

నమస్తే హైదరాబాద్

మీ గళం.. మా కలం...
తెలుగు దిన పత్రిక

www.namasthehyderabad.in

విలేకరులు కావాలను
నిత్యనూతనంగా వెలువడుతూ విశేష ప్రజాసౌకర్యం పొందుతున్న నమస్తే హైదరాబాద్ తెలుగు దినపత్రికకు తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా మండల కేంద్రాలలో విలేకరులు కావాలను
సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం కొత్తవారికి అవకాశం
Ph: 9912580066

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంపిక : 180 ఎడిటర్: గౌడిశాల సోమయ్య గురువారం 28-11-2024 పేజీలు : 4 వెల : 2రూ

అది ఎవరితరం కాదు.

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో పాలిటికల్ హీట్ పెరుగుతోంది. నేతల మధ్య మాటల తూటలు పేలుతున్నాయి. ఇటు బీఆర్ఎస్, అటు కాంగ్రెస్ నేతలు తగ్గేదేత అన్నట్లుగా ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు చేసుకుంటున్నారు. మరికొద్ది రోజుల్లోనే తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏడాది పూర్తి చేసుకోనుంది. ఈ క్రమంలో తమ పాలనకు సంబంధించిన విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఆ పార్టీ ప్లాన్ చేస్తోంది. అయితే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి టార్గెట్ చేసే విషయంలో ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ కూడా దూకుడుగా ముందుకు సాగుతోంది. రేపంత్ ప్రభుత్వం ఏడాదిలోనే విఫలమైందని విమర్శలు గుప్పిస్తోంది. ఈ పాలిటికల్ పంచాయితీలో నేతల మధ్య మాటలు తూటలా పేలుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కూకట్‌పేట్లో పెరికిస్తామని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఎగవడ బాధితులుగా అందగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధర్మాలు చేపడతామని బీఆర్ఎస్ పర్సన్ గెనెసింట్ కేటీఆర్ అన్నారు. 119 నియోజకవర్గాల్లో ధర్మా చేపట్టి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కూకట్‌పేట్లో పెరికిస్తామని హెచ్చరించారు.



విమర్శించారు. కేటీఆర్‌కు కాంగ్రెస్ నేత జగ్గారెడ్డి కాంటర్ అయితే కేటీఆర్ కామెంట్స్‌కు కాంగ్రెస్ నేతలు కూడా అదే స్థాయిలో రియాక్ట్ అవుతున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కూకట్‌పేట్లో పెరికిస్తామంటున్న కేటీఆర్‌కు అంత కత్తి ఉందా? అని ప్రశ్నించారు ఆ పార్టీ నేత జగ్గారెడ్డి. కాంగ్రెస్ పార్టీ మరలెక్కడ లాంటిది.. దాన్ని ఎవరూ ఏమీ చేయలేదని అన్నారు. రాల్‌హే రోజుల్లో మరలించి పాలిటికల్ హీట్ మరలొచ్చి రోజుల్లోనే బీఆర్ఎస్ దీక్షా దినం, కాంగ్రెస్ ప్రజాపాలన విజయోత్సవాలు ఉండటం... రెండు పార్టీల నేతల మధ్య మాటల యుద్ధం మరలించే బీకెక్స్ చేరే అవకాశం ఉందని రాజకీయవర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

హైదరాబాద్ చెరువులపై పూర్తి పర్యవేక్షణ మాడే.



ఎఫ్‌టీఎల్‌లు నిర్ధారించాలని హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కాగా.. ఈ రోజు జరిగిన విచారణకు ప్రభుత్వం తరఫున హాజరైన హెచ్‌ఎంపీ కమిషనర్.. ఇప్పటివరకు 2793 చెరువులకు ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్లు జారీ చేసినట్లుగా ధర్మాసనం తీర్చిదిద్దు. 530 చెరువులకు సంబంధించి తుది నోటిఫికేషన్లు వూరయి నుట్టగా వెళ్లించారు. హైదరాబాద్ పరిధిలోని అన్ని చెరువులకు ఎఫ్‌టీఎల్ ఇప్పర్ జోన్స్ నిర్ధారించా తుది నోటిఫికేషన్ జారీ చేసేందుకు మరో 3 నెలల సమయం కావాలని ప్రభుత్వ న్యాయవాది హైకోర్టును కోరగా అందుకు ధర్మాసనం నిరాకరించింది. తదుపరి విచారణను డిసెంబర్ 30వ తేదీకి వాయిదా వేసింది హైకోర్టు. ఇదిలా ఉంటే.. హైదరాబాద్ మహానగర పరిధిలోని చెరువులు, కుంటలు, ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ లక్ష్యంగా రేపంత్ రెడ్డి సర్కార్ హైదరాబాద్ నిర్మాణ చేసిన విషయం తెలిసిందే. నగరంలోని.. చెరువులు, కుంటలు అక్షయంగా నిర్మించిన కట్టడాలను నిర్మాణంగా కూల్చేస్తూ.. ఆక్రమణలకు గురికెట్టి బుల్డోజర్ల పరుగుల్లింపింది. అయితే.. ఈ కూల్చితేళ్ల కోసం మంది ఆయామకుల నిర్మాణాలు కూడా ఉండటం... వాళ్ల హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ నగర పరిధిలోని చెరువుల పరిరక్షణపై తెలంగాణ హైకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. హైదరాబాద్‌లోని అన్ని చెరువులకు సంబంధించిన పూర్తి పర్యవేక్షణ తమదేనని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. రామమ్మ చెరువు బిఫర్‌జోన్‌లో ఎలాంటి నిర్మాణాలు జరగకుండా చూడాలని కోరుతూ బాధితుల పిటిషన్‌పై బిఫర్‌వారం (నవంబర్ 27న) రోజు హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. హెచ్‌ఎంపీ పరిధిలో మొత్తంగా 3532 చెరువులు ఉన్నాయని.. బిఫర్‌లో జరిగిన విచారణ సందర్భంగా ప్రభుత్వం పేర్కొన్న.. వాటన్నింటికీ బిఫర్‌జోన్.

