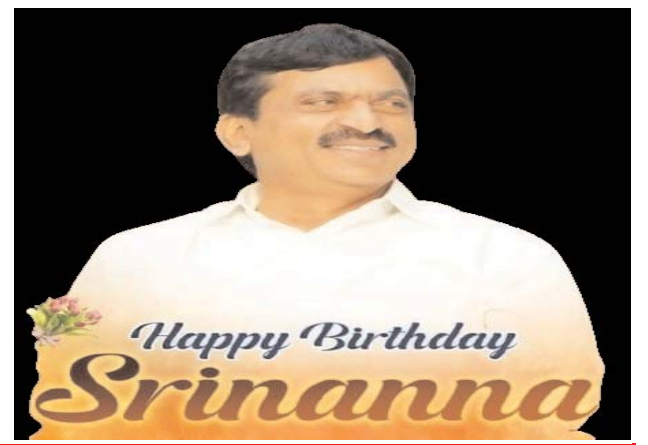


సినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం



హైదరాబాద్

28 అక్టోబర్ 2025 మంగళవారం

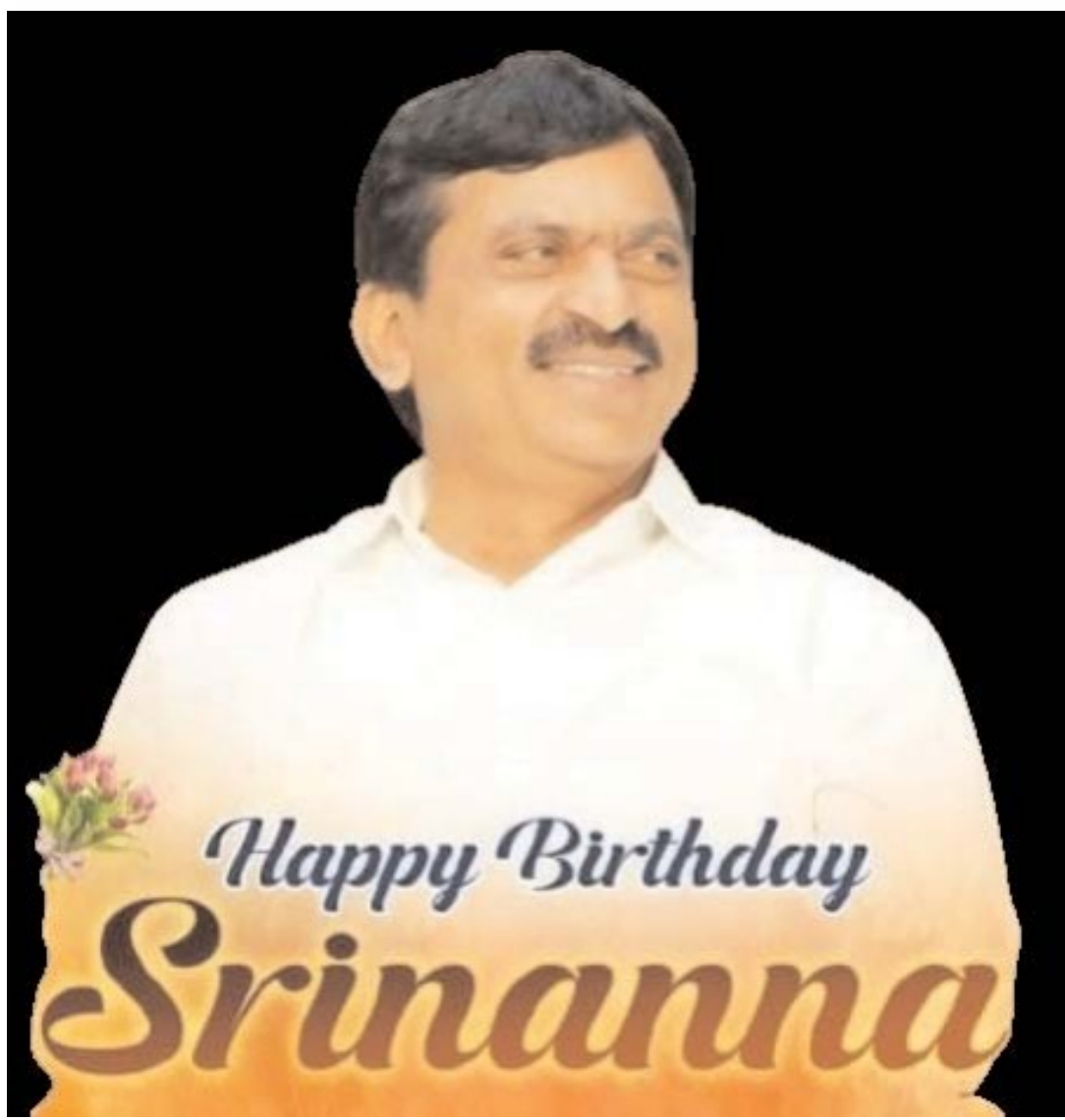
పేజీలు: 12

వెల రూ. 2.00

తెలంగాణ భూభారతి

భూభారతి చట్టంతో ధరణి భాదల విముక్తి
నిరుపేదలకు ఇంటిరమ్మ ఇంట్లు ...
ప్రజల గుండెల్లో శాశ్వతంగా నిలిచిన

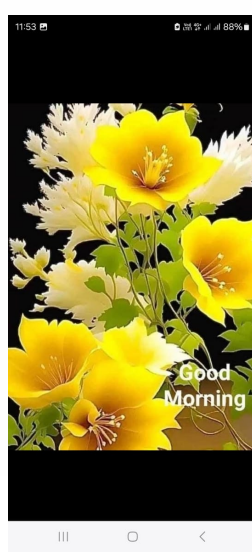
శ్రీ పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి గారికి
హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు



శుభాకాంక్షలతో... సిఎండి ఉఎడిటర్

సినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం



బెండకాయలో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..? ఖాళీ కడుపుతో ఇలా వాడితే బోలెడు లాభాలు..



బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తాం. బెండకాయ పు్త, బెండకాయ మసాలా, కల్చీ, చారు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు. అయితే, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని తాగాలని చెబుతున్నారు. బెండకాయ నీటి కోసం ముందుగా లేత బెండకాయలను నాలుగు తీసుకుని శుభ్రంగా వాష్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని నిలుపునా, అద్దంగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక బౌల్‌లో డ్రింకింగ్ వాటర్ పోసి అందులో కట్ చేసుకున్న బెండకాయ ముక్కలు వేయాలి. రాత్రంతా అవి నీటిలో బాగా నానిపోతాయి. ఆ మర్నాడు బెండకాయ నీటిని వడకట్టి నీటిని తాగండి. ఇక దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు..



బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి

ఉంటాయని చెప్పారు. ఇందులో విటమిన్ బి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్సిల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో కలిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఆలస్యం చేస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను ఆలస్యం చేయడంలో, మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బెరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. కళ్లకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బెండకాయను ఉడికించేటప్పుడు నూనె తక్కువ వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆరు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోతున్నారా.. అయితే మీ బాడీ ఇక షెడ్డుకే, లేటెస్ట్ సర్వేలో షాకింగ్ నిజాలు

నిద్ర లేమి చాలా మందికి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. డిజిటల్ క్రియేటర్స్ అవాల్తో ఇటీవల జరిగిన ఇంటరాక్ట్ సందర్భంగా, ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడీ కూడా మనిషి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేశారు. చాలామంది తమ నిద్ర దినచర్యకు సంబంధించి క్రమశిక్షణతో లేరని నొక్కి చెప్పారు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా లోకల్ సర్కిల్స్ నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో గత రెండేళ్లలో, రోజుకు 7 గంటలు కూడా నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడంలో అనేక మంది పౌరులు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది. సర్వే ప్రకారం, 61 శాతం మంది భారతీయులు గత 12 నెలల్లో రాత్రిపూట 6 గంటల కంటే తక్కువ నిరంతరాయంగా నిద్రపోగా, 38 శాతం మంది రాత్రిపూట 4 నుండి 6 గంటల నిరంతరాయ నిద్రను పొందుతున్నారు. వారిలో దాదాపు 23 శాతం మంది పౌరులు 4 గంటల అంతకంటే నిద్రపోవడం లేదట. అయితే 50 శాతం మంది ప్రజలు రోజుకు 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారు. సర్వేలో అత్యంత

ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతకు ముందు నిర్వహించిన సర్వేలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రతిరోజూ 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే భారతీయ పౌరుల శాతం 2022లో 50 శాతం నుండి 2023లో 55 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో నిద్ర లేమి ఫిర్యాదులతో ప్రతివాదులు 61 శాతానికి నిరంతరంగా పెరుగుతున్నారని సర్వే పేర్కొంది. 72 శాతం మంది ప్రతివాదులు నిద్రలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించడం కోసం మేల్కొంటారని చెప్పారు. అంతరాయం లేని నిద్ర వెనుక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల వరకు ఉండవచ్చు. ఇక దాదాపు 72 శాతం మంది తమ నిద్రలో ఒకసారి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించారు. సర్వేలో దాదాపు 43 శాతం మంది వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటున్నారని, ఇక ఉదయాన్నే ఇంటి కార్పకలాలాకు దూరంగా ఉంటారని చెప్పారు. -19 మహమ్మారి సమయంలో వారి నిద్ర నాణ్యత క్షీణించిందని సర్వేలో



పాల్గొన్న 26 శాతం మంది వ్యక్తులు గుర్తించారు. యోగ, ధ్యానం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని చిట్కాలు రోజూ నడవడం, గంటపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా తినండి లేదా

తేలికపాటి రాత్రి భోజనం చేయండి. రాత్రి భోజనం, నిద్రవేళ మధ్య 3 గంటల గ్యాప్ ఉంచండి. నిద్రకు 3 గంటల ముందు టీ లేదా కాఫీ దూరంగా ఉండండి. మంచి నిద్ర కోసం మీరు పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు. ధ్యానం చేయవచ్చు

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌తో మెరిసే చర్మం సొంతం



కాంతులీనే చర్మం కోసం పలువురు రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వాడుతూ ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా పెంపొందించి చర్మ నిగారింపులో కీలకంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. యూఎస్ నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ 2020 పరిశోధనా కథనంలో ప్రస్తావించిన వివరాల ప్రకారం పోషకాహారానికి చర్మ ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉందని వెల్లడైంది. దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని పోషకాహారం, మన ఆహారపు అలవాటతో చక్కదిద్దవచ్చని పోషకాహార నిపుణులతో పాటు దెర్మటాలజిస్టులూ చెబుతున్నారు. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ఐదు భారతీయ సూపర్ ఫుడ్స్‌ను ఎంచుకోవాలని ఎండి, దెర్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ జుష్క భాదీయా సరిన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో షేర్ చేశారు. నట్స్ నుంచి కూరగాయలు, మసాలా దినుసులు, తృణధాన్యాల వంటివి వివిధ రెసిపీల్లో వాడితే చర్మ సంరక్షణ, చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగువుతుందని చెబుతున్నారు. టమాటాలు చర్మ సౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఎజిజెంగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. టమాటా సూప్స్, టమాటా కర్రీ వంటి వండిన టమాటా డిష్‌లను అధికంగా తీసుకోవాలని ఇన్‌స్టిట్యూట్ రిలీజ్ ఆమె వివరించారు. ఇంకా రెడ్ క్యారిట్స్, వాటర్ మెల్లన్స్, పపాయాల వంటివి కూడా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇక చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఐదు ఆహార పదార్థాలను పరిశీలిస్తే..

అలివ్ పాట్స్.. ఇప్పుడిదే సరికొత్త ట్రెండ్

షాట్స్ అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే అలివ్ ఆయిల్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ అలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్నాటక్, జెన్సిఫర్ లోపెజ్ మద్దతిస్తున్న ట్రెండ్. జెన్సిఫర్‌కు అలివ్ ఆయిల్ మీద ఎంత సమ్మతం అంటే తన తరగతి అందానికి రహస్యం బొటిక్స్, సర్దరీలు కాదు, అలివ్ ఆయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజంగానే అలివ్ ఆయిల్‌తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ సంరక్షణకు దోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాలేయం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ అలివ్ ఆయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణుల మాట. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య విరామంలో అలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలపని పవ్రిన్ అలివ్ ఆయిల్‌ని రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు వడకపోవచ్చని, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే అలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మౌత్‌వాష్ వాడటం మంచిదేనా.. నోటిలో పుండ్లు ఉంటే వాడొచ్చా ?

మౌత్‌వాష్‌ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడేటప్పుడు ఆసాకర్థంగా ఉండకూడదన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా.. మౌత్‌వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఛ్లోరెడ్ జోడించిన మౌత్‌వాష్ వల్ల వక్షకు బలమనీ, అల్ట్రాసోన్ కలపని మౌత్‌వాష్ వల్ల దుష్పరిణామ తగ్గుతాయనీ, ఆలోవెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన మౌత్‌వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, వంటి ఎనామిల్‌ను కాపాడటంలో ఛ్లోరెడ్ కలిగిన మౌత్‌వాష్‌లు సాయపడతాయి. హానికర సూక్ష్మజీవులను అడ్డుకుని.. చిగుర్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి. వంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి. శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఏ మౌత్‌వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.



గుడ్డు- పాలు..ఇందులో ఆరోగ్యానికి

ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం!



