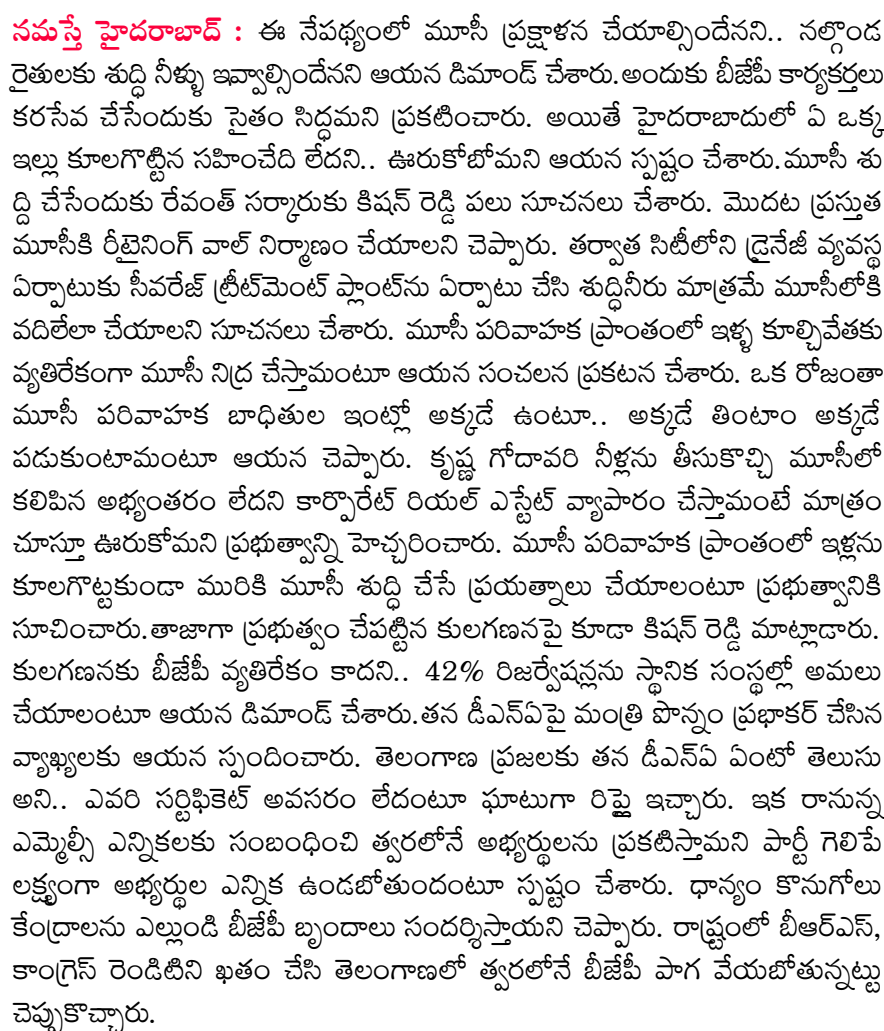
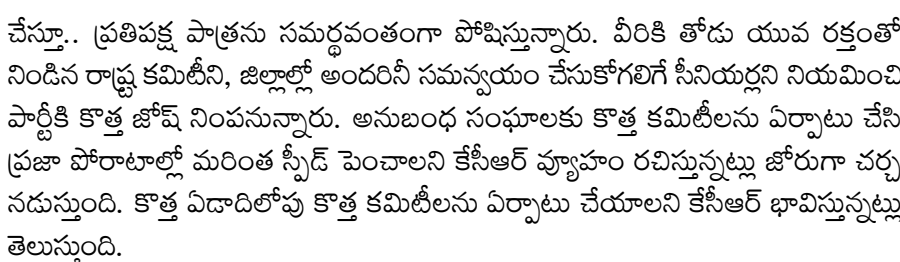


ಅಲಾ ಚೆನ್ನೆ ನುಸಿಂಚೆವಿ ಲೆದು..



సమస్తి హైదరాబాద్ : అమెరికా అధ్యక్షుడిగా మరోసారి గెలిచి డొనాల్డ్ ట్రంప్ చరిత్ర లిఖించారు.. రిపబ్లికన్ పార్టీకి చెందిన డొనాల్డ్ ట్రంప్ అగ్రరాజ్యం 47వ అధ్యక్షుడిగా రెండోసారి అధికారం చేపట్టనున్నారు. హెూరాహెూరిగా జరిగిన అధ్యక్షుడి ఎన్నికల పోరులో కమలా హరీస్ పై ట్రంప్ భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థి డొనాల్డ్ ట్రంప్ 277 ఎలక్టోరల్ ఓట్లు సాధించగా.. డెమోక్రటిక్ పార్టీ అభ్యర్థి కమలా

సమస్త హైదరాబాద్ : పార్టీ ప్రతిపక్షంలో ఉన్న కనీసం కొత్త కమిటీల్లో అయినా పార్టీ పదవుల్లో అవకాశం కల్పించాలని నేతలు గులాబీ బానును కోరుతున్నారు. అసలు రాష్ట్ర స్థాయి కమిటీపైనే ఇప్పటివరకు స్పష్టత లేదు. జిల్లా ఇంఛార్జీలుగా కొందరు నాయకులు తమకు తామే ప్రకటించుకున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. దీంతో పార్టీని పూర్తిస్థాయిలో పునర్నిర్మాణం చేయాలని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారు. యువతకు కొత్తవారికి పదవులు ఇవ్వాలనే యోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. మరోవైపు ఇప్పటికీ 10 మంది ఎమ్మెల్యేలు పార్టీని వీడి కాంగ్రెస్ కండువాలూ కప్పుకున్నారు. ఆ నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ ఇంఛార్జీలను ఇంకా నియమించలేదు. స్టేషన్ ఘనీపూర్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే రాజయ్య అన్ని తానై చేసుకుంటున్నాడు. రాజేందర్ నగర్లో బీఆర్ఎస్ నాయకుడు కార్తీక్ రెడ్డి పార్టీ మొత్తాన్ని సమన్వయం చేస్తున్నాడు. కానీ వీరిని అధికారికంగా నియోజకవర్గ ఇంఛార్జ్ అంటూ ఇప్పటివరకే ప్రకటించలేదు. వీటితోపాటు భద్రాచలం, బాన్సువాడ, చేమకూ, జగిత్యాల, గద్వాల, ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గాల్లో కూడా ఇంఛార్జీలను నియమించాల్సి ఉంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో పార్టీని గెలుపు దిశగా తీసుకెళ్లే సమర్థవంతమైన నేతలను ఈ నియోజకవర్గాల్లో రంగంలోకి దింపుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. పార్టీలో ఒకవైపు కేబీఆర్ మరోవైపు హరిష్ రావు కార్యకర్తలను కోఆర్డినేట్



బ్రెల్లో వ్రాసే వేసుకో..



