

మీ గళం.. మీ కలం...!

సామాన్‌ల వ్యాపారం

www.namasthehyderabad.in

తెలుగు దిన పత్రిక

రంగ రెడ్డి సంపుత్తి : 13 సంచిక :21 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య సోమవారం 17-06-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

Ph: 93474 45050



సమస్త పైదరాబాద్ : కూరగాయలు సాహాన్యదు కొనేపరిస్థితి లేదు. ఏ కూరగాయ అయినా కిలో రూ. 60 వరకు ఉంది. సూర్యాపేట మార్కెట్ ధర కంటే వీధి వ్యాపారులు రూ. 10 నుంచి రూ. 15 వరకు అదనంగా విక్రయిస్తున్నారు. టమాట మార్కెట్లో రూ. 55 ఉండగా, తాజా పేరుతో రూ. 65 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. వీధివ్యాపారులు రూ. 70కి పైగా విక్రయిస్తున్నారు. పేట వ్యవసాయ మార్కెట్లో కిలో పచ్చి మిర్చి రూ. 110 నుంచి రూ. 120 వరకు ఉంది. గత నెలలో జల క్రితం వరకు పచ్చి మిర్చి కిలో రూ. 70 ఉండగా, వారం రోజుల వ్యవధిలో రూ. 110 నుంచి రూ. 120 వరకు ధర పలుకుతోంది. జిల్లాలో మిర్చిసాగు, టమాటా ప్రస్తుతం అంతగా లేకపోవడంతో మార్కెట్ వ్యాపారస్థలు ఎవీ రాష్ట్రం తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లాల నుంచి టమాట దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. వానాకాలంతో పోల్చితే యాసంగిలో కూరగాయల సాగు తగ్గింది. నీటి లభ్యత మేరకు కూరగాయల సాగు ఉంటుంది. ఘలితంగా యాసంగిలో నాలుగో వంతు కూరగాయల మాత్రమే సాగయ్యాయి. దీంతో దిగుబడి తగ్గి ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. కోదాడలో పచ్చి మిర్చి కిలో జనవరిలో రూ. 65 ఉంటే ప్రస్తుతం రూ. 150 వరకు ఉంది. చిక్కుడు, గోకర, ఆలుగడ్డ, క్యారెట్, దొండ, టమాట, బెండ, వంకాయ ధర జనవరిలో రూ. 45 ఉంటే, ప్రస్తుతం రూ. 65కి పైమాటే. రూ. 10 ఇస్తే పచ్చి మిర్చి ఐదు కాయలు ఇచ్చే పరిస్థితి ఉండని మధ్యతరగతి మహేళలు వాపోతున్నారు. జిల్లాలో కూరగాయల సాగును ఎక్కువగా చివ్వేంట మండలంతో పాటు మద్దిరాల మండలంలోని కొన్ని

వరంగల్ లో హ్యాట్‌టైక్ పెన్సింగ్స్ ఇమెస్



నమస్తే ప్రాదరాబాద్ : వరంగల్ లో ఆ ఐవెన్ అధికారిని ప్రత్యేక చరిత్ర నమోదు చేసుకుంది.. వరుసగా ఒకే నగరంలో మూడు పోస్టింగ్స్ సాంతం చేసుకొని ఆ జిల్లాలో తనకంటూ ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకుంది.. తాజా బదిలీల్లో హనుమకౌండ కలెక్టర్ గా నియుమకమై ప్రశంసలు మూటకట్టుకుంటుంది. 2016 బ్యాచ్ కు చెందిన % 16.6% అధికారిని పీ.ప్రావీణ్యశా% 2021 సెప్టెంబర్ 03వ తేదిన గ్రేటర్ వరంగల్ మునిషల్ కార్బోరేషన్ కమిషనర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.. 18 నెలల పాటు % +బోవీజ % కమీషనర్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ప్రావీణ్య స్టార్ సిటీ అభివృద్ధి లో తన మార్క్ నిరూపించారు. 2023 మార్చి 13వ తేదిన వరంగల్ కలెక్టర్

గా నియమకమయ్యారు.. యంగ్ అండ్ దైనమిక్ కలెక్టర్ గా వరంగల్ లో తన మార్కు నిరూపించుకున్న ప్రావీణ్య తాజాగా హనుమకొండ కలెక్టర్ గా నియమకమయ్యారు. శనివారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలువురు ఐవెన్ అధికారులు, జిల్లా కలెక్టర్ లను బదిలీలు చేయగా వారిలో వరంగల్ కలెక్టర్ ప్రావీణ్యను హనుమకొండ కలెక్టర్ గా నియమిస్తా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. వరంగల్ లో వరుసగా మూడు పోస్టింగ్స్ నిర్వహించిన ఏకైక ఐవెన్ అధికారినిగా ప్రావీణ్య ప్రత్యేక రికార్డ్ సాంతం చేసుకుంది.. హ్యాట్రీక్ పోస్టింగ్స్ తో వరంగల్ లో సరికొత్త రికార్డ్ స్వంతం చేసుకున్న % ఖాళా% అధికారిని ప్రావీణ్యకు పలువురు అభినందనలు తెలిపారు. కరోనా సమయంలో తన ప్రత్యేకతను చాటుకున్న ప్రావీణ్య.. గత ఏడాది వరంగల్ నగరం వరదల్లో చిక్కుకొని కకావికలం ఆవుతున్న సమయంలో ప్రభుత్వ సిబ్బందిని అప్రమత్తం చేసి ప్రాణసప్తం జరగకుండా నివారించ గలిగారు.. వరద ముఖ్య నుండి వరంగల్లు ను ఘట్టక్కించడంలో ఆమె మాపిన హౌరప పట్ల జిల్లా ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధిధులు కూడా అభినందించారు.. హ్యాట్రీక్ పోస్టింగ్స్ తన వనితీరుకు నిదర్శనమని జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు కలెక్టర్ ప్రావీణ్య, కలెక్టర్ ప్రావీణ్య

విలేకరులు కావలెను
 నిత్యనూతనంగా వెలువడుతూ
 విశేష ప్రజాధరణ పొందుతున్న
 నమస్తే హైదరాబాద్
 తెలుగు దినపత్రికకు
 తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని
 జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో
 విలేకరులు కావలెను

సీనియర్లకు ప్రోధాన్యం
కొత్తవారికి అవకాశం

Ph: 93474 45050

గుండె కుడి వైపు ఉందని భార్యను వదిలేసిన భర్త..



