

వృదాయం

Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

యువత ఓటును నమోదు చేసుకోవాలి

నిర్మల్, నవంబర్ 1(ఎ.ఎం.ఎస్): అడ్వ్త కలిగిన యువత తమ ఓటును నమోదు చేసుకోవాలని లక్ష్యశీలకంగా తహాశీలార్ జానకి అన్నారు. శుక్రవారం లక్ష్యశీలకంగా మండలంలోని ఓ డిగ్రీ కళాశాలలో ఓటు హక్కుపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరు ఫామ్ 6 దరఖాస్తును చేసుకోవాలని, ఓటు ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ఇందులో నాయల్ తహసీల్దార్ అబ్దుల్ అజీజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక సర్వేను

పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

మెదక్, నవంబర్ 1(ఎ.ఎం.ఎస్): సంగారెడ్డి పట్టణంలో సామాజిక సర్వేను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని మున్సిపల్ అధికారులకు కలెక్టర్ వల్లభుల క్రాంతి సూచించారు. సంగారెడ్డి పట్టణం నాలుగో వార్డ్ పరిధిలోని శివాజీ నగర్ లో శుక్రవారం పర్యటించారు. సామాజిక సర్వే కోసం చేసిన ఏర్పాట్లను కమిషనర్ ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ విజయలక్ష్మి, కమిషనర్ ప్రసాద్ చౌహాన్ పాల్గొన్నారు.

సంపుటి: 12 || సంచిక: 150 || ఆదిలాబాద్ || శనివారం, నవంబర్ 02, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వెల: రూ. 3.00 || పేజీలు: 12

బివాళి పండుగ గండర్బంగా జవాగ్లెక్సు మిఠాయిలు తినిపించిన ప్రధాని మోడీ



నేపల్లీ నవంబర్ 1: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ మరోసారి జవాగ్లెక్సు కలిసి దీపావళి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. గురువారం దివాళి ఫెస్టివల్ సందర్భంగా ప్రధాని మోడీ జవాగ్లెక్సు మిఠాయిలు తినిపించారు. గుజరాత్ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని అక్కడి కన్ ప్రాంతంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న సరిహద్దు భద్రతా దళం (బీఎస్ఎఫ్) జవాగ్లెక్సు కలిసి దివాళి సెలబ్రేషన్స్ చేసుకున్నారు. కన్లోని సర్ క్రీక్ ప్రాంతంలోని లక్ష్మీ నాలా వద్ద గస్తీ కాస్తున్న జవాగ్లెక్సు ప్రధాని బీఎస్ఎఫ్ యూనిఫాం ధరించి మిఠాయిలు తినిపించి పండగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కాగా, ప్రతి సంవత్సరం దీపావళి పండగను పురస్కరించుకుని దేశ సరిహద్దుల్లో జవాగ్లెక్సు



సీఎం ధన్యవాదాలు తెలిపిన ఉన్నతాధికారులు

హైదరాబాద్: ప్రభుత్వ వనతిగృహ విద్యార్థులకు డ్రెస్, కాన్స్ట్రక్టివ్ ఛార్జీలు పెంచిన నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రిని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన విద్యార్థులు ముఖ్య కార్యదర్శి బుర్రా వెంకటేశం, వివిధ సంక్షేమ విభాగాల సైకిల్ రిలీఫ్ దీపావళి కానుకగా రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ వనతి గృహాలు, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ వనతిగృహాలు, తెలంగాణ గురుకుల విద్యా సంస్థల సొసైటీ (TREIS) పరిధిలోని వనతిగృహాల్లో డ్రెస్ ఛార్జీలను పెంచిన ప్రజా ప్రభుత్వం డ్రెస్ ఛార్జీల పెంపు విషయంలో కమిటీ ప్రతిపాదనను యధావిధిగా అమలు చేయడంపై హర్షం వ్యక్తం చేసిన అధికారులు. విద్యార్థులకు పోషకాహారం అందేలా డ్రెస్ లో మార్పులు, చేర్పులు చేయాలని అధికారులకు సూచించిన సీఎం. పది రోజుల్లో కొత్త డ్రెస్ ను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించిన సీఎం. పెంచిన డ్రెస్, కాన్స్ట్రక్టివ్ ఛార్జీలతో 7,65,705 మంది విద్యార్థులకు చేకూరనున్న ప్రయోజనం.

వాయనాడ్ లో ప్రచారం చేయనున్న ప్రియాంక గాంధీ



తిరువనంతపురం: కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంక గాంధీ నవంబర్ 3 నుంచి వాయనాడ్ లోక్ సభ ఉప ఎన్నికల ప్రచారం మొదలెట్టనున్నది. ఆమె వెంట ఆమె సోదరుడు రాహుల్ గాంధీ కూడా ప్రచారంలో పాల్గొననున్నారు. ఈ విషయాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ శుక్రవారం తెలిపింది. ప్రియాంక గాంధీకి ఇదే తొలి ఎన్నికల ప్రచారం. ఇదివరలో ఆమె

రైతుల ఆదాయం పెంచేలా ఉపాధి హామీ పనులు

వచ్చే ఐదు మాసాల్లో రూ. 1372 కోట్ల నిధులతో ప్రణాళికలు ఆమోద ముద్ర వేసిన మంత్రి సీతక్క

హైదరాబాద్, నవంబర్ 01: మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని రాష్ట్రంలో పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని మంత్రి సీతక్క అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రణాళిక బద్ధంగా పనులు చేయించాలని సూచించారు. రైతుల ఆదాయం పెంచేలా, ఉపాధి హామీ నిధులతో వ్యవసాయ అనుబంధ పనులకు ప్రధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. శాశ్వతంగా నిలిచేలా ఉపాధి హామీ పనులు చేపట్టాలన్నారు. ఎప్పుడీకప్పుడు తనిఖీలు నిర్వహించాలని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అమలు పై పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి డాక్టర్ ధనసర్ అనసూయ సీతక్క శుక్రవారం నాడు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. సచివాలయంలో తన బాంబర్ లో పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కార్యదర్శి లోకేష్ కుమార్, కమిషనర్ అనితా రామచంద్రన్, స్పెషల్ కమిషనర్ పద్మిని, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్ కాంతి వెన్నె, పంచాయతీ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఈఎస్ కనకరత్నం,

ఇతర ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి సీతక్క బేరీ అయ్యారు. రాబోయే 5 నెలల కాలానికి సంబంధించి రూ. 1372 కోట్ల %వీ+బి=జు+హ% లో నిధులతో చేపట్టే పనుల ప్రణాళికలకు ఆమోదం తెలిపారు. మహిళలకు ఉపాధి భరోసా, పంటపొలాలకు బాటలు, పండ్ల తోటల పెంపకం, వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టడం, గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పన కింద చేపట్టే పనులను పై నెలల్లో చేసారు. రూ. 106 కోట్ల నిధులతో ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం కింద ప్రతి నియోజకవర్గానికి సుమారు కోటి నిధులను వెచ్చించాలని నిర్ణయించారు. మొత్తం 5,400 మంది స్త్రీలను సహాయక సంఘాల మహిళలకు ఆదాయాన్ని పెంచే దిశలో పనుల కోట్లాలు, కోళ్ళ పెద్ద నిర్మాణం, వర్షి కొంపోస్ట్-వాన పాముల ఎరువుల తయారీకి తోట్ల నిర్మాణం, లో ఉన్న రైతుల బీడు భూములను అభివృద్ధి చేసి సాగులోకి తీసుకొచ్చే ప్రణాళికలకు మంత్రి సీతక్క ఆమోదం తెలిపారు. ఇక ప్రతి నియోజక వర్గానికి రూ. రెండు కోట్లు వెచ్చించి వ్యవసాయ

పొలాలకు బాటలు వేయాలని నిర్ణయించారు. దీంతో పాటు 2,700 ఎకరాలలో రూ. 16.20 కోట్ల నిధులతో చిన్న సన్నకారు రైతులకు ఉపాధి హామీ ద్వారా పండ్ల తోటలు, ఈత మొక్కలు పెంపకంను చేపట్టి ఆదాయాభివృద్ధిని పెంచేలా ప్రాణాళికలు సిద్ధం చేసారు. 9 కోట్ల మొక్కలను పెంచి, వచ్చే సంవత్సరం పస మహిళావ్యయంలో నాలుగింకా సిద్ధంగా ఉంచాలనే లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నారు. దీంతో పాటు జలనిధి కింద వర్షపు నీటిని



ఒడిసి పట్టేందుకు రాష్ట్రంలో 204 కోట్ల నిధులతో ప్రతి నియోజక వర్గంలో సుమారు రెండు కోట్ల నిధులతో మొత్తం 11,350 నీటి నిల్వ, నీటి సంరక్షణ పనులను చేపట్టడానికి ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసారు. ఇందులో బాగాం 540 చెక్ డ్యాములు, 540 వ్యయసాయ బావుల నిర్మాణం, వేయికి పైగా బోర్ వెల్ రీచార్జ్ గుంతల నిర్మాణం వంటి పనులను చేపడుతారు. దీంతో పాటు ప్రతి

నియోజక వర్గానికి సుమారు 5 కోట్ల నిధులతో గ్రామాలలో మౌలిక వసతుల కల్పించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసారు. ఇందులో బాగాం ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం, టాయలెట్ల నిర్మాణాలు, ఇంటర్నల్ సిమెంటు కాంక్రీటు రోడ్ల నిర్మాణం, వేయి కొత్త గ్రామ పంచాయతీ భవనాల నిర్మాణం, 500కి పైగా అంగన్వాడీ భవనాల నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. దీంతో పాటు 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ. 4960 కోట్ల నిధులతో చేపట్టే పనుల కోసం అధికారులు అంచనా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయగా మంత్రి సీతక్క ఆమోదం తెలిపారు.

మహిళాసత్కారంగా మహోత్సవం ఘోష్

- ప్రపంచంలో ఎత్తయిన గాంధీ విగ్రహం
- ఎడ్యుకేషన్ హాబ్ గాంధీ ఆశ్రమం
- నమూనాలు, డిజైన్లపై చర్చలు, విస్తృత సంప్రదింపులు
- మూసీ తీరంలోని బాపూఘాట్ ను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దాలని ప్రభుత్వం కంకణం కట్టుకుంది.



హైదరాబాద్ : బాపూఘాట్లో ప్రపంచంలోనే ఎత్తయిన మహాత్మా గాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసే పనులు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవలే ప్రకటించారు. బాపూఘాట్ వద్ద ట్రిప్లిక్ డమ్ బ్యారేజీతో పాటు గాంధీ జిందాయాల్ జైంటర్ ను ఏర్పాటు చేయాలని సంకల్పించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో బాపూఘాట్ ను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసే పనులను ప్రభుత్వం వేగవంతం చేసింది. బాపూఘాట్ ను సోదర

సాభ్రాహ్మణ్యానికి సంకేతంగా, ప్రపంచ శాంతికి చిహ్నంగా ఆటు అధ్యాత్మికంగా, జలు విద్యాభివృద్ధి కేంద్రంగా రూపొందించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయించారు. ప్రపంచంలోని అందరి దృష్టిని ఆకర్షించేలా బాపూఘాట్ ను అభివృద్ధి చేయాలన్నది ముఖ్యమంత్రి తన ఆలోచనలను ఇటీవలే అధికారులతో పంచుకున్నారు. ఆటు ఉ స్మార్ట్ సిగర్, ఇటు పాపూఘాట్ సిగర్ నుంచి వచ్చే మూసీ, ఈసా నదుల సంగమ ప్రాంతంలో బాపూఘాట్ ఉంది. అందుకే ఈ ప్రాంతాన్ని గాంధీ సరోవర్ గా అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయించింది. గాంధీ బోధనలు, ఆయన ఆచరణ, ఆశయాలను ప్రతిబింబించేలా జిందాయాల్ సెంటర్ లో పాటు కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్, ఆండ్ వాల్వ్యాన్ కోర్సులు నిర్వహించే ఎడ్యుకేషన్ హాబ్ గాంధీ ఆశ్రమం కూడా ఏర్పాటు చేయాలని మోడీ ప్రకటించారు. మూసీ నదీ తీరంలో సుందరమైన విశాల ప్రాంతం కావాలి.. బాపూఘాట్ లో ఎలాంటి మహాత్మాగాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి.. దీన్ని ఏ ఆశ్రమంలో తయారు చేయాలి.. ఎంత ఎత్తులో తయారు చేయాలి.. డిజైన్లు ఎలా ఉండాలి.. అనేది ఆయన రంగాల నిపుణులు సలహాలు, సూచనలను స్వీకరించవచ్చన్నారు. దేశ విదేశాల్లో ఎక్కడెక్కడ గాంధీ విగ్రహాలున్నాయి.. ఎక్కడెక్కడ గాంధీ ఆశ్రమాలున్నాయి.. ఏయే సమూహాల్లో ఉన్నాయి.. వెంటనే అధ్యయనం చేయాలని ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించేలా బాపూఘాట్ లో ఎలాంటి విగ్రహం పెట్టాలి.. మూసీ నదీ తీరంలో ఎంత ఎత్తున నిర్మించే అవకాశం ఉంది... సాధ్యాసాధ్యాలున్నాయీ ఆలా తీసున్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో ఉన్న మహాత్మాగాంధీ విగ్రహాల్లో పాట్నాలలోని గాంధీ మైదానంలో ఉన్న గాంధీ విగ్రహమే అత్యంత ఎత్తయింది. దీని ఎత్తు 72 అడుగులు. 2013లో దీన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇది కాంస్యంతో తయారు చేశారు. ఇద్దరం నిర్మాయితో గాంధీ అపొరాంగా ఉన్నట్లుగా ఈ విగ్రహాన్ని తయారు చేశారు. ప్రపంచంలో వివిధ దేశాల్లోనూ గాంధీ

విగ్రహాలున్నాయి. అమెరికాలోని డెయిస్ లోని ఇన్నిస్ లో మహాత్మా గాంధీ మెమోరియల్ ప్లాజా వద్ద 8 అడుగుల కాంస్య విగ్రహం ఉంది. ఇప్పటివరకు భారత దేశం బయట ఉన్న అతి పెద్ద విగ్రహం ఇదే. గాంధీ దండ్రి మార్కు కు నడుస్తున్న భగినులే ఈ విగ్రహముంటుంది. శాంతి, సామరస్యానికి ప్రతీకగా ఇది అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంటుంది. 2018లో గుజరాత్ లోని నర్మదా నదీ తీరంలో ఐక్యతా చిహ్నంగా సర్కార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ భారీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. 182 మీటర్ల ఎత్తులో ప్రపంచంలో అత్యంత ఎత్తయిన విగ్రహంగా దీన్ని నిర్మించారు. ఇప్పుడు హైదరాబాద్ లో అంతకంటే ఎత్తున గాంధీ విగ్రహం నిర్మించాలి.. పాట్నాలలో ఉన్న మహాత్మా గాంధీ విగ్రహానికి మించిన ఎత్తులో దీన్ని నిర్మించాలి.. కూర్మాని ధ్యాన ముద్రలో ఉన్న భగినులే గాంధీ విగ్రహాన్ని తయారు చేయాలి... దండ్రి మార్కు కు కదులుతున్నట్లుగా నిలబడి ఉండాలి.. మరేదైనా సమానా ఎంచుకోవాలి.. అనే విషయంలో విస్తృత స్థాయిలో చర్చలు, సంప్రదింపులు జరపాలని, అవసరమైతే అన్ని వర్గాల మేధావులు, అన్ని పార్టీల నేతలు, ప్రజాప్రతినిధుల సలహాలు సూచనలను స్వీకరించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు ప్రపంచంలో అందరి మదిలో నిలిచేలా బాపూఘాట్ లో మహాత్ముడి విగ్రహం ఉండాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా ఎంచుకుంది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో సెంజిల్లి ఎదురు ఉన్న మహాత్మాగాంధీ విగ్రహమే ఇప్పటివరకు తెలంగాణలో పెద్దది. ధ్యాన ముద్రలో ఉన్న ఈ గాంధీ విగ్రహం ఎత్తు 22 అడుగులు. మైలైస్ ఈజ్ మై మెసేజ్ అనే సందేశంతో కాంస్యంతో దీన్ని తయారు చేశారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 1999లో చంద్రబాబు సీఎంగా ఉన్నప్పుడు ఈ విగ్రహాన్ని అవిష్కరించారు. ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న నిర్ణయంతో బాపూఘాట్ లో ఏర్పాటు చేయబోయే గాంధీ విగ్రహం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది.



ప్రణాళిక లేకుండా హామీలన్నింటిని ఖర్చు

బెంగళూరు: మహాత్మా ధూర్ అనే అనేక ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే పథకాలు, హామీల గ్యారంటీలపై చేసిన వ్యాఖ్యలు వర్షసీయాంశంగా మారాయి. అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సిద్ధంపడుతున్న ఆయా రాష్ట్రాల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకత్వం బడ్జెట్ ను పూర్తిగా అంచనా వేయకుండా హామీలను ప్రకటించడంపై ఆయన కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. బడ్జెట్ పై ప్రణాళిక లేకుండా గ్యారంటీలు ఇస్తే అది ఆర్థిక సహజంగా చాలి తీసుకునేది అవుతుందన్నారు. ఇది భవిష్యత్తు తరాలకు ప్రతికూలంగా మారుతుందన్నారు. అన్ని కోణాల్లోనూ పరిశీలించి హామీలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ఈ మేరకు ఆయన మీడియా సమావేశంలో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా, హామీలు ఇవ్వడంపై ఆర్థిక ప్రణాళికా భాగ్యత ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు. హామీలను అమలు చేయలేని పక్షంలో పార్టీ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతింటుందని హెచ్చరించారు. ప్రణాళిక లేకుండా హామీలు ఇస్తే ఆ తర్వాత వివిధ వర్గాలపై భారం పడుతుందన్నారు. త్వరలో జరగబోయే మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో ఐదు, ఆరు, పది, ఇరవై గ్యారంటీలు అంటూ ఏమీ ప్రకటించడం లేదన్నారు. బడ్జెట్ ఆధారంగా హామీలు ప్రకటించాలన్నారు. లేదంటే రాష్ట్రం దివాలా పరిస్థితికి చేరుతుందన్నారు. రోడ్డు చేసేందుకు కూడా దబ్బె లోకపోతే ప్రభుత్వంపై ప్రజలు తీరకబడతారన్నారు.



నర్సాపూర్ వార్డుల్లో పీర్స్ కెంబ్రిజ్ మున్సిపల్ కౌన్సిల్

నర్సాపూర్ ,నవంబర్ 01(పుడయం ప్రతినది): మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 4వ, వార్డులోని డ్రైనేజీ పై కప్ప పనులను శుక్రవారం ఉదయం నర్సాపూర్ మున్సిపల్ కౌన్సిల్ దుర్గాపు గారి అఠోక్ గౌడ్ పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాన్సిలర్ ఎరుకల యాదగిరి, మేనేజర్ మధుసూదన్, ఎన్నికల కమిషన్ ఆఫీసర్ శ్రీకాంత్, సబ్ ఇంజనీరింగ్ భూపాల్, వార్డ్ ఆఫీసర్ పరశురాం రెడ్డి, జవాన్ ఎల్లం, మున్సిపల్ సిబ్బంది, వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజాపేట లో మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీకి నివాసాలు అర్పిస్తున్న సీమిల మహేందర్ గౌడ్.