నవమన్నె హైదరాబాద్ : మాటే మంత్రి కేటీఆర్ తనపై ఫార్ములా ఈ రేసింగ్ విషయంలో ఆరోపణలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఆయన ప్రెస్ మీట్ పెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జైలులో వేస్తే మేనుకో.. తనకేం ఫరకీ వదదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ఉద్దేశించి అన్నారు. మూడు నెలలు కనరత్తులు చేసి టీమీగా తయారై పాదయాత్ర చేస్తానన్నారు. ఫార్ములా ఈ రేసింగ్ అవినీతి ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కేటీఆర్.. ఈ ఆరోపణల నేపథ్యంలో రాజీనామా చేస్తానని భావన వ్యక్తం చేశారు. అనుమతి తీసుకుంటున్నారంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఫార్ములా ఈ రేసింగ్ కోసం కేటీఆర్ హెచ్చించి ఏ నిధులను 55 కోట్లు దారి మళ్లించారని ఆరోపణలు ప్రభుత్వం చేస్తుంది. దీనిపై నిజాలు తేల్చి దోషులను శిక్షిస్తామంటున్నారు ప్రభుత్వ పెద్దలు.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కూడా పదేపదే ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తున్నారు. దీంతో ఈరోజు అసలు ఫార్ములా ఈ రేసింగ్ ఏం జరిగిందో తనే చెప్తానంటూ మీడియా ముందుకు వచ్చారు కేటీఆర్.. 55 కోట్లు ఫార్ములా వన రేసింగ్ కోసం ఆ కంపెనీకి ఇవ్వమని చెప్పింది తనే అని.. అప్పుడు మున్సిపల్ శాఖ మంత్రిగా తనకున్న అధికారాలతో ఇచ్చానని అంగీకరించారు. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ కోసం ఆ డబ్బుల్ని చెల్లించినట్లు స్పష్టం చేశారు. కానీ అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఫార్ములా ఈ రేసింగ్ రద్దు చేయడంతో ప్రభుత్వానికి భారీగా నష్టం చేశారని అన్నారు. కేసులు పెడితే ఇప్పుడున్న ప్రభుత్వంపై పెట్టాలని, తనపై ఏం కేసులు పెడతారంటూ ప్రశ్నించారు. అంతేకాదు కేసులకు భయపడదీ లేదని, జైలుకు వెళ్లిపోయినా అంటే ఎంపీయేకోడి అంటూ నవాబ్ వినిశారు. జైలుకు వెళ్లిస్తే రోజు యోగా చేసి మరింత ఫిట్ గా తయారవుతానంటూ సెటైర్లు వేశారు. జైల్లో ఫిట్నెస్ పెంచుకొని బయటకు వచ్చి పాదయాత్ర మొదలు పెడతానని ప్రకటించారు.



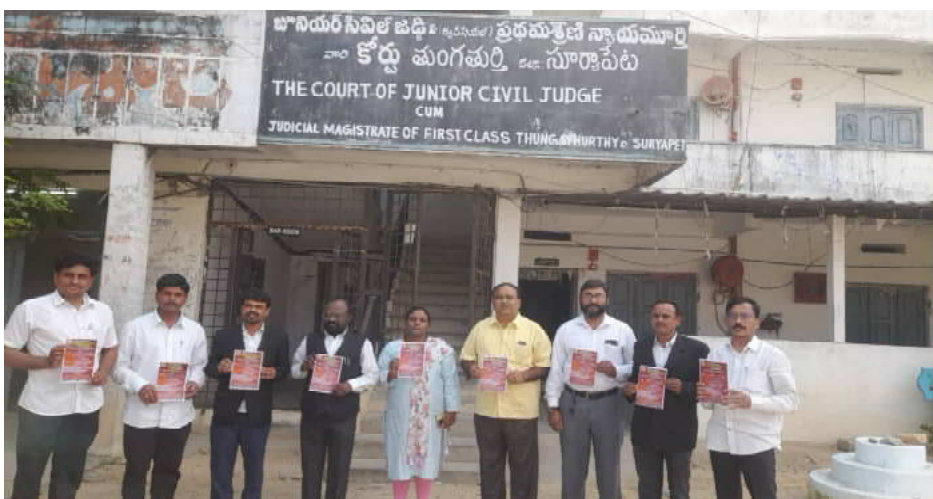
కెసిఆర్ దగ్గర ఆశీర్వాదం తీసుకున్న ఎర్ర అశోక్ నంద



నాగారం, నమస్తే హైదరాబాద్ : (నవంబర్ 7) ఎండల పరిధిలోని ఫణిగిరి గ్రామానికి చెందిన మండల బిఆర్ఎస్ యూత్ నాయకులు ఎర్ర అశోక్ నంద తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా గురువారం నాడు గజ్వెల్ లోని ఫామ్ హౌస్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కేసీఆర్ దగ్గర ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల యూత్ నాయకులు వేల్పుల వెంకటన్న, షేక్ సమీర్ ఖాన్, నజీర్ ఖాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐ ఎ ఎల్ జిల్లా మహాసభలను జయప్రదం చేయండి

