



మంత్రి కోమటిరెడ్డి నల్గొండలో స్పెషల్ అట్రాక్షన్

ఫాగింగ్ బుల్లి బైకును నడుపుతూ ప్రజల యోగ క్షేమాపై ఆరా

విశ్వంభర, నల్గొండ : మంత్రి కోమటిరెడ్డి నల్గొండ జిల్లాలో రెండు రోజులుగా సుడిగాలి పర్యటన చేపట్టారు. ప్రజాదర్శార్ నిర్వహిస్తూ ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నారు. పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేస్తూ బీజే పీఠిక

గడుపుతున్నారు. మరోవైపు ఇలా బుల్లి బైకును స్వయంగా నడిపి కార్యక్రమంలో జోష నింపుతున్నారు. 19వ వార్డు కౌన్సిలర్ కుమారుడు గోగుల గణేష్ , వార్డులోని యువకులు కలిసి ఏకంగా దోమల నివారణ కోసం అనువుగా ఉండే ఫాగింగ్ మిషన్ తో కూడిన బుల్లి బైకును రెడీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా తమ అభిమాన నాయకుడు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి నల్గొండ పర్యటనలో ఉండటంతో మంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభం చేయించాలని గణేష్, వార్డు

యువకులంతా మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చి మంత్రికి విషయం వివరించారు. దీని ద్వారా చిన్న చిన్న గల్లిల్లో కూడా ఫాగింగ్ కు అనువుగా ఉండేలా బుల్లి బైకు ను రెడీ చేశామని, ఫాగింగ్ మిషన్ లో ఒక్కసారి టెస్ట్ నింపి ఆన్ చేసి వార్డ్ అంత కవర్ చేసుకునేలా ఫాగింగ్ మిషన్ ను తయారు చేశామని వారు మంత్రికి వివరించారు.బుల్లి బైక్ నీ నడుపుతూ ప్రజల యోగ క్షేమాలు అడిగి తెలుసుకోవడంతో బుల్లి ఫాగింగ్ బైక్ స్పెషల్ అట్రాక్షన్ గా మారింది.



కరాటే లో సత్తా చాటిన చండూర్ విద్యార్థులు

విశ్వంభర, చండూర్ : జాతీయ స్థాయి కరాటేలో చండూర్ కి చెందిన విద్యార్థులు సత్తా చాటారు . జపాన్ కరాటే అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నకిరేకల్ మండల కేంద్రంలో ఆదివారం జరిగిన పది నవవర్షాల లోపు 38 వ షోటో ఖాన్ జాతీయ స్థాయి కరాటే పోటీల్లో గీత విద్యాలయం నాకు చెందిన సంకోజ్ సాయి ప్రణయ్ , సంకోజ్

మణిదీప్, కారింగు అభిరామ్ లు , అలాగే కృష్ణవేణి పాఠశాలకు చెందిన ఇరిగి ఖాను తేజ విద్యార్థులు కాంస్య పతకాలు సాధించారు. ఈ పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు నకిరేకల్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వేముల వీరేశం మెడల్స్ అందజేశారు. అతి తక్కువ సమయంలోనే విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ శిక్షణ ఇచ్చి పతకాలు సాధించే దిశగా తయారు

చేసిన కారింగు రవి ని ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం మెమెంటో అందజేసి అభినందించారు. చండూర్ విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించడం పట్ల పలువురు స్థానికులు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాన్యర్స్ రాబోను సుదర్శన్, అంతటి సోములు గౌడ్, నగేష్ గౌడ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీశైలంలో భక్తుల సందడి.. కిటకిటలాడిన శ్రీగిరులు

విశ్వంభర, శ్రీశైలం: శ్రీశైల క్షేత్రం ఆదివారం భక్తులతో సందడిగా కనిపించింది. వరుసగా వారంతపు సెలవులు రావడంతోపాటు శ్రీశైలం జలాశయం గేట్లను ఎత్తిన విషయం తెలిసిందే. దాంతో స్వామి అమ్మవార్ల దర్శనంతో పాటు.. జలాశయం అందాలను చూసేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న భక్తులు, పర్యాటకులతో క్షేత్ర పురపీఠులు కిటకిటలాడుతున్నాయి. ఆదివారం తెల్లవారుజాము నుంచి భక్తులకు నర్తదర్శనాలు కల్పించినట్లు ఈవో పెద్దిరాజు తెలిపారు.స్వామివారి గర్వాలయ అభిషేకాలు, నర్తదర్శనాలు, అమ్మవారి శ్రీచక్ర కుంకుమార్చర్లలో భక్తులు పాల్గొన్నారని పేర్కొన్నారు. ఆలయానికి వస్తున్న భక్తులు దేవస్థానం సిబ్బందితో సహకరించాలని ఈవో



పెద్దిరాజు కోరారు. రాత్రి సమయంలో వచ్చిన భక్తులకు కనీస వసతి సదుపాయాలు కూడా అందుబాటులో లేకపోవడం ఇబ్బందులుపడాలి వ్వి వస్తుందని పలువురు భక్తులు ఆవేదన వ్యక్తం

చేశారు. ప్రైవేటు హోటల్స్ కాకుండా దేవస్థానం ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద ప్రత్యేక కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేసి అల్పాహారాన్ని అందజేయాలని భక్తులు కోరారు.



శ్రీశైలం నుంచి కొనసాగుతున్న నీటి విడుదల

అవుట్ ఫ్లో 9.69లక్షల క్యూసెక్కులు..

విశ్వంభర, శ్రీశైలం: ఎగువ నుంచి శ్రీశైలం జలాశయానికి భారీగా వరద కొనసాగుతున్నది. దాదాపు 4లక్షల క్యూసెక్కులకుపైగా వరద పోటెత్తుతున్నది. దీంతో అధికారులు డ్యామ్ పది క్రెస్ట్ గేట్లను 15 అడుగుల మేరకు ఎత్తి దిగువకు నీటిని వదులుతున్నారు. ప్రస్తుతం జూరాల ప్రాజెక్టు క్రెస్ట్

గేట్ల ద్వారా 2,42,628, విద్యుద్దోత్పత్తి ద్వారా మరో 20,824 క్యూసెక్కులు వరద వస్తున్నది. అలాగే, సుకేశుల జలాశయం నుంచి 1,37,099 క్యూసెక్కులు వరద శ్రీశైలానికి చేరుతున్నది. ప్రస్తుతం జలాశయానికి మొత్తం 4,00,491 క్యూసెక్కుల వరద వస్తోన్నది. ఆదివారం సాయంత్రం వరకు రిజర్వాయర్ కు 4,87,451 క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం

జలాశయం నుంచి క్రెస్ట్ గేట్ల ద్వారా 9,69,250 క్యూసెక్కులు సాగర్ కు విడుదల చేస్తున్నారు. కుడి-గట్టు, ఎడమగట్టు విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతున్నది. విద్యుత్ కేంద్రాల ద్వారా 58,461 క్యూసెక్కుల వరద దిగుకు వెళ్తున్నది. భారీ వరదతో సాగర్ నిండుకుండును తలపిస్తున్నది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు సాగర్ గేట్లను ఎత్తివేసేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేశారు.

తిరుమలలో వయోవృద్ధుల దర్శనంపై పుకార్లను నమ్మవద్దు: టీటీడి

విశ్వంభర,తిరుమల : తిరుమలలో వయోవృద్ధుల దర్శనానికి సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో కొంతకాలంగా చక్కర్లు కొడుతున్న తప్పుదోవ పట్టించే వార్తలు అవాస్తవమని టీటీడి పేర్కొంది. ప్రతిరోజూ వెయ్యి మంది వయోవృద్ధులు, దివ్యాంగుల కోసం టీటీడి ప్రతి నెల 23 మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు మూడు నెలల ముందుగానే ఆన్లైన్ కోటా(Online) ను విడుదల చేస్తోందని వెల్లడించింది.తిరుమలలోని తిరుమల నంది ఆలయానికి ఆనుకుని ఉన్న సీనియర్ సిటిజన్, పీహెచ్ఎస్ లైన్ ద్వారా ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు శ్రీవారి దర్శనానికి వయోవృద్ధులు, ది-వ్యాంగులకు అనుమతిఇస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు.

భక్తులు సరైన సమాచారానికి టీటీడి అధికారిక వెబ్సైట్ www.tirumala.org, https://ttdevasthanams.ap.in ను మాత్రమే సంప్రదించాలని అధికారులు కోరారు.తిరుమలలోని శ్రీవారి ఆలయ నాలుగు మాడ వీధుల్లోని గ్వాలిలను టీటీడి అదనపు ఈవో సిహెచ్ వెంకయ్య చౌదరి ఆదివారం సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. శ్రీవారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు అక్టోబర్ 4 నుంచి 12 వరకు జరుగునున్న నేపథ్యంలో నాలుగు మాడ వీధుల్లో ఉన్న వివిధ ప్రవేశ, బయటకు వెళ్లే దారి, హారతి పొయింట్లు గురించి తెలుసుకోవడా-నికి అన్ని గ్వాలిలను క్షణంగా తనిఖీ చేశారు.వాహన మండపం నుంచి ప్రారంభమై నాలుగు మాడ వీధు-



ల్లోని గ్వాలిలీలు, తిరుమల నంది ఆలయం వద్ద కదిలే వంతెన, ఇతర సంబంధిత సమాచారాన్ని అధికారులు అదనపు ఈవోకు వివరించారు. ఆయన వెంట ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో లోకనాథం, విజివో సంద కిషోర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

STUDENT
VISA
ASSISTANCE


BP TECH
INDIA, USA

- Training By Real Time Experience
- Hands on Based Training
- Job Assistance
- Personality Development

.NET

python

Power BI

SOFTWARE TESTING

Java

DevOps

Selenium

aws

FIRST TIME IN NAGOLE

Address:
Plot No.63P % 62 (NP)
2nd Floor, Samatha Nagar,
Nagole X Road,
Hyderabad - 500 068.

bptechindiapvtltd@gmail.com
www.bptechllc.in
+91 70955 35566

Project By


ANVAYA
Premium luxury villa
KONGARAKALAN
Creating A Beautiful Home For You And Your Family

Marketed By


NO Pre EMI's UPTO 24 Months

PRICE 5499/-
Per Sqft
200 Yards@ 1.5 Cr
400 Yards @ 2.5 Cr

Approved By


80% Loan Available From All Leading Banks



52,000 sqft Iconic Club House With Forest View

30 Ac Area Villa Project With 320 Premium Luxury Villas
Evergreen Surroundings for A Life Time Beside Forest

AMENITIES

- Gym
- Aerobics
- Indoor Games
- Olympiad Size Swimming pool,
- Badminton court
- Squash Court
- Banquet halls
- Multi-purpose & conference hall
- Creche
- Spa and Saloon
- Bar and Lounge
- Supermarket
- Canteen
- Clinic
- Billiards pool table
- Library

LOCATION HIGHLIGHTS

- 28 ACRES BIGGEST GATED COMMUNITY BT ROAD FACING LAYOUT
- 30 MIN DRIVE FROM KOKAPET/FINANCIAL DISTRICT THROUGH TSPA JUNCTION
- PROXIMITY TO 19000 ACERS PHARMA CITY
- PROXIMITY TO TCS ADIBATLA, AEROSPACE AND FABCITY.
- PROXIMITY TO EDUCATIONAL INSTITUTIONS
- 30 MIN DRIVE FROM HI-TECH CITY, GACHIBOWLI
- 15MIN DRIVE FROM RGIA AIRPORT


South Icon Group
Your Trust Our Legacy

Corp Office : Plot No. 63P & 62 (NP)
3rd Floor, Samatha nagar Nagole 'X' Roads,
Hyderabad - 500 068.

CONTACT FOR MORE DETAILS
9652167668

వైభవంగా బోనాల జాతర

విశ్వంభర,మేడిపల్లి : ఆషాఢ మాసంలో నిర్వహించే బోనాల పండుగ అనేది తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు అద్దం పట్టేలా పీర్గాడిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్పొరేషన్ లో అంగరంగవైభవంగా బోనాల జాతర కన్నులు పండుగ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మాజీ మంత్రి చామకూర మల్లారెడ్డి, మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని అమ్మవారికి బోసం సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పీర్గాడిగూడలో బోనాల పండుగ ఉత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయని మాజీ మంత్రి చామకూర మల్లారెడ్డి అన్నారు. ప్రజలంతా కులపతాలకు అతీతంగా ఎంతో సంతోషంగా ఈ బోనాల పండుగను జరుపుకుంటున్నారని, అమ్మవారి ఆశీస్సులతో రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు

కురిసి, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో సుఖిక్షంగా ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ తరతరాలుగా వస్తున్న సంప్రదాయాల్ని కాపాడుతూ భార్యత మనపై ఉండవచ్చు. మన ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందజేసి విధంగా అందరూ కలిసికట్టుగా ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించడానికి కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు కొలవారి మహేష్, మధుసూదన్ రెడ్డి, డొంథిరి హరిశంకర్ రెడ్డి, నాయకులు లేతాకుల రఘుపతి రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి రఘువర్ధన్ రెడ్డి, జావేద్ ఖాన్, మహిళా అధ్యక్షురాలు నిర్మల యాత అధ్యక్షులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, అంజనేయులు, శంకర్ రావు, కిరణ్ తదితరులు.



జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కృషి చేయాలి

విశ్వంభర, భూపాలపల్లి : కేంద్రంలో బీజేపీ సర్కార్, రాష్ట్రాల్లో ఆయా ప్రభుత్వాలు జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి పాటుపడాలని, జర్నలిస్టుల హక్కులను కాపాడాలని తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ (టీఎస్ జేయూ) నాయకులు కోరారు. బీహార్ రాష్ట్రంలోని సానారమ్ జిల్లా కేంద్రంలోని గోపాల్ నారాయణ విద్యాలయ ప్రాంగణంలో శని, ఆదివారాలలో జాతీయ అధ్యక్షులు అశోక్ మాలిక్, సైక్రటరీ జనరల్ సురేష్ శర్మ, జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు నారంగిని పురుషోత్తం అధ్యక్షులతో జరిగిన సేషన్ లో యూనియన్ ఆఫ్ జర్నలిస్ట్ ఇండియా (ఎన్.ఐ.జె.ఇండియా) జాతీయ కార్యవర్గ సమావేశానికి తెలంగాణ రాష్ట్రం నుండి తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ (టీఎస్ జేయూ) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మెరుగు చంద్రమౌహన్, ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల అనిల్ కుమార్, జాతీయ నాయకులు పావురెడ్డి శ్రీనివాస్, జయశంకర్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎడ్ల సంతోష్, ప్రధాన కార్యదర్శి జల్లి రమేష్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొన్ని సమావేశంలో సంతోష్, రమేష్, శ్రీనివాస్ లు జర్నలిస్ట్ లు మాట్లాడారు. తెలంగాణలో జర్నలిస్టులు అనేక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కొన్ని రృష్టికి తీసుకు వచ్చారు. అర్బులైన జర్నలిస్ట్ లకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించి, వారికి ఇండ్లు నిర్మించాలని కోరారు. జర్నలిస్ట్ హెల్త్ కార్డు లు పరిమితి నిబంధన లేకుండా అన్ని కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో అమలయ్యేందుకు పట్టి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. అదేవిధంగా జర్నలిస్ట్ పిల్లలకు ప్రాథమిక ఉన్నత విద్యతో పాటు వృత్తి నైపుణ్య విద్య కోర్సుల్లో కార్పొరేట్ డ్రైవేలు, పాఠశాల, కళాశాలల్లో 50% ఫీజు రాయితీ కల్పించాలన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం



విశ్వంభర, ఫరూక్ నగర్ : నూటయ్యై సంవత్సరాల చరిత్ర గల రంగారెడ్డి జిల్లా ఫరూక్ నగర్ మండల, మొగిలిగడ్డ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 1987-1988 బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. దాదాపు 36 ఏళ్ల తరువాత 80 మంది పూర్వ విద్యార్థులు ఒక్కచోట కలుసుకున్నారు. అనాటి మధుర జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ సంతోషించారు. పాత స్నేహితులు ఎక్కడో ఒకచోట కలిస్తే ఆ సంతోషం ఎంతో మధురమైనది. అలాంటిది ఎప్పుడో చదువుకుని చాలా ఏళ్ల తర్వాత కలిస్తే ఆ సంతోషానికి అవధులు ఉండవు. విద్యార్థులు పరస్పరం ఆత్మీయంగా పరిచయించుకున్నారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ పాఠశాల క్రమశిక్షణకు మారుమరు కనుకనే పూర్వ విద్యార్థులందరూ ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్నారని కొనియాడారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులకు పూలమాలలు కాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ ఉపాధ్యాయుల బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే బీర్ల విలయ్యకు ఘన సన్మానం

విశ్వంభర, ఆత్మకూరు(ఎం) : తెలంగాణ బ్రాహ్మణ పరిషత్ కి 50 కోట్లు మంజూరు చేయడం పట్ల బీర్లం వ్యక్తం చేస్తూ, ఇవే కాకుండా వంద కోట్ల రూపాయలను పరిషత్ కి కేటాయించాలంటూ, ఉమ్మడి తెలంగాణ జిల్లాలలో ప్రతి జిల్లాలలో బ్రాహ్మణ భవనం నిర్మించాలని తెలంగాణ బ్రాహ్మణ సేవా సంఘ సభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు శాసన సభ్యులు బీర్ల విలయ్యని కోరారు. ఈ సందర్భంగా దేవాలయాలను అభివృద్ధి చేస్తూ అర్చకులకు సకలంలో జీతభత్యాలు ఇస్తు వారికి కూడా ప్రభుత్వం చేదోడు వాడోడుగా ఉండాలంటు పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే బీర్ల విలయ్య ను బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం ఘనంగా సత్కరించారు. రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు మోతూరి రాము మాట్లాడుతూ మునుముందు బ్రాహ్మణ శ్రేయస్సు కోసం మీరు ముందుదాలని శాసన సభ్యుడిని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు మోతూరి రాము, క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ సమిలికొండ కిరణ్, ఆలేరు మాజీ సర్పంచ్ మోహన్ రావు, విష్ణుదాసు, వంశీధర్ రావు, శేషగిరి రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మల్కాజ్గిరి, మేడిపల్లి, కమల నగర్ రోడ్డు ఎల్లమ్మ దేవాలయంలో బోనాల కార్యక్రమంలో మల్కాజ్గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్ పాల్గొన్నారు, వారివెంట స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉన్నారు.

- విశ్వంభర, మేడ్డల్



స్నేహితుల దినోత్సవం వేడుకలు

విశ్వంభర, ఆత్మకూర్ : 1988-89 సంవత్సరంలో పదవీ సదవ తరగతి బ్యాచ్ కి చెందిన పూర్వ విద్యార్థులు స్నేహితుల దినోత్సవం వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఆత్మకూర్ (ఎం) మండల్ కేంద్రములో స్నేహితుల దినోత్సవం నందర్బంగా కేక్ కట్ చేసి శుభాకాంక్షలు తెలుపుకొని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపిటిసి కండటి అనంతరెడ్డి, ఎలిమినేటి జహంగీర్, ప్రెక్ష గోపాల్ రెడ్డి, హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఏం ఏ మలిక్, ఎలిమినేటి నగేష్, లోడి భాస్కర్ గౌడ్, కారుపాటి యాదగిరి, వనం నరసింహ, పంజాబ మల్లేశం గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్విన్స్ ల్యాండ్

తెలంగాణకు శుభాకాంక్షలు

విశ్వంభర, న్యూఢిల్లీ : తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన లో ముఖ్య భూమికి పోషించి, తెలంగాణ గొప్పతనాన్ని, మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పడంలో కృషి చేస్తున్నటువంటి క్వీన్స్ ల్యాండ్ తెలంగాణ అసోసియేషన్ మిత్రులందరికీ భువనగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మీరు ఆత్మీయంగా ఉంటూ కూడా మన తెలంగాణ బోనాలు, బతుకమ్మ పండుగను, మన జాతి గౌరవాన్ని కొనసాగిస్తూ మన పిల్లలకు, మన భావితరాలకు అందరికీ గొప్పగా ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే విధంగా చేస్తున్న తెలంగాణ అసోసియేషన్ ఆఫ్ క్వీన్స్ ల్యాండ్ కార్యవర్గానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరుపున అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను.



ఎంతకైనా పోరాడుతాం ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు

విశ్వంభర, షాద్ నగర్ : తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు పేరును తొంగించడాన్ని షాద్ నగర్ పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు ఖండించారు. ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పాటు కారకు అమరణ నిరాహారదీక్ష చేసి, ప్రాణాలర్పించి, అమరజీవి యైన మహాపురుషుడు, జీవితాంతం కృషిచేసి, అనాటి మదరాసు రాష్ట్రం నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ వేరుకావడానికి ప్రాణత్యాగం చేసిన మహానియుడు ఆర్య వైశ్య పొట్టి శ్రీరాములు అని గుర్తు చేశారు. ఈ నిర్ణయాన్ని విరమించుకోకపోతే ఎంతటి పోరాటానికైనా సిద్ధ పడతామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఇది ఆర్యవైశ్యుల ఆత్మగౌరవానికి సంబంధించిన విషయం కావున అందరం ముక్తకంఠంతో ఈ నిర్ణయాన్ని ఖండిస్తూ, ఒకవేళ ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిపాదనను విరమించుకోకుంటే ఎంతవరకైనా పోరాడుతామని ఆర్యవైశ్య సంఘం, అనబంద సంఘాల తరపున షాద్ నగర్ పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు కల్లె యాదగిరి ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో దరఖాస్తులకు ఆహ్వానం

విశ్వంభర, షాద్ నగర్ : ఇంటర్, ఓపెన్ ఇంటర్ పాసైన విద్యార్థుల దాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ యూనివర్సిటీ ఓపెన్ డిగ్రీలో చేరుటకు అప్లై చేసుకోవాలని అడ్మిషన్స్ ప్రారంభం అయినట్లు షాద్ నగర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల టెన్సిఫాల్ దాక్టర్ ఎల్ కమల ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరం లో చేరితే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇంటర్, ఓపెన్ ఇంటర్, బి.టి.ఎ పాసైనవారు ఓపెన్ డిగ్రీలో చేరవచ్చు అన్నారు. బి.టి.ఎ, బి.ఎస్సీలో ఆన్లైన్లో ఆగస్టు 18 లోపు అప్లై చేసుకునే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అదే విధంగా ఓపెన్, రెండవ, మూడవ సంవత్సరం విద్యార్థులు ఆన్ లైన్ లో ఫీజ్ చెల్లించేందుకు ఈ నెల 18 వ తేదీ వరకు అవకాశం ఉందని ఎవరికైనా సందేహాలు ఉంటే ఈ నెంబర్ కు 7382929657 ఫోన్ చేయవచ్చని లేదా షాద్ నగర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల లోని స్టడీ నెంబర్ లో సంప్రదించగలరని విజ్ఞప్తి చేశారు.



స్వర్ణగిరి క్షేత్రాన్ని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే బీర్ల విలయ్య



విశ్వంభర, ఆత్మకూరు(ఎం) : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆలేరు ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల విలయ్య భువనగిరి మండలం లోని స్వర్ణగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే స్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయా

నికి విచ్చేసిన ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల విలయ్యని సంప్రదాయం ప్రకారం ఆలయ దైర్ఘ్య విప్ బీర్ల విలయ్య భువనగిరి మండలం లోని స్వర్ణగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే స్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయా

నిక విచ్చేసిన ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల విలయ్యని సంప్రదాయం ప్రకారం ఆలయ దైర్ఘ్య విప్ బీర్ల విలయ్య భువనగిరి మండలం లోని స్వర్ణగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే స్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయా

అమావాస్య సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు

విశ్వంభర, షాద్ నగర్ : ఆదివారం అమావాస్య పురస్కరించుకొని షాద్ నగర్ పట్టణ శివారులోని సోలిహార్ చౌడప్పగర్భ శ్రీ వీర ఆంజనేయస్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేవాలయంలో ప్రధాన అర్చకులు రఘుపతి రావు, రామచంద్రారావు, కృష్ణ ప్రమోద్ పంతులు అధ్యక్షులతో భజన భక్త బృందం సభ్యులు, పట్టణ ప్రముఖులు హామం నిర్వహించారు. అనంతరం గోమాతకు పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అదేవిధంగా పట్టణానికి చెందిన మలిపెద్ది వెంకటరమణ కుటుంబ సభ్యులు తమ తల్లిదండ్రులు మలిపెద్ది రంగయ్య,



మానెమ్మ జ్ఞాపకార్థం గోవులకు పచ్చగడ్డిని దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంసాని నరసింహులు, మల్లిపెద్ది శ్రీనివాసులు, అన్నారం రఘు

గౌడ్, కృష్ణయ్య, శిరిష, యాదగిరి, మాజీ వాద్ల సభ్యులు సింగపాగల్ కృష్ణయ్య, భజన భక్త బృందం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ మోర్చా అధ్యక్షుల ఎన్నిక



విశ్వంభర, ఎల్లారెడ్డి : బీజేపీ పార్టీకి సంబంధించిన వివిధ మోర్చా కమిటీల అధ్యక్షులను ఆదివారం రాజంపేట మండలంలోని కొండాపూర్ గ్రామంలో భారతీయ జనతా పార్టీ మండల కార్యవర్గ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా చర్మలో బూతు స్థాయిలో పార్టీ బలోపేతం పై, స్థానిక ఎన్నికలలో పార్టీ గెలుపుకోసం పని