యాదాద్రి భువనగిరి/ రాజాపేట అక్టోబర్ 31 పుడయం ప్రతినది: రాజాపేట మండల కేంద్రంలో ఇందిరాగాంధీ విగ్రహానికి గురువారం పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు సమిల మహేందర్ గౌడ్ మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ ఫోన్ కు గురై పాడి ఆవు మృతి



యాదాద్రి భువనగిరి/ రాజాపేట అక్టోబర్ 31 పుడయం ప్రతినది: రాజాపేట మండల బేగంపేట గ్రామంలో ఉన్న ఒక రైతుకు ఆవు మృతి చెందింది. ఆవు సుమారు 80,000 రూపాయల ఉంటుందని బాధితుల కుటుంబం చెబుతోంది. పాదావు మృతితో తమ కుటుంబం కష్టం నష్టాలకు గురికానున్నదని ప్రభుత్వం ను ఆదుకోవాలని కోరారు.

భవనం పూర్తయ్యేదప్పుడా?

ఏండ్లుగా నిలిచిన పనులు కొత్త ప్రభుత్వం పైన ఆశలు

అనంతగిరి ,నవంబర్ 01(పుడయం ప్రతినది): అనంతగిరి మండల కేంద్రంలో ప్రాథమిక పాఠశాల ఏడు గడిసిపోతున్నా ఇప్పటివరకు పాఠశాల భవనం పూర్తి కాకపోవడం విమర్శలకు తావిస్తోంది. బి.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో దీన్ని నిర్మాణం చేపట్టగా వివిధ కారణాలతో పనులు చివరి దశలో ఆగిపోయాయి. తరువాత వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దీని గురించి చట్టంకు కోర్కెడు ఈ పాఠశాల మరోపక్క నడుపుతున్న సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్ కూడా కొంత దూరంలో ఉండడంతో విధులు నిర్వహించేందుకు ఇబ్బందికరంగా ఉందని అధికారులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సూత్ర పాఠశాల భవనం

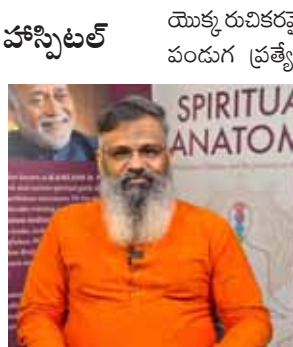


నిర్వహించేందుకు బి.ఆర్.ఎస్ హయాంలో శంకుస్థాపన చేశారు ఆ తర్వాత కొంతవరకు పనులు జరిగాయి చివరి దశకు చేరిన తర్వాత గుర్తించబడిన ఒక్క రూపాయి కూడా నిధులు విడుదలలో జాప్యం వలన పనులు ఆగిపోయాయి త్వరలో భవన నిర్మాణం చేపట్టి విధంగా ఈ కొత్త ప్రభుత్వంలోనేనా ఈ నమస్క వరిషార్ల అవుతుందని మండల ప్రజలు విద్యాధికారులు గుఱేదారు వారంతా ఆశలు పెట్టుకున్నారు.

దీపావళి పండుగ సీజన్ కోసం సాంప్రదాయ ఆయుర్వేద కషాయం

డా. గాతమ్ కృష్ణమూర్తి డైరెక్టర్, శ్రీవర్మ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్

చెన్నై: దీపావళి సీజన్ లో ఉపయోగించే ప్రముఖ ఆయుర్వేద కషాయం దీపావళి లేపాం. దీపావళి సందర్భంగా వివిధ రకాల స్ట్రోక్ లకు మరియు సావరీన్ తో మనం సంతోషంగా పండుగను జరుపుకొంటున్నప్పుడు, మనం తరచుగా జీర్ణక్రియ నంబందిత సమస్యలతో బాధపడుతుంటాము. దీపావళి లేపాం దీని అద్భుతమైన నివారణ. లేపాం సహజంగా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని టాక్సీన్లను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. దీపావళి అనేది కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో గడిపే సంతోషకరమైన సమయం, స్వీట్లు మరియు రుచికరమైన వదార్లను ఇచ్చివుచ్చుకోవడం మరియు అద్భుతమైన ఆహారం



యొక్క రుచికరమైన సువాసనలకు పర్యాయపదం! మీరు పండుగ ప్రత్యేకతలను ఆస్వాదించేలా చేయడంలో లేపాం చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. దీపావళి లేపాం చరిత్ర మరియు సాంప్రదాయ వినియోగం వివిధ సాంప్రదాయ ఖారతీయ వైద్య విధానాలలో దీపావళి లేపాం యొక్క ఉపయోగం చాలా కాలంగా గుర్తించబడింది. తమిళనాడు, కర్ణాటక మరియు కేరళలో, ఈ లేపాం దీపావళి సీజన్ లో తయారు చేయబడుతుంది. దీన్ని యువకులు మరియు పెద్దలు అందరూ తింటారు. పాత రోజుల్లో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో పాటు, మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారించడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగించారు. పండుగ సీజన్ లో, బెషెడ లేపాం కుటుంబ సమేతంగా సంతోషంగా మరియు ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఉండేలా చూస్తుంది.

లండన్ పర్యటన ముగించుకొని వచ్చిన బీర్లకు ఘన స్వాగతం .

రాజాపేట, యాదాద్రి భువనగిరి/ అక్టోబర్ 31 పుడయం ప్రతినది : లండన్ పర్యటన ముగించుకొని ఇండియాకు వచ్చిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్రు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐదయ్యకు గురువారం శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ లో రాజాపేట కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిసాన్ సెల్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బుడగే పెంటయ్య యూత్ కాంగ్రెస్ రాజాపేట మండల అధ్యక్షుడు ఇంజనీర్ మోక్షు.భాను ప్రకాష్ గౌడ్, రామ్ రెడ్డి , బిల్ల మహేష్ , గౌరీ ఉదయ్ కిరణ్ నాయకులు స్వాగతం పలికారు.



సీఎం సహాయ నిధి చెక్కు అందించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే జి.విరల్ రెడ్డి

నిర్మల్ జిల్లా తానూర్ మండలం నవంబర్ 01 పుడయం విలేజ్ టానూరు మండలంలోని ఝరి (బి) గ్రామానికి చెందిన ఉండేపాడ్. సచివ కు సుమారు 26 వేల రూపాయల సీఎం సహాయ నిధి చెక్కును భాదిత కుటుంబానికి అందజేయడం జరిగింది. సీఎం సహాయనిధి చెక్కు మంజూరు చేసినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లా ఇన్ఛార్జి మంత్రి సీతక్కకి ముధోల్ మాజీ శాసనసభ్యులు జి. విరల్ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అలాగే ఝరి బి.గ్రామం లో వస్తీ ఆదివాసి సంఘం కారకు కమిటీ హోల్ మంజూరు చేయాలని



మాజీ శాసనసభ్యులు విట్టల్ రెడ్డి గారిని కోరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ దేవిదాస్, దిగంబర్, ఉండేపాడ్ లక్ష్మణ్, నాయకుడు, గ్రెగ్ నానాగ్ ఝరి బి తదితరులు ఉన్నారు.

బాస్కెట్ బాల్ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు గ్రేడ్ హై స్కూల్ విద్యార్థి..



జగిత్యాల జిల్లా ప్రతినది నవంబర్ 01 (పుడయం) : స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి అందరి 17 బాస్కెట్ బాల్ పోటీలకు ప్రభుత్వ గ్రేడ్ హై స్కూల్ విద్యార్థి ఉప్పలేటి అఖిలాష్ ఎంపికయ్యారు.. ఈనెల 2వ తేదీ నుండి 4వ తేదీ వరకు మహబూబాద్ జిల్లా కేసీ సముద్రంలో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి టోర్నమెంట్ లో ఈ విద్యార్థి పాల్గొనున్నట్లు పాఠశాల పిడి రాధిక తెలిపారు.. ఈ సందర్భంగా ప్రధానో పాధ్యాయులు రామసుజం ఉపాధ్యాయ సంఘ నాయకుడు బోనగిరి దేవయ్య , విద్యార్థి కి ప్రోత్సాహకరంగా దారి ఖర్చులకు ఆర్థిక సహాయం అందించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు రజాకీ శ్రీనివాసరెడ్డి కరుణాకర్ రాజేందర్ కుమార్ ఉమారాణి సారా బేగం విద్యార్థిని అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

యాంటి నార్కోటిక్ బ్యూరో, " సే నో టూ డ్రగ్స్ " పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

యువత,విద్యార్థులు మరియు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎస్సై పి.కుశ కుమార్



కొత్తగూడ నవంబర్ 1(పుడయం ప్రతినది):యువత,విద్యార్థులు మరియు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి ఎస్సై పి.కుశ కుమార్ అన్నారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల లో యాంటి నార్కోటిక్ బ్యూరో, " సే నో టూ డ్రగ్స్ " పోస్టర్ ను ఎస్సై. పి. కుశ కుమార్ ఆవిష్కరణ చేశారు.ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమానికి హాజరైన వక్రులు మాట్లాడుతూ ముఖ్యంగా యువత, కాలేజీ విద్యార్థిని విద్యార్థులు తెలియని వయసులో, సమ వయస్కులూ ద్వారా డ్రగ్స్ కి అలవాటు పడి బానిసలుగా మారి వారి బంగారు లాంటి భవిష్యత్ ను, చేతులారా సర్వ నాశనం చేసుకుంటున్నారన్నారు .కావున ఎవ్వరు కూడా డ్రగ్స్ కి అలవాటు పడకుండా మంచి



లక్షణాలను, ఉన్నత విలువలను అలవర్చుకొని భవి భారత మంది పౌరులుగా ఎదగాలని సూచించారు. మీ మీ పరిసరాలలో డ్రగ్స్ సాగు చేసే వారు, సరఫరా చేసే వారు సేవించే వారు తారస పడినట్లయితే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1908 కి కాల్ చేయాలని చూచించారు. తదనంతరం కార్యక్రమానికి హాజరైన అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు,బక పి నిబ్బంది, విద్యార్థిని విద్యార్థుల చే "సే నో టూ డ్రగ్స్" ప్రతిజ్ఞను యాంటి డ్రగ్స్ సోల్టర్ డాక్టర్ పులుసం సాంబయ్య అందరిచే చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడ ఎం ఈ ఓ గ్రామస్థులు లక్ష్మీనారాయణ, జి జి సి ప్రిన్సిపాల్ వెంకట్రయస్ ఎస్ ఓ, పోలోజు కుశ కుమార్,లెక్చరర్ కొర్ర పడతయ్య, జోగ్ సంపత్,బక పి ఏ యం శ్రీనివాస్,వీరాస్వామి, సాంబయ్య, వెంకట్ర, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కీకర్ కు వీరావళి శుభాకాంక్షలు

తెలంగాణ ఎస్సీ. ఎస్సీ వర్మింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కమిటీ. నాయకులు...

జగిత్యాల జిల్లా ప్రతినది నవంబర్ 01 (పుడయం) : తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ స్కీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కు హైదరాబాద్ లో తెలంగాణ ఎస్సీ ఎస్సీ వర్మింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కమిటీ నాయకులు వారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.



ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొనాలని కోరారు. అందుకు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఛైర్మన్ ఆనంద్ బి.ఎస్.ఎస్. పా మేన టీమ్. భారత్. తెలంగాణ ఎస్సీ ఎస్సీ వర్మింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు. కట్టూరి మల్లేష్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి. ఆర్.వి. మల్లేష్, ఆర్.వి.జింగ్ సెక్రటరీ. మాల్ సాయిరాజ్. గుండ్ల కుమారస్వామి, ఎల సంతోష్, తదితర జర్నలిస్ట్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి .



ధర్మసాగర్ పుడయం ప్రతినది 2024 శుక్రవారం నవంబర్ 01 ధర్మసాగర్ మండల కేంద్రంలో పిఎన్ఎస్ అధ్యక్షులలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంను శాసనసభ్యులు కడియం శ్రీహరి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన ధాన్యం చివరి గింజ వరకు కొనుగోలు చేసేమని అన్నారు. రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే విక్రయించాలన్నారు. ధాన్యం ఏ గ్రేడ్ 2,320, బి గ్రేడ్ 2,300, నన్నరకానికి అదనంగా 500 బోసన్

చెల్లిస్తామన్నారు. రైతులందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. రైతులకు 2 లక్షల ఏకకాలంలో రుణమాఫీ చేసిన ఘనత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి దక్కతోందన్నారు. గత ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వంగా రావాల్సిన సబ్సిడీలను అందించడమనే విమర్శించారు. గత బి.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వం 7 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసి, రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని దివాలా తీయించిందన్నారు. ఓ వైపు బి.ఆర్.ఎస్ చేసిన అప్పులకు వడ్డీలు కడుతూనే, మరో వైపు సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నారన్నారు. రైతులు కూడా ప్రభుత్వం నిర్ధంగా ఉందని, దానికి కావలసిన మార్గదర్శకాలు కూడా ప్రభుత్వం త్వరలో విడుదల చేస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఎన్ఎస్ కైరవ్ రాజేశ్వర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ యాదకుమార్, డిసిసి, ఎంపీపీవ్, తపాసిల్దార్, పిఎన్ఎస్ డైరెక్టర్లు, మాజీ జిల్లాడియల, మాజీ ఎంపీపీలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హాస్టళ్ళలో చదివే విద్యార్థులకు మెన్ ఛాల్జీలు పెంచడం పట్ల హెచ్చరిక

ఇది విద్యార్థుల పోరాట విజయం బిసి సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు,మాజీ రాజ్య సభ సభ్యులు ఆర్.కృష్ణయ్య



హైదరాబాద్,నవంబర్ 01(పుడయం ప్రతినది): రాష్ట్రంలోని హాస్టళ్ల, గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థుల మెన్ ఛాల్జీలను పెంచినందుకు హెచ్చరిక వ్యక్తం చేస్తున్నాం. ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి - ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. శుక్రవారం బిసి భవన లో మీడియా సమావేశం లో మాట్లాడుతూ ఈ పెంపుదల గతం కంటే పంచుగా ఉంది అన్నారు. గురుకులలు మరియు హాస్టళ్లలో చదువుకొని 8 లక్షల 50వేల మంది విద్యార్థులకు ఈ పెంపుదల ప్రయోజనం చేకూర్చుతుందన్నారు. కాలేజీ హాస్టళ్లకు 1500 నుండి 2100, గురుకుల హాస్టళ్లలో 3వ తరగతి నుండి 7వ తరగతి వరకు 950 నుండి 1330, 8వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి కి 1100 నుండి 1540 పెంచారు. అనే విధంగా కాస్టిడిక్ చార్జీలు పెంపుదల పట్ల విద్యార్థులు హెచ్చరిక చేశారు. మంచిగా మెనూ తయారు చేసి పాష్టిక ఆహారం పెట్టాలన్నారు. రాష్ట్రంలో 295 బి.సి. కాలేజీ హాస్టళ్లు, 321 బి.సి. గురుకుల పాఠశాలలకు ఒకదానికి కూడా సాంత భవనాలు లేవు. కేటాయించిన ప్రభుత్వ స్థలాలను కూడా ప్రైవేటు సంస్థలకు, వ్యక్తులకు అధికారులు లంచాలు తిని దారదత్తం చేస్తున్నారు. దొరల

ప్రైమ్ - పిల్లి

మీకు ఎవరైనా సచ్చిత మనసు విప్పేయండి ఆస్వస్థం అమృతం ఏమి! చేయి దాటివ తరువాత వాతో ఏమి ప్రయోజనం? ఎలా ఎలా దావావో అలవి కాని అనురాగం ఇన్నాళ్లు, ఇన్నాళ్లు అని పాడుకుంటే ఏం వస్తుంది? ఆతిపెద్ద చెడు జరిగితే ఎందుకు తప్పింది? ఇష్టం లేదని చెప్పేస్తారు విపలనాటి భయపడకండి జీవితమే ఒక అట అట సఫలత విఫలతల ఒక బాట విల్లు పెళ్లి విషయంలో అడగడానికి ఊగిసలాటలు, తటపటాయింపులు? గండరగళం, అశాంతి, నిద్రలేమి వద్దు అనవసర వెళ్లు పిదప వృధా ప్రయాస మీరు దూరం జరిగిన కొద్ది వారు దగ్గరకి వస్తారు అన్నది తప్పు వారు చేరకేరీ వారయినాను పిమ్మట చగచితే ఏం ఉపయోగం? మరచిపోవద్దు జీవిత ప్రాథమికాలు ఎవరికి అన్నీ లభించవు అనుకున్నావని అందుపోవు అనుకోలేదని అన్నావని జరిగినదంతా తెలుసుకుని చేయవలసినదానిని చేయడమే విధి! సీతా రామ రాజు సవపల

మెడ్క్ ఎమ్మెల్యేకు జన్మీదిన్

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నాయకులు



నర్సాపూర్ అక్టోబర్ 1 (పుదయం ప్రతినిధి) మెడ్క్ జిల్లా మనోహరబాద్ మండల కేంద్రంలో శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే మైసంపల్లి రోహిత్ రావుని మెడ్క్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అంజనేయులు గౌడ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సాపూర్ మండలం అధ్యక్షులు మల్లెమ్మ వెల్దుర్తి మండలం అధ్యక్షులు మహేశ్వర్ రెడ్డి, సుధీర్ రెడ్డి, సుధీర్ కుమార్ గౌడ్, యాదగిరి, నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యమ్మ స్వామి సేన్గ్విధిలో అన్నదాన్ కార్యక్రమం



అనంతగిరి (పుదయం నవంబర్ 01) తెలంగాణా శబరిమల గా పేరు గాంచిన అనంతగిరి శ్రీ హరి హర పుత్ర అయ్యమ్మ స్వామి సన్నిధిలో 19,వ రోజు అన్నదానంఇట్టి కార్యక్రమానికి అఖిలభారత అయ్యమ్మ దీక్షా ప్రచార సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు అరవ్యపల్లి సత్తునారాయణ స్వామి అధ్యక్షులు శ్రీ హరి హర పుత్ర అయ్యమ్మ స్వామి భక్త బృందం వారు దాతలుగా వ్యవహరించినారు.కార్యక్రమం లో చైర్మన్ కొండపల్లి వాసు, పందిరి వీరయ్య, జగ్గిని ప్రసాద్,బతనబోయిన వెంకటేశ్వర్లు,గాడం శ్రీను, జంగా శ్రీను,,వంగాల వెంకటేశ్వర్లు, దండు రమేష్ తదితరులు,మరియు ఈరోజు సుమారుగా 350 మందికి పైగా అయ్యమ్మలు పాల్గొన్నారు...

