

# నామస్తే హైదరాబాద్

## తెలుగు దిన పత్రిక

[www.namasthehyderabad.in](http://www.namasthehyderabad.in)

# తెలుగు దిన పత్రిక

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంచిక :158 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య సోమవారం 04-11-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

# తెలంగాణ ప్రాంతములో సుధారణ ఏన్నిజు పొలిసీ. ఇదేం విక్ర్యతానందం..

**సమస్త ప్రాదుర్భావం :** త్వరలో నూతన ఎన్నీ పాలనీని తీసుకు వచ్చేందుకు తెలంగాణ సర్హారు సన్నాహలు చేస్తోంది. నూతన ఎన్నీ పాలనీతో అన్ని వర్గాలకు ఉపయుక్తంగా ఉండేలా రూపకల్పన జరుగుతోంది. ఇందుకోసం విద్యుత్ రంగంలో నిష్టాతులు మేధావులు ప్రజల అభిప్రాయాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలని రాష్ట్రప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈమేరకు తెలంగాణ ఉవ ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు క్లారిటీ ఇచ్చారు. నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం వీరపూతెంలో 35 వేల కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన వైటీపీఎస్ సూపర్ క్రిటికల్ థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్‌ను డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మంత్రులు ఉత్తమ్, కోమటిరెడ్డిలు సందర్శించారు. యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ కు రామగుండం నుండి సరఫరా అయ్యే బొగ్గు గూడ్లు వ్యాగిన్ కు జెండా ఊపి మంత్రులు ప్రారంభించారు. ప్లాంట్ ను సందర్శించిన మంత్రులు పవర్ ప్లాంట్ మొదటి యూనిట్ ఆయిల్ సింక్రాన్జెషన్ ను మంత్రులు ప్రారంభించారు. ఇప్పటికే రెండవ యూనిట్‌ను సెప్టెంబర్ 11న సింక్రాన్జెషన్‌ను ప్రారంభించారు. త్వరలో ఎన్నీ పాలనీని తీసుకు రానున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు చెప్పారు. నూతన పాలనీ పై అనెంబ్లీలో చర్చిస్తామని అయిన తెలిపారు. రాష్ట్ర అవసరాలకు అనుగుణంగా ఈ నూతన పాలనీని తీసుకువస్తున్నట్లు భట్టి



వెల్లడించారు. 2034-35 నాటికి రాష్ట్రంలో 31,809 మెగావాట్ విద్యుత్ డిమాండ్కు అవకాశం ఉందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. దీనికి అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పాదకతను పెంచుతామని చెప్పారు. రాష్ట్ర అవసరాలకు కొరత లేకుండా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తామని అన్నారు.గ్రీన్ ఎనర్జీని ఉత్పత్తికి సంప్రదాయేతర ఇంధన వనరుల ద్వారా 20 వేల మెగావాట్ విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ప్రణాళికలు తయారు చేస్తున్నామని భట్టి తెలిపారు. యాదాది పవర్ ప్లాంట్ ద్వారా 2025 మార్చి నాటికి హర్తి స్థాయిలో విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసి గ్రీడ్ కు అనుసంధానం చేస్తామని అన్నారు.



**సమస్తే ప్రాదర్శాద్వి : దీపావళి పండుగను ప్రజలంతా ఎంతో సంతోషంగా జరుపుకున్నారు.**  
**దేశ్యవాప్తంగా సంబరాలు ముగిశాయి. పటానులు కాల్చుతూ, స్వీట్స్ పంచుకుంటూ సరదాగా గడిపారు. అయితే సంతోషాలను పంచే దీపావళి రోజు కొందరు యువకులు మాత్రం పిచ్చిగా ప్రవర్తించారు. తమ ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకోవడంతో పాటు పక్కవారికి కూడా ఇబ్బందులు పెట్టారు. దీపావళి పండుగ రోజున ర్యాత్రి ప్రాదర్శాద్వి ప్రైట్ సిటీ రోడ్పైకి కొందరు యువకులు బైక్లో చేరుకున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా బైక్లపై బాణాసంచాలను కాలుస్తూ, రకరకాల వ్యాసాలు చేశారు. దీనంతటినీ అక్కడే ఉన్న కొందరు స్టోర్స్ ఫోన్లలో చిత్రీకరించి సోఫ్ట్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు దీంతో ఈ వీడయోలు కాస్త నెట్టింట ట్రైండ్ అవ్వడం మొదలుపెట్టాయి. దీంతో ఈ వీడయోను తాజాగా ఆప్టిసీ ఎండీ సజ్జానర్ ఎక్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు.**

# తెలంగాణలో కొత్త ఎయర్ పేస్టర్సు.



**నమస్తే హైదరాబాద్ :** తెలంగాణ ప్రజలకు మరో శుభవార్త వినిపించింది రేవంత్ రద్దు సర్కార్. తెలంగాణలో ఇప్పటికే హైదరాబాద్‌లో బేగంపేట విమానాశ్రయంతో పాటు శంఖాబాద్‌లో రాజీవ్ గాంధి ఇంటర్వెన్షన్ల ఎయిర్ పోర్ట్ ఉండగా.. ఇప్పటివరకు మరి ఎయిర్ పోర్ట్ అందుబాటులోకి రాలేదు. అయితే.. తుర్లలోనే ఇంకో విమానాశ్రయాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చేందుకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సిద్ధమైంది. ఈ మేరకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీవివాస్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. కేంద్రం అనుమతిస్తే మామునురా విమానాశ్రయాన్ని వీలైనంత త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీవివాస్ దెగి సూసం చేశారు.