చేసేలా వివిధవిధానాలు చర్చించుకున్నారు. మహిళా మోర్చా అధ్యక్షులు మోగావత్ రజిత, బీజేపైఎం మోర్చా అధ్యక్షులు అల్ల కొండ అరుణ్ గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు మంగలి రమేష్, ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు మాలిక్ గజేష్, ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు బండారి స్వామి, ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షులు కమ్మరి సురేష్, కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులు శ్యామ్ రెడ్డి, ప్రధాన కా

ర్యదర్శి సాదుల హనుమంట్లను ఎన్నుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అంకాలపు శ్రీనివాస్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గరిడె రవీందర్ రావు, అసెంబ్లీ కన్వీనర్ లింగారావు, సరేందర్, గొల్ల రమేష్ గారు, శ్రీశైలం, శ్రీనివాస్ గౌడ్, అనిల్ రెడ్డి, కుమ్మరి రమేష్, వివిధ మోర్చాల అధ్యక్షులు భూత్ అధ్యక్షులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర బడ్జెట్ లో మైనారిటీలకు నిరాశ

విశ్వంభర, కలీంనగర్ : తెలంగాణ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ లో మైనారిటీలకు నిరాశ కలిగించిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర సంచార ముస్లిం తెగల సంఘం రాష్ట్ర పర్సన్ డైరెక్టర్ ఎం.డి.పర్వీర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో లో మైనారిటీలకు ఇచ్చిన హామీలు మరిచిపోయారా? అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 5000 కోట్ల కేటాయింపులో కేవలం 3003 కోట్లు ఓటాయింపడం నిరాశ కలిగించిందని అన్నారు. మైనారిటీలకు భరోసా ఇవ్వడం తో గడ్డుపెట్టిస్తూ బడ్జెట్ లో ఉన్న పార్టీ కి అందగా



ఉండి అధికారం అందించి పూర్వవైభవాన్ని తీసుకొస్తే మైనారిటీలను విస్మరించారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.డి.పర్వీర్,

ఎం.డి.షాద్లా, మౌల హుస్సేన్, ఎం.డి.దావూద్, ఎం.డి.రియూజ్, ఎం.డి.అలీ పాషా, అజ్మాత్, ఎం.డి.మలంగ్ పాల్గొన్నారు.



అరటితో కలిగే లాభాల గురించి తెలుసా!

సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఎల్లప్పుడూ లభించే పండు అరటి. ఈ పండ్లతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా. అరటి పండు తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారని చాలా మంది అభిప్రాయపడుతుంటారు. కానీ బరువు తగ్గేందుకు ఇది చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తోందని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు అంటున్నారు. కేవలం బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి అరటి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజువారీ తీసుకునే ఆహారంలో కనీసం ఒక అరటిపండు చేర్చడం వల్ల ఎన్నో సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. అలాగే వీటి ధర కూడా సామాన్యుడికి అందుబాటులోనే ఉంటుంది. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది కాబట్టి ప్రతిరోజు వీటిని స్వీకరించవచ్చు.



అరటితో ప్రయోజనాలు

ఉదయం అరటిపండును తింటే మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అరటిలో శరీరానికి సరిపడా కాల్షియం, ఐరన్ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం తీవ్రమైన తగ్గించి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అరటి పండ్లలో విటమిన్ ఎ,బి,సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. పరగడపున అరటి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి వస్తుంది. తిన్న తక్షణమే శరీరానికి శక్తి అందుతుంది. కడుపులో పుండ్లకు అరటిపండు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అరటి శక్తి సంచదగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణాశయాన్ని మెరుగు పరిచేందుకు సహకరిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందించడంలో.. అల్లర్లను తగ్గించడంలో అరటి పండు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల బలహీనతను నివారించడంలో సహకరిస్తుంది.

పండిన అరటి పండ్లలో పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దయ్యియాతో భాధపడేవారు ఇవి తింటే మంచిది. అరటి పండు కండరాలు పటివేయడాన్ని, కీళ్ళ నొప్పిని నివారిస్తుంది. అరటిని ఆల్కహోలికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దీనికి అరటిలో ఉండే ఫైబర్ కారణం. కాబట్టి అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గించవచ్చు. వ్యాయామం తర్వాత అరటి పండు తీసుకోవడం వల్ల చర్మాన్ని సమయంలో కలిగే నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ లో ప్రచురించబడిన అధ్యయనంలో ఇది తేలింది. అరటిపండు తినడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి తరచూ అనారోగ్యానికి గురికావడం తగ్గిస్తుంది.

అరటి పండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలకు విశ్రాంతినిచ్చి చక్కటి నిద్రపట్టేలా చేస్తాయి. నిద్రస్థున్నప్పుడు రక్తపోటుని అరటి పండు నియంత్రిస్తుంది. అరటిలోని పొటాషియం శరీరంలోని టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. అరటి పండు తినడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. తాత్కాలిక పాలు, అరటిపండు తీసుకుంటే నిద్ర బాగా పడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. క్యాన్సర్, ఉబ్బనం ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఇక అరటితో ఆరోగ్యానికి కాకుండా అందానికి కూడా లాభాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అరటి పుద్గవ్య భాయలను దరిచేరదీయరు. బాగా మగ్గిన అరటి పండును మెత్తగా చేసి కొద్దిగా తేనె కలిపి.. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. అరటి రక్తప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. మగ్గిన అరటి పండును నలిపి మాడుకు, జుట్టుకు వట్టింది ఇర్రెన్ నిమిషాల తాగక పోంపూ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతుంది.



అసలు మనిషి ఆరోగ్యానికి కాకరకాయ ఎలా ఉపయోగపడుతుంది అనే విషయంలో అనేక క్లినికల్ అధ్యయనాలు జరిగాయి. ఈ అధ్యయనాలలో దీనిని తినడం ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని వెల్లడైంది. మనలో చాలా మంది కాకరను రుచి కారణంగా తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపకపోయినా, సమృద్ధిగా ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకున్న తర్వాత, మీరు బహుశా మీ ఆలోచనను మార్చుకోవచ్చు. దీనితో కడుపు నొప్పి, మధుమేహం, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు వంటి సర్వ రోగాలకు నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

మలబద్ధకం, జీర్ణాశయం వ్యాధులు నివారణ



కాకరను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి వంటి పేగు రుగ్మతలను నయం చేయడమే కాకుండా, జీర్ణవ్యవస్థలోకి ప్రవేశించే పరావృజీవులను చంపడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాక ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణ ఎంజైమును ప్రేరేపించడానికి, జీర్ణక్రియకు ఉపకరిస్తుంది. అధిక ఫైబర్ ఉంస్తుందని వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కాకరను వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తారు.

డయాబెటిస్

కాకర డయాబెటిస్ నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది. డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్న ఎవరికైనా దీనిని తరచుగా తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. ఇందులో యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలతో కూడిన మూడు క్రియాశీల పదార్థాలు ఉన్నాయి. అవి పాలీఫెన్లెన్-పి, వైసిన్, చరటి. ఇవి ఇన్సులిన్ లాంటి లక్షణాలు కలిగి రక్తంలో గ్లూకోజ్ విలువలను తగ్గించే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయని నిర్ధారణ జరిగింది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించడంలో చురుకగా పనిచేస్తాయి. అంతేకాక కాకరలో లెక్టిన్ ఉందని, ఇది ఆకలిని అణచివేయడం, పరిధీయ కణజాలాలపై పనిచేయడం ద్వారా శరీరంలోని రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ ను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం రోజూ ఉదయం కాకర జ్యూస్ ను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల మీ డయాబెటిస్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. దీనిలో పీచు లక్షణాలు అధికంగా కలిగిఉండడం వల్ల తేలికగా అరుగుతుంది. ఈ ఆహారం అరుగుదలకు, మలబద్ధకం, అజీర్ణ సమస్యల నివారణలో సహాయపడి శరీరం నుండి చెత్తను తొలగిస్తుంది.



రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

కాకరలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మానవ శరీరానికి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అవసరం. ఇది రోగనిరోధక కణాలు, తెల్ల రక్త కణాలు (డబ్ల్యూసీ) పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా, ఆల్లెర్జి నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాకర కాయలు, ఆకులను నీటిలో ఉడకించి తీసుకోవడం వల్ల అంటు రోగాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.



చర్మాన్ని అందంగా చేస్తుంది

మోటిమలు, మచ్చలు, చర్మ అంటు వ్యాధులను తొలగిస్తుంది. నిమృతసంతో కాకరను ప్రతిరోజు తరగడపున 6 నెలలు తీసుకుంటే సరైన ఫలితాలు పొందుతారు. చర్మాన్ని ముడతలు లేకుండా ఉండడంలో, అకాల పుద్గావ్యాన్ని నివారించడంలో విటమిన్ సి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మం సున్నితత్వానికి కారణమవుతుంది. ఇంకా సోలియాసిస్, తామర చికిత్సకు సహాయపడుతుంది. సూర్యుడి నుంచి హానికరమైన యూవీ కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.

రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది

కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది

కాకరకు గల యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు మన శరీరంలోని చెత్తను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాక ఇది మీ కాలేయంలో స్థిరపడిన అన్ని రకాల మత్తులను తుడిచిపెట్టడానికి దోహదపడుతుంది. అందువల్ల ఇది అనేక కాలేయ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. అలాగే మీ పేగును శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది మూత్రాశయం సరైన పనితీరుకు సహాయపడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మీరు హ్యాంప్ షర్ అయితే, చేదుకాయ రసం తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరం నుంచి అల్కహోల్ మత్తును తగ్గించి చురుకగా ఉంటారు.



కాకరకాయను తలచుకోగానే

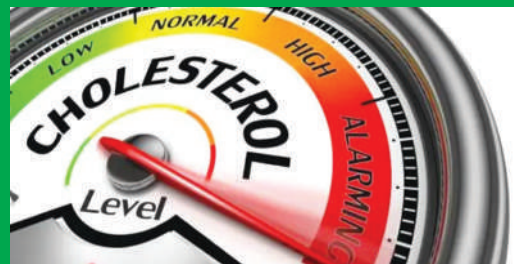
దీని చేదు స్వభావం ముందుగా కళ్ళ ముందు కదలాడుతుంది. చేదుగా ఉంటే కాకరను ఎలా తింటాండా బాబూ అని చాలా మంది దూరం పెడుతుంటారు. అయితే కొంతమందికి మాత్రం కాకరకాయ పెద్దపిచ్చగా నచ్చుతుంది. రోజువారీ ఆహారం కాకరను తప్పనిసరిగా వినియోగిస్తారు. రుచికి చేదు అయినా ఆరోగ్యానికి అమృతం లాంటిది. ఎంతో మందికి కాకర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియవు. దానిలో ఉండే పోషక విలువలు తెలిస్తే ఇక వదులుకోరు. కాకర ఆస్తమా, జలుబు, దగ్గు వంటి మొందలైన శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నివారణకు అమృతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. కాకర జ్యూస్ తాగితే లివర్ పనుస్థలు తగ్గుతాయి.

రుచికి చేదు.. ఆరోగ్యానికి అమృతం..



క్యాన్సర్ నుండి రక్షిస్తుంది

ప్రీ రాడికల్స్ క్యాన్సర్ కు ప్రధాన కారణం. అవి మన శరీరం పనిచేసే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. నిండుకు మన శరీరాన్ని ప్రీ రాడికల్స్ లేకుండా చూసుకోవాలి. ప్రీ రాడికల్స్.. ధూమపానం, కాలిష్యం, ఒత్తిడితో అధికంగా పెరుగుతుంది. కాపున కారలో లైకోపీన్, లిగ్నాన్స్, కెరోటినాయిడ్లు ఉంటాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో విటమిన్ ఎ, జియా-శాంథెన్, లుటీన్ ఉన్నాయి. ఇవి ప్రాథమిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. పోషకాలు ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. దీంతో చివరకి మన శరీరంలో కణాలు ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.



కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రిస్తుంది

అధిక స్థాయిలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం వల్ల ధమనులలో కొవ్వు ఫలకం ఏర్పడుతుంది. ఇది గుండె రక్తాన్ని పంపే చేయడానికి కష్టపడి పనిచేస్తుంది. వ్యాయామం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాకర చేదు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. పుష్టి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. కాకరలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవన్నీ గుండెపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

అధిక బరువును తగ్గిస్తుంది

కాకరలో గొప్ప పోషకాలు ఉండటం వల్లగా బరువు తగ్గించే ఆహారం సహకరిస్తుంది. 100 గ్రాముల కాకరలో 16 కేలరీలు, 0.15 గ్రాముల కొవ్వు, 0.93 గ్రాముల ప్రోటీన్, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ మాత్రమే ఉంటాయి. అందువల్ల, మన బరువుకు అదనపు పొండ్లను తోడించకుండా తగ్గిస్తుంది. పోషకాలు జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. జింక్, అనారోగ్యకరమైన స్క్వాట్ మీద ఆధారపడకుండా చేస్తుంది. కాకర రసం తాగడం ద్వారా ఉబకాయం తగ్గుముఖం పడుతుంది. కాకరలో విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, మంచి ప్రోటీన్, ఫైబర్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మిమ్మల్ని రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంచుతాయి.

ఆహారపు అలవాట్లతో

ఇమ్మ్యూనిటీ పెరగాయ్?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ దెబ్బతో అన్ని దేశాలు అల్లాడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కరోనాను నియంత్రించేందుకు రోగనిరోధక శక్తి(ఇమ్మ్యూనిటీ)పెంచుకోవడమే ఏకైక మార్గమని మెజారిటీ ప్రజలు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇమ్మ్యూనాలజీ నిపుణులు రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రజలకు అవగాహన కలిగించే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రజలు రోగనిరోధకశక్తిను పెంచుకునేందుకు మార్కెట్లో రకరకాల పండ్ల జ్యూస్లు, విటమిన్ ట్యాబ్లెట్లు వాడుతున్నారు. నిజంగా ఆహారపు అలవాట్లు, విటమిన్ ట్యాబ్లెట్లతో కరోనాను నివారించవచ్చా తెలుసుకుందాం. రోగనిరోధక శక్తి అనేది సంక్లిష్టమైన అంశమని, ప్రజలకు ఇంకా పూర్తిగా ఈ అంశంపై అవగాహన రాలేదని సీఎస్ఐఆర్ (కొస్మిల్ ఆఫ్ సైండిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్) మాజీ డైరెక్టర్, ఇమ్మ్యూనాలజీ నిపుణులు రామ్ విశ్వకర్మ తెలిపారు. ఆయన స్పందిస్తూ.. ముఖ్యంగా మనిషి తీవ్రంగా రోగగ్రస్తలను చేసే యాంటిబాడీస్(ద్వారా కారకం)ను ఎదుర్కొనేందుకు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో యాంటిబాడీస్(యాంటిబాడీస్ ను ఎదుర్కొనేవి) ఉంటాయి. మరోవైపు సహజ రోగనిరోధక శక్తి (ఇన్నెట్ ఇమ్మ్యూన్ రెస్పాన్స్) మానవుని నిరంతరం కాపాడుతూ ఉంటుంది.

సహజ రోగనిరోధక శక్తిలో తెల్లరక్తకణాల, న్యూట్రోఫిల్స్, టీసెల్స్(కణాలు), బీసెల్స్(కణాలు), యాంటిబాడీస్ లతో కూడిన రక్తజాత్యక్త వ్యవస్థ కాపాడుతూ ఉంటుంది. కాగా ఈ కణాలను సైటోకైన్స్ ఉత్పత్తి చేస్తాయి. సైటోకైన్స్ అనేది బ్రూటీన్ ఇమ్మ్యూన్ కణాలకు సిగ్నలింగ్ వ్యవస్థ లాంటిది. ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోలేమని అన్నారు. సాధారణంగా కొందరు తమకు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉందని చెబుతుంటారు. వారికి ఎక్కువగా వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది.

విటమిన్ సి, జింక్ ట్యాబ్లెట్లతో రోగనిరోధకశక్తి పెంచుకోవచ్చనే అపోహలు ఉన్నాయి. మరోవైపు ఈ ట్యాబ్లెట్ల ద్వారా కిడ్నీ లివర్ తదితర వ్యాధులతో చాలా మంది సతమతమవుతున్నారని తెలిపారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడమే మేలైన మార్గమని రామ్ విశ్వకర్మ పేర్కొన్నారు. 1962లో నోబెల్ బహుమతి పొందిన పాలింగ్ కూడా విటమిన్ సి, జింక్ ట్యాబ్లెట్ల పై మాత్రం ప్రభావం చూపవని తెలిపారు. కానీ ఆహారం ద్వారానే రోగనిరోధక శక్తి లభిస్తుందని ప్రకృతి, ఆయుర్వేద నిపుణులు గట్టిగా చెబుతున్నారు.

కానీ అందరు ఏకీభవించేది మాత్రం వ్యాయామం. జీవనశైలి మార్పులతో ఇమ్మ్యూనిటీ పెంచుకోవచ్చని అందరు ఏకీభవిస్తున్నారు. మానవ శరీరంలో రక్తజాత్యక్త వ్యవస్థను బలంగా ఉంచే సైటోకైన్స్, న్యూట్రోఫిల్స్, టీకణాలు, బీకణాలు వ్యాయామంతో బలోపేతమవుతాయని ఆలోచి, ఆయుర్వేద, అన్ని రంగాల నిపుణులు ఏకీభవిస్తున్నారు. రోజుకు ఒక గంట వ్యాయామంతో రక్తజాత్యక్త వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే అన్ని కణాలు ఉత్తేజపరుస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది

కంటి చూపు, కంటిపక్షం వంటి దృష్టి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడంలో కాకర సహాయపడుతుందని వైద్యులు, ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిలో విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్ నిండి ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళకు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అంతేకాక కళ్ళ కింద నల్లడి వలయాలను తగ్గించేందుకు మంచి నివారణగా ఉపకరిస్తుంది.

జుట్టుకు మెరుపు అందిస్తుంది.

కాకర జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టు మంచి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. దీనిలో ప్రోటీన్, జింక్, విటమిన్ సి వంటి భాగాలు జుట్టును ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతాయి. జుట్టుకు కాకర జ్యూస్ ను రాయడం వల్ల మూలాలు బలోపేతం అవుతాయి. స్కిల్డ్ ఎండ్స్, హెయిర్ ఫాల్ వంటి సమస్యలు చికిత్స అందుతుంది. ఇది జుట్టును పైన్ గా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది.



శ్రావణ మాసంలో విధులు ఫలితాలు

ఈ మాసంలో ప్రాతః స్నానం చేసిన వారు సంవత్సరమంతా ప్రాతః స్నానం చేసిన ఫలితాన్ని పొందుతారు. ధన్యంతరి క్షేత్రంలో భక్తులకు సూచన చేశారు. మహా దేవ దయాసింధో శ్రావణ జ్యేష్ఠా ఉషస్సహం ప్రాతః స్నానం కరిష్యమి. నిర్విజ్ఞం కరుమే ప్రభో అవి సంకల్పం చెప్పకుని ప్రాతః స్నానం చేయాలి. మంత్ర పునఃశ్చరణకు చాలా యోగ్యమైనది. పంచనాక్ష పరాయణాదులు అధిక ఫలాన్ని ఇస్తాయి. ఈ ఒక్క మాసంలో సక్త ప్రతం చేసిన వారికి సంవత్సరమంతా సక్త ప్రతం చేసిన ఫలితం కలుగుతుంది. గృహస్థులు సంధ్యా సమయం తరువాత మొదటి నక్షత్రం కనిపించిన వెంటనే ఆహారం స్వీకరణ సక్త ప్రతం అనబడుతుంది. యతులు, వైదవ్యం పొందిన స్త్రీలు సూర్యుడు ఉండగానే సక్త ప్రతం, సక్త భోజనం చేయాలి. ఈ మాసంలో లక్ష పతి పూజ, లక్ష బిల్వ దళములతో పూజించిన ఐశ్వర్య ప్రాప్తి, శాంతి

తప్పుడు కేసులో కేజ్రీవాలీను

జైలుకు పంపిన మోదీ: సునీతా కేజ్రీవాలీ

ఢిల్లీ: ఢిల్లీలో ప్రభుత్వ న్యూజ్ పరిశితి మెరుగుపరిచి, మొబైల్ ఫోన్లపై విధింపులు చేసి ఉచిత విద్యుత్తును అందించిన ఘనత ఢిల్లీ సీఎం, ఆప్ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాలీదేనని ఆయన భార్య సునీతా కేజ్రీవాలీ అన్నారు. హరియాణలోని సోహ్లాలో ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో సునీతా కేజ్రీవాలీ మాట్లాడారు. దేశంలో ఈ తరహా అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను కేజ్రీవాలీ ఒక్కరే చేయగలిగారని, ప్రధాని మోదీ ఇలాంటి అభివృద్ధి పనులను చేపట్టలేదని ఆమె విమర్శించారు. అరవింద్ కేజ్రీవాలీ చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను నిలిపివేసేందుకు ప్రధాని మోదీ కుట్రపూరితంగా తప్పుడు కేసులో కేజ్రీవాలీను జైల్లో పెట్టించారని ఆరోపించారు. హరియాణను తీర్చి కేజ్రీవాలీ ఎన్నటికీ ప్రధాని మోదీ ముందు బలవంతుడేనని ఆమె స్పష్టం చేశారు. 2014లో నరేంద్ర మోదీ ప్రధాని అయిన సమయంలో గుజరాత్ ప్రజలు ఆయనకు అండగా నిలిచారని



ని గుర్తుచేశారు. ఇక దేశంలోనే హరియాణను గర్వకారణంగా నిలిపిన అరవింద్ కేజ్రీవాలీకు తీరుగుతున్న నగరాలకు హెచ్చరికలు జారీచేసింది. అదరిస్తారని, బీజేపీకి ఒక్క ఓటు కూడా వేయరని ఆమె వివాదాస్పద వ్యక్తం చేశారు.



సముద్రతీర నగరాలకు హెచ్చరికలు

ప్రారంభం:

వాతావరణ మార్పుల కారణంగా సముద్ర నీటి మట్టం వేగంగా పెరుగుతుండటంతో చెన్నై, తూర్పు కుడిలోని కొన్ని ప్రాంతాలు సముద్రంలో కలిసిపోయే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వాతావరణ మార్పులు అతి వేగవంతమవుతున్నాయి. భూతాపం పెరగడమే ఇందుకు కారణం. పరిశ్రమలు, వాహనాల పొగ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువుని విడుదలచేసే విద్యుత్తు పరికరాల ఉపయోగంతో భూ ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతోంది. భూమి వేడెక్కుడంతో అంటార్కిటికా, ఆర్క్టిక్ ఖండాల్లోని దృవ ప్రాంతాల్లో ఉన్న మంచు వేగంగా కరుగుతోంది. దీంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సముద్ర నీటి మట్టం వేగంగా పెరుగుతోంది. అంతేకాకుండా ముందుగానే అంచనా వేయలేని విధంగా వాతావరణ మార్పులు కలుగుతున్నాయి. ఓ వైపు వరదలు, మరో వైపు భరించలేని పొడిగాలులు పెరుగుతుండని ఇంటర్ గవర్నమెంట్ల ప్యానల్ ఆన్ క్లైమేట్ చేంజ్ (ఐపీసీసీ)

వేగంగా పెరుగుతున్న నీటిమట్టం సముద్రంలో మునగనున్న చెన్నైలోని 7.29 శాతం భూభాగం ప్రమాద జోన్లుగా పలు ప్రాంతాలు

న్యూఢిల్లీ శాస్త్రవేత్తలు తెలుపుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో 2040లో చెన్నైలోని మొత్తం విస్తీర్ణంలో 7.29 శాతం (86.6 చదరపు కిలోమీటర్లు) సముద్రంలో నీటిమట్టం పెరుగుదల కారణంగా ఉన్న దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తున్న చెన్నై మొదలైన సముద్రతీర మహానగరాలు తీవ్ర ప్రభావానికి గురవుతాయని ఓ నివేదిక తెలిపింది. సీఎస్సీఈపీ జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలు ప్రస్తుతం వెలువడి ల్యాండు అండ్ మార్ సూక్ష్మం అందులో గ్లోబల్ వార్మింగ్ ఫలితంగా చెన్నైలో