బీసీ జాగృతి సేన ఆధ్వర్యంలో సర్కార్ వల్లభాయ్ పీటేల్ జయంతి



జన్మనాన,నవంబర్ 1(పుదయం విలేజ్) జన్మనాన మండల కేంద్రంలో గురువారం రోజున సర్కార్ వల్లభాయ్ పీటేల్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బీసీ జాగృతి సేన మండల అధ్యక్షులు రఘువర్మ అధ్యక్షులు సర్కార్ వల్లభాయ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సర్కార్ వల్లభాయ్ పీటేల్ భారతదేశ తొలి హెంగాశాఖ మంత్రిగా పనిచేశారని, ఆయనను ఉక్కుమనిషిగా కూడా పిలుస్తారని, దేశానికి ఆయన ఎన్నో సేవలు అందించారని అన్నారు.అనంతరం బీసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ ఈ దినోత్సవం,29 జీవో రద్దు,రాజకీయ రిజర్వేషన్,బీసీ జనాభా కుల గణన తదితర విషయాలలో ప్రభుత్వం వెంటనే చొరవ చూపి నిర్ణయం తీసుకోవాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బీసీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్థిక చేయూత

-చిన్ననాటి స్నేహితుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక చేయూతనందించిన మిత్ర బృందం



రామకృష్ణాపూర్ /నవంబర్ 01 (పుదయం ప్రతినిధి)రామకృష్ణాపూర్ కు చెందిన పూర్ణానంద్ కుమార్ సింగ్ (సీనియర్ పాత్రికేయుడు)గత నెలలో అనారోగ్యంతో కన్నుమూసారు.కుమార్ సింగ్ కూతురు,కొడుకు చదువుల కోసం రామకృష్ణాపూర్ సింగరేణి హై స్కూల్ (1991-1992) 10వ తరగతి చదివిన అతడి చిన్ననాటి స్నేహితులు(క్లాస్మేట్స్) అందరూ కలిసి 1,40,000 రూపాయలు గురుదాస్ చేతులమీదుగా అందించారు.

జిల్లాల సీమగ్గి ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే గురించి ఎటువంటి తప్పిలు లేకుండా నిర్వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ బి.సత్య ప్రసాద్

జగిత్యాల జిల్లా ప్రతినిధి నవంబర్ 01(పుదయం):జిల్లాలో సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేను ఎటువంటి తప్పిలు లేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్య ప్రసాద్ తెలిపారు.

శుభ్రవారం జగిత్యాల జిల్లాలోని చిలకవాడ, పోవమ్మ వాడ, అరవింద్ నగర్, మల్లాల మండలం కొడిమిపల్లి మండలం పుడూర్ లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉపాధి, రాజకీయ, కుల సర్వే (సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే) లో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సర్వే చేస్తున్న ఇంటికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యుల వివరాలను పక్కాగా నమోదు చేస్తున్నారా అని కలెక్టర్ పరిశీలించారు. గ్రామాల్లో అధికారులు ఇచ్చిన మ్యాప్ ఆధారితంగా నాలుగు జోన్లుగా విభజించి, అధికారులు సమన్వయంతో సమగ్ర కుటుంబ సర్వేను ఎటువంటి తప్పిలు లేకుండా పక్కాగా నమోదు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సర్వే అయిన ప్రతి ఇంటి గోడ



పైన ఖచ్చితంగా స్టిక్కర్ అంటించాలని తెలిపారు. ఎన్యూఐఐఎస్ వారికి కేటాయించిన భాగలలోని ప్రతి కుటుంబానికి సంబంధించి షెడ్యూల్ పార్టీ కూడిన కుటుంబ వివరాలను కచ్చితంగా నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ప్రతి ఇంటిలోని వారితో గౌరవంగా, హుందాగా వ్యవహరించి, ప్రతి కుటుంబం నుండి స్వచ్ఛత కల్గిన, నిజాయితీతో కూడిన సమాధానాలను సేకరించాలని, ఈ సర్వే యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం పై ప్రజలకి పూర్తి స్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. సర్వే జరుగుతున్న సమయంలో కుటుంబ యజమానికి వారి వద్ద నుంచి సేకరించే సమాచారం గోప్యంగా ఉంచబడుతుందని తెలియజేశారు. నింపిన షెడ్యూల్ ఫారంలోని జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలని, ఈ డేటా ఇతరులతో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పంచుకోవద్దని తెలిపారు. ప్రభుత్వము సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే నిర్ణీత సమయము లోగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు, ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో మధు సుధన్, జిల్లా సహకార అధికారి మనోజ్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ చిరంజీవి, మెప్పా పి. ఓ. శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూనియర్ డాక్టర్ ఆభయ ఘటనపై సుప్రీంకోర్టు జోక్యం చేసుకోవాలి

పీ వై ఎల్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ముసలి సతీష్

భద్రావలం నియోజకవర్గం, నవంబర్01(పుదయం ప్రతినిధి): గత రెండు నెలల కిందట కోలకత్తాలోని ఆర్ జె కార్ హాస్పిటల్ లో జరిగిన ఆభయ ఘటనపై సుప్రీంకోర్టు సిబిఐ సోద్యం చూస్తున్నారు. డోషులను శిక్షించకుండా కాపాడే మార్గం ఎంచుకుంటున్నారని దీనిని ఖండిస్తూ భారత కార్యక్రమ సంఘాల సమైక్య ఐఎన్ టీయూ కేంద్రకమిటీ ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా చర్యలను ప్రభుత్వ అనువర్తిలో ట్రైనీ నర్స్ లు, వర్కుల్స్ లతో ప్రచారం నిర్వహించడం జరిగింది.అనంతరం ఏ ఐ టీ ఎఫ్ ఆల్ ఇండియా ట్రైబల్ ఫారం జిల్లా నాయకులు గౌంధి మయ్యన్న అధ్యక్షతన జరిగిన నిరసన కార్యక్రమంలో పి వై ఎల్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కామ్రేడ్ ముసలి సతీష్ మాట్లాడుతూ మానవత దృక్పథంతో డోగులకు సేవ చేయాలని ఉద్దేశంతో వైద్య వృత్తిని నమ్ముకుని సేవ చేస్తున్న ఆభయ పై కొంతమంది యాజమాన్యం వారి దోపిడీని ఎక్కడ బయటపెడుతుందోనని భయంతో అతి దారుణంగా కిరాతకంగా హత్య చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. ఆ ఘటనకు కారకుడైన ప్రీసెన్ట్ మరియు కొంతమందిని వదిలిపెట్టి అక్కడ ఉండి ఒక మంద తాగి యువకుడిని కేసులో ఇరికించి చేతులు దురిపేసుకోవాలని చూస్తుందని వారన్నారు.ఈ ఘటన మరకముందే కేరళ,అయోధ్య లాంటి ప్రాంతాలలో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలపై కూడా అశాస్త్రాణుల దాడులు చేస్తూ హత్య చేస్తున్నారని వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని సుప్రీంకోర్టు పనిచేస్తున్న వని ప్రదేశంలో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలని మహిళా రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలని పి వై ఎల్ కోరుతున్నాం. అలాగే ఆభయ ఘటనలో దోషులైన వారిపై సిబిఐ సత్యరమే విచారణ చేసి సుప్రీంకోర్టుకు కేసు అప్పగించి దోషులకు శిక్ష వదల విధంగా చేయాలని భవిష్యత్తులో ఇలాంటి



ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూడాలని వారు అన్నారు.దేశ అభివృద్ధిలో మహిళలే ప్రధాన కీలకం కానీ ఆ మహిళలకు రక్షణ లేకుండా పోతుందని వారన్నారు. ఈ దేశానికి ఒక మహిళ రాష్ట్రపతిగా ఉంది అయినా మహిళల పట్ల రక్షణ చట్టాలు రావడంలేదని నిర్ణయాలు చట్టాలు వచ్చినా అవి నిరాపరాధిగా మారే పరిస్థితి కనిపిస్తుంది ఉన్నప్పటికీ చట్టాల వాళ్లకు చట్టాలు అనే తీటిలో ఉన్నాయని వారన్నారు. కార్యక్రమంలో ముసలి సతీష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్కుల్స్ మరియు ట్రైనీ నర్సులు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఇందిరాగాంధీ వర్ధంతి,సర్కార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతి వేడుకలు

- మహానీయులు అశయాలు కొనసాగిస్తాం-
- మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఈడులకంటే రవీందర్ రెడ్డి

రాయపల్లి (పుదయం ప్రతినిధి) : మండల కేంద్రంలోని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో భారతదేశ తొలి మహిళా ప్రధాని,ఉక్కు మహిళ, భారతరత్న, స్వర్ణయు ఇందిరాగాంధీ 39వ వర్ధంతి ఆ మహానీయురాలు మన దేశానికి చేసిన సేవలను స్మరించుకుంటూ, తదనంతరం భారతదేశ రూప శిల్పి,దేశ సమగ్రత కోసం ఎంతగానో కృషిచేసిన భారత తొలి ఉప ప్రధాని స్వర్ణయు సర్కార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 148 వ జయంతి సందర్భంగా ఆ మహానీయుడి చిత్రపటానికి పుష్పాంజలి ఘటించి, జన్మదిన వేడుకలను పార్టీ అధ్యక్షులు ఈడులకంటే రవీందర్ రెడ్డి అధ్యక్షులు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా "రవీందర్ రెడ్డి" మాట్లాడుతూ దేశ రాజకీయాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టి, బ్యాంకుల జాతీయీకరణతో దేశ రాజకీయాల్లో సంఘటనలు సృష్టించిన



త్యాగం చేశారని, ప్రజా ప్రయోజనాల పై దృష్టినించి ఉక్కు మహిళగా పేరుగాంచారని కొనియాడారు, మహానీయుల అశయాలును కొనసాగిస్తా%తీ% అని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జ్ఞాకే అధ్యక్షులు హవ్య నాయక్,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఈడులకంటే రవీందర్ రెడ్డి, పాలకుర్తి సోపనాధ అలయ చైర్మన్ కృష్ణమాచార్యులు,మండల ఉపాధ్యక్షులు భూకా సమ్మయ్య, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గణ్ణుల బాలు,

మండల యాత్ర అధ్యక్షులు ఎంపీ మహామల్, మైనార్టీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు ఎంపీ ఆప్రజ్ఞా , ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు గుగుకోత్ శ్రీనివాస్,ఎస్సీ అధ్యక్షులు చిర్ర మల్లయ్య,కె.సాన్ సేల్ అధ్యక్షులు నాగేశ్వరరావు,రాయపల్లి టాన్ అధ్యక్షులు మచ్చ రమేష్ ,యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీ టిడిపి సభ్యత్వ నమోదు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బూర్గంపాడు మండలం

వినపాక నియోజకవర్గం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో టిడిపి కనమరుగపుతున్న తరుణంలో ఆ పార్టీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో తిరిగి అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోవడంతో ఆ పార్టీ పూర్తి వైభవాన్ని మరల పొందేలా ఆడుగులు వేస్తోంది. అందుకు నిదర్శనంగా తెలంగాణలో తమ ఉనికిని చాటుకోవడం కోసం భారీ ఎత్తున సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టారు.ఇందులో భాగంగా వినపాక నియోజకవర్గం బూర్గంపాడు మండలంలోని సారపాక పట్టణంలో కర్ణి మాధవి లత ఆధ్వర్యంలో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ సభ్యత్వ



నమోదు కార్యక్రమంలో సారపాకలో విశేష స్పందన లభిస్తుందిని పేర్కొన్నారు. టిడిపి సభ్యత్వం తీసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికి ఐదు లక్షల ఇన్సూరెన్స్ వర్తన్యం దింతెలియజేశారు. గత సంవత్సరం కంటే ఈ సంవత్సరం ఎక్కువ సభ్యత్వం చేయడానికి కృషి చేస్తున్నట్లుగా పేర్కొన్నారు. వినపాక నియోజకవర్గంలో తెలుగుదేశం పార్టీ సభ్యత్వ కార్యక్రమం అంగరంగంగా వైభవంగా ప్రారంభమైందని తాత మాధవి లత పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో టి టి డీ పీ నీయర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు , అభి మా ను లు పాల్గొన్నారు.

రాజ్య హింసకు,బూటకేళ్ల ఎన్కౌంటర్ వ్యతిరేకంగా అమర వీరుల వారోత్సవాలు

సిపిఐ(యం ఎల్) సీ పీ రెడ్డి పార్టీ కార్యదర్శి మల్లేపల్లి ప్రభాకర్



సంగం రెడ్డి ,నవంబర్01(పుదయం ప్రతినిధి): భూమి భుక్తి విముక్తి కోసం తమ అమూల్యమైన ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేసి బూటకపు ఎన్కౌంటర్,వివిధ సందర్భంలో ఓడిత ప్రజల పక్షాన నిలిచి ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన అమరవీరుల సంస్మరణ సభలు నవంబర్ 1 నుండి 30 వరకు దేశ వ్యాప్తంగా నిర్వహించాలని సిపిఐ(యం ఎల్) సీపీ పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి మల్లేపల్లి ప్రభాకర్ పలువురి నిర్వారు కేంద్రంలో టీజేపీ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ కంట్రీలకు, కమ్యూనికేషన్ మద్దతు పలుకుతూ దేశం లో అశేష్ ప్రజానీకానికి కనీసం మౌ లిశా హక్కులను కలరస్ప ప్రజలను జీవించే హక్కులు ఉన్న దూరం చేస్తూ ఎస్సీ ఎస్సీ మైనార్టీ అధివాసీ ప్రజలను కండి షికులుగా మారుస్తూ కేవలం ,బ్రాహ్మణీయ,హిందూ,సనాతన ధర్మం పేరుతో రాజకీయాలు నడిపిస్తున్న మోడీ ,విధానాలను తిప్పి కొట్టాలని కోరురు.దండకారణ్యం లో ఉన్న అపారమైన మూడి సరుకు దోచుకోవడం కోసం ,అడివి బిడ్డలను అడ్డం పెట్టుకొని మాహోన్న పేర్లతో అధివాసీలను కాల్చి చంపుతున్నారూ , ఈ రాజ్యహింసలను మ్యేతరే కేంద్రే వారిని అర్హన్ సక్యలైట్ పెర్ మీద జైలో పెట్టూ, దేశం లో అప్రకటిత యుద్ధం కొనసాగిస్తున్నది.ఈ దశారి ,దోపిడీ, పాలక పర్ణాలకు వ్యేతి రేకంగా దోపిడీ రహిత సమసమాజం కోసం అమరులు చూపినా దారిలో విప్లవ ఐక్య ఉద్యమాలు నిర్వహించాలన్నారూ ఈ కార్యక్రమంలో సంగంరెడ్డి జిల్లా పార్టీ నాయకులు రామన్న రియాజ్,పద్మ ,రాజునాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మిషన్ భగీరథ అధికారులపై ముగ్గువల్ చైర్మన్ వీరన్నే సంచలన వ్యాఖ్యలు..

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్సుకల్ / పుదయం ప్రతినిధి, డోర్సుకల్ మున్సిపాలిటీ లో 20, రోజుల నుంచి మిషన్ భగీరథ వాలర్ల రాకపోవడంతో ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులపై డోర్సుకల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ వాంగుడోత్ వీరన్న మిడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ వాంగుడోత్ వీరన్న, మాట్లాడుతూ..మిషన్ భగీరథ వాలర్ల రావడంలేదని గత 20, రోజుల నుంచి సంబంధించిన అధికారులకు చెప్పిన పట్టిండుకపోకపోవడంతో మున్సిపల్ చైర్మన్ వాంగుడోత్ వీరన్న,సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.. రేపు మిషన్ భగీరథ వాలర్ల రాకపోతే మిషన్ భగీరథ పైపులు పగలగడతానని నాకు ప్రజా క్షేత్రంలో కేసులు కొత్తేమీ కాదని ఆయన అన్నారు.. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి లేకపోతే డోర్సుకల్ పట్టణ ప్రజలకు మున్నేరు నుంచి ఫిల్టర్ చేసిన మంచి నీరు సరఫరా చేస్తానని తెలిపారు..

సమగ్ర కుటుంబ సర్వేను పరిశీలించిన డిఆర్డిఎ పిడి



జన్మనాన,నవంబర్ 1(పుదయం విలేజ్) గ్రామాలలో సమగ్ర సర్వేను నిర్వహించే వకడ్బందీగా నిర్వహించాలని మంచిర్యాల జిల్లా డిఆర్డిఎ పిడి,జన్మనాన మండల ప్రత్యేక అధికారి కిషన్ అన్నారు.ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు శుభ్రవారం రోజున జన్మనాన మండలంలోని పొనకల్ గ్రామంలో గల గాంధీనగర్ లో నిర్వహిస్తున్న కుటుంబ సర్వే కార్యక్రమాన్ని ఆయన పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు.ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటూ నిర్వహించి సర్వే చేయాలని ఆయన సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పోనకల్ ఈవో రాహుల్,పిపిఎం రవీందర్,పిపిఓ బుచ్చన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫారెస్ట్ అధికారులపై ఫిర్యాదు చేసిన ఎమ్మెల్యే.

కాగజ్ నగర్,నవంబర్1,(పుదయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ పట్టణంలోని అరణ్య భవనంలో ప్రీసెన్సలో చీఫ్ కాన్స్ట్రాక్టర్ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ ఆర్ఎం డోబ్రియాల్ ని సిర్కూర్ సిర్కూర్ ఎమ్మెల్యే డా.పాల్యాలు హరీష్ బాబు శుభ్రవారం రోజున కలిసారని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా వారికి ఫిర్యాదు పత్రాన్ని అందజేస్తూ సిర్కూర్ రేంజ్ ఆఫీసర్, రెవెన్యూ సెక్షన్ ఆఫీసర్ ఇద్దరూ కలిసి సిర్కూర్ మండలానికి చెందిన ఏడుగురు రైతుల పై ధర్ట్ డిగ్రీ ప్రయోగించి చిత్రహింసలకు గురి చేశారని తెలిపారు.వెంటనే రేంజర్ మరియు సెక్షన్ ఆఫీసర్ ను వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.లేని యెడల సోమవారం నుండి సిర్కూర్ నియోజక కేంద్రంలో రైతులతో కలిసి నిరాహార దీక్ష చేస్తానని హెచ్చరించారు.సిర్కూర్ నియోజకవర్గంలో ఫారెస్ట్ అధికారుల దౌర్జన్యాలకు దాక్షిణాలకు అంతర్లకుండా పోతుందని, అడ్డంగీలు అవినీతి అక్రమ సంపాదనకు మరిగి రైతుల దగ్గర నుంచి లక్షలకు లక్షలు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. పీసీసీఎఫ్ వెంటనే సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధితులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారని ఎమ్మెల్యే చెప్పారు.