గుడ్డు, పాలు రెండు ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటారు. అయితే ఎప్పుడూ చర్మకు వచ్చే ప్రశ్న ఒకటైంది. అదేంటంటే రెండు గుడ్డు లేదా పాలల్లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ఈ రెండింటిలోనూ శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్డు, పాలు రెండింటిలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను మెరుగుపరచాలనుకునే వ్యక్తులు గుడ్డు, పాలు తీసుకోవడం మంచిది. రెండింటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే మరింత ప్రయోజనకరమైనది ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఒక గుడ్డులో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయి? హెల్త్‌లైన్ నివేదికల ప్రకారం, ఒక ఉడికించిన గుడ్డు (1 గుడ్డు)లో 6.3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 77 కేలరీలు, 5.3 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు, 212 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 0.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 25 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియంతో పాటు విటమిన్ విటమిన్ 2, విటమిన్ 12, విటమిన్ బి6, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ఇది కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇది రక్త కొలెస్ట్రాల్‌పై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచదు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు గుడ్డు తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్‌ను సంప్రదించాలి. ఒక కప్పు పాలలో ఎలాంటి పోషకాలు ఒక కప్పు పాలలో అంటే 250 గ్రాముల పాలు. 8.14 గ్రాముల అధిక నాణ్యత గల ప్రోటీన్, 152 కేలరీలు, 12 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 12 గ్రాముల చక్కెర, 8 గ్రాముల కొవ్వు, 250 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, విటమిన్ 12, రిబోఫ్లేవిన్, ఫాస్ఫరస్, అనేక ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పాలలో 88 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలలో కొంత వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. ప్రోటీన్‌తో పాటు, పాలు కాల్షియం అద్భుతమైన మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్యంగా పాల నుండి లభించే కాల్షియం శరీరం సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం? ఇప్పుడు మనం పాలు, గుడ్డును పోల్చినట్లయితే రెండింటిలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కానీ పాలలో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. గుడ్డులో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ పాలలో ఉండదు. రెండు చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండవు. తినడానికి సురక్షితంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ మీరు శాఖాహారులైతే పాలను సమృద్ధిగా తీసుకోండి. కానీ గుడ్డు తింటే వారానికి 4 నుంచి 5 గుడ్డు తినొచ్చు. మరోవైపు మీరు ప్రతిరోజూ పాలు తాగవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు.

మందుబాబులు ఇది మీకు తెలుసా..! ఆల్కహాల్..

మెదడుపై ఎంతసేపట్లో ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది..?



సాధారణంగా చాలామంది మానసిక ఉల్లాసం కోసం మద్యం సేవిస్తుంటారు. మద్యం అలవాటు, ఆల్కహాల్ తాగడం అనేది కొందరికి హాబీ, కొందరికి అలవాటు. మద్యానికి అలవాటు పడిన చాలా మంది దానికి బానిసలయ్యారు. ఇప్పుడు చాలా పార్సీలలో ఆల్కహాల్ ప్రత్యేక విందుగా, స్టేట్స్ సింబల్‌గా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మద్యం అలవాటుతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగిన వెంటనే శరీరంలో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అయితే మద్యం మెదడుపై ప్రభావం చూపడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో తెలుసా? మద్యానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించిన తర్వాత ఎంతకాలం అది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు పలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, మద్యం తాగిన 6 నిమిషాల తర్వాత మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని తేల్చారు. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్తేజతయ్యే దోషమైన, ఎండార్బిన్ లాంటి హోర్మోన్లు మెదడును తాత్కాలికంగా ఉత్తేజపరుస్తాయి. అలాంటి ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ ప్రభావం పురుషులు, స్త్రీలపై సమానంగా ఉంటుందా అనే విషయానికి వస్తే.. మద్యం మత్తు పురుషులు, స్త్రీలను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే బలమైన బీర్‌లో ఆల్కహాల్ ఎంత శాతం ఉందనే దానిపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైన బీర్‌లో 67.5 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఇకపోతే, కొందరు మహిళలకు మద్యం అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు గర్భధారణ సమయంలో మద్యసేవనం చేయటం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు..గర్భధారణ సమయంలో మద్యం సేవించడం వల్ల బిడ్డకు 428 రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. అలాగే, మద్యం మత్తు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుందనే విషయాన్ని వారు వెల్లడించారు. ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎక్కువ మత్తు వస్తుందని చెప్పారు. అయితే ఆహారంతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మత్తుకు ఎక్కిండుకు ఆలస్యం అవుతుందని చెప్పారు. అంతేకాదు..ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందా..? అనే విషయంపై కూడా పరిశోధించగా, ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా జరగదు. నిజానికి శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుందని గుర్తించారు. మద్యం అతిగా తాగటం వల్ల మెదడులో క్రియాశీలత తగ్గిపోతుంది. నాడులు దెబ్బతింటాయి. గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతుంది. శ్వాస క్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అది కొన్నిసార్లు మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చునని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, ఆత్మధికంగా బీరు తాగిన రికార్డుకెక్కిన వ్యక్తి కూడా ఒకరు ఉన్నారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతను రెజ్లర్ ఆండ్రి ది జెయింట్ అత్యధికంగా బీర్ తాగిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. కానీ, ఆల్కహాల్ ప్రభావం వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. ఆఖరి కర మరణం. మద్యం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాలు తీవ్రత అంతగా పెరుగుతుంది. గణాంకాల ప్రకారం, మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రతి సెకనుకు ఒకరు మరణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇకపోతే, మద్యం సేవించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. మానవులు జీవించడానికి 13 ఖనిజాలు అవసరం, ఈ ఖనిజాలన్నీ ఆల్కహాల్‌లో ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

డిల్లీలో రోజురోజుకూ క్రిణిస్తున్న గాలి నాణ్యత



- తీవ్రమైన వాయుకాలుష్యంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు
- అస్తమ్యులలో పెరుగుతున్న శ్వాసకోస కేసులు

న్యూఢిల్లీ, నినాదం: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో వాయు కాలుష్యం రోజురోజుకూ క్రిణిస్తోంది. గాలి నాణ్యత సూచీ ప్రమాదకర స్థాయిలో నమోదవుతోంది. సోమవారం ఉదయం ఢిల్లీ ఎన్ఎస్ఐఆర్ ప్రాంతంలో వాయు నాణ్యత సూచిక 315గా నమోదైంది.

దిగివస్తున్న బంగారం ధరలు రూ. 1140 తగ్గుదల



హైదరాబాద్, (నినాదం): ఊహించినట్లుగానే సోమవారం ట్రేడింగ్ ప్రారంభంలోనే బంగారం ధరలు మలంతగా తగ్గాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో పసిడి ధరల తగ్గుదల, అమెరికా డాలర్ వాణిజ్య ఉద్బ్రేకతలు తగ్గుముఖం పట్టడం, డాలర్ బలపడు తుండటం వెనుక మల్టీ కమోడిటీ ఎక్స్చేంజ్లో నేడు ట్రేడింగ్ మొదట్లో పసిడి ధరలు తగ్గాయి.

డిజిటల్ అరెస్టులపై సుప్రీం ఆందోళన ప్రణాళిక రూపొందించాలని సిబిఐకి ఆదేశం



న్యూఢిల్లీ, నినాదం: డిజిటల్ అరెస్టులపై నిజని దర్యాప్తుల జరగాల్సి ఉందన్న అభిప్రాయాన్ని సుప్రీం పేర్కొంది. వరుసగా జరుగుతోన్న సైబర్ నేరాల కారణంగా పలువురు ఆరంభంగా దోపిడీకి గురవుతున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఈ కేసుల తీవ్రతను పరిగణనలోకి తీసుకున్న సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల వచ్చిన ఓ కేసును సుమోటోగా తీసుకొని విచారణ జరుపుతోంది ఈ నేరాలపై నీటివ దర్యాప్తును పర్యవేక్షిస్తామని పేర్కొంది.

డిజిటల్ అరెస్టులపై అవగాహన కలిగించాలి

- అత్యంత భయంకరమైన ప్రమాదంగా గుర్తించాలి
- ఐపీఎస్ ప్రొటెక్షన్లతో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము



న్యూఢిల్లీ, నినాదం: ప్రజలను చైతన్యం చేయడంతోనే డిజిటల్ అరెస్ట్ ముప్పును చేదంచ వచ్చని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము అన్నారు. జైలందుకు పోలీస్ శాఖ చైతన్య కార్యక్రమాలను చేపట్టాలని సూచించారు. రాష్ట్రపతి భవన్లో పోవో ఫోన్ ఐపీఎస్లను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన ముర్ము ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో సైబర్ నేరాలకు ప్రజలను బెదిరింపులకు గురి చేస్తూ భారీ మొత్తంలో డిబ్బును కాజేసుకుంటున్న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డిజిటల్ అరెస్టును ప్రజలకు ఉన్న అత్యంత భయంకరమైన ప్రమాదాలలో ఒకటిగా పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి పాటిని ఎదుర్కోవాలంటే సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు పోలీసులు సరైన అవగాహన కల్పించాలన్నారు.

4 రోజులు భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరిక



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): తెలంగాణలో రాగల నాలుగు రోజులు భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో, ఆరెంజ్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. నల్గొండ, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది.

సుప్రీం తదుపరి సిజెగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ కేంద్రానికి సిఫార్సు చేసిన ప్రస్తుత సిజెబి గవాయ్



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 27 (నినాదం):

సుప్రీంకోర్టు కొత్త ప్రధాన నాయక మూర్తిగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నియామకం కానున్నారు. ఆయన పేరును సీజెబి భూషణ్ రామకృష్ణ గవాయ్ కేంద్రానికి సిఫారసు చేశారు. జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేరును ఒక లేఖలో కేంద్ర న్యాయశాఖ మంత్రికి ఆయన తెలియజేశారు. గవాయ్ వారసుడి

ninadam.in

నినాదం

నిఖార్సేన జర్నలిజం

మంగళవారం, అక్టోబర్ 28, 2025 సంపుటి - 22 సంచిక 36 వేల - 7 పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam

దేశవ్యాప్తంగా ఓటర్ల జాబితా సవరణ

- త్వరలో ఎన్నికలు జరుగుతున్న రాష్ట్రాల్లో నిర్వహణ
- కేంద్ర ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 27 (నినాదం):

దేశవ్యాప్తంగా ఎన్నికల జాబితాలలో సవరణలను చేపట్టనున్న కేంద్ర ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ ప్రకటించారు. తొలిదశ బీహార్లో విజయపేటంగా ముగిసిన మలిదశ త్వరలో ఎన్నికలు జరుగుతున్న రాష్ట్రాల్లో నిర్వహిస్తామని అన్నారు. సోమవారంనాడిక్కడ ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆ వివరాలను సీఈసీ వెల్లడించారు. రెండో విడతలో

తరువాత 2లో..

రష్యా చమురు విషయంలో అమెరికా ద్వంద్వ వైఖరి

- ఇంధన కొనుగోళ్ల విషయంలో ఒక్కోవిధానం
- కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్



కొలాలంపూర్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం):

రష్యా చమురు విషయంలో అమెరికా అనుసరిస్తున్న ద్వంద్వ వైఖరిని కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ తప్పుబట్టారు. ఇంధన కొనుగోళ్ల విషయంలో ఒక్కో దేశం పట్ల ఒక్కో విధంగా వ్యవహరిస్తుండడాన్ని తప్పుబట్టారు. 'సెలక్టివ్'గా నిబంధనలు వర్తింపజేస్తున్నారంటూ వ్యాఖ్యానించారు. నీతులు చెప్పేవారు ఆచరణలో మాత్రం అందుకు

భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నారంటూ అసియాన్ సదస్సులో ఆయన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యా చమురు కొనుగోలు చేస్తున్న భారత్పై ట్రంప్ సర్కారు 25 శాతం సుంకం విధిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. చమురు కొనుగోళ్లను నిలిపివేయాలని భారత్పై ఒత్తిడి తెస్తోంది. అదే సమయంలో ఆ దేశం నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్న చైనా, యూరప్ మాత్రం ఎలాంటి చర్యలూ తీసుకోకపోవడం గమనార్హం.

దూసుకొస్తున్న మొంథా తుఫాన్

- సిఎం చంద్రబాబుకు ప్రధాని మోడీ ఫోన్
- అన్ని విధాలుగా అందగా ఉంటామని హామీ
- లోకేశ్ కు ప్రధాని కార్యాలయంతో సమన్వయ బాధ్యతలు
- మంత్రులు అధికారులతో సమీక్షించిన చంద్రబాబు



5

పరకామణి చోరీకేసులో కీలక పరిణామం

- సిబిడి దర్యాప్తునకు ఆదేశించిన హైకోర్టు
- టీటీడీ బోర్డు, అధికారుల పాత్రపై కూడా దర్యాప్తు
- ప్రధాన నిందితుడు రవికుమార్ ఆస్తులపై ఎన్ఐబి దర్యాప్తు

అమరావతి, నినాదం:

తిరుమల పరకామణిలో చోరీకి సంబంధించిన కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసును లోక్ అదాలత్లో రాజీ చేసుకోవడంపై ఏపీ హైకోర్టు కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మొత్తం వ్యవహారం పై దర్యాప్తు చేయాలని సిబిడిని ఆదేశించింది. డైరెక్టర్ జనరల్ స్థాయికి తగ్గని అధికారిని ఐపోగా నియమించాలని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది.