10 ඩුල් තරුවාත කාංග්‍රේස් කි අ අවකාශය..



నమస్తే శైదరాబాద్ : ఛిల్లు: గడిచిన 10 ఏళ్లలో ఎన్నోవ కూటమికి తిరుగులేని మెజారిటీ ఉండటంతో లోక్ సభలో ప్రతిపక్షుల బలం నామమాత్రంగానే ఉండింది. ప్రధాన ప్రతిపక్షం కాంగ్రెస్ 2014, 2019 ఎన్నికల్లో చతురికలపడి దిగువసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడి పాత్రకు దూరమైంది. ఈ మధ్యే జరిగిన లోక్ సభ ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీ 10 శాతం కంటే ఎక్కువగా లోక్ సభ సభ్యులను గెలిపించుకుంది. దీంతో 10 ఏళ్ల తరువాత కాంగ్రెస్ పార్టీకి లోక్ సభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు ఉండనున్నాడు. 2014 నుంచి ఈ పదవి ఖాళీగా ఉండగా, ఈసారి కాంగ్రెస్కు సరిపడా సీట్లు వచ్చాయి. గత పదేళ్లలో కాంగ్రెస్ ఎంపీల సంఖ్య మొత్తం లోక్సభ సభ్యులలో 10 శాతం కంటే తక్కువగా ఉండింది. ప్రతిపక్ష స్థానం ఖాళీ కావడం ఇదే తొలిసారి కాదు. గతంలో కూడా దేశంలో ఎనిమిది సార్లు ఇలాగే జరిగింది. మాజీ ప్రధాని జవహర్లల్ నెహ్రూ హయాంలో ప్రతిపక్షులకు ప్రతిపక్ష నాయకుడిని ఎన్నుకునే అవకాశం రాలేదు. మొదటి, రెండు, మూడో లోక్సభలో ఈ పదవి ఖాళీగా ఉండేది. నాలుగో లోక్సభలో తొలిసారిగా రామ్ సుభాగ్ ప్రతిపక్ష నేతగా ఎన్నికయ్యారు. ఐదు, ఏదు, ఎనిమిదో లోక్సభలో కూడా ఈ పదవి ఖాళీగా ఉంది. 2014 -16వ లోక్సభ ఎన్నికల్లోనూ, 2019లో జరిగిన 17వ లోక్సభలోనూ ప్రతిపక్షులు ప్రతిపక్ష నాయకుడిని ఎన్నుకోలేకపోయాయి. 18వ లోక్సభలో తొలిసారిగా నరేంద్ర మౌద్దికి వ్యతిరేకంగా ప్రతిపక్ష నేతను నియమించే అవకాశం విపక్షులకు దక్కింది. లోక్సభలో చేసాన ఐన్నాది సౌకర్య వ్యవస్థ నాయకుడి సంఘాన్ని ఆశీర్పా ఉంది.

భవిష్యత్ బాగుండాలంటే.. ప్రకృతిని కాపాడుకోవాలి - దొడ్డ వెంకట్టేవు గౌడ



కుకట్టబ్లూ(నమస్తే ప్రాదురాబాద్):
 అంబర్ చెరువు వాక్ర్స్ ఆసోసియేషన్
 మరియు మాట్ టు పైన్ ప్రొడక్షన్
 వారి అద్వర్యంలో అంబర్ చెరువు
 వరినరాలను నుండికారణ
 పరచడంలో భాగంగా 124 డివిజన్
 వరిధి లోని శివమ్మ కాలనీ
 రామాలయం మెనక చెరువు కట్టమీద
 చెత్తను సుభ్రం చేసి మొక్కలు నాటే
 కార్బూక్మానికి ముఖ్య అతిధిగా
 డివిజన్ కార్బూరైటర్ దొడ్డ వెంకటేష్వ
 గాద్ హజరై ఆసోసియేషన్ సభ్యులతో
 కలసి మొక్కలు నాటడం జరిగింది.
 కొరలక్కపుల్లో భాగంగా పూట్ టు

పైన్ ప్రాడక్షన్ వారు పైల్ మాస్టర్ రామ్ లక్ష్మణ్ మాస్టర్ సహకారంతో 'మనం మారిపోదాం' అనే ఎకో క్రైండ్లీ సాంగ్ ను చిత్రీకరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్బోర్ మాటల్సుతూ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అందరి బాధ్యత అన్నారు. అంబర్ చెరువు పరిసరాలను శుభ్రం చేసి, మొక్కలు నాటి పచ్చని వనంలా చెరువును సుందరికరించడానికి స్వచ్ఛండంగా విచ్ఛిన వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులకు, ప్రాడక్షన్ వారికి మరియు శివమ్మ కాలనీ వాసులకు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు. పరిసరాలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకుంటు, చెట్లునాటి పచ్చదనం పెంపాందెలా ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించడానికి సాంగ్ చిత్రీకరిస్తున్న బృందాన్ని అభినందించారు. మన భావితరాల బాగుండాలంటే ప్రకృతిని కాపాడి పచ్చదనాన్ని వారికి బహుమతిగా అందించాలని అన్నారు. కార్బుకమంలో శివరాజ్ గౌడ్, కాయలి నరసింహులు, సిద్ధయ్య, జక్కుల నరసింహ, గిరి, గోపి, మాస్టర్ వన్నెన్, సతీవ్, రామచందర్, నవీన్, మాధవ్, వాసు, జి.కృష్ణ, సాంబళివరావు, అశోక్, శ్రీదేవి, విజయ్, ధర్మరాద్ధి, వేణుగోపాల్, సుబ్బారావు, గోపాలకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న 62వ పూలమాల కార్యక్రమం



