

అంగన్నాడీ కేంద్రంలో ఘనంగా చిల్డ్రన్ డే వేడుకలు
బొబ్బిలి, నవంబర్ 14(ఎ.ఎం.ఎన్): బొబ్బిలి పట్టణంలో 2వ సెక్షన్ 3, 16, 18, వార్డు రావువారిపేటి అంగన్నాడీ కేంద్రంలో చిల్డ్రన్ డే సెలబ్రేషన్స్ ఘనంగా జరిగాయి.

వృద్ధయం

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

సంపుటి: 12 || సంచిక: 162 || ఆదిలాబాద్ || శనివారం, నవంబర్ 16, 2024 || VOODAYAM Telugu Daily || వల: రూ. 3.00 || పేజీలు: 12

సన్న వడ్లకు బోనస్ ఎఫెక్ట్

- తగ్గిన దొడ్డు రకాల వరి సాగు
పెరిగిన సన్న రకాల వరి సాగు
ఊపందుకున్న ధాన్యం కొనుగోళ్లు

హైదరాబాద్ : గత వానాకాలంలో (2023) వరి సాగు విస్తీర్ణం 65.94 లక్షల ఎకరాలు. ఈ ఏడాది వానా కాలంలో (2024) వరి సాగు విస్తీర్ణం 66.77 లక్షల ఎకరాలు. నిరుడు 146 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి అంచనా చేయగా, ఈసారి 153 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి ఉంటుందని వ్యవసాయశాఖ అంచనా వేసింది.

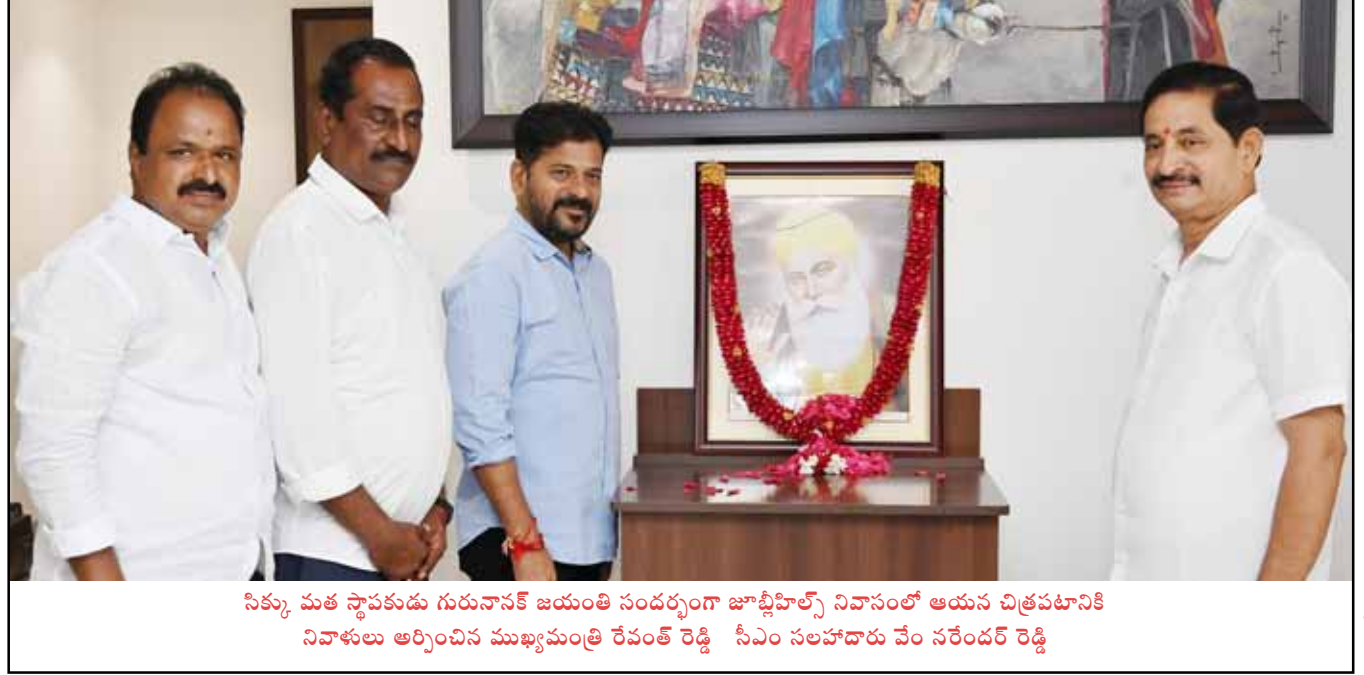
కొనుగోళ్లకు ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 7411 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు నెలకొల్పింది. అక్టోబరు మొదటి వారం నుంచే రైతులకు అందుబాటులో ఉండేలా కొన్ని చోట్ల కొనుగోలు కేంద్రాల ప్రారంభించింది.



అదనంగా కేటాయించింది. గత ఏడాది ఇదే సమయానికి 9.35 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోళ్లు జరిగాయి. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా ప్రభుత్వం తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంది.



ఫిషరీ మ్యాచ్ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ తెలంగాణ అధ్యక్షుర్యంలో ఈ నెల 18న గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో జరగనున్న ఇండియా VS మలేషియా ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్ పోస్టర్ ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్న ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమారావు, మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ సలహాదారులు కె.కేశవరావు, వేం సరేందర్ రెడ్డి, శ్రీనివాసరాజు, సోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ తెలంగాణ చైర్మన్ శివసేనారెడ్డి, టీవీసీసీ అధ్యక్షుడు ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మధుయాబ్బి గౌడ్, ఉన్నతాధికారులు.



సిక్కు మత స్థాపకుడు గురునానక్ జయంతి సందర్భంగా జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో ఆయన చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సీఎం సలహాదారు వేం సరేందర్ రెడ్డి

మొదటిసారిగా ఎన్.ఎమ్.జి రేకుల ద్వారా బాలానగర్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి ఆటోమొబైల్ రవాణా ప్రారంభం



హైదరాబాద్ డివిజన్లో మొదటిసారిగా, బాలానగర్ గూడ్స్ షెడ్ నుండి న్యూ మోడిఫైడ్ గూడ్స్ (ఎన్.ఎమ్.జి) రేకుల ద్వారా ఆటోమొబైల్ ట్రాఫిక్ 14నవంబర్, 2024న రవాణా చేయడం జరిగింది. హైదరాబాద్ డివిజన్ పరిధిలోని బాలానగర్ స్టేషన్ నుండి ఉత్తర రైల్వేజోన్, ఢిల్లీ లోని బిజ్నెస్ స్టేషన్లకు 1,770 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని కవర్ చేసే ఎన్.ఎమ్.జి రేకులపై ఎలక్ట్రిక్ ఆటోలు రవాణా చేయబడి తద్వారా దక్షిణ మధ్య రైల్వేకు రూ.17.5 లక్షల ఆదాయం చేకూరింది.

అనిరుద్ధ పామర్ షెడ్ మరియు హైదరాబాద్ డివిజన్ సీనియర్ డివిజన్ ఆఫీసర్లతో మేనేజర్ శ్రీ వి.విద్యాధర్ బాలానగర్ రైల్వే స్టేషన్ ను సందర్శించి లోడింగ్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఇటీవలి సంవత్సరాలలో సరుకు రవాణాను మెరుగుపరచడానికి అనేక కార్యక్రమాలను చేపడుతోంది. సరుకు రవాణాను బలోపేతం చేయడానికి మరియు సరుకు రవాణా వినియోగదారులను ఆకర్షించేందుకు విస్తృతమైన మార్కెటింగ్ ప్రయత్నాలను చేపట్టడానికి జోన్లోని అరు డివిజన్లో వ్యాపార అభివృద్ధి యూనిట్(బి.డి. యూ)కూడా ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి.

సౌత్ కొరియా వర్చుటనల్ స్పీకర్ బృందం

దక్షిణ కొరియా వర్చుటనల్ భాగంగా శుక్రవారం సియోల్ నగరంలోని హన్ మరియు చియాంగ్చాన్ నదులను సందర్శించిన తెలంగాణ శాసన బృందం. తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసన సభాపతి శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారు, శాసనమండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుభేందర్ రెడ్డి గారు, డిప్యూటీ చైర్మన్ శ్రీ బండా ప్రకాష్ ముదిరాజ్ గారు, టెక్నోసెన్టర్ సెక్రటరీ డా. వి సరసింహా చార్మలు తదితరులు ఈ వర్చుటనల్ ఉన్నారు. సియోల్ నగరం మధ్య నుండి ప్రవహించే హన్ నది గతంలో మురికిగా కాలవ్యవస్థ ఉండేది ఇరవై సంవత్సరాల క్రితం ప్రభుత్వం నదిని శుద్ధి చేసి పరిసరాలను సుందరంగా తీర్చిదిద్ది, మౌళిక వసతులు కల్పించడంతో పర్యాటక ప్రదేశంగా మారినది స్థానిక అధికారులు శాసన బృందానికి వివరించారు.



వర్చుటనల్ భాగం అభివృద్ధి చెందినది స్థానిక ప్రజలు, వ్యాపారులు తెలంగాణ శాసన బృందానికి తెలిపారు.

సియోల్ లోని హన్ నదికి హైదరాబాద్ లోని మూసి నదికి పరిస్థితులు ఒకే విధంగా ఉన్నాయని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నంకల్పించిన మూసి పునరుజ్జీవనం, సుందరీకరణ పూర్తయితే మన మూసి నది కూడా పరిశుభ్రంగా మారడంతో పాటుగా హైదరాబాద్ నగరానికి వర్షాటక ప్రదేశంగా మారుతుందని స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్ గారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆస్ట్రేలియా లోని సిడ్నీలో జరిగిన 67వ కామన్వెల్త్ పార్లమెంటరీ అసెంబ్లీ కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్న అసంతరం కామన్వెల్త్ దేశాలలో స్టడీ టూర్ లలో భాగంగా న్యూజిలాండ్, జపాన్ దేశాలలో వర్చుటనల్ బృందం దక్షిణ కొరియాకు చేరుకుంది.

కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ ల డిఎన్ఎ ఒక్కటే...

రెండు పార్టీలు ద్రామాలు ఆడుతున్నాయి రేవంత్ రెడ్డిపై మండిపడ్డ కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ నవంబర్ 15 :ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మరోసారి పైరయ్యారు. మాజీ సిఎ కెసిఆర్ బాటలోనే.. రేవంత్ రెడ్డి ప్రయాణిస్తున్నారని కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ ల డిఎన్ఎ ఒక్కటేనని.. రెండు పార్టీలు ద్రామాలు ఆడుతున్నాయని మండిపడ్డారు. మాటలు, విమర్శలతో రాజకీయాలు చేస్తున్న కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ లతో తెలంగాణకు ఒడిగిందేమీ లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏదీఎంకా మారినది అలోపించారు.కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతోనే బిస్ దావఖానాలు నడుస్తున్నాయని ఆయన చెప్పారు. శుక్రవారం పార్టీ ఆఫీస్ లో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ధ్వజమెత్తారు. ఆయలలపై దాడులు జరుగుతుంటే.. ప్రభుత్వం, పోలీసులు ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పోలీస్ వ్యవస్థను నిర్మూల్యం చేస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చర్చల ద్వారా పరిష్కరించాల్సిన వ్యవహారం.. కలెక్టర్ పై దాడి వరకు వెళ్లింది. సిఎం సొంత నియోజకవర్గంలో దాడి జరగడం, రైతుల అరెస్టులు.. అసలు ఏం జరుగుతుందని సర్కార్ ను నిలదీశారు. రైతులకు బోనస్ ఇస్తామని.. బోగన్ చేశారని మండిపడ్డారు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు బోనస్ ఇచ్చే సత్తా ఈ సర్కార్ కు లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన ఏ హామీని నెరవేర్చడం లేదుని విమర్శించారు. తెలంగాణలో అభివృద్ధి కుంటుపడిందని.. రాష్ట్రానికి పెట్టబడబడు వచ్చే పరిస్థితి లేదన్నారు. మూసీ ప్రక్షాళనకు బిజెపి వ్యతిరేకం కాదని.. పేదల ఇండ్లు కూలగొట్టకుండానే ప్రక్షాళన చేయొచ్చని చెప్పారు. తెలంగాణ నమాజాన్ని అవమానించేలా రేవంత్ రెడ్డి మాటలున్నాయని దుయ్యబట్టారు కిషన్ రెడ్డి. మహారాష్ట్రలో రేవంత్ రెడ్డి ఏ మొఖం పెట్టుకుని ప్రచారం చేస్తున్నారని నిప్పులు చెరిగారు.

వ్రాణాలకు ముప్పు తెచ్చిన మందు పొట్టి..

వేగంగా కారు ప్రయాణం.. ప్రమాదంలో ఆరుగురు దారుణంగా మృతి రోడ్డుపై తెగిన తలలు, శరీర భాగాలు.. మృతుల్లో ముగ్గురు యువతులు
దెప్రోడూస్ నవంబర్ 15 : ఏడుగురు విద్యార్థులు మందు పాత్రీ చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత బీంద్రబ్లాలో వేగంగా ప్రయాణించారు. ఆ కారు ప్రమాదంలో ఆరుగురు దారుణంగా మరణించారు వారి తెగిన తలలు, శరీర భాగాలు రోడ్డుపై పడ్డాయి. మృతుల్లో ముగ్గురు యువతులున్నారు. ఉత్తరాఖండ్ రాజధాని దెప్రోడూస్లో ఈ సంఘటన జరిగింది. నవంబర్ 12న ఏడుగురు స్టూడెంట్స్ దెప్రోడూస్లో జిల్లా చేశారు. మందు పాత్రీ చేసుకున్నారు. అర్ధరాత్రి వేళ బీంద్రబ్లా కారులో హైస్పీడ్లో ప్రయాణించారు. దెప్రోడూస్లోని ఓఎన్జీసీ చౌక్లో ఆ కారు ప్రమాదానికి గురైంది. ఆరుగురు స్టూడెంట్స్ మరణించగా ఒక వ్యక్తి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ప్రమాదం తీవ్రత వల్ల స్టూడెంట్స్ తెగిన తలలు, శరీర భాగాలు రోడ్డుపై చెల్లాచెదురుగా పడ్డాయి. మృతుల్లో ముగ్గురు యువతులున్నారు.కాగా, పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. మరణించిన స్టూడెంట్స్ను దెప్రోడూస్కు చెందినఅతుల్ అగర్వాల్ (24), రిషబ్ జైన్ (24), నవ్వు గోయెల్ (23), కామాక్షి (20), గునీత్ కౌర్ (19), హిమాచల్ ప్రదేశ్కు చెందిన కునాల్ కుక్రేజా (23)గా గుర్తించారు. మందు పాత్రీ ఇచ్చిన దెప్రోడూస్కు చెందిన సిద్ధిక్ అగర్వాల్ (25) ఒక్కడే ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. అయితే హాస్పిటల్లోని ఓఎన్యూలో చికిత్స పొందుతున్న అతడు కోమాలో ఉన్నాడని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మరోవైపు బీభత్స కారు ప్రమాదానికి ముందు ఆ స్టూడెంట్స్ మందు పాత్రీ చేసుకున్న వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి.

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రవాణా మలయు బీసీ సెంట్రమ్ శాఖ హైదరాబాద్.

ఎల్వతుర్తి నవంబర్ 15(పుడయం ప్రతి నిది) తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ లో రవాణా శాఖ కు సంబంధించిన లాఠీలు ఇతర వాహనాలు ఇబ్బంది లేకుండా స్థానిక జిల్లా రవాణా అధికారులు & కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని రవాణా శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి వికాస్ రాజ్ ను రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆదేశించారు. వరి కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద వాహనాల కొరత లేకుండా రవాణా శాఖ తీసుకుంటున్న చర్యల పై అధికారులతో చర్చించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు స్థానిక రవాణా శాఖ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సూచించారు. ప్రభుత్వం వరి ధాన్యం కొనుగోలు లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా



అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని తరలించడానికి వాహనాల కొరత లేకుండా జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని రవాణా శాఖ అధికారులకు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆదేశించారు.

ఎకరానికి 10 క్వీంటాళ్ల సోయా కొనుగోలుకు అనుమతి.

జుక్కల్ ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మీకాంతరావు.