తక్కువ వ్యయంతో ప్రాణహిత చేవెళ్ల పునరుద్ధరణ

- ప్రభుత్వం పరిశీలనలో ఉందన్న మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి
- సుందిల్లా లింక్తో 12 శాతం వ్యయం తగ్గే అవకాశం
- సుమారు రూ.1,600 కోట్లు ఆదా : మంత్రి



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం):

ప్రాణహిత చేవెళ్ల ప్రాజెక్టుని తక్కువ వ్యయంతో పునరుద్ధరించేలా తమ ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయాలను పరిశీలిస్తోందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. సోమవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక అంశాలపై మంత్రి ఉత్తమ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. సుందిల్లా లింక్ ద్వారా కొత్త అట్రెన్మెంట్తో 10 నుంచి 12 శాతం వ్యయం తగ్గే అవకాశం ఉందని వివరించారు. భూసేకరణ సగం మేరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

బీఆర్ఎస్ చర్చిల్లో ప్రచారం

- నిబంధనల ఉల్లంఘనలతో మోసం
- ఆధారాలతో ఇసికి కార్గెస్ నేతల ఫిర్యాదు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం):

బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘనలకు పాల్పడుతోందని ఎన్నికల ఆరోపణ సోమవారం కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ఫిర్యాదు చేశారు. ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేశ్, ఎమ్మెల్యేలు అద్దంకి దయాకర్, బెల్లూరి వెంకటేశ్, మీడియా సేల్ చైర్మన్ సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి కంప్లెంట్ చేశారు. కోడ్ ఉల్లంఘనలో భాగంగా చర్చిలకు వెళ్లి ప్రచారం చేస్తున్నట్లు ఆధారాలను ఆరోపించి అందజేసి చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అభ్యర్థి పేరు, ఫోటోతో కూడిన ఓటర్ స్లిప్స్ పంపిణీ చేస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్

పార్టీపై రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్లకి ఫిర్యాదు చేశామని మీడియా సేల్ చైర్మన్ సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. చర్చిలలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ఓటర్ల పోల్ చిట్టిలను పంచుతూ అడ్డంగా దొరికారని మండిపడ్డారు. ఆధారాలతో సహా రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ కు ఫిర్యాదు చేశామని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అధికార దుర్వినియోగం చేసినట్లే.. ఇప్పుడు కూడా చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

2లో..

మైనార్టీలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్

- బిజెపి స్కూల్లో శిక్షణ పొందిన రేవంత్
- బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే వారికి మేలు జరిగింది
- మేమూ కొన్ని పొరపాట్లు చేసినా.. మేలు చేశాం
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వెల్లడి



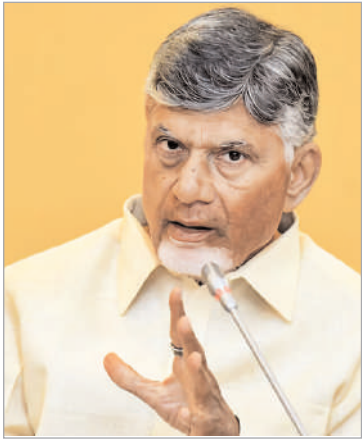
దూసుకొస్తున్న మొంథా తుఫాన్

నిఎం చంద్రబాబుకు ప్రధాని మోడీ ఫోన్

అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని హామీ

లోకేశ్ కు ప్రధాని కార్యాలయంలో సమన్వయ బాధ్యతలు

మంత్రులు అధికారులతో సమాక్షించిన చంద్రబాబు



అమరావతి,అక్టోబర్ 27(నినాదం): మొం థా తుఫాన్ రాస్తో వైపు దూసుకొస్తోంది. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఫోన్ చేశారు. మొంథా తుఫాను ప్రభావం నేపథ్యంలో పలు అంశాలపై సీఎంతో ప్రధాని చర్చించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ముందస్తు చర్యలను మోడీకి చంద్రబాబు వివరించారు. ఆనం తరం ఆర్థికవేన్లో మంత్రులు లోకేశ్, అనిత, సీఎస్ విజయానంద్, ఇతర ఉన్న తాధికారులతో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రధాని కార్యాలయంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి లోకేశ్ కు సూచించారు. ప్రతి గంటకు తుఫాను కదలికలను గమనిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. వర్షాలు,

నుంచి ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. తుఫానుపై ఆర్థికవేన్లో మంత్రులు, అధికారులతో చర్చించారు. ప్రతి గంటకు తుఫాన్ కదలికలను గమనిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. వర్షాలు, వరదల కు అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలి. కాల్పు గట్టు పడితేనే పంట పంట నష్టం జరగకుండా చూడాలి. వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. ఎక్కడా ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు. గంట తుఫాన్ ప్రభావంపై ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబుతో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఫోన్లో సమావేశం. తుఫాను గురించి అనిత, సీఎస్ విజయానంద్, ఇతర ఉన్న తాధికారులతో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రధాని కార్యాలయంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి లోకేశ్ కు సూచించారు. ప్రతి గంటకు తుఫాను కదలికలను గమనిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. వర్షాలు,

పాటు విధ్వంసంనలకు సెలవు ప్రకటిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ హరేంద్రి ప్రసాద్ తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో కూడా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మూడు రోజులు సెలవులు ప్రకటించారు. మొంథా తుఫాన్ ప్రభావం దృష్ట్యా జిల్లా వ్యాప్తంగా విధ్వంసంనలకు అక్టోబర్ 27, 28, 29 తేదీల్లో సెలవు ప్రకటిస్తున్నట్లు తెలిపారు. భారీ వర్షాలు, బలమైన గాలులు వీచే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం ప్రైవేట్ పాఠశాలల అన్ని విధ్వంసంనలను మునిషిసెనట్టు పెట్టా న్నారు. ఈ ఆదేశాలను ఉల్లంఘించి ఎవ రైనా విధ్వంసంనలను తెచ్చి వారిపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ హెచ్చరించారు. మరోవైపు, ఉమ్మడి వేస్తూనే జిల్లాలో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వర్షాల కారణంగా నదులు, కాలువలు, పొంగి పొర్లు తున్నాయి. సోమలియా ద్వారా 70ATZలు, కండ్లెరు జలాశయంలో 60ATZలుకు నీరు చేరుకుంది. మెయ్యి హెడ్డార్లో పంటలు నీటి మునిగిపోయి రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తుఫాన్ ప్రభావంతో చేపల వేట, చేనేత పనులు నిలిచిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఎలాంటి విపత్తులు ఎదురైనా సిద్ధంగా ఉండాలని అధికారులకి మంత్రి అనం రామనారాయణరెడ్డి ఆదేశించారు. ఈ మేరకు అధికార యంత్రాంగాన్ని కలెక్టర్ హిమాన్సు శుక్లా, ఎస్సీ అజిత వేణెర్ల ఎప్పటికప్పుడు అలర్ట్ చేస్తున్నారు

విశాఖలో జోరుగా తుఫాన్ వర్షం

తాండవ జలాశయంలో పెరిగిన నీటిమట్టం



హైఅల్టర్ ప్రకటించారు. తాండవ, రైవాడ, కోనాం, పెద్దేరు జలాశయాల వద్ద ఏకలతో

విశాఖపట్నం,అక్టోబర్ 27(నినాదం): మొంథా తుఫాను ప్రభావంతో విశాఖ నగరంలో భారీ వర్షం కురుతోంది. పలు చోట్ల ఈరుగులులు వీస్తున్నాయి. కైలాసపురంలో గాలులు ప్రభావానికి చెల్లు విరిగిపడ్డాయి. పలు చోట్ల రోడ్లపైకి వరదనీరు చేరడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందిలు పడ్డారు. చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు కింద ఉండొద్దని జీఎస్సీ అధికారులు ప్రజలను సూచించారు. జిల్లా కలెక్టరేట్ నుంచి తుఫాను పరిస్థితిని ప్రత్యేకాధికారి అజయజైన్ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులపై ఆయన ఆరా తీశారు. కొండేవాలు ప్రాంతాల్లో ప్రజలను స్థానిక అధికారుల ద్వారా అప్రమత్తం చేయాలని సూచించారు. మరోవైపు అనకాపల్లి జిల్లాలోని పలు జలాశయాల వద్ద అధికారులు

కర్నూలు బస్సు దగ్ధం ఘటన

తమిళనాడుకు చెందిన ప్రశాంత్ లిస్తికల లిస్తిగింత

కర్నూలులోనే దహన క్రియలు పూర్తి చేసిన బంధువులు

కర్నూలు,అక్టోబర్ 27(నినాదం): కర్నూలులో జరిగిన బస్సు ప్రమాద ఘటనలో మృతదేహాల అప్పగింత పూర్తి అయ్యింది. సోమవారం ఉదయం తమిళనాడు రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రశాంత్ (29) మృతదేహాన్ని కుటుంబసభ్యులకు అధికారులు అప్పగించారు. కర్నూలు ఎమ్మార్వో అంజనేయులు, పోలీసుల సమక్షంలో కర్నూలు స్పాన వాటికల్ ప్రశాంత్ మృతదేహానికి కుటుంబ సభ్యులు అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. ఈనెల 24న జిల్లాలో జరిగిన బస్సు దగ్ధం ఘటనలో 19 మంది సజీవదహనం అయిన విషయం తెలిసింది. మృతదేహాలను డిఎన్ఎ నివేదిక ఆధారంగా కుటుంబసభ్యులకు అధికారులు అప్పగించారు. ఆదివారం పరకు 18 మృతదేహాలను వారి కుటుంబాలకు అప్పగించారు. శుక్రవారం ప్రమాదం జరుగగా అదే రోజు ఆర్ధరాత్రి రెండు గంటల వరకు దాకర్లు 16 బృందాలుగా ఏర్పడి డెడ్బాడీస్ కు డిఎన్ఎ పరీక్షలు నిర్వహించారు. బంధువుల డిఎన్ఎ తీసుకుని అదే రోజు పరీక్ష నిమిత్తం మంగళగిరి ల్యాబ్ కు పంపించారు. ఆదివారం ఉదయం డిఎన్ఎ రిపోర్టులు రావడంతో మృతదేహాలను బంధువులకు అప్పగించే కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టారు. డిఎన్ఎ రిపోర్టుల మ్యాచింగ్ ప్రకారం మృతదేహాలను వారి కుటుంబసభ్యులకు హాండ్ ఓవర్ చేశారు. మృతదేహాలతో పాటు డిఎన్ఎ రిపోర్టు, పోస్టు మార్టం రిపోర్టులను కూడా ఇచ్చారు. నేన్నే 18 మృతదేహాలను కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించేశారు. ఇక బీహార్ కు చెందిన మృతదేహ అంత్యక్రియలను కుటుంబసభ్యుల అభ్యర్థనతో కర్నూలు లోనే పూర్తి చేశారు. అలాగే ఈరోజు 19వ మృతదేహాన్ని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు.

పరకామణి చోరీకేసులో కీలక పరిణామం

సిబిడి దర్యాప్తుకు ఆదేశించిన హైకోర్టు టీటీడీ బోర్డు, అధికారుల పాత్రపై కూడా దర్యాప్తు

ప్రధాన నిందితుడు రవికుమార్ ఆస్తులపై ఎనిబి దర్యాప్తు



అమరావతి,అక్టోబర్ 27(నినాదం): తిరుమల పరకామణిలో చోరీకి సంబంధించిన కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసును లోక్ అదాలత్ లో రాజ్ చేసుకోవడంపై ఏపీ హైకోర్టు కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మొత్తం వ్యవహారం పై దర్యాప్తు చేయాలని సిబిడిని ఆదేశించింది. డైరెక్టర్ జనరల్ స్థాయికి తగ్గని అధికారిని ఐచ్ఛోగ్ నియమించాలని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. పరకామణి కేసు రాజ్ వ్యవహారంలో టీటీడీ బోర్డు, అధికారులు

కాకినాడ వద్ద తీరం దాటనున్న మొంథా తుఫాన్

అప్రమత్తంగా ఉండి చర్యలు తీసుకోవాలి జిల్లా అధికారులతో పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష



క్రమంలో ముందస్తు చర్యలు పక్కంపెట్టి ఉండాలని సూచించారు పవన్ కల్యాణ్. ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారిని సురక్షిత పరికరాలకు తరలించడంతోపాటు వారికి అవసరమైన ఆహారం, రక్షిత తాగునీరు, పాలు, ఔషధాలు సమకూర్చుకోవాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు. డిజాస్టర్ రిస్కార్స్ ఫోర్స్ బృందాలు, గజ ఈతగాళ్లు సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పకొచ్చారు. ఈ విషయాన్ని ప్రజలతో తెలియ జేయాలని సూచించారు పవన్ కల్యాణ్. ప్రజలు ఎలాంటి అందోళనకీ గురికాకుండా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. మొంథా తుఫాను తీరం దాటే సమయంలో గాలుల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున విద్యుత్ స్తంభాలు పడిపోయే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. తుఫాను దృష్ట్యా విద్యుత్ సౌకర్యాలు ఒకవేళ పడిపోతే వారికి ఘనసర్వదానకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గర్భిణులు, బాలింతలు, వృద్ధులు, రోగుల వివరాలు తెలుసుకోని.. వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. 24 గంటలూ తుఫాన్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో వైద్య సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచాలని డిమాండ్ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఈదురుగాలులతో వర్షాలు అధికారులతో సమాక్షించిన హోంమంత్రి అనిత



అమరావతి,అక్టోబర్ 27(నినాదం): మొంథా తుఫాను రాస్తో వైపు వేగంగా దూసుకొస్తోంది. ఇప్పటికే తుఫాన్ ప్రభావం ప్రారంభమైంది. కొనె జిల్లాలో ఈదురుగాలులతో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. తుఫాను దగ్గరకు వచ్చే కొద్ది తీవ్ర ప్రభావం పడనుంది. గడిచిన 6 గంటల్లో గంటకు 18 కిలో మీటర్ల వేగంతో మొంథా తుఫాన్ కదిలింది. ప్రస్తుతానికి చెన్నైకి 520 కి.మీ, కాకినాడకు 570 కి.మీ, విశాఖపట్నానికి 600

చేయాలని ఏసీబీని ఆదేశించింది. కేసు రాజ్ వ్యవహారంలో తిలిడే బోర్డు, అధికారుల పాత్రపై దర్యాప్తు చేయాలని స్పష్టం చేసింది. రవికుమార్, అయిన కుటుంబ సభ్యుల ఆస్తులు, బ్యాంకు ఖాతాలు పరిశీలించాలని ఆస్తులు బదిలాయించారా? అనే అంశంపైనా దర్యాప్తు చేయాలని పేర్కొంది. నివేదికను తదుపరి విచారణలోగా అం దించాలని సిబిడి, ఏసీబీని ఆదేశించింది. వైశాఖా ప్రభుత్వ హయాంలో 2023లో తిరుమల పరకామణిలో చోరీ కేసు నమోదైంది. ఈ ఘటనపై 2023లోనే తిలిడే విజిలెన్స్ కు ఫిర్యాదు అందింది. ఉద్యోగి రవికుమార్ పద్మవత్సవ పరకామణిని కొల్లగొట్టారని అందులో పేర్కొన్నారు. దీనిపై అప్పటి తిలిడే అధికారులు సమగ్ర దర్యాప్తు జరపకుండా లోక్ అదాలత్ లో రాజ్ చేయించారు. ఈ ఘటనపై వీటిపై దాఖలు కావడంతో హైకోర్టు విచారణకు స్వీకరించింది.

