

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324 9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD సంపుటి : 11 సంచిక : 85 శనివారం 08 - 11 - 2025 ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ

రేవంత్ రెడ్డి సినిమా హీరోలను జైల్లో పెట్టారు!:

2 లో

- ఓట్ల కోసం ఈరోజు ఒంగి ఒంగి దండాలు పెడుతున్నారని విమర్శ
- కాంగ్రెస్ కు ఓటేస్తే మూడేళ్లు సరకయాతన అనుభవించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరిక
- రెండేళ్ల రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో నలుగురు సోదరులు మాత్రమే సంతోషంగా ఉన్నారని ఎద్దేవా

ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు తమోషా చేస్తే తాటతీస్తా..

● ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల నిర్వాహకులపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సీరియస్ అయ్యారు

● కాలేజీలను బండ్ చేయించిన వారితో చర్చలు ఎలా ఉంటాయని ప్రశ్నించారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.

ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల నిర్వాహకులు తమోషా చేస్తే తాటతీస్తానని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. విద్య అనేది సేవ.. వ్యాపారం కాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు సేవ చేయడం లేదు.. వ్యాపారం చేస్తున్నాయని సీరియస్ అయ్యారు. గాంధీభవన్ వేదికగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు నష్టం కలిగిస్తే ఉన్నతస్థాయిలో హెచ్చరించారు. ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ పై ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు భాక్ మెయిల్ చేస్తున్నాయని ధ్వజమెత్తారు. కాలేజీలను బండ్ చేయించిన వారితో చర్చలు ఎలా ఉంటాయి..? అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. కాగా, ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ పై ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు ఇటీవల బండ్ కు పిలుపునిచ్చాయి. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం వెంటనే ఫీజు రీయంబర్స్ మెంట్ బకాయిలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశాయి. లేకపోతే నిరవధిక ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో విద్యాసంస్థలను కొనసాగించడం చాలా కష్టంతో కూడుకున్నదని ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీరియస్ అయినట్లు తెలుస్తోంది..

మిగతా 2 లో

కేటీఆర్, హరీశ్ పై మంత్రి సీతక్క పైర్

● ఓటమి భయంతోనే హరీశ్ రావు ప్రచారం చేస్తున్నారని విమర్శ

● వైస్, పైన్, ల్యాండ్ మాఫియాలతో బీఆర్ఎస్ విధ్వంసం సృష్టించిందని ఆరోపణ

● సొంత చెల్లిన, మాగంటి తల్లిని కేటీఆర్ మోసం చేశారు

బీఆర్ఎస్ నేతలు కేటీఆర్, హరీశ్ రావులపై మంత్రి సీతక్క తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. వారిద్దరూ హడావిడి చూస్తుంటే బీఆర్ఎస్ కు ఓటమి ఖాయమని ఆర్థమవుతోందని ఆమె ఎద్దేవా చేశారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆమె, కేటీఆర్, హరీశ్ రావుల తీరుపై ఘాటైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేటీఆర్ తన సొంత చెల్లితో పాటు మాగంటి తల్లిని కూడా మోసం చేశారని సీతక్క ఆరోపించారు. “మాగంటి తల్లి ఆవేదన చూస్తే కేటీఆర్ ఎంత మోసకారో స్పష్టమవుతోంది. 91 ఏళ్ల వృద్ధురాలని కూడా చూడకుండా ఆమెను అవమానపరిచారు. ఈ ఆరోపణలపై కేటీఆర్ సమాధానం చెప్పాలి. కేటీఆర్ తీరును తెలంగాణ మహిళలందరూ గమనించాలి” అని ఆమె కోరారు. అనంతరం హరీశ్ రావుపై విమర్శలు గుప్పించారు. “నిశ్చల్లి విప్లవం అని హరీశ్ రావు ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇదే మాట అన్నారు. కానీ ఆ నిశ్చల్లి విప్లవమే మిమ్మల్ని నిండా ముంచింది. నిన్నటి వరకు విషాదంలో ఉన్న ఆయన, ఇప్పుడు హడావిడిగా బయటకు వచ్చి ఎందుకు - మిగతా 2 లో

ఎన్నికల చోరీల ద్వారా మోదీ ప్రధాని అయ్యారు

2 లో

- మోదీ ఎన్నికలు దొంగిలించి ప్రధాని అయ్యారని రాహుల్ సంచలన ఆరోపణ
- ఈ నిజాన్ని దేశ యువతకు ఆధారాలతో వివరిస్తానని ప్రకటన
- నకిలీ ఓట్లు, నకిలీ ఫోటోలతో జిజ్ఞాస మోసాలకు పాల్పడుతోందని విమర్శ

లాల్ ఘోష, సోనియాకు కుమారుల భవిష్యత్ గురించే ఆలోచన

● ఆ గుర్తులపై నొక్కకపోతే జంగిల్ రాజ్ తిరిగి వస్తుందని హెచ్చరిక

● ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో నక్సల్ రహిత భారత్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నామని చెప్పారు.

● ఆయన పొట్టి సనాతన ధర్మాన్ని వ్యతిరేకించడంతో పాటు రామ మందిర నిర్మాణాన్ని అడ్డుకుంది.”

ధీర్ : బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్నో కుట్రలు తప్పకుండా ఘన విజయం సాధిస్తుందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నవంబర్ 11న జరిగే పోలింగ్ లో కమలం లేదా బాజం గుర్తుపై నొక్కకపోతే జంగిల్ రాజ్? తిరిగి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో నక్సల్? రహిత భారత్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నామని చెప్పారు. నక్సల్? ప్రభావాల ప్రాంతాలైన జమియా నహ్ అనేక ప్రాంతాల్లో పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరిగిందని గుర్తు చేశారు. జమియా, భగల్ పురీ - మిగతా 2 లో

రూ.లక్ష కోట్లకు ఎన్ని సున్నాలు ఉంటాయో కూడా ఆర్థేడి నేతలకు తెలియదు

● బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహాగర్భబంధన్ కు ఘోర ఓటమి తప్పదని ప్రధానిజోష్యం

● పాయింట్ బ్లాంక్ లో గన్ పెట్టి సీఎం పదవిని లాల్ పార్టీ తస్మరించినదని ప్రధాని ఆరోపించారు.

ఆర్థేడి నేతలకు లక్ష కోట్లలో ఎన్ని సున్నాలు ఉంటాయో కూడా తెలియదని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎద్దేవా చేశారు. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మహాగర్భబంధన్ కు ఘోర ఓటమి తప్పదని జోష్యం చెప్పారు. కుట్రమీద సారథ్యం వహిస్తున్న మూడు దశాబ్దాలకుపైగా తాను గెలవని స్థానాలు కాంగ్రెస్ కు కేటాయిం చిందన్నారు. పాయింట్ బ్లాంక్ లో గన్ పెట్టి సీఎం పదవిని లాల్ పార్టీ తస్మరించినదని ప్రధాని ఆరోపించారు. బిహార్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఔరంగాబాద్ సభలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ, కాంగ్రెస్, ఆర్థేడిలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. - మిగతా 2 లో

ప్రజల చేతిలో పల్లె రహదారుల సమాచారం

● అధికారులతో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సమీక్ష

● త్వరలో జియో రూరల్ రోడ్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టం తీసుకొస్తామని వెల్లడి

● “రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న గ్రామీణ రహదారులన్నింటినీ జియో రూరల్ రోడ్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టంకు అనుసంధానించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి.

అమరావతి : ప్రజలకు నాణ్యతతో కూడిన స్వచ్ఛమైన తాగునీటి సరఫరా, గుంతలు లేని రహదారులు అందుబాటులో ఉంచాలన్నదే తన ముందున్న ప్రధాన లక్ష్యమని పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడించారు. తన ప్రతి అడుగుగా ఆ దిశగానే ఉంటాయని తెలిపారు. జల్ జీవన్ మిషన్, పల్లె పండగ పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు వక్కాగా పాటించాలని పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. పల్లె రోడ్ల సమాచారం ప్రజలందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో త్వరలో సరికొత్త సాంకేతికతను అవిష్కరించబోతున్నట్లు తెలిపారు. ‘జియో రూరల్ రోడ్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టం’ ద్వారా గ్రామీణ రోడ్ల పూర్తి సమాచారాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకునే సాంకేతికతను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. సాఫ్ట్ నిధుల సాయంతో పల్లె పండగ 2.0ని ప్రారంభించేందుకు - మిగతా 2 లో

శ్రీ చరణి ఇచ్చిన జెర్సీని ఆప్యాయంగా స్వీకరించిన సీఎం చంద్రబాబు

● ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కలిసిన క్రికెటర్ శ్రీ చరణి

● సీఎంకు డీమండ్ యా సంతకాలతో కూడిన జెర్సీ బహూకరణ

● భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని సీఎం ఆకాంక్ష

● శ్రీ చరణిని అభినందించిన మంత్రి నారా లోకేశ్

● తెలుగుమ్యూజిక్ భారీ ప్రోత్సాహకం ప్రకటించిన ప్రభుత్వం

● గ్రూప్-1 ఉద్యోగంతో పాటు రూ.2.5 కోట్ల నజరానా

జనీసీ మహిళా ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత క్రికెట్ జట్టు సభ్యురాలు, తెలుగుమ్యూజిక్ శ్రీ చరణి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును సేద మర్యాదపూర్వకంగా కలిసింది. ఈ సందర్భంగా తనతో పాటు డీమండ్ యా జెర్సీని ఆమె ముఖ్యమంత్రికి బహూకరించింది. శ్రీ చరణి ఆభిమానంతో ఇచ్చిన ఆ జెర్సీని సీఎం చంద్రబాబు ఆప్యాయంగా స్వీకరించారు. శుభ్రవారం అమరావతిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో మంత్రి నారా లోకేశ్ కూడా పాల్గొన్నారు. శ్రీ చరణికి ఆయన పుష్పగుచ్ఛం అందించి స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీ

చరణిని, మహిళా క్రికెట్ జట్టును ముఖ్యమంత్రి - మిగతా 2 లో

150 సంవత్సరాల స్మృతికి నా వందనం

స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల్లో ఇక్కుత రంగిలించిన గీతమన్న జగన్ భావతరాల కోసం కలిసి పనిచేద్దామని ప్రజలకు పిలుపు

జాతీయ గేయం ‘పంచమేశ్వరం’ రచించి 150 సంవత్సరాల పూర్వమున సందర్భంగా వైసీపీ అధినేత జగన్ స్పందించారు. ఈ చారిత్రక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఆయన ‘ఎక్స్’ వేదికగా ఒక టీవీ సేకారం. 150 సంవత్సరాల స్మృతికి నా వందనం’ అంటూ జాతీయ గేయానికి భీరాజులల్పించారు. బంకించంద్ర ఛటర్జీ రచించిన ఈ ఖచ్చిత గీతం మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల్లో గొప్ప ఇక్కుతా భావాన్ని రంగిలించిందని జగన్ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. ఆ స్మృతి మనందరికీ అదర్శమని తెలిపారు. అదే స్మృతితో మన భవిష్యత్ కలాల కోసం.. - మిగతా 2 లో

వేములవాడలో నిరుపేద చిన్నారులకు ఏఎస్సీ శేషాబ్రిగి రెడ్డి చేతుల మీదుగా గౌన్ల పంపిణీ



వేములవాడ, నవంబర్ 7 (తెలంగాణ సేన) : నిరుపేద చిన్నారులకు, అసందాగ్ని పంచాలనే గొప్ప సంకల్పంతో వేములవాడ పట్టణంలో ఓ అద్భుతమైన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వేములవాడ పట్టణంలోని కోరుట్ల బస్టాండ్ సమీపంలో ఉన్నటువంటి బెడ బుడగ బంగాల కాలనీలో నివసిస్తున్న నిరుపేద కుటుంబాలకు చెందిన చిన్నారులకు శుక్రవారం శాలువాలతో ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞులను గౌరవించే పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్సీ శేషాబ్రిగి రెడ్డి స్వయంగా చిన్నారులకు అందజేశారు. పేద కుటుంబాల పిల్లలకు కొత్త దుస్తులు అందించాలనే సదుద్దేశంతో ఈ గొప్పన తయారు చేయించి పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా, సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొనే ఏసీ శేషాబ్రిగి రెడ్డి సేవా దాతృత్వం పై హర్షం వ్యక్తం అవుతుంది. ఈ పంపిణీ కార్యక్రమంలో పట్టణ సర్కిల్ ఇన్ స్పెక్టర్ వీరప్రసాద్ కూడా పాల్గొని ఇలాంటి సహాయక కార్యక్రమాలు మరికొందరికి ప్రేరణగా నిలవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంపై బెడ బుడగ బంగాల కాలనీ వాసులు, నిరుపేద కుటుంబాలు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రబింద్ర పాఠశాలలో సామూహిక జాతీయ గీతం ఆలాపన

ముధోల్: నవంబర్ 07: తెలంగాణ సేన న్యూస్: జాతీయ గేయం పందేమాతరం రచించి 150 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా ముధోల్ మండల కేంద్రంలోని రబింద్ర పాఠశాలలో సామూహిక పందేమాతరం గీతాలపన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ అనంవార్ సాయిరాష్మి మాట్లాడుతూ.. పందేమాతరం గీతం మన స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి ప్రేరణగా నిలిచిందని ఈ గీతం భారత మాత పట్ల ఉన్న భక్తి, త్యాగం, దేశాభిమానానికి ప్రతీక అని అన్నారు. జాతీయ గీతాలపన వేడుకలు ప్రతీ భారతీయునిలో దేశ భక్తిని, ఐక్యతను, జాతీయ గౌరవాన్ని మరింత బలపరుస్తాయని అన్నారు. జాతీయ గీతం పట్ల గౌరవ భావం పెంపొందించాలని, దేశ నిర్మాణంలో ప్రతిఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు.



తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో పందేమాతరం గీతాలాపన



చందూరు నవంబర్ 7 (తెలంగాణ సేన): పందేమాతరం గీతం రచించి 150 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా చందూరు తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో పందేమాతరం గీతాలాపన జరిగింది. కార్యాలయంలో అధికారులు సిబ్బంది కలిసి పందేమాతరం గీతాలాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జ్ తహసిల్దార్ చంద్రశేఖర్, బంకిం చంద్ర చట్టర్జీ స్వాగించి వివరించారు. దేశభక్తిని చాటుతూ జరిగిన కార్యక్రమంలో మురళీ కృష్ణ, ప్రసన్న, శ్రీజన్, పాల్గొన్నారు అదేవిధంగా చందూరు మున్సిపల్ ఆఫీస్ లో ఎల్ మల్లేశ్ అధ్యక్షులలో పందేమాతరం గీతాలాపన చేశారు. ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో, ఆర్.టి. ఆఫీసులో, తదితర ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో పందేమాతరం గీతాలాపన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

గోశాలకు గోమాతను విరాళంగా అందించిన భక్తుడు.

తెలంగాణ సేన నవంబర్ 07 (బానర ప్రతినిధి) నిర్మల్ జిల్లా :- బానరలోని శ్రీకృష్ణ దేవాలయానికి గ్రామానికి చెందిన బైతెల్లి వార్ ముత్తన్న తన పెంచుకున్న సుమారు 30 వేల రూపాయల విలువ గల ఒక అవును గోశాలకు ఉచితంగా అందజేశారు. అంతకుముందు బలయ ఆర్కుకులు భూమిని యాదవ్ అధ్యక్షులలో శ్రీకృష్ణుని విగ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి భక్తులకు స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాన్ని అందజేసి ఆశీర్వాదించారు. అనంతరం దాత కుటుంబ సభ్యులు అవును గోశాలకు అప్పజెప్పారు.

ఆర్జెఆర్ మరణానికి కారణం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రశ్నించడం వల్లే ఈ కాంగ్రెస్ మంత్రులు చరగులు పెడుతున్నారని మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీశ్ రావు తీవ్ర మాన్యలు చేశారు. సామాజిగూడలో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, “బీజేఆర్ కి మంత్రి పదవి ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెట్టి, ఆయన మరణానికి కారణం అయిందే కాంగ్రెస్ పార్టీ” అని మండిపడ్డారు. జూబిలీహిల్స్ ఉపనిగ్నకు సమీపిస్తున్నా యనే కారణంగా కాంగ్రెస్ నాయకులకు ఇప్పుడు పీజీఆర్ గుర్తిస్తుందని, మైనార్టీలకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని సోయ వర్ణించి ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ, “ప్రజలు కాంగ్రెస్ నాయకాలను అర్థం చేసుకున్నారు. తెలంగాణకు న్యాయం చేయాలంటే, కారు గుర్తుకే ఓటు వేయాలి” అని పిలుపునిచ్చారు.

పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలో యాంటీ ర్యాగింగ్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రామ్...



వేములవాడ, నవంబర్ 7 (తెలంగాణ సేన) : వేములవాడ పట్టణ పోలీస్ సర్కిల్ ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీ వీర ప్రసాద్ గారు ఆధ్వర్యంలో, వేములవాడ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలో యాంటీ ర్యాగింగ్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రామ్ ఈరోజు నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిబ్బా గారు విద్యార్థులకు ర్యాగింగ్ పట్ల కలిగే చట్టపరమైన పరిణామాలను, విద్యార్థి జీవితంపై దాని ప్రభావం మరియు సమాజంలో బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించే విధానం గురించి వివరించారు. ర్యాగింగ్ నేరప్రాంత చర్య అని, దానిలో పాల్గొనేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ గారు, ఫ్యాకల్టీ సభ్యులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రా రైస్ మిల్లర్లతో అదనపు కలెక్టర్ సమీక్ష

సీఎంఆర్ డెలివరీ, బ్యాంక్ గ్యారంటీ ఇవ్వాలి

అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్



కార్యాలయాల సముదాయంలో శుక్రవారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ముందుగా జిల్లాలోని అన్ని రా రైస్ మిల్లులవారిగా కేటాయించిన ధాన్యం, ఎక్సైజుకి ఇచ్చిన బియ్యం వివరాలపై సమీక్ష చేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని అన్ని రైస్ మిల్లర్లు సీఎంఆర్ సరఫరా చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం అన్ని రైస్ మిల్లర్లు బ్యాంక్ గ్యారంటీ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం మిల్లులకు ధాన్యం కేటాయిస్తామని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి చంద్రప్రకాష్, డిటీలు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్యంపై దృష్టి సారించి.. ముందుకు వెళ్లాలి

మంచిగా చదివి ఉన్నత స్థానాలకు ఎదుగాలి

మినీ స్టేడియంలో జిల్లాస్థాయి యువజన

ఉత్సవాలు ప్రారంభించిన ఇంచార్జ్ కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, నవంబర్ 7 (తెలంగాణ సేన) : యువత ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించి, ముందుకు సాగాలని ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపు ఇచ్చారు. జిల్లా యువజన, క్రీడల శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్వామి వివేకానంద జయంతిని పురస్కరించుకొని 29వ జాతీయ యువజనోత్సవాలలో భాగంగా జిల్లాస్థాయి యువజన ఉత్సవాలు సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధిలోని రాజ్ నగర్ మినీ స్టేడియంలో జిల్లాస్థాయి యువజనోత్సవాల కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు, యువత స్వామి వివేకానందని సందేశాలను స్ఫూర్తిగా



తీసుకొని ఉన్నత స్థానాలకు ఎదుగాలి ఆకాంక్షించారు. సోషల్ మీడియాను అవసరం మేరకు వాడాలని సూచించారు. పోటీల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ చూపి రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వివిధ కళాశాలల యువతీ యువకులు, కళాకారులు, వివిధ కళా బృందాలు పాల్గొన్నారు. జానపద నృత్యాలు బృందం, జానపద గేయాల జానపద గేయాల బృందం, కథా రచన, పద్య రచన, కవిత్యం,



చిత్రలేఖనం, వక్రత్వం పోటీ నూతన అవిష్కరణలు ఇన్ స్పైర్డ్ ఎగ్జిబిషన్ ఆఫ్ సైన్స్ మేజ్ వంటి పోటీలు నిర్వహించగా, దాదాపు 400 మంది యువతీ యువకులు, కళాకారులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో సిరిసిల్ల మున్సిపల్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ స్వరూపారెడ్డి, జిల్లా యువజన, క్రీడల శాఖ అధికారి ఎ రాండాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఖదీర్ షాహి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ చరిత్రలో అక్టోబర్ విప్లవం స్ఫూర్తిదాయకం

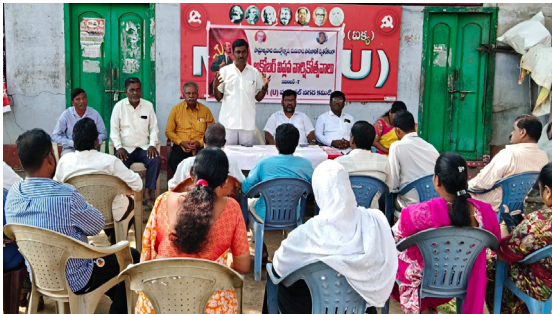
మానవ అభివృద్ధికి మతోన్మాదం ఘాసిజం ఎంతో

ప్రమాదకరం

రష్యన్ విప్లవ వార్షికోత్సవ సమావేశంలో

ఎంసిపిఐ(యు) జిల్లా కార్యదర్శి పెద్దారపు రమేష్

బూర్జువా భూస్వామ్య పెట్టుబడిదారీ దోపిడీ విధానాలకు ప్రత్యామ్నాయ సమ సమాజాన్ని అవసరం నిరూపించిన రష్యన్ అక్టోబర్ విప్లవం ప్రపంచ చరిత్రలో ఎంతో ఆదర్శంగా నిలిచిందని అదే స్ఫూర్తితో మతోన్మాదం యుద్ధాన్ని పాసిజం వ్యతిరేకంగా పోరాడాలని ఆవేశంతో విప్లవదీని ఎంసిపిఐ(యు) జిల్లా కార్యదర్శి పెద్దారపు రమేష్ అన్నారు. శుక్రవారం ఎంసిపిఐ(యు) నగర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రష్యన్ అక్టోబర్ విప్లవ 108వ వార్షికోత్సవాల సందర్భంగా సామ్రాజ్యవాద యుద్ధ మతోన్మాద పాసిజం కు వ్యతిరేకంగా కామ్రేడ్ ఎగ్ని మర్రికాడ్వన్ ఆధ్వర్యతన వరంగల్ పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎంసిపిఐ(యు) జిల్లా కార్యదర్శి పెద్దారపు రమేష్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దారపు రమేష్ మాట్లాడుతూ సామ్రాజ్యవాద దోపిడీ విధానాలకు నిరంకుశతత్వ, నియంతృత్వ పాలనలకు



ప్రత్యామ్నాయంగా కార్మిక రాజ్యాన్ని స్థాపించి శ్రామికులకు అందగా నిలిచిన రష్యన్ విప్లవం ప్రపంచ మానవాళికి దిశా నిర్దేశం చేసిందని అన్నారు. సమాజ అభివృద్ధిలో కీలక భూమిక పోషించే భూ పంపిణీ, కాన్పక్ష, మహిళా హక్కులను సంపదలను అందరికీ సమానంగా దక్కేలా చేసి సమ సమాజం వైపు అడుగులు వేసి వేగుకుక్కలా నిలిచిందని అన్నారు. వివిధ ప్రాంతాలుగా విడిపోయి ఉన్న రష్యన్లను ఐక్యం చేసి శాంతిని నెలకొల్పి సోషలిస్టు రష్యాగా ఏర్పడి అదర్శంగా నిలిచిందని అదే స్ఫూర్తితో ప్రపంచంలో పెరిగిపోతున్న యుద్ధాధ్వనానికి సామ్రాజ్యవాద నియంతృత్వానికి మతోన్మాద దోపిడీ పద్ధతులకు వ్యతిరేకంగా శ్రామికులంతా ఐక్యంగా ఎర్ర జెండా

తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ శ్రీ విష్ణు దేవ్ వర్మ చేతులు మీదిగా

మోడెం క్రాంతి కి గోల్డ్ మెడల్ ప్రధానం



కాన్ఫరెన్స్ వార్షికోత్సవంలో ఎంపి సోమయాళిలో కాలేజీ టాపగ్గా వచ్చి తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ శ్రీ విష్ణు దేవ్ వర్మ, వినీ ఉమేశ్ కుమార్ చేతుల మీదుగా గోల్డ్ మెడల్ అందుకున్నారు శ్రాంతి రణదేవ్ కు అభినందనలు. పాఠశాల విద్య ఖమ్మంలో జేపీ మాన్, హౌస్ ఫోర్డ్, త్రివేణీ హై స్కూల్, ఇంటర్మీడియట్ ఖమ్మం శ్రీ వైతత్ కాలేజీ, బీటెక్ ఏరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ హైదరాబాద్, ,లా అంబేద్కర్ యూనివర్శిటీ హైదరాబాద్, పీజీ శాతవాహన యూనివర్శిటీ కరీంనగర్ లో చదివి యూనివర్శిటీ విద్యార్థి నాయకుడిగా యూనివర్శిటీలో ఉన్న అనేక సహస్యులపై స్పందించి విద్యార్థులను ఏకం చేసి వైతత్వాన్ని తీసుకువచ్చారు అంతేకాకుండా అదే యూనివర్శిటీ విద్యార్థి చలు పూరి రవళిని ప్రేమ వివాహం (స్టేజ్ మ్యూజీక్) చేసుకొన్నారు. శుక్రవారం రోజున గోల్డ్ మెడల్ అందుకున్న శ్రాంతి రణదేవ్ బంధువులు మెడం బిక్టర్, రవి ,మెంచు సందీప్ . సంద్య, గాడిపెల్లి శ్రీమ, రవి, సోమన్న, అనిల్, స్నేహితులు హృద్య వ్యక్తం చేశారు.