పుడయం ప్రతినది కామారెడ్డి జిల్లా జుక్కల్ నియోజకవర్గం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ఎకరానికి 10 క్వీంటాళ్ల చొప్పున సోయా కొనుగోలు చేయడానికి ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చింది. జుక్కల్ ప్రాంతంలో సోయాను అత్యధికంగా సాగు చేస్తారు. ఈ సీజన్లో ఎకరానికి

8 నుంచి 10 క్వీంటాళ్ల వరకు దిగుబడి వచ్చింది. ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా కు రూ. 4,892 మద్దతు ధర చెల్లిస్తుంది. అయితే ఎకరాకు 6 క్వీంటాళ్ల చొప్పున మాత్రమే కొనుగోలు చేస్తోంది. దీంతో రైతులు ఇబ్బంది పడటాన్ని గమనించిన జుక్కల్ ఎమ్మెల్యే లక్ష్మీకాంతరావు ఈ విషయాన్ని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఎకరాకు 10 క్వీంటాళ్ల చొప్పున కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన మంత్రి ఎకరాకు 10 క్వీంటాళ్ల సోయా కొనుగోలు చేయాలని, ఒక రైతుకు ఎన్ని ఎకరాలు ఉన్నా మొత్తం కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీంతో జుక్కల్ ప్రాంత సోయా రైతులు ఎమ్మెల్యే లక్ష్మీకాంతరావు, మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావుకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు...

లాఠీలను రోడ్డు పక్కన నిలపకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి

అనంతగిరి, పుడయం (నవంబర్ 15) అనంతగిరి మండలం ఖానాపూర్ గ్రామీణ శివారు ప్రాంతంలో ధాన్యం మిల్లుల వద్ద లాఠీలను రోడ్డుకి ఇరువైపులా నిలుపుతున్నారు ఈ మార్గంలో నిత్యం వందల సంఖ్యలో వాహనాలు రాకపోకలు సాగిస్తుంటాయి. మార్గమధ్యలో జటికబట్టి వరకు రెండు వైపులా లాఠీలు నిలిపివేయడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. రాత్రి వెళితే ప్రయాణికులకు ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలు కనపడక ప్రమాదాలు సంభవించే పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. అధికారులు స్పందించి లాఠీలను రోడ్డు పక్కన నిలపకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు



అనంతగిరి, పుడయం (నవంబర్ 15) అనంతగిరి మండలం ఖానాపూర్ గ్రామీణ శివారు ప్రాంతంలో ధాన్యం మిల్లుల వద్ద లాఠీలను రోడ్డుకి ఇరువైపులా నిలుపుతున్నారు ఈ మార్గంలో నిత్యం వందల సంఖ్యలో వాహనాలు రాకపోకలు సాగిస్తుంటాయి. మార్గమధ్యలో జటికబట్టి వరకు రెండు వైపులా లాఠీలు నిలిపివేయడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. రాత్రి వెళితే ప్రయాణికులకు ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలు కనపడక ప్రమాదాలు సంభవించే పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. అధికారులు స్పందించి లాఠీలను రోడ్డు పక్కన నిలపకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని వాహనదారులు కోరుతున్నారు

ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతోనే విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్ : డి.కే.వో ఎస్.యోదయ్య



జన్నారం, నవంబర్ 15(పుడయం విలేజ్) ఉపాధ్యాయుల కృషి తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతోనే విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని మంచిర్యాల విద్యాధికారి ఎన్.యూదయ్య అన్నారు. గురువారం రోజున కలమడుగు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన బాలల దినోత్సవ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లావ్యాప్తంగా అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్రతి నెల మూడవ శనివారం పేరిట్స్ డీనర్ మీటింగ్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని, బడి ఈడు పిల్లలు అందరూ బడిలోనే ఉండాలని, పిల్లలు బడికి వస్తేలా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవాలని, తల్లిదండ్రులు పిల్లలను మొబైల్స్ నుంచి దూరంగా ఉంచాలని అన్నారు. అదేవిధంగా కలమడుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలకు ఒక ప్రత్యేకత ఉందని ఎన్.ఎం.ఎస్. ఫలితాలలో రాష్ట్రంలో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది ఇందుకోసం కృషిచేసిన ప్రధానోపాధ్యాయులు కట్ట



రాజమౌళి, ఉపాధ్యాయులను ప్రశంసించారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమానికి భారీ సంఖ్యలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తరలి రావడం చాలా సంతోషమని ఆయన పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను ప్రశంసించారు. అనంతరం ఎన్.ఎం.ఎస్. ఫలితాలలో జిల్లా స్థాయిలో పాఠశాలకు మొదటి స్థానం రావడానికి కారకులైన ఉపాధ్యాయులను డి.కే.వో. కాలవా కన్వీ ఘనంగా సన్మానించి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.కే.వో ఎస్ యూదయ్య, ఎం.కే.ఎ. కుమార్, త.హసీన్, రాజ మనోహర్ రెడ్డి, సెక్టోరియల్ అధికారి చౌదరి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు కట్ట రాజమౌళి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

అయ్యప్ప స్వామి సుగ్గిలిలో 33వ రాజు అగ్నేదాగ్ కార్యక్రమం



నారు, కార్యక్రమం లో చైర్మన్ కొండపల్లి వాసు, పందిరి వీరయ్య, పి.వి.సి, ఎస్ చైర్మన్ దేగ బాబు, యరసాని కుమార్, నారపరాజు వినయ్, సైదులు, ఈదుల యాదగిరి, ఐతనబోయిన వెంకటేశ్వర్లు, ముత్తినేని కోటేశ్వరరావు తదితరులు, మరియు ఈరోజు సుమారుగా 250 మందికి పైగా అయ్యప్ప లు పాల్గొన్నారు...

అనంతగిరి, పుడయం (నవంబర్ 15) తెలంగాణా శబరిమల గా పేరు గాంచిన అనంతగిరి శ్రీ హరి హర పుత్ర అయ్యప్ప స్వామి నన్నిదిలో 33వ రాజు లి దాతలుగా మాజీ శాసన సభ్యులు లిశ్రీ వేనేపల్లి చందర్ రావు - నిర్మల దంపతులు, లి- మరియు లిరామకృష్ణ విద్యాలయం కోదాడ పూర్వ విద్యార్థులు మరియు కోదాడ వాస్తవ్యులు లిపానుగోటి లిక్షవతి రావు - లక్ష్మీలి దంపతులు వ్యవహరించి

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ప్రిన్సిపాల్ గా ప్రొఫెసర్ కాసిం



లింగాల నవంబర్ 15(పుడయం ప్రతి నిది) చిన్నతనం నుంచే విద్యను అవలీలగా నేర్చుకొని పై చదువులు చదువుతూ ముందుకు వెళుతూ విద్య విత్తగా మారిన ప్రొఫెసర్ కాసింకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ గా ప్రొఫెసర్ కాసిం నియమించడంతో లింగాల మండల విద్య విత్తలు ప్రముఖులు ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయ సంఘాలు తదితరులు శుకవారం హార్షం వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. లింగాల మండల పరిధిలోని అంబటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ కాసిం చిన్నతనం నుంచి విద్యపై మక్కువ చూపడంతో ఆయన ఈ స్థాయికి ఎదగడం ఎంతో గర్వంగా ఉందని అంబటి పెళ్లి గ్రామ ప్రజలు ప్రజా ప్రతినిధులు అభినందించడం జరిగింది. భవిష్యత్తులో ఆయనకు మరిన్ని ఉన్నత పదవులు సాధించాలని మండల ప్రజలు ఆకాంక్షించారు.

వాగులో పడి వ్యక్తి మృతి.



కామారెడ్డి జిల్లాలోని నవంబర్ 15(పుడయం ప్రతి నిది) మండలంలోని పెద్ద టాక్సి గ్రామానికి చెందిన గాయక్వాడ్ సురేష్ (36) ఆ గ్రామ సమీపంలో ఉన్న వాగులోకి కాలుకొట్టాడు 2) తీసుకోవడానికి వెళ్లి ప్రమాదవశాత్తు పడి చనిపోయాడు. ఆయన అత్తగారు ఊరు పక్కనే మహారాష్ట్ర లోని సాంగ్లి అత్త గారింటి వెళ్తున్నట్లు చెప్పి వాగు దాటే క్రమంలో చనిపోయినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. మృతుని భార్య గాయక్వాడ్ లక్ష్మీబాయి ఫిర్యాదు మేరకు తేసు సమోదా చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు మహారాష్ట్ర ఎస్పె విజయ్ కొండ తెలిపారు.

మచ్చ లేని నాయకుడు కడియం



ధర్మసాగర్ పుడయం ప్రతినది 2024 శుకవారం 15 ఈ రోజు ధర్మసాగర్ మండలం ముప్పారం గ్రామంలో విలేజ్ సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు గుర్రం ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నిన్నటి రోజు ముప్పారం గ్రామంలో మాజీ ఎం.ఎల్.ఏ రాజయ్య గ్రామస్థులను వెంటబట్టుకొని ఎం.ఎల్.ఏ కడియం శ్రీహరి భూములను ఆక్రమించారని ఆరోపించారు. కానీ ఎం.ఎల్.ఏ కడియం శ్రీహరి 1994లో టి.డి.పిలో ఎం.ఎల్.ఏ గా కొనసాగినప్పటినుండి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి భూకబ్జాలకు పాల్పడలేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయం పై కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు రాంరెడ్డి, ముప్పారం సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, రైతులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

యువకులు కష్టపడి చేదవాలి : జూడి గంగాధర్



జన్నారం, నవంబర్ 15(పుడయం విలేజ్) గురువారం సాయంత్రం వెలువడిన గ్రూప్ - 4 ఫలితాలలో ఉద్యోగం సాధించిన తిమ్మపూర్ గ్రామవాసి కూకటికారి మధ్యప్రసాద్ ను మాజీ సర్పంచ్ జూడి గంగాధర్ శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మరింత మంది యువకులు కష్టపడి చదివి ఉద్యోగాలు సాధించి మన గ్రామానికి మండలానికి వారి తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ యువకులు సభ్యులు, వివిధ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధులకు గుడ్ న్యూస్... ఆర్డీసీ బస్సులో 25 శాతం రాయితీ అమరావతి: సీనియర్ సిటిజన్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. బస్సులో ప్రయాణించే సీనియర్ సిటిజన్లకు 25 శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నట్లు ఎపీఎస్ఆర్టీసీ తెలిపింది. ఏ రాష్ట్రానికి చెందిన వారైనా, ఏ ఆర్డీసీ బస్సులోనైనా ఈ రాయితీతో ప్రయాణించే వీలు ఉంటుంది. సీనియర్ సిటిజన్లకు 60 ఏళ్ల వయసు పైబడి ఉండాలి. రాయితీ అమలకు కోసం ఆరు రకాల గుర్తింపు కార్డులను ప్రకటించింది. వీటిలో ఆధార్ కార్డ్, సీనియర్ సిటిజన్ బడి, పాస్ కార్డ్, ఓటర్ బడి, పాస్పోర్ట్, రేషన్ కార్డులో ఏదైనా చూపించాల్సి ఉంటుంది.

గ్రూప్ -4 లో ఉద్యోగం సాధించిన మేధుకర్ ను సన్మానించిన మాజీ జెడ్పీటీసీ

జన్నారం, నవంబర్ 15(పుడయం విలేజ్) గ్రూప్ ఫోర్ లో ఉద్యోగం సాధించిన మధుకర్ ను జన్నారం మాజీ జెడ్పీటీసీ ఎల్. చంద్రశేఖర్ న సన్మానించారు. మండలంలోని మురిమడుగు గ్రామానికి చెందిన ఎలగండుల శ్రీనివాస్ కుమారుడు ఎలగండుల మధుకర్ గురువారం రోజున సాయంత్రం ప్రకటించిన గ్రూప్ 4 ఫలితాలలో కమర్షియల్ టాక్స్ డిపార్ట్మెంట్ లో జూనియర్ అసిస్టెంట్ ఉద్యోగానికి అర్హత సాధించాడు. ఈ సందర్భంగా మధుకర్ ను మాజీ జెడ్పీటీసీ ఎల్. చంద్రశేఖర్ శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం జెడ్పీటీసీ



మాట్లాడుతూ మరింత మంది యువకులు కష్టపడి చదివి ఉద్యోగాలు సాధించి మండలానికి వారి తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని, కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ మధుసూదన్ రావు, మున్సిరల్ అభి.బి.ఆర్.ఎస్. పార్టీ అధ్యక్షులు నందిమ్ రావు, మాజీ సర్పంచ్ రామచంద్రారెడ్డి, పందిరి రవి, ఎం.ఆర్. డెవలప్మెంట్ సొసైటీ సభ్యులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కార్తీక పౌర్ణమి పండుగ సందర్భంగా కిటకిటలాడుతున్న దేవాలయాలు.

అంగరంగ వైభవంగా కార్తీక పౌర్ణమి శివాలయాలలో అభిషేకాలు పూజలు ప్రతాలు.

ఖానాపూర్ నవంబర్ 15 పుడయం ప్రతినది. కార్తీక పౌర్ణమి పర్వదినంను పురస్కరించుకొని మండలంలోని 20 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని ఉన్న వివిధ రకాల దేవాలయాలలో ఉదయం నాలుగు గంటల నుంచి రాత్రి వరకు ఆలయాలలో అభిషేకాలు పూజలు సత్కారాలను ప్రతాలు వివిధ రకాల పూజలతో ఆలయాల భక్తులతో కిటకిటలాడుతున్నాయి. మండల కేంద్రంలోని సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయంలో, కొత్తూరు గ్రామంలోని దుర్గామల్లేశ్వరస్వామి ఆలయంలో, రంగాపురం గ్రామంలోని కోదండ రామాలయంలో, బుద్ధ రావుపేట గ్రామంలోని శ్రీ భూ సీలా సమేతం వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో, ధర్మారావుపేట గ్రామంలోని శివాలయం రామాలయం (శివరామ క్షేత్రంలో), పగడాల వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో, బాల్ తండాలోని త్రికుంట త్రిలింగేశ్వరస్వామి ఆలయంలో, అతోక నగర్ గ్రామంలోని కోదండరామాలయంతోపాటు వివిధ గ్రామాలలో ఉన్న ఆలయాలలో ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు కార్తీక పౌర్ణమి అభిషేకాలు పూజలు సత్కారాలను ప్రతాలు ఆయా ఆలయాలలో అన్ని రకాల సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆలయాల భాగ్యులు తెలిపారు. పూజా కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీ వేములపల్లి ప్రకాష్ రావువద్ద దంపతులతోపాటు 20 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని ప్రజలు భక్తులు స్వాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సాయిరామకృష్ణశర్మ, తదితర ఆలయాల అర్చకులు కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా అభిషేకాలను పూజలను సత్కారాలను సత్కారాలను ప్రతాలు అర్చక స్వాములు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తుండగా భక్తులు వరవనించిపోయారు. ఆలయాలలో అభిషేకాలు పూజలు సత్కారాలను ప్రతాలు అనంతరం అర్చక స్వాములు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. ఆయా ఆలయాల వద్ద ఆలయ కమిటీ భాగ్యులు గొల్లపూడి సుబ్బారావు, నడిపెల్లి రాజేశ్వర్ రావు, మహాలక్ష్మి వెంకటనరయ్య, జినుకల సురేష్ తోపాటు ఆలయాల భాగ్యులు భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడకుండా ఆలయాల అన్ని రకాల సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆలయాల భాగ్యులు తెలిపారు. పూజా కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీ వేములపల్లి ప్రకాష్ రావువద్ద దంపతులతోపాటు 20 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని ప్రజలు భక్తులు స్వాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా భగవాన్ బిర్లా ముండా జయంతి వేడుకలు



గుంచి గ్రామ సభకు వచ్చిన వారికి వివరిస్తూ బిర్లా ముండా (1875 - 1900) బిర్లా భగవాన్ భారతీయ అటవీ జాతుల స్వతంత్ర సమరయోధుడు జానపద నాయకుడు ఇతడు ముండా జాతికి చెందినవాడు, 19 వ శతాబ్దపు చివరి రోజుల్లో నేటి బీహార్, జార్ఖండ్ అటవీ ప్రాంతాల్లో బ్రిటిష్ కాలంలో జరిగిన మిలీటరీయన్ ఉద్యమానికి సారధ్యం వహించాడు, 22 ఏళ్ల వయసు 1897 లోనే బ్రిటిష్ రైల్వే యుద్ధ ప్రకటించాడు, తల్వారా భారత స్వతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో ఒక ప్రముఖ వ్యక్తిగా నిలిచిపోయాడు, ఇతడి గౌరవార్థం భారత పార్లమెంటు లోని సెంట్రల్ హాల్లో ఈయన చిత్రపటం ఉంది ఈ విధంగా సత్కరించబడిన ఏకైక జాతుల నాయకుడు బిర్లా ముండా, బ్రిటిష్ వాళ్ళ సవాదులపై తిరుగుబాటుగా సాగిన భారతీయ స్వతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొన్న యోధునిగా బిర్లా ముండా పేరును అత్యంత గౌరవంతో ప్రస్తావిస్తారు, పాతకేళ్లు కూడా నిండుకుండానే ఇప్పటి సాధించడం వల్ల ఇతని ఘనత మరింత ఉత్పన్నమైనది, అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో స్వస్థమైన భారతదేశం కోసం గౌతమ్ పూర్ గ్రామపంచాయతీ సెక్రటరీ షర్మిల ఆధ్వర్యంలో గ్రామసభ నిర్వహించారు. సెక్రటరీ షర్మిల ఆధ్వర్యతన పినా మొలెలైజర్ వద్ద అమరతీవి అటవీ జాతుల స్వతంత్ర సమరయోధుడు బిర్లా ముండా జయంతి సందర్భంగా అతని చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించింది. ఈ సందర్భంగా బిర్లా సాధించిన హక్కుల