మేడ్చర్ జిల్లా, ఘుట్టేసర్ మునిపల్ పరిధిలో శ్రీ సర్దార్ సర్వాయి పాపన్ గాడ్ నిత్య పూలమాల కార్యక్రమం 62వ వారం ముఖ్య అతిథిగా అబ్బా గోని సుదర్శన్ గాడ్, కుమారుడు చిన్న నాగరాజుగాడ్, మనమల్లు వరుణ్ గాడ్, తరుణ్ గాడ్ చేతుల మీదుగా ఈ యొక్క కార్యక్రమం జరిగినది. చిన్న నాగరాజు గాడ్ మాట్లాడుతూ ఈ యొక్క కార్యక్రమం సర్దార్ సర్వాయి పాపన్ మహారాజు గాడ్ కి పూలమాల వేసినందుకు నాకు ఎంతో సంతోషపరంగా భావిస్తున్నాను ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇలాగే కొనసాగించాలని దీనికి నా సహాయ సహకారాలు ఎప్పటికీ ఉంటాయని అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం 100 వారం ఘనంగా చేద్దామని కోరుకొన్నాడు దీనికి గాడ సంఘం పెద్దలు మిత్రులు యువజన నాయకులు సహకరించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సర్దార్ సర్వాయి పాపన్ యువజన సంఘం, అబ్బా గోని ఫ్యామిలీ కార్యక్రమానికి విచేసి ఘనవిజయం చేశారు.

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా
కలిసిన సాంఘర్ష మీడియా ఇన్ఫోర్మేషన్ వడ్కొండ వినయ్



దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్) దేవరుప్పుల మండలంలోని నిర్మల గ్రామానికి చెందిన పాలకుర్తి నియోజకవర్గం బి ఆర్ఎస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా ఇన్చార్జి వడ్డకొండ వినయ్ ఆదివారం సిద్ధిపేట జిల్లా గణపేర్ల నియోజకవర్గంలోని ఎర్రవెల్లి థా% శీ% హాస్ లో తెలంగాణ ఉద్యమ నేత భారత రాష్ట్ర సమితి అధ్యక్షుడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంటల్ చంద్రశేఖర రావును మర్యాదపూర్వకంగా కలిపి పుప్పగుచ్చుం అందించి శాలువాతో సత్కరించిన వడ్డకొండ వినయ్. ఈ సందర్భంగా మాటల్లాడుతూ. తెలంగాణ ఉద్యమ నేతను మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేశ్వర్లేం, ను కలువడి చూశా పుంజోరకగువువి అవారు.

1980,1981 టెన్క్స్ క్లాస్ పూర్వ విద్యార్థుల సమేకనం

ధర్మసాగర్ (ధర్మసాగర్ నమస్తే పైదరాబండ) 1980, 1981.
పెన్న క్లాస్ బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం ఆదివారం
మడికొండ మా ఫంక్షన్ హాల్ లో విద్యును బోధించిన
అధ్యాపకుల మధ్య ఘనంగా జరుపుకొన్నారు. ఈ
కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన వెంగళ సుధాకర్
ఆధ్వర్యంలో జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి సుమారుగా
విద్యార్థుల్ని విద్యార్థులు 70 మంది పాల్గొన్నారు అధ్యాపకులు
వెంకటేశ్వరు, నాగభూషణం, జోగా రెడ్డి, ఎలయ్య కాకతీయ
యూనివరిటీ ప్రిన్సిపాల్ రిట్రైట్, ఉమా మహేశ్వరం,
కొమురయ్య, బొందయ్య, పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉ
దేశించి కాకతీయ యూనివరిటీ ప్రిన్సిపాల్ రిట్రైట్ ఎలయ్య
, మాట్లాడుతూ 44 సంవత్సరముల విద్యార్థులు ఈరోజులు
మా స్థాయికి వచ్చి ఉన్నారు అయినప్పటికిని మీకంతో ఓపికగా
ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం మాకు ఎంతో
అనందదాయకంగా ఉండని విద్యార్థులను కొనియాడారు
ఈరోజు మాసినట్టయితే మాతోపాటు ఎన్నో ఉద్యోగ రీత్యా
మీరు అనుభవిస్తున్నారు. మీరు సుమారుగా 58, 60
సంవత్సరముల వాళ్ల ఉన్నారు మీరు మా అంతటి వాళ్ల
అయ్యారు. మమ్ములను పిలిచి ఇంత ఘన సత్కారం చేయడం



సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఇలాంటి రోజులు మరెన్నో రావాలని నేను ఆశిష్టున్నాను, అలాగే నాగభూషణం సార్ మాట్లాడుతూ మీరు మొదటగా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి పెద్దలు చెప్పేవారు ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యమని దానిని మించినది ఆస్తి ఇంకాకటి లేదు కాబట్టి మీరు ఒక స్టేజికి వచ్చారు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి అని హిత బోధ చేశారు. విద్యార్థులు విద్యార్థి దర్శను గుర్తు చేసుకుని అర్థవంతంగా పాట ల ద్వారా వారి ఉద్దేశాన్ని తెలియజేశారు. అనంతరం మొమాంటో లు అధ్యాపకులచే పూర్వ విద్యార్థులు అందుకోవడం జరిగింది. తదనంతరం గ్రూప్ ఫోటోషో మిటింగ్ పూర్తి చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు 70 మంది పూల్గొన్నారు.