అనుమానస్పద దొంగల పట్టివేత

వివరాలు వెల్లడించిన ముధోల్ ఎస్సె పెర్సన్

ముధోల్: నవంబర్ 07: తెలంగాణ సేన న్యూస్: మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లోని కొత్త బస్టాండ్ సమీపాన గురువారం అర్ధ రాత్రి మెట్రోలింగ్ చేస్తున్న పోలీసులకు అనుమానస్పదంగా అతోలో తిరుగుతున్న అందులో తీసుకున్నట్లు ఎస్సె బిల్ల పెర్సన్ శుక్రవారం తెలిపారు. ఆమె తెలిపిన వివరాల ప్రకారం అనుమానాస్పద వ్యక్తులు (దొంగలు) అతోలో కనిపించగా కుట్ర జేగం, అర్మల్ ఖాన్, షేక్ అల్వైమ్, సోహల్ ఖాన్, ఆర్మన్ ఖాన్, సిద్దిక్ ఖాన్ లుగా గుర్తించారు. అతో మరణాయుధాలు తనిఖీ చేయగా రాడ్, సుత్తి, రాడ్ లు లభించినవి, ఐదు రోజుల క్రితం ముధోల్ కు వచ్చి తాళం వేసిన ఇంట్ల ను గుర్తించి దొంగ తనం ముందస్తుగా నిర్ణయించుకున్నారు. దీంతో వారిపై అనుమానం రావడంతో ఎస్సె గంగాధర్ తనిఖీలు నిర్వహించగా ఈ విషయం బయటపడింది. అనుమానాస్పద వ్యక్తులను ఆరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు పంపినట్లు ఎస్సె బిల్ల పెర్సన్ తెలిపారు.



పందేమాతరం గేయానికి 150 ఏళ్లు

ముధోల్: 07 నవంబర్ (తెలంగాణ సేన న్యూస్): స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో కోట్లాది మంది భారతీయులను ఏకతాడిగా నడిపించిన పందేమాతరం గేయానికి శుక్రవారం కో 150 సంవత్సరాలు పూర్తి కావడంతో.. మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లో బీసీ జేపీసీ నాయకులు పందేమాతరం

గేయాన్ని ఆలపించారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ జేపీసీ మండల అధ్యక్షులు బోయిడి అనిల్ మాట్లాడుతూ.. పందేమాతరం గేయాన్ని బంకించంద్ర చటర్జీ రచించా రని తెలియజేశారు. పాఠశాలలో పందేమాతరం గేయాలు తప్పనిసరిగా విద్యార్థులు ఆలపించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో బీసీ జేపీసీ ముధోల్ మండల ఉపాధ్యక్షులు గడ్డం సుభాష్ మాజీ ఎంపిటిసీ దేవోజి భాస్కర్, లవన్, శ్రీనివాస్ చారి, సాధి రాంకి, పవన్ పటేల్, ఓం ప్రకాష్, గడ్డం సురేష్, సంగ్ల శ్రీనివాస్, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొందరని జరిగింది

పందేమాతరం ఆకారంలో విద్యార్థుల ప్రదర్శన

తెలంగాణ సేన నవంబర్ 07 (బానర ప్రతినిధి) : నిర్మల్ జిల్లా :- బానర మండల కేంద్రంలోని హంస వాణి ప్రైవేట్ పాఠశాలలో శుక్రవారం పందేమాతరం గీతం రచించి ఒక 150వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుంటూ విద్యార్థులు వివాత్సంగా తమ ప్రదర్శన ఇచ్చారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలో పందేమాతరం ఆకారంలో పాటు 150వ ఆకారంలో ప్రదర్శన చలుపురిని ఆకట్టుకుంది. అంతకుముందు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పందేమాతరం గీతాలాపన నిర్వహించారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమ సంగ్రామంలో పందేమాతరం గీత వీధివేత గూర్చి వివరించారు.



ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో సామూహిక పందేమాతరం గేయం ఆలాపన

బైంసా: నవంబర్ 07:

తెలంగాణ సేన న్యూస్. : బైంసా: ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో పందేమాతరం గీతం 150 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా శుక్రవారం సామూహిక పందేమాతరం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ అధికారి సారం, కలెక్టర్ అదేశాల మేరకు కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, సిబ్బంది దేశభక్తితో నిండిన ఈ గేయాన్ని ఏకస్వరంగా ఆలపించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ఇంచార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ రఘునాథ్.. పందేమాతరం గేయం యొక్క రచన చరిత్ర, భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో గేయం పోషించిన పాత్ర, జాతి ఏకతను పెంపొందించిన ప్రాముఖ్యత పై అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. పందేమాతరం గేయం రచయిత బంకిమ్ చంద్ర చటర్జీపాద్యులు గురించి వివరించి, “ఈ గేయం ప్రతి భారతీయుడిలో దేశభక్తి జ్వాలను రగిలించే శక్తి కలిగినది” అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు డా. జే భీష్మవర్మ, డాక్టర్ బి. గంగారెడ్డి, యు. రవికుమార్, డాక్టర్ శంకర్, జి. సుధాకర్, డాక్టర్ జే. ఓం ప్రకాష్, డాక్టర్ సందీప్ కుమార్, డాక్టర్ సహదా, డా. కల్పన, రాజయ్య, రామ్మోహన్ శ్రావణ్, ఉజ్జ్వల, అర్వియా, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



నాగభూషణ విద్యాలయంలో సామూహిక జాతీయ గీతం ఆలాపన



బానర, నవంబర్ 07: తెలంగాణ సేన న్యూస్. : జాతీయ గేయం పందేమాతరం రచించి 150 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా బానర మండల కేంద్రంలోని నాగభూషణ విద్యాలయంలో సామూహిక

పందేమాతరం గీతాలపన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ బాలరావు మాట్లాడుతూ.. పందేమాతరం గీతం మన స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి ప్రేరణగా నిలిచిందని ఈ గీతం భారత మాత పట్ల ఉన్న భక్తి, త్యాగం, దేశాభిమానానికి ప్రతీక అని అన్నారు. జాతీయ గీతాలపన వేడుకలు ప్రతీ భారతీయునిలో దేశ భక్తిని, ఐక్యతను, జాతీయ గౌరవాన్ని మరింత బలపరుస్తాయని అన్నారు. జాతీయ గీతం పట్ల గౌరవ భావం పెంపొందించాలని, దేశ నిర్మాణంలో ప్రతిఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు

“పందేమాతరం” సామూహిక గీతాలాపన



మహబూబాబాద్ జిల్లా తెలంగాణ సేన నవంబర్ 07 : మహబూబ్ శ్రీ బంకిమ్ చంద్ర ఛటర్జీ వందే మాతరం జాతీయ గీతాన్ని రచించి 150 సంవత్సరాలు పూర్తితున్న సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారి మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆ గీతాన్ని సామూహిక గానం చేయడం జరిగింది, కలెక్టర్ కే ప్రధాన సమావేశ మండలిలో అదనపు కలెక్టర్లు (స్థానిక సంస్థలు) రెవెన్యూ పర్సన్ బోర్డు, (రెవెన్యూ) కె. అనిల్ కుమార్, జిల్లా అధికారులు, అన్ని విభాగాల సిబ్బందితో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ అద్వైత్ కుమార్, డి గీతాని అలపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి దక్షిణామూర్తి, హార్దికల్ అధికారి మరియున్నా, బిసి, ఎస్సె, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులు శ్రీనివాసరావు, శ్రీనివాస్, డిఎంసీవీల్ సమైక్య కృష్ణజేటి, మైన్స్ పిడి వెంకటరమణ, డిఎస్సీవో జేపీ చైర్మన్ వర్మదేయన్ శ్రీనివాస్, డిఎంసీవీల్ రాజేంద్రప్రసాద్, కలెక్టర్ కే పరిపాలన అధికారి పవన్ కుమార్, మెస్సా విజయ, విజయ కుమారి, మురళి, ఆర్. శ్రీనివాస్, వెంకటేశ్వర్లు, కొప్పు ప్రసాద్, సక్కుబాయి, కిషోర్, అన్ని విభాగాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

నిజాయితీని చాటుకుంటున్న ఆలయ ఉద్యోగులు

తెలంగాణ సేన నవంబర్ 07 (బానర ప్రతినిధి) :

నిర్మల్ జిల్లా :- పవిత్రమైన పుణ్యక్షేత్రం బానర హైదరాబాద్, మరియు మహారాష్ట్రలోని నాందేడ్ జిల్లా కు చెందిన ఇద్దరు వేరువేరు భక్తులు కుటుంబ సమేతంగా సరస్వతి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. తిరుగు ప్రయాణంలో ఆలయం వద్ద మహారాష్ట్రకు చెందిన భక్తుల సావిత్రి భాయి మెర్సెడ్స్ కు సామ 1000 రూపాయల సగర, హక్కింద్ బ్యాగ్ సు మర్చిగా, హైదరాబాద్ చెందిన ప్రవీణ్ మరో భక్తుడు అక్షరాభ్యాస మండపంలో విలవైన తన గోల్డ్ రింగ్ ను పోగొట్టుకున్నాడు. అక్కడే విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆలయ వాగ్దేవీ సొసైటీ సిబ్బంది, రాజు, హోదాధ్యులు ఇందర్ నారాయణ వెతికి తీసుకొని నిజాయితీతో ఆలయ ఇన్స్పెక్టర్ సురేష్ కు అందజేసి తిరిగి వెళ్లిన భక్తులను పిలిపించి భక్తులకు అప్పజెప్పారు. వీరిని భక్తులతో పాటు ఆలయ ఉన్నతాధికారులు వీరిని ఆధీనపరిచారు.



పిట్టల మల్లయ్య పార్థివదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన డ్యాగల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్



తెలంగాణ సేన : వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేట నియోజకవర్గం నల్లబెల్లి మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పిట్టల మల్లయ్య ముదిరాజ్ ఆనారోగ్యంతో మరణించగా బీసీ సంక్షేమ సంఘం వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, నర్సంపేట నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ మరియు తెలంగాణ ముదిరాజ్ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డ్యాగల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ మల్లయ్య పార్థివదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు, నల్లబెల్లి పట్టణ ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడు పాండవుల రాంబాబు ముదిరాజ్, మాజీ యంపిటిసీ జన్ను జయరామ్, బీసీ సంక్షేమ సంఘం మండల నాయకులు నాగెల్లి శ్రీనివాస్, డ్యాగల రామ్ చరణ్ సాయి, పాండవుల సుభాష్, పాండవుల వెంకటేశ్వర్లు, గౌర ప్రభాకర్, ముత్యాల కమల్, పిట్టల రమేష్, హరీష్, యశ్వంత్ లు పూలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.

అందర్ 17 రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు ఎంపికైన జెడ్పిఐఎస్ పోగుళ్ల పల్లి విద్యార్థిని రెడ్డబోయిన హల్లత

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : తేది :- 06. 11 .2025

రోజున ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా స్థాయి కబడ్డీ పోటీలు ములుగు జిల్లాలోని పాలంపేటలో జరిగినాయి .ఈ పోటీలలో జడ్.పి.ఐ.ఎస్. పోగుల్లపల్లి పాఠశాలలో పదవ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థిని రెడ్డబోయిన . హర్లత మహబూబాబాద్ జిల్లా జబ్బు తరపున పాల్గొని అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచినందున రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు ఎంపికైనది. ఈ పోటీలు తేది 8, 9, 10 నవంబర్ మాసంలో వినపాక భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో జరగబోతున్న అందర్ 17 రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు ఎంపికైనది. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు సిహెచ్ విష్ణుచర్ల రావు విద్యార్థిని ప్రతిభను కొనియాడుతూ భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలను సాధించాలని ఆకాంక్షించారు .ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు నెల్లూరు భాస్కర్ , ఎం సుమన్, డి. సుధాకర్, ఎం. రాజ్ కుమార్, ఎండి పాషా మియా వి .నరసయ్య ఓ. సాంబయ్య, ఎ. వసంత, జమ్మలార్, బి. శ్రీలత, వి. మాధవ మరియు వి .మదన్మోహన్ తదితరులు అభినందించారు.



నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన వంగపల్లి ఆంజనేయస్వామి



తెలంగాణసేన : యాదగిరిగట్ట బోసగిరి జిల్లా కాచారం శ్రీ వాసవి, రేణుక ఎల్లమ్మ, బసవ లింగేశ్వర స్వామి దేవాలయం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ ధార్మిక పరిషత్ చైర్మన్ డాక్టర్ వంగపల్లి అంజయ్య స్వామి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ముస్తాబాద్ లోని ఒక ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో నూతన వధూవరులు మణిమేక వర్షిత వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి యాదగిరిగట్ట పల్లె ప్రసారం అందజేయడం జరిగిందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సరాలు లక్ష్మీ జ్యోతి దంపతులు సరాలు విజయలక్ష్మి కృష్ణమూర్తి దంపతులు, శ్రీధర్ శ్రీభవాని దంపతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మిడ్డెల్ లో వందేమాతరం గీతాలాపన విజయవంతం



తెలంగాణ సేన న్యూస్ మిడ్డెల్ :వందేమాతరం గీతం రచించి 150 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా శుక్రవారం తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో తాసిల్దార్ పీ.రాజు భారత మాత చిత్రపటానికి పూలమాలలు అర్పించి ఘనంగా వందేమాతరం గీతాలాపన నిర్వహించారు, ఈ సందర్భ, పలువురు నేతలు మాట్లాడుతూ భారత దేశం విదేశీ కబంధ హస్తాల నుండి విముక్తి కోసం దేశ ప్రజలను జాగృతం చేసి విధంగా దావాపు 150 సంవత్సరాల క్రితం బంగ్లా దేశ చట్ట రచించిన వందేమాతరం గీతం దేశ ప్రజలలో దేశభక్తిని పెంపొందించినది నాటిస్ఫూర్తిని కొనసాగింపుగా వందేమాతరం గీతాలాపన నిర్వహించడం జరిగిందని, జాతీయ గీతం స్ఫూర్తిగా సమైక్యత భావంతో దేశ అభివృద్ధి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పునరంకితం కావాలని, యువత విద్యార్థులు వందేమాతరం స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మిడ్డెల్ ప్రముఖులు,వ్యాపారస్తులు,స్థానిక సోదరులు,వివిధ పార్టీల నాయకులు, ఉపాధ్యాయిని, ఉపాధ్యాయులు , విద్యార్థిని,విద్యార్థులు, పాల్గొన్నారు

బ్రాహ్మణ వనభోజన ఆత్మీయ సమ్మేళనం విజయవంతం చేయాలి



- శంకర్ శర్మ

తెలంగాణసేన : కార్తీక మాస బ్రాహ్మణ వనభోజన ఆత్మీయ సమ్మేళనం విజయవంతం చేయాలని గజ్వేల్ డివిజన్ బ్రాహ్మణ సేవా సంఘ సమాఖ్య అధ్యక్షులు శంకర్ శర్మ అన్నారు శుక్రవారం సిద్ధిపేట జిల్లా గజ్వేల్ లో గజ్వేల్ డివిజన్ బ్రాహ్మణ సేవా సంఘ సమాఖ్య అధ్యక్షులు శంకర్ శర్మ మాట్లాడుతూ పవిత్ర కార్తీక మాసం పురస్కారం కాగా ఈనెల 9 11 2025 అనగా ఆదివారం రోజున ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం వరకు మరుగ్గి మండలం గజ్వేల్ పల్లి వద్ద గరుగు దివాకర్ రావు సంధ్య దంపతుల వ్యవసాయ క్షేత్రంలో

నిర్వహించే కార్తీక వనభోజనాలు, బ్రాహ్మణ ఆత్మీయ సమ్మేళనం కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని, దాని నారాయణ కళ్యాణం గాయత్రి మహిళా సంఘం గజ్వేల్ వారిచే నిర్వహించే లలిత సహస్ర పారాయణం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అనంతరం, కార్తీక వనభోజనాలు కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ కార్యక్రమానికి బ్రాహ్మణ సమాజం కుటుంబ సమేతంగా వచ్చి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు

బాలానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో 'వందే మాతరం' 150 ఏళ్ల సంస్మరణోత్సవం..!



(తెలంగాణ సేన న్యూస్) అక్టోబర్ 7) : జాతీయ గేయం 'వందేమాతరం' 150వ సంస్మరణ కార్యక్రమాన్ని బాలానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో సీబి నర్సింహ్ రాజు నేతృత్వంలో శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో సిబ్బందితో కలిసి సీబి 'వందే మాతరం' పూర్తి గేయాన్ని సామూహికంగా ఆలపించారు. అనంతరం బంకించంద్ర చటర్జీ చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐలు సరితా రెడ్డి, హాజీ మియా, వినోద్ కుమార్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. బాలానగర్ సీబి నర్సింహ్ రాజు మాట్లాడుతూ 2025లో వందేమాతరం గేయానికి 150 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయని, స్వాతంత్ర్యోద్యమానికి స్ఫూర్తినిచ్చి.. నేటికీ దేశ కీర్తిని, ఐక్యతను పెంపొందిస్తున్న చిరతరమైన ఈ గేయానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంస్మరణ కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. మన జాతీయ గేయం 'వందే మాతరాన్ని 1875 నవంబరు 7న ఆత్మీయ నవమి శుభ వేళ బంకించంద్ర చటర్జీ రచించారని.. బలానికి, శ్రేయస్సుకు, దైవత్వానికి స్వరూపంగా మాతృభూమిని కీర్తించే ఈ గేయం.. దేశ ఐక్యత, అత్యగౌరవ స్ఫూర్తికి కవితాత్మక వ్యక్తీకరణ అనతికాలంలోనే ఇది దేశభక్తి కాశ్వత చిహ్నంగా నిలిచిందన్నారు.

అంగన్వాడీ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి..!

చిన్నారులను అంగన్వాడీ కేంద్రంలో

చేర్చించాలి..

అంగన్వాడీ టీచర్ ముదిరెడ్డి శ్రీలత.

దోర్నకల్,తెలంగాణ సేన ప్రతినిధి :- అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో అందిస్తున్న సేవలను అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అంగన్వాడీ టీచర్ ముదిరెడ్డి శ్రీలత అన్నారు.మరిపెద మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలోని ఓసి అంగన్వాడీ సెంటర్ మరిపెదలో షేక్ అషీక్, అన్న దంపతుల కుమార్తె ఆనయ అన్న ప్రాసన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీలత మాట్లాడుతూ గర్భిణులు, బాలింతలు, చిన్నారులకు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం ముఖ్యమని, పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంతో గర్భిణులు, పుట్టినోయి బిడ్డ, బాలింతలు, చిన్నారులు ఆరోగ్యంగా ఉంటారన్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలన్నారు. పోషకాహారం లోపిస్తే పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయని తెలిపారు. పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో మానసి ఎదుగుదల బాగుండటంతో



పాలు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందన్నారు. పోషక విలువలు కలిగిన పాలు, గుడ్లు, తాజా ఆకుకూరలు, పప్పు దినుసులు, చిరుధాన్యాలు తదితర ఆహార పదార్థాలను ప్రతి రోజు తప్పక

తీసుకోవాలని నూచించారు.చిన్నారులను అంగన్వాడీ కేంద్రంలో చేర్చి చాలని ఆమె కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గర్భిణీలు,బంాలింతలు,చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణ,దేశభక్తి, విధేయత స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ తోనే సాధ్యం

కేంద్రీయ విద్యాలయ ఇంచార్జ్ ప్రిన్సిపల్

ముఖేష్ కుమార్

స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ నిర్మాత బాడెన్ పావల్

చిత్ర పటానికి నివాళులు అర్పించిన

ప్రిన్సిపాల్ ముఖేష్ కుమార్

వందేమాతర గీతం 150 ఏళ్ల వేడుక

ఆలపించిన వందేమాతర గీతం

మహబూబాబాద్ జిల్లా తెలంగాణ సేన నవంబర్ 7: జన్ జాతీయ గౌరవ వక్తాధర్ లో భాగంగా గిరిజన సంప్రదాయాలపై వ్యాసరచన పోటీల,నిర్వహణ,మహబూ మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని కేంద్రీయ విద్యాలయంలో శుక్రవారం వివిధ



కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ డే ఫౌండేషన్ సందర్భంగా స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ నిర్మాత అయిన బాడెన్ పావల్ చిత్ర పటానికి కేంద్రీయ విద్యాలయ ఇంచార్జ్ ప్రిన్సిపల్ ముఖేష్ కుమార్ నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణ, దేశభక్తి, విధేయత తదితర అంశాలలో నిష్ణాతత్వంతో కూడిన అంశాలను పాఠించేందుకు స్కాట్స్ అండ్ గైడ్స్ ఎంతగానో విద్యార్థులకు తోడ్పాలు నిస్తుందని అన్నారు. దీనివల్ల విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత, గౌరవ, మర్యాదలు పెంపొందుతాయని అన్నారు.అదే



విధంగా వందేమాతరం గీతం నూటయార్భై ఏళ్ల వేడుక సందర్భంగా వందేమాతరం గీతాన్ని ఆలపించారు.దేశ స్వాతంత్ర్య సమరంలో ఉత్తేజపరిచిన గీతం వందేమాతరం అని పేర్కొన్నారు.జన్ జాతీయ గౌరవ వక్తాధర్ లో భాగంగా గిరిజన సంప్రదాయాలపై విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించినట్లు ప్రిన్సిపాల్ ముఖేష్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్రీయ విద్యాలయ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

వీళ్లు ఆదర్శ ఆటగాళ్లు ఎలా అవుతారు? : క్రికెటర్లపై సీపీ సజ్జనార్ ఫైర్

బెట్టింగ్ భూతాన్ని ప్రచారం చేసిన

సెలబ్రిటీలు బాధ్యులు కారా అని

ప్రశ్నించిన హైదరాబాద్ సీపీ

సజ్జనార్

- అభిమానాన్ని సొమ్ము చేసుకునే

వీళ్లు ఆదర్శ ఆటగాళ్లు ఎలా

అవుతారని విమర్శ

తెలంగాణసేన : క్రికెటర్లు సురేశ్ రెనా, శిఖర్ ధావన్పై హైదరాబాద్: సీపీ సజ్జనార్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలతో విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్లోలో తాజాగా ఒక పోస్ట్ చేశారు. అభిమానాన్ని సొమ్ము చేసుకునే వీళ్లు ఆదర్శ ఆటగాళ్లు ఎలా అవుతారు అని సజ్జనార్ ప్రశ్నించారు. వేల మంది ఆత్మహత్యలు : బెట్టింగ్ మహమ్మారికి ఎందరో యువకులు బలవుతున్నారని, తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని సజ్జనార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బెట్టింగ్?ల వల్ల వేల మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారని, బెట్టింగ్ భూతాన్ని ప్రచారం చేసిన సెలబ్రిటీలు బాధ్యులు కారా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వీలైతే సమాజం మేలు కోసం అభిమానులకు నాలుగు మంచి మూలు చెప్పండి కానీ, తప్పుదోవ పట్టించి వారి ప్రాణాలను తీయొద్దని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. “వీళ్లం సెలబ్రిటీలు అభిమానాన్ని కూడా సొమ్ము చేసుకునే