సికింద్రాబాద్ రైల్వేలో సీరియల్ కిల్లర్..

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్, నవంబర్ 27: ఓ సైకో రైల్వే ప్రయాణిస్తూ దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో పరుస హత్యలకు పాల్పడుతున్నాడు. తెలివిగా ఇతడు రైల్వేలోని వివిధ స్టేజీల్లో ఉండే వికలాంగ కంపార్ట్‌మెంట్‌లోకి ఎక్కి ప్రయాణికులపై ఆత్మాహారం, హత్యలు చేయడానికి అలవాటు పడ్డాడు. ఇలా ఏడాది అక్టోబర్ 17 నుంచి నవంబర్ 24 మధ్య 35 రోజుల్లో ఎక్కిన సైకో రైల్వేలో సంపన్నులు బయటపడ్డారు. గజజాతంలోని పల్నాడ్ పోలీసులు సోమవారం (నవంబర్ 26) పోలీసులు ఎట్టకేలకు పట్టుకున్నారు. పల్నాడ్ పోలీసు దాకర్ కర్రాజ్ సింగ్ వాషింగా ఈ సీరియల్ కిల్లర్ విచారణను మీడియాకు వెల్లడించారు.. అతడి పేరు భోలో కర్రాజ్ జిల్లా అధికారి రామారావు. హైదరాబాద్‌లోని రోజువారీ ఉన్న మోకా ఖాన్ స్టేషన్లు. గతంలో రాజస్థాన్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో నేరాలు చేశాడు. ఇటీవల రైల్వేలో సీరియల్ కిల్లర్‌గా మారాడు. విచారణలో ఇతనిని నేరాల చిట్టావృత్తం బయటపడింది. ఆదివారం ఉదయం సికింద్రాబాద్‌లోని ఓ రైల్వేలోని వికలాంగుల పెట్టెలో మహిళ



మృతదేహం కలకలం చేపిన సంగతి తెలిసింది. ఈ వేరుకు సికింద్రాబాద్ టీఆర్ఎఫ్ అధికారులు పల్నాడ్ పోలీసులు సమాచారం ఇచ్చారు. ఈ హత్య తానే చేసినట్లు కర్రాజ్ అంగీకరించాడు. దీంతో నగర పోలీసులు టీటీ చాంచెట్లపై కర్రాజ్‌ను హైదరాబాద్‌కి తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. హర్యానాకు చెందిన కర్రాజ్‌ను చిన్నతనంలోనే ఎడమ కానికి పోలియో సోకింది. ఫలితంగా చిన్నతనం నుంచే ఒంటరిగా ఉంటూ, వివిధరంగా ప్రవర్తించేవాడు.