“బీస్, ఎస్స్, ఎస్ట్ రాజ్యాదికారం సాధించినపుడే
బడుగు బలహీన వర్గాలకు స్వతంత్రం వచ్చినట్టు



ఘుట్టేసుర్ జూన్ 16 (నమస్తే పైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘుట్టేసుర్, అంబెద్కర్ కూడలి వద్ద ప్రఖ్యాత భారత ఇంటర్వెషనర్ ఆఫ్సర్స్‌యంలో అంబెద్కర్ 166వ వారం నిత్య పూలమాల కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ముఖ్యాంతిధిగా బోనకుర్తి అర్జున్ (మాజీ ఉప సర్పంచీ ఘునాపూర్ (గ్రా), ఘుట్టేసుర్ (మం) విచ్చేసి అంబెద్కర్ గారి విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. బోనకుర్తి అర్జున్ మాట్లాడుతూ బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ రాజ్యాధికారం

వద్యత షాక్ తీ మేకలు గొర్రెలు మృతి



దేవరుప్పుల(నమస్తే హైదరాబాద్) దేవరుప్పుల
మండలంలోని చిన్నమడూర్ గ్రామంలో మొటికె
నర్సయ్య తండ్రి మల్లయ్య మేకలు మేఘతున్న
తరుణంలో నాలుగు జీవాలు 100 కేవి
ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ మేనే క్రమంలో షాక్ రావడం
వలన గొర్రెలు , మేకలు నాలుగు మృతి చెందాయి.
వాటిని చూసి కుటుంబ సభ్యులు దుఃఖిస్తున్నారు.
మేకలు దాదాపు 60వేల విలువగల జీవాలు మృతి
చెందాయని మొటికె నర్సయ్య అన్నారు. వెంటనే
విద్యుత్ అధికారులకు సమాచారం అందించినట్లు
తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని విజ్ఞప్తి
చేసున్నాడు

పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న తుంగతుర్చి ఎమ్మెల్చే



నమస్తే పైంద్రాబాద్, తిరుమలగిరి నియోజకవర్గం లోని తిరుమలగిరి ,నాగారం శాలిగొరారం ,మండల కేంద్రంలో జరిగిన పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న తుంగతుర్చి శాసనసభ్యులు మందుల సామేల్ ,భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి. ముందుగా తిరుమలగిరి మునిపల్ కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పారశాల విద్యార్థుల కోసం సంకేపల్లి ఈషారెడ్డి మెమోరియల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్మించిన పారశాల భవ నాన్ని ప్రారంభించారు, ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పారశాల విద్యార్థుల కోసం వారి సౌకర్యం కోసం దాతలు ముందుకు వచ్చి తమ వంతు గా సహాయ సహకారాలు అందించాలని ఆయన కోరారు ఈ సందర్భంగా సంకేపల్లి ఈశారెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే నాగారం మండల కేంద్రానికి చెందిన డప్పు సుధాకర్ ఇటీవల కాలంలో మృతిచెందగా ఆదివారం జరిగిన సంతాప సభ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి సుధాకర్ కుటుంబానికి 50 వేల రూపాయలార్థికి సహాయం అందజేశారు అనంతరం శాలి గొరారం మండల కేంద్రంలో చెరువు నుండి రైతుల పొలాలకు నీటిని విడుదల చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పైనాన్ కమిటీ డైరెక్టర్ సంకేపల్లి సుధీర్ రెడ్డి మునిపల్ చైర్ పర్సన్ చాగంటి అనసూయ రాములు పిఎసిఎస్ చైర్మాన్ పాలవు చంద్రశేఖర్ మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు వై నరేష్ వర్ధిక్ ప్రెసిడెంట్ ధరావత్ జమీలాల్ ,మునిపల్ అధ్యక్షులు పేరాల వీరేష్ జిల్లా నాయకులు సుంకరి జనార్థన్ కందుకూరు లక్ష్మయ్య, ఎవ్ ఎం, దామేర శ్రీనివాస్ తోపాటు పలువురు పొల్చావారు

గణేష్ నగర్ కాలనీ అధ్యక్షుడిగా “నీలారపు విలయ్య యాదవ్” విజయం మాతన అధ్యక్షుడిని సన్మానించిన తుంగతుర్తి రవి



మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): పీర్జిదగూడ మునిపల్ కార్పొరేషన్ 16వ డివిజన్ పరిధిలోని గణేష్ నగర్ కాలనీ వెల్స్ టర్ అసోసియేషన్ ఎన్నికలు ఆదివారం జరిగాయి. ఈ ఎన్నికలలో కాలనీ అధ్యక్షుడిగా నీలారపు అయిలయ్య యాదవ్ ఘనవిజయం సాధించాడు. ఈ నేపథ్యంలో పీర్జిదగూడ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తుంగతుర్రి రవి గణేష్ నగర్ కాలనీ నూతన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికన నీలారపు ఐలయ్య యాదవును ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఐలయ్య యాదవ్ మాట్లాడుతూ తనను గెలిపించిన కాలనీవాసులకు బ్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ మిగతా కార్బోవర్డ్ సభ్యులను త్వరలోనే ఎన్నుకుంటామని, కాలనీ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ కార్బోకమంలో గణేష్ నగర్ కాలనీవాసులు, పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

**సేఖర్ ను తల్లితండ్రులకు
అప్పగించిన పోలీస్ సిబ్బంది .**



30లోనా గనులు వేలం వేయండి..



నమస్తే శ్వాదరాబాద్ : తెలంగాణలోని ఖనిజ గనులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టింది. ఈ నెల 30వ తేదీలోపు ఖనిజ గనులకు వేలం నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కేంద్ర గనుల మంత్రిత్వ శాఖ సూచించింది. గడిచిన తొమ్మిదేళ్లలో ఒక్క మినసరల్ బ్లాక్కు కూడా తెలంగాణ ప్రభుత్వం వేలం నిర్వహించని విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఈ నెలాభరులోగా కనీసం ఆరు బ్లాక్కులకైనా వేలం నిర్వహించాలని, లేదంటే తామే ఆ ప్రక్రియను పూర్తిచేయాల్సి వస్తుందని తెలిపింది. శనివారం ధిలీలో కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సంబంధిత అధికారులతో కీలక సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణలోని గనులపై వర్ణించినట్టు తెలిసింది. సుదీర్ఘ కాలంగా తెలంగాణలోని మైనింగ్ బ్లాక్కులను వేలం వేయకపోవడం, దీనికి సంబంధించిన కారణాలు, అడ్డంకులు, గత ప్రభుత్వాల తీరు తదితర అంశాలపై సమావేశంలో కూలంకషంగా చర్చించినట్టు విశ్వాసీయ వర్గాల సమాచారం. ఈ అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పలుమార్లు లేఖలు రాశినా స్పుందించలేదని అధికారులు కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్టు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా గనుల వేలంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మరోసారి కేంద్రం లేఖ రాశినట్టు సమాచారం. తెలంగాణలోని మొత్తం 11 బ్లాక్కుల జియులాజికల్ నివేదికలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కేంద్రం పంచినట్టు తెలిసింది. ఇందులో ఓదు ఇనువ ఖనిజం బ్లాక్కులు, ఓదు సున్నపురాయి బ్లాక్కులు, ఒక మాంగనీన్ బ్లాక్ ఉన్నాయి. ఈ 11 బ్లాక్కుల్లో కనీసం ఆరు బ్లాక్కులను ఈ నెల చివరి నాటికి వేలం వేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం తన లేఖలో పేరొన్నట్టు సమాచారం. అయితే, ఇప్పటికి కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పుందించకపోతే ఈ వేలం ప్రక్రియను తామే నిర్వహిస్తామని కేంద్రం స్పుం చేసినట్టు తెలిసింది. మినసరల్ బ్లాక్కుల వేలం ప్రక్రియ 2015లో ప్రారంభమైంది. అయితే 2021లో నిబంధనలను సపరించారు. వీటి ప్రకారం గనులను నిరిష్ట గడువులోగా వేలం వేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైతే, ఆ బ్లాక్కులను విక్రయించే అధికారం కేంద్రానికి సంకుమిసుంది.