వీళ్లు ఆదర్శీయమైన ఆటగాళ్లు ఎలా అవుతారు? బెట్టింగ్ మహమ్మారికి వ్యసనపరులై ఎంతో మంది యువకులు తమ జీవితాలను చేజితులా నాశనం చేసుకుంటున్నారు. వేలాది మంది ఆత్మహత్యలు పాల్పడ్డారు. సమాజాన్ని ఛిద్రం చేస్తోన్న బెట్టింగ్ భూతాన్ని ప్రచారం చేసిన వీరు, వీటన్నింటికీ బాధ్యులు కారా? సమాజ మేలు కోసం, యువత ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవడానికి నాలుగు మంచి మూలు చెప్పండి. అంతేకానీ మిమ్మల్ని అభిమానించే వాళ్లను తప్పుదోవ పట్టించి వారి ప్రాణాలను తీయకండి”- సజ్జనార్, హైదరాబాద్ సీపీ ఆస్తులను జప్తు చేసిన ఈడీ : మాజీ క్రికెటర్లు శిఖర్ ధావన్, సురేశ్ రెనాకు సంబంధించిన రూ.11.14 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను ఎన్ఐఓమెంట్ డైరెక్టరేట్(ఈడీ) గురువారం జప్తు చేసింది. ఓ ఆక్రమ బెట్టింగ్ సైట్లో ముడిపడి ఉన్న మనీ లాండరింగ్ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా ఈడీ ఈ చర్యకు దిగింది. ఈ మేరకు మనీ లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పీఎంఎల్ఏ) కింద దీర్చింది రూ.4.5 కోట్లు విలువ చేసే శిఖర్ ధావన్ స్థలాన్ని రూ.6.64 కోట్ల విలువైన రెనా మ్యూన్వల్ ఫండ్ను

జప్తు చేసినట్లు ఈడీ వెల్లడించింది. శిఖర్ ధావన్, సురేశ్ రెనాతో ఇతర క్రికెటర్లు, నటుల ఆస్తుల జప్తు చర్యలు కొనసాగుతున్న సమయంలో ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు రూ.1,000 కోట్లకు పైగా ఆస్తులు బెట్టింగ్ సంబంధిత లావాదేవీలను ఈడీ బయటపెట్టింది. ఈ కేసులో సురేశ్ రెనాకు చెందిన రూ.6.64 కోట్ల విలువైన మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడులు, శిఖర్ ధావన్?కు చెందిన రూ.4.5 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు ఉన్నాయి. మరికొందరి ఆస్తులు త్వరలోనే : భారతదేశంలో ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ చట్టవిరుద్ధం, ఆన్?లైన్ బెట్టింగ్ ప్లాట్ ఫాం ద్వారా ప్రకటనలు ఇచ్చిన ప్రముఖులందరికీ ఈడీ గత కొన్ని నెలలుగా సమస్య ??జారీ చేసింది. ఇద్దరు క్రికెటర్లు ఆన్?లైన్? బెట్టింగ్? సంస్థ నుంచి చెల్లింపులను స్వీకరించడం నేర ప్రక్రియలు పేర్కొన్నారు. ఆన్?లైన్? బెట్టింగ్ సంస్థ నుంచి డబ్బులు పొందిన ఇతర ప్రముఖుల ఆస్తులను ఈడీ త్వరలోనే అలాగే చేసే అవకాశం ఉన్నట్లుగా సమాచారం. ఈ కేసులో ఇప్పటికే క్రికెటర్లు యువరాణి సీనిర్, రాణీ శతపా, నటులు సోనూసూడ, ఊర్విశ రౌతా, డిఎస్సీ మాజీ ఎంపీ మిమి చక్రబర్తి ఉన్నారు.

చిట్టాల సమీపంలో డివైడర్ను ఢీకొట్టి కారు బోల్తా.. చెలరేగిన మంటలు



తెలంగాణసేన , నల్లగొండ: నల్లగొండ జిల్లా చిట్టాల మండలం గుండ్రాంపల్లి వద్ద జాతీయ రహదారిపై పెను ప్రమాదం (%=ఘోరం ాషెఅనవశం%) తప్పింది. విజయవాడ నుంచి హైదరాబాద్ వస్తున్న ఓ కారు గుండ్రాంపల్లి వద్ద అదుపుతప్పి డివైడర్ను ఢీకొట్టింది. అనంతరం బోల్తావడింది. దీంతో మంటలు చెలరేగి కారు దగ్ధమయింది. అయితే అందులో ఉన్న ప్రయాణికులు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. సహచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. స్వల్పంగా గాయపడిన వారిని దవాఖానకు తరలించారు. రోడ్డు ప్రమాదంతో చిట్టాల వరకు వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో ప్రమాదానికి గురైన కారును పక్కకు తొలగించి ట్రాఫిక్ను క్లియర్ చేస్తున్నారు.

ఊరంతా పీతల వేటపైనే జీవనం

అక్కడి నుంచే 3 జిల్లాలకు ఎగుమతి

తాళ్లరేవు మండలం పెదవలసలో పీతల వేట

4 గంటలకే పడవపై కోరింగ అభయారణ్యంలోని

మడ అడవుల్లో మత్స్యకారులు

మాంసాహార ప్రాయలు పీతల కూరంటే చెవి కోసుకుంటారు. సముద్రాలు, నదీ తీర ప్రాంతాల్లో లభించే పీతల రుచికి దాసోహం అనార్హం. అలాంటి ఈ పీతలకు పెద్దింది పేరు గోదావరి జిల్లాలు. అందులోని తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని తాళ్లరేవు మండలం పెదవలసలో ఇవి ప్రత్యేకం. అక్కడ ఊరంతా వీటి వేటపైనే ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారు. తెల్లవారుజాము 4 గంటలకే పడవపై కోరింగ అభయారణ్యంలోని మడ అడవుల్లో వీటి వేటకు బయలు దేరతారు. వారి పూర్వీకుల నుంచి ఇదే వృత్తిని కొనసాగిస్తున్నారు. మడ చెట్టు, పారుల చెంతన ఉండే పీతలను ఇట్టే గుర్తిస్తారు. ఏ బొరియలో ఎంత నైజ పీత ఉంటుందో చెప్పేస్తారు.

ఇక్కడి నుంచే 3 జిల్లాలకు:

పీతల అమ్మకానికి పెదవలసలో ప్రత్యేక మార్కెట్ ఉంది. ఇక్కడి నుంచే ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా నలు మూలల చేపల మార్కెట్లలో విక్రయించేందుకు మహిళలు తీసుకెళ్తారు. భారీ మొత్తంలో కాకినాడ పోర్టుకు తరలింది అక్కడి నుంచి కోల్కతా మీదుగా చైనా తరలిస్తారు. వీటిపై ఒక్కో మత్స్యకారుడు రోజుకు రూ.500- 900 వరకు సంపాదిస్తారు. వీటి వేట కోసం ఒక పడవపై 10 మంది వరకు మత్స్యకారులు వెళ్తారు. పెదవలసల గ్రామంలో 400 మంది మత్స్యకారుల వరకు ఉన్నారు. అందులో 90 శాతం మంది ఈ పీతలను వేటాడుతుంటారు. అక్కడ దొరికే పీతల బయ్యపు సుమారు 100 నుంచి 190 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది. వాటి ధర కేజీ రూ.250 ఉంటుంది. అదే 200 గ్రాముల



నైజా ధర కేజీ రూ.350 వరకు ఉంటుంది. ఈ పీతలలో గుడ్డు, మగ, ఆడ, కన్నె రకాలు ఉంటాయి.

పెదవలసల మార్కెట్లో పీతల విక్రయం

చేపలు, రొయ్యల మాదిరిగానే పీతల పెంపకం: చేపలు, రొయ్యల మాదిరిగానే పీతల పెంపకమూ కొన్నాళ్లుగా నడుస్తోంది. వీటి పెంపకానికి కోనసీమ జిల్లాలోని తాళ్లరేవు, ఐ.పోలవరం, కాట్రేనికోన, ఉప్పలగుప్తం మండలాల పరిధిలోని సముద్రతీరం, మడ అడవులు పీతల సాగుకు అనుకూలం. గతంలో పల్లం, భైరవపాలెం, చిర్రయనాం, గచ్చికాయలపాళ, చినబొడ్డు వెంకటాయపాలెం, పెదబొడ్డు వెంకటాయపాలెం, గాడిమొగ ప్రాంతాల్లోని 3 వేల ఎకరాల్లో సాగు ఉండేది.ప్రస్తుతం ఉప్పలగుప్తం, కాట్రేనికోన మండలాల పరిధిలో 100 ఎకరాల్లో 273 మంది సాగు చేస్తున్నారు. సీడ్ కావాలంటే రైతులంతా 1300 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న చెన్నై

వెళ్లి ఒక్కో పీత పిల్లకు రూ.12, రవాణాకు రూ.3 వెచ్చించి తెచ్చుకుంటున్నారు. వాహన అద్దెకు సుమారు రూ.60 వేల వ్యయమవుతుండడం, రవాణాలో దాదాపు 50 శాతం చనిపోతుండటంతో క్రమేపీ సాగుకు చాలా మంది దూరమయ్యారు. పీతల హెచ్చరి వస్తే గరిష్ఠంగా 5 కిలోమీటర్ల దూరంలోనే వీరికి సీడ్ లభిస్తుంది.

విదేశాల్లో ఎంతో గిరాకీ :

జెషధ గుణాలున్న ఈ పీతలకు జపాన్, సింగపూర్, చైనా, ఇండోనేషియా, వియత్నాం, మలేసియా తదితర దేశాల్లో మంచి గిరాకీ ఉంది. సాగు పూర్తయిన తరువాత పీతలను సాయంత్రం 6 గంటలకు రాజమహేంద్రవరం నుంచి రైలులో చెన్నై తీసుకెళ్తారు. మార్కాడు సాయంత్రం ఎయిర్కాలోలో విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు.

హైవేలపై క్యూ ఆర్ కోడ్ బోర్డులు

స్కాన్ చేస్తే చాలు మీకు కావాల్సిన సమాచారం మీ చేతిలో

రహదారులపై ప్రయాణం సాఫీగా సాగించేందుకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్న

జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ

త్వరలో అందుబాటులోకి రానున్న క్విక్ రియార్క్స్ కోడ్

రాష్ట్రంలో జాతీయ రహదారి మార్గంలో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో అర్థరాత్రి వేళ ఎవరికి సమాచారం అందించాలో కూడా తెలియని పరిస్థితి ఉంటుంది. ఆ సమయంలో బాధితులకు సమాచారం తెలియక, సకాలంలో సేవలు అందకపోవడంతో వాహన చోదకులు ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో రహదారులపై అత్యవసర సేవల సమాచారం తెలిపేందుకు ప్రభుత్వం క్యూఆర్ కోడ్లను ఏర్పాటు చేస్తోంది. వీటిని ప్రతి 10 కిలో మీటర్లకు ఒక చోట అమరుస్తున్నారు. దీంతో రాకపోకల సమయంలో ప్రయాణికులకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉండనున్నాయి.ఈ రహదారులపై ప్రయాణం సాఫీగా సాగించుకు, ప్రయాణికులకు అవసరమైన సేవలు అందించేందుకు జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. దీనిలో భాగంగా క్యూఆర్ (క్విక్ రియార్క్స్) కోడ్లను త్వరలో అందుబాటులోకి తీసుకురానుంది. ఆ కోడ్లతో కూడిన బోర్డులు ఈ నెలలోపు ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

ఎందుకంటే : మెదక్, నంగారెడ్డి, సిద్దిపేట, వికారాబాద్ జిల్లాల మీదుగా 6 జాతీయ రహదారులు వెళుతున్నాయి. ఈ జాతీయ రహదారిపై వెళ్తే సమయంలో అత్యవసరమైన సమస్య వస్తే ఎవరిని సంప్రదించాలో తెలియక తికమకపడుతుంటారు. కొన్నిసార్లు పెట్రోల్ అయిపోయినా ఇబ్బంది పడాల్సిందే. ఇలా ప్రయాణంలో మనకు కావాల్సిన సమాచారం తెలుసుకోలేక అవ్వల పడుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉండేందుకు రహదారులపై క్యూఆర్ కోడ్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

ఎన్నికల్లో ఉంటాయో : ఈ క్యూఆర్ కోడ్ బోర్డులు బోల్ ప్లాజాలు, ట్రక్ లే బై ప్రాంతాలు, నగరాల ఎంట్రి రోడ్లు, ప్రధాన పట్టణాలు, హైవే ప్రారంభం, స్టేట్ రోడ్లు, ప్రధాన కూడళ్లు, ముగింపు ప్రాంతాలు, పెట్రోల్ బంకీలు, సర్వీస్ కేంద్రాల వంటి ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

ఏం చేయాలంటే : ఎంపిక చేసిన ప్రదేశాల్లో వాహన చోదకులకు సులువుగా అర్థమయ్యేలా మూడు భాషల్లో ఉంటాయి. ఇలా క్యూఆర్ కోడ్లను స్కాన్ చేయగానే పూర్తి సమాచారం ఫోన్ స్క్రీన్పై కనిపిస్తుంది.



మనకు అవసరమైన అంశంపై క్లిక్ చేస్తే సదరు సమాచారం తెలిసిపోతుంది.