త్రణవాన రద్ద స్వప్తం చెందాలి. 1980 నుంచి నిద్రాణస్తిలో ఉన్న మమనూరు విమానాశ్రయాన్ని అందుబాటులో తీసుకొచ్చి. త్వరలో ప్రాంతీయ విమానాల రాకపోకలను సాగించాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు యోచిస్తున్నట్టు సమాచారం. రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి సుమారు 170 కి.మీ దూరంలో ఉన్న మమనూరు.. ప్రాంతీయ కనెక్టివిటీ స్క్ర్మ్ (=%జూ%-ఉడాన్) కింద సేవలందించేందుకు తెలంగాణలోని ఆరు ప్రతిపాదిత విమానాశ్రయాలల్లో మొదటిది. ఇప్పటికే.. 700 ఎకరాలను ఎయిర్పోర్ట్ అధారిటీ ఆఫ్ ఇండియా ( $\% \text{ లూటా } \times \%$

సిద్ధం చేసింది. 2024 చివరి నాటికి అందుబాటులోకి వస్తుందని అంతా ఆకాంక్షిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే.. మంత్రి పొంగులేటి చేసిన వాఖ్యాలు సర్పాత్మక ఆనకిని రేకెటిస్టున్నాయి.

వరంగల్‌లో పర్యాటించిన మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.. భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అలయానికి వచ్చిన మంత్రికి అర్పకులు పూర్ణకుంభంతో స్వగతం పలికారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మంత్రి.. అనంతర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. భద్రకాళి అమ్మవారి అలయాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆలయ మాడ వీధులను త్వరితగతిన పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. ఇక్కడి జలాశయాన్ని తాగునీటి జలాశయంగా మారుస్తామన్నారు. భద్రకాళి చెరువు కబ్బడి చేసిన వారిపై కరిన చర్యలు తీసుకుంటామని తౌచ్చరించారు. సర్వే చేయించి నిర్మాణాలను తొలిగిస్తామన్నారు. అయితే, జలాశయానికి సంబంధించిన వివరాలను అధికారులను అడగ్గా నరిగా స్పందించకపోవటంతో.. మంత్రి అనహనం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే.. తెలంగాణ రాష్ట్ర రెండో రాజధాని గురించి ఇంట్రిస్టింగ్ కామెంట్ చేశారు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి. వరంగల్‌ను రాష్ట్రానికి రెండో రాజధానిగా అభివృద్ధి చేస్తామని మంత్రి పొంగులేటి చెప్పుకొచ్చారు. మరోవైపు వరంగల్ నగరంలోని పలు అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని మంత్రి పరిశీలించారు. త్వరలోనే నగరంలోని కాళోజీ కళా క్షేత్రాన్ని ప్రారంభోత్పంతో పాటు పలు అభివృద్ధి పనులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శంకస్థాపన చేయనుస్తుటు వివరించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వరంగల్ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని తెలిపారు.

# తెలంగాణలో మరీ ఎన్నికల సంబురం..



**నమస్కారాబాద్ : తెలంగాణలో ఎప్పుడెప్పుడూ అని ఎదురుచూస్తున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ముహూర్తం ఫిక్సుయినట్టు మంట్రి పొంగులేటి బ్రేఖివాన్ రెడ్డి ప్రకటించారు. మీడియాతో చిట్ చాట్ నిర్వహించిన మంట్రి పొంగులేటి.. ఇంట్రైస్టింగ్ విషయాలు పంచుకున్నారు. డిసెంబర్ నెలలలోనే సర్పంచ్ ఎన్నికలకు ముహూర్తం ఫిక్సు చేసినట్టు పొంగులేటి స్పష్టం చేశారు. 2025 జనవరి నెలల్లో, సంక్రాతి నాటికి గ్రామాలకు కొత్త సర్పంచ్లు వస్తారని చెప్పుకొచ్చారు. 2024, ఫిబ్రవరి నెలతోనే సర్పంచ్ల పదవీ కాలం ముగిసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం గ్రామాల్లో ఇంధార్జీల పాలన నడుస్తుంది. అయితే.. సర్పంచ్ల పదవీకాలం ముగిసిన కాన్ని రోజులకే ఎన్నికలు నిర్వహించాలని రేవంత్ రెడ్డి సర్పార్ట్ భావించినా.. రిజర్వేషన్ విషయం నెలకొన్న గందరగోళంతో ఎన్నికలు వాయిదాపడుతూ వసునాయి.**