ಅರುಣಾಚಲಂ, ಸಿಂಹಾಚಲಂ ತರಹೆಲ್ಲೋ ಯಾದಾದ್ವಿಲ್ಲೋ ಗೀರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ..

నమస్తే పైదరాబాద్ : గుడికి వెళ్లిన వారు ముందుగా గుడికి చుట్టూ మూడు ప్రదక్షిణలు చేసి ఆలయంలోపలికి వెళ్లడం అనవాయితి. తాము దర్శనంచే దేవస్థానం ఉన్న శ్రేత్రానికంతటికి ప్రదక్షిణ చేయటం సంప్రదాయం. గిరి ప్రదక్షిణ అనగానే మనకు గుర్తుకువచ్చేది 14 కిలోమీటర్ల అరుణాచలల గిరిప్రదక్షిణ. మహిమాన్విత స్వయంభు యాదగిరిగుట్టు లక్ష్మీనరసింహస్వామిని భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ చేసుకొని స్వామివారిని దర్శించుకోవడం ఏళ్లగా సంప్రదాయంగా కొనసాగుతోంది. ఈ యాదాద్రి గిరి ప్రదక్షిణకు కూడా అధికారులు భారీ ఎత్తున ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. యాదగిరిగుట్టుకొండపై జ్యూలా నారసింహుడు, గండభేటుండ నారసింహుడు, యోగ నారసింహుడు, ఉగ్ర నరసింహుడు, లక్ష్మీ నరసింహుడు స్వయంభువులుగా పెలసిన పంచ నారసింహాల్కృతంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి. ఎన్నో ఏళ్లగా స్థానిక భక్తులు మాత్రమే గిరిప్రదక్షిణ చేసుకొని స్వామివారిని దర్శించుకోవడం జరుగుతోంది. అఱువే డిస్ట్రిక్టు క్రాస్ రోడ్సులో ఆంధ్రప్రదీ

నుంచి అరుణాచలం, సింహచలం తరఫోలో భక్తులందరికి గిరి ప్రదక్షిణ అవకాశాన్ని కల్పించాలని యాదగిరిగుట్ట అధికారులు సంకల్పించారు. స్వామి వారి ఆలయం చుట్టూ రెండుస్వర కిలోమీటర్ల మేరకు భక్తులకు ఇబ్బంది కలగుండా ఏప్పట్లు చేస్తున్నారు. అరుణాచలంతో పాటు తెలుగు రాష్ట్రంలోని సింహచలం, శ్రీకాళహస్తి, ఇండ్రకీలాది క్షేత్రాల్లో గిరిప్రదక్షిణలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఈనెల 18వ ఉదయం 5.30 గంటలకు ప్రారంభం.

గిరి ప్రదక్షిణ చేయడం ద్వారా పాపాలు నశించి మోక్షం లభిస్తున్దని భక్తుల విశ్వాసం. ప్రపంచ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా రూపుదిద్దుకున్న యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రంలో కూడా గిరిప్రదక్షిణ పెద్ద ఎత్తున చేపట్టేలా అధికారులు సౌకర్యాలు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఈనెల 14వ తేదీన స్వామివారి జన్మనక్షత్రమైన స్వాతి నక్షత్రం పురస్కరించుకుని ఉదయం 5.30గంటలకు స్వామివారి గిరి ప్రదక్షిణకు శ్రీకారం చుట్టునున్నారు. సుమారు ఐదు వేల మందితో ప్రదక్షిణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. గిరి ప్రదక్షిణ అనంతరం భక్తులకు ఉచితంగా స్వామివారి దర్శనం కల్పించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్టు ఆలయ ఈహో భాస్కరరావు చెబుతున్నారు.

రాష్ట్రంలో తొలి గిరి ప్రదక్షణ ఆలయంగా రికార్డులు స్వీకరించాలని ప్రార్థించారు.

ఆరుణ్యావలం గిరి ప్రదక్షిణ 14 కిలోమీటర్లు ఉండగా, యాదిగిరిగుట్ట లక్ష్మినరసింహాన్యామి క్షేత్రంలో గిరి ప్రదక్షిణ ఐదు కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. లక్ష్మినరసింహాని గిరికి గిరిప్రదక్షిణా విధిని ఏర్పాటు చేయటం ఈ ఆలయానికి మరింత శోభ రానుంది. గిరిప్రదక్షిణలో భక్తుల సంకీర్ణనలతో ఆలయ పరిసరాలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం వెలివిరయనుంది. అయితే ”గిరి ప్రదక్షిణ”ను ప్రవేశపెట్టిన తెలంగాణలో మొట్టమొదటి ఆలయంగా యాదాది దేవసానం నిలవచుంది.

അംഗീകാര പ്രകാരമാണ്.