18 సంవత్సరాల నిండిన వారందరూ ఓటర్లుగా తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలి



జనవారం, నవంబర్ 1 (పుదయం ప్రతినేది) 18 సంవత్సరాల నిండిన యువతి, యువకులు తమ పేర్లు ఓటర్లుగా నమోదు చేసుకోవాలని డి.ఆర్.ఐ. పి. కిషన్ అన్నారు. శుక్రవారం రోజున జనవారం పట్టణంలోని ఏ ఆర్ ఎస్ డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థులకు ఓటు హక్కు పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు ఓటు హక్కు ప్రాముఖ్యతను కళాజాత బృందం చే పాటల రూపంలో తెలియజేశారు. అనంతరం డి.ఆర్.ఐ. పి. కిషన్ మాట్లాడుతూ గ్రామాలలోకి కొత్తగా వచ్చినవారు, గ్రామం నుండి వెళ్లిపోయిన వారు, నిరక్షరాస్యులు, ఓటర్ కార్డులో ఏమైనా తప్పులు ఉంటే సవరణల చేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే పట్టణం లో ఎమ్మెల్యే కి కూడా ఆర్డరు వారందరూ తప్పకుండా తమ పేర్లు నమోదు చేసుకుని ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ రాజు మనోహర్ రెడ్డి, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సతీష్, ఆధికారులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బీసీ కుల గణన పై అవగాహన సదస్సు మండల తాహసిల్దార్ ఎం శ్రీనివాస్



రాయపర్తి నవంబర్ 1 (పుదయం ప్రతినేది) తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా బీసీ కుల గణన పై అవగాహన సదస్సులు లో మండల తహసీల్దార్ ఎం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉపాధి, రాజకీయ అభివృద్ధి చెందాలని కుల గణన పై మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయం అధికారులకు అంగన్వాడీ టీచర్లకు కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. అతరువాత అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడిఎ్ జి కిషన్, ఏవో గుమ్మడి వీరభద్రం, ఎంపీ ఓ ప్రకాష్, ఏపిఎం కిరణ్ కుమార్, పంచాయతీ కార్యదర్శి నరసయ్య, అంజలి, శాంతి రాజ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిగ్రీలో ప్రవేశానికి ఈ నెల 15 లోగా ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి.

కాగజ్ నగర్, నవంబర్ 1, (పుదయం ప్రతినేది): డా. బీ. ఆర్. అంజలివారి ఓపెన్ యూనివర్సిటీ లో 2024-25 విద్యా సంవత్సరానికి గాను డిగ్రీ లో ఆన్లైన్ ద్వారా ప్రవేశం పొందడానికి గాను ఇంటర్ లేదా తత్సమాన అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు ఈ నెల 15 లోగా ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఈ మేరకు యూనివర్సిటీ అడ్మిషన్ డివిజన్లో విద్యార్థులు ఈ అవకాశమును సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, అలాగే 2019-2023 సంవత్సరంలో అడ్మిషన్ తీసుకున్న 2వ, 3వ సంవత్సరం విద్యార్థులు తమ ట్యూషన్ ఫీజు కూడా 15 లోగా చెల్లించాలని కాగజ్ నగర్ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీదేవి, కళాశాల ఆఫీసర్లు తూరూరు దత్తాత్రేయ శుక్రవారం రోజున ఒక ప్రకటన లో తెలియ చేశారు. ఇతర వివరాలకు 9494314314, లేదా 7382929651, 9866398678 లను సంప్రదించాలని సూచించారు.

కార్మికులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉండాలి



రాయపర్తి నవంబర్ 1 (పుదయం ప్రతినేది): అసంఘటిత కార్మికులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉండాలని ఏఐటీయూసీ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు పనస ప్రసాద్ అన్నారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రంలోని వికాస్ హై స్కూల్ ఆవరణలో ఏఐటీయూసీ 105 వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ నుండి వికాస్ హై స్కూల్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం ఏఐటీయూసీ నాయకులు బోట్ల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో బహిరంగ సభను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఏకైక కార్మిక సంఘం ఏఐటీయూసీ అని అన్నారు. అసంఘటిత కార్మికులైన హమాబి, అటో ఘన నిర్మాణ, పెయింటింగ్ కార్మికులకు ఇలాంటి కార్మిక చట్టాలను అమలు చేయడం లేదని అన్నారు. అన్ని రంగాల అసంఘటిత కార్మికులకు సమగ్ర సంక్షేమ చట్టాలను, బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంజయ్య, కుమారస్వామి, చందు రవి, వెంకన్న, నిమ్మల రాజు, సమ్యయ్య, సాయిలు అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కిషన్ రెడ్డికి జాతీయ సేవా రత్న అవార్డు

◆ నేడు హన్మంకొండలో ప్రధానం
◆ అంజలి మీడియా చైర్మన్ కూచన రాజు వెల్లడి

జగిత్యాల జిల్లా ప్రతినేది నవంబర్ 01 (పుదయం) అంజలి మీడియా గ్రూపు, అందరి టీవీ 10 వ వార్షికోత్సవం సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని కాకతీయ పురస్కారాల పేరిట ఏర్పాటు చేసిన అవార్డుకు జగిత్యాల ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ఎన్పి0 కిషన్ రెడ్డి ఎంపికయ్యారని అంజలి మీడియా చైర్మన్ కామిశెట్టి రాజు, ఆర్డ్రెజెక్టర్ కూచన నాగజ్యోతిలు తెలిపారు.



నేడు హన్మంకొండలో ప్రధానం చేయనున్న అవార్డులను ప్రముఖులచే ప్రధానం చేయనున్నారని రాజు, నాగజ్యోతిలు వివరాలు వెల్లడించారు. జిల్లాలోని బుగ్గారంకు చెందిననక్క రాజు ఆధ్యాత్మిక, రంగంలో విశిష్ట సేవలందిస్తున్నందున ఆయనకు కాకతీయ మహాసాగర్ అవార్డు, ట్రైక్ సింగర్ మాన్యం రవీంద్రవర్మ, ఆవధలో ఉన్నవారికి రక్త దానాలు చేయమ, తాను చేస్తున్న చింత సుధీర్, వైద్య రంగంలో విశిష్ట సేవలందిస్తున్న కోర్టుకు చెందిన గాండ్ల మధురీమ, జగిత్యాలకు చెందిన వడాల ముత, రక్తదానాలు చేయడంలో ధాతలను ప్రోత్సహిస్తున్న కోర్టు గణేష్ లు అవార్డులు తీసుకుంటున్నారని వివరించారు. హన్మంకొండలోని నెరేళ్ల వేణుమాధవ్ ఆడిటోరియంలో నేడు అవార్డులను ప్రముఖులచే ప్రధానం చేయనున్నారని రాజు, నాగజ్యోతిలు వివరించారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ భవనాన్ని బీసీ వసతి గృహానికి కేటాయింపు

మంచెర్యాల ఎమ్మెల్యే... ప్రేమ్ సాగర్ రావు.



అక్టోబర్ నవంబర్ 01: (పుదయం ప్రతినేది) పట్టణంలోని ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ ను బీసీ వసతి గృహానికి కేటాయించమని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ను ఎమ్మెల్యే కౌకిరాం ప్రేమ్ సాగర్ రావు శుక్రవారం ఆడిషించారు. అనంతరం మీడియా తో మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ ఆనుపత్తిలో కార్పొరేట్ స్టాయి సౌకర్యాలతో ముప్పై పదకొండు ఏకరాల సున్నా పూర్తి స్థాయి నిబంధిని నియమించి త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని అన్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ మార్కెట్ ను కూడా బీసీ వసతి గృహానికి కేటాయించుస్తామని అన్నారు. ఇందులో నూట ఎనభై మంది విద్యార్థులకు అన్ని సౌకర్యాలతో



వసతి ఏర్పాటు చేసి ఈనెల 20వ తేదీ నుండి హాస్టల్ వసతి ప్రారంభమౌతాయని అన్నారు. అభివృద్ధి పనుల నాణ్యత విషయంలో రాజీవభోమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అలాగే మండలంలో షైర్ స్టేషన్ లేనందున త్వరలో నే మున్సిపాలిటీ లో షైర్ స్టేషన్ తీసుకుచ్చే ఏర్పాట్లను అని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర గిరిజన కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కోట్లకొత్తవరమల, జిల్లా ఆర్డ్రెస్ ట్రాన్స్ అధ్యక్షులు గడ్డం త్రిమూర్తి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పూర్ణచందర్ రావు, మండల అధ్యక్షులు పింగళి రమేష్, మున్సిపల్ షైర్ లీడర్ చెల్లె నాగభూషణం, వార్డ్ కౌన్సిలర్లు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, సర్పంచులు, నాయకులు కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యూడెమోక్రాసి కార్యాలయం వద్ద జెండా ఆవిష్కరణ

భూమి కోసం ఘోషి కోసం దేశ విముక్తి కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరవీరుల ఆశయాలపై పోరాడదాం: న్యూడెమోక్రాసీ బైక్ ర్యాలిగా అంబెద్కర్ సెంటర్ వరకు చేరుకొని సంస్కర్త సభ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం నవంబర్ 01 (పుదయం ప్రతినేది) భారత విప్లవోద్యమంలో ఎందరో అమరవీరులు భూమికోసం ఘోషి కోసం దేశ విముక్తి కోసం అనేకమంది కమ్యూనిస్టు విప్లవకారులు తమ అమూల్యమైన ప్రాణాలను అర్పించారు వారి ఆశయాలపై పోరాడాలని సి విఐ ఎంఎల్ న్యూడెమోక్రాసీ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గాని నాగేశ్వరరావు అన్నారు. పాల్గొంటే ఈరోజు అమరవీరులను స్మరిస్తూ కార్యాలయం వద్ద జండా ఆవిష్కరణ చేసుకొని బైక్ ర్యాలిగా అంబెద్కర్ సెంటర్ చేరుకొని సంస్కరణ సభ నిర్వహించుకోవడం జరిగింది. ఈ సభకు మంకెన వెంకటేశ్వర్లు, అభ్యుక్త వహించగా గాని నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ నక్కల్పి, శ్రీకాకుళం గోదావరిలో పోరాటాలు మొదలుకొని నేటిదాకా అనేకమంది భారత విప్లవ అగ్రణి నాయకులు మెరికల్లాంటి కార్యకర్తలు ఎందరో ఈ నవంబర్ నెలలోనే ప్రతిఘటన పోరాటంలో అమరయ్యారు. అందులో చంద్రప్రకాశ్ రెడ్డి, సత్యనారాయణ సింగ్, దేవులపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, భక్తులు వెంకటేశ్వరరావు, తరిమెల నాగిరెడ్డి, వారి మజుందార్, కోళ్ల వెంకయ్య, జెనివెస్ ప్రసాద్, నీలం రామచంద్రయ్య శ్రీపాద శ్రీహరి, ఎల్లన్న, లింగన్న, బాటన్న, కోటన్న, దొరన్న లాంటి అందరూ అమరవీరులు ఈ విప్లవోద్యమంలో తమ అమూల్యమైన ప్రాణాలను అర్పించారు ఉన్నత చదువులు చదువుకొని పేదల బతుకులు మారాలని దున్నేపాటికి భూమి దక్కాలని పనిచేయాలని వారి చేతుల్లో కాదు చేసివాడి చేతిలో ఉత్పత్తి సాధనాలు ఉండాలని ఆశయ సాధన కోసం అనేకమంది



కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల తీసుకొస్తున్న కొత్త చట్టాలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని వ్యతిరేకిస్తూ ప్రజా హక్కులను, పౌర హక్కులను కాపాడుకోవాలని ఊపి, మీడి దేశద్రోహం లాంటి కేసులను ప్రశ్నించే గెంతుకులపై, మీడియాపై పోరాడి శక్తులపై పెట్టుకుంటూ ఆ చట్టాలను ఎత్తివేయాలని వారన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నూతన సంరక్షణ నియమాలు పేరుతో ఆదివాసీలను అడవుల నుండి గెంటి వేయడం కోసం కవీసంపద దోమకోవడం కోసం ఈ చట్టాలను తీసుకువచ్చినది వీటన్నింటి వ్యతిరేకిస్తూ పోరాడాలని వారు పిలుపునిచ్చారు.

ఏ ఆశయ సాధన కోసం అనేకమంది అమరవీరులు తమ అమూల్యమైన ప్రాణాలను అర్పించారు నేడు కేంద్ర ప్రభుత్వం అనే విధానాలతో బియ్యం పంపిణీ ప్రభుత్వాన్ని తలపిస్తూ కొత్త చట్టాలను తీసుకువస్తూ ప్రజలను ప్రజా హక్కులను పౌర హక్కులను ఎత్తివేస్తుంది ఆ కోణంలో అమరవీరుల ఆశయాల కోసం పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వై శ్రీనివాస్, నరసింహారావు, ఎన్ భాస్కర్, మల్లెమ్మకొమ్మి నాగయ్య, వెంకటేశ్వర్లు, కృష్ణసంపత్ కుమార్, రమేష్, రామస్వామి, భీమ, వెంకన్న, నరేష్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంజాయి కొనుగోలు చేస్తున్న వ్యక్తి ఆరెస్ట్ -పూరిలో వికేత...

ఎల్లవర్తి నవంబర్ 1 (పుదయం ప్రతినేది) ఎల్లవర్తి: గంజాయి కొనుగోలు చేస్తున్న ఓ యువకుడిని ఎల్లవర్తి పోలీసులు శుక్రవారం ఆరెస్ట్ చేశారు. స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లో శుక్రవారం రోజున ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో సీబి పులి రమేష్ వివరాలు వెల్లడించారు. వారి కథనం ప్రకారం... ఎల్లవర్తి ఎన్సె గోదారి రాజ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు ఎల్లవర్తి మండలం గుంటూర్ పల్లి క్రాస్ రోడ్ వద్ద శుక్రవారం వెహికల్ చెక్ చేస్తుండగా, అక్కడ పక్కన కారు, బైక్ పై ఇద్దరు యువకులు అనుమానస్పరంగా కనిపించారు. పోలీసులు వారి వద్దకు వెళ్లగా, కారులో ఉన్న ఎల్లవర్తి మండలం దామెర గ్రామానికి చెందిన రోడ్లలోయిన శ్రీధర్ అనే వ్యక్తి పారిపోయాడు. బైక్ పై ఉన్న యువకుడిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. అతడిని హనుమాంకండ జిల్లా కమిషనరీ మండలం శంభునివల్లికి చెందిన ఇర్లు అశ్వేష్ (22) కు అరెస్టు గుర్తించారు. అతడి వద్ద తనిఖీ చేయగా, 100 గ్రాముల ఎండ్రం గంజాయి లభ్యమైంది. కారులో కనిపించినట్లుగా 100 గ్రాముల గంజాయి కనిపించింది. శ్రీధర్ నుండి గంజాయి కొనుగోలు చేసి రోజూ సేమపట్ల అశ్వేష్ అనే వ్యక్తి వెల్లడించాడు. కారు, బైక్ ను స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు... అశ్వేష్ ను అరెస్టు చేసి, రిమాండ్ కు తరలించబట్టారు



సీబి వెల్లడించారు. గంజాయి విక్రయస్తున్న దామెర గ్రామానికి చెందిన రోడ్లలోయిన శ్రీధర్ కోసం గాలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గంజాయి కొనుగోలు చేస్తున్న యువకుడిని చాకచక్కంగా పట్టుకున్న ఎన్సె గోదారి రాజ్ కుమార్, హెడ్ కానిస్టేబుల్ సారంగిపాటి, కానిస్టేబుల్ తిరుపతిని సీబి అభినందించారు. సమావేశంలో కానిస్టేబుల్ బక్కయ్య, రాజు, నిరంజన్, రంజిత, వలీ, స్వరూప పాల్గొన్నారు. నిందితుని కారు ను చుట్టూ న్న సీబి పులి రమేష్ ఎస్ ఐ రాజ్ కుమార్

ఊరుకాండ మండలం లో సీమగ్రి ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే ప్రారంభం



ఊరొండ, నవంబర్ 01 (పుదయం ప్రతినేది): నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఊరుకొండ మండలం, ఊరుకొండ పేట గ్రామంలో పంచాయతీ సెక్రెటరీ ఇలవీం ప్రారంభించారు. ఊరుకొండ మండలం అన్ని గ్రామాలలో పంచాయతీ సెక్రెటరీ ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించారు సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేలో భాగంగా ఈరోజు నుండి మూడు రోజులపాటు ఎన్యూమరేటర్లచే ఇండ్ల గుర్తింపు ప్రక్రియను ప్రారంభించడం జరిగింది. ఇండ్ల గుర్తింపుకు కావలసిన సామాగ్రిని ఎన్యూమరేటర్ ట్యాక్ వారిగా పంచాయతీ కార్యదర్శులకు, ఎన్యూమరేటర్లకు అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడి. తో పాటు శ్రీ రాంకోటి, తహసీల్దార్, శ్రీ శీనయ్య, డిప్యూటీ తహసీల్దార్, శ్రీ రవికుమార్, %ఫీసూ%, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఎంపీడి. ఊరుకొండ.

సర్పాపూర్ మున్సిపల్ సిబ్బందికి చీరల పంపిణీ



సర్పాపూర్ అక్టోబర్ 1 (పుదయం ప్రతినేది) మెడక్ జిల్లా సర్పాపూర్ పట్టణంలో ఉప్పరి సత్యనారాయణ జ్ఞాపకార్థం వారి కూతురైన అంగన్వాడీ టీచర్ అన్నపూర్ణ సర్పాపూర్ మున్సిపల్ సిబ్బందికి చీరలను శుక్రవారం సర్పాపూర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ దుర్గాపు గారి ఆశీర్ గాడ్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ మధుసూదన్, కౌన్సిలర్ సంఘసాని సురేష్, శానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ సల్ల మురళి, మున్సిపల్ సిబ్బంది, అంగన్వాడీ టీచర్స్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయునికి ఘన సన్మానం



పెద్దపల్లి జిల్లా: నవంబర్, 1, (పుదయం ప్రతినేది), కాల్య శ్రీరాంపూర్ మండల కేంద్రంలో డి.ఎస్సీ 2024 ద్వారా ఉపాధ్యాయునిగా నియమితుడైన పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆనంపెల్లె మహేందర్ కు ఘన సన్మానం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాల్య శ్రీరాంపూర్ మాజీ సర్పంచ్ మదాని సతీష్, ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అంబాల రాజేందర్ పాల్గొని మహేందర్ కు సాల్వ కమ్మి నత్తిరించారు. అనంతరం వారు మహేందర్ కి అభినందనలు తెలియజేస్తూ, విద్యార్థులకు ఉత్తమ బోధన అందించి వారిని భావి భారత పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలని ఆకాంక్షించారు. ఒక ఉపాధ్యాయుడు సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాడని, మహేందర్ తన బాధ్యతను నిబద్ధతతో నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో యు.ఎస్.ఎస్.పెద్దపల్లి జిల్లా రామగల్ల సురేష్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఎన్ గంట రవి, శ్రీనివాస్, దర్శనాల రాజు, సర్ప, లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల వ్యాప్తంగా ఘనంగా తీపావళి పండుగ వేడుకలు.



భూనావురం నవంబర్ 1 పుదయం ప్రతినేది. మండలంలోని 20 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని దీపావళి పండుగ వేడుకలను కుటుంబ సమేతంగా దేవాలయాలను సందర్శించి సాయంత్రం ప్రతి ఇంటి ముందు దీపాలు వెలిగించి సాయంత్రం నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు కుటుంబ సమేతంగా టాపాకాయలు పేల్చి సంతోషంగా దీపావళి పండుగును జరుపుకున్నారు.

ఉత్తమ ఛాయాచిత్రంగా ట్రైబల్ బోనాల ఫోటో రాజుకు దక్కిన గౌరవం



జయశంకర్ భూపాలపల్లి నవంబర్ 01(పుదయం ప్రతినది) ఉత్తమ ఛాయాచిత్రంగా ట్రైబల్ బోనాల ఫోటో తీసిన ఫోటోగ్రాఫర్ పంత్కానిరాజుకు అరుదైన దక్కిన గౌరవం దక్కింది జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన ఫోటోగ్రాఫర్ పంత్కాని రాజు తీసిన ఫోటో ట్రైబల్ బోనాలు ఉత్తమ ఛాయాచిత్రం అవార్డుకు ఎంపికైంది.

అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర, సృజనాత్మక, సాంస్కృతిక సమితి అధ్వర్యంలో ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ ఫోటోగ్రాఫిక్ కౌన్సిల్, ఫోటోగ్రఫీ అకాడమీ ఆఫ్ ఇండియా సహకారంతో నిర్వహించిన ఫోటో కాంటెస్ట్ లో ఈ

నవంబర్ 1 నుండి 9 వరకు అమర వీరుల సంస్మరణ సభలను గ్రామ గ్రామాన జరపండిలి

-సిపిఐ (ఎంఎల్)న్యూ డెమోక్రసీ కొత్తగూడ సబ్ డివిజన్ కమిటీ కార్యదర్శి ఇడం పాక శ్రీశైలం



కొత్తగూడ నవంబర్ 01(పుదయం ప్రతినది) :నవంబర్ 1 నుండి 9 వరకు అమర వీరుల సంస్మరణ సభలను గ్రామ గ్రామాన జరపాలని కోరతూ సి పిఐఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ ఖమ్మం,వరంగల్ ఏరియా కమిటీ ముద్రించిన వార్ల పోస్టర్స్ ను శుక్రవారం మండల కేంద్రం లోని స్థానిక పాలడుగు క్రీష్ణ స్మారక భవనంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ (ఎంఎల్

అవార్డు రాజుకు లభించింది.వరల్డ్ ఫోటోజర్నలిజండ్ నవంబర్ 1 సందర్భంగా నిర్వహించిన ఫోటో ఆడివాన్ గిరిజన జాతర బోనాలు ఛాయాచిత్రానికి దక్కిన గౌరవానికి,ఫోటో జర్నలిజం డే రోజున జర్నలిజం చిత్రానికి ఈ అవార్డు రావడం గర్వంగా ఉంది.తనకు సహకరించిన ఈ ప్రాంత పాత్రికేయ మిత్రులకు,ఫోటో జర్నలిస్టులకు, సహచరులకు పంత్కానిరాజు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. పంత్కాని రాజు తీసిన ఫోటోలకు నేషనల్ స్టాయిలో గతంలో 6 అవార్డులను దక్కించుకోవడంతో పాటు తను తీసిన ట్రైబల్ బోనాల ఫోటో ఉత్తమ ఛాయాచిత్రం అవార్డుకు ఎంపిక కావడంతో మండలంలోని ప్రజలు రాజును అభినందిస్తున్నారు.

)న్యూ డెమోక్రసీ కొత్తగూడ సబ్ డివిజన్ కమిటీ కార్యదర్శి ఇడం పాక శ్రీశైలం మాట్లాడుతూ భూమికోసం భుక్తి కోసం ఈ దేశ విముక్తి కోసం విప్లవోద్యమంలో అమరులైన వీరులకు జోహాద్లు అర్పిస్తూ నవంబర్ 1 నుండి 9 వరకు అమరవీరుల సభలను సమావేశాలను గ్రామ గ్రామాన విస్తృతంగా జరపాలని పిలుపునిచ్చారు.

డోపిడీ అసమానతలు లేని సమ సమాజం కోసం అవార్థిక శ్రమిచి వారి చివరి శ్వాస వరకు పీడిత ప్రజల చక్షున నిబిడ పోరాడిన అమరుల ఆతరు సాధనలై పోరాడాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ సబ్ డివిజన్ కమిటీ నాయకులు బుర్రా బుచ్చి రాములు, పసునూరి రాజమల్లు, మధైల వెంకటేశ్, విజయ, బంగారి లక్ష్మణ్, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు మాగుమకాండ లో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

-ఇంచార్జి జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి నవంబర్ 01(పుదయం ప్రతినది): తెలంగాణ వెనుకబడిన తరగతుల కమిషన్ చైర్మన్ మరియు సభ్యులు నవంబర్ 2వ తేదీన అంటే నేడు మాగుమకాండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు అన్ని వర్గాల ప్రజల సమగ్ర సమాచార సేకరణపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరుగనున్నట్లు ఇంచార్జి జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.జిల్లా పరిధిలోని బి.సి, యం.బి.సి, ఎస్.సి, ఎస్టీ, ఓ.బి.సి మరియు మైనారిటీ కులాలకు చెందిన ప్రతినిధులు వ్యక్తిగతంగా కానీ సంస్థ తరపున కానీ కులాలలో ఉన్నటువంటి సమస్యలు రాజకీయ, సామాజిక, ఆర్థికపరమైన అభ్యర్థనలు, సలహాలు మరియు ఆక్షేపణలను కమిషన్ చైర్మన్ లేదా సభ్య కార్యదర్శి పేరిట బహిరంగ విచారణ రోజున 6 సెట్ల కాపీలతో పాటు 20/- రూపాయలు నాన్ జ్యుడిషియల్ స్టాంపు పేపరు అఫిడవిట్ తో సమర్పించి ప్రత్యక్ష విచారణకు హానుమకొండ కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో హాజరు కావలసినదిగా ఇంచార్జి జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ తెలిపారు.

రాజపేటలో సాంప్రదాయంగా లక్ష్మీ పూజలు



జరుపుకున్నారు .దీపావళి చదుగు రోజే లక్ష్మీ పూజలు ఈసారి జరుపుకోవడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా వ్యాపార స్థలాల తమ దుకాణాలను అందంగా అలంకరించుకొని లక్ష్మీ పూజల కార్యక్రమాన్ని జరుపుకున్నారు.

ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు ఫర్షిచర్ బహుకరణ

కోదాడ రూరల్ ఆక్టోబర్ 1(పుదయం) :కోదాడ మండల పరిధిలోని చివిర్యాల గ్రామానికి చెందిన రావు రంగయ్య మూడవ వర్గం సందర్భంగా ఆయన సతీమణి లక్ష్మి కోదాడ ప్రభుత్వాలయపత్రి, రూరల్ బోన్ పోలీస్ స్టేషన్, ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ , చివిర్యాల గ్రామపంచాయతీ కి విజిటింగ్ చైర్ లను బహుకరించారు.ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో రామచందర్ రావు రాఫూరి లక్ష్మమ్మను శాలువాతో సత్కరించారు.

జరుపుకున్నారు .దీపావళి చదుగు రోజే లక్ష్మీ పూజలు ఈసారి జరుపుకోవడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా వ్యాపార స్థలాల తమ దుకాణాలను అందంగా అలంకరించుకొని లక్ష్మీ పూజల కార్యక్రమాన్ని జరుపుకున్నారు.



అనంతరం తమ దుకాణాల ముందు బాణాసంచాన్ని కాల్చి సంబరాలు చేసుకున్నారు లక్ష్మీ పూజల విశిష్టతను బ్రాహ్మణులు తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యే అనుచరులు తీరు మార్చుకోవాలి -మావోయిస్టు పార్టీ కోల్చెల్వ్ కార్యదర్శి పేరిట లేఖలు కలకలం



బెల్లంపల్లి, నవంబర్ 01 (పుదయం ప్రతినది): మంచ్చిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లిలో మావోయిస్టు ల తీరు కలకలం రేపాయి. స్థానిక ఎమ్మెల్యే గడ్డం విశ్వం కుమార్ అనుచరులు వారి తీరు మార్చుకోవాలని లేఖలో పేర్కొన్నారు. భూకర్షణలు, గూండాలు మూసుకోవాలని పేర్కొనించారు. లేకపోతే ప్రజల చేతుల్లో శిక్షలు తప్పవని వార్తాంగిక ఇచ్చారు. మావోయిస్టు పార్టీ కోల్చెల్వ్ కార్యదర్శి పేరిట లేఖలు కలకలం రేపాయి. దీంతో వారు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. విషయం తెలిసిన వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు అసలు ఈ లేఖలు నిజమేనా? ఎవరైనా కావాలనే మావోయిస్టుల పేరిట రాకారా? అనే కోణంలో పోలీసులు ఆరా తీస్తున్నారు.

బిజెపి పార్టీలో చేరిన మాజీ జెడ్పీటీసి



లక్ష్మణ్ పేట నవంబరు 1:(పుదయం ప్రతినది)లక్ష్మణ్ పేట మాజీ జెడ్పీటీసి ముత్తై సత్యయ్య బిజెపి పార్టీలో చేరారు. శుక్రవారం రోజున మధ్యాహ్నం కరీంనగర్ లో కేంద్ర హెంసా సహాయక శాఖామంత్రి బండి సంజయ్, మంచ్చిర్యాల బీజేపీ అధ్యక్షులు రఘునాథరావు లు మాజీ జెడ్పీటీసి ముత్తై సత్యయ్య కు బిజెపి పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.. అనంతరం పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ జెడ్పీటీసి మాట్లాడుతూ... మండలం, పట్టణంలో పార్టీ బలోపేతానికి కృషిచేసి రాబోయే ఎన్నికల్లో సబ్బా చాటి లా కృషి చేస్తామని తెలిపారు.

కాల్యపల్లి లో కుల గణన సర్వే డిపిఓ ఆకస్మిక తనికీ.



యూడారి భవనగిరిరాజుపేట నవంబరు 1 (పుదయం ప్రతినది): రాజుపేట మండలం కాల్యపల్లి గ్రామంలో కొనసాగుతున్న కులగణన సర్వే ను శుక్రవారం డిపిఓ, రాజుపేట మండల ప్రత్యేక అధికారిని సునంద ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. సర్వే చేస్తున్న వారికి తగు సూచనలు సలహాలు అందజేశారు. వారి అనుమానాలను నివృత్తి చేశారు. ఎంపీ ఓ కిషన్, రాజుపేట మండల యువజన విభాగం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఇంజన్ సర్వే, గ్రామపంచాయతీ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, అంగన్వాడీ డీవర్ తదితరులు వెంట ఉన్నారు

కమ్మ సంక్షేమ సంఘ వనభోజన కరపత్రం ఆవిష్కరణ



కార్యక్రమ వనభోజన మహాత్మవాయి సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీకలోని కాకతీయ కమ్మ సంక్షేమ సంఘం కోదాడ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు ఎస్.వి. వెంకటరత్నం బాబు అన్నారు. నవంబర్ 10వ న ద్వారకుంట ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా మామిడి తోటలో కాకతీయ కమ్మ సంక్షేమ సంఘం వనభోజన మహాత్మవం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వనభోజనం పోషకాహారం కోరారు. వనభోజన మహాత్మవం అత్యధికారంతో నిర్వహించుకుని సమాజంలో అందరికీ ఆదర్శంగా నిలువాలని పిలుపునిచ్చారు. కోదాడ నియోజకవర్గం తోపాటు మేళవేర్చు మండలం, పరిసర గ్రామాల్లో నివసించే కమ్మ సహోదరులు కూడా హాజరైకావాలని కోరారు. ఈ సమావేశం లో నియోజకవర్గ యూత్ అధ్యక్షులు పోతుకోటేశ్వరరావు, చుండూరు వెంకటేశ్వరరావు, నలజల శ్రీనివాసరావు , కర్ర సుబ్బారావు, రావెళ్ల కృష్ణారావు, సాతులూరి హనుమంతరావు, వేమూరి విద్యాసాగర్, చావ హరినాథ్, భాగం కోటయ్య, లైటింగ్ ప్రసాద్, గద్దె వెంకటయ్య, చుండూరు ప్రసాద్, పొందూరి రమేష్, గోర్రె దినేష్, ముత్తపరపు రామారావు, ముత్తపరపు కోటేశ్వరరావు, సల్మచనేని కృష్ణారావు, దండా వీరభద్రం, సాదనేని అప్పారావు, ఒక్క వంతల శ్రీనివాసరావు, గద్దె రఘు, మధైల పుల్లయ్య, తాళ్లూరి శేషగిరిరావు, చుండూరి విద్యాసాగర్ తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

డెలివరీ కోసం వస్తే తల్లి బిడ్డలను శవంగా అప్పగించారు..

-హస్పిటల్ నందు బంధువుల ఆందోళన. -డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం వల్లే ప్రాణాలు పోయాయి అంటున్న బంధువులు.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం నవంబర్ 01 (పుదయం ప్రతినది) పొడియం దినేష్ తన భార్య పేరు మోతి తన భార్యను డెలివరీ కోసం పాల్వంచ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాడు డాక్టర్ల తన భార్యను డెలివరీ చేస్తానని చెప్పి ఉదయం 9 గంటలకు ఆపరేషన్ థియేటర్ కి తీసుకపోవడం జరిగినది దినేష్ భార్య ను ఆపరేషన్ చేసి తన బిడ్డను శవంగా ఇచ్చారు. దినేష్ డాక్టర్ ని ఏమైంది నా బిడ్డకు అని ప్రశ్నించగా ఆరోగ్య పరిస్థితులు బాగాలేనందున చనిపోయాడు అని సమాధానం చెప్పారు. తరువాత నా భార్యకి ఎలా ఉంది అని దినేష్ అడగగా క్షేమంగా ఉంది అని డాక్టర్ సమాధానం ఇచ్చారు. కొంత సమయం గడిచిన తర్వాత సాయంత్రం 4:00 గంటలకు దినేష్ యొక్క భార్యను కూడా శవంగా అప్పజెప్పడం జరిగినది. ఒక గిరిజన ఆదివాసి బిడ్డలను ఇలా పాల్వంచ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యము వాళ్ల ప్రాణాలు తీసింది కాబట్టి ఆ రోజున ఏ డాక్టర్ అయితే ఉన్నారో వాళ్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని హాస్పిటల్ యజమాన్యంపై కూడా చర్య తీసుకోవాలని మరియు దినేష్ యొక్క కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ గారికి భారతీయ జనతా పార్టీ తరపున డిమాండ్ చెయ్యడం జరిగింది.

ఘనంగా ఎఐటియూసి ఆవిర్భావ దినోత్సవం

లక్ష్మణ్ పేట, నవంబర్ 1:(పుదయం ప్రతినది)ఎఐటియూసి 105 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం పురస్కరించుకొని శుక్రవారం లక్ష్మణ్ పేట మార్కెట్ యార్డ్ లో సివీల్ సబ్బే హమాల్ కార్మికుల సంఘం అధ్వర్యంలో ఎఐటియూసి జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎఐటియూసి మండల కార్యదర్శి కేతిరెడ్డి రమణారెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఎఐటియూసి మండల కార్యదర్శి కేతిరెడ్డి రమణారెడ్డి మాట్లాడుతూ. కార్మిక హక్కుల సాధన కోసం పోరాటంలో ముందుండి,చారిత్రక త్యాగాలు చేసింది ఎఐటియూసి అని గుర్తు చేశారు.దేశంలో కార్మిక చట్టాలు ఎఐటియూసి పోరాట ఫలితంగా ఏర్పడ్డాయని,అటువంటి పోరాట చరిత్ర కలిగిన ఎఐటియూసి ఎల్లప్పుడూ కార్మికులకు అండగా ఉంటుందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో



హమాల్ సంఘం అధ్యక్షుడు బైరి రాజన్న, తిప్పని సత్కన్న,చింతల బిల్లు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మ సమాజ్ పార్టీ కార్యకర్తల మహా సమ్మేళనం.

2024 శుక్రవారం నవంబర్ 01 ధర్మసాగర్ (పుదయం ప్రతినది): హనుమకొండ జిల్లా ధర్మసాగర్ మండల కేంద్రంలో ధర్మ సమాజ్ పార్టీ మండల కమిటీ అధ్వర్యంలో 03-11-2024 రోజున హైదరాబాదులో తలపెట్టిన డి.ఎస్.పి కార్యకర్తల మహాసమ్మేళన మొదటి స్టేజీ కార్యక్రమం. సంబంధించిన కరవేరాల ఆవిష్కరణ అంజేవర్ల స్వామ్య ప్రాంగణంలో మండల అధ్యక్షులు గంగారపు ఎల్ల స్వామి మహారాజ్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 90% ఉన్నటువంటి బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ మైన్లలో లా రాజ్యాధికారం కోసం అనునిత్యం సామాజిక చైతన్యంతో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పోరాటం చేస్తున్న వివేక పార్టీ ధర్మ సమాజ్ పార్టీ కాపున నవంబర్ 03వ తేదీన జరగబోతున్నటువంటి డి.ఎస్.పి కార్యకర్తల మహాసమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైన్లలో



ప్రజలందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కోశాధికారి కొట్ల యేశుబు మహారాజ్ డి.ఎస్.పి నాయకులు మాధాని కుమారస్వామి మహారాజ్, మండల కార్యదర్శి కొట్ల బిక్రపతి మహారాజ్ మొదలగువారు పాల్గొనడం జరిగింది.

ప్రారంభమైన ఇంటింటి సర్వే...

-ఇంటింటి సర్వేలో భాగంగా స్పిక్టర్ల అంటివేత... -13వ వార్డు కౌన్సిలర్ తిరుమల వసంత గంగాధర్

కోరుట్ల నవంబర్ 01(పుదయం ప్రతినది) కోరుట్ల పట్టణ 13వ వార్డులో స్థానిక వార్డు కౌన్సిలర్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ అధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇంటింటి సర్వేలో భాగంగా ఈరోజు ఇంటింటికి తిరుగుతూ స్పిక్టర్లను అతికించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా వార్డు కౌన్సిలర్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ మాట్లాడుతూ ఈసారి 6వ తేదీ నుండి ప్రారంభం కానున్న ఇంటింటి సర్వేలో భాగంగా శుక్రవారం స్పిక్టర్లు అంటి వెయ్యడం జరుగుతుందన్నారు. కాపున ప్రజలు ఇట్టి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక అవార్డు కౌన్సిలర్ తిరుమల వసంత గంగాధర్ తో



పాటు అక్లిప్ ఎల్ జీవార్కర్ రెడ్డి తహసీల్దార్ ఇట్లాలు కిషన్ మున్సిపల్ కమిషనర్ బట్టు తిరుపతి ఆర్ఠిక రాజేందర్ వారు సూపర్వైజర్ టిపిఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ వార్డు ఆఫీసర్ జగ్గల్ల రమేష్ ఆర్పి వనిత వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఇందిరాగాంధీ వర్ణంతి.

కోదాడ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో భారత మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ వర్ణంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఖమ్మం క్రాస్ రోడ్ లో ఉన్న ఇందిరా గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ పేద బడుగు బలహీన వర్గాలకు ఎన్నో పథకాలను ప్రవేశపెట్టిన మహానీయురాలని దేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు పంగవీటి రామారావు, పీసీసీ డెలిగేట్ చింతకుంట్ల లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ డీసీసీ ఉషాధర్మకులు పాఠా సీతయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ కందుల కోటేశ్వరరావు, కౌన్సిలర్లు గంధం యాదగిరి, కోటిరెడ్డి, దేగ శ్రీధర్, పాలూరి సత్యనారాయణ,బాగాద్, బాణాసీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.