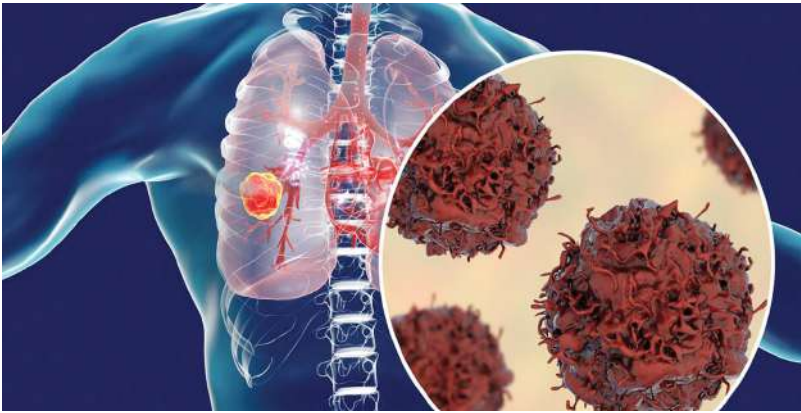
అంచనా వేసింది. సముద్రమట్టం పెరుగుదల కారణంగా సముద్రతీరాల్లో ఉండే నగరాలకు పెను ముప్పు పొంచి ఉందని ఐపీసీసీ ఇదివరకే హెచ్చరించింది. ఈ నేపథ్యంలో సహజ నౌకాశ్రయాలు, సాంస్కృతిక కేంద్రాలు, మతపరమైన స్మారక చిహ్నాలు ఉన్న దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తున్న చెన్నై మొదలైన సముద్రతీర మహానగరాలు తీవ్ర ప్రభావానికి గురవుతాయని ఓ నివేదిక తెలిపింది. సీఎస్సీఈపీ జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలు ప్రస్తుతం వెలువడి ల్యాండు అండ్ మార్ సూక్ష్మం అందులో గ్లోబల్ వార్మింగ్ ఫలితంగా చెన్నైలో

ఫివర్

క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఏటా రూ.41,17,000 కోట్లు హరిస్తూ ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. మూడింట రెండుంతుల క్యాన్సర్ మరణాలు పేద, మధ్యతరగతి దేశాల్లోనే సంభవిస్తున్నాయి. అందులో ఎక్కువ భాగం ముందుగా గుర్తించి చికిత్స అందించడం ద్వారా నయం చేసే అవకాశం ఉందని డబ్ల్యూహెచ్ఓ (WHO) వెల్లడించింది. క్యాన్సర్ అనేది ఏ వయస్సు వారి కైనా రావచ్చును. ఆడవారికి, మగవారికి కూడా రావచ్చును. శరీరంలో నోరు, గొంతు, ఎముకలు, రొమ్ము, చర్మం, మున్నగు విభాగానికి అయినా రావచ్చును.

సాధారణంగా మన శరీరంలో కణ విభజనలు ఒక క్రమ పద్ధతిలో నియంత్రించబడతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో కణాల పెరుగుదలలో నియంత్రణ లేనందువల్ల కణాలు చాలా వేగంగా అస్తవ్యస్తంగా విభజన చెంది కణ సమూహాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ కణ సమూహాలను 'కంఠి' (ట్యూమర్) అంటారు. అటువంటి కొన్ని ప్రమాదకరమైన వాటిని క్యాన్సర్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ కర్రమైన పెరుగుదలకు ఒక స్పష్టమైన విధి ఉండదు. క్యాన్సర్ గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని 'అంకాలజీ' అంటారు. క్యాన్సర్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన వ్యాధి.

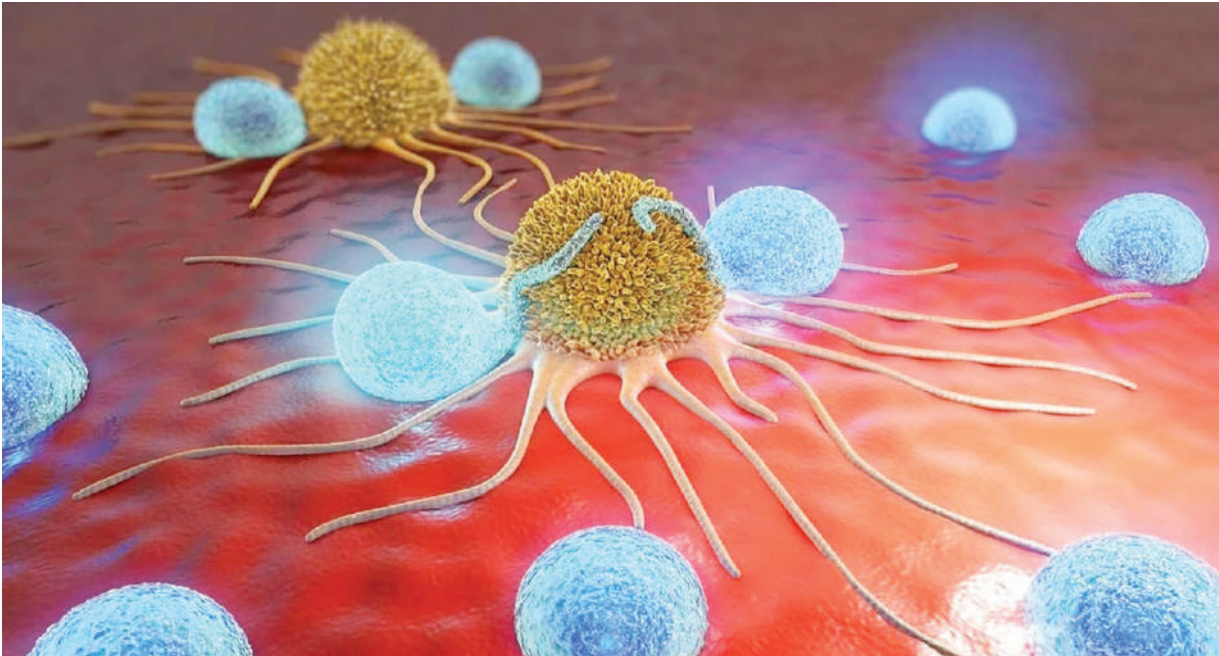
శరీరంలో ఏదైనా అవయవానికి క్యాన్సర్ సోకితే తొలిదశలో లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. వ్యాధి సోకిన అవయవాన్ని బట్టి దీని నిర్ధరణ పరీక్షలు కూడా వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను ఒకే విధమైన పరీక్షతో తెలుసుకోవడం సాధ్యం కాదు. క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి కాదు. అలాగే వంశపారం పరంగా వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువే. అయితే, రొమ్ము, థైరాయిడ్, పెద్దపేగు, పొంకియోన్ క్యాన్సర్లు జన్మ పరంగా సంక్రమిస్తాయి. కుటుంబంలో ఎవరి కైనా ఈ క్యాన్సర్ల వస్తే వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. క్యాన్సర్ ను తొలి దశలో గుర్తించక పోతే ఇతర భాగాలకూ వ్యాపింపి, చికిత్సకు సైతం ఏమాత్రం తగ్గుముఖం పట్టవు. కాబట్టి దీనిపై అవగాహనతో ఎదుర్కోవాలి. క్యాన్సర్ కు కారణాల్లో అధునిక జీవన శైలి ప్రధానమైంది. మధ్యం, పొగతాగడం, ఆహార పదార్థాల్లో రంగులు వినియోగం, రసాయనాలు వాడటం, హార్మోన్లు అధికంగా వాడటం, అధిక బరువు, కాలిష్యం,



క్రిమినోమోరకాలు, చికిత్సలో భాగంగా లేదా ప్రమాద పశాత్తు రేడియేషన్ కు గురికావడం, తరచూ వేదించే ఇన్సెక్షన్లు... ఇవన్నీ క్యాన్సర్ కు కారణాలు. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను రాకుండా వ్యాక్సిన్ వేసుకోవచ్చు. వాటిలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ కు ప్రధాన కారణం హెచ్పీవీ వైరస్. కాబట్టి దీనికి వ్యాక్సిన్ వేసుకుని నివారించవచ్చు. 9 ఏళ్లు పైబడిన బాలికల నుంచి 40 ఏళ్ల మహిళల వరకు ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవచ్చు. అలాగే అంతాశయం, గొంతు క్యాన్సర్ రాకుండా కూడా ఇది అడ్డుకుంటుంది.

క్యాన్సర్ కణం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ ను తొలి దశలోనే గుర్తించడం, దానికి ఇతర అవయవాలకు విస్తరించే గుణం ఉందా అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సర్టిర్, మందులు, థెరపీలు కూడా దీనిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. క్యాన్సర్ ను జయించడం, త్వరగా గుర్తించడంతో పాటు ఆ కణితులు పరిమాణం, దశ, గ్రేడింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. క్యాన్సర్ కు పయనుతో సంబంధం లేదు. అయితే పయనుల వారూ దీని భారిన పడే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. కానీ చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే క్యాన్సర్లను చాలా వరకు పూర్తిగా నయం చేయగలిగినవే. అయితే, పయన్ను పెరిగొడ్డి క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు ఎక్కువ. ఈ సమయంలో వచ్చే క్యాన్సర్ల తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అందుకే క్యాన్సర్ చికిత్సను కూడా వయస్సును బట్టి నిర్ధరిస్తారు. క్యాన్సర్ కణాలను నిర్మూలించే యోధానికీ కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీతో పాటు ల్యాప్రోసోపిక్

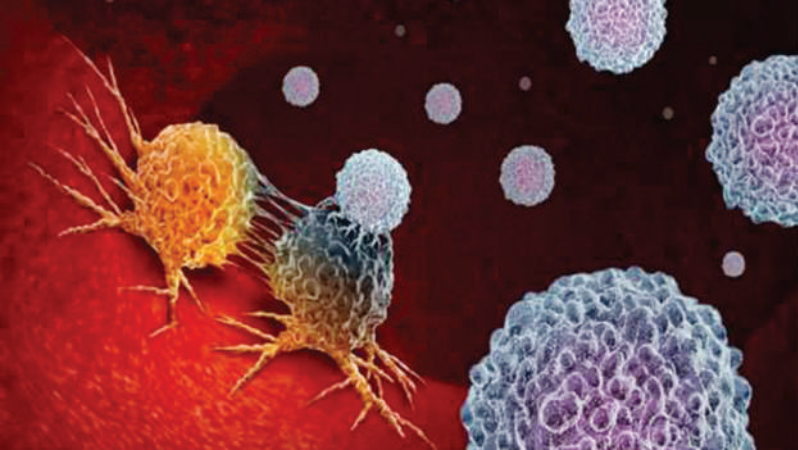


అవగాహన..

క్యాన్సర్ కష్ట నష్టాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేసే అవగాహన కల్పించాలి. వ్యాధిని నయం చేయడానికి శస్త్ర చికిత్స, రేడియేషన్, కీమోథెరపీ అవసరం. ఆరోగ్యపు అలవాట్లను, ఆహారపు అలవాట్లను 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే ప్రారంభించాలి. తొలిదశలోనే గుర్తించి చికిత్స పొందాలి. ధూమపానం, సురాపానం, గుట్టా, జర్నా కిక్లీలు మానాలి. పండ్లు, కూరగాయలు పీచు పదార్థం ఎక్కువగానూ, కొవ్వు తక్కువగానూ వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కాన్సరు బారినుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి. దీనికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు జరపాలి.

ద్వారా ముందుగా గుర్తించవచ్చు. ప్రభుత్వాల చర్యలలో భాగంగా పొగాకు వాడకంపై యుద్ధం ప్రకటించడం, సిగరెట్ల తయారీ కంపెనీలు వ్యాపార ప్రకటనలు ఇవ్వటాన్ని నిషేధించాయి. అదే విధంగా కీడ్ల కట్టడం మీద పురుగుదల ముద్రణతో క్యాన్సర్ భయాన్ని ప్రజలలోకి తీసుకువెళ్ళగలిగారు. మత్తు పానీయ ప్రకటనల మీద నిషేధం తీసుకు వచ్చారు. మన దేశంలో నోటి క్యాన్సర్ కేసులు అధికంగా నమోదవటానికి కారణం గుట్టా వాడకమే. భారత దేశంలో 80 శాతం మందికి క్యాన్సర్ ముందుగా గుర్తు పట్టలేక పోతున్నారు. క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెరగాలి. లేదు వయస్సు వారికి ఎక్కువగా క్యాన్సర్ వస్తున్నది. నేడు లైఫ్ స్టైల్ మారింది. పొగాకు సంబంధిత వస్తువులు వాడటం వల్ల 40 శాతం మందికి క్యాన్సర్ వస్తున్నదని తెలుస్తోంది.

చికిత్సకు సంబంధించి... శరీర సాధారణ స్థితి, ఇతర జబ్బులు, కాన్సరు దశ, రోగి కోరిక, సమస్య. తొలిదశలో వస్తూ క్యాన్సర్లో 70 నుంచి 90 శాతం కేసుల్లో నయం అయ్యే అవకాశం వుంది. క్యాన్సర్ లో 19వ శతాబ్దం చివరదశలో శస్త్ర చికిత్స ప్రారంభమైంది. అయితే శస్త్ర చికిత్స రానురాను పయన్ను పెరిగిన కొద్దీ తగ్గిపోతున్నది. రేడియేషన్ చికిత్స ను ఎక్స్రే ను కనుగొన్న 1895 నుండి చేస్తున్నారన్న వృద్ధుల్లో క్యాన్సర్ జబ్బుకు రేడియేషన్ చికిత్సను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మందులతో చికిత్స 1950 నుండి ప్రారంభమైంది. వృద్ధుల్లో చికిత్సకు మందులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.