తల్లిన నడిరోడ్డుపైకి గెంటేన కొదుకులు..!



నమస్తే శ్రౌదరాబాద్ : ఉన్న ఆస్తిని లాక్కున్న కన్న కొడుకులు.. కనిపెంచిన తల్లిని నడిరోడ్డుపాలు చేశారు. దీంతో ఆ తల్లి ఎండకు ఎందుతూ, వానకు తడుస్తూ రోడ్డు పక్కనే బిక్కుబీక్కుమంటూ గడుపుతోంది. కోడళ్ల మధ్య గొడవల కారణంగా తనను బయటికి పంచించారని, తనకు న్యాయం చేయాలని వ్యద్దురాలు వేడుకుంటోంది.జనగాం జిల్లా కోడకండ్ మండల కేంద్రంలో పల్లె వెంకటమ్మకు ముగ్గురూ కొడుకులు ముగ్గురూ కూతుర్కు ఉన్నారు. భర్త చనిపోవడంతో పిల్లలే ప్రాణంగా కాలం వెళ్లదిస్తోంది. తల్లి పేరుతో ఉన్న అస్తులును ముగ్గురు కొడుకులు పల్లె భిక్షం, ఉపులయ్య, శివయ్య పంచుకుని వారి పేర్లతి మార్చుకున్నారు. అన్నదమ్ముల మధ్య గొడవల పోలీతప్పంతో తల్లిని ఇంట్లో నుంచి గెంటేశారు. ఎక్కడ ఉండాలో తెలియక ఆ తల్లి వెంకటమ్మ వీధిన పడింది. గత 15 రోజుల నుండి మండల కేంద్రంలోని గొడ సంఘం కమిటీ హాల్ సమీపంలో ఎండకు ఎందుతూ, వానకు తడుస్తూ బిక్కు బిక్కు మంటూ తల దాచుకుంటోంది. ఆమె దీనస్తినిచి చూసి స్థానికులు చలించిపోయారు. గ్రామస్తులు దయ తలచి రోజుకు ఒక్క పూట

శ్రీతుల కోసం వినూత్తు ఆవష్యకాల

నమస్తే హైదరాబాద్ : విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న స్వజనాత్మక శక్తిని గుర్తించడానికి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఏదైనా వినుాత్మ ఆలోచనలు కొత్త ఆవిష్కరణ, ఉత్సత్తులకు సంబంధించి పేటంట హక్కు లభిస్తుంది. పారశాల విద్యార్థినిగా ఉన్నప్పుడు రూపొందించిన ఓ ప్రాజెక్టుకు పేటంట హక్కు లభించింది అది కూడా చిన్న వయసులోనే తన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులకు సంబంధించిన కొత్త ఆవిష్కరణకు పేటంట సొంతం అయ్యాంది. పేటంట హక్కు లభించిన కొత్త ఆవిష్కరణ ఏంటి..? ఎవరికి లభించిందో తెలుసుకుండాం.. యాదాది జిల్లా బీబీనగర్క చెందిన పరుశురాములు కవిత దంపతులది నిరుపేద కుటుంబం. వ్యవసాయం పై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తూ తమ కూతురు శ్రావణిని స్థానిక ప్రభుత్వ పారశాలలో చదివించాడు. మొదటి నుంచి శ్రావణి.. ఆటపాటల్లో చురుకుగా ఉండేది. శ్రావణి తామిద్దో తరగతి చదివే సమయంలో పారశాలలో సైన్స్ ఫెయిర్ ను నిర్వహించారు వినుాత్మమైన ప్రాజెక్టు ను తయారు చేయాలని శ్రావణికి టీచర్స్ సూచించారు. దీంతో తన తండ్రితో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రైతులు, వృద్ధులు రాత్రివేళల్లో నడిచేటప్పుడు, పంట పొలాల్లో తిరిగేటప్పుడు పాముకాటుకు గురై ప్రాణాలు పోగొట్టుకోవడం కళ్ళారా చూసిన శ్రావణిని చలించిపోయేది. రైతుల ప్రాణాలను రక్కించేందుకు చేతి కర్ర యంత్రాన్ని రూపొందించింది.

రైతుల ప్రాణాలను రక్షించే చేతి కర్ర యంత్రం..

క్రింది రూపొందించిన యంత్ర పరికరం అడుగు థాగంలో ఒక వైట్రేటర్, దానిపైన బజర్, టార్మి లైట్, మధ్యలో బ్యాటురీని అమర్చుతారు. దీన్ని పట్టుకుని అడుగులు వేసినప్పుడు వైట్రేటర్ ఆన్ అవుతుంది. కర్ర పెట్టిన స్థలం నుంచి రెండు మీల్డర్డ్ విస్తరంలో ప్రకంపనలు వస్తాయి. ఆ ప్రకంపనలకు పాములు, ఇతర విష పురుగులు దూరంగా వెళ్లిపోతాయి. దీనికి అమరిన బజర్ సౌండ్ట్ పంట పొలాల్కోకి



వచ్చిన అడవి పందులు, పిట్టలు పొరిపోతాయి. యంత్ర పరికరం రెత్తలకు ఎంతగూవో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

వారకరం రైతులకు వచ్చాగాన జయించి కింది జపాలుపడ. వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనల్లో సత్తా చాటిన శ్రావణి % విద్యార్థినిగా శ్రావణి ఆవిష్కరించిన చేతి కుర యంత్రం జిల్లా, రాష్ట్రసాంఘిక వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకొని సత్తా చాటింది. 2019లో నిర్వహించిన జాతీయ సాంఘిక ఇన్ఫోర్మేషన్ టోచ్యూల్ ఆరో స్థానం దక్కించుకుంది. అంతేకాకుండా రాష్ట్రపతి భవన్, జపాన్ లో నిర్వహించిన ప్రదర్శనలకు ఎంపికైంది. శ్రావణి ప్రస్తుతం బీహర్ లోని పాట్లు పిపటీలో బీటెక్ థర్ట్ ఇయర్ చదువుతోంది.





ఈ అమృతు ఇప్పుడు టాలీవుడ్లో స్టార్ హార్సోయన్..