యువతకు పిలుపునిచ్చిన పీవీ సింధు, ఆయుష్మాన్ ఖురానా



నమస్తే హైదరాబాద్ : జాతీయ యువజనోత్సవం -2025 ను పురస్కరించుకుని ఇటీవల ప్రధాని మోడీ మన కీ బాత్ ఏసిసెస్‌లో విజిట్ భారత్ యంగ్ రీడర్స్ డైలాగ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా వచ్చే ఏడాది జనవరి 11, 12 తేదీల్లో నేషనల్ యూత్ ఫెస్టివల్లో ఉంటుందన్నారు. ఢిల్లీలోని భారత్ మండలంలో జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోడీ పాల్గొననున్నారు. అయితే ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు గానూ యువతకు కూడా అవకాశమిచ్చారు. 15-29 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువకులు వికనీట్ భారత్ యంగ్ రీడర్స్ డైలాగ్ కార్యక్రమం పేరిట నిర్వహించే అన్ లైన్ క్వీజ్ లో పాల్గొనాలి ఉంటుంది. నవంబర్ 25 నుండి డిసెంబర్ 5, 2024 వరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా సాగే ఈ కార్యక్రమంలో సజా చాతిన 3 వేల మంది యువతీ యువకులను వచ్చే ఏడాది జనవరి 11, 12 తేదీల్లో నేషనల్ యూత్ ఫెస్టివల్‌లో పాల్గొనే సువర్ణావకాశాన్ని పొందుతారు. ప్రధాని మోడీ కలిసి తమ అనుభవాలను పంచుకునే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. విజిట్ భారత్ యంగ్ రీడర్స్ ప్రచార కార్యక్రమాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ప్రముఖ నెలబ్రీడింగ్ ప్రధాని మోడీ పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంలోనే ఆయుష్మాన్ ఖురానా, బ్యాన్యూటన్ స్టార్ పీవీ సింధు ప్రధాని పిలుపును స్పందించారు. వికనీట్ భారత్ యంగ్ రీడర్స్ డైలాగ్ కార్యక్రమంలో మరుగూ పాల్గొనాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా యువతకు పిలుపునిచ్చారు. 'వికనీట్ భారత్ యంగ్ రీడర్స్ డైలాగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనండి. క్వీజ్ ఆడి ప్రధాని మోడీని కలవండి. ఆయనతో మీ అనుభవాలను పంచుకోండి. నవంబర్ 25 నుంచి మై భారత్ పోర్టల్ లో ఫేర్ల సమాచారం చేసుకుంది. విజిట్ భారత్ కార్యక్రమంలో మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించండి' అని ఆయుష్మాన్ ఖురానా ట్వీట్ చేశారు.

రెచ్చిపోతున్న తీవ్రవాద శక్తులతో ఆరాచకం బి-శా బంగ్లాదేశ్



నమస్తే హైదరాబాద్ : న్యూఢిల్లీ: భారత్ వ్యతిరేక వాదనను పెంచడం, తీవ్రవాద శక్తులను ప్రోత్సహిస్తుండటం వంటివి బింగ్లాదేశ్ ను పూర్తి ఆరాచకంగా మారుస్తున్నాయని ఆ దేశ మాజీ విదేశాంగ మంత్రి హసన్ మహమూద్ అన్నారు. మహమూద్ యూఎస్ నాయకత్వంలోని బింగ్లాదేశ్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వం చర్యలతో ప్రజాస్వామ్యం ఆరాచకవాదుల పాలనగా మారుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బింగ్లాదేశ్లో మైనారిటీల పరిస్థితి అందోళనకరంగా ఉందన్నారు. హసీనా కేబినెట్‌లో మంత్రిగా పనిచేసే ప్రస్తుతం అజ్ఞాతంలో ఉన్న ఆయన వీటిని వారూ సంస్థలకు డెలిఫ్టేన్ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఇస్లామిక్ చెందిన చిన్నయే కృష్ణాని ప్రభుత్వం అరెస్టు, అనంతరం చోటుచేసుకున్న అందోళనకర పరిణామాలపై ఆయన మాట్లాడారు. షేక్ హసీనాను గద్దెదింపిన తర్వాత బింగ్లాదేశ్ జమాతే ఇస్లామీ సహా తీవ్రవాద సంస్థలు మళ్లీ మరుగూ పనిచేస్తున్నాయని, హిందూ అలయాలు, ఆధారన స్థలాలపై దాడులు చేయడం నిత్యకృత్యంగా మారుతున్నాయని మహమూద్ చెప్పారు. ఈ దాడులతో మైనారిటీ వ్యతిరేక భావనలను చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని తప్పుపట్టారు. బింగ్లాదేశ్లో తీవ్రవాద సంస్థలు రెచ్చిపోవడం వెనుక విదేశీ శక్తుల జోక్యం కనిపిస్తోందన్నారు. ఢాకాలోని పాక్ బాంబర్ కార్యాలయం ముందు చోటుచేసుకుంటున్న పరిణామాల మానుంటే తీవ్రవాద సంస్థలతో పాక్ సన్నిహితంగా మెలుగుతోందని అభిప్రాయపడ్డారు. అమెరికాలో కొత్తగా అధికారం పట్టాలనే పట్టుకున్న టాప్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ బింగ్లాదేశ్లో స్వస్థంగా, సజావుగా ఎన్నికలు జరిగేందుకు సాధ్యమైనంత త్వరగా చొరవ చూపాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజాస్వామ్యం బింగ్లాదేశ్‌లోనే కాంటి, భద్రత సాధ్యమని చెప్పారు.



సికింద్రాబాద్ రైల్వేలో సీలియల్ కిల్లర్..