గుంచి గ్రామ సభకు వచ్చిన వారికి వివరిస్తూ బిర్లా ముండా (1875 - 1900) బిర్లా భగవాన్ భారతీయ అటవీ జాతుల స్వతంత్ర సమరయోధుడు జానపద నాయకుడు ఇతడు ముండా జాతికి చెందినవాడు, 19 వ శతాబ్దపు చివరి రోజుల్లో నేటి బీహార్, జార్ఖండ్ అటవీ ప్రాంతాల్లో బ్రిటిష్ కాలంలో జరిగిన మిలీటరీయన్ ఉద్యమానికి సారధ్యం వహించాడు, 22 ఏళ్ల వయసు 1897 లోనే బ్రిటిష్ రైల్వే యుద్ధ ప్రకటించాడు, తల్వారా భారత స్వతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో ఒక ప్రముఖ వ్యక్తిగా నిలిచిపోయాడు, ఇతడి గౌరవార్థం భారత పార్లమెంటు లోని సెంట్రల్ హాల్లో ఈయన చిత్రపటం ఉంది ఈ విధంగా సత్కరించబడిన ఏకైక జాతుల నాయకుడు బిర్లా ముండా, బ్రిటిష్ వాళ్ళ సవాదులపై తిరుగుబాటుగా సాగిన భారతీయ స్వతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొన్న యోధునిగా బిర్లా ముండా పేరును అత్యంత గౌరవంతో ప్రస్తావిస్తారు, పాతకేళ్లు కూడా నిండుకుండానే ఇప్పటి సాధించడం వల్ల ఇతని ఘనత మరింత ఉత్పన్నమైనది, అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో స్వస్థమైన భారతదేశం కోసం గౌతమ్ పూర్ గ్రామపంచాయతీ సెక్రటరీ షర్మిల ఆధ్వర్యంలో గ్రామసభ నిర్వహించారు. సెక్రటరీ షర్మిల ఆధ్వర్యతన పినా మొలెలైజర్ వద్ద అమరతీవి అటవీ జాతుల స్వతంత్ర సమరయోధుడు బిర్లా ముండా జయంతి సందర్భంగా అతని చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించింది. ఈ సందర్భంగా బిర్లా సాధించిన హక్కుల

అనంతగిరి అయ్యప్ప ఆలయాన్ని సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు చేసిన కోదాడ శాసనసభ్యులు శ్రీమతి నలమద పద్మావతి రెడ్డి



అనంతగిరి (పుడయం నవంబర్ 15) ఈరోజు కార్తీక పౌర్ణమి పాఠశాలాన్ని పురస్కరించుకొని తెలంగాణ శబరిమల అనంతగిరి శ్రీ అయ్యప్ప ఆలయాన్ని కోదాడ శాసన సభ్యులు శ్రీమతి నలమద పద్మావతి రెడ్డి సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, కొండుకుంటు స్తంభాలు, లైన్, ట్రాన్స్మార్టర్స్ ని మంజూరు చేయమని అని కోమి ఇచ్చారు, వారిచెల వి.సీ.డి. డెలిగేట్ లింబ తుంట్ల లక్ష్మీ నారాయణ రెడ్డి, జిల్లా గ్రంథాలయ వైస్ చాంసలర్ రామారావు, ఆలయ చైర్మన్ కొండపల్లి వాసు, మాజీ ఎంపీటీ చుండూరు వెంకటేశ్వర్ రావు, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ కందుకూరి కోటేశ్వరరావు, డేగ కొండయ్య, వడేశాడ వీరబాబు, ముత్తినేని కోటేశ్వరరావు సత్కారంపే తదితరులు పాల్గొన్నారు

అభివృద్ధి పథంలో 18వ డివిజన్ టాప్

- వంద శాతం అభివృద్ధి పనుల పూర్తికి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారిన 18వ డివిజన్
- నిత్యం డివిజన్ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రతిసమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్న కార్పొరేటర్
- ప్రతి కష్ట కాలంలో డివిజన్ ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్న కార్పొరేటర్ దంపతులు
- కార్పొరేటర్ దంపతులకు అడుగుగునా భ్రహ్మరథం పడుతూ...
- కుటుంబ సభ్యులుగా అక్కన చేర్చుకుంటున్న డివిజన్ ప్రజలు
- కార్పొరేటర్ నిస్వార్థ సేవకు నీరాజనాలు పలుకుతున్న కార్పొరేషన్ జనాలు
- మళ్ళీ మీరే మా కార్పొరేటర్ అంటూ వన్స్ మోర్ అంటున్న ప్రజలు



మేడిపల్లి, నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి): నిత్యం ప్రజల్లో ఉంటూ వారి సమస్యలు తెలుసుకుంటూ తమ వాద్యని అభివృద్ధి పథంలో మొదటి స్థానం లో నిలుపుతున్నారు 18వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కు. శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ పీఠాధికారి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోనే వంద శాతం అభివృద్ధి పనులు పూర్తి అయిన డివిజన్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. వంద శాతం డ్రైనేజీ పనులు, వంద శాతం సీని రోడ్ల పనులు మరియు మంచినీటి, వీధి లైట్ల పనులు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే గత ఐదు సంవత్సరాల నుండి కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ కార్పొరేటర్ గా గెలిచిన అప్పటినుండి 18వ డివిజన్ రూపురేఖలు మార్చేశారు. డివిజన్ అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ప్రతి అభివృద్ధి పనులను దగ్గరుండి సమీక్షిస్తూ... నాణ్యత లో ఎక్కడ రాజీపడకుండా అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు చర్చిస్తూ పనులను పూర్తి చేయించారు. కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ సుమారు గత ఐదు సంవత్సరాల తమ పదవి కాలం లో డివిజన్ లోని ఎ ఒక్కరికి అయినా ఆపద వచ్చిందంటే చాలు రాత్రి పగలు అసకుండా వారికి అందుబాటులో ఉండి వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరిగా ఉంటున్నారు. కోవిడ్ సమయంలో డివిజన్ లోని ప్రతి కుటుంబానిని నిత్యావసర సరుకులను అందించి మానవత్వం చాటుకున్నారు. డివిజన్ లోని ప్రతి ఒక్కరికి వాక్సిన్ వేయించుకునేలా తమ వాద్య కార్యాలయంలోనే వాక్సిన్ సెంటర్ ని ఏర్పాటు చేసుకొని సేవలు అందించి వాద్య ప్రజలకు కోవిడ్ మహమ్మారి పట్ల జాగ్రత్తలు చెప్పి వారిలో మనోధైర్యాన్ని నింపారు. వరదల సమయంలో వర్షం లోనే ప్రతి కాలని లో ప్రమాదమని తెలిసిన పర్వతాన్ని ముప్పుకు గురైనా కుటుంబాలను దగ్గరుండి పరమార్పించి వారికి భోజన ఏర్పాటు చేసి తాము ప్రజల మనవిమని చాటుకున్నారు. డివిజన్ లోని ప్రతి కాలని లో కాలని ముఖద్వారాలు తమ స్వంత ఖర్చుతో ఏర్పాటు చేశారు. డివిజన్ లోని న్యూ శ్రీరామ్ నగర్ లోగల శ్రీ సీతారామాంజనేయ స్వామి వారి



గుడి పునః నిర్మాణానికి అహమ్మీశలు కృషి చేసి గుడి నిర్మాణం లో ముఖ్య భూమిక పోషించారు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే డివిజన్ లోని ప్రతి అభివృద్ధి పనిలో కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ పాత్ర ఉంది. తమ దృష్టికి వచ్చిన ప్రతి అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేస్తూ... కార్పొరేషన్ లోనే వాద్యని సెంటర్ వన్ గా నిలిపిన ఘనత కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ దంపతులు. అందుకని వారిని డివిజన్ లోని ప్రజలు తమ కుటుంబ సభ్యులుగా భావిస్తారు. నాయకులు అంటే అందరూ అవుతారు కానీ ప్రజలు మెచ్చే ప్రజలకు నచ్చే నిత్యం ప్రజలకోసం తపించే నాయకులు

మాత్రం కొందరే ఉంటారు. అందులో ముందుపరుసలో ఉంటారు కార్పొరేటర్ కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ పేద ప్రజలకు ప్రభుత్వం నుండి రావలసిన కళ్యాణలక్ష్మి, ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి(సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్)రావడంలో అలస్యం కాకుండా త్వరితగతిన వారికి అందేలా కృషి చేస్తున్నారు. అందుకని డివిజన్ లోని ప్రజలు ముక్తఖండంతో వన్స్ మోర్ కార్పొరేటర్ అంటున్నారు. ఎల్లప్పుడు ప్రజలలోనే ఉంటూ వారి సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ఉంటే వారి హృదయాలలో చిరస్మరణీయంగా చెరగని ముద్ర వేసి వారి మన్ననలు పొందవచ్చనే దానికి నిదర్శనం కార్పొరేటర్ కుర్ర శాలిని శ్రీకాంత్ గౌడ్ చేసిన అభివృద్ధి పనులు.

టీజీపీఎస్ కి ఎంపికైన కూడెల్లి తేజ కళ్యాణి

లక్ష్మణ్ణిపేట నవంబర్ 15: (పుదయం ప్రతినిధి): పట్టణంలోని మహాలక్ష్మి వాడ కు చెందిన కూడెల్లి తేజ కళ్యాణి (23) 1వ తరగతి నుండి 8 వ తరగతి వరకు పట్టణంలోని శ్రీనీటి హై స్కూల్లో, 9వ తరగతి నుండి పదవ తరగతి నవోదయ కాంగ్రెసులో, ఇంటర్ డిఎస్ఆర్లో హనువర్తి, డిగ్రీ కోఠి ఉమెన్స్ కాలేజీ, తార్కాక పీజీ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ లో విద్యాభ్యాసం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మొన్న రిలీజ్ అయిన పీజీపీఎస్సీ ఫలితాల్లో లక్ష్మణ్ణిపేట పట్టణానికి చెందిన కూడెల్లి తేజ కళ్యాణి మున్సిపల్ వార్డ్ ఆఫీసర్ గా సెలెక్ట్ అవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. ఆమెను కుటుంబ సభ్యులతో పాటు పలువురు అభినందించారు.



జాతీయ స్థాయి ఉప పోటీలకు నాగభూషణ పాఠశాల విద్యార్థి ఎంపిక

సన్యాసించిన పాఠశాల చైర్మన్, ప్రిన్సిపాల్ అభినందించిన గ్రామస్తులు ముధోల్, నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి) నల్ జూనియర్ ఇంటర్ డిస్ట్రిక్ట్ ఉప ఛాంపియన్ షిప్ 2024 ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి ఉప పోటీల్లో బానరలోని శ్రీ నాగభూషణ విద్యార్థి, బానర నవీం లోని నాయగావ్ గ్రామానికి చెందిన తోకల్ వాడ అద్వైత్ జాతీయ స్థాయికి ఎంపికయ్యారు. దింతో పాఠశాల చైర్మన్ వేణు గుప్తా, ప్రిన్సిపాల్ బాబురావు ఘనంగా సన్మానించారు. జాతీయ స్థాయికి ఎంపికవ్వడంతో రూ. 5వేల నగదు ప్రోత్సాహం అందించారు. త్వరలో పంజాబ్ లో జరిగే జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో సత్తా చాటాలని వారు ఆకాంక్షించారు. శుక్రవారం అర్బింద్ ను నాయగావ్ గ్రామస్తులు అభినందించారు. జాతీయ స్థాయిలో ఎంపికవ్వడం గర్వించదగ్గ విషయమని అన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలని కోరుకున్నారు. అదేవిధంగా పాఠశాలలో స్పోర్ట్స్, యోగ పోటీలకు



అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న ప్రిన్సిపాల్ జాంకీ బాబురావు ను గ్రామస్తులు శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ.. గ్రామీణ స్థాయి విద్యార్థులు జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావడం అభినందనీయమన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలిలో ఆటలు, యోగ సంజీవనంగా పనిచేస్తుందని వెల్లడించారు. భవిష్యత్తు కోసం ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలని, పాఠశాల, గ్రామానికి పేరు తీసుకరవాలని ఆకాంక్షించారు.

మాజి ఎమ్మెల్యేకు చేప బొమ్మను జ్ఞాపికగా అందించిన ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు



చందర్ రావు తోడ్పాటు అందించారని అందుకే వారి జన్మదిన సందర్భంగా చాప బొమ్మను జ్ఞాపికగా బహూకరించడం జరిగినదని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోదాడ ముదిరాజ్ సంఘం కన్వీనర్ ముని శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర నాయకులు భాషా బోయిన భాస్కర్, డి రామయ్య, సారంగండ్ల సత్యయ్య, తమ్మనబోయిన వీరబాబు, చిట్టేటి వెంకటేశ్వర్లు, అల్లి వీరబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోదాడ టౌన్ నవంబర్ 15 (పుదయం) కోదాడ నియోజకవర్గ మాజీ శాసనసభ్యులు వేనేవల్లి చంద్రావు జన్మదిన సందర్భంగా నియోజకవర్గ ముదిరాజ్ సంఘం నాయకులు ఆయనకు చేప బొమ్మను జ్ఞాపికగా అందించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర నాయకులు భాషా బోయిన భాస్కర్ రావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గాన్ని అర్థ శతాబ్దం పాటు అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు నడిపిన వ్యక్తి అని, సుత్రు పరిశ్రమ అభివృద్ధికి కూడా చందర్ రావు తోడ్పాటు అందించారని అందుకే వారి జన్మదిన సందర్భంగా చాప బొమ్మను జ్ఞాపికగా బహూకరించడం జరిగినదని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోదాడ ముదిరాజ్ సంఘం కన్వీనర్ ముని శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర నాయకులు భాషా బోయిన భాస్కర్, డి రామయ్య, సారంగండ్ల సత్యయ్య, తమ్మనబోయిన వీరబాబు, చిట్టేటి వెంకటేశ్వర్లు, అల్లి వీరబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉమామహేశ్వర దేవాలయానికి ఆలయ శంఖు బహుకరణ

సంగారెడ్డి జిల్లా, పటాన్చెరు టౌన్, నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి): వీరశైవ లింగాయత్ నమాజం పటాన్చెరు అధ్యక్షులు శివశ్రీ కళ్యాణి శివరాజ్ పాటిల్ గారు శ్రీ ఉమామహేశ్వర దేవాలయం పటాన్చెరు ఆలయ కమిటీ వారికి అభిషేక శంఖును బహూకరించారు. అనంతరం కార్తీకమాసాన్ని పురస్కరించుకొని శ్రీ ఉమామహేశ్వర దేవాలయం నందు మహానానా పూర్వక రుద్రాభిషేక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. తరువాత కార్తీక మాసం పురస్కరించుకొని మహిళా భక్తులు ఆలయ ధ్వజస్తంభం వద్ద ఆశాశీపాన్ని వెలిగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఈశ్వరప్ప గారు, అర్చకులు సరందర్ వీరశైవ లింగాయత్ నమాజం సభ్యులు చంద్రశేఖర్ (రాజు) మరియు ప్రశాంత్ కుమార్ గారు మరియు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు



బెజ్జార్ లో బీర్లా ముండా జయంతి.