పై భాట్లో కూడట గా కనిపిస్తోన్న అమ్మాయి ఎవరో తెలుసా? రెగ్యులర్ గా సినిమాలు చూసే వారు పోలికలు చూసి ఆమె ఎవరో గుర్తు పట్టవచ్చు. ఈ అమ్మడికి సినిమా ఇండస్ట్రీలో ప్రత్యేక స్థాన ముంది. 2007లో హిరోయిన్ గా ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఇప్పటికే చేతి నిండా సినిమాలతో బిజిచిజీగా ఉంటోంది. మరీ ముఖ్యంగా పెక్కెన తర్వాత ఈ అమ్మడికి క్రీజ్ బాగా పెరిగిపోయింది. గతంలోలా గ్లామరస్ రోన్స్ కాకుండా కథా నేనెపద్ధమున్న చిత్రాలే ఎక్కువగా చేస్తోంది అందాల తార. అందులోనూ లేదీ ఓరియంటెడ్ సినిమాలకు పెద్ద పీట వేస్తోంది. ఇటీవలే పోలీసాఫీసర్ గానూ అదరగొట్టింది. ఈ కూటీ మరవరో కాదుఇటీవలే సత్య భామ సినిమాతో మన ముందుకు వచ్చిన చందమామ కాజల్ అగర్వాల్. ఈ భాటో తన చిన్నప్పటిది. ఇందులో కూడట స్క్రైల్ తో ఎందో అందంగా కనిపించింది కాజల్ అగర్వాల్. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. గతేడాది మొత్తం 3 సినిమాల్లో నటించింది కాజల్. ఘోష్టీ, కరుంగాపియం (తెలుగులో కార్తీక), భగవంత్ కేసరి వంటి సినిమాల్లో కాజల్ నటనకు మంచి మార్కెట్లే పడ్డాయి. ఇక ఈ ఏడాది మరింత పుల్ జోవ్ లో ఉంది పంచాదార బొమ్మ. ఇప్పటికే ఏసీపీ సత్యభామగా ఆడియోన్సు ను మెప్పించింది. ప్రస్తుతం ఆమె చేతిలో కమల్ హసన్-శంకర్ ల క్రేస్ ప్రాజెక్టు ఇండియన్ 2 (భారతీయుడు 2) ఉంది. త్వరలోనే ఈ మూఢి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దీంతో పాటు మంచ విష్ణు డీమ్ ప్రాజెక్టు కనుపులోనూ కాజల్ అగర్వాల్ ఓ కీలక పాత్రలో కనిపించనుంది. తేరలోనే దీనికి సంబంధించి పూరి ఆవ్ డేట్ రానునాయి.

టాల్కెమ్ పోడర్‌తో పొంచివున్న ప్రాణాంతక క్యాన్సర్ ప్రమాదం..

పిల్లలను వేడి, చెమట నుండి రక్షించడానికి చాలా మంది తల్లులు తమ పిల్లలకు స్నేహం చేయించిన వెంటనే ఒంటినిండా టాల్చుమ్ హొడర్ను పూస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు ఫ్రెంచ్‌గా ఉంటారు. అయితే టాల్చుమ్ హొడర్ వంటి సౌందర్య ఉత్సత్తులు క్యాస్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడెంది. ఇందులో ఆసైస్టాస్ అనే మూలకం ఉన్నట్టగా పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇది క్యాస్సర్ సంబంధిత వ్యాధులను పెంచుతుంది. పిల్లలకు హోనికరం. కాబట్టి, టాల్చుమ్ హొడర్ వినియోగంపై నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.? ఈ టాల్చుమ్ హొడర్ మీ పిల్లలకు ఎలా వోని కలిగిన్నందో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం..హొడర్లో టాల్చు అనే మూలకాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇది భూమి నుండి సేకరించిన ఖనిజం. ఇది తేమను గ్రహించడానికి, ఘర్షణను తగ్గించడానికి ఉపయోగించబడు తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అదేవిధంగా, ఆసైస్టాస్ టః ఆసైస్టాస్ ను శరీరంలోకి పీల్చుకుంటే, క్యాస్సర్ వచ్చే ప్రవేద్యులు సూచిస్తున్నారు. టాల్చుమ్ హొడర్లో క్యాస్సర్ కారకా కారణమయ్య పదార్థాలుగా చేర్చారు. టాల్చు కొన్ని కణాలు అంకాకుండా, పిల్లలు టాల్చుమ్ హొడర్ కణాలను పీల్చినట్లట్టితే టాల్చుమ్ హొడర్, క్యాస్సర్ మధ్య సంబంధం వందకాతం స్నే



సైన్స్ ప్రద తింటే పెద్దకెళ్లారు జాగ్రత్త..



చాలామంది ఇష్టమైన ఆహారం తినాలని కోరుకుంటారు..
 కొందరు మామూలు ఆహారం తింటే.. మరికొందరు స్వేచ్ఛల్
 గా స్వేచ్ఛగా తినేందుకు ఇష్టపడుతుంటారు.. ముఖ్యంగా బయట
 లభించే స్వేచ్ఛ పుడ్ ను ఇష్టంగా తింటుంటారు.. అయితే..
 స్వేచ్ఛ రుచి కొన్ని సార్లు ఆరోగ్యానికి విపంలా మారుతుందని
 పొచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఒకవేళ చాలా కారంగా
 ఉండే ఆహారాన్ని తినాలనుకుంటే, ఇక్కడ పేర్కొన్న సమస్యలు..
 నంకేతాలను విన్నారించడం తమ్మ అని
 పొచ్చరిస్తున్నారు.. వాస్తవానికి భారతీయ ఆహారంలో మనాలా
 దినుసులకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. కానీ ఎక్కువ స్వేచ్ఛ పుడ్
 తినడం వల ఆరోగ్యానికి హని కలుగుతుంది.. మీరు దీనిని