అయితే.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కులగణన నిర్వహించి.. కొత్త రిజర్వేషన్లతో సర్వంచ్ ఎన్నికలు నిర్వహించాలని శీఎం రేవంత్ రెడ్డి భావించారు. అయితే.. పలు కారణాల వల్ల కులగణన సాధ్యపడకపోవటంతో.. సర్వంచ్ ఎన్నికలు కూడా ఆలస్యమవుతూ వచ్చాయి. అయితే.. సర్వంచ్ ఎన్నికలు నెలల తరబడి ఆలస్యమవుతుండటంతో.. గత రిజర్వేషన్లతోనే స్కూలిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఓ దశలో ప్రభుత్వం 2లో భావించినట్టు

**విలేకరులు కావలెను**

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

**సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం**  
**కొత్తవారికి అవకాశం**

**Ph: 9912580066**

Ph: 9912580066

# రేషన్ కార్బూడారులందరికీ

## — నీ రోజుల్లో —

# భారీ శుభవార్త..



**సేమస్తే ప్రాదరూపాద :** ०షణ్ కార్య ఉన్నవాళ్లందరికి రేవంత్ రెడ్డి సర్టార్ భారీ శుభవార్త వినిపించింది. ఈ మేరకు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు.. రాష్ట్రంలో తెల్ల రేషన్ కార్య ఉన్న ప్రతి కుటుంబానికి.. సన్న బియ్యం ఇవ్వనున్నట్టు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు. పేదలకు ఉచితంగా సన్న బియ్యం అందిస్తామని ఇచ్చిన హామీ అమలుపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్రయం తీసుకుందని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. కొత్త సంవత్సరంలో.. సంక్రాంతి పండగ తర్వాత రేషన్ కార్యలు ఉన్న వాళ్లందరికి ఉచితంగా సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అయితే.. మొన్నెపరకు జనవరి నుంచి సన్మఖ్యాతి పుట్టియ్యం పంపిణీ చేస్తామంటూ చెప్పుకొచ్చిన ప్రభుత్వ పెద్దలు.. ఇప్పుడు సక్రాంతి తర్వాత ఇస్తామని స్పష్టమైన ప్రకటన చేయటంతో.. పేదల్లో సంతోషం నెలకొంది.

అయితే.. సూర్యాపేట జిల్లా గడ్డిపల్లిలో ఇంటిగ్రేషన్ సుఖులకు శుంకుస్థాపన కార్బూక్షమంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికమార్కుతో పాటు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట రెడ్డితో కలిసి మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్బూక్షమంలో మాటల్లాదిన ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి.. పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణలో ఈ వానాకాలం 150 లక్షల మెట్రోక్ టన్నుల పంట పండిందని.. రాష్ట్ర చరిత్రలో ఇదే అత్యధికమని పేర్కొన్నారు. సన్న వద్దకు క్వింటాకు రూ. 500 బోనస్ ఇస్తున్నామని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే.. సన్నబియ్యం పంపిణీపై క్లారిటీ ఇచ్చారు మంత్రి ఉత్తమ్. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 30.50 లక్షల రేషన్ కార్బు దారులకు ఉచితంగా ఆరు కిలోల సన్నబియ్యాన్ని అందించనున్నట్టు తెలిపారు. ఈ సన్న బియ్యాన్ని జనవరి 2025 నుంచి రేషన్ షాప్లో పంపిణీ చేయనున్నట్టు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

# మూసీకి కొనసాగుతున్న వరద

**సమస్త పైదరాబాద్ :** కేంద్రం సమీపంలోని మూసీ వాగులో మూడు నెలల నుంచి ప్రవాహం ఆగడంలేదు. నాలుగు రోజుల క్రితం పైదరాబాద్‌లో వర్షం కురవడంతో మూసీ వాగుకు ప్రవాహం ఎక్కువైంది. మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో వరద పర్చుకొని వస్తుండడంతో జాంబర్డిగూడెం-వంగమర్తి గ్రామాల బిడ్డిపై వెళ్లే ప్రయాణికులు నెల్లీలు దిగి వెళ్తున్నారు. మూడు నెలలుగా ప్రవాహం తగ్గకపోవడంతో మూసీ వెనక భాగం మొత్తం నీటితో మునిగిపోయిఉంది. మూసీ వాగు నుంచి రైతులు మోటార్లు తీయడానికి దిగరాదని అధికారులు పోచ్చరిస్తున్నారు. పదేళ్ల నుంచి లేనివిధంగా మూసీ వాగు ప్రవాహానుండగడణ్ణు

# తెలంగాణలో మరీ ఎన్నికల సంబురం..

తెలుస్తోంది. అయితే.. ఎలాగూ ఆలస్యమైంది.. ఇంకాన్న ఆలస్యమైనా సరే.. కొత్త రిజర్వ్స్ పట్టతోనే ఎన్నికలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ పెరిగిపోవటంతో.. కులగణన ప్రక్రియను వేగవంతం చేసింది ప్రభుత్వం. కులగణన తర్వాతనే పంచాయితీ ఎన్నికలకు వెళ్తామని ప్రభుత్వం నిర్ణయించుకుని.. ఆ మేరకు కసరత్తు చేసింది. ఈ క్రమంలోనే.. నవంబర్ లేదా నుంచి కులగణనను నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఈ కులగణన ప్రక్రియను నవంబర్ 30తో పూర్తి చేసి.. వీలైనంత త్వరగా తుది నివేదికను సిద్ధం చేయాలని ప్రభుత్వం యొచిస్తోంది. ఆ రిపోర్ట్ ఆధారంగానే స్థానిక ఎన్నికల రిజర్వ్స్ పట్టను ఖరారు చేసి.. సర్వంచ ఎలక్షన్లను నిర్వహించేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ క్రమంలో.. డిసెంబర్ నెల మధ్యలో గానీ.. చివరల్లో గానీ సర్వంచ ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇక ఇదే విషయంపై మంత్రి పొంగులేటి ఇచ్చిన ప్రకటన.. ఇప్పుడు సర్వత్రా చర్చనీయంశంగా మారింది.