బెజ్జార్ నవంబర్ 15, (పుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) కౌమురం ఖీం అసిఫాబాద్ జిల్లా బెజ్జార్ మండల కేంద్రంలోని అదవాని భవనంలో శుక్రవారం ఆదివాసి సంఘం నాయకుల ఆధ్వర్యంలో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు బీర్లా ముండా 150వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి సామకలర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మండల సర్పెట్ కుడప శంకర్ మాట్లాడుతూ భారతదేశ స్వతంత్ర్య సంగ్రామం కోసం అలుపురగని పోరాటం చేసి చిన్న వయసులోనే అమరుడైన బీర్లా ముండా జయంతి వేడుకలను

ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఆదివాసీ నమాజం ఆయన అడుగుజాడల్లో నడిచి ఉద్యమ స్ఫూర్తితో పాక్కులు సాధన కోసం కృషి చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వాల బిర్లా ముండా జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆదివాసి 9 తెగల నాయకులు ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడి సతీష్, కొడవ శంకర్, బూడిడి బాపు, మానేపల్లి మల్లేష్, తొర్రెమ్ ప్రశాంత్, ఏనుక అమృత, చెంపలక్ష్మి, మడ శేఖర్, మాదాని కిరణ్, సామల తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శివాలయం, అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం లో ఘనంగా కార్తీక పౌర్ణమి వేడుకలు

ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న సినీ గేయ రచయిత కళ్యాణ చక్రవర్తి

మేళ్లచెరువు /హుజూర్పూర్ నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి): సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెరువు మండల కేంద్రంలో వేసవి ఉన్న శ్రీ ఇష్టకామేశ్వరి సమేత శ్రీ స్వయంభూ శంభు లింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానము నందు మరియు అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం నందు కార్తీక పౌర్ణమి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. తెల్లవారజామునే భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని దీపాలు వెలిగించడం జరిగింది. శివునికి రుద్రాభిషేకములు అయ్యప్ప స్వామికి అభిషేకములు జరిపించడం జరిగింది. కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి సన్నిధికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన సినీ గేయ



రచయిత త్రిపురనేని కళ్యాణ్ చక్రవర్తి దంపతులు అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కమిటీ సభ్యులు కళ్యాణ్ చక్రవర్తి దంపతులకు శాలువా తో సత్కరించారు. వారు మాట్లాడుతూ కార్తీక పౌర్ణమి రోజు అయ్యప్ప స్వామి వారిని దర్శించుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉందని, అందరూ కూడా సుఖ సంకోషాలతో ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప స్వామి దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు, తాళ్లూరి గిరి స్వామి, కున్ రెడ్డి ఆదినారాయణ రెడ్డి స్వామి, సాముల వెంకట్ రెడ్డి స్వామి, సంగాని శీను స్వామి, గురుస్వాములు, మా లదరించిన స్వాములందరూ పాల్గొన్నారు.

7 లక్షల 50 వేలు సి ఎమ్ ఆర్ చెక్కులను పంపిణీచేసిన ఎమ్మెల్యే..



వీనపాక నియోజకవర్గం, నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వాపురం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో అశ్వాపురం మండలానికి చెందిన సిఎం ఆర్. లక్ష్మిదారులకు 7,50,000 లక్ష సిఎంఆర్. చెక్కులను అందజేసిన వీనపాక నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలకు అండగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. లక్ష్మిదారులు ఎమ్మెల్యే కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అశ్వాపురం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఓరుగంటి బిక్షమయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకులు, యువజన నాయకులు కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యాయ సేవాధికార సంస్థ లో ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తులు

సంగెం, నవంబర్ 15 (పుదయం ప్రతినిధి): వరంగల్ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థలో ఉద్యోగాల భర్తీకై జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి బి.వి.నిర్మల గీతాంబ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసినట్లు సంస్థ కార్యదర్శి యం.సాయి కుమార్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సైనోగ్రాఫర్ పోస్టు 1, టైపిస్టు పోస్టు 1, రికార్డ్ అసిస్టెంట్ పోస్టు 2, ఇల్లీ పోస్టుల భర్తీకై ప్రకటన జారీ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. దరఖాస్తులను ఈ నెల 23వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటలలోగా రిజిస్టర్ పోస్ట్ లేదా కొరియర్ ద్వారా డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అధికారి-వరంగల్, డిస్ట్రిక్ట్ కోర్ట్ కాంప్లెక్స్ చిరునామాకు పంపించవలసి ఉంటుందన్నారు. వ్యక్తిగతంగా దరఖాస్తులు స్వీకరించబడవు. పూర్తి వివరాలకు వరంగల్ జిల్లా కోర్టు అధికారిక వెబ్ సైట్ ను సందర్శించాలని సూచించారు. నియామక ప్రక్రియకు సంబంధించి అన్ని అంశాలను వరంగల్ జిల్లా కోర్టు అధికారిక వెబ్ సైట్ ద్వారా తెలియచేస్తామని వ్యక్తిగత సమాచారం ఇవ్వబడదని తెలిపారు.

పొలాల చుట్టూ వెదురు మొక్కలు గాటుకావడానికి రైతులకు వెదురు మొక్కలు



పినపాక నియోజకవర్గం, నవంబర్ 15 (పుడయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక నియోజకవర్గం లో ఆదివాసి గిరిజన గ్రామాలలోని రైతుల పంట పొలాలలో అడవి జంతువుల భారీ సుండి రక్షణ కొరక కంచె ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి పొలాల చుట్టూ వెదురు మొక్కలు నాటుకోవడానికి రైతులకు వెదురు మొక్కలు అందించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నందున వెదురు మొక్కలు అవసరం ఉన్నదని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ జితేన్ వి పాటిల్ అన్నారు. శుక్రవారం నాడు బూర్గంపాడు మండలంలోని నందెళ్ల రామారావు గ్రామంలో ఉన్న నర్సరీని ఆయన సందర్శించారు. నర్సరీలో ఏ విధమైన మొక్కలు పెంచుతున్నారని నర్సరీ ఇంచార్జ్ ను అడిగి తెలుసుకున్న అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ గిరిజన రైతులు సెంద్రీయ వృషసాయంతో వ్యవసాయం చేసుకోవడమే కాక తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభాలు వచ్చే పంటలు పండించడానికి వారితోపాటు మునగ చెట్లు మరెటు ఇతర

ఫలాలకు సంబంధించిన చెట్లు వేసుకుని అధికంగా బలోపేతం కావడానికి వ్యవసాయ అధికారులతో ప్రత్యేక సమావేశాల ద్వారా వారికి అవగాహన కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. ముఖ్యంగా మునగ పంటలు సాగు చేసుకోవడానికి అవి పెరిగి వరకు వాటికి రక్షణగా వెదురు మొక్కలను పొలం చుట్టూ కంచెలుగా ఏర్పాటు కొరకకు రైతులకు అందించడానికి తప్పనిసరిగా వెదురు మొక్కలు అవసరం ఉన్నదని ఆయన అన్నారు. పది ఎకరాల వెదురు బోకుతో పాటు 16 రకాల అడవి మొక్కలు పెంచుతున్నందున వాటి రక్షణ జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని ఎక్కువ శాతం వెదురు మొక్కలు పెంచే ప్రయత్నం చేయాలని ఆయన అన్నారు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా నీరు పోయించాలని కలుపు మొక్కలు పెరగకుండా చూడాలని బీట్ ఆఫీసర్లకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి ఆర్ డి ఓ విద్యా చందన, నర్సరీ ఇంచార్జ్ బీబీ నాయక్ బీట్ ఆఫీసర్ ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అదనపు పౌర సంబంధాల అధికారి కార్యాలయము భద్రాచలం నుండి జారీ చేయడమైనది

ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు...

ధాన్యం, పత్తి పంట కొనుగోళ్లలో రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలి... సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి. రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.

నిర్మల్, నవంబర్ 15 (పుడయం ప్రతినిధి) ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం బైసా పట్టణంలోని ఆర్ అండ్ బి అతిథి గృహంలో జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్, అదనపు కలెక్టర్ కిషోర్ కుమార్, రెవెన్యూ ఇంజనీరింగ్, మార్కెటింగ్, వ్యవసాయ, పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులతో మంత్రి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రజల భూ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిశీలించి, పరిష్కరించాలని అధికారులను సూచించారు. జిల్లాలోని అటవీ, ప్రభుత్వ భూముల సర్వేను చేపట్టి, హద్దులను గుర్తించి, సంరక్షించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూములను అక్రమించి వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. సర్వే నిర్వహించిన వివరాలను రికార్డు రూపంలో సమర్పించాలన్నారు. పరి ధాన్యం, పత్తి పంట కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కొనుగోలు కేంద్రాలలో అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలన్నారు. రైతులు నష్టపోకుండా పంటల కొనుగోలు ప్రక్రియ పారదర్శకంగా ఉండాలన్నారు. ఇప్పటివరకు జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన పరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు, సేకరించిన పరి ధాన్యం, పత్తి పంట, రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసిన డబ్బులకు సంబంధించిన వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పంటలను అమ్మిన వెంటనే రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులను జమ చేసే విధంగా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను తప్పకుండా కొనుగోలు చేస్తామని రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. సన్న పద్దెన్నె క్వింటానుకు 500 రూపాయల బోనస్ ను అందిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలలోనే పంటలను అమ్ముకోవాలని, రైతులెవరూ దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. అర్జున లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లను అందిస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పటివరకు జిల్లాలో పంపిణీ చేసిన రెండు పడక గదుల ఇండ్లు, పంపిణీకి సిద్ధంగా ఉన్న ఇండ్లకు సంబంధించి వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక అత్యంత పారదర్శకంగా ఉంటుందని తెలిపారు.



అర్జున ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అంది విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేను కు సంబంధించి నిర్వహణ తీరును అధికారులను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇప్పటివరకు జిల్లాలో నిర్వహించిన సర్వేను సంబంధించి వివరాలను సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. జిల్లాలోని జనాభా, కుటుంబాలు, ఎన్నుకొనేవర్లు ఖాతా, సర్వే నిర్వహిస్తున్న ఎన్నుకొనేవర్లకు సంబంధించి వివరాలు అధికారులు మంత్రికి వివరించారు. సర్వే లక్ష్యాలను ప్రజలకు అర్థమయ్యేటట్లు వివరించి సర్వేలో భాగస్వాములను చేయాలని సూచించారు. అనంతరం బైసా పట్టణం సమీపంలోని డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లను మంత్రి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఈ డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పనులకు సంబంధించి వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేసి అర్జున వారికి ఇండ్లను అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం బైసా పట్టణంలోని జిన్సింగ్ మిల్ ని సందర్శించి, పంటల అమ్ముకునేందుకు వచ్చిన రైతులు నష్టపోకుండా పంట వాణ్యత, తేమశాతానికి సంబంధించి వివరాలను తెలిపి అధిక లాభాలు పొందే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో నిర్మల్, బైసా ఆర్డీవోలు రత్న కళ్యాణి, కోమల్ రెడ్డి, మార్కెటింగ్ ఎడి శ్రీనివాస్, డిఎన్ ఓ కిరణ్ కుమార్, ఆర్ అండ్ బి, పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు అశోక్ కుమార్, తహసీల్దార్ ప్రవీణ్, అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుల గణనను సర్వీనియోగం చేసుకొండి.



సంగం నవంబర్ 15 పుడయం ప్రతినిధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పిన సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ వ్యతిరేకతలను సమగ్ర కుటుంబ కుల గణన సర్వే లో తమ వివరాలను సమోదు చేసుకోవాలని దళిత బహుజన ఫ్రంట్ డివిజన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు చుంచు రాజేందర్, జిల్లా అధ్యక్షులు మాదాని సురేష్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం ఆత్మకూర్ మండల కేంద్రం లో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో చుంచు రాజేందర్, మాదాని సురేష్ లు మాట్లాడుతూ కుల గణన సర్వే తమ సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, భూమి, ఉపాధి, విద్య రిజర్వేషన్ ల వల్ల లబ్ధి పొందగల వివరాలు

రాయించుకోవాలన్నారు. భూమి లేకపోవడం, భూమి వుండి పట్టాలు లేకపోవడం, అసైన్డ్ భూముల అన్యాయకాంతం వివరాలని విధిగా సమోదు చేయించుకోవాలన్నారు. 56 వ చివరి ప్రశ్నలో దళిత కుటుంబాలు ఎదురున్న కుల వివక్ష, దేవాలయాల ప్రవేశాల నిరాకరణ సమోదు చెయించాలన్నారు. గ్రామాల నుండి అంతర్జాతీయ పరిధిలో పలసలు వెళ్ళే వారి వివరాల కాలములో చేర్చాలని కొరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి బిఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి చుంచు సర్వే గిన్నాపు శ్రీకాంత్, మాదాని కిరణ్, సుధాకర్, మాజీ సర్పంచ్ సాంబయ్య, గుండాల అర్జున్, మోహన్, మోహన్ రెడ్డి, కుణాకర్, జనార్దన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

గ్రేటర్ జర్నలిస్ట్ హౌసింగ్ సొసైటీ సభ్యత్వ నమోదు

-18 నుంచి 25 వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 15 (పుడయం ప్రతినిధి): గ్రేటర్ హైదరాబాద్ జర్నలిస్ట్ మ్యూచువల్ ఏయిడెడ్ కో-ఆపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ సభ్యత్వ సమోదు ఈ నెల 18 నుంచి 25 వ తేదీ వరకు కొనసాగుతుందని సొసైటీ అధ్యక్షుడు మామిడి సోమయ్య, కార్యదర్శి బొల్లం శ్రీనివాస్ తెలిపారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో వివిధ పత్రికలు, టీవీ స్టూన్ చానళ్లలో పని చేస్తున్న జర్నలిస్టుల విజ్ఞప్తి మేరకు మరోసారి సభ్యత్వ సమోదు చేపట్టాలని సొసైటీ కార్యవర్గం నిర్ణయించినది పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు వారం రోజుల పాటు సభ్యత్వ సమోదు ఉంటుందని, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని అర్జున ఫ్రంట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టుల దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని అన్నారు. స్థానిక వర్గింగ్ జర్నలిస్టుగా కనీసం ఐదేళ్ల సర్వీస్ ఆధారాలతో పాటు ప్రస్తుతం జర్నలిస్టుగా పని చేస్తున్నట్లు దృవీకరణ పత్రం (ఐడి కార్డు, అక్రెడిటేషన్ కార్డు లేదా మీడియా సంస్థ నుంచి అఫియంట్మెంట్ లెటర్) తో పాటు స్థానిక నివాస దృవీకరణ (అథార్ కార్డు లేదా గ్యాస్ బిల్, కరెంట్ బిల్లు), రెండు పాస్ పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు దరఖాస్తు ఫారానికి జత చేయాలని

వారు సూచించారు. వీటితో పాటు ఈ నెల 18 నుంచి 25 వ తేదీ లోపల “ గ్రేటర్ హైదరాబాద్ జర్నలిస్ట్ మ్యూచువల్ ఏయిడెడ్ కో-ఆపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ” (Greater Hyd Journalists MAC Housing society) పేరిట రూ. 1550 బ్యాంక్ డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ (డీడీ), రెండు పాస్ పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు దరఖాస్తు ఫారానికి జత చేయాలని కోరారు. దరఖాస్తు ఫారాలు వసస్థలిపురంలోని ప్రభుత్వ విరయ ఆస్పత్రి దగ్గరలోని టీవీ కాన్ ఫెస్ 4, ఫ్లాట్ నెంబర్ 198 లో గల సొసైటీ కార్యాలయంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.30 గంటల వరకు లభిస్తాయని, అర్జున జర్నలిస్టుల సభ్యత్వానికి ఉపసలన సర్వీస్ ఆధారాలు, డిడీ తీసుకుని వచ్చి దరఖాస్తు ఫారం నింపి సమర్పించాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. సర్వీస్ సీనియారిటీ కోసం మీ పూర్వ సర్వీసు సీనియారిటీ ఆధారాలు ఉంటే జత చేయాలని సూచించారు. మిగతా వివరాలకు ఫోన్ నెంబర్ 9100933723, 7799681212, 9393353519 లను సంప్రదించాలని కోరారు.