తుంగతుర్తి బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు తాళ్లపల్లి సత్యనారాయణ



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 07: ఈ నెల 9 న సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రము లో జరిగే ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ లాయర్స్ ఐ ఎ ఎల్ జిల్లా 2 వ మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని తుంగతుర్తి బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు తాళ్లపల్లి సత్యనారాయణ కోరారు. గురువారం తుంగతుర్తి లో ఐఎఎల్ జిల్లా మహాసభల కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించి తాళ్లపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ న్యాయవాదుల కోసం ఈ మహాసభల్లో కొత్త చట్టాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ సందర్భంగా అన్నారు. ఐ ఎ ఎల్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు బొమ్మగాని శ్రీనివాస్, జిల్లా అధ్యక్షులు తోగటి మురళి మాట్లాడుతూ మహాసభల్లో న్యాయవాదులు అందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ మహాసభల్లో జిల్లాలో ఉన్న న్యాయవాదులు ఎదుర్కొన్న సమస్యల పరిష్కార వేదికగా ఉపయోగపడతదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ జనరల్ సెక్రటరీ పర్వీన్ ఐ ఎ ఎల్ నాయకులు న్యాయవాదులు గుగులోతు రాజారాం , బానోత్ ప్రతాప్, వంగాల నాగరాజు, వజీర్, ఓర్పు రాజు, భానోత సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జంట నగరాల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం..

మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి జన్మదిన సందర్భంగా పీర్షాదిగూడ, బోడుప్పల్ జంట నగర కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రెడ్ క్రాస్ సంస్థ సహకారంతో ఆర్ వి ఫౌండేషన్ చైర్మన్ పీర్షాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తుంగతుర్తి రవి, బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పోగుల నర్సింహారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మేడిపల్లి వీరాంజనేయ స్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1గంట వరకు మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు, మేడ్చల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే మలిపెద్ది సుధీర్ రెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ పట్నం సునీత మహేందర్ రెడ్డి మేడ్చల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు హరివర్ధన్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నక్క ప్రభాకర్ గౌడ్, పీర్షాదిగూడ మేయర్ అమర్ సింగ్, బోడుప్పల్ మేయర్ తోటకూర అజయ్ యాదవ్, పీర్షాదిగూడ డిప్యూటీ మేయర్ కుర్ర శివకుమార్ గౌడ్, బోడుప్పల్ డిప్యూటీ మేయర్ కొత్త స్రవంతి కిషోర్ గౌడ్, కార్పొరేటర్లు, కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్లు పాల్గొంటున్నారు.

కావున మేడ్చల్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు, నాయకులు ప్రజా ప్రతినిధులు, పీర్షాదిగూడ, బోడుప్పల్ జంట కార్పొరేషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు, డివిజన్ ఇన్చార్జులు, మహిళా విభాగం నేతలు, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు, అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని రక్తదాన శిబిరాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రభుత్వం పాత్రికేయుల సంక్షేమం పట్టించుకోవాలి

- ఎన్.యూ.జే. జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు పురుషోత్తం నారగౌని
- ములుగు జిల్లా టి.ఎస్.జే.యూ. జిల్లా కమిటీ ఎన్నికలో చల్లగురుగుల రాజు అధ్యక్షుడిగా, సంగ రంజిత్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నిక
- జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కమిటీల పేరిట కాలయాపన చేయరాదు
- ప్రభుత్వం ఒక్కజర్నలిస్టు యూనియన్ నమ్ముకుంటే గత ప్రభుత్వం లాగా నట్టేట మునుగుతారు
- స్థానిక పత్రికల ఎంప్లొనెల్ మెంట్ వెంటనే చేపట్టాలి
- పాత్రికేయుల సంక్షేమం ప్రభుత్వ పర్యవేక్షణలో జరగాలి

ములుగు, నవంబర్, 7 (నమస్తే హైదరాబాద్): గత రెండు దశాబ్దాలుగా జర్నలిస్టుల సంక్షేమం సంకట స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ తరుణంలో కోరి తెచ్చుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా కమిటీల పేరుతో కాలయాపన చేయడం వల్ల జర్నలిస్టుల సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని అందుకోసం ప్రభుత్వ పర్యవేక్షణలో జర్నలిస్టుల సంక్షేమ పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలు చెయ్యాలని ఎన్.యూ.జే. జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు పురుషోత్తం నారగౌని అన్నారు. జర్నలిస్ట్ ఉద్యమ నిర్మాణంలో భాగంగా తెలంగాణ స్టేట్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ ములుగు జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక ఈరోజు ములుగులో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పురుషోత్తం నారగౌని మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వాల నిర్వాకం



వల్ల జర్నలిస్టులు ఎన్నో ఆర్థిక మరియు సామాజిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని, ఈ పరిస్థితుల్లో జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చురుకుగా ముందుకు రావాలని పురుషోత్తం నారగౌని సూచించారు.

“ప్రభుత్వం ఒక్క జర్నలిస్టు యూనియన్ మాత్రమే నమ్ముకుంటే, గత ప్రభుత్వం లాగా నట్టేట మునుగుతుందని అన్నారు. ప్రభుత్వ కమిటీలలో అన్ని రిజిష్టర్లు యూనియన్లకు భాగస్వామ్యం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.

ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్ లో ఉన్న స్థానిక పత్రికల ఎంప్లొనెల్ మెంట్ వెంటనే చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ములుగు జిల్లా టి.ఎస్.జే.యూ. కమిటీ: ములుగు జిల్లా టి.ఎస్.జే.యూ. జిల్లా కమిటీ ఎన్నికలు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ అనిల్ కుమార్ తోకల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. ఈ ఎన్నికలో చల్లగురుగుల రాజు అధ్యక్షుడిగా, సంగ రంజిత్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైనారు. గౌరవాధ్యక్షులుగా శ్రీ పి నగేష్, ఉపాధ్యక్షులుగా ఏ నరేష్, ఎన్ హరినాధం గౌడ్, కే మహేందర్, ఎన్ కిరణ్, జాయింట్ సెక్రటరీగా పి హరీష్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలుగా టి రాజు, ఎండి హజీజ్, జగన్ కే రాజు, కోశాధికారి పి. స్వామి, ఈసీ మెంబర్లుగా ఆర్ కుమారస్వామి, కే అనిల్ కుమార్, కే రవి, ఎస్ నామరాజు, ఏ కోటి ఎన్నికయ్యారు సూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ త్వరలోనే జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం కార్యచరణ ప్రణాళికను రూపొందించి అమలులోకి తీసుకురావాలని అనిల్ కుమార్ అన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర కమిటీ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి పి శ్రీనివాస్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎడ్ల సంతోష్, పలువురు జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మూడో మహాసభ వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరించిన జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి



నమస్తే హైదరాబాద్ (ధర్మసాగర్): ధర్మసాగర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం హనుమకొండ జిల్లా మూడో మహాసభ వాల్ పోస్టర్లు ధర్మసాగర్ మండలం పెద్ద పెద్దలలో ఆవిష్కరించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కర్రే లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తుందని ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను తుంగలో తొక్కుతుందని పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో సరేంద్ర మోడీ ఉపాధి హామీ పథకానికి అత్యధిక నిధులు కేటాయిస్తామని గ్రామీణ కూలీలకు అండగా నిలుస్తారని చెప్పి గ్రామీణ ఉపాధి పథకానికి ఆరా కోర నిధులు కేటాయిస్తూ పేద ప్రజల పుట్టను కొడుతున్నాడని కర్రే లక్ష్మణ్ ఆవేద

భవిష్యత్తులో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటే గ్రామీణ కూలీల చేత వ్యవసాయ కార్మికుల చేత ఉద్యమాలు చేస్తామని ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం పేద ప్రజల పక్షాన ఉండాలని లేనిపక్షంలో వేసవి సంఘం ఇతర ప్రజా సంఘాలను కలుపుకొని ప్రజా ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా ఉపాధి హామీ పథకానికి నిధులు కేటాయించాలని సూచించారు గ్రామీణ ఉపాధి పథకంలో ఉదయం పూట సాయంత్రం పూట ఫోటోలు తీయడం వలన ఉపాధి కూలీలకు ఇబ్బంది అవుతుందని ఉదయం పూటనే ఫోటో తీసి దాన్ని పరిగణలోకి తీసుకోవాలని వారు సూచించారు రాబోయే శీతాకాల పార్లమెంట్ సమావేశంలో ఉపాధి హామీకి అత్యధిక నిధులు కేటాయించి పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే విడుదల చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని వైయస్సార్ కార్మిక సంఘం హనుమకొండ జిల్లా సమితి డిమాండ్ చేస్తుంది ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మసాగర్ మండల సిపిఐ కార్యదర్శి కౌట్ల వెంకటేష్ సహాయ కార్యదర్శి గోకల రాజయ్య పసునూరి సునీల్ గడ్డం ప్రతాప్ ఎండి పాషా లావణ్య వెంకట్ విజయ రమాదేవి మాధవి భూషణం తదితరులు పాల్గొన్నారు

పోచారం మున్సిపల్ లో 30 లక్షల ప్రత్యేక నిధులతో అభివృద్ధి పనులు

పోచారం 7 నవంబర్ (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా పోచారం మున్సిపల్ పరిధిలో పోచారం మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో, రేవంత్ స్వస్థం టీం సింగిరెడ్డి శ్రీకాంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో అన్నోజిగూడ, ఎన్.టి.పి.సి. రోడ్డులో 30 లక్షల ప్రత్యేక నిధులతో బిల్ రోడ్ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన, మేడ్చల్ నియోజకవర్గం టిపిసిసి అధ్యక్షుడు, మేడ్చల్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్.

ఈ సందర్భంగా తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో, సుస్థిర పాలన కొనసాగుతుందని. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు, జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు చొరవతో మేడ్చల్ నియోజకవర్గానికి 10 కోట్లు ప్రత్యేక నిధులు మంజూరులో భాగంగా, ఈ బీటీ రోడ్ పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని. గత పది సంవత్సరాలుగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉండి కూడా, ఏ ఒక్క అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి కూడా, నిధులు మంజూరు చేయలేదని. ఏమున్న వంచాయతీ, మున్సిపల్ నిధులతోనే అభివృద్ధి చేసుకున్నారు ప్రజాప్రతినిధులు. నిధులు మంజూరు



చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, ఇన్చార్జ్ మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఖాక్ అధ్యక్షుడు వేముల మహేష్ గౌడ్, టిపిసిసి ఎస్సీ సెల్ కన్వీనర్ వల్లమల్లి ప్రవీణ్, పోచారం మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ రెడ్డానాయక్, కొన్నిలర్లు, సింగిరెడ్డి సాయిరెడ్డి, బాలగోని వెంకటేష్ గౌడ్, పోచారం మున్సిపల్ మహిళా అధ్యక్షురాలు ఎర్ర మాధవి రాజు, ఘట్టేసర్ మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కర్రే రాజేష్, మాజీ సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ, ఘనపురం మాజీ సర్పంచ్ గోపాల్ రెడ్డి, కట్నా ఆంజనేయులు గౌడ్, ఉపాధ్యక్షుడు దేవేందర్ ముదిరాజ్, బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు పరికుప్పల వెంకటేష్, వల్లపు రమేష్, గణేష్ యాదవ్, మెట్టు నరసింహారెడ్డి, మల్లికార్జున్ రెడ్డి సుధాకర్ నాయక్, కిషన్ నాయక్, మధుకర్ రెడ్డి, నాగరాజ్, కృష్ణ నాయక్, పద్మ, లక్ష్మి, పావని, శశికళ, నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

67 మంది బాధితులకు చెక్కులను అందజేసిన పీఏసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే గాంధీ