దీంతో అతడి కుటుంబం కూడా దూరంగా పెట్టెంది. బడో తరగతితో చదువు మానేసిన కరమేవీర్.. లాల్ క్లీనర్గా పని చేస్తూ డ్రైవింగ్ నేర్చుకున్నాడు. పోలియో ఉండటంతో ఇతడికి ఏకంగా డ్రైవింగ్ ఉద్యోగం ఇవ్వలేదు. దీంతో హైవే దాణాలో పనిచేస్తూ.. అక్కడ పార్కు చేసి ఉన్న లాల్ కుటుంబం పుత్రులెక్కడ ప్రారంభించాడు. అలా నేరాల బాటపట్టిన అతడు చోరలు, కిడ్నాపలు చేస్తుండేవాడు. దీంతో రాజస్థాన్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ లో అతడిపై 13 కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ ఏడాది మే వరకు రాజస్థాన్ లోని జోద్ పూర్ జైల్లో ఉన్న కరమేవీర్.. జెయిల్ పై విదూరదై బయటకు వచ్చాడు. ఆ తర్వాత రైల్వేలో దివ్యాంగుల కోసం చివరలో ఉండే బోగోలు ఇతడి కన్ను పడింది. రైల్వేలో దివ్యాంగుల బోగోల ప్రయాణిస్తూ అక్టోబర్ 17న తొలి హత్య చేశాడు.

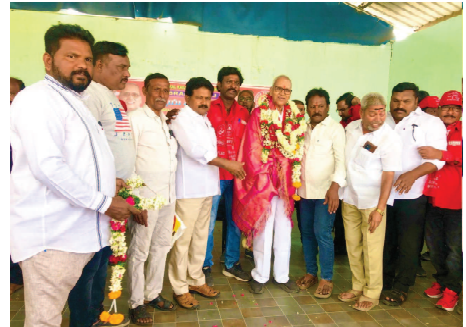
శ్రీ హరిహరపుత్ర శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామికి పండ్లతో అలంకరణ



కాజీపేట నవంబర్ 27 నమస్తే హైదరాబాద్ కాజీపేట 30వ మండల పూజ మహోత్సవంలో భాగంగా కార్తీక మాసం చివరి బుధవారం కాపున అయ్యప్ప దేవాలయంలో శ్రీ హరి హర పుత్ర శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామికి అనేక పండ్లతో అలంకరణ చేయడం జరిగింది. చివరి బుధవారం కాపున అనేక మంది అయ్యప్పలు మూలారాణ మేనకోవడం జరిగింది. అన్నదాత గరిగా శివ అయ్యప్పలకు మరియం భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వేద పండితులు ఉదతల

శ్రీనివాస్ శర్మ ఆలయ పెద్దలు బుర్ర జనార్దన్ గౌడ్, పిల్లల కుమారస్వామి, అపాల పురుషోత్తం రెడ్డి, వంగల నలినకాంత, దేగల శ్రీధర్ పాము రాజేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాత్ సెంట్రల్ రైల్వే మజ్దూర్ యూనియన్ డివిజనల్ సెక్రటరీ శంకరావుని మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు



కాజీపేట నవంబర్ 27 నమస్తే హైదరాబాద్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మాజీ ఛీఫ్ విప్ హనుకొండ జిల్లా బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దాన్యం వినయ భాస్కర్ అధికారి మేరకు 47వ డివిజన్ % + డివిజన్ కార్యకర్తల సంఘం సర్కింగ్ అధ్యక్షులతో సాత్ సెంట్రల్ రైల్వే మజ్దూర్ యూనియన్ ఎన్నికల ప్రచారానికి విచ్చేసిన సాత్ సెంట్రల్ రైల్వే మజ్దూర్ యూనియన్ డివిజనల్ సెక్రటరీ శంకరావుని బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూలమాలలు వేసి శాలువాతో సన్మానం చేశారు అనంతరం సంఘ సర్కింగ్ బి ఆర్ ఎస్ రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి నాగ్గిరి రమేష్ మాట్లాడుతూ ఈ రైల్వే ఎన్నికలలో మజ్దూర్ యూనియన్ కార్యకర్తలకు ఎంతో సేవ చేస్తూ కార్యకర్తల కష్టపష్టాల్లో ముందు ఉంటూ అలాగే రైల్వే కార్యకర్తల సమస్యలపై ఎప్పటికప్పుడు పోరాడుతూ ముందుంటుందని మా యొక్క పూర్తి మద్దతు మజ్దూర్ యూనియన్ నాయకులకు ఉంటుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మాజీ ఛీఫ్ విప్ దాన్యం వినయ భాస్కర్ పూర్తి మద్దతు తెలియజేశారుని అలాగే కాజీపేట నుండి డివిజన్ స్థాయి చేయడానికి కృషి చేయాలని కాజీపేట చిరకాల కోర్ కోర్ ఫ్యాక్షరీ అని అలాగే కాజీపేటకు పూర్తి వైభవం తెచ్చాలని మజ్దూర్ యూనియన్ కు మా పార్టీ తరఫున పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని తెలియజేసినారు ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో డి.ఐ.ఎస్ అధ్యక్ష జిల్లా మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి గణ్ణెల శ్రీనివాస్ 47వ డివిజన్ అధ్యక్షులు దువ్వ కనకరాజ్ ఎం.డి అప్పల కోండ శంకర్ ఎం.డి హనుకొండ దువ్వ సరేష్ ఎం.డి యాకాబ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న జేపీసీ బృందం