పున్నమి వేల భక్తి వెన్నెల

భక్తిశ్రద్ధలతో కార్తీక పౌర్ణమి వేడుకలు
భక్తులతో కిటికీలూడుతున్న ఆలయాలు

సంగం నవంబర్ 15 పుడయం ప్రతినిధి: పరమశివునికి అత్యంత ప్రతిష్ఠాపరమైన కార్తీక మాసంలోని పౌర్ణమి వేల భక్తి వెన్నెల వీర బాన్సోంది. కార్తీక మాసంలో వచ్చిన పౌర్ణమి పర్వదినాన్ని అత్యంత భక్తి మండలంలోని గవివర్ణ గ్రామంలో పాటు వివిధ గ్రామాలలో కార్తీక పౌర్ణమి వేల అత్యంత భక్తి శ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మహాశివునికి అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్తీక దీపాలు వెలిగించి తమ భక్తిని చాటుకున్నారు. భక్తులు తెల్లవారుజామునే శివాలయానికి విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు, దీపారాధన చేశారు. శివనామ స్మరణతో ఆలయాలు మార్మోగుతున్నాయి. శివాలయంలో పూజలు చేసేందుకు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలి రావడంతో ఆలయాలు కిక్కిరియోయాయి. మహాశివునికి శివాలయాలు కిటికీలాగాయి. మహాశివునికి ఎంతో భక్తి శ్రద్ధతో శివాలయాలకు వెళ్లి దీపాలు వెలిగించి పూజలు చేశారు. భక్తులకు పూజా సాగర్ తీర్చడంపై ఆసక్తి ఉంది. మహాశివునికి ఉండి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. శివలింగం తదితర దేవత మూర్తులను రక్షకాల పూలతో ప్రత్యేకంగా అలంకరించారు. ఆలయంలో కార్తీక పౌర్ణమి సందడి వెలకొంది. శివునికి దీపారాధన జరిపితే పుణ్యం లభిస్తుందని భక్తులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్తీక వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తున్న పాలకులపై పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలి

సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కువపల్లి శ్రీనివాసరావు సిపిఐ, సిఐఐయు నుండి సిపిఐ, ఏఐఐయులో చేరికలు

పరంగల్ వెస్ట్, నవంబర్ 15 (పుడయం విలేజ్) వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తున్న పాలకులపై కార్మికులు పోరాటాలకు సిద్ధం కావాలని సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కువపల్లి శ్రీనివాసరావు బిల్లునిచ్చారు. శుక్రవారం పరంగల్ నగరంలోని శివనగర్ తప్పక భవన్ లో సిపిఐ, సిఐఐ యుల నుండి సిపిఐ, ఏఐఐ యూసీ అనుబంధ తెలంగాణ ఆటో అండ్ డ్రైవర్స్ మోటార్ వర్కర్స్ యూనియన్ లో పలువురు చేరారు. సిఐఐ యూ ముఖ్య నాయకులు ఎం.డి. మహబూబ్ పాషా ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆటో కార్మికులు చేరిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన తక్కువపల్లి శ్రీనివాస్ రావు మాట్లాడుతూ గడిచిన పదేళ్ల కాలంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్మికుల సంక్షేమాన్ని విస్మరించాయని అన్నారు. రాష్ట్రంలో గత 10 సంవత్సరాలలో ఆలయ కౌన్సిల్ హామీలను తాము అధికారంలోకి వచ్చాక నెరవేరుస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఆటో డ్రైవర్ల న్యాయమైన డిమాండ్లు పరిష్కరించడంలో విఫలమయ్యారని విమర్శించారు. కార్మికులను ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడం వలన ఆటో డ్రైవర్ల తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురై అత్యహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వం అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా ఎన్నికల మేనిఫెస్టో లో ఆటో డ్రైవర్లకు అధికారంలోకి రాగానే సంవత్సరానికి రూ. 12000 ఇస్తామని ప్రకటించడం జరిగిందని, అదేవిధంగా ఆటో, మోటార్ రంగ కార్మికులకు సంక్షేమ బోధు ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పడం జరిగిందని, అయినా ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయలేకపోగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా మహిళలకు ఫ్రీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించడం వలన రాష్ట్రంలో ఉన్న

ఆటో డ్రైవర్లందరికీ జీవనోపాధి పై పెద్ద దెబ్బ తగిలిందన్నారు. నష్టపోయిన డ్రైవర్లను ఆదుకుంటామని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, రవాణా శాఖ మంత్రులు వల సందర్భాలలో చెప్పడం జరిగిందని అయినా ఏదాని కావస్తున్నా ఆదుకున్న దాఖలు లేవని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ముఖ్యంగా ఆటో డ్రైవర్ల జీవన ఉపాధి దెబ్బ తినడం వలన చాలామంది డ్రైవర్లు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని, నష్టపోయిన డ్రైవర్లను వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలన్నారు. నష్టపోయిన డ్రైవర్ల వక్షాన ఆటో సంఘాలు అనేకమైన ధర్మాలు, అండ్లనలు చేయడం జరిగిందన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలో గత 11 సంవత్సరాల నుండి పెరిగిన పెట్రోల్ డీజిల్ అయిల్ గ్యాస్ నిత్యవసర ధరలకు అనుగుణంగా ఆటో మీటర్ల చార్జీలు పెంచాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉన్నదని, ఈ మీటర్ల చార్జీలు పెంచకపోవడం వలన డ్రైవర్ల తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి వారిని ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ఆటో అండ్ ట్రాబి డ్రైవర్స్ యూనియన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.డి. మైహిబుల్ పాషా, జిల్లా నాయకులు యస్ కె బాబా, యం.డి. ముస్తఫా, యం.డి. అప్పారెడ్డి, శ్రీధర్, యం.డి. హబీబుద్దీన్, సజ్జ తదితరులు సిపిఐ, ఏఐఐ యూసీలో చేరిన వారిలో ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు పంజాల రమేష్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శులు ఎస్ కే. భాషుమియా, పనాస ప్రసాద్, ఏఐఐ యూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గన్నారపు రమేష్, జిల్లా అధ్యక్షులు కందిక చెన్నకేసవులు, సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బుస్సా రవిందర్, యం.డి. యాకుబ్ పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసి హాక్కుల కోసం బ్రిటిష్ పర్యటన యుద్ధం చేసిన గొప్ప వీరుడు జిల్లా ముందా

బెల్లంపల్లి, నవంబర్ 15 (పుడయం ప్రతినిధి) బెల్లంపల్లి మండలం చాకేపల్లి ఏజన్సీ ట్రైబల్ గ్రామంలో ఆదివాసి కొలవార్ పోరాట యోధుడు బీర్ ముందా 150 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా ఎంపీ డి.ఓ. మహేందర్, ఆదివాసీలు బిర్లా ముందా చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఆదివాసి హక్కుల కోసం బ్రిటిష్ పర్యటన యుద్ధం చేసిన గొప్ప వీరుడు బిర్లా ముందా అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆదివాసీ గిరిజనుల సమన్వయ పరిష్కరించాలని ఎంపీ డి.ఓ. కు విన్నవించారు. కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి తపాస్ కుమార్, ఆదివాసీ సంఘ నాయకులు గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.



బిజినెస్



చేలికాలంలా ఈ పిండ్లు తింటే.. సీజనల్ సమస్యలన్నీ పరార్!

ఆరోగ్యానికి పండ్లు చాలా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా దొరికే పండ్లు ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. అయితే సీజనల్ గా దొరికే పండ్లలో జామ, ఆపిల్, ఆరెంజ్ ఇలా రకరకాల పండ్లు ఉన్నాయి. చలికాలం ప్రారంభమైతే చాలా మంది సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈ సీజన్ లో ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పకుండా ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్ లో కొన్ని రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. చలికాలంలో తప్పకుండా డైట్ పండ్లు తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొన్ని రకాల పండ్లను తినకపోవడం వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. సాధారణంగా అయిన కూడా పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని డైట్ లో తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి విముక్తి చెందవచ్చు. వింటర్ లో చలి తీవ్రత

అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో చాలా మంది సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడతారు. వీటి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని రకాల పండ్లను తప్పకుండా తినాలి. ఖర్జూరాలు: డ్రైఫ్రూట్స్ లో ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని డైట్ లో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. ఇందులోని కాల్షియం ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని కూడా

మెరుగుపరుస్తుంది. వీటిని ఉదయం పూట తినడం వల్ల రోజంతా అలసట, నీరసం లేకుండా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. చలికాలంలో ఎలాంటి సీజనల్ సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి. డైట్ కనీసం నాలుగు నుంచి ఐదు తిన్నా చాలు. ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు. కివి: రేటు అధికంగా ఉండే కివి పండ్లలో కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. కివి పండ్లలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జామ పండ్లు: జామపండులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో పాటు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జలుబు, దగ్గు రాకుండా కాపాడుతుంది. డైట్ జామ పండ్లు తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. డైట్ ఫైబర్ జామ పండ్లలో అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ డి, కాల్షియం కూడా అందుతాయి. నారింజ పండ్లు: విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ పండ్లను తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తొందరగా పెరుగుతుంది. అలాగే ఈ పండ్లు చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడతాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సాయపడతాయి.



మసాజ్ తో ఆస్తి ప్రయోజనాలా!

ఏదైనా పని ఎక్కువగా చేస్తే బాడీ అంతా నొప్పులు అయిపోతుంది. బాడీలో ఉన్న పెయిన్స్ అన్ని తగ్గాలని కొందరు వేడి నీటితో స్నానం చేయడం లేదా బాడీని మసాజ్ చేస్తుంటారు. మసాజ్ చేయడం వల్ల బాడీకి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నిజం చెప్పాలంటే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఈజీగా విముక్తి చెందవచ్చు. పూర్వ కాలంలో కొన్ని రకాల వ్యాధులను తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువగా మసాజ్ చేసేవారు. ఈ రోజుల్లో అందరూ ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నారు. కానీ పూర్వకాలంలో అయితే వీటితో పెద్దగా పని జరగలేదు. మసాజ్ చేసేవారు. తీవ్రం అయితేనే వాడేవారు. ఎక్కువగా ఇలాంటి మసాజ్ చికిత్స పద్ధతులు అయిదేదంలోనే ఉపయోగించేవారు. బాడీలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా మసాజ్ చేయడం వల్ల తొందరగా ఆ సమస్య తగ్గిపోతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తలపై మసాజ్ చేయడం వల్ల జుట్టు బలంగా పెరుగుతుంది. బాడీని మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ తో బాధపడేవారు బాడీని మసాజ్ చేస్తే తొందరగా ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి చెందుతారు. రోజూ బాడీని మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దీనివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ఖడ్ అన్ని భాగాలకు ఈజీగా సరఫరా అవుతుంది. దీనివల్ల సగం సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ బాడీకి మసాజ్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలు తొందరగా రావు. వీటి నుంచి విముక్తి చెందాలంటే అప్పుడప్పుడు బాడీకి మసాజ్ అనేది తప్పనిసరి. మసాజ్ వల్ల ఎలాంటి ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నా కూడా విముక్తి చెందుతారు. రోజూ మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. కొందరు చిన్న విషయాలకి కూడా ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వారు మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఎలాంటి టెన్షన్ కి గురికాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల పాజిటివ్ అనేది మెరుగు అవుతుంది. నెగిటివ్ అలోచనల నుంచి పాజిటివ్ అలోచనలకు దగ్గర అవుతారు. అలాగే హాయిగా కూడా నిద్రపడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు రోజూ బాడీకి మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా నిద్రపోతారు. అయితే మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల సరైన భంగిమలో ఉండి చేయించుకోవాలి. లేకపోతే బాడీ పెయిన్స్ కూడా కొన్నిసార్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ముఖాన్ని మర్దన చేస్తే కాంతివంతంగా చర్మం మారుతుంది. అలాగే జుట్టును కూడా రోజూ మసాజ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా, బలంగా పెరుగుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి జుట్టు రాలిపోకుండా కూడా ఉంటుంది.

అంజీర్ లో నాన్ వెజ్ ఉందా ?



ద్రై ఫ్రూట్స్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది అంజీర్. ఇది ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని రోజూ తింటే ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మీరు రోజూకు 3 నుండి 4 అంజీర్ పండ్లను ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని రోజూ తింటే ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మీరు రోజూకు 3 నుండి 4 అంజీర్ పండ్లను తినాలి. బరువు తగ్గించడంలో అంజీర్ పండ్లు

బాగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ ఆకలిని నివారిస్తుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతుంది. అంజీర్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇది గుండె జబ్బులను కూడా నివారిస్తుంది. ఇందులో పోటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే తాజాగా సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఓ వీడియో కారణంగా ఇప్పుడు శాకాహారులు అంజీర్ పండ్లను తినేందుకు వెనుకాడుతున్నారు. అసలు విషయం ఏమిటి.. అంజీర్ నిజంగా నాన్ వెజ్ అవునా కాదా అనే విషయాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. కొన్ని రోజుల క్రితం, నటి షెహనాజ్ తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేసి, "అందుకే జైన్ అంజీర్ పండ్లు తినరు. నేను కూర్చోలేనే నితీను

కలిసినప్పుడు, అంజీర్ పండ్లు పెరగడానికి ఒక చిన్న కీటకం తన జీవితాన్ని త్యాగం చేస్తుందని అతడు నాకు చెప్పారు. కండరీగ గుడ్లు పెట్టవలసి వచ్చినప్పుడు అది అత్తి పుష్పంలోకి ప్రవేశించి అక్కడ గుడ్లు పెడుతుంది. పుష్పంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు రెక్కలు విరిగి లోపల చనిపోతాయి. దీని తరువాత అత్తి ఈ జీవి మృతదేహాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది." అంటూ రాసుకోవచ్చు. నటి షెహనాజ్ ఇచ్చిన కోణం నుండి పరిశీలిస్తే.. బహుశా ఇది నిజం కావచ్చు కానీ లక్షలాది శాకాహారులు దీనిని నమ్మురు. అంజీర్ పండ్లు అంజీర్ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని దాని తింటారు. అయితే, జైన్ మతాన్ని అనుసరించే వ్యక్తులు మాత్రం అంజీర్ పండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. జైన్ మతాన్ని విశ్వసించే వ్యక్తులు అహింసను అనుసరిస్తారు. మాంసం తినియోగానికి దూరంగా ఉంటారు. ఈ సమాజంలోని చాలా మంది ప్రజలు అంజీర్ పండ్లను తినకపోవడానికి ఇదే కారణం. కానీ, ఇది సాధారణ శాకాహారుల విషయంలో కాదు. చాలా మంది శాకాహారులు కందిగిలు లోపలికి వెళ్లి అక్కడ చనిపోవడం, అంజీర్ పండ్లను పోషించడం సహజమైన ప్రక్రియ, వాళ్లు ఇలాంటివి వర్జించుకోరు. అంజీర్ పండ్లు కలుగజేసే ప్రయోజనాల కోసం వీటిని తింటారు.

మూడు పూటల అన్నేమే తింటున్నారా?



చాలామంది అన్నం ఎక్కువగా తింటారు. నిజానికి ఇలా తినడం చాలా ప్రమాదకరమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అన్నం ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ విపరీతంగా పెరుగుతాయి. అలాగే శరీర బరువు పెరిగే కొద్దీ కొవ్వు శాతం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. మధుమేహం: అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. కాబట్టి దీన్ని రోజూకు మూడుసార్లు తినడం వల్ల శరీరంలో ఖడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇది దయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అలాగే ఇప్పటికే మధుమేహంతో బాధపడే వారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జీర్ణ సమస్యలు: అన్నం ఎక్కువగా తినడం వల్ల వివిధ రకాల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అన్నం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇప్పటికే అనేక రకాల పొట్ట

ఒత్తిడికి గురైతే స్వీట్లు తినాలనిపిస్తుందా?

స్వీట్లు తినడం అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉంటుంది. ఎవరో కొందరు లావు అవుతారని భావించి స్వీట్లు పెద్దగా తినరు. అంతే కానీ సాధారణంగా అందరూ కూడా స్వీట్లు తింటారు. అయితే వీటిలో ఉండే షుగర్ వల్ల కొందరు వీటిని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపెట్టుకోరు. ఇదంతా పక్కన పెడితే ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చిన్న విషయాలకు ఎక్కువగా ఆలోచించి ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఏదైనా చిన్న సమస్య వస్తే చాలు.. ఇక పెద్దగా ఆలోచించి ఆందోళన చెంది డిప్రెషన్ లోకి వెళ్తున్నారు. అయితే కొందరు బాగా ఒత్తిడితో ఉంటే కొన్ని ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం లేకపోతే పూర్తిగా తినడం మానేస్తారు. ఎక్కువ శాతం మంది బాగా ఒత్తిడికి గురైతే కొన్ని పదార్థాలను తింటారు. అందులో ముఖ్యంగా స్వీట్లు తింటారు. సాధారణంగా వీటిని తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. కానీ బాగా ఒత్తిడికి గురైతే మాత్రం తప్పకుండా తింటారు. అసలు ఒత్తిడికి గురైతే ఎందుకు స్వీట్లు తింటారు? దీనికి గల కారణం ఏంటో తెలియాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. ఒత్తిడి అనేది తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కూడా రుచి చూస్తారు. ఏదో ఒక



సమయంలో ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. అయితే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు కార్బోనల్ హార్స్ న విడుదల అవుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును, కార్బోహైడ్రేట్ జీవక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. దీంతో ఎక్కువగా తీసి పదార్థాలు తినాలనిపిస్తాయి. అయితే ఈ అలవాటు ఎక్కువగా ఉండటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే షుగర్ అసలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వీటివల్ల దయాబెటీస్ రావడంతో బరువు కూడా పెరుగుతారు. అలాగే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఎక్కువ రోజులు ఉండకుండా ఈ సమస్య నుంచి బయటకు రావాలని నిపుణులు

సూచిస్తున్నారు. ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు స్వీట్ తినాలనిపించిన కూడా తినవద్దని సూచిస్తున్నారు. అలా ఉండలేకపోతే ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉండాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆహారం, నిద్ర లేకపోయిన కూడా కొందరు ఒత్తిడికి గురి అవుతుంటారు. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందేందుకు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలంటే చిన్న విషయాలకు ఎక్కువగా ఆలోచించకూడదు. అలాగే యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుంటే, వీటితో పాటు వ్యాయామం, రన్నింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల కాస్త ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. అయితే ఇవి చేసే సమయం లేకపోతే ఎక్కువగా పుస్తకాలు చదవడం, మీకు నచ్చిన కామెడీ సీన్స్ చూడటం వంటివి చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పోషకాలు ఉండే ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు బాడీకి సరిపడా నిద్రపోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా కూడా ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి తప్పకుండా ఈ నియమాలు పాటిస్తూ ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందండి.