సీఎం రేవంత్ ప్రైవేటు స్కూల్స్ ఉపాధ్యాయులపై చేసిన వ్యాఖ్యలు ఉపసంహరించుకోవాలి

విశ్వంభర, హైదరాబాద్

ప్రైవేటు స్కూల్స్ ఉపాధ్యాయులపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఉపసంహరించుకోవాలని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ ఎంపీ వివేక్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ భవన్లో ఆదివారం ఆయన మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల సమ్మేళనంలో సీఎం చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆయన మండిపడ్డారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రైవేట్ స్కూల్స్ పదో తరగతి ఫెయిల్ అయిన వారు ఉపాధ్యాయులు ఉన్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నారని.. విద్యార్థులకు చట్టం కింద శిక్షణ ఉపాధ్యాయులు ఉండాలన్నారు. చాలా స్కూల్స్ లో శిక్షణ ఉపాధ్యాయులు ఉన్నారన్నారు. సీఎం రేవంత్ ఎక్కడికి వెళ్లినా అక్కడ ఉన్నవారందరినీ మునగ చెబుతూ ఉన్నారన్నారు. సెల్లెడ్లు వేసారు. పోటీ ప్రపంచంలో చాలామంది తమ పిల్లలను ప్రైవేటు పాఠశాలలకు పంపుతున్నారని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్ సైతం తన మనవలను, మనుషరాళ్లను ప్రైవేటు స్కూల్స్ కే పంపే పరిస్థితి ఉంటుందన్నారు. తాను ప్రభుత్వ ప్రైవేటు టీచరేనన వేరుగా చూడడం లేదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల మెప్పుకోసం ప్రైవేటు టీచరేనన వేరుగా చూడడం లేదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల మెప్పుకోసం ప్రైవేట్ రంగంలో ఉన్న ఉపాధ్యాయులు మిత్రులను కించపరిచే విధంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల్లో పని చేసే ఉపాధ్యాయులే కాకుండా.. కేజీ టూ పీజీ వరకు అన్ని విద్యాసంస్థల్లో పని చేసే బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది



కోసం ఓ చట్టాన్ని తీసుకురావాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. 2009 అగస్టులో విద్యాహక్కు చట్టం వచ్చిందని గుర్తు చేశారు. రాజ్యాంగ సవరణ ద్వారా విద్య ప్రాథమిక హక్కుగా మారిందని పేర్కొన్నారు. ప్రవేటు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కలిపి మొత్తం 50లక్షల మంది విద్యార్థులు ఉంటే.. అందులో ప్రైవేటులోనే 51 శాతం ఉన్నారన్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరంలో 2 లక్షల మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుంచి ప్రైవేటుబడులకు వెళ్లారన్న ఆయన.. ఈ విషయంలో సీఎం దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. త్వరలోనే లక్ష మంది ప్రైవేట్ ఉపాధ్యాయులతో సభ పెట్టి సంరక్షణ చట్టం కోసం బీఆర్ఎస్ తరఫున ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెస్తామన్నారు. గతంలో మాజీ స్పీకర్ జీ నారాయణరావు చొరవతో న్యాయవాదులకు సంక్షేమ చట్టం వచ్చిందని తెలిపారు. అది అన్ని రాష్ట్రాల్లో అమలు పుతోందన్న ఆయన.. ప్రైవేటు ఉపాధ్యాయులకు సైతం సంరక్షణ చట్టం రావాల్సిందన్నారు.



లక్ష్మం తప్పింది

విశ్వంభర, సోపర్ట్ :

పాఠాన్ ఒలింపిక్స్ 2024లో నందలన ప్రదర్శనకు సామర్థ్యంతో వరకూ దూసుకొచ్చిన యువ కెరటం, భారత బ్యాడ్మింటన్ అటగాడు లక్ష్మణేన్.. నిరాశపరిచాడు. ఈ క్రీడలో వరుస విజయాలు సాధించిన 22 ఏళ్ల షర్మిష్ఠా.. సామర్థ్యంతో వరుస తేలివేలు పుట్టాడు. సెమీఫైనల్ లో ఆటగాడు ప్రపంచ రెండో ర్యాంకర్ విక్టర్ ఆక్సెల్సేన్ చేతిలో వరుస స్ఫిల్లో ఓడిపోయాడు. ఆపాఠం జరిగిన 14వ తేదీ నాటికి సెమీఫైనల్ 2022, 1420 మేటలో ఓటమి చవిచూశాడు. ఈ ఫలితంతో లక్ష్మణేన్ స్వర్ణం లేదా రజతం గెలుచుకునే అవకాశాన్ని మిన చేసుకున్నాడు. వాస్తవానికి గేమ్స్ ప్రారంభంలో లక్ష్మణేన్ ఆధిక్యం కనబర్చాడు. తొలి గేమ్లో ఓడతలో 1511లో ఆధిక్యంలో

నిలిచాడు. కానీ ప్రపంచం రెండో దృశ్యకర్తగా ఉన్న డెస్ట్రోయిక్లకు చెందిన విప్లవ... తనదైన శైలిలో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటున్నాడు. క్రమంగా జేబును ఎదురుతూ లక్ష్యాన్ని సేసేందుకు అడ్డంలోకి నల్లాడు. ఈ క్రమంలోనే 2220తో తొలి సెట్‌ను గెలుచుకున్నాడు. ఆయితో తొలి సెట్‌ను కోల్పోయాడు... వరస సెట్లలో విజయం సాధించి ఆ అలావాల్సుకు లక్ష్యాన్ని సేసింది. రెండో సెట్‌లోనూ మళ్ళారాభందం చేశాడు. ఓ దశలో 70తో ఆది క్రంలో నిలిచాడు. కానీ ఆ తర్వాత మాత్రం పోటీపోయాడు. డెస్ట్రోయ్ వల్లర్ వరసగా మాయింట్లను సాధించాడు. లక్ష్యాన్ని 7 సంవి 14 మాయింట్లను సాధించేలోపు, 0 సంవి 21 మాయింట్లను సహారు చేశాడు. రెండో సెట్‌తో మాటు మార్చేసేను కూడా నింజా చేతులకు స్వాధీనం. ఈ ఫలితంతో లక్ష్యాన్ని ఫైనల్‌కు చేరి స్వర్గం లేదా రజతం గెలుచు

కునే ఆటకాకాన్ని దేశస్థులకున్నాడు. అయితే ఇప్పుడు టీకీ పోటీలకు పాల్గొనడం సాధించిన అంతకంటే ఉంది. రోడ్డు జరిగే తాళం సుదీర్ఘమైనది కాక కారత పట్టర్లు మరేచేయకనే చెందిన లీ జియాతో తలపడనున్నాడు. ఇందులో గెలిస్తే కునకు మహాస్థాని సాధించిన సామర్థ్యం కనబడనుంది. ఛాక్సర్ లెఫ్టిన్నా నాటే బిల్లో మాయిన్న కూడా నిరాశపర్చింది. బిల్తో 2020 బిలియన్ల కోట్ల కాంస్యం సాధించిన తన ఛాక్సర్. ఈ సారి అంతపడింది అంటున్న అతడం తెలుపని ముందులా తోచిందే అతడు పట్టించి. అప్పుడనే తన తగ్గుమార్కా కాస్టర్ల పరకూ చేరింది. కానీ ఆన్లుప్యూగా కాస్టర్ల పైలేట్లో ఓడి. నిరాశపర్చింది అదివాని జెనాకన 75 కిలోల కునకులో ఆవిగానలో నైవాకన చెందిన లీ కిక్కురే చేసిలో లెఫ్టిన్నా. 1.48%పరాజయం మాలైంది.

A group of Indian hockey players in white and blue uniforms are celebrating on the field. One player in the foreground has "SHAMSHER 21" on his back, and another has "INDIA" on his front. They are holding hockey sticks and high-fiving each other.



తే ఇబ్బంది అవుతుంది. గౌతమ్ గంభీర్ ఎవరి జోకీకి వెళ్తుడు. ఇతరులతో కలిసిపోయే అలవాటు లేదు. కాబట్టి ఇది కూడా సమస్యను సృష్టిస్తుంది. గౌతమ్ గంభీర్ తన పనిని సమ్ముతాడు. కానీ, అతను దాని కెడిట్ తీసుకునే వ్యక్తి కాదు. అందుకే టీవీమీడియా కోచ్ గా ఎక్కువ కాలం కొనసాగడ ని జోగిందర్ శర్యు తెలిపాడు.

నీరజ్ గోల్డ్ మెడల్ కొడితే
అందరికీ ఉచిత వీసా

విశ్వంభర, సోపర్ట్ :

పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024లో భారత అథ్లెట్లు ఇప్పటి వరకు మూడు కాంస్య పతకాలు గెలుచు కన్నూరు. అయితే, స్వర్ణం కోసం భారత్ దేశం మొత్తం ఎదురు నున్నది. స్టార్ జానెనిస్ త్రోయర్ నీరసన్ చోప్రా బంగారం పతకం సాధిస్తాడని అభిమానులు నమ్మకంతో ఉన్నారు. టోక్యో ఒలింపిక్స్ నీరసన్ స్వర్ణ సాధించాడు. ఇప్పుడు పారిస్ రోకాడా అదే పులితం ఘనరాధంతో ఆపుతుందని ఆశగా ఎదురు వున్నవారు. దీనికితోడు నీరసన్ చోప్రా స్వర్ణం గెలిస్తే భారత దేశంలోని పౌరులందరికీ ప్రపంచంలో ఏ దేశానికైనా వెళ్ళేందుకు ఉచిత వీసా ఇవ్వడం జరుగుతుందని భారతీయ సరఫరా శాఖ చెప్పిన వీసా స్ట్రాటెజీ అట్లాన్ సీఈఓ మోహన్ నంజీ వివరించాడు. మోహన్ సహితం లింక్ ఇన్ టో షోర్స్ ద్వారా ఆఫర్ గురించి చెప్పారు. అయితే, ఈ ఆఫర్ ప్రాసెస్ ఏ రీతిలో చేపాల్సా లా లింక్ ఇన్ యూజుర్ల పెద్దత్తును పోల్చుటలు చేసి దీనికి వివరాలిం మోహన్ సోహా ఆఫర్ ప్రాసెస్ గురించి వివరించా చెప్పా షోన్

వెళ్ళాడు. నీరడ గోల్డ్ మెల్ లో నాన్ డ్లెస్ అందరికీ ఫ్రీ వీనా ఇస్తానని నేను జూలై 30న చెప్పాను. ఆగస్టు 8న జాబైలిన్ తో ఫైనల్ జరుగుతుంది. ఇందులో నీరడ సర్దు పతకం గెలిస్తే నేను చెప్పినట్లుగా అందరికీ మా కంపెనీ తరపున ఒక్కరోజు వీనా ఇప్పిస్తాను. ప్రపంచంలోని దేశానినీ వెళ్ళాలనుకున్నా వీనా ఖర్చు చేయే భరిస్తామని క్షారిటీ ఇచ్చారు. మీ ఈ డిమెండ్ క్యామెంట్ బాక్స్ లో పెట్టండి. వీనా హిందీందుకు మిల్ గా మిక్ ఓ. ఆకాంబ్ క్రియేట్ చేస్తాను అని చెప్పాను మీకు పోస్ట్ లో క్షారిటీ ఇచ్చారు. భారత్ స్టార్ ఆఫ్ డైలీ నీరడ చోట్లా ఆగస్టు 6న పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024లో జూబిలెన్ త్రో ఆసెంబ్లీలో పాల్గొంటాడు. గ్రూప్ వీ క్యాబిలిటీపేస్ రౌండ్ మధ్యాహ్నం 1:50 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది, తర్వాత గ్రూప్ వీ 3:20 PMకి ప్రారంభమవుతుంది. అదే రోజు నీరడ క్యాబిలిటీపేస్ రౌండ్ నుండి జియూవంతరిత గా బయటపడితే... ఆగస్టు 8న ఫైనల్ లో పోటీ పడతాడు. ఫైనల్ పోటీ 11:55 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది.