కాజీపేట నవంబర్ 27 నమస్తే హైదరాబాద్ కాజీపేట నెలకొల్పబడుతున్న రైల్వే వ్యాగ్స్ మ్యూసుఫ్యాక్టరీంగ్ యూనిట్ మరియు రైల్వే కోర్ ఫ్యాక్షరీ నిర్మాణం చేపట్టుటకు శంకుస్థాపన చేయడానికి మన భారతదేశ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోడీ వరంగల్ కు విచ్చేసినప్పుడు మన భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకుని, పూజలు నిర్వహించి తనరంతరం ప్రజాసభ వేదిక ద్వారా వర్చువల్గా కాజీపేట రైల్వే వ్యాగ్స్ మ్యూసుఫ్యాక్టరీంగ్ యూనిట్ శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా ప్రజల 40 సంవత్సరాల ఆకాంక్ష అయిన రైల్వే కోర్ ఫ్యాక్షరీ కాలానే ప్రత్యేక పోరాటంలో తెలంగాణ రైల్వే ఎంప్లాయిస్ జె పి సి కీలకపాత్ర పోషించి పోరాటాలు, నిరాహార దీక్షలు, నిరసనలు, చేయదంపై మన భద్రకాళి అమ్మవారి ఆశీర్వాదాలతో అమ్మవారో మన దేశ ప్రధానమంత్రిని రప్పించి శంకుస్థాపన చేయవడానికి పునుకుందనే భావన... మనకు రైల్వే కోర్ ఫ్యాక్షరీని ప్రజల సేవే విధంగా అయి కరుణాకళ్యాణాలతో జరిగిందని ఆశీర్వాద భద్రకాళి అమ్మవారికి వీర సాత సమర్పించి తెలంగాణ రైల్వే ఎంప్లాయిస్ బృందం అమ్మవారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం జరిగింది. అదేవిధంగా రాబోయే రోజుల్లో రైల్వే వ్యాగ్స్ మ్యూసుఫ్యాక్టరీంగ్ యూనిట్ మరియు రైల్వే కోర్ ఫ్యాక్షరీ



పనులు ఎలాంటి అటంకాలు జరుగకుండా ఉండాలని, అదే విధంగా కాజీపేట రైల్వే డివిజన్ కోసం రైల్వే అధికారులు త్వరగతొడి డి పి ఆర్ నిర్వం చేసే రైల్వే శాఖకు పనిచేసేవారిని ఆకాంక్షిస్తూ భద్రకాళి అమ్మవారిని వేడుకోవడం జరిగింది. అని తెలియజేస్తూ అమ్మవారి ఆశీర్వాదాలు పొందడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో... తెలంగాణ రైల్వే ఎంప్లాయిస్ జె పి సి బృందం సభ్యులు కనీసనర్: దేవులపల్లి రాఘవేందర్, వైస్సె: కొండ నర్సింగరావు, కో.కనీసనర్: జి భాస్కర్, అనుమాల శ్రీనివాస్, డి రవీందర్, ఎం మహేష్, పి రమేష్, బిజ్జ శివ ప్రసాద్, వైస్ వైస్సె: గుర్రపు సుధాకర్ రావు, బి మధువరావు, సంపత్, వి రవీందర్, నాగపురి రాజయ్య, పోల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మండల సూర్య కిరణ్ జన్మదిన వేడుకలు



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 27: తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే మండల

సామెల్ తనయుడు సూర్యకిరణ్ జన్మదిన వేడుకలను బుధవారం తుంగతుర్తి నియోజకవర్గ కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ మేరకు నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానుల సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి సీట్లు పంపిణీ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ఉపాధ్యక్షులు చింతకుంట వెంకన్న, ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు తప్పిడు శంకర్, నాయకులు రుద్ర రామచంద్రు, మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు పులి సత్యమ్మ, బొంకూరి నాగయ్య, మంగళపల్లి నాగరాజు, పెద్ద బోయిన అజయ్, పోలెపాక అంజయ్య, ఆకారపు సైదులు, జి.జి.ఎస్, చీకటి యాకయ్య, పాప, కృష్ణ తదితర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈడుల కుంట చెరువును పరిశీలించిన హైద్రాబాద్ రంగనాథ్