బజినెస్



బీపీఎల్ వ్యవస్థాపకుడు నంబియార్ కన్నుమూత

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ బీపీఎల్ వ్యవస్థాపకుడు బీపీజీ నంబియార్ (95) కన్నుమూశారు. వృద్ధాప్య సమస్యలు కారణంగా గురువారం తెల్లవారుజామున బెంగళూరులోని ఆయన నివాసంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. కొంతకాలంగా ఆరోగ్యం బాగోలేదని.. ఈ కారణం చేతనే నంబియార్ చనిపోయినట్లు కుటుంబ సభ్యులు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు నంబియార్ అల్లుడు, బీజేపీ నేత రాజీవ్ చంద్రశేఖర్ ఎక్స్ ట్రిబ్యుట్ ద్వారా తెలియజేశారు. బీపీఎల్ అనేది.. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువుల్లో ఒక బ్రాండ్. ఎన్ని కంపెనీలు వచ్చినా.. నేటికీ బీపీఎల్ కి మంచి ప్రజాదారణ ఉంది. బీపీఎల్ అంటే బ్రిటిష్ ఫిజికల్ లెబోరరీస్. నంబియార్ తొలుత యూఎస్, యూకేలో సుదీర్ఘ కాలం పని చేశారు. అటు తర్వాత భారత్ లో నమ్మకమైన ఉత్పత్తులను అందించాలన్న ఉద్దేశంతో బీపీఎల్ కంపెనీని ప్రారంభించారు.



ఎలక్ట్రానిక్స్ లో బీపీఎల్ అనేది ఒక బ్రాండ్ గా ముద్రవడింది. గృహోపకరణాలు అంటే ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది బీపీఎల్ అంటే అతిశయోక్తి కాదు. 1963లో కేరళలోని పాలక్కాడ్ లో స్థాపించబడింది. ప్రధాన కార్యాలయం కర్ణాటకలోని బెంగళూరులో ఉంది. తొలుత బీపీఎల్ కంపెనీ.. ఆర్థిక రక్షణ పరకాలను తయారు చేసింది. అటు తర్వాత ఎలక్ట్రానిక్స్ లోకి ప్రవేశించింది. 1990లో బీపీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఒక రేంజ్ లోకి దూసుకెళ్లింది. ప్రముఖ శక్తిగా ఎదిగింది. టీవీ, ఫోన్ మార్కెట్ అధిష్ట్యంలో బీపీఎల్ భారత దేశంలో టాప్ 10లో ఒకటిగా నిలబడింది. ఇంతటి ఘనకీర్తి కారణమైన నంబియారు గురువారం తుది శ్వాస విడిచారు.

వీపావళి రోజున సప్తాలతా ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్

దీపావళి రోజున కూడా దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ లో ఎలాంటి మెరుపులు లేవు. వరుసగా రెండో రోజు కూడా నష్టాలతోనే ముగిసింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లోని మిత్రమ సంకేతాలు, అమెరికా ఎన్నికల అనిశ్చితి కారణంగా మన మార్కెట్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపించింది. దీంతో గురువారం ఫైట్ గా ప్రారంభమైన సూచిలు.. కొద్దిసేపటికే నష్టాల్లో త్రేడ్ అయ్యాయి. ఇక ముగింపులో సెన్సెక్స్ 553 పాయింట్లు నష్టపోయి 79,389 దగ్గర ముగియగా.. నిఫ్టీ 135 పాయింట్లు నష్టపోయి 24,205 దగ్గర ముగిసింది. ఇక రూపాయి మారకం విలువ డాలర్ తో పోలిస్తే రూ.84.08 దగ్గర ముగిసింది. నిఫ్టీలో అత్యధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో టెక్ మహీంద్రా, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, ఇన్ఫోసిస్, టీటీఎస్, విప్రో ఉండగా.. సిప్లా, ఎల్ అండ్ టీ, దాక్టర్ రెడ్డిస్ ల్యాబ్స్, హీరో మోటోకార్స్, ఓఎస్ఐసీ



లాభపడ్డాయి. రంగాల్లో ఐటీ ఇండెక్స్ దాదాపు 3 శాతం, ఎఫ్ఎంసీజీ ఇండెక్స్ దాదాపు 1 శాతం, బ్యాంక్ ఇండెక్స్ 0.5 శాతం క్షీణించాయి. అయితే ఫారూ, మీడియా సూచిలు 1.5 శాతం వొప్పున పెరిగాయి. బీఎస్ఈ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.3 శాతం క్షీణించగా, స్మాల్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 1.6 శాతం పెరిగింది. ఇక దీపావళి సందర్భంగా శుక్రవారం మార్కెట్లకు సెలవు ప్రకటించబడింది.

బ్యాంకింగ్, ఫారూ షేర్లలో ఒత్తిడి



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ లో ఒత్తిడి కొనసాగుతోంది. బ్యాంకింగ్, ఫారూ రంగాల్లో అమ్మకాల వెల్లువతో బుధవారం నష్టాలను చవి చూశాయి. సెన్సెక్స్ 80వేల దిగువకు పడిపోయింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లోని ప్రతికూలతలకు తోడు దేశీయంగా ఎలాంటి సానుకూలతలు కానరాకపోవడంతో రోజంతా ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సెన్సెక్స్ 426.85 పాయింట్లు పతనమై 79,942.18కు పడిపోయింది. ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 126 పాయింట్లు పతనమై 24,341 వద్ద ముగిసింది. ఉదయం నష్టాల్లో మొదలైన సూచిలు.. ఏ దశలోనూ కోలుకోలేదు. దాదాపు 2,787 షేర్ లాభాల్లో కొనసాగా..

మారుతీ జిమ్మీపై రూ.2.30 లక్షలు..

థార్ పై రూ.1.25 లక్షల తగ్గింపు!



ఫెస్టివల్ సీజన్ లో తమ అమ్మకాలను పెంచుకునేందుకు ప్రస్తుతం కార్ల కంపెనీలు భారీ డిస్కాంట్లను ఆఫర్ చేస్తున్నాయి. దీని వల్ల నేరుగా కస్టమర్లు లబ్ధి పొందుతారు. అమ్మకాలు చాలా బలహీనంగా ఉన్న కార్లపై కారీ కంపెనీలు గరిష్ట

ప్రస్తుతం అమ్మకాలను పెంచుకోవడానికి అత్యంత విజయవంతం కాని SUV 'జిమ్మీ'పై మంచి తగ్గింపులను అందిస్తోంది. జిమ్మీ అమ్మకాలు నిరంతరం పడిపోతున్నాయి. ఈ వాహనం పేలవమైన డిజైన్, అధిక ధరతో కూడిన డిజైన్ కారణంగా వినియోగదారులు దీనిని కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి చూపటంలేదు. మారుతీ జిమ్మీ జీటా, ఆల్టా వేరియంట్ లు వరుసగా రూ. 1.75 లక్షలు, రూ. 2.30 లక్షల తగ్గింపును పొందుతున్నాయి. ఇంజన్ గురించి మాట్లాడుకుంటే.. జిమ్మీ 1.5 లీటర్ %౪౪ సీరిస్ పెట్రోల్ ఇంజన్ కలిగి ఉంది. ఇది ఒక లీటర్ లో 16.94 కిలోమీటర్ల వరకు మైలేజీని అందిస్తుందని కంపెనీ పేర్కొంది. ఇది 4 వీల్ డ్రైవ్ తో వస్తుంది. అయితే మారుతీ సుజుకి ఎంత డిస్కాంట్ ఇచ్చినా అమ్మకాలు పెంచుకోవడం కష్టంగానే కనిపిస్తోంది. మీరు ఈ సెలలో మహీంద్రా థార్ 4x4 కొనుగోలు చేయాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే ఈ అవకాశం మీకు ఖచ్చితంగా సరిపోతుంది. ఈ పండుగ సీజన్ లో రూ. 1.25 లక్షల సగదు తగ్గింపు, రూ. 25,000 విలువైన ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ వాహనం ధర రూ.11.35 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ తగ్గింపు దాని 2 డోర్ మోడల్ పై ఉంది. టయోటా తన కార్లపై డిస్కాంట్ ఆఫర్లను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పండుగ సీజన్ లో టయోటా ఇన్నోవా క్రీస్టాపై రూ. 1 లక్ష వరకు సగదు తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఇది కాకుండా ఫార్చ్యూనర్ రూ. 1 లక్ష వరకు ఎక్స్ట్రా జోన్ సెల్ పాటు రూ. 30,000 సగదు తగ్గింపు ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందుతోంది. ఫార్చ్యూనర్ లెజెండర్ లో రూ. 75 వేల సగదు తగ్గింపు, రూ. 1 లక్ష ఎక్స్ట్రా జోన్ సెల్, అదనపు యాక్సెరీస్ ప్యాకేజీ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు టయోటా క్యామ్రీని కొనుగోలు చేస్తే ఈ కారుపై 5 సంవత్సరాల వారంటీతో పాటు రూ. 1 లక్ష ఎక్స్ట్రా జోన్ సెల్, రూ. 50 వేల కార్పొరేట్ తగ్గింపు ఇవ్వబడుతుంది.

ఐపీఓక్యూ హెచ్డీబీ ఫైనాన్షియల్ రెడీ.. ఓలా ఎలక్ట్రిక్ కీలక నిర్ణయం!



హెచ్డీఐఐసీ బ్యాంకు అనుబంధ హెచ్డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ ఐపీఓక్యూ సిద్ధమైంది. ఈమేరకు సెటిల్ ప్రాథమిక పత్రాలను సమర్పించింది. ఈ ఇమ్ప్యా డ్వారా రూ.12,500 కోట్లు సమీకరించనుంది. ఆఫర్ ఫర్ సేల్ లో రూ.10,000 కోట్ల విలువైన షేర్లను విక్రయించనున్నారు. తాజా షేర్ జారీ ద్వారా రూ.2,500 కోట్ల నిధుల్ని సమీకరించనుంది. హెచ్డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ లో హెచ్డీఐఐసీ బ్యాంకుకు 94.64 శాతం పాటా ఉంది. ఐపీఓక్యూ డ్వారా సమీకరించే నిధులను మూలధన వ్యయాలకు, రుణాలు తీర్చేందుకు వినియోగించనున్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. మిగిలిన డబ్బుల్ని పూర్తిగా వృద్ధికి చెల్లించనుంది. ఆఫ్ఫర్ లెయర్ లో ఉన్న బ్యాంకింగ్ తర ఆర్థిక సంస్థలు మూడేళ్లలో స్టాక్ ఎక్స్ట్రా జీల్లో సమోదాయ చేసుకోవాలని ఆర్ బీఐ తప్పనిసరి చేసిన విషయం తెలిసింది. దీంతో ఈసల ప్రారంభంలోనే హెచ్డీఐఐసీ బ్యాంకు బోర్డు దాని అనుబంధ సంస్థ హెచ్డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ కు సంబంధించిన షేర్ల విక్రయానికి ఆమోదం పొందింది. జేఎం ఫైనాన్షియల్, టీఎన్ఎమ్ పారిటాస్, బోఫా సెక్యూరిటీస్ ఇండియా, గోల్డ్ మన్ శాక్స్, హెచ్ఎన్ బీసీ సెక్యూరిటీస్, ఐఐఎఫ్ఎల్ సెక్యూరిటీస్, జెప్రీన్ ఇండియా, మోర్గాన్ స్టాన్లీ, మోతీలాల్ ఓస్సాల్, నోమురా ఫైనాన్షియల్, నోమురా వెల్త్ మేనేజ్ మెంట్, యూఎన్ బీ సెక్యూరిటీస్ బుక్ రన్సింగ్ మేనేజర్లుగా ఉన్నారు. 2007లో స్థాపించిన బజాజ్ ఫైనాన్స్ కు దేశీయంగా 1,680 బ్రాంచ్ లు ఉన్నాయి. ఇదిలాఉండగా.. బాన్ డో ముగిసిన త్రైమాసికం నాటికి కంపెనీ నికర విలువ రూ.13,300 కోట్లుగా ఉంది.

మన వృధాని అరికట్టడమే అతిపెద్ద సవాల్ అని నిర్ణయించుకుంది. "భారతదేశంలో డిజిటల్ టెక్నాలజీని అవలంబించడం వల్ల డబ్బు వృధా తగ్గిందని.. మోసపూరిత లావాదేవీలు మరియు సకీల భాణాదారులను తొలగించడం సులభతరం అయిందన్నారు. సబ్సిడీ, పెన్షన్, సొలెన్సిటీల సహా అనేక పథకాల లబ్ధిదారులకు %౬౬.౬ ద్వారా నిధులు చెల్లిస్తారు. షీఎం కిసాన్ యోజన కింద 11 కోట్ల మంది రైతులకు 3.04 లక్షల కోట్లు సగదు ఇదివే చేయబడింది. మా ప్రభుత్వంలోని 51 మంత్రిత్వ శాఖలు మరియు వాటి పరిధిలోని శాఖలు డిజిటి పరిధిలోకి వచ్చాయి" అని ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు. "వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులకు కాదు, కేంద్రం, రాష్ట్రాల మధ్య లావాదేవీలు కూడా డిజిటల్ గా జరుగుతాయి. రాష్ట్రాలకు చెందిన వివిధ పథకాలకు కేంద్ర వాటాను అందించడానికి ఒక మోడల్ భాషా వ్యవస్థ ఉంది. దీని ద్వారా రాష్ట్రాలకు సగదు ఇదివే అవుతుంది" అని చెప్పారు.



భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల డిమాండ్ ఇటీవలి కాలంలో విపరీతంగా పెరిగింది. పెట్రోలు, డీజిల్ ధరల భారం తగ్గుతుండన్న కారణంతో చాలా మంది వీటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మార్కెట్ ప్యాట్రన్ కు అనుగుణంగా.. కస్టమర్ల అభిరుచులకు అనుగుణంగా.. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల తయారీ సంస్థలు పోటీగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మార్కెట్ లోకి విడుదల చేస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ లకు డిమాండ్ తో పాటు ఓలా ఎలక్ట్రిక్ మార్కెట్లో పెద్ద వాటాను కలిగి ఉన్న నంగతి తెలిసింది. దేశంలోనే అతిపెద్ద ఎలక్ట్రిక్ ద్వీచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ ఓలా ఎలక్ట్రిక్ కీలక నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది. కస్టమర్లకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు తన సర్వీస్ సెంటర్ సామర్థ్యాన్ని 30 శాతం పెంచుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. కొత్తగా 50కు పైగా సర్వీస్ సెంటర్లు, 500

మంది టెక్నిషియన్లను పెంచుకున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. కస్టమర్ల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ఫీడ్ బ్యాకలు వచ్చిన నేపథ్యంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కస్టమర్ల కోసం తన కేంద్రాలను, శ్రామిక శక్తిని పెంచుకుంటోంది. ఓలా ఎలక్ట్రిక్ తన సర్వీస్ సెంటర్ల సామర్థ్యాన్ని విస్తరించడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. మా వద్ద వచ్చిన అనేక సర్వీస్ బ్యాక్ లాగ్ లను ఇప్పటికే మేము పూర్తి చేశాం. మూడింట రెండొంతుల పెండింగ్ పనులు పూర్తయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో

డిబిటి ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు

3.36 లక్షల కోట్లు ఆదా కేంద్ర ప్రభుత్వం గత 8 ఏళ్లలో డైరెక్ట్ ఫండ్ ట్రాన్స్ ఫర్ (డిబిటి) ద్వారా వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులకు రూ.38 లక్షల కోట్లను బదిలీ చేసింది. ప్రభుత్వ ఖజానాకు 3.36 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అయ్యాయని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. దీని నుంచి ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ. 10% డబ్బు ఆదా అయిందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా యూనివర్సిటీకి చెందిన వాల్టర్ బిజినెస్ స్కూల్ లో మాట్లాడుతూ.. మధ్యవర్తుల అవసరం లేకుండా ఆర్జులైన లబ్ధిదారుల భాణాలోకి నేరుగా డబ్బు బదిలీ చేయబడుతుందన్నారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వానికి 40 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 3.36 లక్షల కోట్లు) ఆదా అయ్యాయని ఆర్థిక మంత్రి పేర్కొన్నారు. "డబ్బు వృధాను అరికట్టడం చాలా ముఖ్యమని పేర్కొన్న ఆర్థిక మంత్రిగా పన్ను చెల్లింపుదారుల ప్రతి పైనే సక్రమంగా ఖర్చు అయ్యేలా

చూడాలి. మనీ వృధాని అరికట్టడమే అతిపెద్ద సవాల్ అని నిర్ణయించుకుంది. "భారతదేశంలో డిజిటల్ టెక్నాలజీని అవలంబించడం వల్ల డబ్బు వృధా తగ్గిందని.. మోసపూరిత లావాదేవీలు మరియు సకీల భాణాదారులను తొలగించడం సులభతరం అయిందన్నారు. సబ్సిడీ, పెన్షన్, సొలెన్సిటీల సహా అనేక పథకాల లబ్ధిదారులకు %౬౬.౬ ద్వారా నిధులు చెల్లిస్తారు. షీఎం కిసాన్ యోజన కింద 11 కోట్ల మంది రైతులకు 3.04 లక్షల కోట్లు సగదు ఇదివే చేయబడింది. మా ప్రభుత్వంలోని 51 మంత్రిత్వ శాఖలు మరియు వాటి పరిధిలోని శాఖలు డిజిటి పరిధిలోకి వచ్చాయి" అని ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు. "వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులకు కాదు, కేంద్రం, రాష్ట్రాల మధ్య లావాదేవీలు కూడా డిజిటల్ గా జరుగుతాయి. రాష్ట్రాలకు చెందిన వివిధ పథకాలకు కేంద్ర వాటాను అందించడానికి ఒక మోడల్ భాషా వ్యవస్థ ఉంది. దీని ద్వారా రాష్ట్రాలకు సగదు ఇదివే అవుతుంది" అని చెప్పారు.



చక్కని ఆరోగ్యం

ఈ జ్యూస్‌లతో షుగర్ లెవెల్ కంట్రోల్ అవుతుంది!

దీపావళి పండుగ ఆనందం, దీపాలు, తీపికి చిహ్నం. ఈ సమయంలో మనమందరం చాలా స్వీట్లను తినేసి ఉంటాం. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు చక్కెర స్థాయిని పెంచడం, తగ్గించడం వంటి సమస్యలను కలిగి ఉంటే చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన గ్రీన్ జ్యూస్‌ల గురించి మీకు తెలియజేస్తున్నాము. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు. వీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ రసం మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో

సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దోసకాయలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ పైక్ అవుతుంది. దీన్ని చేయడానికి మీరు సగం దోసకాయ మరియు 1 కప్పు పాలకూర తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటినీ కలిపి మిక్సీలో గ్రైడ్ చేసి, నిమ్మరసం, కొద్దిగా ట్రిప్లె సాల్ట్ వేసి కలిపి తాగాలి. సెలెరీ (కొత్తిమీర) తక్కువ కేలరీల ఆహారం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఖడ్గ షుగర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీపావళి, పండుగల సమయంలో ఈ జ్యూస్ తాగవచ్చు. దీన్ని చేయడానికి మీరు ఆకుకూరలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, రసం తీయడానికి జ్యూసర్‌లో వేయాలి. ఆ తరువాత తేనెలో నిమ్మరసంతో కలిపి త్రాగాలి. కాకరకాయ చేదు అయినప్పటికీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఒక వరం. కాకరకాయలో ఉండే సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.



చలికాలంలో పెరుగు తినేవచ్చా..!