నమస్తే హైదరాబాద్ (శేరిలింగంపల్లి న్యూస్) సీఎంఆర్ఎఫ్ ఆర్థిక సహాయాన్ని మరింత పెంచేలా కృషి చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని త్వరలోనే కలిసి వినతి పత్రాన్ని అందజేస్తానని పీఏసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే గాంధీ అన్నారు. గురువారం వివేకానంద నగర్ లోని తన నివాసంలో 67 మంది బాధితులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులను పీఏసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే గాంధీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమమే

ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని గాంధీ అన్నారు. ఆర్థిక స్తోమత లేక అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్న పేదలకు సీఎం సహాయ నిధి కార్పొరేట్ వైద్యంతో స్పష్టత పొందేందుకు ఎంతగానో దోహదపడుతున్నదన్నారు. ఇందులో భాగంగానే నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు ఎన్నో వందలాది కుటుంబాలను తాము ఆదుకున్నామని తెలిపారు. గతంలో ఉన్న బిల్లులకు అనుగుణంగానే ప్రస్తుతం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తుందని దానిని మరింత పెంచేలా కృషి చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని త్వరలోనే కలిసి వినతిపత్రాన్ని అందజేస్తానని ఎమ్మెల్యే గాంధీ అన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పథకాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు సంజీవ్ రెడ్డి, అక్బర్, శ్రీనివాస్, పోతుల రాజేందర్, కాశినాథ్ యాదవ్, ఎండ్ జబ్రహీం, అప్రాఫ్, అనిల్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీధర్ పంతులు, మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్లగండ్లలో ఘనంగా చట్ పూజలు...

నమస్తే హైదరాబాద్ (శేరిలింగంపల్లి న్యూస్) ఉత్తర భారతీయ రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రజలు గురువారం గచ్చిబౌలి డివిజన్ పరిధిలోని నల్లగండ్ల చెరువు వద్ద చట్ పూజలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పీఏసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే అరికపూడి గాంధీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అత్యంత పవిత్రంగా కొలిచే గొప్ప పండుగ చట్ పూజ అని, బీహార్, జార్ఖండ్ మధ్యప్రదేశ్, ఉత్తరప్రదేశ్, ఛత్తీస్ గఢ్, చండీగఢ్, గుజరాత్, గయ, రాంచీ, ఢిల్లీ, ముంబై తదితర ప్రాంతాల్లో ప్రముఖంగా కార్తీకమాసంలో జరుపుకునే పూజ చట్ పూజ అని తెలిపారు. భూమీర్ధ తమకు మనుగడ కల్పిస్తున్న సూర్యభగవానుడికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటూ, ఆయురారోగ్య, ఆనందాలను ప్రసాదించమని ప్రార్థిస్తారు. సూర్యుని ఆరాధించడంవల్ల కుష్టు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా నయమౌతాయని నమ్ముతారు. పవిత్ర నదిలో



పుణ్యస్నానం చేసి నీటిలో వీలైనంత ఎక్కువసేపు నిలబడి సూర్యభగవానుని ఆరాధిస్తారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి, మంత్రి ప్రగథ సత్యనారాయణ, విష్ణు వర్మ రెడ్డి, రాజేందర్, లక్ష్మణ్, సురేష్ నాయక్, ప్రభాకర్ రెడ్డి, వేణు గోపాల్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్, పింటు, రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను అందజేసిన బండి రమేష్



నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి): ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి కూకట్పల్లి నియోజకవర్గం లోని ముసాపేట్ కు చెందిన యం సూకరాజు అనారోగ్య కారణాలవల్ల కె పి హెచ్ బి లోని శ్రీప్రెంట్ రేంజ్ హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందడం జరిగింది అనంతరం కూకట్పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వర రావు సంప్రదించగ, కూకట్పల్లి

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి బండి రమేష్ ద్వారా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి ధరకాస్తూ చేసుకోగ 18500/- పద్దెనిమిది వేయిల అయిదువందల రూపాయలు మంజూరు అయినవి, మరియు పి ఇందు 24500/- ఇరుమోలూగు వేయిల అయిదు వందల రూపాయలు మంజూరు అయినవి. ఆ చెక్కులను బండి రమేష్ చేతులమీదుగా బాలానగర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో అందచేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ లక్ష్మయ్య, పి బ్లాక్ అధ్యక్షులు నాగిరెడ్డి, కూకట్పల్లి డివిజన్ అధ్యక్షులు మేకల రమేష్, అస్తం, అరుణ్, అశోక్ పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు రేవంత్ రెడ్డి, బండి రమేష్ మరియు గొట్టుముక్కల వెంకటేశ్వర రావుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే

నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి): అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓల్డ్ బోయిస్ పల్లి నాయకులు కార్యకర్తలు సమిష్టి కృషి వల్ల నియోజకవర్గంలోనే అత్యంత మెజారిటీ ఓల్డ్ బోయిస్ పల్లి డివిజన్లో వచ్చిందని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు అన్నారు. కూకట్పల్లి నియోజకవర్గంలోని ఓల్డ్ బోయిస్ పల్లి డివిజన్లో స్థానిక కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కూకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో కార్యకర్తలు తమ డివిజన్లో నెలకొన్న సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలోని అన్ని డివిజన్లో మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆధ్వర్యంలో వేలకోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు చేపామన్నారు. డివిజన్లోని బోయిస్ చెరువు అభివృద్ధి పనులు రోడ్లు డ్రైనేజీ పనులు మంచినీటి వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు ఎలాంటి సమస్యలను రాకుండా చూసిన ఘనత మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేటీఆర్ కే దక్కుతుందన్నారు. కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గం పైన ఒక్క రూపాయి కూడా నిధులు కేటాయించకోవడం దారుణమని అదేవిధంగా అధికారులు పనులు చేయకుండా నిర్లక్ష్య వైఖరికి పాల్పడుతున్నారన్నారు. డివిజన్లో వీధిలైట్ల కోసం అధికారులను సంప్రదించగా రెండు నెలల సమయం పడుతుందని చెప్పడం విడ్డూరమన్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలిగిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ అందగా ఉంటుందని ప్రజలు కార్యకర్తలు ధైర్యంగా ఉండాలని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ఈ ప్రభుత్వంలో 6 గ్యారంటీలను గాలికి వదిలేసి గారడి చేయడం తప్ప అభివృద్ధి దృష్టిసారించలేదని ప్రభుత్వ ఏర్పడి సంవత్సరాలం దగ్గరవుతున్న అభివృద్ధి మాత్రం శూన్యమని ఇప్పటికైనా అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించి ప్రజా సమస్యలను తెలుసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు అన్నారు. ఈ సమావేశములో ఇర్షాన్, నరేందర్ గౌడ్, మక్కుల నరసింగరావు, బాలరాజ్,