# ముస్కి కొనసాగుతున్న వరద

రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మూడు నెలలుగా వస్తున్న వరదతో స్థానికంగా భూగర్భజలాలు పెరిగాయి.

# ధర్మసమాజ పార్టీ మొదటి ఫీనర్లకి బయలుదేరన నాగారం మండల నాయకులు



**నాగారం, నమస్తే హైదరాబాద్ : (నవంబర్ 2)** ఈరోజు హైదరాబాదులోని ఆదిబట్టలో జరుగుతున్న ధర్మ సమాజ్ పార్టీ కార్యకర్తలు (మొదటి ప్రీనరీ) మహా సమ్మేళనానికి ఆదివారం నాగారం మండలం నుండి ధర్మ సమాజ్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు బయలుదేరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాగారం మండల కన్సీనర్ చిప్పలపల్లి నాగార్జున మహారాజ్, కో కన్సీనర్ లు పేరాల పెద్ద శ్రీనివాస్, పేరాల వీరేష్, చిప్పలపల్లి అనుదీప్, మందుల సైదులు మండల నాయకులు పేరాల ఈశ్వర్, అర్జున్, నరేష్, వెంకటేష్, దాసయ్య, దిలీష్, వీరస్వామి, వెంకన్ పాలోన్సారు.

# 186వ నిత్య పూల మాల కార్యక్రమంలో ఎం ఏ రెహామాన్



ఘుట్టేసర్ నవంబర్ 3 (నమస్తే వైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘుట్టేసర్ మునిపల్ పరిధిలోని అంబేద్కర్ కూడలి వద్ద ప్రబుద్ద భారత్ ఇంటర్వెషన్ల్ ఆధ్యర్యంలో 186 అంబేద్కర్ నిత్య పూలమాల కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎం ఏ రెహమాన్ (కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనార్ట్ సెల్ ప్రథాన కార్యదర్శి మేడ్చల్ మల్గాజిరి జిల్లా) విచ్చేసి అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాశులర్పించారు. రెహమాన్ మాటల్లాడుతూ డాక్టర్ బాబాసాహేబ్ అంబేద్కర్ రాజ్యాంగ స్టూర్టని మనమందరం ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రజాస్వామ్య దేశం గా నిలిపిన వ్యక్తి, సామాజిక తత్వవేత్త, బీసీ ఎస్టీ మైనార్ట్ మరియు అగ్రవర్ణుల పేదలు అందరూ కలిస్తే బహుజన రాజ్యాధికారం వస్తుందని అంబేద్కర్ తెలియజేశారు అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేకల దాన్ (అంబేద్కర్ యువజన సంఘం), మీసాల అరుణ్ కుమార్, కే నర్సింగరావు, బండారి రాందాన్, ఇరీటం శ్రీనివాస్, చల్లాపురం నారాయణ, కే సత్యం, మీసాల రాజేష్ కుమార్, తోక మల్లేష్, బాలనగర్ గణేష్ గాడ్, ఉపేందర్, విష్ణు, ఏమే పారాన్, తండితగుర్ఱు పొల్గొనారు.

# కావ్రేడ్ పొట్ల రామనర్సియ్ ఆశయాలను కొనసాగిస్తాం

## గుమ్మడి నర్సయ్య ఇల్లందు మాజీ ఎమ్మెల్లే



# పలు కుటుంబాలను పరామర్శించిన బహుళ శ్రీకాంత గాద్



# శ్రీ సాయి మహాదేవ నగర్ కమ్యూనిటీ హల్ ప్రారంభించిన తోటకూర వజ్రేష్ణ యాదవ



ఏనుగు సుదర్శన్ రెడ్డి మేడిపల్లి సీఐ గోవిందరెడ్డి,కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తుంగతురి రవి,దర్శా దయాకర్ రెడ్డి,కార్పారేటర్లు భీమ్ రెడ్డి నవీన్ రెడ్డి,సుభావ్ నాయక్,అనంత్ రెడ్డి,మద్ది యుగంధర్ రెడ్డి,సీనియర్ నాయకులు వూడుగుల చంద్రారెడ్డి,వమ్మల అంజిరెడ్డి,ఈశ్వర్ రెడ్డి,బండారి రవీందర్,శ్రీధర్ రెడ్డి,యూసారం మహేష్,బోడిగే కృష్ణ, కుర్ర శ్రీకాంత్ గౌడ్,పెంటయ్య గౌడ్,కో ఆప్సన్ సభ్యులు బోడిగే రాందాస్,మేడిపల్లి వీర అంజనేయ స్వామీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి,సుదర్శన్ రెడ్డి,పవన్,సాయి మహాదేవ్ కాలనీ అధ్యక్షులు శాంతకుమార్,రమేష్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,మహిళ నాయకురాలు శ్రీలత బట్టునాయక్ , దుర్గ,కాలనీ వాసులు,శ్రీ సాయి మహాదేవ్ నగర్ వెల్ఫ్రెంచ్ అసోసియేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాలోనారు.

# మృతుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన హరిష్భవ రెడ్డి



**నమస్తే హైదరాబాద్ :** పారుపల్లి గ్రామంలో ఈ రోజు మరణించిన తంగేళ్ల యాదగిరి మరణానికి సంతాపం తెలియజేస్తూ పారుపల్లి గ్రామ బీ ఆర్ ఎన్ పాట్ ఆధుర్యంలో కే పొచ్ ఆర్ ఫౌండెషన్ అధినేత బిఆర్ఎవ్స్ పాట్ రాష్ట్ర నాయకులు కొప్పుల హరిదీవ్ రెడ్డి రూ. 5,000/- ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఇట్టి కార్బూక్మంలో బిఆర్ఎవ్స్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు లగ్గని రంగయ్య, తాజా మాజీ సర్పంచ్ లగ్గని రమేష్ మాజీ వైస్ ఎంపీపీ బూడిద రాములు మరియు బిఆర్ఎవ్స్ నాయకులు కాంసాని రాంరెడ్డి, లగ్గని లక్ష్మినారాయణ, బిజ్జుల సోమరాజు, దుంపల కిషన్ రెడ్డి, చెప్ప చంద్రయ్య, చెప్ప వెంకటయ్యగస్త శీనివాస్ రెడ్డి, లగ్గని నర్సయ్య, లగ్గని మల్కేష్ మన్సుపురం వెంకటయ్య, బుజ్జు వెంకటా చారి, బజ్జో జు మాల్లా చారి, భువనగిరి వెంకటేష్ మరియు పారుపల్లి గ్రామ బిఆర్ఎవ్స్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# దాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ల ను ప్రారంభించిన ప్రభుత్వవిడ్

**సమస్తే శైదరాబాద్ :** గుండాల మండలంలోని వెల్యుజాల పస్తు కొండూరు గుండాల గ్రామాలలో దాన్యం కొనుగోలు సెంటల్రును ఆలేరు ఎమ్మెళ్లే ప్రభుత్వ బీర్ల లట్టుయ్య ఆదివారం ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ రైతులు కష్టపడి పండించిన ధాన్యాన్ని దళారులకు అమ్ముకోకుండా నాణ్యత గల ధాన్యాన్ని తీసుకు వచ్చి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మద్దతు ధర పొందాలని అన్నారు సంబంధిత ఐకెపి సెంటర్లు సిసి బ్యాంకు వాళ్లు రైతులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని తారేస్సు పెంట్లు ఇతర అవసరాలు తీర్చి రైతులకు ఇబ్బంది కి గురికాకుండా చూసుకోవాలని అన్నారు ఇందులో ప్రభుత్వం ప్రకటించిన సెంటర్లో ఆయా శాఖలు చెందిన వారు రైతులకు అందుబాటులో ఉండి రైతులకు ఇబ్బంది కలగకుండా అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేసి రైతులకు మద్దతు ధర వచ్చే అందే విధంగా కృషి చేయాలని అన్నారు ఈ కార్బూక్రమంలో పిఎసిఎస్ చెర్చున్ లింగాల భిక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు

A group of approximately 15-20 people, mostly men in white shirts and kurta-pajamas, are gathered around a large, brown, woven sack. A woman in a pink sari with a red and white patterned border is pointing her finger towards the sack. The setting appears to be an indoor or sheltered outdoor area with colorful murals on the walls in the background.

ఏలూరు రామ రెడ్డి కొంగ్రెస్ గుండాల గ్రామ శాఖ అద్యాత్మడు అనపర్తి యాదగిరి పొడిచేటి వెంకన్న నూనెముంతల వెంకటేశ్వర్రు నరసయ్య సిసి బ్యాంక్ సీఈఎస్ నాగయ్య ఎమ్మారె అనసూయ బట్టు కొండలరావు షైన రమేష్ మండల వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు

# సర్వో లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన డిసిసిబి చైర్మన్ కుంభం శ్రీనివాస్ రెడ్డి



**నమస్తే పైదరాబాద్ :**  
యాదాది భువనగిరి జిల్లా సంస్థాన్ నారాయణపురం మండల  
కేంద్రంలోని సర్వోర్గామపంచాయతీ లో గుజ్జ సహకార  
పరపతి సంఘం ఆధ్వర్యంలో సర్వోర్గామంలో వరి ధాన్యం  
కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించటం జిరిగింది. ఈ  
కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హజులైన కుంభం శ్రీనివాస్  
మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్ర సిబ్బంది సీరియల్ ప్రకారం  
ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలన్నారు. రైతులు దళారుల చేతులలో  
మోసపోకుండా కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్గ్యానియోగం  
చేసుకొని మద్దతు ధర పొందాలని కొనుగోలు కేంద్రలలో  
సిబ్బంది సహకరించి కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతులకు  
ఇబ్బందులు పడకుండా ఏర్పాట్లు చేయలన్నారు. ఈ  
కార్యక్రమంలో ఏ ఈ ఓ అనురాధ, పి.ఎ.సి.ఎన్ చైర్మన్  
దూడ యాదిరెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ చేన్జెంజు బ్రహ్మచారి, సంఘ  
కార్యదర్శి మార్తా శ్రీకాంత్ రెడ్డి, డైరెక్టర్లు దూడ నరసింహరెడ్డి  
ఎర శ్రీశైలం, మల్లె మంజుల, వస్తుల పద్మ, కేసిరెడ్డి యాదవ  
రెడ్డి, కొర బిక్క, తంగేళ్ల సత్తయ్య, గుప్త శ్రీధర్ రెడ్డి, సుర్మి  
తిరుపతయ్య, పగిళ్ల యాదయ్య, వీరమల్ల లింగయ్య, గుత్త  
శ్రీధర్ రెడ్డి, కొర బిక్క, వస్తుల పద్మ, వీరమల్ల లింగయ్య,  
కర్మంతోత్ పాండు, దోనూరి నర్సిరెడ్డి, సిధ్గోని దయానందం,  
వెనుమల దామోదర్ రెడ్డి, ఏర్పుల భగవాన్, ఆలయ చైర్మన్లు,  
మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, మాజీ వార్డ్ నెంబర్లు,  
గ్రామ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# మనంగా పూర్వ విద్యార్థుల నమ్రేషనం

**నమస్తే హైదరాబాద్ :** విద్యార్థి దశలో మరుపురాని జ్ఞావకాలను నెమరు వేసుకుని ఆత్మియ సమ్మేళనం ఇప్పటికీ మరువలేనిదని 1992.. 93వ విద్యార్థులు అన్నారు. అల్లాదుర్గం ప్రభుత్వ పారశాలలో 1993 లో చదివిన పూర్వ విద్యార్థులు ఆదివారం ఆత్మియ సమ్మేళనాన్ని రేణుక మాత ఆలయ ఆవరణలో జరుపుకున్నారు. సందర్భంగా 31 సంవత్సరాల తర్వాత అందరూ ఒక చోటికి చేరుకున్నారు. ఎన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకున్న స్నేహితులకు వారి ఆనందానికి అవధులు లేవు. ఒకరి ఒకరు ఆత్మియంగా ఆత్మియంగా పలకరించుకొని యోగక్షేమలు తెలుసుకున్నారు. ఇలాంటి స్నేహితులు ఉండడం అదృష్టమని విద్యార్థులు నెమరు వేసుకున్నారు. సందర్భంగా అటపాటులతో పండుగల ఆత్మియ సమ్మేళనాన్ని జరుపుకున్నారు. చిన్ననాటి గురువులను ఖనంగా సత్కరించారు. నమావేశంలో గురువులు మాట్లాడుతూ మంచి



క్రమశిక్షణతో చదువులు నేర్చుకుని ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించిన విద్యార్థులను చూస్తే ఎంత ఉత్సాహం వేసిందని వారు గుర్తు చేశారు. మంచి క్రమశిక్షణతో ఉంటే ఎన్నో సాధించవచ్చని వారు నూచించారు. కార్యక్రమంలో ఆనాటి గురువులు చేట్టయ్య, సుధాకర్, రుద్రప్ప, రఘేష్, శంకరయ్య, రామ్ రెడ్డి, రమణ, తో పాటు ఆనాటి పూర్వి విద్యార్థులు పొల్చినారు.

# 82వ నిత్య పూల మాల కార్బూక్షమంలో పాల్గొన్న సారా కుమార్



**ఘుట్టేసర్ నవంబర్ 3 (నమస్తే హైదరాబాద్)మేడ్చల్ జిల్లా, ఘుట్టేసర్ మునిపల్ పరిధిలోని సర్దార్ సర్వాయి పాపన్సు 82వ నిత్య పూల మాల కార్యక్రమంలో ముఖ్య అభిధిగా పాల్గొన్న సారా కుమార్ గౌడ ( నూతన గౌడ సంఘం తెలంగాణ స్టేట్ సెక్రెటరీ, సర్దార్ సర్వాయి పాపన్సు సేన తెలంగాణ స్టేట్ జనరల్ సెక్రెటరీ) చేతుల మీదగా సర్దార్ సర్వాయి పాపన్సు గౌడ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఆనంద్ గౌడ సారా కుమార్ నీ శాలువా తో సత్కరించారు.**

సారా కుమార్ మాటల్డుతూ సరదార్ సర్వాయి పాపన్న జీవితం అందరికి ఆదర్శమని, తాను చేసిన పనులు అన్ని అందరికి ఆదర్శమని, గౌడ్ రాజ్యాధికారాన్ని సాధించడమే లక్ష్మంగా పెట్టుకొని, సాధించేవరకు పోరాదుతూ ఉండాలని తెలియజేశారు.  
ఈ కార్యక్రమంలో ఆనంద్ గౌడ్, గౌడ సంఘం, కొండిస్య యువజన సంఘం సభ్యులు లగ్గొని రమేష్ (గౌడ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు), వెంకట్రావు గౌడ్, పల్లె మధు గౌడ్, ఆంజనేయులు గౌడ్, బండ్రగూడ కిషోర్ కుమార్ గౌడ్, లగ్గొని మధు గౌడ్, ఘుట్టేసర్ గౌడ సంఘం నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వరి ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు

## ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಂತೀಯ ವಿಷಯಗಳ ವಿಭಾಗ

**నమస్తే హైదరాబాద్ :** :వరి ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని టిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తుమ్మల వెంకట్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మండల కేంద్రంలో ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ మార్కెట్, బిల్బోలు ల అధ్యర్థంలో కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించి రోజులు గడుస్తున్నా వరి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయడం పోవడంతో రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వెంటనే కొనుగోళను ప్రారంభించి రైతులను ఆదుకోవాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



బాల్య మిత్రుడు రాజు కుటుంబానికి  
ఆర్థిక సహాయం అందచేసిన మిత్రులు.

10.500 రూపాయల నగదు ఆరిక సపోయిం

25 కేజీల బియ్యర విషావపర వసువులు పదమితీ



**నమస్తే ప్రాదరాబాద్ :** ఊహించని రీతిలో అకాల మరణం పొందిన చిరకాల స్నేహితుని కుటుంబానికి అండగా మేమున్నామంటూ ముందుకువచ్చి బాల్య మిత్రుడి కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలిచిన విద్యార్థి మిత్రులు. విపరాలలోకి వెళ్లే యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా సంస్థాన్ నారాయణపురం మండలం జనగాం గ్రామానికి చెందిన చుక్క రాజు గత వారం రోజుల క్రితం అకాల మరణం చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న 2008-2009 పదవ తరగతి బ్యాచ్ మిత్రులు తమవంతుగా మిత్రుని కుటుంబానికి అండగా నిలవాలని సంకల్పించి రూపాయలు 10,500/- నగదును సేకరించి కుటుంబ సభ్యులకు 25 కేజీల బియ్యం , నిత్యావసర వస్తువుల అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు స్నేహితులు మాట్లాడుతూ ఈ లోకంలో స్నేహానికి మించిన బంధం మరొకలేదని అందరితో ముమేకమై కలివిడిగా కష్టసుఖాలను పొలుపంచుకునే ఆప్త మిత్రుడు దూరమవ్వడం చాలా బాధాకరమని భౌతికంగా మా మధ్య లేకపోయినా ఆతని భావాలు మాపై చూపించిన ఆధారాభిమానాలు ఏనాటికి చెరగని స్నుతులుగా మా మధ్య మెదలాడుతూనే ఉంటాయని జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకున్నారు. మిత్రుడు రాజు కుటుంబానికి ఎల్లవేళలూ తమవంతుగా పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాచి రాజు(బంగారు రాజు), కొండూరు మహేష్, నోముల గిరిధర్ రెడ్డి, సాగర్ అంకోక్, తోటకూరి శ్రీశైలం, గడ్డం సెఱ్మి, గడ్డం శీమ, కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పోల్చాన్నారు.

# మీకు ఆ సమస్య ఉందా..?

ప్రశ్నత జీవన్సైల్, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల చాలామంది ఎసిడిటీ గ్రాన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. సమయానికి సరిగా తీసుకుపోయినా, ఎక్కువ తిన్నా.. నూనె పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నా ఎసిడిటీ సమస్య మరింత పెరుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు వైర్పు నిపుణులు.. ఎసిడిటీ అనేది సాధారణంగా మీరు రాత్రి పదుకునే మందు ఎక్కువ లేదా భారీ ఆహారం తీసుకువుడు సంభాషించే ఒక సాధారణ జీర్ణ సమస్య కానీ, అలస్యంగా తినడం, అలస్యంగా నిర్మాణపుడం తల రోజుల్లో అలవాటూ మారింది.. దీనివల్ల ఈ సమస్య మరింత పెరిగే అపకారం ఉంది.. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే కడువులో భారం, మంట లేదా పుల్లాల్చి తేస్సులు రావడం లాంచివి కనిపిస్తాయి.. ఇలానే ఉంటే భాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే వెంటనే ఉపకమనం కలుగుతుందని వైర్పు నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఆసిడిటీ సుంచి ఉపకమనం పొందడానికి ఇలా చేయండి..

అరటిపండు జీర్ణకుయక చాలా మేలు చేసుంది. అరటిపండు సులభంగా జీర్ణమపుతాయి.. కడువు గోడలాపై రక్తిత పారను విర్ఘరుస్తాయి.. యాసిడ్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే అరటిపండులో పొట్టాఫియం, పైబర్ పుష్టులంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను అరోగ్యంగా ఉంచడంతో పాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దరిచేరపు. తినడానికి సర్నెన మార్గం, ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే భాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండు తింటే ఎసిడిటీ సుంచి ఉపకమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా, అరటిపండును పెరుగు లేదా సలాడ్టో కలిగి తినవచ్చు.