ఏమేం తెలుసుకోవచ్చుంటే :

ఎన్ హెచ్ ఎస్ రివ్యూ, నిర్వహణ కాలం, అత్యవసర హెల్ప్ లైన్ నంబరు 1033 రహదారి సంఖ్యతో పాటు ప్రాజెక్టు వైశాల్యం, పొడవు తెలుసుకోవచ్చు. రహదారిపై పెట్రోలింగ్, బోల్, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్, ఇతర అధికారుల నంబర్లు. అలాగే సమీపంలోని ఉన్న ఆసుపత్రులు, పుట్రోల్ బంకులు, వాస్కోదామ్మ, రెస్టారెంట్లు, పోలీస్ స్టేషన్లు. వాహన సర్వీస్ స్టేషన్లు, ఈ-ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు వివరాలు, పంక్చర్ షాపులు.

ఇంకా రహదారి పక్కన ఉండే రెస్టో ఎరియాల కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రయాణికులకు అవగాహన : ఇలాంటి సౌకర్యాలతో రహదారి భద్రతను మెరుగుపరచడమే కాకుండా ప్రయాణికులకు ఆయా జాతీయ రహదారుల సమాచారాన్ని, అత్యవసర నంబర్లను అందుబాటులో ఉంచుతాయని, వినియోగదారుల అనుభవాన్ని మెరుగుపరచి జాతీయ రహదారులపై అవగాహన కల్పిస్తామని ఎన్ హెచ్ ఎస్ తెలిపింది.

అంతరిక్షంలోకి తెలుగు అమ్మాయి..

వ్యోమగామి శిక్షణకు ఎంపికైన నిదదవోలు యువతి

అమెరికా వ్యోమగామి శిక్షణకు ఎంపికైన ఏవీ అమ్మాయి

తూర్పుగోదావరి జిల్లా నిదదవోలుకు చెందిన కైవల్య రెడ్డి

ఫ్లోరిడాలో నాలుగేళ్ల పాటు కొనసాగుతున్న శిక్షణ

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేల మంది నుంచి 150 మంది ఎంపిక

నాసా మాజీ వ్యోమగాముల ఆధ్వర్యంలో ట్రైనింగ్

2029లో అంతరిక్ష యాత్రకు సిద్ధమవుతున్న కైవల్య

ఏపీకి చెందిన ఓ యువతి అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకుంది. అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టే తన కలను సాకారం చేసుకునే దిశగా కీలక మైలురాయిని దాటింది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా నిదదవోలుకు చెందిన కుంచల కైవల్య రెడ్డి, అమెరికాలో నిర్వహించే ప్రతిష్టాత్మక వ్యోమగామి శిక్షణకు ఎంపికైంది. ఫ్లోరిడాలోని ట్రెలాన్ స్పేస్ ఇండస్ట్రీస్ ఆధ్వర్యంలో జరిగి ఈ శిక్షణ కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 36 దేశాల నుంచి వేలాది మంది పోటీ



పదగా, కేవలం 150 మంది మాత్రమే అర్హత సాధించారు. వారిలో కైవల్య రెడ్డి ఒకరిగా నిలవడం విశేషం.ఈ శిక్షణ నాలుగేళ్ల పాటు కొనసాగనుంది. దీనిని విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన వారు 2029లో అంతరిక్ష యాత్రకు వెళ్తున్నారు. ఈ యాత్రలో భాగంగా వ్యోమగాములు భూమి నుంచి 300 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో కక్ష్యలో పరిభ్రమించనున్నారు. మొత్తం 5 గంటల పాటు సాగి ఈ షిఫ్ట్ లో

సుమారు 3 గంటల పాటు జీరో గ్రావిటీలో గడుపుతారు. కైవల్యకు నాసా మాజీ వ్యోమగామి, 224 రోజులు అంతరిక్షంలో గడిపిన విలియం మెక్ ఆర్థర్, బ్రెజిల్ తొలి వ్యోమగామి మార్కోస్ ఫోంటిన్ వంటి ప్రముఖ నిపుణులు శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు.కైవల్య రెడ్డి తండ్రి కుంచాల శ్రీనివాసరెడ్డి, నిదదవోలు మండలం సమీత్రగుడెంలో గుండాచురీ కార్పొరేషన్లో పనిచేస్తున్నారు. ఆమె తల్లి విజయలక్ష్మి గృహిణి. తనకు చిన్నప్పటి నుంచే అంతరిక్షం, ఖగోళ శాస్త్రంపై ఆసక్తి ఉండేదని కైవల్య తెలిపింది. భవిష్యత్తులో జర్మనీలో ఆస్ట్రోఫిజిక్స్ చదివి ఖగోళ శాస్త్రవేత్త కావాలన్నదే తన లక్ష్యమని పేర్కొంది.17 ఏళ్లకే ఈ ఘనత సాధించిన కైవల్య, గతంలోనూ తన ప్రతిభను చాటుకుంది. 2023లో నాసా ఆధ్వర్యంలో జరిగిన 'అంతర్జాతీయ ఎయిర్ అండ్ స్పేస్ ప్రోగ్రాం'కు కూడా ఎంపికైంది. ఆ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆమె అమెరికాలోని అలబామాలో 15 రోజుల పాటు శిక్షణ పొందింది. సైన్స్ పట్ల ఆమెకున్న ఆసక్తి, పట్టుదలే ఈ అరుదైన అవకాశాలను అందిస్తున్నాయని పలువురు అభినందిస్తున్నారు.

సూరత్ లో అమానుషం

యువకుడిని కొట్టి, కత్తితో బెదిరించి కాళ్లు నాకించారు!

యువకుడిని చితకబాది కత్తితో బెదిరించిన దుండగుడు

నిందితుడే స్వయంగా వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్

భయంతో నగరం బిడి-బిడి పారిపోయిన మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన బాధితుడు

వీడియోల ఆధారంగా దిగ్విప్లవ సంఘంపై పోలీసులు

గుజరాత్ లోని సూరత్ నగరంలో మానవత్వం సిగ్గుపడే ఘటన ఒకటి వెలుగులోకి వచ్చింది. ఓ యువకుడిని దారుణంగా కొట్టి, కత్తితో బెదిరించి, బలవంతంగా కాళ్లు నాకించారు. ఈ పైకాచికి చర్యను నిందితుడే స్వయంగా తన ఫోన్ లో వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం ఈ వీడియోలు వైరల్ కావడంతో ఘటనపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన సుధీర్ పాండే అనే యువకుడు ఉపాధి కోసం సూరత్ కు వచ్చి అప్రెంటిస్ ప్రాంతంలోని ఓ హోటల్ లో పనిచేస్తున్నాడు. అక్కడే ఈ దాడి జరిగింది. దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తిని బాధితుడు “భోలా భాయ్” అని పిలుస్తున్నట్లు వీడియోలో



వినిపిస్తోంది. నిందితుడు కత్తి చూపించి సుధీర్ ను బెదిరిస్తూ తీవ్రంగా కొట్టాడు. “భోలా భాయ్, నన్ను క్షమించు. నేను ఇకపై ఎప్పుడూ సూరత్ కు తిరిగి రాను” అని బాధితుడు వేడుకుంటున్న దృశ్యాలు వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. అయినా కనికరంపని

ప్రారంభించారు. వైరల్ అవుతున్న వీడియోల ఆధారంగా సాక్షులు సేకరించి, దర్యాప్తు కొనసాగిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. అయితే, ఈ కేసుకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేయలేదు.

రైల్వే స్టేషన్లు, బస్టాండ్లలో వీధికుక్కలు ఉండకూడదు

పెరుగుతున్న కుక్కకాటు ఘటనలపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన

వీధికుక్కలను పట్టుకునేందుకు జాయింట్ డైన్ చేపట్టాలని ఆదేశం

జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారుల నుంచి పశువులను తొలగించాలన్న సుప్రీం

పట్టుకున్న పశువులను పెల్లెర్ హోమ్ లకు తరలించాలని సూచన



దేశవ్యాప్తంగా వీధికుక్కలు, రహదారులపై తిరిగే పశువుల నియంత్రణపై సుప్రీంకోర్టు తాజాగా కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ముఖ్యంగా రైల్వే స్టేషన్లు, బస్టాండ్లు, ఆసుపత్రులు వంటి ప్రజా ప్రాంతాల్లో కుక్కకాటు ఘటనలు అందోళనకరంగా పెరుగుతున్నాయని పేర్కొంటూ, ఆయా ప్రాంతాలను వీధికుక్కల రహితంగా మార్చాలని అధికారులను ఆదేశించింది.జస్టిస్ చిక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సంజీవ్ మెహతా, జస్టిస్ ఎస్వీ అంజలియాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ ఆంశంపై విచారణ చేపట్టింది. సంస్థాగత ప్రాంతాల్లో కుక్కకాటు కేసులు పెరిగిపోతుండటాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించింది. ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని, సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో ఒక జాయింట్ డైన్ నిర్వహించి, ఈ ప్రాంతాల్లోని వీధికుక్కలను పట్టుకోవాలని స్పష్టం చేసింది.ఆదేవిధంగా, జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులతో పాటు ఇతర రోడ్లపై విస్తరించిగా తిరుగుతున్న పశువుల వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. తక్షణమే చర్యలు చేపట్టి, రోడ్లపై ఉన్న పశువులను పట్టుకుని, వాటిని పెల్లెర్ హోమ్ లకు తరలించాలని ఆదేశించింది. వాటికి అవసరమైన సంరక్షణ, వసతులు కల్పించాలని సూచించింది. ఈ ఆదేశాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (ఎన్ హెచ్ ఎఐ) కచ్చితంగా అమలు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది.

నేను చెప్పిందే జరగబోతోంది...

బీహార్ లో మా పార్టీ చరిత్ర సృష్టించబోతోంది: ప్రశాంత్ కిషోర్

బీహార్ తొలి విడత ఎన్నికల్లో రికార్డు స్థాయిలో పోలింగ్

74 ఏళ్ల తర్వాత అత్యధికంగా 64.66 శాతం ఓటింగ్ నమోదు

ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటున్నారనడానికి ఇదే నిదర్శనం అన్న బీజే

రాష్ట్రంలో జన్ సూజీ పార్టీ ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా నిలిచిందని వ్యాఖ్య

పెరిగిన పోలింగ్ శాతంతో ప్రధాన పార్టీల్లో పెరిగిన టెన్షన్



బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల తొలి విడత పోలింగ్ ముగిసింది. ఓటర్లు ఊహించని రీతిలో పోలింగ్ కేంద్రాలకు తరలివచ్చి, రాష్ట్ర ఎన్నికల చరిత్రలోనే సరికొత్త రికార్డు సృష్టించారు. నిన్న జరిగిన తొలి దశ పోలింగ్ లో ఏకంగా 64.66 శాతం ఓటింగ్ నమోదైనట్లు ఎన్నికల సంఘం అధికారికంగా ప్రకటించింది. దాదాపు 74 ఏళ్ల తర్వాత బీహార్ లో నమోదైన అత్యధిక పోలింగ్ శాతం ఇదే కావడం గమనార్హం. 1951లో జరిగిన ఎన్నికల తర్వాత ఇంతటి భారీస్థాయిలో ఓటింగ్ జరగడం ఇదే ప్రథమం.ఈ రికార్డు స్థాయి పోలింగ్ పై జన్ సూజీ పార్టీ అధినేత, ప్రముఖ ఎన్నికల వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిషోర్ స్పందించారు. బీహార్ ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటున్నారని తాను కొన్ని నెలలగా చెబుతున్న మాట నిజమైందని అన్నారు. ఈరోజు ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో 60 శాతానికి పైగా ప్రజలు మార్పును ఆశిస్తున్నారని, వారికి జన్ సూజీ పార్టీ ఒక బలమైన ప్రత్యామ్నాయంగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. ఫలిత పండుగ కూడా పోలింగ్ పరగడానికి ఒక కారణమని, నవంబర్ 14న ఫలితాల రోజున తమ పార్టీ చరిత్ర సృష్టించబోతోందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.బీహార్ లో మొత్తం 243 అసెంబ్లీ స్థానాలు ఉండగా, రెండు విడతల్లో ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నారు. తొలి విడతలో భాగంగా గురువారం 121 స్థానాలకు పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. మిగిలిన 122 స్థానాలకు రెండో విడత పోలింగ్ మంగళవారం జరగనుంది. ఈ ఎన్నికల్లో ప్రధానంగా ఎస్పీ, ఇండియా కూటమిల మధ్య తీవ్రమైన పోటీ నెలకొంది.ఈసారి ఓటర్లు, ముఖ్యంగా మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారని ఎన్నికల అధికారులు తెలిపారు. 2020 ఎన్నికల్లో 57.29 శాతం పోలింగ్ నమోదు కాగా, ఈసారి తొలి విడతలోనే ఆ రికార్డు బద్దలైంది. ఊహించని రీతిలో పెరిగిన ఈ ఓటింగ్ శాతం ఇప్పుడు అన్ని పార్టీల్లోనూ ఉత్సాహం రేపుతోంది. ఇది ఎవరికి అనుకూలమైందనే దానిపై రాజకీయ పర్గాల్లో ఆసక్తికరమైన చర్చ జరుగుతోంది.