అరటి తొక్క పడేస్తున్నారా?

అరటిపండు తొక్కలను కాల్యం వల్ల కూడా దోమలను తరిమికొట్టవచ్చు. అరటిపండు తొక్కలను పొడిచేసి అగరబత్తిలా పొగ పెడితే.. దీని వాసనకు దోమలు ఒక్క నిమిషం కూడా ఇంట్లో ఉండవు. ఇది సేంద్రీయ దోమల వికర్షకం. ఇది ఎటువంటి ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించదు. అరటిపండు తొక్కలు తీసి బాగా మిక్స్ చేసి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టును ఇంటి మూలలకు రాస్తే దోమలు ఈ వాసనకు రావు. ఈ పీల్ పేస్ట్ దోమలను దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల దోమల బెడద నుంచి సులభంగా బయటపడవచ్చు. దోమలను తరిమికొట్టేందుకు కూడా అరటి తొక్క బలేగా పనిచేస్తుంది. ఇంట్లో దోమలు

ఎక్కువగా ఉంటే పడుకునే గంట ముందు అరటిపండు తొక్కను గదిలోని నాలుగు మూలల్లో పెట్టాలి. దీని వాసనకు దోమలు రానేరవు. ఇంట్లో దోమలను తరిమేందుకు చాలా మంది రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తారు. దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువ. కానీ అరటిపండు తొక్కతో దోమలను సులభంగా తరిమికొట్టవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. అవును.. ఈ కింది చిట్కాలు ద్వారా అరటి తొక్కతో తేలికగా దోమలు పారదోలవచ్చు. సాయంత్రం అయితే చాలు ఇంట్లోకి దోమలు రయ్ మంటూ వచ్చేస్తుంటాయి. నిశ్చల రక్తాన్ని పీల్ చేత దోమలు రకరకాల వ్యాధులను కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా దోమలు కుడితే మరేయి,



చికున్ గన్యా, దెంగూ, జిజా వైరస్ వంటి అనేక వ్యాధులు వస్తాయి.

జాతీయం - అంతర్జాతీయం

పినాకా రాకెట్ లాంచర్ను పీల్చింగ్చిన డీఆర్డీవో

న్యూఢిల్లీ: పినాకా రాకెట్ లాంచర్ను ఇమాజ్ డీఆర్డీవో విజయవంతంగా పరీక్షించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆ వెపన్ సిస్టమ్కు డిమాండ్ ఉన్న నేపథ్యంలో.. అడ్వాన్స్డ్ గ్రెడ్డ్ వెపన్ సిస్టమ్ను డీఆర్డీవో దెవలప్ చేసింది. పినాకా ఆయుధ వ్యవస్థకు చెందిన రేజ్, కచ్చితత్వాన్ని, స్థిరత్వాన్ని, షైరింగ్ రేట్ను పరీక్షించారు. ప్రావిజనల్ స్టాఫ్ క్వాలిటీటీవ్ రిక్వైర్మెంట్స్ (ట్రయల్స్)లో భాగంగా పినాకా వెపన్ సిస్టమ్ను టెస్ట్ చేశారు. పినాకా లాంచర్ల ద్వారా 12 రాకెట్లను షైరింగ్ చేసినట్లు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మేకిన్ ఇండియా ఉత్పత్తి రక్షణ శాఖ ఊతం ఇస్తున్న సందర్భంగా ఇతర దేశాలు ఆ వెపన్ సిస్టమ్పై ఆసక్తి చూపుతున్నాయి. పినాకా మల్టీ బారెల్ రాకెట్ లాంచర్ పై ఫ్రాన్స్ ఆసక్తిగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అమెరికాకు చెందిన హిమాచ్ సిస్టమ్తో సమానంగా పినాకా వెపన్ సిస్టమ్ను పోల్చుతున్నారు. రక్షణ ఉత్పత్తిలో పినాకా ఎగుమతి రికార్డు సృష్టించునున్నది. అర్జేనియా తొలి కోసం ఆర్డర్ ఇచ్చింది. అర్జీని బలోపేతం చేసుకునేందుకు ఫ్రాన్స్ కూడా ఆ వెపన్ సిస్టమ్పై ఇంట్రెస్టింగ్గా ఉన్నది. మరికొన్ని వారాల్లో ఆ సిస్టమ్ను టెస్ట్ చేయనున్నట్లు ఫ్రాన్స్ తెలిపింది. శివడి విల్లును పినాకా అని పిలుస్తారు. ఆ పేరుతో రాకెట్



సిస్టమ్ను దెవలప్ చేశారు. భారత ఆర్మీ వద్ద ఉన్న రష్యన్ గ్రాడ్ బీఎం-12కు రిప్లేస్మెంట్గా ఈ రాకెట్ సిస్టమ్ను తయారు చేశారు. 1999లో కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో దీన్ని వినియోగించారు. పూర్వోత్పాదక ఎత్తు ప్రదేశాల్లోనే ఉన్న పాకిస్థాన్ స్థావరాలను పినాకా సిస్టమ్ ద్వారా పేల్చివేశారు. ఆర్మీమెంట్ రీసర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ ఈ పినాకా రాకెట్ సిస్టమ్ను దెవలప్ చేసింది. మల్టీ బారెల్ రాకెట్ సిస్టమ్లో రెండు పాడ్స్ ఉంటాయి. వీటిల్లో ఆరేసి రాకెట్లను నింపుతారు. ఆ తర్వాత కేవలం 44 సెకన్లలోనే ఆ 12 రాకెట్లను ఫైర్ చేస్తారు.

లాహోర్లో తీవ్రంగా కాలుష్యం.. ఆస్పత్రిపాలైన 15 వేల మంది..!

పొరుగు దేశం పాకిస్థాన్లోని లాహోర్ నగరంలో కాలుష్యం అత్యంత తీవ్రమైంది. లాహోర్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత కాలుష్య నగరంగా మారింది. నగరం అంతటా నల్లటి విషమ పొగలు వ్యాపించాయి. దాంతో అక్కడ ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ ఏకంగా 1900 దాటింది. జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. నగరానికి చెందిన సుమారు 15 వేల మంది రోగులు ఉబ్బసం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలతో ఆస్పత్రుల్లో చేరారు. లాహోర్లోని ప్రస్తుత పరిస్థితి నేపథ్యంలో ప్రభుత్వానికి ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. కాలుష్యంపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోకుంటే పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. కాలుష్యానికి సంబంధించిన ప్రధాన కారణాలను గుర్తించి వాటిని పూర్తిగా నియంత్రించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రజారవాణాను ఉపయోగించేలా ప్రజలను ప్రోత్సహించాలని, డ్రైవేట్ వాహనాల సంఖ్యను తగ్గించాలని చెబుతున్నారు. లాహోర్లోని పలు



ఆస్పత్రులు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, పొడి దగ్గు, న్యూమోనియా, తీవ్రమైన గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న రోగులతో కిక్కిరిసి ఉన్నాయి. మాయా ఆస్పత్రిలో నాలుగు వేల మందికిపైగా రోగులు, జిన్నా ఆస్పత్రిలో 3,500 మందికిపైగా రోగులు, గంగారామ్ ఆస్పత్రిలో మూడు వేల మందికి పైగా రోగులు, చిల్డ్రెన్ ఆస్పత్రిలో రెండు వేల మందికి పైగా రోగులు చేరారు. ఈ ప్రమాదకర వాతావరణంలో తీవ్రమైన గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న రోగులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రైతులు పంటలను ఎలా కార్తారో చూశారా..



ప్రస్తుతం ఢిల్లీ పరిధిలో గాలి నాణ్యత చాలా దారుణంగా తయారైంది. ఉత్తర భారతదేశంలో వేసవి ముగింపు తర్వాత ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పడిపోతున్నాయి. ఇదే క్రమంలో వాయు కాలుష్యం మరింత పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఢిల్లీ ఎన్సీఆర్ పరిధిలో కాలుష్యాన్ని నియంత్రించడం చాలా సవాలుగా మారింది. అంతేకాదు పంజాబ్,

ఢిల్లీ ఎన్సీఆర్లో వాయుకాలుష్యం పెరగడానికి పంజాబ్, హర్యానాలలో పొట్టు దగ్గం వంటి సంఘటనలు పెరగడమేనని అంటున్నారు నిపుణులు. గత అనేక నెలలుగా ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ, ఈ ఏడాది కూడా రైతుల పొట్టు దగ్గం వంటి దృశ్యాలు సర్వసాధారణంగా మారిపోయాయి. దీంతో ఢిల్లీలో కాలుష్యం విపరీతంగా వుంజుకుంది. పంజాబ్, హర్యానాలలో లైవ్ షెర్ మ్యూజ్ భారీ అగ్నిప్రమాదాల నానా చిత్రాలు ఈ కాలుష్యం తీవ్రతను స్పష్టంగా చూపిస్తుండటం విశేషం. ప్రతి సంవత్సరం లాగానే ఈ ఏడాది కూడా అక్టోబర్ నెలలు, నవంబర్ మొదటి వారంలో సింఘ-గంగా మైదానాల్లో రైతులు మంటలు పెట్టారు. ఆ క్రమంలో వచ్చిన పొగ మేఘాలను నానా ఉపగ్రహాలు గుర్తించాయి. పంజాబ్, ఉత్తర భారతదేశం, పాకిస్థాన్ వంటి జనసాంద్రత కలిగిన ప్రాంతాలు ముఖ్యంగా వీటిచేత ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నాయి. పంజాబ్లోని రైతులు తరచుగా గోధుమ, పరి పంట కోసం పొలాలను సిద్ధం చేయడానికి వాటి అవశేషాలను కాల్చివేస్తారు. ఇది చొకైన పద్ధతి అయినప్పటికీ, దీని కారణంగా వచ్చే కాలుష్యం ఢిల్లీ పరిధిలోని ప్రాంతాల్లో ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతోంది.

పార్లమెంటు ఎన్నికలు..

భారీ విజయం దిశగా దిననాయకే పార్టీ



శ్రీలంక పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో అధ్యక్షుడు అనూర కుమార దిననాయకే పార్టీ భారీ విజయం దిశగా దూసుకెళ్తున్నది. ప్రాథమిక ఫలితాల ప్రకారం గురువారం జరిగిన ఓటింగ్లో ఆయన ముఖ్యమంత్రి పదవి విషయంలో ఎంపీలలో చీలిక వచ్చే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. ఎన్నికల ప్రకటనకు ముందు చాలాసార్లు ఉద్ధవ్ రాజే సీఎం అభ్యర్థిని ఉద్దేశించాలని డిమాండ్ చేశారు. అయితే ఎన్నికే అధినేత శరద్ పవార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నిరాకరించి ఉద్ధవ్ పాకే ఇచ్చాయి.

జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో అనూర దిననాయకే అధికారం చేజిక్కించుకున్న విషయం తెలిసిందే. అవినీతిని ఎదుర్కోవడంతోపాటు దేశం కోల్పోయిన ఆస్ట్రేలియన్ తిరిగి సంపాదించిన ఆయన హామీ ఇచ్చారు. 2022 శ్రీలంక ఆర్థిక సంక్షోభం తర్వాత తొలిసారిగా పార్లమెంటు ఎన్నికలు గురువారం జరిగాయి. మొత్తం 225 సీట్లలో 196 సీట్లకు నేరుగా పోలింగ్ జరిగింది. 8,821 మంది అభ్యర్థులు పోటీపడ్డారు. మిగిలిన 29 సీట్లను నేషనల్ లిస్ట్ ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 13,314 కేంద్రాల్లో పోలింగ్ జరిగింది. సుమారు 65 శాతం ఓటింగ్ సమాధానం. అయితే అధ్యక్ష ఎన్నికలతో పోల్చితే ఇది తక్కువే. సెప్టెంబర్లో జరిగిన ప్రెసిడెన్షియల్ ఎన్నికల్లో 79 శాతం పోలింగ్ సమాధానం విషయం తెలిసిందే. పోలింగ్ ముగిసిన వెంటనే ఓట్ల లెక్కింపు ప్రారంభమైంది.

సీఎం పీఠం కాంగ్రెస్ దేసెన్ గ్ ప్యూర్ రాజ్ చేవాన్

మహారాష్ట్ర ఎన్నికలు సమీపించిన వేళ మహా వికాస్ అఘాడి (ఎంపీఎ)లో ముసలం మొదలైంది. ఈ ఎన్నికల్లో గెలిస్తే కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి సీఎం అవుతారని మాజీ సీఎం, కాంగ్రెస్ నేత వ్యక్తిరాజ్ చవాన్ పేరొన్నారు. తనను ఆర్ఎన్ఎస్ సీనియర్ నేత ఒకరు సంప్రదించి బీజేపీలో చేరమని ఆఫర్ చేశారని.. అయితే అందుకు నిరాకరించి తాను కాంగ్రెస్లోనే ఉంటానని.. తన పార్టీ అభ్యర్థి సీఎం అవుతారని చెప్పినట్లు వెల్లడించారు. అంతే గాక బీజేపీపై కూడా ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ వ్యాఖ్యలతో కూటమిలో చీలిక వచ్చిందా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.



రాష్ట్రంలో అన్ని పార్టీలు తమ అభ్యర్థుల విజయాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రచారం చేస్తున్నాయి.

ఎన్నికల తర్వాత సీఎంను ప్రకటిస్తామని మహాయుతి కూటమి చెబుతోందట.. ముఖ్యమంత్రి పదవి విషయంలో ఎంపీలలో చీలిక వచ్చే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. ఎన్నికల ప్రకటనకు ముందు చాలాసార్లు ఉద్ధవ్ రాజే సీఎం అభ్యర్థిని ఉద్దేశించాలని డిమాండ్ చేశారు. అయితే ఎన్నికే అధినేత శరద్ పవార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నిరాకరించి ఉద్ధవ్ పాకే ఇచ్చాయి.

ఢిల్లీ మేయర్ ఎన్నికల్లో ఆమ్ విజయం



ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో ఆమ్ ఆర్డీ పార్టీకి పెద్ద ఊరట లభించింది. గురువారం జరిగిన ఢిల్లీ మేయర్ ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీ అభ్యర్థి, దళిత నాయకుడు మహేశ్ కిచి విజయం సాధించారు. ప్రత్యర్థి బీజేపీకి చెందిన కిషన్ లాల్ పై ఆయన కేవలం మూడు ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. మహేశ్ కు 133 ఓట్లు రాగా, కిషన్ లాల్ కు 130 ఓట్లు లభించాయి. పరిస్థితిని గమనించిన బీజేపీ డిప్యూటీ మేయర్ పదవికి తన అభ్యర్థి సీతా బిష్ణును పోటీ నుంచి ఉపసంహరించుకుంది. దాంతో ఆ పదవికి ఆమ్ అభ్యర్థి రవీందర్ భరద్వాజ్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఎనిమిది మంది ఆమ్ కౌన్సిలర్లు క్రాస్ ఓటింగ్ కు పాల్పడి బీజేపీకి ఓటు వేసినా ఆమ్ అభ్యర్థి విజయం సాధించారు. బీజేపీకి చెందిన ఒకరు, ఆమ్ నకు చెందిన మరొకరు మొత్తం ఇద్దరు కౌన్సిలర్లు ఓట్లు చెల్లలేదు. ఏడుగురు కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్లు ఎన్నికలకు దూరంగా ఉన్నారు. చివరి నిమిషంలో ఓ కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్ పార్టీకి రాజీనామా చేసి ఆమ్ ఆర్డీ పార్టీకి మద్దతు తెలిపారు. ఇన్ని మలుపుల

గాజాలో చర్యలన్ని యుద్ధ నేరాలే

మధ్య మెదరా హెబ్రో గా జరిగిన ఈ పోటీలో తమ పార్టీ విజయం సాధించడంతో ఆమ్ కౌన్సిలర్లు జై భీం అంటూ నినాదాలు చేశారు. నిజానికి మేయర్ ఎన్నిక ఏప్రిల్ లో జరగాల్సి ఉన్నప్పటికీ వివిధ సాంకేతిక కారణాలతో ఇంతవరకు వాయిదా పడుతూ వచ్చింది. అయితే నూతన మేయర్ పదవిని మొత్తం కాలానికి కాకుండా కేవలం నాలుగు నెలలకే పరిమితం చేశారంటూ కాంగ్రెస్ నిరసన తెలిపింది. ఆమ్ దళిత వ్యతిరేకి అని ఆరోపించింది. ఈ కారణంగానే ఎన్నికను బహిష్కరిస్తున్నట్లు తెలిపింది. ఏప్రిల్ లో ఎన్నికలు జరిగినప్పటికీ వివిధ సాంకేతిక కారణాలతో మేయర్ ఎన్నికలు జరగక ఏడు నెలలు వృధా అయ్యాయి. దాంతో మిగిలిన అయిదు నెలలుకే మేయర్ పదవి కాలం పరిమితమయింది.