నీరజ్ చోప్రా
అందరి

విశ్వాంధర, సోన్సన్ :
పానిని ఒంపిక్వోలో భాగంగా తాజాగా జరిగిన ఓర్వర్ ప్రెస్ లో మూడోరో 1 (4) 1 (2) తేదావో టీ
అందమూ విజయం సాధించింది. ఈ గేమ్ లో
రూం సమీపించు చేరుకుంది. తొలుత ఈ మూడో
1తో బై అవ్వగా, ఆ తర్వాత మూడోలో భారత్
2తో గుంపానింది. తొలి క్వార్టర్లలో ఇరు జట్లు
కృగ్ గోల్ కూడా సాధించి చేరుకుంది. అయితే రెండో
క్వార్టర్లలో భారత్ డిఫెండ్ అమెట్ రిటూనింగ్
నాన్స్ దూరమయ్యాయి. హాకీ స్ట్రీక్ ట్రిబిన్
గాడిని ఉద్దేశపూర్వకంగా కొట్టాడని అక్కడి
సూచి రిపోర్టు చేసింది రెడ్ కార్డ్ భారత్ గేమ్ నుంచి
మరిగించబడినాడు. ఓవోత్ భారత్ 10 మంది

ఆదాల్చి వచ్చింది. సగర్గా 22వ నిమిషంలో కే హార్వెస్టింగ్ సింగ్ పెనాల్టీ కార్నర్ ద్వారా ఓ సాంబిం బి భారత్‌ను ఆదిక్ష్ంలో నిలిపాడు. ఇక్కడ నిమిషంలో టిటినో ఫ్లెయిండ్ మార్గర్నో గోల్ చేసి వజ్ర స్కోర్ సమం అయింది. ఆ తర్వాతి రెండు రౌన్డ్‌లలోనూ ఇరు జట్లు గోల్ చేయలేకపోయాయి. దీంతో మ్యాచ్ మూలాల్కు చివరైపోయింది.

మొదట్లో భారత్ హాకీ జట్టు ఇప్పటివరకూ ఆషిక్స్ ర్యాంక్ 12 వతకానా గెలుచుకుంది. అందుకు 8 స్వర్ణపతకాలు, 3 కాంస్యపతకాలు, ఓ రజత పతకం ఉండేంతో ఈ హాకీని ఆటల్లో షిఫ్ట్ చేయాలని భారత్ జట్టు ఉపాధ్యక్షులను కోరింది.

రూ.7 లక్షలకే కొత్త టాటా కారు

విశ్వసాధర, బజినేరి :
దేశంలోని అత్యధికంగా విశ్వయమవుతున్న కార్మి
టాటా పంపిణీ ఒకటి. ఈ కారుకు ప్రపంచ నుంచి ఏదీ
అటాక లభిస్తోంది. బజ్జెట్ ధరలో మంచి కారు కోసం
చూసే వారు ఎక్కువగా ఈ టాటా పంపిణీ కారు
కొనుగోలు చేస్తున్నారు. మీరు కూడా ఈ టాటా పంపిణీ
డిస్కౌంట్ ధరలో కారుగోలు చేయవచ్చు. ఈ ఆగ
నెలలో టాటా మోటార్స్ నుండి టాటా పంపిణీ కారు
రూ. 2.5 వేల డిస్కౌంట్ అందిస్తోంది. ఈ డిస్కౌంట్
అనేది పెట్రోల్ వేరియంట్ టాటా పంపిణీ కార్లు
పాటు సీనియర్ వేరియంట్లపైగా లభిస్తోంది. మై
సేనియూబి కారుగా మీరు గొప్ప టాటా పంపిణీ
అర్బిక్ విధానంలో నెల నెలగా డిస్కౌంట్ పొందుకుంటారు
నవీకేంద్. దేశంలో పందగల సీనియర్ మొదలవుతు
ది. అంతకు ముందే టాటా మోటార్స్ తమ కస్టమర్లకు
బంపంట్ అఫర్డ్ ప్రకటించారు. టాటా పంపిణీ డిస్కౌంట్
వేరియంట్లపై రూ. 2.5 వేల తగ్గింపు ఇస్తోంది. అలా
సీనియర్ పై రూ. 20 వేల డిస్కౌంట్ ఇస్తోంది. దీం
తమ నేల్స్ మరింత పెరుగుతాయని టాటా మోటార్
భావిస్తోంది. అలాగే జులై డిస్కౌంట్ అఫర్డ్ తోటి
ఆగస్టులో అదనంగా మరో రూ. 7 వేల డిస్కౌంట్
కలిపిస్తుండడం గమనార్హం. ఈ అఫర్డ్ 2023
మార్చి 2024లో తయారైన కార్లపై ఉంటాయని
కంపెనీ మధ్యల చెబుతున్నాయి. పెట్రోల్ వేరియంట్
పై ఇస్తున్న ఈ డిస్కౌంట్ అఫర్డ్ రూ. 20 వే
నెరుగా క్యాష్ డిస్కౌంట్ ఇస్తుండగా, రూ. 5 వేల



కార్వారేట దిస్ట్రీంట్ ఇన్ఫర్మ్. అలాగే టాటా షిప్ సీఎన్ఐటీ దిస్ట్రీంట్లో రూ. 15 వేల క్యాష్ దిస్ట్రీంట్ వస్తుండగా రూ. 5 వేల కార్వారేట రిటైల్ లభిస్తూ టాటా పంచలో 1.2 బిల్లియన్ డాలర్స్ రివెన్యూ ఇంజనీరింగ్. ఇది 5 స్క్వీడ్ మాన్యువల్, ఆటోమేటెడ్ యెయింట్ లభిస్తోంది. టాటా పంచ ధరల యూనిట్ వన్నే ప్యాకేజీ వేరయిందో ధర రూ. 7 ల (ఎక్స్ షోరూమ్) నుంచి మొదలవుతుంది. గరిష్ఠ

రూ.10.20 లక్షల వరకు ఉంది. అలాగే సీనియర్ వేరియంట్ టాటా పవన్ కారు ధర రూ. 7.23 లక్షల నుంచి మొదలై రూ. 9.85 లక్షల మధ్య ఉంది. కారు ఆఫర్స్ అనేవి ప్రాంతాలు, డీలర్స్ ను బట్టి మారుతుంటాయి. మీరు కారు కొనుగోలు చేసే ముందు మీ సమీపంలోని కారు డిపోజిట్ వెల్లె డిస్కంట్ ఆఫర్స్ గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది. లేదంటే తర్వాత ఇబ్బందులు పడతాయి.వస్తుంది.

ఆగస్ట్ 8 నుంచి ఎస్సెటిక్
ఇంజనీర్స్ ఐపీవో ప్రారంభం



విశ్వంభర, బిజినెస్ : ఆగస్టు నెలలో కొత్త టవీల సందడితో ప్రైవేట్ మార్కెట్ కళకళలాడుతోంది. ఇప్పటికే ఆగస్టు నెల రెండు వార్షిక టవీల ప్రారంభం అవుతూ, ప్రస్తుతం మరోకొన్ని టవీలతో కూర్చిన ప్రైవేట్ మార్కెట్లోకి ప్రవేశించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. టాకాకా ఆగస్టు 8వ తేదీ నుంచి ఈ సరఫర కొనసాగిస్తోంది. మార్కెట్లోకి ప్రవేశించేందుకు సిద్ధమయింది. ఈ కంపెనీ 26.47 కోట్ల రూపాయలను టవీల ద్వారా సమీకరించాలని నిర్ణయించుకుంది. ఇది 55.64 లక్షల షేర్లను అమ్మడం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. షేర్ల ధర 26.47 రూపాయలుగా ఉంటుంది. టవీల ద్వారా సమీకరించాలని నిర్ణయించుకుంది. ఇది 55.64 లక్షల షేర్లను అమ్మడం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. షేర్ల ధర 26.47 రూపాయలుగా ఉంటుంది.

గం ఈ షేడర్స్ కనిష్టంగా 55 రూపాయలు గరిష్టంగా 58 రూపాయలు వరకు వడ్డీని వేసుకోవచ్చు. మినిమం ఒక లాల్ స్ట్రైజ్ కంపెనీ 2000 షేడర్స్ 16 వేల రూపాయల వడ్డీ వేస్తే, యోహాన్ ఒక టవ్ 16 వేల రూపాయల వడ్డీ వేస్తే, కంపెనీ విషయానికి వస్తే: ఈ షాటిల్ ఇంజనీర్స్ లిమిటెడ్ 2003లో ప్రారంభించారు. కంపెనీ ఇంజనీరింగ్ డిజైన్ సేవలను అందిస్తుంది. మాన్యువల్ క్రి. అలాగే ఇన్స్టాలేషన్ విభాగంలో సేవలు అందిస్తారు. కంపెనీ ఉత్పత్తి కేంద్రం మోతకలాత్ హౌరాలో. కంపెనీ యూనిట్ మొత్తం 3,000

చదవడం మీటర్లకు పైగా విస్తరించి ఉంది. జూన్ 30, 2024 నాటికి, కంపెనీలో 52 మంది శాశ్వత ఉద్యోగులు ఉన్నారు. ఈ క్రింది మార్కుట్లో పెట్టబడుతున్న రిస్కుల్లో కూడా ఉన్నాయి. ఈ కథనంలో ఇక్కడ మత్తీ కంపెనీని అభివృద్ధిలో ఉంచడానికి సక్రమంగా కేవలం పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే జీతాలుగు ఎలాంటి పేర్ మార్కుల్లో రికమండేషన్స్ ఇవ్వదు. ఏదైనా ఆర్థిక నిర్ణయం తీసుకునే ముందు నిపుణులైన సర్టిఫైడ్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ఫైనాన్సియల్ అడ్వైజర్లను సంప్రదించాలని జీతాలుగు పాఠకులకు సూచన ఉన్నందు.

భారతీయుడు2 ఓటీటీలోకి వస్తున్నాడు



విశ్వంభర, సినిమా : లోక నాయకుడు కమల్ హాసన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన కొత్త చిత్రం 'భారతీయుడు 2'. దాదాపు 28 ఏళ్ల (1996) క్రితం వచ్చిన సూపర్ హిట్ సినిమా భారతీయుడు

సిక్వెల్ గా దీన్ని తెరకెక్కించారు. సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ శంకర్ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో సిద్ధార్థ్, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, బాబీ సింహా, బ్రహ్మానందం, ప్రియా భవానీ శంకర్, కాజల్

అగర్వాల్ తదితరులు కీలకపాత్రలలో మెరిశారు. భారీ అంచాలతో జూలై 12న థియేటర్లలో విడుదలైన భారతీయుడు 2 సినిమాకు మొదటి షో నుంచే నెగెటివ్ టాక్ వచ్చింది. మొదటి పార్ట్ మ్యాజిక్ ను కొనసాగించలేక చతికిలవడింది. భారీ తారాగణం, ఆకట్టుకునే యాక్షన్ సీక్వెన్స్, విజువల్స్ ఉన్నప్పటికీ నిరసమైన కథా, కథనాలు భారతీయుడు 2 సినిమాను దెబ్బ తీశాయని రివ్యూలు వచ్చేసాయి. అయితే తమిళంలో ఈ సినిమాకు భారీగానే వసూళ్లు వచ్చాయి. కానీ తెలుగుతో సహా ఇతర భాషల్లోనూ భారతీయుడు 2 సినిమా డిజాస్టర్ గా నిలిచింది. ఫ్లాఫ్ టాక్ రావడంతో చాలామంది ఓటీటీలో ఈ సినిమాను చూడమని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఇప్పుడు వారి కోసమే భారతీయుడు 2 సినిమా అఫీషియల్ స్ట్రీమింగ్ డేట్ వచ్చేసింది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ నెట్ ఫ్లిక్స్ ఇండియన్ 2 సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను సొంతం చేసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో

ఆగస్టు 9 నుంచి కమల్ సినిమాను ఓటీటీలోకి తీసుకురానున్నారు. తమిళ్ తో పాటు తెలుగు, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లోనూ భారతీయుడు 2 సినిమా స్ట్రీమింగ్ కు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా ద్వారా అధికారికంగా ప్రకటించింది నెట్ ఫ్లిక్స్. అలాగే సినిమాకు సంబంధించి ఒక కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. ప్రతిష్టాత్మక లైకా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై సుభాస్చరన్ సమూహ రూ. 250 కోట్లతో భారతీయుడు 2 సినిమాను నిర్మించారని టాక్. అయితే ఓవరాల్ గా ఈ సినిమా రూ.130 కోట్లను మాత్రమే రాబట్టిందని సమాచారం.మొదట ఈ సినిమాను స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం కానుకగా ఆగస్టు 15న ఓటీటీలోకి తీసుకురానున్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే థియేటర్లలో పెద్దగా రెస్పాన్స్ లేకపోవడంతో ఇప్పుడే తేదీ మార్చారు. ఒక వారం ముందుగానే స్ట్రీమింగ్ కు తీసుకొచ్చారు.