నమస్తే హైదరాబాద్ (శేరిలింగంపల్లి స్టాన్) శేరిలింగంపల్లి మండలం ఖానా మెట్ లో గల ఈడులకుంట చెరువును బుధవారం హైద్రా కమిషనరీ వి పి రంగనాథ్ రెవెన్యూ హైద్రా అధికారులతో కలిసి మరోసారి పరిశీలించారు. శేరిలింగంపల్లి మండలం మదాపూర్ డివిజన్ ఖానా మెట్ లో గల ఈడులకుంటను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పూర్తి వివరాలను రెవెన్యూ, ఇరిగేషన్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఖానామెట్ సర్వే నెంబర్ 7 లో గల 6 ఎకరాల విస్తీర్ణం గల ఈడులకుంటను ఓ రియల్ స్టేట్ సంస్థ చెరువును పూచుస్తూండని సీమం నాయకులు శోభన్, కృష్ణలు పలుమార్లు హైద్రా కమిషనరీ రంగనాథ్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. విలేజ్ మాన్సు ను పరిశీలించిన ఆయన అధికారులను అడిగి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈడులకుంట చెరువు ఏ మండల పరిధి లోకి వస్తుంది. ఓవర్ ల్యాపింగ్ ఎలా అయింది, సర్వే వివరాలపై ఆరా తీశారు. చెరువులో ఎవర నిర్మాణం చేపట్టారు. వారికి ఉన్న రికార్డులు ఎంటికి చూడలే వల్ల, శేరిలింగంపల్లి రెవెన్యూ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. చెరువులో ఎవర నిర్మాణం చేపట్టారు ఉపేక్షించే ది లని స్పష్టం చేశారు. 6.05 ఎకరాల విస్తీర్ణం ఉన్న చెరువును పరిశీలించాలని సీమం నాయకులు శోభన్, కృష్ణలు రంగనాథ్



ను కోరారు. అవసరం అయితే మరోసారి ఈడులకుంటను పరిశీలించమని, నిర్మాణదారులకు ఉన్న డాక్యుమెంటును, గతంలో సర్వే చేసిన రిపోర్టు లను కూడా రంగనాథ్ పున పరిశీలించమన్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా హైద్రా కమిషనరీ రంగనాథ్ మాట్లాడుతూ.. చెరువుల పునరుద్ధరణకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఈడులకుంట చెరువు ఆక్రమణలను పూర్తిగా తొలగిస్తామని అన్నారు. శేరిలింగంపల్లి మండలంలోనే అత్యధిక చెరువులు కట్టాలకు గురైనట్లు గుర్తించాలని ప్రతి చెరువును శాపాదేయం చేయమని రంగనాథ్ అన్నారు. హైద్రా కమిషనరీ వెంట్ హైద్రా అధికారులు, సిబ్బంది, రెవెన్యూ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీక్ష దివస్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తాటికొండ సీతయ్య



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి నవంబర్ 27: ఈనెల 29న ఉదయం 10 గంటలకు సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలో భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ అధ్యక్షులతో నిర్వహిస్తున్న దీక్ష దివస్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని తుంగతుర్తి బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు తాటికొండ సీతయ్య కోరారు. తుంగతుర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే అభివృద్ధి ప్రధాన జననాయకుడు డాక్టర్ గాదరి కిషోర్ కుమార్

అధికానుసారం మండల కేంద్రంలోని బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం కెసిఆర్ తన ప్రాణాలను సైతం రెక్కవేయకుండా ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేపట్టడంతో అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక రాష్ట్రాన్ని ప్రకటించింది అన్నారు. అలాగే మండల పరిధిలోని ప్రతి గ్రామం నుండి వదిమంది కార్యకర్తలకు తగ్గకుండా ప్రతి గ్రామం శాఖ అధ్యక్షులు బాధ్యత తీసుకొని కార్యకర్తలను సమయానికి దీక్షా దివస్ కార్యక్రమానికి తీసుకువచ్చి విజయవంతం చేయాలని నాయకులకు నూచించారు. ఈ సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు గుండగాని రాములు గౌడ్, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు గోపాని శ్రీనివాస్, మల్లాల రాయలు, తాజా మాజీ సర్పంచ్ వంతుల వీరప్పయ్య, మల్లాల యాకబ్, బి.పి.ఆర్ నాయక్, గుడిపాటి వీరయ్య, దుర్గయ్య, గోపాని వెంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అజ్ఞానులు చెరపలేని ఆనవాలు కేసీఆర్

దీక్ష దినాని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి
బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చిన పల్ల సుందర్ రాంరెడ్డి



దేవరపల్ల (నమస్తే హైదరాబాద్) పాలకుర్తి నియోజకవర్గ మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు ఆదేశాల మేరకు జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో తలపెట్టిన దీక్ష దినాని కార్యక్రమాన్ని చుక్కవారం రోజున విజయవంతం చేయాలని జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ

నాయకులు పల్ల సుందర్ రాంరెడ్డి పిలుపునిచ్చారు దేవరపల్ల మండల కేంద్రంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో వివిధ గ్రామాల ఇన్చార్జీలతో ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. బుధవారం విలేజ్ కరల సమావేశంలో ఈ సందర్భంగా మూల్యులూ రాష్ట్ర సాధకుడు పార్టీ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ చేపట్టిన ఆమరణ నిరాహార దీక్ష తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధకు ఉద్యమాన్ని కీలక మలుపు తిప్పింది సేర్వోన్నాడు. తెలంగాణపై కేసీఆర్ చెరగని ముద్ర వేశారని మళ్లీ ఆనాటి ఉద్యమాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ నాడు తెలంగాణ సమాజాన్ని ఐక్యం చేసిన సందర్భాన్ని స్మరించుకుంటూ, ఆ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని ప్రజల్లో మళ్లీ రగిలించేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడతామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బిజుకి బుద్ధి చెప్పేందుకు, కడం తొక్కుతామని చెప్పారు. 29 వ తేదీన కార్యక్రమ విజయవంతానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున తరలి రావాలని దేవరపల్ల మండల సుందర్ 300 నుండి 500 బైకులతో దేవరపల్ల నుండి జనగాం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయం వరకు భారీ ఎత్తున ర్యాలీగా బయలుదేరాలని పిలుపునిచ్చారు.

సీసీ రోడ్డు పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే అరికపూడి గాంధీ



నమస్తే హైదరాబాద్ (శేరిలింగంపల్లి స్టూన్) శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం హాఫీజ్ షేక్ డివిజన్ మండల రోడ్డులో రూ. 4 కోట్ల 31 లక్షల 50 వేల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో సూతంగా నిర్మిస్తున్న సీసీ రోడ్డు పనులను బుధవారం పీపీ వైస్సీ, ఎమ్మెల్యే గాంధీ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, కలిసి రహదారి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మూల్యులూ సీసీ రోడ్డు పనులను సాధ్యమైనంత త్వరగా పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెలుసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా పనులు చేపట్టాలన్నారు. నిత్యం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం ద్వారా గాంధీ నియోజకవర్గం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీహెచ్సీ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు డీజీ ప్రవంత్తి, ఎ.కె ప్రశాంత్ నాయకులు ఎర్రగడ్డ శ్రీనివాస్ యాదవ్, ప్రసాద్, ఎ.డి ఇబ్రహీం కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండాల లక్ష్మారెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు..

ఉప్పల్ (నమస్తే హైదరాబాద్): ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండాల లక్ష్మారెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు నాచారం ఎన్ఆర్ గార్డెన్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే లక్ష్మారెడ్డి మల్లాపూర్ ఎలిఫెంట్ సర్కిల్ వద్ద మొక్క నాటి జన్మదిన వేడుకలలో పాల్గొన్నారు అభిమానులు కార్యకర్తలు గణపాలతో సత్కరించారు ఆనంతరం కేకే కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు నిత్యం ప్రజా సేవలో నిమగ్నమై నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని కోరారు నిందు సూరేభట్ల ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు



గోపా మండల అధ్యక్షునిగా తీగల సత్యనారాయణ గౌడ్



దేవరపల్ల (నమస్తే హైదరాబాద్) దేవరపల్ల మండల కేంద్రంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన మండల కమిటీ సమావేశంలో గోపా మండల అధ్యక్షునిగా గొల్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన తీగల సత్యనారాయణ గౌడ్ నియమించినట్లు గోపా సంఘ నాయకులు తెలిపారు. గౌడ సలహాదారులు ఓడపల్లి రవి గౌడ్, ప్రధాన కార్యదర్శి బస్సె వెంకన్న గౌడ్, కోశాధికారి ఓడపల్లి కొమరయ్య గౌడ్, కోశాధికారి తీగల యాదగిరి గౌడ్, ఉపాధ్యక్షుడు మేకపోతుల వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్, ఉపాధ్యక్షుడు చీకటి ఎల్లెమ్మ గౌడ్, కార్యదర్శి బల్లెని భరత్ గౌడ్, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

సచివాలయంలో వింత ఉత్సవాలతో అధికారులు షాక్..