కి.మీ దూరంలో తుఫాన్ కేంద్రీకృతమై ఉంది. పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా కడపలూ మంగళవారం ఉదయంకి తీవ్ర తుఫాను హవా అవకాశం ఉంది. తీరం వెంబడి గంటకు 90-110 కిమీ వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీస్తున్నాయి. అయితే వాతావరణం అప్రమత్తంగా ఉంది అతద్ధగా ఉండవచ్చని.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ఎండి ప్రఖర్ జైన్ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. తుఫాను ప్రభావం నేపథ్యంలో అధికారులతో హోంమంత్రి అనిత వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ కలెక్టర్లు, స్పెషల్ ఆఫీసర్లు, ఎస్సీలతో సమీక్ష జరిపారు. తుఫాన్ కాకినాడ సరిహద్దులో తీరం దాటే అవకాశం ఉన్నందున ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టాలని ఆదేశించారు. కాకినాడ జిల్లాలో 6 మండలాలలో ఎక్కువ ప్రభావం చూపే

అవకాశం ఉంది.. కాకినాడ జిల్లాలో ఎక్కువ రిలేన్స్ క్యాంప్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రోడ్డు బ్లాక్ అయితే డైరెక్టర్స్ ముందే హెచ్చరిక చేసుకోవాలని.. జిల్లా, మండల కలెక్టర్ల రూమ్ నెంబర్లు ప్రతి ఒక్కరికి చేరవేయాలని సూచించారు. చెట్లు, స్తంభాలు పడి విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఉన్నందున, ముందుగానే ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు, పోల్స్ సిద్ధంగా ఉంచాలని అధికారులకు తెలిపారు. జీసీబీలు, జనరేటర్స్ సిద్ధం చేయాలని.. భారీ పరికరాలను తొలగించాలని ఆదేశించారు. డెలివరీ డగ్గర్లు, కిచ్చి గార్డులు కుటుంబాలను అలర్ట్ చేయాలన్నారు. మేడికల్ ఎమ్బంక్మెంట్ కోసం అంబులిన్సులు ఏర్పాటు చేయాలని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో అధికారులకు హోంమంత్రి అనిత స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

గేట్లు, స్క్వాయిజ్లు, సక్రమంగా పనిచేసేలా చూడండి

ఇరిగేషన్ అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి సచివాలయం నుంచి సమాక్షించిన మంత్రి నిమ్మల



అమరావతి, అక్టోబర్ 27(నినాదం): తుఫాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సీత స్థాయి నుంచి క్షేత్రస్థాయి నిబ్బంది పరకు ప్రతి ఒక్కరూ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో అందుబాటులో ఉండాలని మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గేట్లు, స్క్వాయిజ్లు, సక్రమంగా పనిచేయాలిగా తీర్మానించారు. చెరువులు, కాలుగట్టు కోతకు గురైతే తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేయాలని ఆజ్ఞాపించారు. దిగువకు నీరు విడుదల చేసే ముందు, సమాచార నీటి సరికెత్తం నిష్పా పెట్టాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్, రెవెన్యూ, డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్, పోలీస్, విద్యుత్, మున్సిపల్, ఆర్డర్లెస్సెస్, శాఖలతో ఎప్పటికప్పుడూ సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు సూచనలు చేశారు.

యందు సచివాలయంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమాక్షించారు. ఈ సమాక్షకు కదా స్పెషల్ కమిషనర్ ప్రశాంత్, ఇరిగేషన్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ వెంకటేశ్వరరావు, ఈఎస్సీ నరసింహమూర్తి, సీతలు, ఎన్ఐఈలు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకి తుఫాను నేపథ్యంలో కేవలమైన చర్యలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎన్ఐఆర్ జిల్లాలో పర్యావరణ దృష్టితో పెట్టుకోని, బుడమేరు డైవర్స్ ఛాన్సెల్ సెలక్షన్ నిరంతరం నిష్పా ఉంచాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. వెలగలేరు రెగ్యులేటర్ నిరంతరం నిష్పా పెట్టాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్, రెవెన్యూ, డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్, పోలీస్, విద్యుత్, మున్సిపల్, ఆర్డర్లెస్సెస్, శాఖలతో ఎప్పటికప్పుడూ సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి నిమ్మల రామారాయుడు సూచనలు చేశారు.

సాధారణంగా చాలా మందికి అనేక రకాల అల్లర్లలు ఉంటాయి. వాటిల్లో శ్వాస సంబంధిత అల్లర్ల కూడా ఒకటి. వాతావరణం మారినప్పుడు లేదా సీజన్ మారినప్పుడు, చలికాలంలో శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు ఉన్న వారికి తీవ్ర ఇబ్బంది కలుగుతుంది. గాలిలో ఉండే కాలుష్య కారకాలు, దుమ్ము, ధూళి కణాలు, పుప్పొడి రేణువులను పీల్చడం వల్ల శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు వస్తుంటాయి. దీంతో చర్మంపై దద్దుర్లు పచ్చి దురదగా ఉంటుంది. అలాగే కొందరికి దగ్గు, జ్వరం, ఆస్తమా, ముక్కు దిబ్బడ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు సైతం వస్తాయి. అయితే శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు ఉన్న వారు దాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను వాడాలి ఉంటుంది. అలాగే పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు తగ్గుతాయి.

శ్వాస సంబంధిత... అల్లర్లలు ఉన్నాయా..?

హెర్బల్ టీ... శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు తగ్గాలంటే అందుకు హెర్బల్ టీలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. మీకు నచ్చిన ఏదైనా హెర్బల్ టీని సేవించవచ్చు. లేదా అశ్వగంధతోనూ హెర్బల్ టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. అశ్వగంధ, బల, విదరి అనే మూలికలను సమాన భాగాలుగా తీసుకుని పొడి చేయాలి. ఒక కప్పు నీటిలో ఆ పొడిని 1 టీస్పూన్ మోతాదులో వేసి 3 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత అందులో 5 నుంచి 10 చుక్కల మహా నారాయణ తైలం వేసి బాగా కలపాలి. ఈ హెర్బల్ టీని 15 నిమిషాలకు ఒకసారి ఒక సిప్లా వేసి తాగాలి ఉంటుంది. అలా అయిపోయే వరకు దీన్ని తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే అల్లర్లలు తగ్గుతాయి. అయితే మహా నారాయణ తైలం లేకపోతే దానికి బదులుగా నెయ్యిని సైతం వాడుకోవచ్చు. అలాగే శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు తగ్గేందుకు త్రిఫల చూర్ణం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రిమం చే ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో అర టీస్పూన్ త్రిఫల చూర్ణం కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల అల్లర్లలు తగ్గుతాయి. అలాగే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

నెయ్యి... శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా అల్లర్లలు ఉన్నవారు చల్లని వాతా వరణంలో ఉండకూడదు.

బయట తిరగాల్సి వస్తే మాస్క్ ధరించడం మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల కాలుష్య కారకాలు, దుమ్ము, ధూళి కణాలు, పుప్పొడి రేణువులు ముక్కులో చేరి అల్లర్లలను కలిగించకూడదా అడ్డుకోవచ్చు. శ్వాస సంబంధిత అల్లర్లలు ఉన్నవారికి నెయ్యి కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్రించడానికి ముందు కొద్దిగా నెయ్యిని తీసుకుని కరిగించి ఒక్కో ముక్కు రంధ్రంలో ఒకటి లేదా రెండు చుక్కల చొప్పున నెయ్యి వేయాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే శ్వాస అల్లర్లలు ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా అల్లర్లలు వస్తాయి. కనుక ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఆహారాలు... శ్వాస అల్లర్లలు ఉంటే తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చలికాలంలో లేదా సీజన్ మారినప్పుడు తీసుకోవడం



తగ్గించాలి. లేదా పూర్తిగా మానేస్తే మంచిది. కొవ్వూ తీసిన ఉత్పత్తులను అయినా సరే తీసుకోవచ్చు. అల్లర్లలు ఉన్నవారు పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు వీలైనంత వరకు దూరంగా ఉండడం మేలు. కొందరికి డ్రై ఫ్రూట్స్, ఊరగాయలు, వెనెగిర్, ట్రైడ్ వంటి ఆహారాలు పడవు. కొందరికి పల్లీలు తింటే అల్లర్లలు వస్తాయి. ఫుడ్ అల్లర్లలు ఉన్నవారు కూడా శ్వాస అల్లర్ల వల్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఈ సమస్య కొంత వరకు తగ్గుతుంది. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా మేలు జరుగుతుంది. ఈ విధంగా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే అల్లర్ల సమస్య నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు.

జుట్టుకు రంగు వేసుకుంటారా?



నేటి కాలంలో జుట్టుకు రంగు వేసుకోవడం సాధారణ విషయంగా మారింది. అనేక మంది ఇంట్లోనే జుట్టుకు రంగు వేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే, హెయిర్ డైల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే పలు సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని రకాల హెయిర్ డైలల్లో పారా-ఫెనైలిన్ డైఆక్సెన్ (పీపీడి) అనే రసాయనం ఉంటుంది. రంగు ఎక్కువ కాలం పాటు జుట్టుపై నిలిచి ఉండేందుకు హెయిర్ డైలలో ఈ రసాయనాన్ని వాడతారు. ఇలాంటి రంగులను ఎక్కువ కాలం పాటు వాడితే పీపీడి వల్ల అల్లర్లలు వచ్చే ఛాన్సుంది. ఇక ఇది రక్త ప్రవాహంలోకి చేరితే సమస్యలు మరింత తీవ్ర అవుతాయి. ఈ రసాయనాన్ని ఫిల్టర్ చేసే క్రమంలో కిస్ట్రిలై భారం పెరుగుతుంది. వైద్య

లు చెప్పే దాని ప్రకారం, నెత్తిపై ఉన్న చర్మం ఇతర ప్రాంతాలతో పోలిస్తే కాస్త మందంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ రక్తనాళాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, ఇక్కడ చర్మంలో నుంచి వివిధ రకాల రసాయనాలు త్వరగా శరీరంలోకి ఇంకిపోతాయి. కాబట్టి పీపీడితో సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమస్యలు రాకుండా ఉండేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముందుగా మీరు వేసుకోతోయే హెయిర్ డైతో ప్యాస్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. ఇందులో భాగంగా చేయిపై కొద్దిగా రంగును అప్లై చేయాలి. ఆ తరువాత అల్లర్ల రియాక్షన్లు ఏవీ రాకపోతేనే ఆ హెయిర్ డైని వినియోగించాలి. నెత్తిపై హెయిర్ డైని ఎక్కువ సేపు ఆరబెట్టుకుండా వీలైనంత త్వరగా కడిగిేసుకుంటే కూడా అస్సీ కొంత తగ్గుతుంది. ఇలాంటి హెయిర్ డైలకు బదులు హెన్నా, ఇండిగో లాంటివి వాడితే అపారాధ-ఫ్రీ అని లేబుల్ చేసిన ఉత్పత్తులనే వాడాలి. నిత్యం హెయిర్ డైని వాడే వారికి నీరసంగా ఉండటం, వాపు లాంటివి కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. పర్సనల్ హెయిర్ డైలకు బదులు సెమీ పర్మనెంట్ డైలను ఎంచుకుంటే ముచ్చట చాలా వరకూ తగ్గించుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లి రెబ్బలు...

వెల్లుల్లిని మనం నిత్యం వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. వెల్లుల్లిని వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. సుమారా లేదా నాన్ వెజ్ వంటకాల్లో, ఇతర కూరల్లోనూ వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా వాడుతారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం వెల్లుల్లి ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మనకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వెల్లుల్లిని నేరుగా అలాగే చప్పిగా తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి ఫూటుగా ఉంటుంది కనుక దాన్ని నేరుగా తినలేరు. కానీ వెల్లుల్లి రెబ్బలను పెనంపై కాస్త వేయిస్తే ఎంతో రుచిగా ఉండడమే కాదు, వాటిని చాలా సులభంగా తినవచ్చు. వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేయించి తింటున్నా కూడా ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. రోజూ 2 నుంచి 4 వెల్లుల్లి రెబ్బలను పెనంపై కాస్త వేయించి ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే, దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. పలు వ్యాధులను సైతం నయం చేసుకోవచ్చు. కొల్డ్ ఫీజు... వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేయించి తినడం వల్ల శరీరంలో కొల్డ్ ఫీజు సైతం నయం చేసుకోవచ్చు. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల బీజీ తగ్గుతుంది. హైబీజీ ఉన్నవారికి వెల్లుల్లి రెబ్బలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే శరీరంలోని చెరు కొల్డ్ ఫీజు తగ్గి మంచి కొల్డ్ ఫీజు పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి వెల్లుల్లి రెబ్బలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే వీటిని రోజూ ఉదయం పరగడుపునే వేయించి తినడం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజన్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు.



ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ, ఫ్లూ వంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. వెల్లుల్లిలో అల్లెసినీ అనే సమృతనం ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయోటిక్ పదార్థంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. శరీరంలోని అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు నశిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. లివర్ ఆరోగ్యానికి... వెల్లుల్లి రెబ్బల్లో సల్ఫర్ సమృతనాలు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. లివర్ లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల లివర్ శుభ్రంగా మారుతుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని ట్యాక్సిన్లు సైతం బయటకు వెళ్లేపోతాయి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే పురుగులు, క్రిమిలు నశిస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేయించి తింటుంటే ఆక్సిడరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా అప్రెండిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. క్లిజ్ వచ్చులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



సైబర్ దాడులు కారణం కాదు

మెగా కాంట్రాక్ట్ కోల్పోవడంపై టీసీఎస్ స్పష్టత

భారత దిగ్విజయ టీసీఎస్ సంస్థ టీసీఎస్ నుండి కంట్రాక్ట్ కంపెనీ ముగించుకుంది. సైబర్ దాడులకు సంబంధించి టీసీఎస్ స్పష్టత వల్ల ఈ కాంట్రాక్టును ఎం అండ్ ఎస్ కంపెనీ పునరుద్ధరించలేదని యాత్రా మీడియా 'టెలిగ్రాఫ్' కథనం ప్రచురించింది. దీనిపై టీసీఎస్ స్పందిస్తూ, ఆ వార్తలను తోసిపుచ్చింది. అవన్నీ తప్పుగా కథనాలంటూ స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలకు ఇచ్చిన నివేదికలో పేర్కొంది. బ్రిటిష్ కంపెనీ ప్రముఖ రైల్వే సంస్థ మార్క్స్ అండ్ స్పెన్సర్స్ టీసీఎస్ గత కొన్నేళ్లుగా టెక్నాలజీ హెల్త్ డెస్క్ సేవలందిస్తోంది. అయితే, ఈ విధాని ఏప్రిల్లో మార్క్స్ అండ్ స్పెన్సర్స్ జరిగిన సైబర్ దాడి కారణంగా ఈ సంస్థకు దాదాపు 300 మిలియన్ పౌండ్ల నష్టం వల్లభింది. ఈ దాడుల నేపథ్యంలో టీసీఎస్ తో ఒక బిలియన్ డాలర్ల హెల్త్ డెస్క్ కాంట్రాక్టును ఎం అండ్ ఎస్ కంపెనీ పునరుద్ధరించుకోలేదని 'ది టెలిగ్రాఫ్' తమ కథనంలో వెల్లడించింది.

ఎన్ఐఐఐలో 3,500 అఫీసర్ల నియామకాలు... దీనిపై టీసీఎస్ స్పందించింది. “ఈ డీపీలై యాత్రా మీడియాలో వచ్చిన కథనంలో చాలా అవాస్తవాలు ఉన్నాయి. కాంట్రాక్టు లేకుండా, అది ముగించిన తీరుపై ఆర్థికంలో ఉన్న సమాచారం పూర్తిగా తప్పు. మార్క్స్ అండ్ స్పెన్సర్ సర్వీస్ డెస్క్ కాంట్రాక్ట్ కోసం ఈ విధాని జనవరిలోనే టెండర్ ప్రక్రియ జరిగింది. ఏప్రిల్లో జరిగిన సైబర్ దాడులకు ముందే హెల్త్ డెస్క్ సేవలకు మరో కంపెనీతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకోవాలని బ్రిటిష్ రైల్వేలో నిర్ణయించుకుంది. సైబర్ దాడులకు, ఈ కాంట్రాక్ట్ ముగింపునకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. నిరాధార అంశాలతో రాసిన కథనం అది. ఇతర విభాగాల్లో ఎం అండ్ ఎస్ సంస్థతో టీసీఎస్ పూర్వభూత భాగస్వామ్యం కొనసాగుతోంది. ఈ రెండు కంపెనీల మధ్య సుదీర్ఘ అనుబంధం ఉండటం ‘గర్వకారణం’ అని టీసీఎస్ తమ ఫైలింగ్లో స్పష్టం చేసింది. ఇక, ఏప్రిల్ నాటి సైబర్ దాడుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, “మార్క్స్ అండ్ స్పెన్సర్స్ టీసీఎస్ ఎలాంటి సైబర్ సెక్యూరిటీ సర్వీసులను అందించలేదు. ఇక, మా నెట్వర్క్లు, సిస్టమ్స్ మేం క్లుప్తంగా తనిఖీ చేశాం. మా వ్యవస్థలపై ఎలాంటి సైబర్ దాడులు జరగలేదు” అని భారత ఐటీ సంస్థ వెల్లడించింది.



లాభార్లో ముగిసిన సూచీలు

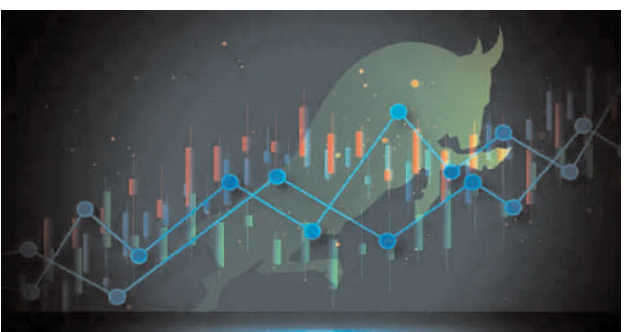
సెన్సెక్స్ 567 పాయింట్లు జంప్

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు భారీ లాభాల్లో ముగిశాయి. పరుసగా ఆరు రోజుల పాటు పరుస లాభాలు చవిచూసిన సూచీలు.. శుక్రవారం విరామం తీసుకున్నాయి. మళ్లీ ఈ వారాన్ని లాభాలతో మొదలుపెట్టాయి. ముఖ్యంగా అమెరికాలో ఊపించిన దానికంటే తక్కువ ప్రవృత్తిని అనుసరించిన సూచీలకు కలిసొచ్చింది. దీనివల్ల 2025లో ఫెడ్ రెండుసార్లు వడ్డీ రేట్లను తగ్గిస్తుందన్న అంచనాలు బలపడ్డాయి. అమెరికాలో వడ్డీ రేట్లు తగ్గితే భారత్ వంటి మార్కెట్లోకి నిధుల ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీనికితోడు అమెరికా-చైనా మధ్య త్వరలో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదరొచ్చన్న అంచనాలతో సూచీలు దూసుకెళ్ళాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 84,297.39 పాయింట్లు లాభంతో (క్రితం ముగింపు 84,211.88) స్వల్ప లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా లాభాల్లోనే కొనసాగింది. ఇంట్లో 84,932.08 పాయింట్ల వద్ద గరిష్టాన్ని తాకిన సూచీ.. చివరికి 566.96 పాయింట్ల లాభంతో 84,778.84 వద్ద ముగిసింది. నిష్పత్తి 170.90 పాయింట్ల లాభంతో 25,966.05 వద్ద స్థిరపడింది. డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ

యాప్, వేబ్సైట్లో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ స్పీర్ పార్కులు



ప్రముఖ విద్యుత్ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ ఓలా ఎలక్ట్రిక్ విక్రయానంతర సేవలపై దృష్టి సారించింది. ఇందులో భాగంగా సర్వీసు నెట్వర్క్లను ఓపెన్ ఫ్లాట్ ఫామీగా తీర్చింది. అంటే ప్రాప్తిలో సర్వీస్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ను, టెక్నాలజీని సొంతంగా గ్యారంటీలు నిర్వహించేవారు, ఫ్లీట్ ఆపరేటర్లు ఓపెన్గా పొందొచ్చని కంపెనీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. అంటే స్పీర్ పార్కులు, డయాగ్నోస్టిక్ టూల్స్, సర్వీస్ ట్రైనింగ్ మాడ్యూల్స్ కేవలం కస్టమర్లతో కాకుండా.. గ్యారంటీలు మెకానిక్స్, ఫ్లీట్ ఆపరేటర్లు పొందొచ్చని ఓలా ఎలక్ట్రిక్ పేర్కొంది. 31 నుంచి రెస్టోరేషన్ డిలీవరీ డిలీవరీ.. హైవర్ సర్వీసులను మరింత మెరుగుపరచడంలో భాగంగా నేటి నుంచి ఓలా ఎలక్ట్రిక్ కస్టమర్ యాప్, వెబ్సైట్లో హైవర్ సర్వీస్, అధికృత విదేశీ భాగాలను పొందొచ్చని కంపెనీ ప్రకటనలో తెలిపింది. ఇందులో మధ్యవర్తుల ప్రయోగం ఉండటాన్ని సొంతంగా గ్యారంటీలు నిర్వహించేవారు, ఫ్లీట్ ఆపరేటర్లు ఓపెన్గా పొందొచ్చని కంపెనీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ఇందులో మధ్యవర్తుల ప్రయోగం ఉండటాన్ని సొంతంగా గ్యారంటీలు నిర్వహించేవారు, ఫ్లీట్ ఆపరేటర్లు పొందొచ్చని ఓలా ఎలక్ట్రిక్ పేర్కొంది. మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ భవీష్ అగర్వాల్ వెల్లడించారు. విక్రయానంతర సేవలపై వినియోగదారుల్లో నెలకొన్న అసంతృప్తిని తగ్గించేందుకు ఓలా ఎలక్ట్రిక్ దీనిపై దృష్టి పెట్టింది. ఈ మధ్య దేశవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున స్టోర్లను తెరిచిన ఓలా ఎలక్ట్రిక్.. తాజాగా ఈ సేవలను మరింత మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించింది.



88.25గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో భారతీ ఎయిర్లైన్స్, రిలయన్స్, ఎటెల్వోల్, ఎస్ఐఐ, టాటా మోటార్స్ వ్యాపారజర్మీ వెబ్సైట్స్ రాణించాయి. కోటక్ మహింద్రా బ్యాంక్, బీజీఎల్, ఇన్ఫోసిస్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, అదానీ పోర్ట్స్, షేర్స్ సమ్మెలు చవిచూశాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్రిటిష్ క్రూడ్ బ్యాంక్ ధర 65.49 వద్ద ప్రేరేపితమైంది.. బంగారం టెన్సూ 4044 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.

భారత్-లండన్ మధ్య ఇండిగో నాన్ స్టాప్ విమాన సర్వీసులు

దేశీయ విమాన యాన సంస్థ ఇండిగో.. ముంబయి-లండన్ మధ్య రోజువారీ నాన్ స్టాప్ విమాన సర్వీసులను ప్రారంభించింది. బోయింగ్ 787-9 డ్రిమ్ లైన్ విమానం లండన్లోని హీత్రో విమానాశ్రయం నుంచి భారత్ నేరుగా విమాన సేవలను అందించనుంది. దీంతో భారత్-యూరేల మధ్య విమాన ప్రయాణ సంబంధాలు మరింత బలోపేతం కానున్నాయి. ఈ విమానం ప్రతిరోజూ ముంబయి నుంచి మధ్యాహ్నం 2.45 గంటలకు బయలుదేరి, లండన్ కాలమానం ప్రకారం సాయంత్రం 7.20 గంటలకు చేరుకుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో లండన్ నుంచి రాత్రి 9.30 గంటలకు బయలుదేరి విమానం, మరుసటి రోజు ఉదయం 11.45 గంటలకు ముంబయికి చేరుకుంటుంది. ఇరవేతాల మధ్య సాంస్కృతిక, ఆర్థిక ఇండిగో కొత్తగా ప్రవేశించడం సంస్థ అంతర్జాతీయ విస్తరణలో కీలక మైలురాయి అని ఇండిగో సీఈఓ పీటర్ లెట్జర్ తెలిపారు. రెండు ఆర్థిక కేంద్రాలకు లభిపే ఈ సేవలతో వ్యాపార, పర్యాటక ప్రయోజనాలకు మరిన్ని సౌకర్యాలు లభించనున్నాయన్నారు. ఇరవేతాల మధ్య సాంస్కృతిక, ఆర్థిక బంధాలను బలపరచాలన్నదే తమ లక్ష్యమన్నారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా భారత్-యూరేల మధ్య ప్రయాణం మరింత సులభతరమవుతుందని తెలిపారు. ఇటీవలే సంస్థ కోపెన్ హేగెన్, ఆమ్స్టర్ డామ్, మాంచెస్టర్ లకు విమాన సర్వీసులను ప్రారంభించింది. అంతర్జాతీయ విస్తరణలో భాగంగా ఇండిగో ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలుస్తోంది.

ఏజీఆర్ బకాయిల అంశం..