ఎజాజ్, జంగయ్య, ఉదయ్ యాదవ్, అవినాష్, లలిత, అనురాధ, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

చదువుల తల్లికి ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గాదరి కిషోర్ కుమార్



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 07: మండల పరిధిలోని వెంపటి గ్రామ నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన శిగ గౌతమి ఇటీవల వెల్లిడిరచిన నీట్ ఫలితాల్లో ఎంబీబీఎస్ సాధించగా కాలేజీలో చేరడానికి ఫీజు కట్టలేక కూలి పనికి వెళుతున్న ఆ బిడ్డ వ్యధను తెలుసుకున్న తుంగతుర్తి మాజీ శాసనసభ్యుడు డాక్టర్ గాదరి కిషోర్ కుమార్ ఆ విద్యార్థినికి హైదరాబాద్లోని తన నివాసంలో రూ. 50 వేల ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... కష్టపడి చదువుకొని పెంచిన నానమ్మ తాతయ్యలకు మంచిపేరు తీసుకురావాలని, డాక్టర్ గా ప్రజలకు సేవ చేయాలని విద్యార్థినికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ మండల నాయకులు తునికి సాయిలు, కొండగడపుల నాగయ్య, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు దేవ బోయిన హరీష్ యాదవ్, జెక్కి సతీష్, విద్యార్థిని బాబాయి శిగ మధు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పస్తాలలో పలు మృతుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం



నాగారం, నమస్తే హైదరాబాద్ : (నవంబర్ 7) మండల పరిధిలోని పస్తాల గ్రామంలో ఇటీవల మృతి చెందిన పలు మృతుల కుటుంబాలకు తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మండుల సామేలు ఆదేశానుసారంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాగారం మండల అధ్యక్షులు తోడుసు లింగయ్య గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కుమార్ లు కలిసి బోంగు నవీన్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు 3 వేలు, రెంటల ఏషోబు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు 3 వేలు, బొజ్జ రామలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు 5 వేలు రూపాయలు నగదు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ఉపాధ్యక్షులు పంది శ్రీను గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమంగా రేషన్ బియ్యంను తరలిస్తున్న వ్యక్తిని పట్టుకున్న ఎస్సై నరసింహ



ఘట్టేనర్ 7 నవంబర్ (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్టేనర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఔషపూర్ హైవే రోడ్లో 50 కేజిల పి డి ఎస్ రైస్ (రేషన్ బియ్యం)ను తరలిస్తుండగా, ఎస్.ఐ. నరసింహ పట్టుకోవడం జరిగింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే నిందితుడు బుఖ్య నరసింహ (37) తండ్రి బిఖ్య, జయ తండా, మల్కాపురంకు చెందిన అతనిని ప్రశ్నించగా, ఘట్టేనర్ గ్రామంలో రేషన్ బియ్యంను 10 రూపాయల నుంచి 15 రూపాయలకు కొని, వెంకటేశ్ మరియు సుదర్శన్ రెడ్డి కోళ్ల ఫారం యజమానులకు, అమ్ముతున్నానని తెలియజేశాడు. అతనిని పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించి, కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.



ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ సందర్శించిన డి ఆర్ డి ఏ డిపిఎం రత్తయ్య

నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 07:

తుంగతుర్తి మండల పరిధిలోని వెలుగు పల్లి గ్రామంలో సెర్ప్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ ను డిఆర్ డి డిపిఎం రత్తయ్య సందర్శించి రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండేందుకు నీడ మంచినీటి సదుపాయం ఏర్పాటు చేయాలని అలాగే సీరియల్ ప్రకారం కాంటా వేయాలని దాన్యం దిగుమతి కాగానే బిల్లు ఎంటర్ చేసి డి ఎం ఆఫీసులో సమర్పించాలని కమిటీ సభ్యులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎం రాంబాబు, సిసి యాదగిరి, వివేప శైలజ, కమిటీ సభ్యులు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



సమగ్ర కుటుంబ సర్వేకు వచ్చే

ఎన్యూమరేటర్లకు ప్రతి ఒక్కరు సహకరించాలి

కాంగ్రెస్ పార్టీ వెంపటి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు సగ్గం నర్సయ్య యాదవ్



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 07: తెలంగాణ రాష్ట్రం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న ఇంటింటి కుల గణన సర్వే లో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ వెంపటి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు సగ్గం నర్సయ్య అన్నారు. గురువారం తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. గ్రామంలోని సబ్బుండ వర్గాలకు ఆర్థికంగా సామాజికంగా విద్య, ఉపాధి రంగాల్లో సరైన న్యాయం జరగాలంటే ప్రతి ఒక్కరు తమ పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. ఈ విషయంపై ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన చేస్తూ ప్రభుత్వానికి, సర్వేకు వచ్చే ఎన్యూమరేటర్లకు సహకరించాలని కోరారు.

కర్ణాటకలో తారాస్థాయికి వచ్చే పింఛాయితి..