బీరుట్: గాజాపై ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ నేరాలకు పాల్పడిందని మానవ హక్కుల పర్యవేక్షణ సంస్థ గురువారం ఒక నివేదికలో పేర్కొంది. గాజా నుండి పాలిస్టినీయులను బలవంతంగా ఖాళీ చేయించి వారిపై దాడులకు, ఊచకోతలకు దిగడమంటే అవే యుద్ధ నేరాలేనని స్పష్టం చేసింది. ఇజ్రాయెల్ ఆర్మీ దిగ్బంధనలో వున్న గాజాలో అత్యంత దయనీయంగా వున్న మానవతా పరిస్థితులపై హెచ్చరిస్తూ సహాయక బృందాలు, అంతర్జాతీయ సంస్థలు వరుసగా జారీ చేస్తున్న నివేదికల్లో ఇది తాజాది. "ప్రజలను బలవంతంగా ఖాళీ చేయించి, వారికి ఇల్లా వాకిలి లేకుండా చేయడమనేది సర్వత్రా కనిపిస్తోంది. ఇదంతా కూడా ఒక పద్ధతి ప్రకారం సాగుతోందనడానికి తగిన సాక్ష్యాధారాలు వున్నాయి. పైగా ప్రభుత్వ విధానంలో భాగంగా కొనసాగుతోంది. ఇటువంటి చర్యల్లో మానవహక్కి వ్యతిరేకంగా సాగే నేరాలే." అని ఆ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. కరువును కూడా ఒక యుద్ధ సాధనంగా వాడుతున్నారని విమర్శించింది. గతేడాది అక్టోబరు నుండి ఈ ఏడాది జూలై వరకు జరిగిన దారుణ సంఘటనలన్నింటికి ఈ నివేదిక పొందుపరిచింది. ఆక్రమిత పాలిస్టీనా ప్రాంతాల్లో హింస, విధ్వంసంపై ధ్వజం సాగింది. గాజాను దిగ్బంధించడం, మానవతా సాయానికి అడ్డంకులు సృష్టించడం, లక్షిత్ ప్రాంతాలపై దాడులు, పౌరులు, సహాయక కార్యకర్తల హత్యలు వంటి చర్యలు చేపట్టడం ద్వారా ఇజ్రాయెల్ ఉద్దేశ్యపూర్వకంగానే కరువు కాటకాలు సృష్టించడం, హత్యలకు పాల్పడడం చేస్తోందని నివేదిక విమర్శించింది. కృత్రిమ మేధస్సు సాయంతో లక్షలలక్షల దారుణ బతుకులతో నింపేస్తోంది. దీనివల్ల పౌర అవాసాలా కాదా అనేది తేడా కూడా చూడడం లేదని పేర్కొంది.

అమెరికా తీరుపేల ఇంటిలిజెన్స్ చీఫ్ గా తులసి గొబ్బర్

వాషింగ్టన్ : అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో గెలిచిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ మాజీ డెమోక్రటిక్ రిప్రజెంటేటివ్ తులసి గొబ్బర్ను అత్యంత కీలక పదవికి ఎంపిక చేశారు. దేశ ఇంటిలిజెన్స్ కమ్యూనిటీ నాయకత్వంలో భారీ మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతూ ఆమెను డైరెక్టర్ ఆఫ్ నేషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ (డిఎన్ఐ) పదవికి ఎంపిక చేశారు. ఈ పదవి బాధ్యతల్లో భాగంగా ఆమె సీఐఏ, ఎన్ఎస్ఎ సహా 18 ఇంటిలిజెన్స్ ఏజెన్సీలను పర్యవేక్షించనున్నారు. తనను ఇంటిలిజెన్స్ డైరెక్టర్ గా నియమించినందుకు ట్రంప్ నకు తులసి ధన్యవాదాలు చెప్పారు. తులసి గొబ్బర్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ తరఫున దేశాధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తారనే



వార్తలు గతంలో వచ్చాయి. అయితే ఆమ్ 2022లో ఆ పార్టీని పదిలిపెట్టి, ట్రంప్ నకు మద్దతు పలికారు.

ఢిల్లీని కమ్మేసిన కాలుష్యం..

ప్రశ్నార్థకంగా ఆ ప్రాథమిక హక్కు

న్యూఢిల్లీ : దేశ రాజధాని ఢిల్లీని కాలుష్యం కమ్మేసింది. గురువారం నగరమంతా దట్టమైన పొగ అలుముకుంది. దీంతో వాహనాలు, విమానాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. చాలా మంది ఇంధనే పరిమితమయ్యారు. పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చుకునేందుకు గల ప్రాథమిక హక్కు ప్రశ్నార్థకమైంది. న్యూఢిల్లీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నుంచి రాకపోకలు సాగించే విమానాలపైనా దీని ప్రభావం పడింది. 300కుపైగా విమానాల రాకపోకల్లో జాప్యం జరిగింది. ఇక్కడి నుంచి బయల్దేరాల్సిన 88 శాతం విమానాలు, ల్యాండ్ అవాల్సిన 54 శాతం విమానాలు అలస్యమయ్యాయి. ఢిల్లీలో గాలి నాణ్యత సూచీ (ఏక్యూఐ) పరుసగా రెండో రోజు గురువారం 'తీవ్రమైన' విభాగంలో 430గా నమోదైంది. దీంతో గ్రేడెడ్ రెస్పాన్స్ యాక్షన్ ప్లాన్ (గ్రాప్) మూడో దశ కింద కమిషన్ ఫర్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మేనేజ్మెంట్ పలు ఆంక్షలు విధించింది. హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్ నుంచి నగరంలోకి విద్యుత్తు, సీఎన్జీ, బీఎన్-4 డీజిల్ బస్సులు మినహా మిగతా అంతర్జాతీయ బస్సులు ప్రవేశాన్ని నిషేధించింది. నగరంలో నిరాణు, కూల్చివేతలు, మైనింగ్ పనులను ఆపేయాలని ఆదేశించింది. ప్రధాన రోడ్లపై నీళ్లు చల్లాలని సూచించింది. ఐదో తరగతి లోపు విద్యార్థులకు పాఠశాలలు నిర్వహించొద్దని, ఆన్లైన్ తరగతులు జరపాలని ఆదేశించినట్లు సీఎం ఆతిశీ ప్రకటించారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

చలికాలంలో ఈ పండ్లు తింటే.. సీజనల్ సమస్యలన్నీ పరార్!

ఆరోగ్యానికి పండ్లు చాలా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా దొరికే పండ్లను ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. అయితే సీజనల్ గా దొరికే పండ్లలో జామ, ఆపిల్, ఆరింజ్ ఇలా రకరకాల పండ్లు ఉన్నాయి. చలికాలం ప్రారంభమైతే చాలా మంది సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈ సీజన్ లో ఎలాంటి సమస్యలకు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పకుండా ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్ లో కొన్ని రకాల పండ్లను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. చలికాలంలో తప్పకుండా డైట్ పండ్లు తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొన్ని రకాల పండ్లను తినకపోవడం వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. సాధారణంగా అయిన కూడా పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని డైట్ లో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. ఇందులోని కాల్షియం ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని కూడా

మెరుగుపరుస్తుంది. వీటిని ఉదయం పూట తినడం వల్ల రోజంతా అలసట, నీరసం లేకుండా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. చలికాలంలో ఎలాంటి సీజనల్ సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి. డైట్ కనీసం నాలుగు నుంచి ఐదు తిన్నా చాలు. ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు. కివి: రేటు అధికంగా ఉండే కివి పండ్లలో కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. కివి పండ్లలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జామ పండ్లు: జామపండులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో పాటు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జలుబు, దగ్గు రాకుండా కాపాడుతుంది. డైట్ జామ పండ్లు తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరిచేరవు. డైట్ లో ఫైబర్ జామ పండ్లలో అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ డి, కాల్షియం కూడా అందుతాయి. నారింజ పండ్లు: విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ పండ్లను తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తొందరగా పెరుగుతుంది. అలాగే ఈ పండ్లు చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడతాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సాయపడతాయి.



మసాజ్ తో ఆస్తి ప్రయోజనాలా!

విదేశా పని ఎక్కువగా చేస్తే బాడీ అంతా నొప్పులు అయిపోతుంది. బాడీలో ఉన్న పెయిన్స్ అన్ని తగ్గాలని కొందరు వేడి నీటితో స్నానం చేయడం లేదా బాడీని మసాజ్ చేస్తుంటారు. మసాజ్ చేయడం వల్ల బాడీకి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నిజం చెప్పాలంటే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఈజీగా విముక్తి చెందవచ్చు. పూర్వ కాలంలో కొన్ని రకాల వ్యాధులను తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువగా మసాజ్ చేసేవారు. ఈ రోజుల్లో అందరూ ఇంట్లో మందులు వాడుతున్నారు. కానీ పూర్వకాలంలో అయితే వీటితో పెద్దగా పని ఉండేది కాదు. సమస్య తీవ్రం అయితేనే వాడేవారు. ఎక్కువగా ఇలాంటి మసాజ్ చికిత్స పద్ధతులు అయిదేవేల సంవత్సరాల నుంచి ఉపయోగించేవారు. బాడీలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా మసాజ్ చేయడం వల్ల తొందరగా ఆ సమస్య తగ్గిపోతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. తలపై మసాజ్ చేయడం వల్ల జుట్టు బలంగా పెరుగుతుంది. బాడీని మసాజ్ చేయడం వల్ల కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ తో బాధపడేవారు బాడీని మసాజ్ చేస్తే తొందరగా ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి చెందతారు. రోజూ బాడీని మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దీనివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ఖాళీ అన్ని భాగాలకు ఈజీగా సరఫరా అవుతుంది. దీనివల్ల సగం సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ బాడీకి మసాజ్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలు తొందరగా రావు. వీటి నుంచి విముక్తి చెందాలంటే అప్పుడప్పుడు బాడీకి మసాజ్ అనేది తప్పనిసరి. మసాజ్ వల్ల ఎలాంటి ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నా కూడా విముక్తి చెందతారు. రోజూ మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. కొందరు చిన్న విషయాలు కూడా ఎక్కువగా ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వారు మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఎలాంటి టెన్షన్ కి గురికాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల పాజిటివ్ ఎనర్జీ మెరుగు అవుతుంది. నెగిటివ్ ఆలోచనల నుంచి పాజిటివ్ ఆలోచనలకు దగ్గర అవుతారు. అలాగే హాయిగా కూడా నిద్రపడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నా వారు రోజూ బాడీకి మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా నిద్రపోతారు. అయితే మసాజ్ చేయించుకోవడానికి సరైన భంగిమలో ఉండి చేయించుకోవాలి. లేకపోతే బాడీ పెయిన్స్ కూడా కొన్నిసార్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మసాజ్ చేయించుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ముఖాన్ని మర్దన చేస్తే కాలివంతంగా చర్మం మారుతుంది. అలాగే జుట్టును కూడా రోజూ మసాజ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా, బలంగా పెరుగుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి జుట్టు రాల్చిపోకుండా కూడా ఉంటుంది.

అంజీర్ లో నాన్ వెజ్ ఉందా ?



డ్రై ఫ్రూట్స్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది అంజీర్. ఇది ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని రోజూ తింటే ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. మీరు రోజూకు 3 నుండి 4 అంజీర్ పండ్లను ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినాల్. బరువు తగ్గించడంలో అంజీర్ పండ్లు

బాగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ ఆకలిని నివారిస్తుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతుంది. అంజీర్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇది గుండె జబ్బులను కూడా నివారిస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా రక్తపోటును కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే శాశ్వత సోఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఓ వీడియో కారణంగా ఇప్పుడు శాశ్వతం అంజీర్ పండ్లను తినేందుకు వెనుకాడుతున్నారు. అసలు విషయం ఏమిటి.. అంజీర్ నిజంగా నాన్ వెజ్ అవునా కాదా అనే విషయాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. కొన్ని రోజుల క్రితం, నటి షెహనాజ్ తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక వీడియోను పోస్ట్ చేసి, "అందుకే జైన్ అంజీర్ వండ్లు తినరం. నేను కూర్చోలో నితిన్ ను

కలిసినప్పుడు, అంజీర్ పండ్లు పెరగడానికి ఒక చిన్న కీటకం తన జీవితాన్ని త్యాగం చేస్తుందని అతడు నాకు చెప్పారు. కందిరిగ గుడ్లు పెట్టవలసి వచ్చినప్పుడు అది అత్తి పుష్పానికి ప్రవేశించి అక్కడ గుడ్లు పెడుతుంది. పుష్పానికి ప్రవేశించేటప్పుడు రెక్కలు విరిగి లోపల చనిపోతాయి. దీని తరువాత అత్తి ఈ జీవి మృతదేహాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది." అంటూ రాసుకొచ్చారు. నటి షెహనాజ్ ఇచ్చిన కోణం నుండి పరిశీలిస్తే.. బహుశా ఇది నిజం కావచ్చు కానీ లక్షలాది శాశ్వతం దీనిని సమస్య. అంజీర్ పండ్లు అందజేసే ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని దాని తింటారు. అయితే, జైన్ మతాన్ని అనుసరించే వ్యక్తులు మాత్రం అంజీర్ పండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. జైన్ మతాన్ని విశ్వసించే వ్యక్తులు అహింసను అనుసరిస్తారు. మాంసం వినియోగానికి దూరంగా ఉంటారు. ఈ సమాజంలోని చాలా మంది ప్రజలు అంజీర్ పండ్లను తినకపోవడానికి ఇదే కారణం. కానీ, ఇది సాధారణ శాశ్వతం విషయంలో కాదు. చాలా మంది శాశ్వతం కందిరిగలు లోపలికి వెళ్లి అక్కడ చనిపోవడం, అంజీర్ పండ్లను పోషించడం సహజమైన ప్రక్రియ, వాళ్లు ఇలాంటివి పట్టించుకోరు. అంజీర్ పండ్లు కలుగజేసే ప్రయోజనాల కోసం వీటిని తింటారు.

మూడు పూటల అన్నమే తింటున్నారా?



చాలామంది అన్నం ఎక్కువగా తింటారు. నిజానికి ఇలా తినడం చాలా ప్రమాదకరమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అన్నం ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ విపరీతంగా పెరుగుతాయి. అలాగే శరీర బరువు పెరిగి కొద్ది కొద్ది శాతం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. మధుమేహం: అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.. కాబట్టి దీన్ని రోజూకు మూడుసార్లు తినడం వల్ల శరీరంలో ఖైన్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఇది డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అలాగే ఇప్పటికే మధుమేహంతో బాధపడే వారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగి అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. జీర్ణ సమస్యలు: అన్నం ఎక్కువగా తినడం వల్ల వివిధ రకాల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అన్నం ఎక్కువగా తినడం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇప్పటికే అనేక రకాల పొట్ట

ఒత్తిడికి గురైతే స్వీట్లు తినాలనిపిస్తుందా?

స్వీట్లు తినడం అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉంటుంది. ఎవరో కొందరు లావు అవుతారని భావించి స్వీట్లు పెద్దగా తినరు. అంతే కానీ సాధారణంగా అందరూ కూడా స్వీట్లు తింటారు. అయితే వీటిలో ఉండే షుగర్ వల్ల కొందరు వీటిని తినడానికి పెద్దగా ఇష్టపెట్టుకోరు. ఇదంతా పక్కన పెడితే ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చిన్న విషయాలకు ఎక్కువగా ఆలోచించి ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఏదైనా చిన్న సమస్య వస్తే చాలు.. ఇక పెద్దగా ఆలోచించి ఆందోళన చెంది డిప్రెషన్ లోకి వెళ్తున్నారు. అయితే కొందరు బాగా ఒత్తిడితో ఉంటే కొన్ని షుగర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం లేకపోతే మార్చిగా తినడం మానేస్తారు. ఎక్కువ శాతం మంది బాగా ఒత్తిడికి గురైతే కొన్ని మద్యాలను తింటారు. అందులో ముఖ్యంగా స్వీట్లు తింటారు. సాధారణంగా వీటిని తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. కానీ బాగా ఒత్తిడికి గురైతే మాత్రం తప్పకుండా తింటారు. అసలు ఒత్తిడికి గురైతే ఎందుకు స్వీట్లు తింటారు? దీనికి గల కారణం ఏంటో తెలియాలంటే స్ట్రోబ్రి మెత్తం చదివేయండి. ఒత్తిడి అనేది తప్పకుండా ప్రతీ ఒక్కరూ కూడా దురిచేస్తారు. ఏదో ఒక



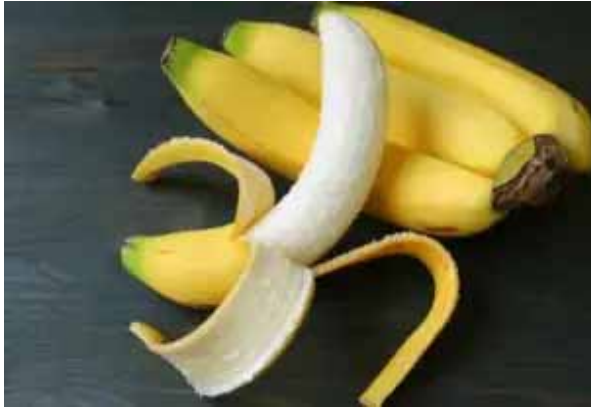
సమయంలో ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. అయితే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు కార్బోహైడ్రేట్ జీవించే ప్రవేశిస్తుంది. దీంతో ఎక్కువగా తీసి వదలాలని తినాలనిపిస్తాయి. అయితే ఈ అలవాటు ఎక్కువగా ఉండటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే షుగర్ అసలు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వీటివల్ల డయాబెటిస్ రావడంతో బరువు కూడా పెరుగుతారు. అలాగే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఎక్కువ రోజులు ఉండకుండా ఈ సమస్య నుంచి బయటకు రావాలని నిపుణులు

సూచిస్తున్నారు. ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు స్వీట్ తినాలనిపించిన కూడా తినవద్దని సూచిస్తున్నారు. అలా ఉండలేకపోతే ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉండాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆహారం, నిద్ర లేకపోయిన కూడా కొందరు ఒత్తిడికి గురి అవుతుంటారు. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందేందుకు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలంటే చిన్న విషయాలకు ఎక్కువగా ఆలోచించకూడదు. అలాగే యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటితో పాటు వ్యాయామం, రన్నింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల కాస్త ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. అయితే ఇవి చేసే సమయం లేకపోతే ఎక్కువగా పుస్తకాలు చదవడం, మీకు కామెడీ సిన్స్ చూడటం వంటివి చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పోషకాలు ఉండే ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు బాడీకి సరిపడా నిద్రపోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా కూడా ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి తప్పకుండా ఈ నియమాలు పాటిస్తూ ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందండి.