మానసికపరమైన మనం తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలామంది చలికాలంలో పెరుగు తినడానికి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మరి ఇంతకీ చలికాలంలో పెరుగు తినవచ్చా తినకూడదా? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పెరుగులో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. పెరుగు చెదు బ్యాక్టీరియాను తొలగించి మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచుతుంది. దీనిలో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, కార్బియం, పొటాషియం వంటివి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. చలికాలంలో పెరుగును తినకూడదట. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మం, ఇతర గ్రంథుల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాదు సైసైటిస్, ఆస్టమా, జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, జ్వరం వంటి సమస్యలను కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని దూరంగా ఉంచాలని, పెరుగును రాత్రిపూట ఆస్ఫలు తినకూడదని చెబుతున్నారు. కాగా పెరుగులో మన గట్ కు అవసరమైన మంచి బ్యాక్టీరియా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది పులియబెట్టబడుతుంది. కాబట్టి పెరుగుతో పాటు పులియబెట్టిన ఆహారాలను తింటే మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

గోరువెచ్చని ఉప్పు నీళ్ల వల్ల ఏకంగా అన్ని రకాల ప్రయోజనాలా!

గోరు వెచ్చని ఉప్పునీరు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల మనం ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. అందుకే వైద్యులు కూడా వీటిని తినమని చెబుతూ ఉంటారు. మొలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి6, విటమిన్ కె వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే వీటిలో పీచు, ఫోలేట్, ఒమేగా ట్రి, కొవ్వు ఆమ్లాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే రోజూవారి డైట్ లో వీటిని ఉపయోగించమని చెబుతుంటారు. వీటిని తినటం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడటంతో పాటుగా ఖడ్గ షుగర్ లెవెల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతారు, అయితే వీటిని మనం నచ్చినట్లుగా తినటం వలన షుగర్ పాయిజన్ జరిగే ప్రమాదం కూడా ఉందని చెబుతున్నారు. పచ్చి మొలకలలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండడం వలన 12 నుంచి 72 గంటలు దాటిన తర్వాత ఈ పచ్చి మొలకలు తింటే షుగర్ పాయిజన్ జరిగే అవకాశం ఉంటుందట. దీని వలన అతిసారం, కడుపునొప్పి, వాంతలు వంటివి కలుగుతాయి. పచ్చి మొలకలను డైరెక్ట్ గా తినటానికి చాలామందికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది, వాటిని కొద్దిగా నూనెలో వేడి చేయడం వలన



ప్రభావంతంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా మితంగా వినియోగించినప్పుడు, ఉప్పునీరు వెర్రైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించుతుంది. ఉప్పు నీరు కడలికలకు సహాయపడుతుందట. అలాగే ఇది జీర్ణ ప్రవాహ స్రావాన్ని పెంచుతుంది, ఇది కడుపులో ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. పోషకాల శోషణను పెంచుతుంది. ఇంకా, ఇది కడుపు PH స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఎక్కువగా తాగడం వల్ల నిర్దిష్టకణ లక్షణాలు ఉండవచ్చు, ఇది చెమట ద్వారా మీ శరీరం నుండి విషపూరిత సమ్మేళనాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఉప్పునీరు మూత్రపిండాలను, కాలేయాలను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది శరీరం వ్యర్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, పుష్కలంగా మీ కండరాలు, నరాలు, శరీర వ్యవస్థలు మరింత శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుందట.

మీరు అతిగా తింటున్నారా..?

నేడు దేశవ్యాప్తంగా దీపావళి పండుగను ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు. వెలుగులు, ఆనందాల పండుగ మనందరికీ చాలా ప్రత్యేకమైనది. దీపావళి పండుగ వచ్చినందుకే చాలా ఇళ్లలో రకరకాల రుచికరమైన వంటకాలు తయారవుతాయి. ఈ రుచికరమైన వంటల కోసం అత్యంత చాలా గొప్పది. చాలాసార్లు మనం అతిగా తింటాం. అతిగా తినడం వల్ల మన బరువు పెరగడమే కాకుండా అనేక వ్యాధులకు కూడా అహాస్యం వలికినట్లు అవుతుంది. కాబట్టి దీపావళి సందర్భంగా అతిగా తినకుండా ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. దీపావళి రోజున మీ ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి. నెమ్మదిగా తినండి. హడావుడిగా తినడం వల్ల తెలియకుండానే అవసరానికి మించి తిన్నావు వస్తుంది. దీపావళికి చాలా రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు. అన్నీ ఒకేసారి తినే బదులు కొద్దికొద్దిగా తినండి. మీరు ప్రతి రెండు గంటలకు కొద్దిగా తినవచ్చు. దీపావళి సందర్భంగా నీరు ఎక్కువగా తాగండి. నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు తక్కువ తింటారు. ఇది కాకుండా నీరు మీ జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీపావళి సమయంలో స్వీట్లతో పాటు పండ్లు, ఇతర చెరువులను తినండి. దీనితో మీరు అవసరమైన పోషకాలను పొందుతారు. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు. దీపావళి సమయంలో కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం చేయడం



వల్ల మీ ఆకలి తగ్గుతుంది. మీ జీర్ణవ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు ఆహారంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టండి. లీవీ చూస్తూనే, మొత్తం వాడుతూనే తింటే తెలియకుండానే ఎక్కువ తింటారు. దీపావళి ప్రధాన ఆకర్షణ స్వీట్లు. లక్షనాని వాటిని తక్కువ పరిమాణంలో తినండి. లేకుంటే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. దీపావళి రోజున భోజనం చేయడమే కాకుండా స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో కూడా గడవవచ్చు. ఇది ఆహారం నుండి మీ దృష్టిని మళ్లిస్తుంది. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు.

జీడిపప్పు, బాదంపప్పు.. రెండింటిలో ఏది మంచిది..!

మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ కి అలవాటు పడి తమ చేతులారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన మేలు కలుగుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. శరీరంలో ఎప్పుడైతే పోషకాహారంలో అవుట్ బ్యాలెన్స్ అనేక వ్యాధులు మనల్ని చుట్టుముడుతాయి. మరి ఇలా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే మన శరీరానికి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం అందించడం ఎంతో అవసరం. మన శరీరానికి కావలసిన మంచి పోషకాలు అందించడంలో డ్రైఫ్రూట్స్ ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. రోజూ డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే పలు అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే రోజూవారి ఆహారంలో నట్ల తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఎక్కువగా వాడేవి బాదం, జీడిపప్పు. ఈ రెండింటిలోనూ గ్లూటెన్ లేకుండా విటమిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బాదంలో మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె సంబంధిత ప్రాణాంతక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇతర



గింజలతో పోలిస్తే బాదంలో అత్యధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉండటం వలన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే బాదం పప్పు బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదం పప్పును రెగ్యులర్ గా తినటం వలన వెండదం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహ లక్షణాలు తగ్గించటానికి, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించటానికి సహకరిస్తుంది. జీడిపప్పు తినటానికి రుచిగా ఉండటమే కాదు.. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే జీడిపప్పులో కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో 82 శాతం కొవ్వుతోపాటు ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ కూడా ఉంటాయి. ఈ ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ లో 66 శాతం గుండెకు రక్షణ కల్పించే మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు ఉంటుంది. జీడిపప్పులో జింక, బరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పులో ఉండే బరన్ రక్త కణాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తక్రమాను సమన్వయం చేస్తుంది. ఇక మెగ్నీషియం జ్ఞానకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. అంతేకాక క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలోపాటు కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

పీరగ్‌డూప్స్ పీచ్చి మొలకలు తింటే ఏం జరుగుతుందా మీకు తెలుసా?

మొలకెత్తిన గింజలు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అందుకే వైద్యులు కూడా వీటిని తినమని చెబుతూ ఉంటారు. మొలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి6, విటమిన్ కె వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే వీటిలో పీచు, ఫోలేట్, ఒమేగా ట్రి, కొవ్వు ఆమ్లాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే రోజూవారి డైట్ లో వీటిని ఉపయోగించమని చెబుతుంటారు. వీటిని తినటం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడటంతో పాటుగా ఖడ్గ షుగర్ లెవెల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతారు, అయితే వీటిని మనం నచ్చినట్లుగా తినటం వలన షుగర్ పాయిజన్ జరిగే ప్రమాదం కూడా ఉందని చెబుతున్నారు. పచ్చి మొలకలలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండడం వలన 12 నుంచి 72 గంటలు దాటిన తర్వాత ఈ పచ్చి మొలకలు తింటే షుగర్ పాయిజన్ జరిగే అవకాశం ఉంటుందట. దీని వలన అతిసారం, కడుపునొప్పి, వాంతలు వంటివి కలుగుతాయి. పచ్చి మొలకలను డైరెక్ట్ గా తినటానికి చాలామందికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది, వాటిని కొద్దిగా నూనెలో వేడి చేయడం వలన



వాటిలోని బ్యాక్టీరియా పనిచేయండి. నూనెలో వడ్లనుకుంటే ఉప్పు నీటిలో బదు నుంచి పది నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి. ఈ విధంగా మొలకలను వాడటం వలన మీ జీర్ణవ్యవస్థలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తవలం. అంతేకాకుండా మీ జీర్ణ వ్యవస్థ మరింత మెరుగ్గా పోషకాలను గ్రహిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే మొలకెత్తిన గింజలు తినే విషయంలో ఇంకా ఎటువంటి సందేహాలు ఉన్నా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదిని చెబుతున్నారు. నిజానికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరం. బరువు తగ్గులని రాత్రిపూట అన్నం మానేసి చాలా మంది జొన్న రొట్టెలు, చపాతీలు, రాగి రొట్టెలు వంటివి తింటూ ఉంటారు. అయితే చపాతీలు మానేసి అన్నం తినడం కఠినం కాదా అనే విషయానికి వస్తే.. అన్నంతో ఎన్ని లాభాలు అయితే ఉంటాయో, చపాతీలు తినడం వలన కూడా అంతే లాభం.

రాత్రిపూట చపాతీలను తింటే ఏం జరుగుతుంది..?



అధిక బరువు సమస్యతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడే వాళ్లు డైట్ లో మార్పులు చేసుకోవాలి. అలానే ఫిజికల్ యాక్టివిటీకి కాస్త సమయాన్ని ఇవ్వాలి. అధిక బరువు సమస్య ఉన్నవాళ్లు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..?, ఎటువంటివి తీసుకోకూడదన అనేది డాక్టర్ ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. అధిక బరువు ఉ

న్నవాళ్లు హై క్యాలరీ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది కాదు. అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడే వాళ్లు ఆహారం బాగా జీర్ణమయ్యేటట్లు చూసుకుంటూ ఉండాలి. అదే విధంగా తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కలగకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. అయితే చాలా మందిలో ఉండే సందేహం ఏంటంటే.. అధిక బరువు ఉన్న వాళ్లు చపాతీ తినవచ్చా..?, తినకూడదా..? ఒకవేళ తినవచ్చు అంటే ఎటువంటి ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు అని. జీవనశైలి మార్చడం వలన చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.



సినిమా



రవితేజ లిస్ట్ చేస్తున్నాడా..?

మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రస్తుతం మల్లాది వశిష్ట దర్శకత్వంలో విశ్వంభర అనే సినిమాలో హీరోగా నటిస్తున్న విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో త్రిష హీరోయిన్గా నటిస్తూ ఉండగా... ఎంఎం కీరవాణి ఈ సినిమాకు సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీని యు వి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై వంటి, ప్రమాద్ భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. ఇకపోతే ఈ సినిమాను కొంత కాలం క్రితం వచ్చే సంవత్సరం సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా జనవరి 10 వ తేదీన విడుదల చేయనున్నట్లు ఈ మూవీ బృందం వారు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇక ఆ తర్వాత ఆ తేదీకి రామ్ చరణ్ హీరోగా రూపొందిన గేమ్ చేంజర్ సినిమా విడుదల కానుంది. దానితో మేము ఆ సినిమా కోసం సుండి డ్రాప్ అవుతున్నాము. అని ప్రకటించారు. ఇకపోతే ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం ఈ మూవీని వచ్చే సంవత్సరం మే 9 వ తేదీన విడుదల చేసే ఆలోచనలో మూవీ బృందం వారు ఉన్నట్లు ఓ వార్త వైరల్ అవుతుంది. ఇకపోతే మాస్ మహారాజు రవితేజ ప్రస్తుతం తన కెరియర్ లో 75 వ సినిమాలో హీరోగా నటిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ మూవీ బృందం వారు ఈ సినిమాకు మాస్ జాతర అనే టైటిల్ని ఫిక్స్ చేశారు. అలాగే ఈ మూవీ ని వచ్చే సంవత్సరం మే 9 వ తేదీన విడుదల చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇక విశ్వంభర సినిమా కూడా మే 9 వ తేదీన విడుదల అయినట్లు అయితే ఇటు చిరంజీవి, రవితేజ సినిమాల మధ్య బాక్సా ఫీస్ డగ్గర గట్టి పోటీ ఎదురయ్యే అవకాశాలు చాలా వరకు ఉన్నాయి. మరి ఈ రెండు సినిమాలు ఈ తేదీనే విడుదల అవుతాయి లేక ఏమైనా మారుతాయి అనేది తెలియాలి అంటే మరి కొంత కాలం వేచి చూడాల్సిందే.



రూ.200 కోట్లతో 'కాలభైరవ'

రూ.200 కోట్లతో 'కాలభైరవ' రాఫువ లారెన్స్ హీరోగా రమేష్ వర్మ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పాన్ ఇండియా సూపర్ హీరో ఫిల్మ్ 'కాల భైరవ'. ఏ స్టూడియోస్ ఎల్ఎల్పి, గోల్డ్ మైన్ టెలి ఫిల్మ్స్, నీలాద్రి ప్రొడక్షన్స్, హావీష్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్స్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. 'రాక్షసుడు, ఫిలాడి' వంటి చిత్రాలను రూపొందించిన నిర్మాత కోనేరు సత్యనారాయణ తాజాగా ఈ చిత్రాన్ని భారీ నిర్మాణ విలువలతో తెరకెక్కిస్తున్నారు. లారెన్స్ కెరీర్లో హీరోగా ఇది 25వ చిత్రం కావడం విశేషం. ఈ యాక్షన్ అద్భుతచరిత్ర మూవీ ఫస్ట్ లుక్, టైటిల్ పోస్టర్ను మేకర్స్

విడుదల చేయగా, సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి రాఫువ లారెన్స్ లుక్ అందరిలో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. రూ.200 కోట్ల భారీ బడ్జెట్తో ఈ చిత్రాన్ని కోనేరు సత్యనారాయణ, మనీష్ షా అత్యంత భారీగా రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేయటానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నవంబర్ నుంచి సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం అవుతుంది. వచ్చే ఏడాది వేసవిలో విడుదల చేయబోతున్నారు.

పూజా హెగ్డేను కాలుకాకుండా చేస్తున్న యంగ్ బ్యూటీ..

టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో సూపర్ క్రేజ్ కలిగిన యంగ్ హీరోయిన్లలో పూజా హెగ్డే ఒకరు. ఈమె నాగ చైతన్య హీరోగా రూపొందిన ఒక లైలా కోసం అనే సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయం అయింది. ఈ మూవీ మంచి విజయం అందుకోవడంతో ఈమెకు ఆ తర్వాత తెలుగు లో వరస పెట్టి సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. అందులో భాగంగా ఈమె నటించిన సినిమాలు కూడా చాలా వరకు మంచి విజయాలను సాధించడంతో చాలా తక్కువ కాలం



లోనే ఈ బ్యూటీ తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో స్టార్ హీరోయిన్ స్థాయికి చేరుకుంది. కానీ ఈ మధ్య కాలంలో మాత్రం ఈమె నటించిన సినిమాలు పెద్ద స్థాయి విజయాలను అందుకోకపోవడంతో ఈమెకు గత కొంత కాలంగా సినిమా అవకాశాలు కాస్త తగ్గాయి. కానీ మళ్ళీ ఈమె వరస పెట్టి సినీమాలలో అవకాశాలను దక్కించుకుంటుంది. ఇకపోతే ఈ మధ్య కాలంలోనే ఓ యంగ్ బ్యూటీ వల్ల ఈమెకు రెండు సినిమా అవకాశాలు దగ్గరికి వచ్చి మరి వెళ్ళిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. కొంత కాలం క్రితం సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు హీరోగా శ్రీవిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో గుంటూరు కారం సినిమా వచ్చిన విషయం మనకు తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో పూజా హెగ్డేను హీరోయిన్గా

అనుకున్నట్లు ఆలోచిస్తే ఈ బ్యూటీ నే హీరోయిన్గా కన్యామ్ అయినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. కానీ చివరి నిమిషంలో ఈ సినిమాలో శ్రీ లీల ను హీరోయిన్గా తీసుకున్నారు. ఇకపోతే పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ అనే సినిమా రూపొందుతున్న విషయం మనకు తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో కూడా పూజా హెగ్డేను హీరోయిన్ గా తీసుకున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఇందులో కూడా శ్రీ లీల ను హీరోయిన్గా ఎంచుకున్నారు.



నందమూరి పంశంలో కొత్త శకం ప్రారంభం

తెలుగు చిత్రసీమలో విశిష్ట మైన నందమూరి వార సత్కారాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకువెళుతూ ఎన్టీఆర్ ముని మనవడు, హరికృష్ణ మనవడు, దివంగత జానకి రామ్ తనయుడు నంద మూరి తారక రామారావు హీరోగా వెండితెరకు పరిచయం అవుతున్నారు. వైవిఎస్ చౌదరి రచన, దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ ని న్యూ టాలెంట్ రోడ్స్ ఏ బ్యానర్ పై యల మంచిలి గీత నిర్మించనున్నారు. బుధవారం నందమూరి తారక రామారావు గ్రేన్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ డింప్స్ ని లాంచ్ చేశారు. ఈ వీడియో వైవిఎస్ చౌదరి క్రియేటివ్ విజన్, యంగ్ హీరోకి తనకు ఉన్న కాన్ఫిడెన్స్ ని ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో కూచిపూడి నృత్యకారిణి, తెలుగు నటి వీణా రావు కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. ఫస్ట్ దర్ఫన్ ప్రెస్ మీట్లో డైరెక్టర్ వైవిఎస్ చౌదరి మాట్లాడుతూ, 'నేను రాసుకున్న కథని మోయగలిగి, ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లగలిగి దమ్మున్న క్యారెక్టర్ ని పోషించగల సత్తా ఉన్న ప్రధాన నూత్రధారి అయిన హీరోని ఈ వేడుక ద్వారా మీ అందరికీ పరిచయం చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉంది' అని తెలిపారు. 'నందమూరి పంశంలో కొత్త శకం ప్రారంభమైంది. ఈ పిక్చర్ తో నిర్మాత, దర్శకుడు, కొత్తగా పరిచయం అవుతున్న హీరో అఖండ విజయం సాధించాలని ఆశిస్తున్నాను' అని దర్శకేంద్రుడు కె.రాఘవేంద్రరావు చెప్పారు. నిర్మాత అశ్విని దత్ మాట్లాడుతూ, 'మంచి సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు' అని అన్నారు.