వొడాఫోన్ ఐడియాకు సుప్రీంలో భారీ ఊరట



సవరించిన స్థూల ఆదాయం (ఏజీఆర్) బకాయిల లెక్కింపు వ్యవహారంలో ప్రముఖ టెలికాం సంస్థ వొడాఫోన్ ఐడియాకు సుప్రీంకోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. 2016-17 వరకు బకాయిల కోసం టెలికాం విభాగం (డాట్) ఇచ్చిన ఆదనపు పన్ను డిమాండ్ లపై కంపెనీ చేస్తూన్న అభ్యంతరాలను పరిశీలించేందుకు కేంద్రానికి అత్యున్నత న్యాయస్థానం అనుమతి ఇచ్చింది. డాట్ తాజా పన్ను డిమాండ్ ను రద్దు చేయాలని కోరుతూ వొడాఫోన్ ఐడియా వేసిన పిటిషన్ పై కోర్టు ఈ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 2016-17 కాలానికి ఆదనపు ఏజీఆర్ చెల్లించాల్సిందిగా డాట్ ఇటీవల కంపెనీకి నోటీసులు ఇచ్చింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి గానూ.. రూ.5,606 కోట్ల ఆదనపు పన్నును డిమాండ్ చేసింది. అంతేగాక, 2018-19 వరకు ఐడియా సెల్యులార్ గ్రూప్, వొడాఫోన్ ఐడియా కోసం లైసెన్సు ఫీజు బకాయిల మొత్తాన్ని కూడా సవరించింది. దీంతో కంపెనీ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఏజీఆర్ బకాయిలపై సుప్రీంకోర్టు గతంలో ఇచ్చిన తీర్పు పరిధిని దాటి డాట్ పన్ను డిమాండ్ చేస్తోందని కంపెనీ వాదించింది. తాజా పన్ను డిమాండ్ ను రద్దు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని అభ్యర్థించింది. సైబర్ దాడులు కారణం కాదు.. మెగా కాంట్రాక్ట్ కోల్పోవడంపై టీసీఎస్ స్పష్టత ఈ విచారణ సందర్భంగా కేంద్రం తరపున సానిటరీస్ ఇన్ ఫర్మ్ తుఫాన్ మెహతా వాదిస్తూ.. “వొడాఫోన్ ఐడియాలో ప్రతివార్షిక 49శాతం వాటా ఉంది. దాదాపు 20 కోట్ల మంది వినియోగదారులు ఈ సేవలపై ఆధారపడ్డారు. వినియోగదారుల ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు.. కంపెనీ లేవనెత్తిన అభ్యంతరాలను పరిశీలించేందుకు కేంద్రం సుముఖంగా ఉంది” అని కోర్టుకు తెలిపారు. దీనికి ధర్మాసనం బదులిస్తూ.. “ఇది విధానపరమైన అంశం. ఇందులో కేంద్రాన్ని అడ్డుకునేందుకు ఎలాంటి కారణం కన్పించలేదు. అందువల్ల కంపెనీ వేసిన రిలే పిటిషన్ ను కొట్టేస్తున్నాం” అని వెల్లడించింది. వొడాఫోన్ ఐడియా లేవనెత్తిన అంశాలను పరిశీలించేందుకు కేంద్రానికి అనుమతినిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ పరిణామాలతో నేడు స్టాక్ మార్కెట్లో వొడాఫోన్ ఐడియా షేర్లు రాణించాయి.

మున్సిపాలిటీలలో ఎన్నికలు నిర్వహించాలని కలెక్టర్‌కు వినతి



కుత్బుల్లాపూర్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): కొంపల్లి, దూలపల్లి, గుండ్లపోచంపల్లి, దుండిగల్, మేడ్చల్, తుంకుంట మునిసిపాలిటీలలో ఎన్నికలు నిర్వహించాలని కోరుతూ జిల్లా కలెక్టర్‌కు వినతి పత్రం అందజేసి విజ్ఞప్తిచేశారు. ఎన్నికలు లేకపోవడం వల్ల అభివృద్ధి కొంటుంటే ప్రజలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఎన్నికలు జరిగితే వారికి ఉపశమనం కలుగుతుందని తెలిపారు. వారుల విభజన, రిజర్వేషన్లు పూర్తి చేసి త్వరలో ఎన్నికలు నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెమ్మి నాగమణి కొంపల్లి, మాజీ సర్పంచ్ కావలి గణేష్, మాజీ సర్పంచ్ దుండిగల్, బైరి ఈశ్వర్ మాజీ సర్పంచ్ గుండ్లపోచంపల్లి, యు. సత్యనారాయణ మాజీ చైర్మన్ మార్కెట్ కమిటీ మేడ్చల్, మలినేలలి అనిత లలి మాజీ జెడ్ పి టి సి శామిర్సాగర్, జె. దేవరాజ్ మాజీ కౌన్సిలర్ మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ, యు.మహేష్ మాజీ వార్డ్ మేంబర్ లింగపూర్, బి.మదుసూదన్ మాజీ వార్డ్ మేంబర్ దులపల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరిలో 206 వైస్ ఫాపులు

కలెక్టర్ మను చౌదరి, అదనపు కలెక్టర్ రాధిక గుప్తా సమక్షంలో డ్రా



మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి ప్రతినధి, అక్టోబర్ 27, (నినాదం): మేడ్చల్ ఎక్స్ ప్రెస్ యూనిట్ పరిధిలో 118 వైస్ ఫాప్ టెండర్ లకు గాను సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ మిక్కిలినేని మను చౌదరి ఆధ్వర్యంలో డ్రా తీయడం జరిగింది. మల్కాజిగిరి యూనిట్ పరిధి 88 వైస్ ఫాప్ లకు గాను మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి అడిషనల్ కలెక్టర్ రాధిక గుప్తా ఆధ్వర్యంలో డ్రా తీయడం జరిగింది. ఇద్దీ కార్యక్రమం లో రంగారెడ్డి ఎక్స్ ప్రెస్ డిస్ట్రీక్ కమిషనర్, అసిస్టెంట్ కమిషనర్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి సూపరండెంట్ ఇతర అధికారులు సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతగా పూర్తి చేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు.

భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ



పటాన్చెరు, అక్టోబర్. 27(నినాదం): సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్పూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బీరంగూడ గుట్ట శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి దేవాలయంలో కార్తీకమాసం మొదటి సోమవారం సందర్భంగా భక్తుల సందడి నెలకొంది. తెల్లవారుజామున నుంచే భక్తులు స్వామి వారి దర్శనార్థం భారీగా తరలివచ్చారు. ప్రభాత వేళలో మహా రుద్రాభిషేకం, సామాజిక అభిషేక కార్యక్రమాల అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ సుధాకర్ యాదవ్ అధ్యక్షతన కార్తీకమాస ఏర్పాట్లు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా సుధాకర్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ, “కార్తీకమాసం మొదటి సోమవారం సందర్భంగా భక్తుల కోసం అన్ని సౌకర్యాల కల్పించాం. దీపాలను వెలిగించేందుకు ప్రత్యేక మండపం ఏర్పాటు చేసాం. ప్రతి సోమవారం అన్నదాన కార్యక్రమం కూడా నిర్వహిస్తాం” అని తెలిపారు. అలాగే ఆలయ అర్చకులు ప్రసాదాద మాట్లాడుతూ, “ఈరోజు స్వామివారికి మహా రుద్రాభిషేకం నిర్వహించాం. కార్తీకమాసం పొడవునా ప్రత్యేకా స్వామివారి అభిషేక కార్యక్రమాల జరుగుతాయి. భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి కృపకు పాత్రులు కావాలి” అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మల్లేష్, శ్రీనివాస్, రమేష్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్వామివారి దర్శనం చేసుకున్నారు.

స్కాలర్‌షిప్, ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ విడుదలకై..

ప్రభుత్వంతో యుద్ధానికి సిద్ధం

వికారాబాద్, అక్టోబర్ 27(నినాదం): విద్యార్థులకు అందించే స్కాలర్ షిప్, ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ సాధించేందుకు విద్యార్థులు ప్రభుత్వం పై యుద్ధానికి సిద్ధం కావాలని ఏ బి ఏ పీ జిల్లా కన్వీనర్ హరీష్ రావు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం స్కాలర్ షిప్, ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ జిల్లా కేంద్రంలోని ఎన్ టి ఆర్ చౌరస్తా వద్ద భైరాయిచి విద్యార్థులు నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టి రెండు సంవత్సరాలు పూర్తి కావస్తున్న గత 3 సంవత్సరాలూ విద్యార్థులకు చెల్లించవలసిన స్కాలర్‌షిప్ ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలు 8300 కోట్ల విడుదల చేయక విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో చెలాటం ఆడుతోందని అన్నారు. నకాలంలో స్కాలర్‌షిప్ ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ విడుదల కాకపోవడం వలన ప్రైవేట్ కళాశాల యాజమాన్యాల కళాశాలను మూసుకునే దుస్థితి దాపురించిందని, ప్రైవేటు విద్యనంపులతో పాటు ప్రభుత్వం విద్యాసంస్థలు కూడా విద్యార్థులకు నష్టపెట్టి జారి చేయటం లేదని ఫలితంగా విద్యార్థులు ఉన్నత విద్య కొనసాగించటంలేదన్నారు. స్కాలర్‌షిప్ ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ ప్రభుత్వ బిడ్డ కాదని విద్యార్థుల హక్కు అని వెంటనే ప్రభుత్వం పెండింగ్ ఉన్న 8500 కోట్ల స్కాలర్‌షిప్ ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలను విడుదల చేయాలని లేని



పక్షంలో ఎబివిపి ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా విద్యార్థుల పక్షాన భారీ స్థాయి ఉద్యమాలు చేస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టోన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ నరేష్ జాయింట్ సెక్రటరీ శివ సాయి శరణ్ శివ మంజుశాస్త్రి మధు నందు జాస్వంతి మనన్ లోకేష్ ఆదిత్య ముజామిల్ మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిథిలావస్థలో ఉన్న హాస్టల్‌కు కొత్త జీవం

రూ.70 లక్షలతో పనులు ప్రారంభం



జిన్నారం, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలోని ఎస్సీ విద్యార్థుల హాస్టల్ గత కొంతకాలంగా శిథిలావస్థలో ఉండడంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యను జిల్లా మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహా కి తెలియజేయగా, వెంటనే పరిశ్రమల ప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి రూ.70 లక్షల రూపాయల నిధులతో నూతన భవన నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఈరోజు పాత శిథిలావస్థలో ఉన్న హాస్టల్ భవనాన్ని తొలగిస్తూ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. నూతన భవనాన్ని మంజూరు చేసినందుకు స్థానిక నాయకులు, విద్యార్థులు, మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహా కు మరియు పరిశ్రమల ప్రతినిధులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపిటిసి పట్టి భాస్కర్, మేదరి శంకరయ్య, గోకర్ వెంకటేశ్, అమర్ చైర్మన్ వ్యవసాయకులు మోత్తూరు సత్యనారాయణ శాస్త్రి ఈ కార్యక్రమము లో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలి

సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశాలు చేసిన

అధికారులు అదనపు కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి

మేడ్చల్ కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో 138 ఫిర్యాదులు

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి ప్రతినధి, అక్టోబర్ 27, (నినాదం): ప్రజావాణిలో స్వీకరించిన ధరభాస్వలను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు అందజేస్తూ జాప్యం లేకుండా సత్వరమే అర్జీలను పరిశీలించి పరిష్కరించాలని మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి అదనపు జిల్లా కలెక్టరు విజయేందర్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అర్జీదారుల నుండి డిఆర్ఓ హరిప్రియలతో కలిసి అదనపు కలెక్టర్, 138 ధరభాస్వలు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టరు మాట్లాడుతూ ఎంతో వ్యయ, ప్రయాసలతో రూపొందిన వారి సమస్యలను పరిష్కరిస్తామనే



సమృత్తుతో ప్రజలు మన వద్దకు వస్తారని, వారి సమస్యలను నిలబెట్టాల్సిన బాధ్యత మనందరి పైన ఉన్నదని అన్నారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని ధరభాస్వల పరిశీలనలో ఏలాంటి జాప్యం లేకుండా చూడాలని అదనపు కలెక్టరు అన్నారు. అదేవిధంగా తీరస్థరించే ధరభాస్వల గురించి తీరస్థరణకు గల



కారణాలను తప్పనిసరిగా వివరంగా అర్థిదారులకు తెలియజేయాలని అధికారులకు సూచించారు. స్వీకరించిన ధరభాస్వలపై తీసుకున్న చర్యల వివరాలను ఆన్ లైన్ లో వెంట వెంట నమోదు చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు అదనపు కలెక్టరు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో లా ఆఫీసర్ చంద్రావతి, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రంగారెడ్డిలో 249 మధ్యం దుకాణాల కేటాయింపు



రంగారెడ్డి జ్యూరీ, అక్టోబర్ 27 (నినాదం) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు రంగారెడ్డి జిల్లాలో సోమవారం 249 మధ్యం దుకాణాలకు లాటరీ నిర్వహించి కేటాయింపులు చేశారు. శంషాబాద్ లోని మల్లికా కన్వెన్షన్ హాల్ లో సరూర్ నగర్ యూనిట్ 138 రిటైల్ దుకాణాలకు, శంషాబాద్ యూనిట్ 111 రిటైల్ మధ్యం దుకాణాలకు లాటరీ నిర్వహించారు. సరూర్ నగర్ యూనిట్ కు కలెక్టర్ సి.నారాయణ రెడ్డి, శంషాబాద్ యూనిట్ కు అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ లు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఆదేశాలపాత్రను పూర్తి పారదర్శకతతో 2025 - 2027 సంవత్సరానికి గాను లాటరీ నిర్వహించి ఈ దుకాణాలు కేటాయింపినట్లు తెలిపారు. రంగారెడ్డి జిల్లా ఎక్స్ ప్రెస్ యూనిట్ పరిధిలో మొత్తం 249 ఎ4 ఫాపులు ఉండగా, అందులో సరూర్ నగర్ ఎక్స్ ప్రెస్ యూనిట్ 138 మధ్యం దుకాణాలకు సంబంధించి 7,845 శంషాబాద్ ఎక్స్ ప్రెస్ యూనిట్ 111 మధ్యం దుకాణాలకు సంబంధించి 8,536 ధరభాస్వలు వచ్చాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సరూర్ నగర్ ఇబ్రాహీ మద్దునిషేద్ శాఖాధికారి ఉజ్జ్వల రెడ్డి, శంషాబాద్ ఇబ్రాహీ మద్దునిషేద్ శాఖాధికారి కృష్ణపిరు పర్వతేశ్వర్ మద్దుం దుకాణాల ఎంపిక జరిగింది.

అధికారులు వద్ద అటెండర్ల హడావిడి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి ప్రతినధి, అక్టోబర్ 27, (నినాదం): కాప్రా హసాన్లార్ కార్యాలయంలో అటెండర్ ఓవర్ యాక్స్.. నూతనంగా పదవి బాధ్యతలు చేపట్టిన ఎంఆర్ఓ ను కలవాలని వెళ్లిన విలేకర్లతో అటెండర్ నిరర్హం.. పైరవీల కోసం వచ్చిన వారికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత కూడ ఇవ్వక పోవడంతో అవమానంగా భావించి అక్కడి నుండి మీడియా ప్రతినిధులు వెళ్లిపోయారు. అధికారుల వద్ద అటెండర్ పద్ధతి మాన్యుక్చురాలని సమాచారం కోసం వచ్చే విలేకర్లకు సమయం ఎంతో ముఖ్యమైనదని ఈ సందర్భంగా పలువురు సినియర్ జర్నలిస్టులు స్పందించారు.