హైదరాబాద్ లో డ్రగ్స్ కలకలం

ఓవర్ డోస్ తో యువకుడి మృతి

హైదరాబాద్ లో డ్రగ్స్ మరోసారి కలకలం రేపాయి. మారకద్రవ్యాల మోతాదుకు మించి తీసుకోవడంతో ఓ యువకుడు ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయ ఘటన రాజేంద్రనగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వెలుగుచూసింది. మృతుడితో పాటు నిస్సన్నపు మరో ఇద్దరు స్నేహితులు కూడా డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్లు పోలీసులు నిర్వహించిన పరీక్షల్లో నిర్ధారణ అయింది.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. జహనూముకు చెందిన సెల్ ఫోన్ మెకానిక్ మహ్మద్ అహ్మద్ (26), రాజేంద్రనగర్ సర్కిల్లోని కెన్సర్ ఆపార్ట్ మెంట్ లోని ఫ్లాట్ నంబర్-805లో నివాసం ఉంటున్నాడు. అతడితో పాటు అత్యాహురకు చెందిన నయ్యర్ బిన్ నలామ్ (23) నగరానికి చెందిన షేక్ జారా, కోల్కతాకు చెందిన మొహితా బిస్వాస్ కలిసి ఈ లివింగ్ లో ఉంటున్నారు.బుధవారం ఉదయం అహ్మద్ లక్ష్మీకాపూర్ వెళ్లి ఓ చిన్న ప్యాకెట్ లో డ్రగ్స్ కొనుగోలు చేసి వెలకొంది.ఈసారి రాత్రి డ్రగ్స్ తీసుకుని నిద్రపోయాడు. అయితే, అర్ధరాత్రి సుమారు 1:30 గంటల సమయంలో అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లడంతో స్నేహితులు గమనించారు. అప్పటికే అతడు మృతి చెందాడు. డ్రగ్స్ ఓవర్ డోస్ వల్లే అహ్మద్ మరణించి ఉంటాడని పోలీసులు ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు.సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. అహ్మద్ స్నేహితులైన నయ్యర్ బిన్ నలామ్, ఓ యువతికి చెైర్ల పరీక్షలు నిర్వహించగా, వారు కూడా డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్లు పాజిటివ్గా తేలింది. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసిన రాజేంద్రనగర్ పోలీసులు.. ఒకే ఇంట్లో ఇద్దరు యువకులు, ఇద్దరు యువతులు ఎందుకు కలిసి ఉంటున్నారు? అనే కోణంలో కూడా విచారణ జరుపుతున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు తగ్గడంలేదా.. తేనెను ఇలా వాడితే.. ఈజీగా తగ్గిపోతారు..!



మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి కారణంగా ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబికాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగానే ఎక్కువ మంది అధిక బరువు, బెర్ని ఫ్లాట్ సమస్యలను ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు ఎక్సర్ సైజులు, జిమిల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అలాంటి వారికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు అద్భుత మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు తేనె తీసుకోవడం వల్ల బరువు ఈజీగా తగ్గతారని అంటున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం...

తేనెలో విటమిన్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా

ఉంటాయి. బరువుని కంట్రోల్ చేసుకోవాలనుకునే వారికి ప్రాసెస్డ్ ఫుగర్ కంటే తేనె ఔట్స్ ఇష్టం అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. తేనెలోని గుణాలు శరీరానికి చాలా మంచివి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఒక టీ స్పూన్ తేనె తింటే చాలు సమస్య ఇట్టే తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకకు దీనిని నేమరల్ ఎస్సెన్స్ బాస్టర్ అంటారు.

తేనెని తీసుకుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణశక్తి సరిగ్గా పెరిగి మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని బాడీ సరిగ్గా అభ్యాస చేసుకుంటుంది. దీంతో పోషకాలు అందుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతారు. తేనె తీసుకోవడం వల్ల అధిక క్యాలరీలు కలిగిన స్వీట్స్ కోరికలు తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ త్వరిత శక్తిని అందజేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకోవాలి. జీవక్రియను మెరుగ్గా చేసేందుకు తేనెని ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి

తీసుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి, ఎక్కువగా తినాలన్న కోరికలను తగ్గిస్తుంది. ఇది కేలరీలు తీసుకోకుండా చూస్తుంది.

తేనె తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ క్లీన్ అవుతుంది. ఇది నేమరల్ ప్రోబయోటిక్స్ వనిచేస్తుంది. దీంతో బాడీ నుండి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాదు.. మన బాడీలో వ్యాధికారకాలన్నీ బయటికి వెళ్తాయి. ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు.

తేనె తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో నివ్వడం, తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని పాలలో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మేగంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తెలుగింటి వంటకాలతో 35 KGL బరువు తగ్గిన కుర్రోడు.. వీడియో చూశారా?

నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. నేటి కాలంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న ఆతి ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఉభకాయం ఒకటి. నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. ఎంత మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి వారు తమ షెడ్యూల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే తేలికగా బరువు తగ్గొచ్చని ఓ యువకుడు చెబుతున్నాడు. సబ్జిమెంట్లు, కలిసమైన ఆహార నియమాలు పాటించకుండానే సహజ పద్ధతుల్లో 35 కిలోగ్రాముల బరువు తగ్గి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఫిట్నెస్ బ్లాగర్ %మా%జిలినీ ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశాడు. తాను ఏ విధంగా బరువు తగ్గడో ఆ వివరాలు ఇందులో నెటిజన్లతో పంచుకున్నాడు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే దక్షిణాది అల్పాహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడం సాధ్యమైందని జిలినీ వివరించాడు. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ చేసే వంటలతో తన బరువు తగ్గి రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. అనవసరమైన పద్ధతులను ఉపయోగించకుండా సహజ ఆహారాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆతను బరువు తగ్గడట. ఈ వీడియో జిలినీ ఏడు శాఖాహార ఆహారాలను ప్రస్తావించాడు. రుచికరమైన, సులభంగా తయారు చేయగల వంట పద్ధతులను కూడా ఇందులో ప్రస్తావించాడు. దీని గురించి ఇక్కడ ముంత చూడండి.

పవీర స్ట్రప్ గోధుమ దోస

అన్ని రోగాలకు ఒక్కటే మందు.. 30 రోజులు తాగి చూడండి.. ఆ తర్వాత



బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో చర్మం మీద పడడం వల్ల వచ్చే పుద్గావ్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏబీసీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యువసంగా కనిపిస్తారు. యాపిల్, బీట్ రూట్, క్యారెట్ కలిపి చేసే దాన్నే ఏబీసీ జ్యూస్ అంటారు. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఏబీసీ జ్యూస్ ను తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. అలాగే శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ నిల్వ

పెరుగుతుంది. ఈ మాడింటిలో చేసే జ్యూస్ లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ-రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ జ్యూస్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఏబీసీ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చర్మానికి సహజమైన రంగును ఇస్తాయి. చర్మంలో ఉన్న టాక్సిన్స్, మురికిని వదిలేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఏబీసీ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్ లక్షణాలు రోజూ తాము మిమ్మల్ని తక్కువ

చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బ్రజా లేదా జోవర్తో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటేంటీ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

శనగ పిండి దోస ఏక పుడినా చట్నీ

శనగ పిండి (బెన్స్) తో తయారుచేసిన క్లీన్ దోస రుచికరమైన అల్పాహారం. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. పెరుగుతో చేసిన పుడినా చట్నీ శనగపిండి దోసతో కలిపి తినవచ్చు. ఇందులో 12 గ్రాముల ప్రోటీన్, 240 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



మీరు ప్రతిరోజూ దోస తినే అలవాటు ఉంటే, బియ్యం పిండి దోసకు బదులుగా గోధుమ దోస తయారు చేసుకోండి. పవీర్ మసాలా, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చేసే చట్నీ తయారు చేసుకుని, గోధుమ దోసతో దీన్ని తింటే, భరో రుచిగా ఉంటుంది. శరీరానికి కూడా మంచిది. ఇది దాదాపు 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 300 కేలరీలను అందిస్తుంది. బరువు తగ్గేటప్పుడు కండరాలు బాధపడకుండా కూడా ఇది సేవించుకుంది.

గుడ్డు మసాలాతో రాగి రోటీ

ఈ వంటకం మాంసాహారాలకు మంచిది. ఉల్లిపాయ, టమోటా, గుడ్డు మసాలాతో రెండు ఉడికించిన గుడ్డు వేసి తయారు

అలోపీరాతో అద్భుత ప్రయోజనాలు..

ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..



అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరాతో మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూట్ గా మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు

అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి అలోపీరాతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మ సమస్యలతో పాటు దయోబెడిన్ రోగులకు అలోపీరా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. జిడ్డు చర్మంతో చాలా మంది ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కలబంద ఆకుని నీళ్లలో కాసిపు మరిగించి దాన్ని పేస్ట్ గాగా వాడుకోవచ్చు. ఇలాంటి ఫేస్ మాస్క్ తో మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంలో ట్యాన్ సమస్యకు కూడా అలోపీరాతో చెక్ పెట్టొచ్చు. అలోపీరా గుబ్బును నివ్వడం, పసుపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో ట్యాన్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలోపీరాను పచ్చిగా లేదా జ్యూస్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఫలితంగా చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రితలో ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలోపీరా జ్యూస్ ద్వారా విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్య ఫలితాలు అందుతాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి. గుండె సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలోనూ అలోపీరా జ్యూస్ అద్భుత మేలు చేస్తుంది. అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరా గుబ్బునూ.. కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే మంచి మేలు చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు రిపేర్ అవుతుంది. చుండ్రు వదిలిపోతుంది. తలలోని మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూట్ గా మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణిస్తున్నారా?

ఈ విషయం తప్పక తెలుసుకోండి..

గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో

ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. మనలో చాలా మందికి ట్రావెలింగ్ చాలా సరదా. అయితే అన్ని సమయాల్లో ఆ అలవాటు అనందాన్ని నింపదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకే వైద్యులు వదే వదే సూచిస్తుంటారు. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణించాలంటే అమ్మాయిలు కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే చిన్న నిర్లక్ష్యం కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అందువల్ల గర్భిణీ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి వెళ్లే ముందు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

వైద్యుడిని సంప్రదించాలి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అమ్మాయిలు దూర ప్రయాణాలు చేసే ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వారికి ఏవైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉంటే లేదా రోజూ మందులు వాడుతుంటే.. ఇలాంటి వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తనిఖీ తర్వాత డాక్టర్ మీకు సరైన సలహా ఇస్తారు.

ఆహారపై శ్రద్ధ

గర్భిణీలు ప్రయాణాలలో జంక్ ఫుడ్, మేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదు. అలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు శుభ్రమైన నీళ్లు తాగాలి. అలాగే వీల్డెంజ్ వరకు కాకంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకుండా నిరోధించాలి. ప్రయాణ సమయంలో అలసట చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు సులువుగా అలసి పోతారు. కాబట్టి ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం. అలసట, నిద్ర లేకపోవడం మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం అలసట, ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సౌకర్యవంతమైన సీట్లను ఎంచుకోవాలి

ప్రయాణ సమయంలో సౌకర్యవంతమైన సీటును ఎంచుకోవాలి. మీరు రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే, వాషింగ్ మెక్ దగ్గరగా ఉన్న సీటును ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే తరచుగా వాషింగ్ మెక్ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. వదులుగా, సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించాలి. ముఖ్యంగా కారులో ప్రయాణిస్తుంటే మాత్రం సీటు బెల్ట్ ధరించడం గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే మీరు వెళ్లే ప్రదేశం వాతావరణం, ఆహారం, తాగునీటి గురించి ముందుగానే క్లుప్తంగా తెలుసుకోవాలి. ఎక్కి దాల్చిన ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండటమే మంచిది. మీరు వెళ్లే ప్రదేశం చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆహారపు, వైద్యుల గురించి కూడా సమాచారం ముందే సేకరించాలి. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే వెంటనే ఆ వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో ఆలస్యం చేయకూడదు.