కర్ణాటకలోని హుబ్లీ, విజయపురాలో రైతుల సాగు భూములు వక్స్ ఆస్తులుగా పరిగణిస్తూ నోటీసులు జారీ చేయడం తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది. దీనిపై కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నోటీసులను ఉపసంహరించుకున్నప్పటికీ.. బీజేపీ మాత్రం ఆగ్రహం వ్యక్తంచేస్తోంది.. తరతరాలుగా రైతులు సాగుచేసుకుంటున్న భూములపై ??వక్స్ బోర్డు నోటీసులు పంపడం పట్ల కర్ణాటక బీజేపీ వక్స్ (సవరణ) బిల్లు 2024 జూయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ కి ఫిర్యాదు చేసింది.. దీంతో వక్స్ జూయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ చైర్మన్ జగదాంబికా పాల్.. గురువారం కర్ణాటకలో పర్యటించడంతో రాజకీయాలు మళ్లీ వేడెక్కాయి.. వాస్తవానికి.. మొదట బోర్డు భూములను వక్స్ ఆస్తిగా ప్రకటించింది.. దీంతో రైతుల నుంచి నిరసనలు వ్యక్తమవ్వడంతో ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గింది. నోటీసులను ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు పేర్కొంది.. ఈ క్రమంలో.. వక్స్ నోటీసులు.. రైతుల భూవివాదాలను ప్రత్యక్షంగా చర్చించేందుకు విజయపురాకు రావాలని ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య జేపీసీ చైర్మన్ ను ఆహ్వానించడంతో.. దీనిపై సత్వాన్వేషణకు జేపీసీ అధ్యక్షుడు జగదాంబిక పాల్ కర్ణాటకలోని ఎంట్రీ ఇచ్చారు. హుబ్లీ, విజయపురాల్లో పర్యటించిన.. వక్స్ జూయింట్ హౌస్ కమిటీ చైర్మన్ జగదాంబిక పాల్.. రైతుల నుంచి ఫిర్యాదులు సేకరించారు.

ఈ గింజలు రోజుకు గుప్పెడు తింటే చాలు.

గుమ్మడి గింజలు.. వీటిని క్రమం తప్పకుండా మనం తీసుకునే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవటం వల్ల ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఇ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన బాడికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం చాలా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్ని రెగ్యులర్ గా తింటే భయంకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. గుండె సమస్యల నుంచి తప్పించుకునేందుకు గుమ్మడిగింజల్లోని మెగ్నీషియం హెల్ప్ చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి గుమ్మడిగింజలు చక్కని వరం. ఎందుకంటే, ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్, అమైనో యాసిడ్స్ మంచి నిద్రని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇందులోని కాపర్, జింక్, సెలీనియం నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఈ గుమ్మడి గింజల్లో పుష్కలంగా మెగ్నీషియం ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల బాడిలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు హైబీపీ కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు సమస్యలున్నవారికి గుమ్మడిగింజలు హెల్ప్ స్టాక్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గించడంలో ఫైబర్ కీ రోల్ పోషిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. దీనికోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తింటారు. అయితే, వాటిని తినలేని వారు ఈ చిన్న గింజల్ని తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉండి త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ గింజలు రెగ్యులర్ గా తింటే స్ట్రోక్, గుండె సమస్యలతో మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుమ్మడిగింజల్లో పీచు, పిండి పదార్థాలు బాడిలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్ గా గుమ్మడి గింజల్ని తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి. గుమ్మడిగింజల్లో సహజంగానే జింక్, ఫాస్ఫరస్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే ఎముకల సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి గుమ్మడిగింజలు తీసుకోవడం మంచిది.



గూపర్ లుక్తో సోదా కైలాక్.. బుకింగ్ లు షురూ..!



కైలాక్ కారు లుక్ చాలా ఫైవ్ గా ఉంది. ఆధునిక ఫీచర్లు, నాణ్యమైన ఇంజన్, ఇతర ఫీచర్లతో ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రస్తుతం బుక్కింగ్ లు ప్రారంభమయ్యాయి. డిసెంబర్ లేదా వచ్చే ఏడాది నుంచి కార్లను డెలివరీలు చేస్తారు. సోదా కైలాక్ కారు ఆవిష్కరణతో సోదా ఆటో ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్.. సబ్ ఫోర్ మీటర్ సెక్టార్ యుటిలిటీ వెహికల్ (ఎస్ యూవీ) విభాగంలోకి చేరింది. దీని ధర రూ.7.89 లక్షల (ఎక్స్ షోరూమ్) నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. హ్యూందాయ్ వెన్యూ, మారుతీ సుజుకి డైజా, కియా సోనెట్, టాటా నెక్సాన్, మహీంద్రా ఎక్స్ యూవీ 3ఎక్స్ వో తదితర వాటికి పోటీకి నిలుస్తుందని మార్కెట్ నిపుణులు భావిస్తున్నారు. సోదా కైలాక్ కారుపై ఆ కంపెనీ సీఈవో క్లాస్ జెర్మర్ మాట్లాడుతూ తమ కొత్త బ్రాండ్ కు భారత దేశం ఎంట్రీ పాయింట్ గా మారిందన్నారు. ప్రపంచంలోనే మూడో అతి పెద్ద కార్ల మార్కెట్ అయిన ఇండియాలో కొత్త కార్ల విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయన్నారు. వీటిలో దాదాపు 50 ఎస్ యూవీలు ఉంటున్నట్లు తెలిపారు. తమ కారుకు ఇక్కడ మంచి ఆదరణ లభిస్తుందని భావిస్తున్నామన్నారు. సోదా కైలాక్ కారులో 1.0 లీటర్ పెట్రోలు ఇంజన్ ఏర్పాటు చేశారు. దాని నుంచి 113 బీహెచ్ పీ శక్తి, 178 టార్క్ ను ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆరు స్పీడ్ మాన్యువల్, ఆరు స్పీడ్ ఆటో మేటిక్ ట్రాన్స్ మిషన్ తో ఇంజన్ కు జత చేశారు. కేవలం 10.5 సెకన్లలో వంద కిలోమీటర్ల స్పీడ్ అందుకుంటుంది. సోదా కొత్త కారులో 8 అంగుళాల డిజిటల్ ఇన్ స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, 10 అంగుళాల టచ్ స్క్రీన్ ఇన్ఫోటైన్ మెంట్ సిస్టమ్, వైర్ లెస్ ఆండ్రాయిడ్ ఆటో, ఆపిల్ కార్ ప్లే, వైర్ లెస్ ఫోన్ చార్జర్, వెంటిలేటెడ్ ఫ్రంట్ సీట్లు, ఎలక్ట్రికల్ గా సర్దుబాటు చేయగల డ్రైవింగ్ సీట్లు, కాంటన్ సౌండ్ సిస్టమ్, యాంబియంట్ లైటింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. ఆరు ఎయిర్ బ్యాగులు, ఈబీడితో కూడిన ఏబిఎస్, ట్రాక్టర్ కంట్రోల్, ట్రీ పాయింట్ బెల్టులు, ప్రయాణికులందరికీ హెడ్ రెస్టులు తదితర ఫీచర్లు ఉన్నాయి. చెక్ రిపబ్లిక్ కు చెందిన సోదా కంపెనీ మన దేశంలో తన కార్ల అమ్మకాలను పెంచుకునేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది. 2026 నాటికి పది వేల కార్లను విక్రయించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సౌకర్యం, నాణ్యత, బెస్ట్ డిజైన్, భద్రత అనే నాలుగు అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ముందుకు సాగుతోంది.

