెక్కెట్ల సిద్ధం చేసి సుదర్శనుకు ఇచ్చాడు. ఇదిమ తెలియని సుదర్శను గ్రూప్-2 ప్రతిమ్మ వరకట్ల రాయ్ దానికి ఆదివారం తెల్లవారుజామున చిత్తూరు చేరుకొన్నాడు. హాల్లేకెక్కెట్ల వరికట్ల కేంద్రం వున్న ఊరు మద్రాసుకున్నట్టి, నారాయణ కళాశాల, చిత్తూరు అని వుండటంతో ఈ వరికట్ల కేంద్రం కోసం సునదర్శను వెతుకులాట ప్రారంభించాడు. ఎంత వెతికినా నారాయణ కళాశాలలో వరికట్ల కేంద్రమే లేకపోవడంతో తాను ఎమిపిఎస్ని ఆధికారమున కలిసి ఫిర్యాదు చేశాడు. దీనిపై ఎమిపిఎస్ని ఆధికారము చిత్తూరు వన్టెనోన్ డిప్యూటీ ఇన్స్పెక్టర్ జనరల్ రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశాడు.ఎన్టీజామహా ఆదేశాలుమేరకు జన్మిని హాల్లేకెక్కెట్ల నాయుడు ఆధ్వర్యంలో హోటలులు కర్కూటా డోన్ పడగిరికి వెళ్లి మీ-సేవలో పనిచేసి ఇమ్మన్యవల్లన అరిష్టు చేసి సామాగిరి స్వాధీనం చేసుకొన్నారు.



దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన అందరిపై రెండు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు, మొదటిది.. టెన్షన్ పడినప్పుడు మన శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. తద్వారాజరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం వస్తుంది. ఇక రెండోది.. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏది పడితే అదితినడం వల్ల జీవనశైలిలో సైతం మారునవలసినాి. ఇది ఒక రకంగా

అధ్యయనం. జుట్టుకు సహజసిద్ధమైన నలుపు రంగును అందించే మెలనీన్ సెల్ ఒత్తిడి కారణంగా క్రమంగా కనుమరుగవుతాయట! తద్వారా కొత్తగా పుట్టుకొచ్చే కణాలకు మెలనీన్ అందక జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. అంతేకాదు. దీర్ఘకాలిక మానసిక సమస్యలు జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోయేలా చేసి.. అది పూర్తిగా నిర్లిప్తమైపోయేలా చేస్తాయట.

ఒత్తిడిని చిత్తు చేయాలంటే.. !

- ❖ ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై ఇంతలా ప్రభావం వడుతుంది కాబట్టే ఇలాంటి మానసిక సమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలన్నీ పాటించాల్సి ఉంటుంది.
- ❖ బీజీగా ఉంటే పని ఒత్తిడి,భాగీగా ఉంటే ఏవేవో ఆలోచనలతో మనసంతా ఆయోమయంగా ఉంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు మీకు ఏ వస్తేనే ఇష్టంగా వేయాలనిపిస్తుందో ఆ పనిలో బీజీగా మారిపోవాలంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా మనసుకు ప్రశాంతంగా ఉండడంతో పాటు ఏదో తెలియని సంతృప్తి మన మనసులో నిండిపోతుంది.

ఒత్తిడితో అందానికి ముప్పేనట!

సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే మీరు ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు మీ ముఖ సౌందర్యం విషయంలో ఈ మార్పులు గమనించవలసివస్తాయని నిపుణులు.

ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయంటే....

- ❖ ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్టిసోల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియన్ గ్రంథులు) ప్రేరేపించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారాచర్మ గ్రంథులు మూసగుబోయి మొటిమలొస్తాయి.
- ❖ సాధారణంగా వయసు పైబడే కొద్దీ కళ్ళ కింద వాపు (బి బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చి పెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తెలిసింది. అంతేకాదు. చర్మం స్థితి స్థాపకలను కోల్పోవడం, విగినమంబేషన్, చిన్న వయసులోనే పుద్గావ్య ఛాయలు దరిచేరడం..ఇలా ఒత్తిడి అందంపైపల రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట!
- ❖ చర్మం కింద ఉండే ప్రోటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాలు తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం వంటి సమస్యలొస్తాయి.
- ❖ ఒత్తిడి, ఆందోళనల వల్లేకగా మన రోగనిరోధక శక్తి పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. తద్వారా శ్లేష్మ, చర్మంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీన్నే డిస్ బయోసిస్ అంటారు. ఫలితంగా చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, ఎరువెక్కుడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇదిలాగే కొనసాగితే సారియాసిస్ వంటి తీవ్ర చర్మ వ్యాధులకు కూడా దారితీసి ప్రమాదమండటం!
- ❖ మానసిక సమస్యలు ఎంత ఎక్కువైతే జుట్టు అంతగా నెరిసిపోతుందని చెబుతోంది తాజా



అమ్మలు ఎక్కువగా ఉండే చేపలు, చామెయిల్స్.. వంటివి చక్కగా పనిచేస్తాయట! వీటిలో ఉండే పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అందుకు ప్రధాన కారణమంటున్నారు నిపుణులు.