జిల్లాలో మధ్యం దుకాణాల కేటాయింపు ప్రక్రియ పూర్తి

వికారాబాద్, అక్టోబర్ 27(నినాదం): సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ భవనంలో జిల్లాలోని 59 మధ్యం ఫాపులకు లాటరీ ద్వారా జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ ఆధ్వర్యంలో మధ్యం ఫాపుల కేటాయింపు ప్రక్రియ ప్రకాశంగా నిర్వహించారు. జిల్లాలోని 59 మధ్యం ఫాపులకు గాను 1808 మంది టెండర్లు చేశారు. ఇందులో వికారాబాద్ సర్కిల్ లో 12, తాండూర్ 18, పరిగి 15, కౌడంగల్ 8, మోమిన్పేట్ 6 మధ్యం ఫాపులకు ఆసక్తిగల వారని నుండి ధరభాస్వలను ఆహ్వానించారు. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యం ఫాపుల కేటాయింపులను లాటరీ పద్ధతిలో నిర్వహించారు. దీంతో టెండర్లు చేసిన వారు కొందరికే ఆశతో కార్యక్రమం లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. లెక్క కలిసి రానివారు నిరసకత్తాహంతో వెనుదిరిగారు. లెక్క కలిసి వచ్చిన వారు ఉత్సాహంతో వెళ్ళారు. గతంలో రెండు లక్షల రూపాయల రుసుమును ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అదనంగా లక్ష రూపాయల పెంచి మొత్తం మూడు లక్షల రూపాయలకు పెంచడంతో కొందరు ముందుకు రాతే పోయారు. రెండు లక్షల రుసుము ఉంటే మరిన్ని ధరభాస్వలు

భక్తులతో కిటికిలాడిన ఆలయాలు



అల్వాల్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): కార్తీక మాసం మొదటి సోమవారం శ్రీ ఉమా చంద్రహాళేశ్వర ఆలయంలో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేకువ జాము నుండి ఆలయంలో కార్తీక దీపాలు వెలిగించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. కొందరు 365 ఒత్తులకు దీపాలు వెలిగించి మొక్కులు చెల్లించారు.

కార్తీకమాస విశేషపూజలు



అల్వాల్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): కార్తీక సోమవారం పురస్థ రింపకొని కానాజిగూడ డైరీ ఫార్మ్ రోడ్డులో వెలిసిన మకతత శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి దేవాలయం లో కార్తీక మాసం మొదటి సోమవారం జగద్గురువు శ్రీశ్రీశ్రీ ఆదిశంకరాచార్య అగ్నిశ్రు మహా స్మృతికి లింగానికి భక్తులచే ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం రుద్ర హోమాం మహా పూర్ణానికి పాటంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఆలయం చైర్మన్ వ్యవసాయకులు మోత్తూరు సత్యనారాయణ శాస్త్రి ఈ కార్యక్రమము లో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

ప్రజావాణిలో ఆర్జీల పరిష్కారానికి సత్వర చర్యలు

డిసి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

అల్వాల్, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): అల్వాల్ సర్కిల్ కార్యాలయంలో నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణిలో ప్రజల నుండి స్వీకరించిన ధరభాస్వలను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని డిసి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రజావాణిలో పలువురు కాలనీవాసులు ఆయన సమస్యలపై డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డికి ఆర్జీలు సమర్పించారు. మచ్చ బోల్డారం దీపజన్ కార్పొరేటర్ రాజ్ జిత్తెంద్రనాథ్ కార్యక్రమంలో కలిసి మౌలిక పనులను కల్పించాలని వెనతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వేక యాదవ్, రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చట్ట పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే



జిన్నారం, అక్టోబర్ 27 (నినాదం): బొల్లారం, అక్టోబర్ 27 :- బొల్లారం మున్సిపల్ పరిధిలోని ఉత్తర భారతీయలు ప్రతి ఏటా అభ్యంతర భిక్షిగ్రద్దలతో జరుపుకునే చట్ట పూజా పండుగ ఈసారి కూడా ఘనంగా నిర్వహించారు.సోమవారం జరిగిన ఈ చట్ట పూజా కార్యక్రమంలో పటాన్చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ఉత్తర భారతీయ సోదర సోదరీమణులందరికీ చట్ట పూజ శు భాగ్యంకల్లు తెలిపారు.పటాన్చెరు నియోజకవర్గం “మీని ఇండియా”గా ప్రసిద్ధి చెందిందని, ఇక్కడ అన్ని రాష్ట్రాల ప్రజలు స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో జీవిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. “మా లక్ష్యం అన్ని వర్గాల ప్రజల సంతృప్తి, అభ్యున్నతి. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలతో అందరికీ సమాన ప్రాధాన్యత కల్పిస్తున్నాం అని పటాన్చెరులో నివసించే ప్రతి ఒక్కరూ స్థానికులే” అని ఎమ్మెల్యే మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు.కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, ఉత్తర భారతీయ సంఘాల ప్రతినిధులు, పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.



కాప్రా, అక్టోబర్ 27 (నినాదం) : చర్రపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని మీనాక్షి నగర్ లో డిప్యూటీ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి పర్యటించారు. అక్కడ జరుగుతున్న రోడ్డు పనులను ఎమ్మెల్యే కాలనీవాసులతో కలిసి పరిశీలించారు. డ్రైనేజీ గురించి అడగగా వెంటనే పనులు ప్రారంభించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. తన దృష్టికి వచ్చిన సమస్యల పరిష్కారానికి తప్పకుండా కృషి చేస్తానని మహా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అధ్యక్షుడు సురేష్ గుప్తా, ప్రయాణ కార్యదర్శి నర్సింగ్ రావు, కాలనీ వాసులు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మహేష్ గౌడ్, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

[illegible]



ఇంగ్లీషు అంటే భయం... ఫార్ములాతో మాయం

స్పృకెన్ ఇంగ్లీష్..ఫుల్ ఫిల్ ద విష్

- నిష్ణాతులైన బృందంతో బోధన
- పలు రంగాల ప్రముఖులకు సైతం శిక్షణ
- ముప్పై దేశాల్లో లక్షకు మించి అభ్యాసకులు
- రెండు దశాబ్దాల కాలంలో పలు పురస్కారాలు
- ఐఐటి,ఎన్ ఐటీ సహా వందలాది కాలేజీలకు సర్వీసు
- ఫైవ్ స్టార్ రేటింగ్తో రెండు రాష్ట్రాల్లో గుర్తింపు

ఉమ్మడినదే ఏవంటూ రుచించడన్నట్లుగా మారింది ఇంగ్లీషు భాష ఆవశ్యకత.గ్రామీణం నుండి నగరం వరకు గల ప్రయిమేలు,ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు సైతం ఇంగ్లీషు భాషకే ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి.రాజకీయ,వ్యాపార,ఐటీ తదితర రంగాలలో పనిచేసే వారికి తమ విద్యలో ఇంగ్లీషు సంభాషణ అనివార్యమైంది. ఈ క్రమంలో డిగ్రీ,పీజీ స్థాయి విద్యార్థులకు గల వ్యక్తుల్ని సైతం తాము మాట్లాడేది కరెక్ట్ కాదో అనే అత్యున్నతా భావం వేదిస్తోంది.దీనిని అధిగమించేందుకు అనేక ఇన్స్టిట్యూషన్స్ ని సంప్రదించి స్పృకెన్ ఇంగ్లీష్ లో చేరినా అనుకున్నమేర పరిటం లభించటంలేదు. అలా విసిగి వేసారిన కొందరైతే చివరికి ఇక ఇంగ్లీషు తమకు అందని డ్రాక్షన్ని నిర్ధారించుకుంటున్నారు. ఇలాంటి వారికి

నచ్చిన పనే వృత్తిగా మారితే....
ఎవరి జీవితంలోనైనా బాగా నచ్చిన పనే వృత్తిగా మారితే ఫలితాలు గొప్పగా ఉంటాయనేదానికి సుందర్ ఖండపల్లి నిదర్శనంగా నిలిచారు.ఓ సంసల్లో ట్రైనర్ గా పనిచేసిన సుందర్ 1999 లో సొంతంగా 'ఫార్ములా స్పృకెన్ ఇంగ్లీష్' ను స్థాపించారు. అప్పటి నుండి గడిచిన రెండు దశాబ్దాలకాలంలో ఎంతో మందిని ఇంగ్లీషు సంభాషణలో ప్రతిభావంతలను చేసారు. వారిలో విద్యార్థులు,ఆయా రంగాల ఉద్యోగులు,జర్నలిస్టులు,ఎం ఎల్ ఏ,రాష్ట్రకేంద్ర స్థాయి మంత్రులు సైతం ఉండటం గమనార్హం. అదేవిధంగా ఐఐఐఎల్ టీ,బోఫెల్ శిక్షణ ద్వారా అనేక మందిని ప్రపంచంలోని 30 దేశాల్లో నియమించిన సుందర్ ఖండపల్లికే సొంతమైనది.
పబ్లిక్ స్పీకింగ్ లో ఇండియాలోనే టాప్ 10 గా నిలిచిన సుందర్ లైవ్ కోచ్, అనేక కార్యక్రమాలలో ఇంగ్లీష్ సైతం ట్రైనింగ్ ఇచ్చారు.ఈ క్రమంలో 11 వందల ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల

విద్యార్థులు ఐఐటి,ఎన్ఐఐటి లలో శిక్షణ పొందగా, ఇప్పటికి లక్షా ఇరవై వేల మంది ఇక్కడ ఇంగ్లీషు నేర్చుకున్నారు.
సిబ్బందిలోనూ అదే డెడీకేషన్
యథా రాజ తథా ప్రజా అన్నట్లుగా సుందర్ ఖండపల్లి పాలసినీ పునకిపుచ్చు కున్న వారి సిబ్బందిసైతం తమ విధిలో అత్యంత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తారు. ప్రముఖంగా యువ ట్రైనర్ జ్యోతిష్ తదితర బృందం ఎంతో డెడీకేషన్ తో శిక్షణ ఇస్తారు. అభ్యాసకుల్లో ఏమాత్రం విముఖతకు తావియ్యకుండా ప్రతీ సెషన్ ఆసక్తికరంగా,ఇష్టంగా వినేలా కాస్త విన్ దాతృత్వతను సైతం జోడించి బోధిస్తారు.దీంతో అభ్యాసకులంతా బోర్ ఫీలవకుండా ఇష్టంతో సెషన్ వింటారు.

సాధించిన అవార్డులు, పురస్కారాలు....
సుందర్ ఖండపల్లి తన రెండు దశాబ్దాల ప్రాయంలో పలు పురస్కారాలు పొందారు 2023 లో తెలంగాణ తెలుగు విశ్వకళా సినీమియామ్ మెదలగా అవార్డుతో పాటు, 2024 లో ఉగాది పురస్కారం పొందారు.ఇలా



మన శంకర్ వరప్రసాద్ గారు హాట్ కేకులా బిజినెస్ పార్ట్ పూర్తి

మోగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రస్తుతం 'మన శంకర్ వరప్రసాద్ గారు' అనే సినిమా చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అనిల్ రావిపూడి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ సినిమాని అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా మోగాస్టార్ చిరంజీవి కుమార్తె సుషితతో పాటు సాహు గారపాటి కూడా నిర్మిస్తున్నారు. సంక్రాంతి సందర్భంగా రిలీజ్ ప్లాన్ చేయబడిన ఈ సినిమా అవార్డ్స్ చేసిన నాటి నుంచి భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. దానికి కారణం అనిల్ రావిపూడి కామెడీ టైమింగ్ అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే, గతంలో ఆయన చేసిన అన్ని సినిమాలు కామెడీ టైమింగ్తోనే పర్ఫాట్ అయ్యాయి. దానికి తోడు, చివరిగా ఆయన చేసిన ఏకైక వెంకటేశ్ సినిమా, సంక్రాంతికి వచ్చిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' సినిమా ఏకంగా 300 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్స్ రాబట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో, మోగాస్టార్ టైమింగ్తో పాటు అనిల్ రావిపూడి కామెడీ టైమింగ్ కూడా సింక్ అయితే, ఈ సినిమాని ఆపేవారే లేరని ప్రచారం. ఈ నేపథ్యంలో సినిమా బిజినెస్ కూడా హాట్ కేకులా పూర్తయినట్లుగా సమాచారం. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ సినిమా నాన్ థియేట్రికల్ రైట్స్ తోనే సినిమా బడ్జెట్ అంతా కవర్ అయిపోయినట్లుగా తెలుస్తోంది.