తైట్ గా తీసుకున్నా.. కొన్ని స్పేస్ పుడ్ ను విషంలా నిపేధం విధించిన సందర్భాలున్నాయి.. ఇది వింతగా అనిపించవచ్చు.. కానీ నిజం. జనాదరణ పొందిన కౌరియన్ నూడుల్నాను నిపేధించాల్సి వచ్చింది. దాన్ని కంపెనీ సమ్యాంగ్ తయారు చేసిన నూడుల్నా ను ప్రాణాంతకమంటూ నిపేధం విధించారు. నిజానికి, మిరపకాయలో ఉండే క్యాప్చెసిన్ అనే మూలకం మనకు కారంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఈ మూలకం పరిమాణం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, మిరపకాయ అంత కారంగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో, ఈ క్యాప్చెసిన్ శరీరానికి హోనిని కూడా కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఎక్కువ కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే శరీరంలో కనిపించే ఈ లక్షణాలను విస్మరించవద్దు.. ఈ నిర్దక్కం ఒక్కసారి ప్రాణం కూడా తీస్తుంది.. స్పేస్ పుడ్ తినడం వల్ల కనిపించే ఈ లక్షణాలను విస్మరించవద్దు..

శ్వాస ఆడకపోవుట, తీవ్ర జ్వరం, అవస్థారక స్థితి, మూర్ఖ.. లాంటివి కనిపిస్తే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.. కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినడం వల్ల కల్గి నష్టాలు మీరు చాలా కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, క్యాప్చిన్సిన్ జీర్ణవ్యవస్థను చికాకుపెడుతుంది. ఇది కడుపు చికాకు, వాంతులు, విరేచనాలు మంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. సాధారణంగా ఈ సమస్యలు కొంత సమయం తర్వాత నయమవుతాయి.. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన రూపాన్ని కూడా తీసుకుంటాయి.

ఈ వ్యక్తి చాలా స్వస్థ పుడ్ తినకూడదు..

చాలా కారంగా ఉండే అపోరోన్సి పిల్లలకు, వృద్ధులకు ఇవ్వకూడదు.. అంతేకాకుండా ఇప్పటికే కదుపు సమస్యలు ఉన్నవారికి ముఖ్యంగా ప్రమాదకరం. అదనంగా, కొప్పెలిన్వీన్కు అత్తంత సున్నితంగా ఉండే వెకులు కూడా అనారోగ్యానికి గుర్తయే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆదనింగా, క్యాప్టసినకు అత్యంత నున్నతంగా ఉండ వ్యక్తులు కూడా అనారోగ్యానక గురియై ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎటువంటి హని లేకుండా మసాలా ఆహారాన్ని ఆస్యాదించండి.. మీరు హయిగా తినగలిగేంత స్ఫేస్ ఫుడ్ మాత్రమే తినండి. కారంగా ఉండే ఆహారంతో పెరుగు లేదా పాలు తీసుకోండి. క్యాప్టసిన కొవ్వులో కరిగేది, కాబట్టి పాలు లేదా పెరుగు దాని ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీ కడువులో మంటగా ఉంటే, చల్లటి నీటిని తాగడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ଅମ୍ବା ଯାଲୁ..



భారత అమ్మాయిలు అదరగొట్టారు. దక్కిణాప్రికాతో జరిగిన తొలి వన్నే మ్యాచ్లో హర్షన్ ప్రీత్ కార్ నేతృత్వంలోని తీమిండియా 143 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. దీంతో మూడు వన్నేల సిరీస్‌తో 1-0తో భారత జట్టు ఆధిక్యంలో ని లిచింది. ఈ మ్యాచ్లో తొలుత బ్యాటీంగ్ చేసిన భారత్ స్క్రూటి మంధాన సెంచరీ సహాయంతో 265 పరుగులు చేసింది. లక్ష్మీన్ని ఛేదించేందుకు బరిలోకి దిగిన పర్యాటక దక్కిణాప్రికా జట్టు భారత బోలర్ ధాటికి కుప్పకూలింది. 37.4 ఓవర్లలో కేవలం 122 పరుగులకు ఆలోటైంది. తీమ్ ఇండియా తరఫున తొలి వన్నే మ్యాచ్ ఆడిన లెగ్ స్పిన్నర్ ఆశా శోభన అత్యధికంగా 4 వికెట్లు తీసి మెరిసింది. ఈ మ్యాచ్లో టాన్ గెలిచి తొలుత బ్యాటీంగ్ చేసిన భారత మహిళల జట్టుకు పుట్టారంభం లభించలేదు. జట్టు స్టోర్చరు 15 పరుగుల వద్ద ఓపెనర్ షఫాలీ వర్ష (7 పరుగులు) వికెట్ కోల్పోయింది. అనంతరం దయాజన హేమలత కూడా 12 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరింది. కెప్టెన్ హర్షన్ ప్రీత్ కార్ కూడా 10 పరుగులకే బోటయ్యింది. జెమీమా, రిచా ఫ్యూష్ తక్కువ పరుగులకే వెనుదిగారు. అయితే స్క్రూటి మంధాన మాత్రం ఒంటరి పోరాటం చేసింది. సఫార్ బోలర్ను చిత్క బాధుతూ సెంచరీ కొట్టింది. దీంతో భారత జట్టు నిర్దిత 50 ఓవర్లలో 265 పరుగులు చేసింది. 266 పరుగుల విజయ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన దక్కిణాప్రికా జట్టు కూడా ఆదిలోనే వికెట్లు కోల్పోయి కషాల్లో పడింది. తొలి ఓవర్ లోనే కెప్టెన్ లారా వేల్స్‌ర్డ్ ను రేణుక కీన్ బౌల్ చేసింది. 33 పరుగులకు చేరుకునే సమయానికి జట్టు 3 ముఖ్యమైన వికెట్లు కోల్పోయింది. అనుభవజ్ఞరాలైన మరిజన్స్ కప్ 24 పరుగులు చేయడం ద్వారా జట్టు ఇన్నింగ్స్కు కొంత బలం చేకూర్చింది. అయితే ఈ వికెట్ పతనం తర్వాత ఆప్రికా జట్టు కుప్పకూలింది. సినలోవా జష్టా 27 పరుగులతో నాటోర్గా నిచినిచి.