- ❖ ఒత్తిడిని కలుగజేసే కార్టిసోల్ హార్మోన్ స్థాయుల్ని అదుపులో ఉంచడంలో వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి చక్కగా దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం ఓ అరగంట పాటు మీకు నిచ్చే వ్యాయామాలు చేసినట్లైతే ఒత్తిడికి దూరం అవుతుంటున్నారు.
- ❖ ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్ మీ మనసుకు నిచ్చిన వారితో కాసేపు సమయం గడిపి చూడండి. మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ❖ ఒకవేళ ఈ చిట్కాలన్నీ పాటించినా ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి బయటపడలేదనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే మానసిక నిపుణుల్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం.తద్వారా మొదట్లోనే సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. తద్వారా ఇతర మానసిక, శారీరక సమస్యల్లోకి కూరుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □

ముక్కలు సమంగా సులువుగా..

ఈమధ్య కాలంలో అవకాశం గురించిన ప్రచారం ఎక్కువవడంతో వాటిని కొంచెం తరచుగానే తింటున్నారనం. మధ్యలో ఉన్న గింజను తీసి, సమంగా, సులువుగా ముక్కలు కోయాలంటే అవకాశం పైసర్



కోసంయి. క్షణాల్లో వస్తేపోతుంది. అలాగే స్క్రాబెర్ల ముక్కలు కోసి సాధనం కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. సలాడ్స్ లో వేసేందుకు ఎంచక్కా సన్నటి పైసర్ల కోసి పెడుతుంది వరికరం.

ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? వాటిని కాపాడేందుకు సహజ ఎరువులను ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందామా.. !

అరటి తొల్లల సీక్స్.. మన ఇంట్లో అరటి పండ్లు తిన్న తొక్కలను ముక్కలుగా కోసి ఒక బకెట్ లేదా

సాధనాలు సదా ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఇతరులు ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగించినా సహనం చూపి బెదరాల్సినా, బెనెఫిట్స్ వాడుకుంటారు. ముఖ్యంగా కర్మర్, డ్యేవోలు మిషిని దిగజూరుస్తాయి. ఉద్వేగ స్థితిలో మనసు మాట విన్నామంటే పిల్లవాడు చెప్పిన సలహా వంటివి పాటించినట్లుంటుంది. 18 క్షణాల పాటు ఆలోచనారహితం

తెలుసుకున్నాడు. ఎదుటివారి సంపద, వదలి, గౌరవాలు చూస్తే ఈర్ష్య కలుగుతుంటుంది. రాజసూయ యుగంలో పాదపురకు లభించిన సంపదలు, గౌరవాలు చూసి అసూయ చెందిన దుర్యోధనుడు వైకానికి దిగడంతో కురుక్షేత్రసంగ్రామం సంభవించింది. వివాహానికి దారితీసే అసూయను తృప్తితో, జాతక కలిగించే డ్యేషాన్ని ప్రేమతో జయించాలి. ప్రేమ శత్రువులను కూడా మిత్రులుగా

దైవాన్ని చేరాలంటే..



స్థితిని సాధ్యే అత్యుత్తమం సిద్ధించినట్లే అన్నాడో అధ్యాత్మికవేత్త. అదంత సులభం కాదు మరి. అందుకెంతో సాధన అవసరం. కోవతాపాలు శరీరంతోపాటు మనసునూ ప్రభావితం చేస్తాయి. కోపం, కామం విశ్వాసులుత్తే సైతం సాధనలో అటంకపరిచాయి. వందల సంవత్సరాల కరోత తపస్సు నిరుపయోగమైంది. తీవ్ర తపస్సు వల్ల రోగానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందని వశిష్టుడు వచ్చి చెబితే ఎప్పుడు తపస్సు విరమించాడు. విజయగర్వితదయ్యడు. తర్వాత నిజానిజాలు గ్రహించి తనకన్నా అతడే గవ్వవాదని

ఆధ్యాత్మికం

మానవుని. సుఖాలకు ఆనందం, దుఃఖాలకు విచారం సాధకుడికి కూడదు. అవి అంటని ద్వంద్వాల్లో స్థితి వస్తనే సాధకుడి ప్రయాణం గాడితో పడినట్లువుతుంది. అలాగే పుట్టుకున మరణం వెంటాడు తుందనే ఆలోచన భయ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అది సహజమని అర్థంచేసుకుని అధ్యాత్మికంగా పురోగమిస్తే ప్రేమ, సహనం, కరుణ, శాంతి లభిస్తాయి. జీవుడు, దేవుడు ఒకరినన్న భావన ఏర్పడాలి. ఆ అద్వైతంలోంచి నర్తనావళతత్వం వస్తుంది. అక్కడే అత్యుత్తమ అంకరం మొలకెత్తుతుంది. అదే సాధనలో మహాపుష్కమై భగవంతుడి దగ్గరకు చేరుస్తుంది. □

నిత్య యవ్వనంలా..



కార్మి సైదెట్టు ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు నిత్యం వ్యాయామం చేయటం ద్వారా రెటినోలను తగ్గించుకుంటే ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు □

తొందరగా రాకుండా ఉంటాయి. దాంతో పాటు ఆరోగ్యం పెరుగుచుడి అయిష్టా పెరుగు తుందని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే సీక్స్ ఎక్కువగా తాగటం, వంబదారతో తయారు చేసిన వదారాలకు దూరంగా ఉండటం, తక్కువ