ముఖ్యమైన మందులను వెంట తీసుకెళ్లాలి

గర్భధారణ సమయంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మందులను ఎల్లప్పుడూ మీతో తీసుకెళ్లాలి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ప్రయాణ తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందే వైద్యుడిని సంధించి, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనికి తెలియజేయాలి. తద్వారా వైద్యులు మీకు అవసరమైన మందులను అందిస్తారు. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

డయాబెటిస్ రోగులకు దివ్యౌషధం..

పుగర్ ను కూకటివేళ్ల నుండి నయం చేసే దివ్యౌషధం..!



మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, పైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వుతో ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అరటి పువ్వులో విటమిన్ ఎ ఏ పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి6, మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. అరటి పువ్వులో మెగ్నీషియం చాలా సుపర్ ఫుడ్ గా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, పైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపులు, అల్టరేటివ్ వంటి సమస్యల్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరటి పువ్వును తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అంతేకానీ, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కూడా ఉండవు. అరటి పువ్వు తీసుకుంటే పాలిట్ తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



పిల్లల కోసం ఆ మాత్రం చేయలేరా? ఆసక్తిగా సంతాన ప్రాప్తిరస్తు టైలర్

విక్రాంత్, చాందినీ చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తోన్న తాజా చిత్రం సంతాన ప్రాప్తిరస్తు ఈ మూవీకి సంజీవ్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో సంతానం కోసం యువత పడే పాట్లను ఇందులో చూపించనున్నారు. తాజాగా ఈ మూవీ టైలర్ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. టైలర్ చూస్తే లవ్, పెళ్లి, పిల్లలు అనే కాన్సెప్ట్తో తెరకెక్కించినట్లు తెలుస్తోంది. చెప్పినమాట విననివాడే కొడుకు.. చెప్పినమాట విన్నట్లు నటించేవాళ్లే కూతురు.. అంతే పెద్దా తేడా లేదు... అనే డైలాగ్స్ నవ్వులు తెప్పిస్తున్నాయి. ప్రేమ పెళ్లి తర్వాత పిల్లల కోసం మన హీరో ఎన్ని కష్టాలు పడ్డారనేదే సంతాన ప్రాప్తిరస్తు. ఇంకెందుకు ఆలస్యం టైలర్ చూసేయండి. ఈ చిత్రాన్ని పిల్లల దినోత్సవం కానుకగా నవంబర్ 14న రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో వెన్నెల కిషోర్, అభినవ్ గోమటం, మురళీధర్ గౌడ్, జీవన్ కుమార్, తాగుబోతు రమేష్, రచ్చ రవి కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమాకు సునీల్ కశ్యప్ సంగీతమందించారు.

అల్లు అర్జున్ లైనప్ చూస్తే షాక్ అవ్వాలిందే.. ఇక బన్నీ కెరీర్ నెక్స్ టెవెల్కి

ఫైలింగ్ స్టార్ నుండి ఐకాన్ స్టార్గా మారి నేషనల్ అవార్డ్ విన్నర్గా ఎదిగిన అల్లు అర్జున్ ఇప్పుడు ఇండియన్ సినిమా హిస్టరీలోనే అత్యంత హైప్ ఉన్న నటులలో ఒకరుగా నిలిచాడు. ప్రతి సినిమాలో తన స్టైల్, యాటిట్యూడ్, డైలాగ్ డెలివరీతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటూ వస్తున్నాడు.. పుష్ప: ది రైజ్ తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా బన్నీ పేరు మార్కెటింగ్తోంది. ఇప్పుడు ఆయన చేతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులు చూస్తే నిజంగా ఇండస్ట్రీ షాక్ అవుతోంది. ప్రస్తుతం బన్నీ కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ దర్శకత్వంలో నటించబోతున్నాడు. నవ్ పిక్చర్స్ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అట్లీ మాస్ కమ్మియల్ టాక్, బన్నీ ఎనర్జీ కలిస్తే అది దేశవ్యాప్తంగా హవా చేసే సినిమా అవుతుందనే నమ్మకం అభిమానుల్లో ఉంది. కేజీఎఫ్, సలార్ సినిమాలతో పాన్ ఇండియా స్థాయికి ఎదిగిన దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్ అల్లు అర్జున్ జట్టు కట్టబోతున్నాడని సమాచారం. రవణం అనే టైటిల్తో దిల్ రాజు మధ్యవర్తిత్వంలో ఈ ప్రాజెక్ట్ డిస్కవరీ స్టేజీలో ఉన్నట్లు ఫిలిం సగర్ టాక్. ఈ కాంటినెషన్ వస్తే అది హై వోల్టేజ్ యాక్షన్ డ్రామాగా రూపుదిద్దుకుంటుందని సిని వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మహేష్ బాబు ప్రాజెక్ట్ పూర్తి అయిన తర్వాత ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి అల్లు అర్జున్తో సినిమా చేయనున్నాడనే వార్తలు హాల్చల్ చేస్తున్నాయి. ‘పుష్ప’ రెంజ్లో యాక్షన్, రాజమౌళి మేకింగ్ కలిస్తే అది ఇండియన్ సినిమాకు కొత్త ప్రమాణాలు సెట్ చేసే మూవీ అవుతుందని అభిమానులు నమ్ముతున్నారు. బాలీవుడ్ మాస్టర్ ఫిల్మ్ మేకర్ సంజయ్ లీలా భగ్వాతీతో కూడా బన్నీ స్క్రిప్ట్ చర్చలు జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. పుష్ప తర్వాత వీరిద్దరూ టాక్లో ఉన్నారని, భగ్వాతీ స్టైల్, అల్లు అర్జున్ స్క్రిప్ట్ ప్రెజెన్స్ కలిస్తే అవార్డ్ రెంజ్ మూవీ అవుతుందని టాక్. ఇక మాస్ అడియన్స్ను ఉద్దేశించి బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో సరైనా 2 రూపుదిద్దుకునే అవకాశముంది. బోయపాటి ఇప్పటికే టెనీస్ ఐడియా రెడీ చేసుకున్నారని, బన్నీ గ్రీన్ సిగ్నల్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని సమాచారం. అలాగే కొరటాల శివ కూడా బన్నీ కోసం కొత్త స్క్రిప్ట్ నిర్మించేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇంకా అధికారిక ప్రకటనలు వెలువడకపోయినా, అల్లు అర్జున్ ఈ లైనప్ను ఫైనల్ చేస్తే ఆయన స్థాయి పాన్ ఇండియా మాత్రమే కాదు, గ్లోబల్ స్టార్ స్థాయికి చేరుకోవడం భాయమని అభిమానులు అంటున్నారు.



అన్లిమిటెడ్ ఫన్.. ఫంకీ రిలీజ్ ఎప్పుడంటే?

మాస్ కా చాన్గా పేరున్న టాలీవుడ్ హీరో విశ్వక్ సేన్ మాస్ చిత్రాలతో పాటు కామెడీ ఎంటర్టైనర్లతోనూ మెప్పించారు. ఈ ఏడాది లైలా అనే రొమాంటిక్ లవ్ స్టోరీతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చారు. అయితే ఈ సినిమా అభిమానులను అంతగా మెప్పించలేకపోయింది. ప్రస్తుతం మరో పుల్ లెంగ్త్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్లో నటిస్తున్నారు. జాతిరత్నాలు ఫేమ్ అనుదీప్ దర్శకత్వంలో వస్తోన్న మూవీ ఫంకీ ఇప్పటికే టీజర్ రిలీజ్ చేయగా ఆడియన్స్ను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. ఈ చిత్రంలో కయాద్ లోహర్ హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. తాజాగా ఈ మూవీ రిలీజ్ డేట్ను మేకర్స్ ప్రకటించారు. వచ్చే ఏడాదిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రానున్నట్లు వెల్లడించారు. 2026 ఏప్రిల్ 3న సమృద్ధిలో థియేటర్లలో ఫంకీ సందడి చేయనుందని తెలిపారు. ఈ మేరకు స్పెషల్ పోస్టర్ను పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాను శ్రీకర్ స్టూడియోస్ సమర్పణలో సితార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ పతాకాలపై సూర్యదేవర నాగ వంశీ, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో వీకే సరేజ్, వీటీవీ గజేక్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ మూవీకి భీమ్స్ సినిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు.



ప్రభాస్ ‘స్పిరిట్’లో దగ్గుబాటి హీరో ..

నెట్టింట హాట్ టాపిక్గా మారిన రూమర్!

టాలీవుడ్ నుంచి రాబోతున్న పాన్ ఇండియా మోస్ట్ అవైటెడ్ ప్రాజెక్ట్లో ఒకటి ‘స్పిరిట్’ చిత్రం ఒకటి. రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ హీరోగా, సంచలన దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ‘అర్జున్ రెడ్డి’, ‘కబీర్ సింగ్’, ‘యానిమల్’ వంటి బ్లాక్బస్టర్ చిత్రాలతో హాస్యక్రిక్ కాట్టిన సందీప్ ఇప్పుడు ప్రభాస్ను ఏ రీతిలో చూపించబోతున్నాడు? అనేది అభిమానుల్లోనే కాదు, మొత్తం సినీ వర్గాల్లోనూ ఎగ్జైట్మెంట్ క్రియేట్ చేస్తోంది. సమాచారం ప్రకారం, చిత్రం ప్రి ప్రొడక్షన్ వర్క్స్ పూర్తయింది. ఇటీవల హైదరాబాద్లో పూజా కార్యక్రమాలు జరిపారు. ఈ నెల చివర్లో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది. నిర్మాతలు ఈ సినిమాను అత్యంత భారీ స్థాయిలో రూపొందించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్గా త్రిప్తి దిమి నటిస్తుండగా, ప్రకాశ్ రాజ్, కాంచన కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అలాగే టాలీవుడ్ నటుడు వివేక్ ఒదెరాయ్ విలన్గా నటిస్తున్నాడు. ఇక కొరియన్ నటుడు డాన్ లీ కూడా ఈ కథలో భాగమవుతున్నట్లు సమాచారం. సందీప్ సినిమాల్లో ప్రతినాయక పాత్రలకు ఎప్పటిలాగే ఈసారి కూడా భారీ ప్రాధాన్యం ఉండబోతుందని టాక్. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరో హాట్ రూమర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. టాలీవుడ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, దగ్గుబాటి కుటుంబానికి చెందిన హీరో అభిరామ్ ఈ సినిమాలో ఒక కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడని ప్రచారం సాగుతోంది. తన పాత్రకు యారోగిస్తే, ఓవర్ యాటిట్యూడ్, పవర్ఫుల్ ప్రెజెన్స్ ఉంటుందని ఫిల్మ్ సర్కిల్స్ చెబుతున్నాయి. అందుకు అనుగుణంగా దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా స్వయంగా అభిరామ్ను అప్రోచ్ చేశారని ఇండస్ట్రీ టాక్. అయితే ఈ వార్తపై ఇప్పటివరకు అధికారిక ప్రకటన మాత్రం వెలువడలేదు. దగ్గుబాటి కుటుంబం నుంచి వెంకటేష్, రానా ఇప్పటికే విజయవంతమైన కెరీర్ను కొనసాగిస్తుండగా, అభిరామ్ మాత్రం తన మొదటి చిత్రం ‘అహింస’ (దర్శకుడు తేజ)తో పెద్దగా ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఆ సినిమా విడుదలైపోయిందనే విషయం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవడం ఆయన కెరీర్ స్తబ్ధతకు కారణమైంది. ఇలాంటి సమయంలో ‘స్పిరిట్’ లాంటి భారీ ప్రాజెక్ట్లో అవకాశం దక్కితే అది ఆయన కెరీర్లో గేమ్చేంజర్ అవుతుందనే అభిప్రాయం ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. సందీప్ వంగా సినిమాల్లో హీరో పాత్రల మాస్ ప్రెజెంటేషన్, ఎమోషనల్ డెప్త్, యాంటాగనిస్ట్ పవర్ అన్నీ కలగలిపి ఉంటాయి. అందుకే ‘స్పిరిట్’లో ప్రభాస్ను కొత్త షేడ్లో చూడబోతున్నామనే టాక్ ఇప్పటికే నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఇక అభిరామ్ రోల్ నిజమైతే, ఆ పాత్ర కూడా సినిమాలో ప్రధాన హైలైట్గా నిలిచే అవకాశం ఉంది.