ప్యాన్ ఇండియా రేంజ్ లో అఖండ-2

విశ్వంభర, సినిమా : సందమూరి నట సింహం బాలకృష్ణ ఉగ్రరూపం చూపించిన సినిమా అఖండ. మాస్ ఫూల్స్ బాగా తెలిసిన బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వం వహించిన ఈ మామీ.. టాలీవుడ్ రికార్డ్ బర్లు కొడుతూ భారీ హిట్ సాధించింది. బాలకృష్ణ రీసెంట్ కెరీర్ లో అందరినీ మెప్పిస్తే చేసిన సినిమాల్లో అఖండ ఒకటి. హిందీ ఆడియన్స్ కి కూడా ఈ సినిమా బాగా కనెక్ట్ అయింది. కలెక్షన్స్ పరంగా దూసుకెళ్లి బాక్సాఫీస్ షేక్ చేసింది.అయితే ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ ను ప్రకటిస్తానని బోయపాటి చెప్పారు. అలానే అఖండ 2 పై కూడా రియోక్ట్ అయ్యారు. అఖండ సీక్వెల్ లో ఏం చూపించబోతున్నారంటూ అడిగిన ప్రశ్నకి "ఈ సీక్వెల్ లో సమాజానికి ఏం అవసరమో అదే చూపిస్తాను" అంటూ బోయపాటి బదులిచ్చారు. దీంతో ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ వస్తే ఆ రెక్కే వేరుగా ఉంటుందని ఆశపడ్డ సందమూరి అభిమానుల కోసం ఓ దిమ్మతిరిగి న్యూస్ బయటకొచ్చింది. ఇండస్ట్రీ షేక్ అయ్యే సినిమా రావాలంటే బోయపాటి శ్రీను- బాలకృష్ణ కలవాల్సిందే అన్నట్లుగా ట్రెండ్ క్రియేట్ చేసుకుంది ఈ కాంబో. అంతకుముందు వీల్బిద్దరి కాంబినేషన్ లో వచ్చిన సింహా, రెజెండ్ సినిమాలు భారీ హిట్స్ సాధించాయి. ఆ తర్వాత అఖండ మామీతో హ్యూట్రీక్ కొట్టారు. అందుకే ఎలాగైనా పార్ట్ 2 సౌండ్స్ ప్యాన్ ఇండియా రేంజ్ లో వినిపించాలని కంకణం కట్టుకున్నారు బోయపాటి శ్రీను. బాలయ్య- బోయపాటి కాంబినేషన్ అనగానే క్రేజ్ పెంచుకున్నారు సందమూరి అభిమానులు. సినిమాల మాట్లాడి విషయంలో ఆలస్యం జరుగుతుందంటే బోయపాటి కారణాలుంటాయి. హీరో, హీరోయిన్స్ కాలిబ్రే సర్దుబాటు కాక కావచ్చు... లోకేష్ ను కుదరక కావచ్చు... స్క్రిప్ట్ పక్కా కుదరకపోవడం వల్లా కావచ్చు. కానీ అన్నీ పర్ఫెక్ట్ గా ప్లాన్ చేసుకున్న తర్వాత బోయపాటి థీమ్ నే మార్చాల్సి వస్తే... అప్పటిదాకా అనుకున్నదాన్ని ఇంకో రకంగా మార్చుకోవాల్సి వస్తే..అలాంటి ఒక కాన్సెప్ట్ బాలయ్య మమీ లో మారబోతుంది. బోయపాటి డైరెక్షన్ లో బాలయ్య సినిమా చేస్తున్నారంటే ఫ్యాన్స్ కి ఫుల్ మీట్ రెడీ అవుతోందని అర్థం. అయితే ఈ సారి మాత్రం వంట దినుసులు మారుతున్నాయన్నది టాక్. ఆరేడీ యాదీ గవర్నమెంట్ థీమ్ తో కథను నిర్ధారించేవారట. కానీ ఇప్పుడు ప్రభుత్వం మారింది. అందుకే థీమ్ ను కూడా మార్చే పనిలో పడ్డారట బోయపాటి. అందుకే అఖండ 2 సెట్స్ మీదకు వెళ్లడానికి ఆలస్యం అవుతుందన్నది టాక్. అయితేఅఖండ మామీ సంచలన విజయం సాధించడంలో థమన్ పాత్ర ఎంతో ఉంది. థమన్ ఈ సినిమాకు ఇచ్చిన మ్యూజిక్, బీజీఎం ఈ సినిమా సక్సెస్ లో కీలక పాత్ర పోషించాయి. గత కొన్నేళ్లుగా బాలయ్య సినిమాలకు పరుగుగా థమన్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా పని చేస్తున్నారు. గతంలో థమన్ అఖండ సీక్వెల్ కు కొన్ని అవ్ డేట్స్ సైతం ఇవ్వడం జరిగింది. 14 రీల్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై అఖండ సీక్వెల్ తెరకెక్కుతుందగా ఈ సినిమాకు హార్వర్డ్ రామేశ్వర్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. యానిమల్ సినిమాతో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ గా మంచి పేరు సొంతం చేసుకున్న హార్వర్డ్ రామేశ్వర్ కు ఎంతోమంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. అయితే అఖండ సీక్వెల్ కు మాత్రం థమన్ కి ఛాన్స్ ఇవ్వ బాగుంటుందని కామెంట్లు వినిపిస్తున్నాయి.

పింక్ శారీలో అదరగొట్టిన కాజల్

విశ్వంభర, సినిమా : చందమామ సినిమా అప్పుడు ఎంత బ్యూటీఫుల్ గా ఉందో ప్రేక్షకులే ఇప్పటికీ కాజల్ అగర్వాల్ అదే అందం. అదే ఫిట్ నెస్ ని మైంట్ చేస్తుంది. పెళ్ళిపోయింది, బాబు పుట్టాడు.. కాజల్ ఇప్పటికీ కెరీర్ ని కొనసాగిస్తుంది. అందుకే సోషల్ మీడియాలో మాత్రం గ్లామర్ పిక్స్ వదులుతూనే ఉంటుంది. ఈమధ్యన కాజల్ అగర్వాల్ చేసిన సినిమాలన్నీ వరసగా నిరాశపరిచి సినిమాలే. ఇండియన్ 2 అయితే కాజల్ ప్రస్తావన కూడా విమర్శకులు తియ్యలేదు. సత్యభామతో ఫాంటాస్టిక్ రావాలనుకుంటే అది కూడా కాజల్ కి హ్యాండ్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ సీనియర్ హీరోలెవైనా కాజల్ అగర్వాల్ వైపు చూస్తారేమో చూడాలి. ఇక తాజాగా కాజల్ అగర్వాల్ ఓ షాప్ ఓపినింగ్ కి చీర కట్టుబో బ్యూటీఫుల్ గా హాజరైంది. హైదరాబాద్ లో ఓ షాప్ ఓపినింగ్ కి కాజల్ పింక్ డ్రెస్స్ లో సారి లో చాలా అందంగా కనిపించింది. మెడలో హావీ జ్యువలరీతో కాజల్ మెరిసిపోయింది. ప్రస్తుతం కాజల్ శారీ పిక్స్ నెట్టింట్లో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

లంగ్స్ క్యాన్సర్ రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

విశ్వంభర, ఫిచర్ : క్యాన్సర్ మహమ్మారితో ఎందరో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వారి సంఖ్య రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్నా ఉంది. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల(లంగ్స్) క్యాన్సర్ తో ఎందరో ప్రాణాలు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్పించేందుకు ఏటా ఆగస్ట్ 1 వ తేదీన ప్రపంచ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. లంగ్స్ క్యాన్సర్ కారకాలు, నివారణ, చికిత్స వంటి విషయాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేస్తున్నారు. లంగ్స్ క్యాన్సర్ అనేది అత్యంత సాధారణమైన క్యాన్సర్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న క్యాన్సర్ మరణాలకు ఇదే ప్రధానకారణమవుతుంది. దాదాపు 1.6 మిలియన్ల మంది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ తో చనిపోతున్నారు. దీనికి ప్రధానకారణం స్మోకింగ్ (ధూమపానం) అయినా.. స్మోకింగ్ అలవాటు లేనివారు కూడా దీనివారినే పడి ప్రాణాలు వదులుతున్నారు. దాదాపు 15 శాతం మందికి పొగాకు అలవాటు లేకపోయినా ఈ క్యాన్సర్ వస్తున్నట్లు పరిశోధనల్లో గుర్తించారు. గాలి కాలుష్యం, ధూమపానం చేసే చోట ఎక్స్ పోజర్ కావడం, వివిధ కారణాల వల్ల ఈ క్యాన్సర్ వస్తుంది.



ప్రధానమైన కారకాలు. స్మోకింగ్ చేసేవారిలో ఎక్కువమంది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కు గురి అవుతున్నారు. రాడాన్, అస్ట్రోస్ట్రోస్ లకు గురికావడం, వాయుకాలుష్యం కూడా లంగ్స్ క్యాన్సర్ కు కారణమవుతుంది. కొందరికి ఫ్యామిలీ నుంచి కూడా వచ్చే అవకాశముంది. రేడియేషన్ థెరపీ, హ్యూమన్ పాపిల్లొమావైరస్ (HPV) ఇన్ ఫెక్షన్ కూడా ఈ క్యాన్సర్ ను ప్రేరేపిస్తాయి. క్రానిక్ అబ్జ్యూక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ (COPD) కూడా క్యాన్సర్ కు ట్రిగ్గర్ పాయింట్ అవుతుంది. **నివారణ చర్యలు** ధూమ పానం చేసే అలవాటు ఉంటే వీలైనంత తొందరగా మానేయాలి. అలాగే స్మోకింగ్ చేసేవారికి దూరంగా ఉండాలి. HPV, ఇన్ ఫ్లూఎంజా టీకాలు వేయించుకోవాలి. ఇవి

క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడే సత్తా కలిగి ఉంటాయి. పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా డైట్ లో తీసుకోవాలి. సమతుల్యమైన హెల్త్ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇమ్యూనిటీని పెంచే ఫుడ్స్ ని తీసుకోవడంతో పాటు రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయాలి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ మరణాలకు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రధాన కారణమవుతుంది. కాబట్టి దీనిని ముందుగా గుర్తించడం చాలా అవసరం. కాబట్టి రెగ్యులర్ చెక్ అప్స్ చేయించుకోవాలి. ముందుగానే క్యాన్సర్ ను గుర్తించడం వల్ల చికిత్స త్వరగా అందుతుంది. ఇది లైఫ్ స్పామ్స్ పెంచుతుంది. రోగినిర్ధారణ ఎంత త్వరగా చేస్తే ప్రాణాలు అంత త్వరగా కాపాడుకోవచ్చు.

తోటకూరతో ఈ సమస్యలకు చెక్

విశ్వంభర, ఫిచర్ : ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అందులో బచ్చలికూర, మొలి కూర, తోటకూర, గోంగూర చాలానే ఉంటాయి. ఇందులో తోటకూర, దానిని తినడం వల్ల కలిగి లాభాల గురించి తెలుసుకుందాం. తోటకూర చాలా రుచికరమైన హెల్త్ ఫూడ్. ఇది ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, ఊడా రంగుల్లో కూడా కనిపిస్తుంది. దీనిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, బెరన్, విటమిన్ ఎ వంటి అవసరమైన సీస్ పోషకాలు ఉన్నాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్త ఉత్పత్తి పెరిగి ఎముకలు దృఢంగా మారతాయి. అంతేకాకుండా షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. ఎముకల్ని బలార్చి అందించంలో, కీళ్లనొప్పులని దూరం చేయడంలో ఆకుకూరలు హెల్త్ చేస్తాయి. మరి

ముఖ్యంగా, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, కాపర్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల్ని దృఢంగా చేసి సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని తగ్గించడంలో మెంతులు హెల్త్ చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లోని పదార్థాలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ ని సరైన మొత్తంలో బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. చక్కెర జీవక్రియని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తంలోని అదనపు చక్కెర శరీరంలోని కణాల్లోకి వెళ్లి షుగర్ లెవెల్స్ ని ఒక్కసారిగా పెంచదు. దీంతో షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర కంట్రోల్ అవుతుంది. తోటకూరలో బెరన్, విటమిన్ సి, బి9 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్త హీనత సమస్యని దూరం చేస్తుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే అలసట, బలహీనత, కళ్లు తిరగడం, శ్వాస అడకపోవడం వంటి సమస్యలు

తగ్గుతాయి. ఈ తోటకూరని తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగువుతుంది. దీనిని తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, మలబద్దం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట, విరోచనాలు, యానిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి అనేక జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థని బలంగా చేసి పోషకాలను అందిస్తుంది. దీంతో పాటు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యని కూడా దూరం చేస్తుంది. తోటకూర ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ గుండెని ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేస్తుంది. గుండె కండలాలని బలంగా చేసి రక్త కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో గుండెపోటు, రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

రిపోర్టర్స్ కావాలెను

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో జిల్లాల వారిగా V3 న్యూస్ ఛానల్ & విశ్వంభర తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, మండల రిపోర్టర్స్, కెమెరామెన్స్, సబ్-ఎడిటర్లు, మార్కెటింగ్ ఎక్జిక్యూటివ్స్ కావాలెను.

Wanted Reporters & Marketing Executives

Contact: 9441222429 | 8885402108

తెలుగు దినపత్రిక

విశ్వభర

తెలుగు దినపత్రిక