ఈ బాహుబలి ప్లేయర్ ఎవరో తెల్సా

షార్డా వేదికగా బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన తొలి వన్డేలో అఫ్గానిస్థాన్ ఘన విజయం సాధించింది. యువ స్పిన్నర్ అల్లా గజస్పర్ ఈ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో టాప్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన అఫ్గానిస్థాన్ కు శుభారంభం దక్కలేదు. ఆప్సన్ తొలి ముగ్గురు బ్యాటర్లు కేవలం 35 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరారు. కెప్టెన్ షాహిద్ 92 బంతుల్లో 52 పరుగులు చేశాడు. మహ్మద్ నబీ 79 బంతుల్లో మూడు సిక్సర్లు, నాలుగు ఫోర్స్ సాయంతో 84 పరుగులు చేశాడు. వీరిద్దరి ఆద్యుత ఇన్నింగ్స్ లతో అఫ్గానిస్థాన్ 49.4 ఓవర్లలో 235 పరుగుల గౌరవప్రదమైన స్కోర్ కు అలాటైంది. ఇక 236 పరుగుల విజయ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన బంగ్లాకు శుభారంభం లభించింది. ఓపెనర్ తన్వీద్ హసన్ (3) ఆరంభంలోనే ఔటైనప్పటికీ.. సౌమ్య సర్కార్ (33), కెప్టెన్ నజ్మూల్ హుస్సేన్ శాంట్ (47) టాప్ స్కోర్లర్లుగా నిలిచారు. బంగ్లా నిర్ణీత 25 ఓవర్లలో రెండు వికెట్లు కోల్పోయి 120 పరుగులు చేసింది. ఈ దశలో మ్యాచ్ ను ఒంటిచేత్తో మలుపు తిప్పాడు అల్లా గజస్పర్. ఇక 236 పరుగుల విజయ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన బంగ్లాకు శుభారంభం లభించింది. ఓపెనర్ తన్వీద్ హసన్ (3) ఆరంభంలోనే ఔటైనప్పటికీ.. సౌమ్య సర్కార్ (33), కెప్టెన్ నజ్మూల్ హుస్సేన్ శాంట్ (47) టాప్ స్కోర్లర్లుగా నిలిచారు. బంగ్లా నిర్ణీత 25 ఓవర్లలో రెండు వికెట్లు కోల్పోయి 120 పరుగులు చేసింది. ఈ దశలో మ్యాచ్ ను ఒంటిచేత్తో మలుపు తిప్పాడు అల్లా గజస్పర్. ఈ యువ స్పిన్నర్ వరుస వికెట్లు పడగొట్టి బంగ్లాదేశ్ బ్యాటింగ్ వెన్నెముకను విరగొట్టాడు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ తన చివరి 8 వికెట్లు కేవలం 23 పరుగులకే కోల్పోయింది. దీంతో 143 పరుగులకే ఆలాటైంది. ఈ మ్యాచ్ లో అఫ్గానిస్థాన్ 92 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. అల్లా గజస్పర్ 6.3 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసి కేవలం 26 పరుగులిచ్చి ఆరు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అఫ్గానిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్ మధ్య జరిగిన వన్డేల్లో ఇదే అత్యుత్తమ గణాంకాలు. ఇంతకుముందు ఈ రికార్డు షకీబ్ అల్ హసన్ పేరిట ఉండేది. 2019లో అఫ్గానిస్థాన్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో షకీబ్ 29 పరుగులిచ్చి 5 పరుగులు చేశాడు. అల్లా గజస్పర్ కేవలం 26 పరుగులిచ్చి 6 వికెట్లు తీసి సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. వన్డేల్లో అఫ్గానిస్థాన్ తరపున రెండో అత్యుత్తమ బౌలర్ గా నిలిచాడు. 2017లో వెస్టిండీస్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో రషీద్ ఖాన్ 18 పరుగులిచ్చి 7 వికెట్లు పడగొట్టాడు. 18 ఏళ్ల వయసులో వన్డేల్లో ఐదు వికెట్లు తీసిన నాలుగో పిన్న వయసుడైన బౌలర్ గా నిలిచాడు. షార్డా పిచ్ పై ఒకే మ్యాచ్ లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన రెండో బౌలర్ గా నిలిచాడు. శ్రీలంక బౌలర్ ముత్తయ్య మురళీధరన్ (7/30) ఆగ్రస్థానంలో నిలవగా, అల్లా గజంఫర్ (26 పరుగులిచ్చి 6 వికెట్లు) రెండో స్థానంలో నిలిచాడు.