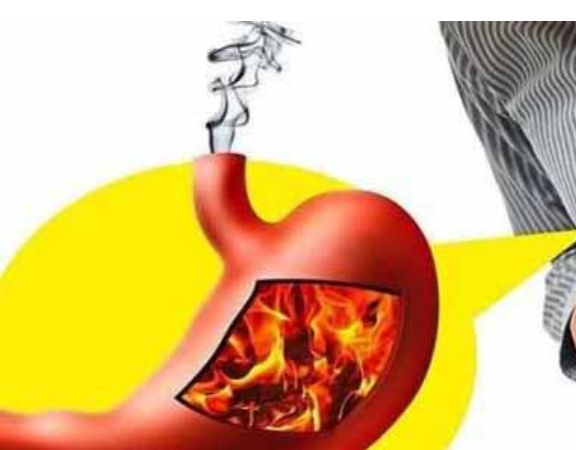
'క' బ్లాక్ బస్టర్ ఖాయం

హీరో కిరణ్ అబ్బవరం నటించిన భారీ పీరియాడిక్ డ్రిల్లర్ సినిమా 'క'. చింతా పరలక్ష్మి సమర్పణలో శ్రీచక్రస్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై చింతా గోపాలకృష్ణ రెడ్డి నిర్మించారు. దర్శక ద్వయం సుజీత్, సందీప్ రూపొందించిన ఈ సినిమా నేడు (గురువారం) రిలీజ్ కానుంది. ఈ సినిమాను తెలుగులో నిర్మాత వంశీ నందిపాటి, మలయాళంలో హీరో దుల్కర్ సల్మాన్ తన వేఫర్ ఫిలింస్ పై రిలీజ్ చేస్తున్నారు. హీరో నాగ చైతన్య ముఖ్య అతిథిగా ఈ చిత్ర ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. ప్రొడ్యూసర్ చింతా గోపాలకృష్ణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, 'మా సినిమా ప్రేక్షకుల్ని డ్రైట్ చేస్తుంది. ఓ మంచి సినిమా చేశామని సంతోషంగా ఉంది. దీపావళికి సకుటుంబంగా మా సినిమాని చూసి ఆనందించండి' అని తెలిపారు. 'ఈ సినిమా బ్యాప్ మూవీ అని మీలో ఎవరైనా అంటే నేను సినిమాలు చేయడం మానేస్తా. ఎవరెవరికి ఎంత సచ్చుతుందో తెలియదు గానీ మంచి ప్రయత్నం అని మాత్రం అంటారు. నేను ప్రామీస్ చేస్తున్నా. థియేటర్స్ కు వెళ్ళండి. ఈ సినిమా మిమ్మల్ని ఎంటర్టైన్ చేస్తుంది' అని హీరో కిరణ్ అబ్బవరం చెప్పారు. హీరో నాగ చైతన్య మాట్లాడుతూ, 'కిరణ్ అబ్బవరం జర్నీకి నేను నెంబర్ వన్ ఫ్యాన్. కిరణ్ సక్సెస్ స్టోరీ నాకే కాదు ఇండీస్ట్రీకి వచ్చే ఎంతో మందికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఇలాంటి హీరోలు సక్సెస్ కావాలి. జయాపజయాలి ఎవరికైనా సహజమే. కిరణ్ డైరెక్టర్ గా ముందుకి వెళ్ళు. ట్రైలర్ చూశాను. బాగా నచ్చింది. ఈ సినిమా తప్పకుండా బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది' అని అన్నారు.



గ్యాస్ ట్రబుల్ ను దూరం చేసే ఏటీఆర్ గాలో తెలుసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండండి..

ఇటీవల కాలంలో చాలామంది జీవనశైలిలో మార్పులు రావడం వల్ల తీసుకునే ఆహారంలో కూడా పలు రకాల మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం.. పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం, బయట పుస్తకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం, పరిమితికి మించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం లాంటి ఎన్నో కారణాల వల్ల కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అలాంటి వాటిలో కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి సమస్యలు ప్రధానంగా వస్తున్నాయని పలువురు బాధితులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ సమస్యను త్వరగా తగ్గించుకోవడానికి రకరకాల మందులను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి మందులు ప్రస్తుతానికి తక్షణ ఉపశమనం కలిగించినా.. భవిష్యత్తులో సైడ్ ఎఫెక్ట్ కి కారణం కావచ్చు అని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను దూరం చేసుకోవాలంటే ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలి అనే విషయానికి వస్తే..



సహాయపడుతాయి. ఇక మనకి ఇవి బయట మార్కెట్లో దొరకకపోయినా ఆన్లైన్ షాపులలో ను, డ్రెస్ ప్రూట్స్ షాప్ లలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. క్రీన్ బెర్లిన్ తినడం వల్ల మనకు విటమిన్ ఏ , విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ కె పాలు విటమిన్ - 6 అలాగే విటమిన్ బి 5 వంటి పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. అలాగే క్యాలియం , మెగ్నీషియం , పొటాషియం, ఐరన్, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ వంటివి తగిన మోతాదులో లభిస్తాయి. ఇక ఇన్ని పోషకాలు కలిగి ఉన్న క్రీన్ బెర్లిన్ ను ప్రతి రోజూ తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా ప్రయోజనాలను పొందడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రైటిస్ వంటి సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇక యూనివర్సిటీ ట్రాక్ ఇన్వెక్షన్ ను కూడా నయం చేస్తాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇతర ఇన్వెక్షన్లకు గురికాకుండా శరీరాన్ని ఈ క్రీన్ బెర్లిన్ కాపాడతాయి. ఇక గ్యాస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకు ఒక గ్లాస్ నీటిలో కొన్ని క్రీన్ బెర్లిన్ ను ఉడికించి వడకట్టి.. ఆ నీళ్ళు తాగితే గ్యాస్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి..

క్రీన్ బెర్లిన్ గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడానికి చాలా బాగా

మొక్కజొన్న పీచు ఆరోగ్యానికి ఇంత మంచిదా?



మొక్కజొన్న పీచులో పొటాషియం, క్యాలియం, విటమిన్ బి, సి ఇంకా అలాగే కే వంటి విలువైన పోషకాలు ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పీచుతో తయారు చేసుకొని తాగితే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్ సి ఇంకా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన బాడికి బాగా అందుతాయి. అలాగే రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. బాడిలో అవయవాల పనితీరును కూడా బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. మొక్కజొన్నలో ఉ

సహాయపడుతుంది. అలాగే మొక్కజొన్న పీచు ఖర్బ్ లోని కొలెస్ట్రాల్ను కూడా చాలా ఈజీగా నియంత్రించడంలో ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడేవారు ఈ మొక్కజొన్న పీచుతో తయారుచేసిన త్రాగడం వలన రక్తపోటు కూడా నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. ఇంకా మనకు ఏదైనా గాయం తగిలితే రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఉపయోగపడేది విటమిన్ కె. ఈ విటమిన్ కె కూడా ఈ మొక్కజొన్న పీచులో అధికంగా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే అధిక బరువు ఉన్నవారు మొక్కజొన్న పీచుతో తయారుచేసిన టీ ను రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే మంచి ఫలితం దక్కతుంది. అయితే మొక్కజొన్న పీచు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే గాలి దూరం దబ్బాలో వేసి చాలా గట్టిగా మూత పెట్టి ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. అయితే ఇప్పుడు మొక్కజొన్న పీచుతో టీ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముందుగా మీరు స్టవ్ ఆన్ చేసి ఒక గిన్నె పెట్టుకుని అందులో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసుకుని కొన్ని మొక్కజొన్న పీచులను వేసి బాగా మరిగించుకోవాలి. ఇక ఆ తరువాత మరొక గిన్నెలోకి ఇలా మరిగించిన నీళ్ళు వడకట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ నీళ్ళలో కొద్దిగా నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి త్రాగాలి. ఇంకా అలాగే ఈ మిశ్రమం ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే ఫ్రీజ్లో కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఇక దానిని వారం రోజులు దాకా వాడుకోవచ్చు.

కీళ్ల నొప్పి బాధిస్తున్నారా...

మనిషి ఎంత సంపాదించినా .. ఎంత ధనవంతుడు అయినా ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఎటువంటి ఉపయోగం లేదు. ఇది అక్షరాలా సత్యం. మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా ఆకు కూరలు అనేవి ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివి అన్న విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ఆకు కూరల్లో ఉండే పోషక విలువలు మన శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచేందుకు అలాగే ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. అన్ని రకాలా ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అదే విధంగా ఆకు కూరల్లో మెంథి కూర కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. మెంథి కూర లో ఎన్నో రకాల పోషక విలువలు దాగున్నాయి. అయితే మెంథి కూరను ఎక్కువగా తినడం, మిగిలిన ఆకుకూరలతో పోలిస్తే ఇది కొంచెం చేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని పెద్దగా వంటలకు వాడరు. అయితే మెంథి కూర వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అన్నలు వదలరు. ముఖ్యంగా ఇది కీళ్ల నొప్పిలకు గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుంది. ఉడక బెట్టిన మెంథికూర ఆకులు తినడం వలన అజీర్తి సమస్య తగ్గుతుంది. కీళ్ల నొప్పిలను పూర్తిగా నయం చేస్తుంది. రక్త శాతాన్ని పెంచి రక్తహీనతను కూడా నివారిస్తాయి. శ్వాసక్రియ లోని అవరోధాలు కూడా సరిచేసి శ్వాసకోశ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. ఒక గుప్పెడు మెంథి ఆకులను కానీ పరోటాలో, చల్లీలో, టమాటో కూరలో వేసుకుని వదులుకుని తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేశారుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనీసం వారంలో మూడు నాలుగు సార్లు అయినా మెంథి కూర తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. పుగర్ ని వ్యాధి ఉన్న వారికి కూడా మెంథి కూర చాలా మంచిది. పుగర్ ని నియంత్రించడం ఉంచడానికి మెంథి కూర ఉపయోగపడుతుంది. .



అన్నం తింటే బరువు పెరుగుతారా?



అన్నం తింటే బరువు పెరుగుతారని లేదా పొట్ట బయటకు వస్తుందిని కొందరి నమ్మకం. మరికొందరు అది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు. వాస్తవానికి చిన్నతనంలో పిల్లలకి బియ్యం పిండి ఇవ్వాలని సలహా ఇస్తారు. అన్నం ఆరోగ్యకరం అని చెప్పడంలో తప్పులేదు,

కానీ సరైన సమయం, పరిమాణంపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది ప్రజలు స్థూలకాయం, అధిక రక్త చక్కెర, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. రాత్రిపూట అన్నం తినాలా వద్దా అన్నం తినడంపై తరచుగా అనేక సందేహాలు తలెత్తుతాయి. ఇటీవల ప్రచురించిన ఒక వార్త ప్రకారం, సమస్య అన్నం తినడంలో కాదు, సరికాని సమయంలో తినడమే సమస్య. ఆహారం శరీరానికి ఉపయోగపడాలంటే నిర్ణీత సమయం ఉండాలి. సరైన మోతాదులో లేదా ఏదైనా ఆహారాన్ని తినే సమయానికి శ్రద్ధ వహించకపోతే, మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం కాకుండా హానిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఉన్నట్టుండడం, అప్పుడు అన్నం తినకండి. ఇది కాకుండా, మీరు అన్నం తింటున్నప్పుడు కీళ్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. అన్నం తినండి. తద్వారా పిండి పదార్ధాలకు బదులుగా పైబెట్ లభిస్తాయి. దీనితో మొత్తం ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ పొందవచ్చు. అన్నం తినడానికి ఎల్లప్పుడూ పగలు సమయాన్ని ఎంచుకోండి. అన్నం మనకు శక్తిని అందిస్తుంది. అన్నంలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు మనకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. రోజు తిన్న అన్నం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. మూత్ర విసర్జనకు సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా అన్నం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అన్నం చర్మం, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. అన్నం పొట్టకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఉడకబెట్టిన అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

టీ మన భారతీయులకు అత్యంత ఇష్టమైన పానీయం, దీంతోనే చాలా ఇళ్లలో ప్రజల రోజు ప్రారంభం చేస్తుంటారు. ప్రవచనంగా బి అనే వినియోగిస్తున్నప్పటికీ, భారతదేశంలో టీ ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. అంతే కాదు ఇక్కడ పెద్ద మొత్తంలో టీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. టీ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా చేసిన సర్వే ప్రకారం, ప్రవచనంలోనే టీ ఉత్పత్తిలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ విశేషమేమిటంటే భారతదేశంలో మొత్తం టీ ఉత్పత్తిలో దాదాపు 80 శాతం దేశీయంగానే వినియోగిస్తున్నారు. ఇది మాత్రమే కాదు, భారతదేశంలోని ప్రజలు వివిధ రకాల టీలను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్య సుఖం ఉన్నవారు పాలు లేకుండా టీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అదే సమయంలో, ఇంట్లో అతిథులను స్వాగతించడానికి చక్కెరతో కూడిన మిల్క్ టీని అందిస్తారు. అయితే టీకి, మిల్క్ టీకి తేడా ఎంతో తెలుసా? ఈ రోజు ఈ కథనంలో ఈ రెండు రకాల టీల మధ్య వ్యత్యాసం గురించి మేము మీకు తెలియజేస్తున్నాము-బ్లాక్ టీ లేదా బ్లాక్ టీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని భావిస్తారు. ఇది వ్యక్తికి చాలా గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాదు, జీర్ణకోశ సమస్యలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎవరైనా ఆస్తమాతో బాధపడుతుంటే, బ్లాక్ టీ



చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇది శ్వాసనాళాలను విస్తరిస్తుంది, ఇది బాగా శ్వాస తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది వారికి చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది. మార్గం ద్వారా, ఇది రుతువారితో దశలో అనేక సమస్యలనుండి మహిళలకు ఉపశమనం ఇస్తుంది. బ్లాక్ టీ జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బ్లాక్ టీ మిమ్మల్ని మరింత శక్తివంతం చేస్తుంది. చర్మం మరియు జుట్టు యొక్క రూపాన్ని కూడా దాని వినియోగం ద్వారా మెరుగ్గా ఉంటుంది. బ్లాక్ టీ మీ మానసిక దృష్టిని మరియొ పునర్ యవస్థానికొనసాగించడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఇది ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతుంది, ఇది అల్ట్రావైట్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బ్లాక్ టీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, సరైన సమయంలో త్రాగడం చాలా ముఖ్యం. బ్లాక్ టీలో ఫినాల్ అనే రసాయనం ఉంటుంది కాబట్టి మీరు భోజనం చేసిన వెంటనే బ్లాక్ టీని తాగకూడదు. భోజనం చేసిన వెంటనే బ్లాక్ టీని తీసుకుంటే, టీలోని ఫినాల్ ఆహారంలోని ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తుంది. అయితే ఇప్పటికే ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు భోజనం చేసిన తర్వాత బ్లాక్ టీ తాగడం మానుకోవాలి. బదులుగా, వారు రెండు భోజనాల మధ్య మరియు రోజు ప్రారంభంలో తాగవచ్చు.

కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయతో థైరాయిడ్ కు ఇలా చెక్ పెట్టండి..!!

థైరాయిడ్ అనేది నేడు సాధారణ వ్యాధిగా మారిపోయింది. ఇది పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా మంది మహిళలు థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్యకు ప్రధాన కారణం కాలుష్యం, కూరగాయల్లో పురుగుమందుల వాడకం, ఉప్పు ఎక్కువగా వాడడం, ఒత్తిడి, జంకీ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొందరు వ్యక్తులు థైరాయిడ్ సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించలేరు. ఊబకాయం, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ మొదలైనవి థైరాయిడ్ లక్షణాలుగా ఉన్నాయి. ఒక వ్యక్తికి థైరాయిడ్ లక్షణాలు తెలిస్తే తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీనితో పాటు, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా థైరాయిడ్ నివారణకు పనిచేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా థైరాయిడ్ నియంత్రించడంలో ఉంచుకోవచ్చు. ఉల్లి, కొత్తిమీర వాడితే థైరాయిడ్ సమస్య తగ్గుతుంది. కొత్తిమీర థైరాయిడ్లో చాలా మేలు చేస్తుంది.



మీరు కొత్తిమీరను తినవచ్చు, దీని కోసం, రాత్రిపూట కొత్తిమీర ఆకులను ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని త్రాగాలి. దీన్ని ఖాళీ కడుపుతో తాగితే థైరాయిడ్ అదుపులో ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ థైరాయిడ్ రోగులకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది థైరాయిడ్ రోగులకు అనేక సమస్యలనుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఉల్లిపాయ థైరాయిడ్ వల్ల వచ్చే మంటును కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు కూడా ఉల్లిపాయ పనిచేస్తుంది. థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉల్లిపాయను మిక్చిలో మెత్తగా రుబ్బుకుని రసం తీసి ఒక గ్లాసు ఉల్లిరసం తాగాలి. అంతే కాకుండా ఉల్లిపాయ రసంతో వంటిని మసాజ్ చేయడం కూడా మంచిది. దీని ద్వారా శరీర నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఆరోగ్యానికి నల్ల వెల్లుల్లి ?

నల్ల వెల్లుల్లి అనగానే అదేదో వంటపొలాల్లో లభిస్తుంది అనుకునేరు. ఇది తెల్ల వెల్లుల్లిపాటు రూపమే. దీనిని కిణ్వి ప్రక్రియ ద్వారా తయారుచేస్తారు. ఈ నల్ల వెల్లుల్లిని సిద్ధం చేయడానికి, స్థిర ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచబడుతుంది. ఆ ఉష్ణోగ్రతలో ఎక్కువ సేపు ఉన్న తర్వాత అందులో కిణ్వి ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. దీనితో రంగు నల్లగా మారుతుంది. ఫూటు వాసన తేలికగా మారుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు తెల్ల వెల్లుల్లి కంటే నల్ల వెల్లుల్లిలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి ఇది సూపర్ ఫుడ్ కేటగిరీలో ఉంచబడుతుంది. బ్లాక్ వెల్లుల్లి బ్లడ్ పుగర్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. కనుక ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది గుండెకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్, హైబీపీని



నియంత్రిస్తుంది. నల్ల వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల ఎల్డిఎల్ అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. హెచ్డిఎల్ స్థాయిని పెంచుతుంది అంటే మంచి కొలెస్ట్రాల్ అన్నమాట. అంతే కాకుండా ఇందులో ఉండే అల్లీసిన్ రక్తాన్ని పలువచ చేసి హార్ట్ బ్లాక్ ను నివారిస్తుంది. ఈ విధంగా, నల్ల వెల్లుల్లి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని భావిస్తారు. బీటా-అమిలాయిడ్ అనే ప్రోటీన్ పేరుకుపోవడం వల్ల అల్జీమర్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చాలా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ నల్ల వెల్లుల్లి ఈ ప్రోటీన్ వల్ల మెదడులో మంటును తగ్గించి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అంటే అల్జీమర్స్ రోగులకు నల్ల వెల్లుల్లి చాలా మేలు చేస్తుంది. బ్లాక్ వెల్లుల్లి క్యాన్సర్ ను నిరోధించడంలో సహాయపడే అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది, అలాగే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది కాకుండా, ఇది ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని భావిస్తారు.