బాహుబలిలో కొత్త సన్నివేశాలు యాడ్

సినిమాటో గ్రాఫర్ సెంథిల్ కుమార్
భారతీయ సినీ చరిత్రలో సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించిన 'బాహు బలి' మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఒకే మూవీగా 'బాహుబలి: ది ఎపిక్' పేరుతో ఈ నెల 31న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న సినిమాటోగ్రాఫర్ కె.కె. సెంథిల్ కుమార్ సినిమా పూటింగ్ జ్ఞాపకాలు గుర్తుచేసుకుంటూ.. పలు ఆసక్తికర విశేషాలు పంచుకున్నారు. 'బాహుబలి' రెండు భాగాల్లోని కొన్ని సన్నివేశాలను కట్ చేసి 'బాహుబలి: ది ఎపిక్'ను తీసుకొస్తున్నాం. ఏమాషన్ మీన్ కాకుండా ఉండేందుకు ఒక కొత్త సన్నివేశం యాడ్ చేశాం. కొత్తగా చిత్రీకరించిన సీన్ కాదు. అప్పుడు ఎడిటింగ్లో తీసిగెన సీన్ ఇప్పుడు ఉపయోగపడుతోంది. నేటి ట్రెండింగ్ తగట్టు కలర్ గ్రేడింగ్ మార్కాం అని అన్నారు. రాజమౌళి 'ఈగ్గ' సినిమా తర్వాత



బాబీ కొల్లి చిరు కాంబినేషన్లో మెగా 158

మోగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రస్తుతం పలు భారీ ప్రాజెక్ట్లలో బిజీగా ఉన్నారు. ఆయన లైన్లో ఉన్న అత్యంత ఆసక్తికర చిత్రాల్లో ఒకటి దర్శకుడు బాబీ కొల్లి (కె.ఎస్. రవీంద్ర) దర్శకత్వంలో రూపొందనున్న చిత్రం. చిరు జన్మదినం సందర్భంగా ఈ సినిమాను ప్రకటించడంతో మెగా ఫ్యాన్స్లో భారీ ఎగ్జైట్ మెంట్ నెలకొంది. 'వాల్తేరు వీరయ్య' విజయనాథరం బాబీ దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ చిత్రం మరో సూపర్ హిట్ అవుతుందనే నమ్మకం అభిమానుల్లో ఉంది. ఇప్పటికే విడుదలైన కాన్సెప్ట్ పోస్టర్ 'ఇడీ బెంచ్మార్క్ సెట్ చేసిన టైట్' అనే ట్యాగ్లైన్తో మెగా మోస్ హిస్టరీ యాను పెంచింది. రక్తంలో తడిసిన చిలుక ఆకారం, గడ్డల్లి డిజైన్ చూసి ఇది రన్వీక్ మాన్ యాక్షన్ డ్రామా అని అభిమానులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమాలో చిరంజీవితో పాటు మరో స్టార్ హీరో కూడా కీలక పాత్రలో నటించబోతున్నారని సోపల్ మీడియాలో వార్తలు హాట్ చేస్తున్నాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం, కోటిపుడే స్టార్ హీరో కాల్ ఈ సినిమాలో భాగమవుతున్నాడని తమిళ వర్తమా వెల్లెన్నాయి. ఇది కేవలం గెస్ట్ రోల్ కాదు, పుల్ రెంగ్ పవర్ ఫుల్ క్యాంక్షన్ అని టాక్. చిరు కార్మిక్ స్టైల్ పేర్ చేస్తారన్న ఈ వార్త మెగా ఫ్యాన్స్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది.



కుందనాల బొమ్మ విడియో సాంగ్ విడుదల
బాబీ కొల్లి అధ్యక్షంలో, దర్శకుడు రాజేష్ జైకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'కుందనాల బొమ్మ' విడియో సాంగ్ ను తాజాగా విడుదల చేశారు. విరాళే మురయి సంస్కృతి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. ప్రకృతి అనిర్వచ్య, మహిళా ఆత్మసాధనార్థాన్ని చెబుతూ ఈ పాటను రూపొందించారు. శిఖర్ మాస్టర్స్ నిర్వహించిన ఈ పాటను ఆయన యూట్యూబ్ ఛానెల్ ద్వారా విడుదల చేశారు. విడుదల చేసిన అతి తక్కువ సమయంలోనే వీక్షకుల మన్ననలందుతుంది ఈ సాంగ్. అలాగే సోషల్ మీడియా ట్రెండింగ్ లో ఉంటూ ఎంతో వైరల్ గా మారింది. సింగర్ ఈ దీపు ఈ పాటను అలపించారు. మార్క్ ప్రకాష్ స్వరపరిచారు.

పట్టుబడుతున్నా.. పద్ధతి మారట్లే..!

ఏసిటికి చికిత్స ములకలపల్లి జివితో భూమి రిజిస్ట్రేషన్ కు రూ.60వేలు డిమాండ్ రూ.40 అల్లెడీ తీసుకున్న జివితో శ్రీనివాస్ మరో రూ.15వేలు తీసుకుంటుండగా ఏసిటి రైట్.. శ్రీనివాస్ పై గతంలోనూ అవినీతి ఆరోపణలు..!?



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ప్రతినిధి, అక్టోబర్27(నినాదం):
అవినీతి నిరోధక శాఖ జిల్లాలో పుల్ యాక్టివ్ గా పని చేస్తున్నా.. లంచగొండి అధికారుల తీరులో మాత్రం మార్పు రావడం లేదు. పట్టుబడతామని తెలిసినా.. అత్యధిక యధావిధిగా పోస్టింగ్ లు తెచ్చుకోవడం పరిమార్చుకుంటున్నామని మిమర్లు జిల్లాలో వినిపిస్తున్నాయి. డైరెక్టర్ ముందుకు వచ్చి సమాచారం ఇచ్చిన ఘటనలు కొన్ని మాత్రమే వెలుగు చూస్తుండగా వెలుగులోకి రాని అతినీతి అధికారులు ఇంతెంత మంది ఉన్నారో అని జిల్లా ప్రజలు చర్చించుకుంటు

న్నారు. కాగా గతంలో చుంచపల్లిలోని వ్యవసాయ శాఖ అధికారి పట్టుబడిన ఘటన మరువక ముందే మరో అవినీతి అధికారి బాగోతం బయటపడింది. ఓ వ్యక్తి వ్యవసాయ భూమికి సంబంధించి రిజిస్ట్రేషన్ చేసేందుకు ఓ జివితో లంచం డిమాండ్ చేసి ఏసిటికి పట్టుబడ్డాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఏసిటి డివీజీ వై.రమేష్ తెలిపిన వాటి ప్రకారం ఇలా ఉన్నాయి...

అధికారి బాగోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్ పూను గూడెంకు చెందిన ఓ వ్యక్తి వ్యవసాయ భూమి రిజిస్ట్రేషన్కు సంబంధించి మొత్తం రూ.60 వేలు లంచం డిమాండ్ చేశాడు. అప్పటికే రూ.40 వేలు తీసుకున్న శ్రీనివాస్ నాయక్ సోమవారం మరో రూ.15 వేలు తీసుకుంటుండగా ఏసిటి అధికారులు చిన వివరాలు ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఏసిటి డివీజీ వై.రమేష్ తెలిపిన వాటి ప్రకారం ఇలా ఉన్నాయి...

సమాజమే దేవాలయం పేదవాడే దేవుడు

ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య
లత్తాసిటీ కేసులపై అధికారులు పూర్తి నిబద్ధతతో కృషి చేయాలి



మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి ప్రతినిధి, అక్టోబర్27,(నినాదం):
ఎస్సీ ఎస్టీ అల్లాసిటీ కేసులను పూర్తి నిబద్ధతతో బాధితులకు న్యాయం ఇవ్వాలి అని సందంధిత అధికారులు కృషి చేయాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య అన్నారు. సోమవారం మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ల్యాండ్ సర్వే ప్రత్యేక నిధి అల్లాసిటీ పైన జరిగిన సమీక్ష సమావేశానికి డిసిపి కోటిరెడ్డి, అడిషనల్ కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి, డిఆర్ఓ హరిప్రీతి లతో కలిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ఏసిటీ ల వద్ద ఇప్పటివరకు ఉన్న కేసుల వివరాలు వాటి పురోగతిని అడిగి, పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులను త్వరితగతినే పూర్తి చేయాలని

సూచించారు. జిల్లాలోని కొన్ని ముఖ్యమైన ఎస్సీ, ఎస్టీ అల్లాసిటీ కేసుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకుని, సందంధిత శాఖల సమన్వయంతో తక్షణమే పరిష్కరించి బాధితులకు న్యాయం చేసే విధంగా అధికారులు చొరవ తీసుకోవాలన్నారు. అదే విధంగా విచారణ దశ లో ఉన్న బాధితులకు నిబంధనల మేరకు నష్టపరిహారం అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. బాధితులకు అందజేసే రెండు వడక గదుల ఇండ్ల కేటాయింపుల విషయంలో రాష్ట్రంలోనే మేడ్చల్ మల్లాజిగిరి జిల్లా అగ్ర స్థానంలో నిలిచినందుకు పూర్తి పుష్కం చేస్తూ, ఈ విషయంలో అధికారులు, బోలీసుల కృషి ప్రశంసనీయమని చైర్మన్ అన్నారు. అలాగే, తర్వాతి లబ్ధిదారుల వివరాలను త్వరగా రూపొందించాలని

సూచించారు. మానవసేవే మాధ్యమనే సమాజమే దేవాలయం.. పేదవాడే దేవుడు అని నేను అని కాకుండా మనం అనే నినాదంతోనే వ్యవస్థలో ముందుకు పోగలమని, ఇందుకు అందరి కృషి, సహకారం అవసరమని తెలుపుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీ అల్లాసిటీ కేసులను పూర్తి నిబద్ధతతో తమ విధులు నిర్వహించాలని సందంధిత అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో మల్లాజిగిరి టీ శ్యాంప్రకాష్, ఆర్డీఓ కీసర కేపీ ఉప్పెరె రెడ్డి, జిల్లా ఎస్సీ డెవలప్మెంట్ అధికారి ఆంధ్రా జి వివేక్ కుమార్, జిల్లా ఎస్సీ డెవలప్మెంట్ అధికారి ఎన్ పద్మజ, పీడిఎస్సీ కార్పొరేషన్ బాలు మాణిక్, జి ఎడిటివ్ సీడి వివయ కుమార్, పీడి చౌసంగి పివి రమణ మూర్తి, ఏసీపీలు, ఇతరులు పాల్గొన్నారు.

అనాటి సీన్ ఇప్పటికీ గుర్తుంది బాహుబలి నిర్మాణంపై రాజమౌళి



బాహుబలి రెండు పార్ట్లను కలిపి ఒకే సినిమాగా తీసుకువస్తున్న క్రమంలో ఈ రిలీజ్ సినిమాకు భారీ క్రిజ్ వస్తోంది. రెండు పార్ట్లను కలపడంతో పాటు కొన్ని కొత్త సీన్లను కూడా యాడ్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇక మూవీని ప్రమాట్ చేయడానికి రాజమౌళి, ప్రభాస్, రానా రెడ్డి అయిపోయారు. ఈ ముగ్గురు కలిసి తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. బాహుబలి సమయంలోని చాలా విషయాలను పంచుకున్నారు. తాజాగా ఇందుకు సంబంధించిన ప్రోమాట్ చేయడానికి కలిగి పట్టుకున్న టైమ్లో ఇచ్చిన ఎక్స్ ప్రెషన్లు అప్పటికే కదా.. మిక్సెడ్ అనిపిస్తోందని అడిగాడు. తనకు ఇప్పటికీ కొన్ని సీన్స్ అలాగే మైండ్ లో ఉండిపోయాయని తెలిపాడు జక్కన్న. మరో ముఖ్యంగా కట్టప్ప బాహుబలిని చంపడానికి కలిగి పట్టుకున్న టైమ్లో ఇచ్చిన ఎక్స్ ప్రెషన్లు ఇప్పటికీ తన మైండ్ లో ఉండిపోయాయన్నారు. అలాగే భళాల దేవుడి విగ్రహాన్ని పైకి లేపే సమయంలో చేతులు వణికాయంటూ ప్రభాస్

గుర్తు చేసుకున్నాడు. ఇక ప్రభాస్ సభలో తల సరకి సీన్ గురించి కూడా మాట్లాడుకున్నారు. ఆ సీన్ మూడో రోజు ప్రభాస్ తల నరుకుతాడని రానా గుర్తు చేశాడు. అప్పుడు అది ఆ సీన్ లో చాలా బాగుంటుంది అన్నాడు రాజమౌళి. అప్పుడు అది మాట్లాడుకోవడానికి బాగుంది కానీ అంటూ ప్రభాస్ అన్నాడు. అంతకు మించి ప్రోమాట్ అయినా అంటూ రాజమౌళి సందేహం వ్యక్తం చేశాడు. ముగ్గురు ఇందులో సరదాగా మాట్లాడుకున్నారు. ఈ ఇంటర్వ్యూ బ్లాస్ట్ కావడం ఖాయం అంటున్నారు ఫ్యాన్స్. 'బాహుబలి: ది ఎపిక్' టైటిల్తో ఈ నెల 31న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రభాస్, రానా స్పెషల్ ఇంటర్వ్యూలో సందేహం వ్యక్తం చేశారు. పూటింగ్ జ్ఞాపకాలు గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఓ కీలక సన్నివేశం గురించి రాజమౌళి ప్రస్తావించాడు. 'ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. కానీ, అప్పుడు..' అంటూ ప్రభాస్ నవ్వులు పూయించారు. తాజాగా ప్రోమాట్ దేవుడి విగ్రహాన్ని పైకి లేపే సమయంలో చేతులు వణికాయంటూ ప్రభాస్

గర్ల్ ఫ్రెండ్ లో గెస్ట్ రోల్ ను తిరస్కరించిన వంగా

నేషనల్ క్లబ్ రత్నగా మండ్రు నటించిన హిందీ మూవీ 'థామా' పంద కోట్ల క్లబ్ లో డిన్నీ అల్లు అరవింద్ సమర్థులతో నిర్మించారు. నలుడు రాహుల్ రవీంద్రన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో ఓ కీలక పాత్రను చేయమని అడిగాడు. ఈ విషయం గురించి దర్శకుడు రాహుల్ ఇటీవల మాట్లాడుతూ, 'ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రను మించిన ఓ కీల

కమైన పాత్ర ఒకటి ఉంది. అది సందీప్ రెడ్డి పంపి చేస్తే కొత్తగా ఉంటుందనిపించింది. ఆయనలో మంచి నలుడు కూడా ఉన్నాడని నా నమ్మకం. అదే డైరెక్ట్ ఆయన్ను అప్రోచ్ అయ్యాను. అయితే సందీప్ ఈ ఆఫర్ ను సున్నితంగా తిరస్కరించాడు. అతిథి పాత్రలో సరదాగా ఒకటి రెండు సీన్స్ అంటే ఓకే కానీ... నాలుగైదు సీన్స్ చేయడం కష్టమే' అని చెప్పేశాడు.