అరటి తొక్క పడేస్తున్నారా?

అరటిపండు తొక్కలను కాల్యం వల్ల కూడా దోమలను తరిమికొట్టవచ్చు. అరటిపండు తొక్కలను పోడిచేసి అగరబత్తిలా పాగ పెడితే.. దీని వాసనకు దోమలు ఒక్క నిమిషం కూడా ఇంట్లో ఉండవు. ఇది సేంద్రీయం దోమల వికర్షకం. ఇది ఎటువంటి ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించదు. అరటిపండు తొక్కలు తీసి బాగా మిక్స్ చేసి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టును ఇంటి మూలలకు రాస్తే దోమలు ఈ వాసనకు రావు. ఈ పేస్ట్ పేస్ట్ దోమలను దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల దోమల బెడద నుంచి సులభంగా బయటపడవచ్చు. దోమలను తరిమికొట్టేందుకు కూడా అరటి తొక్క బలగా పనిచేస్తుంది. ఇంట్లో దోమలు

ఎక్కువగా ఉంటే పడుకునే గంట ముందు అరటిపండు తొక్కను గదిలోని నాలుగు మూలల్లో పెట్టాలి. దీని వాసనకు దోమలు రానేరవు. ఇంట్లో దోమలను తరిమేందుకు చాలా మంది రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తారు. దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువ. కానీ అరటిపండు తొక్కతో దోమలను సులభంగా తరిమికొట్టవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. అప్పుడు.. ఈ కింది చిట్కాల ద్వారా అరటి తొక్కతో తేలికగా దోమలు పారదోలవచ్చు. సాయంత్రం అయితే చాలు ఇంట్లోకి దోమలు రమ్మ మంటూ వచ్చేస్తుంటాయి. నిశ్చల రక్తాన్ని పీల్చే ఈ దోమలు రకరకాల వ్యాధులను కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా దోమలు కుడితే మరేరీయా,



చికున్ గ్యాస్, డెంగ్యూ, జికా వైరస్ వంటి అనేక వ్యాధులు వస్తాయి.

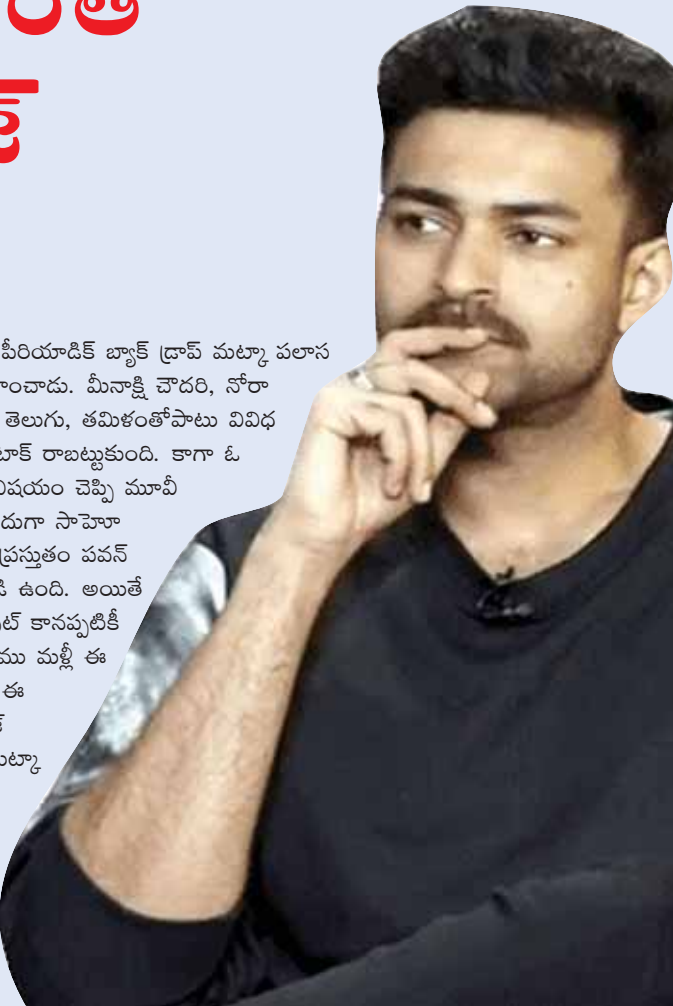


సినిమా



ఓజీ డైరెక్టర్తో వరుణ్ తేజ్ సినిమా

టాలీవుడ్ యాక్టర్ వరుణ్ తేజ్ హీరోగా నటించిన పీరియాడిక్ బ్యాక్ డ్రావ్ మల్టా పలాస 1978 ఫెం డైరెక్టర్ కరుణకుమార్ దర్శకత్వం వహించారు. మీనాక్షి చౌదరి, నోరా ఫతేహి ఫీమల్ లీడ్ రోల్లో నటించిన ఈ మూవీ తెలుగు, తమిళం తోపాటు వివిధ భాషల్లో నేడు గ్రాండ్ గా విడుదల కాగా.. మిక్స్డ్ టాక్ రాబట్టుకుంది. కాగా ఓ ప్రమోషనల్ ఇంటర్వ్యూలో వరుణ్ తేజ్ ఆసక్తికర విషయం చెప్పి మూవీ లవర్స్ లో క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాడు. నేను ముందుగా సాహెబ్ డైరెక్టర్ సుజితో సినిమా చేయాలనుకున్నా. కానీ ప్రస్తుతం పవన్ కల్యాణ్ తో తెరకెక్కిస్తున్న ఓజీ మూవీతో ముడిపడి ఉంది. అయితే ముందుగా అనుకున్న ప్రకారం ఈ ప్రాజెక్టు వర్క్ అవుతుంది కానప్పటికీ సుజితో నాకు కథ చెప్పాడు. రాబోయే రోజుల్లో తాము మళ్ళీ ఈ సినిమా చేసే అవకాశాలున్నాయని చెప్పాడు. ఈ నేపథ్యంలో భవిష్యత్ లో ఓజీ డైరెక్టర్ తో వరుణ్ తేజ్ సినిమా ఉండబోతుందని ఖాళీ వచ్చేసినట్లంది. మల్టా చిత్రానికి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందించారు. ఈ మూవీలో అజయ్ ఘోష్, బొమ్మాటి రవిశంకర్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రాన్ని వైరా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కించారు. మల్టా పసూళ్లు ఎలా ఉండబోతున్నాయన్నది తెలియాల్సి ఉంది.



రాడీ కోసం బాలయ్య

రాడీ బాయ్ 'విజయ్ దేవరకొండ' హీరోగా గౌరవ తిస్తున్నారని తెరకెక్కిస్తున్న సినిమా విడి 12'. ఈ సినిమాలో యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. 2025 సమ్మర్ లో రిలీజ్ కానున్న ఈ సినిమా చూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోంది. ఇప్పటికే రిలీజైన ఓ పోస్టర్ లో విజయ్ దేవరకొండ లుక్ అందరినీ తెగ ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలోనే మూవీ టీమ్ అప్డేట్స్ తో హైప్ క్రియేట్ చేయాలనీ భావిస్తోంది. అయితే ఈ చిత్ర మేకర్స్ చేసిన ప్లాన్ కి మీ మైండ్ బ్లెండ్ కావాల్సింది. ఇంతకీ ఈ మూవీ మేకర్స్ ఎం ప్లాన్ చేశారంటే.. ఈ సినిమా టైటిల్ కూడా ఇంకా రివీల్ కాకపోవడంతో మేకర్స్ టైటిల్ టీజర్ ని విడుదల చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. అయితే ఈ టీజర్ కి గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ బాలకృష్ణని వాయిస్ ఓవర్ ఇచ్చేందుకు సంప్రదించారట మేకర్స్. దీనికి ఆయన కూడా సానుకూలంగా స్పందించారట. దీంతో రాడీ బాయ్ ప్లాన్ గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ కాంటినెషన్ లో టీజర్ ఊహించుకుంటేనే గూస్ బంప్స్ వస్తున్నాయి అంటున్నారా ఫ్యాన్స్. 'మళ్ళీ రావా', 'జెర్నీ' వంటి సినిమాలతో ఫీల్ గుడ్ ఎమోషనల్ సినిమాలు అందించిన గౌరవ తిస్తున్నారని ఈ సారి యాక్షన్ జోసర్ లోకి పిష్టె అయ్యాడు. ఈ సినిమా పోస్టర్ చూస్తేనే తెలిసిపోతుంది. ఇక విజయ్ దేవరకొండ కూడా ఈ సినిమాపై ఫుల్ కాన్ఫిడెన్స్ తో ఉన్నాడు. ఇది మంచి కంబ్యాక్ ఫిల్మ్ కాబోతుందని విశ్లేషకుల మాట. ఈ గ్యాప్ లో గౌరవ మరో చిన్న ప్రాజెక్ట్ తో థియేటర్ల ముందుకి రానున్నాడు. నూతన నటీనటులతో 'మ్యూజిక్' అనే సరికొత్త చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది డిసెంబర్ చివర్లో చీసుకు వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. కానీ.. వాయిదా పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమాకి సంగీత సంచలనం అనిరుద్ధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్ అందించనుండటం విశేషం.



పక్కా మాస్ కమర్షియల్ సినిమా

'ఒకప్పటి వైజాగ్ గురించి చాలా ఆసక్తికర విషయాలు తెలుసుకున్నాను. ఒక కథకుడిగా దీన్ని 'వాడిపోయిన పువ్వులు' పేరుతో ఒక షార్ట్ స్టోరీగా రాయాలనుకున్నాను. కానీ రాస్తున్నప్పుడు ఇది సినిమా మెటీరియల్ అని అర్థమైంది. దాని ఫలితమే 'మల్టా' సినిమా' అని అన్నారు దర్శకుడు కరుణ కుమార్. వరుణ్ తేజ్ మోస్ట్ ఎవైటెడ్ మూవీ 'మల్టా'. కరుణ కుమార్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని వైర ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఎస్ఆర్టీ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పై డాక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి తీగల, రజనీ తాళ్లూరి నిర్మించారు. మీనాక్షి చౌదరి, నోరా ఫతేహి హీరోయిన్లుగా నటించిన ఈ చిత్రం నేడు (గురు వారం) ప్రేక్షకులు ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ కరుణ కుమార్ మీడియాతో పలు విశేషాలను షేర్ చేసుకున్నారు. మన దగ్గర అద్భుతమైన కథలు, సాహిత్యం ఉంది. మనం తీసిన స్ట్రీ గొప్ప సినిమాలు ఎవరూ తీయలేదు. 'మాలపిల్ల' అనే సినిమా అందరికంటే ముందు మనం తీశాం. గొప్ప సాహిత్యం, కథలు, కల్చర్ ఉన్న తెలుగు నేల మనది. తమిళం, మలయాళం కంటే సూపర్ రూటెడ్ కథలు మన దగ్గర ఉన్నాయి. 'మల్టా' నా స్టయిల్ అఫ్ స్టోరీ టెలింగ్ తో అందరినీ అలరించేలా తెరకెక్కించాను. ఇది పక్కా కమర్షియల్ సినిమా. చాలా స్టయిలిష్ ఫిల్మ్ మేకింగ్ తో చేసిన సినిమా కూడా. ఇది ఒక మనిషి లైఫ్ జర్నీ. బర్మా నుంచి వైజాగ్ కి వాసు ఒక శరణార్థిగా వస్తాడు. వైజాగ్ లో ఉన్న పెద్ద పెద్ద పవర్ ఫుల్ పర్సన్స్ అంతా బయట నుంచి వచ్చిన వాళ్లే. అప్పటి వైజాగ్ వెనుక ఉన్న క్రైమ్, గామర్, కాస్మోపాలిటన్ కల్చర్ ఇవన్నీ కథలో భాగమే.



హిలేరియస్ గా నితిన్ 'రాబన్ హుడ్' టీజర్

టాలీవుడ్ హీరో నితిన్ వెంకీ కుడుముల కాంటోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం రాబిన్ హుడ్ థీమ్ సినిమా తర్వాత వీరిద్దరి కాంటినెషన్ లో ఈ సినిమా వస్తుండటంతో ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమాను క్రిస్టో కాసుకగా డిసెంబర్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు మేకర్స్ ఈ సందర్భంగా టీజర్ ని విడుదల చేశారు. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే.. నితిన్ ఇందులో రాబిన్ హుడ్ అనే డాంగ్ పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. భారతీయులందరినీ తన సోదరులు, సోదరీమణులుగా భావించి, వారి నుంచి డబ్బు దొంగిల్చుంటాడు నితిన్. ఈ క్రమంలోనే అతడికి ఎదురైన సంఘటనలు ఏంటి.. అనేది తెలియాలంటే సినిమా వచ్చేవరకు వెయిట్ చేయాల్సింది. ఇక థీమ్ సినిమా తర్వాత నితిన్ ఈ కాంటోలో మరో హిట్ కొట్టబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. వెన్నెల కిషోర్, రాజేంద్ర ప్రసాద్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



బ్రేకప్ వల్ల డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లా

కెరీర్ ఆరంభంలో దక్షిణాదిలో ఓ వెలుగు వెలిగింది పంజాబీ భామ రాశీఖన్నా. 'థాంక్యూ' సినిమా తర్వాత టాలీవుడ్ లో కాస్త బ్రేక్ తీసుకున్న ఈ అమ్మడు ప్రస్తుతం 'తెలుసు కదా' అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నది. హిందీలో ఆమె నటించిన 'ది సబర్బన్ రిపోర్ట్' చిత్రం త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. గుజరాత్ గోద్రా రైలు దహనం నేపథ్యంలో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ఈ సినిమా ప్రమోషన్ లో తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది రాశీఖన్నా. గతంలో తాను ప్రేమలో ఉన్నానని, అనుకోని కారణాల వల్ల బ్రేకప్ అయిందని తన విఫల ప్రేమను తలచుకొని భావోద్వేగానికి గురైంది. రాశీఖన్నా మాట్లాడుతూ 'నేను చాలా సున్నిత మనస్సువాలిని. కొన్నేళ్ల క్రిందట ఓ వ్యక్తిని గాఢంగా ప్రేమించాను. కానీ దురదృష్టవశాత్తు మేమిద్దరం విడిపోవాల్సి వచ్చింది. ఆ సమయంలో చాలా బాధపడ్డాను. కొన్ని నెలల పాటు డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లిపోయా. ఆ తర్వాత డై ర్యాన్సి కూడగట్టుకొని కెరీర్ మీద దృష్టి పెట్టాను. నా శ్రేయోభిలాషులు, కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు వల్ల ఆ క్షిప్త పరిస్థితుల నుంచి బయటపడ్డా' అని చెప్పింది. ఆ యితే తనతో ప్రేమాయణం నడిపిన వ్యక్తి గురించి ఎలాంటి వివరాలను వెల్లడించలేదు రాశీఖన్నా. దాంతో సదరు వ్యక్తి ఎవరోనని అభిమానులు ఆరా తీస్తున్నారు. రంజన్ చండేల్ దర్శకత్వం వహించిన 'ది సబర్బన్ రిపోర్ట్' ఈ నెల 15న విడుదల కానుంది.