ఆసిడిటీ విషయంలో దీన్ని గుర్తుంచుకోండి

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఒక గ్లాసు గోరువెళ్ళని నీరు తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. భాళీ కడుపుతో టీ లేదా కాళీ తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఉదయం కొన్ని నిమిషాల పాటు దీనికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

ఆసిడిటీ నివారణక చర్యలు

ఆసిడిటీ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల మందు ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఇది ముఖ్యమైనదని వైర్పు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సర్నెన మార్గం. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే భాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండు తింటే ఎసిడిటీ సుంచి ఉపకమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా, అరటిపండును పెరుగు లేదా సలాడ్టో కలిగి తినవచ్చు.

ఆసిడిటీ విషయంలో దీన్ని గుర్తుంచుకోండి

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఒక గ్లాసు గోరువెళ్ళని నీరు తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. భాళీ కడుపుతో టీ లేదా కాళీ తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఉదయం కొన్ని నిమిషాల పాటు దీనికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

ఆసిడిటీ నివారణక చర్యలు

ఆసిడిటీ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల మందు ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఇది ముఖ్యమైనదని వైర్పు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తగ్గుతుంది. అలాగే పదుకునే మందు ఆకలిగా అనిపిస్తే కిచచే, పప్పు వంటి తేలికపాటి ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, తగినంత నిద్ర పొపాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా.. రాత్రిశ్లు భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు.

## మీరు క్రెడిట్ కార్డును ఉపయోగిస్తున్నారా?



ఈ రోజుల్లో క్రెడిట్ కార్డ్ వాడకం చాలా పెరిగంది. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ప్రజలు నగరాలతో పాటు గ్రామాలలో కూడా క్రెడిట్ కార్డులను ఉపయోగిస్తున్నారు. మీరు క్రెడిట్ కార్డులో ఎక్కువ లావాడేపిలు చేస్తే, ఎక్కువ రివార్ట్ పాయింట్లు, క్యాష్బ్యాక్ పొందుతారు. అందుకే చాలా మంది తమ క్రెడిట్ కార్డులను సధ్యానియాగం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయితే క్రెడిట్ కార్డ్ వాడటంలో చాలా మంది కొన్ని తప్పులు చేస్తుంటారు. క్రెడిట్ కార్డును ఉపయోగించేటప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏ తప్పులు చేయకాడదా? తెలుసుకుండాం.. క్రెడిట్ కార్డుతో ఎప్పుడూ నగదు తీసుకోకండి:

మీరు క్రెడిట్ కార్డ్ ద్వారా ఏటివం నుండి డబ్బు తీసుకోవచ్చు. ఇది చాలా మంచి సదుపాయం అని బ్యాంకు చెబుతోంది. కానీ మీరు క్రెడిట్ కార్డ్ సహాయంతో %౧౦ వీ% నుండి డబ్బు సుండి విత్త ద్రా చేసుకుంటే, మొదటి రోజు నుండి 2.5 నుండి 3.5 శాతం వరకు పడ్డి వసూలు చేస్తారు. అంటే మీరు విత్తొం నుండి డబ్బును ఉండుతున్నారు. తగ్గుతున్న ముందు ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఇది ముఖ్యమైనదని వైర్పు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తగ్గుతుంది. అలాగే పదుకునే మందు ఆకలిగా అనిపిస్తే కిచచే, పప్పు వంటి తేలికపాటి ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, తగినంత నిద్ర పొపాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా.. రాత్రిశ్లు భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు.

మీరు విదేశ్లో క్రెడిట్ కార్డును ఉపయోగించేటప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏ తప్పులు చేయకాడదా? తెలుసుకుండాం.. క్రెడిట్ కార్డుతో ఎప్పుడూ నగదు తీసుకోకండి:

మీరు క్రెడిట్ కార్డ్ ద్వారా ఏటివం నుండి డబ్బు తీసుకోవచ్చు. ఇది చాలా మంచి సదుపాయం అని బ్యాంకు చెబుతోంది. కానీ మీరు క్రెడిట్ కార్డ్ సహాయంతో నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల మందు ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఇది ముఖ్యమైనదని వైర్పు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తగ్గుతుంది. అలాగే పదుకునే మందు ఆకలిగా అనిపిస్తే కిచచే, పప్పు వంటి తేలికపాటి ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, తగినంత నిద్ర పొపాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా.. రాత్రిశ్లు భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు.

## భారత క్రీకెట్ చరిత్రలోనే అత్యంత చెత్త ఏడాది ఏదీ తెలుసా?

గత కొన్నిభూగా పెస్టు ఫార్మాల్లో టీమిండియా అధిపత్యం కొనసాగిస్తోంది. కానీ 2024లో టీమ్ ఇండియా ప్రదర్శన అంచనాల కంటే దారుంగా ఉంది. భారత జట్టు న్యూజీలాండ్తో స్ప్రోట్ కెంపింగ్ మంది ప్రాప్తి కొన్ని కుటుంబాలు విప్పాలు చేస్తారు. భారత క్రెడిట్ కార్డులో ఎక్కువ లావాడేపిలు చేస్తే, ఎక్కువ రివార్ట్ పాయింట్లు, క్యాష్బ్యాక్ పొందుతారు. అందుకే చాలా మంది తమ క్రెడి