తెలంగాణ సచివాలయంలో ఉన్నతాధికారులకు, ఉద్యోగులకు షాక్ తగిలింది. సీఎస్ కాంపి కుమారి ఇటీవల జారీ చేసిన కొన్ని వివాదాత్మక ఉత్తర్వులు ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ముఖ్యంగా, సచివాలయంలో అధికారుల వ్యక్తిగత సెల్ ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్ లు ఉపయోగించడంపై పరిమితులు విధించడంతో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, అధికారులు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. ఇది మాత్రమే కాకుండా, రాష్ట్రంలోని ఉన్నతాధికారులు మంత్రులు విలేజ్ కర పర్యటనలను కూడా నిలిపివేయాలని సీఎస్ నిర్ణయించారు. రాష్ట్ర ఖజానాపై భారం తగ్గించడమే లక్ష్యంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆఫీసు ఖర్చులు తగ్గించడం, కొత్త ఫర్నిచర్ కొనుగోలు పై కూడా అంక్షలు విధించారువాహనాల కొనుగోళ్లపై నిషేధం ఇదే సమయంలో, ప్రభుత్వ వాహనాల కొనుగోళ్లపై కూడా తాత్కాలిక నిషేధం విధించారు. సూతన వాహనాల కొనుగోళ్లకు సంబంధించి వచ్చిన ప్రతిపాదనలను తిరస్కరించాలని ప్రభుత్వ శాఖలకు స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చారు. ఇదిలా ఉంటే, అధికారుల వ్యక్తిగత ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను కార్యాలయంలో చార్జింగ్ చేయడంపై కూడా సీఎస్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. దీనిని ప్రభుత్వ వనరుల వినియోగం తగ్గించాలని చార్జింగ్ పై కూడా ఉత్తర్వులు ఇచ్చారు. వింత ఉత్తర్వులపై అధికారుల ఆశ్చర్యం సీఎస్ నిర్ణయాలు ఇప్పుడు సచివాలయంలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఆనేక మంది అధికారులు, ఉద్యోగులు ఈ నిర్ణయాలను అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు. అడ్వాన్స్డ్ టెక్నాలజీ వినియోగం లేకుండా పనులు ఎలా చేస్తాం? అనే ప్రశ్నతో చాలా మంది ఆసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, వ్యక్తిగత ల్యాప్ టాప్ లు, సెల్ ఫోన్ లు చార్జింగ్ పై అంక్షలు ఎలా అమలు చేస్తారని వలుపురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ముందుమాటతో నిర్ణయాలు? అతితయంగా? సీఎస్ నిర్ణయాలు ప్రభుత్వ ఖర్చు తగ్గించడానికి తీసుకున్నా ఆఫీసు పనితీరు ప్రభావితమవుతుందన్న ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సాంకేతిక పరికరాల ధార్మింత్ పై నిషేధం, ఖర్చులు తగ్గించడం వంటి నిర్ణయాలు రాష్ట్ర పాలనలో కొత్త మలుపుగా నిలవవచ్చాయా? లేక ఉద్యోగుల ఆసంతృప్తికి కారణమవుతాయా? అన్నది వేచి చూడాలి.

మాజీ మంత్రి కేసీఆర్ ని కలిసిన ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండాల లక్ష్మారెడ్డి



ఉప్పల్ (నమస్తే హైదరాబాద్): ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండాల లక్ష్మారెడ్డి తన జన్మదినం సందర్భంగా డిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్సంగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేసీఆర్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు కేసీఆర్ బండాల లక్ష్మారెడ్డి గారిని శాలువతో సత్కరించిన జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు నిత్యం ప్రజా సేవలో నిమగ్నమై నియోజకవర్గ, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పాటుపడాలని కోరారు నిందు సూరేభట్ల ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ని కలిసిన ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే



ఉప్పల్ (నమస్తే హైదరాబాద్): ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండాల లక్ష్మారెడ్డి తన జన్మదినం సందర్భంగా ఎర్రపల్లి లోని షాన్ షాన్ లో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ప్రెసిడెంట్, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు కేసీఆర్ బండాల లక్ష్మారెడ్డి గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు నిత్యం ప్రజా సేవలో నిమగ్నమై నియోజకవర్గ, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పాటుపడాలని కోరారు నిందు సూరేభట్ల ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు



సినిమా



పుష్ప 2 సెన్సార్ పూర్తి..



ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసిన పుష్ప 2 మానియా నడుస్తుంది. ఈ సినిమా విడుదలకు ఇంకా ఏడు రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉంది. ప్రమాదపడే అంబేద్కర్ నుండి యుఎస్లో ప్రీ-సేట్ వరకు పుష్ప 2 మామీ రికార్డులు సృష్టించింది. పుష్ప పార్ట్ 1 ఖాకీ బడ్జెట్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా పుష్ప 2 మామీ సెన్సార్ పూర్తిచేసింది. కొన్ని టీకెట్లతో సెన్సార్ బోర్డు 96% నష్టపోతే ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ సినిమా రన్ టైమ్ 3 గంటల 21 నిమిషాలు అని తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ మూవీలో పుష్ప-క్రిష్ణ మధ్య ఎమోషన్ సిస్టు, జాతర ఎపిసోడ్, కైమాక్స్ ఫైటల్ అద్భుతంగా ఉన్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సినిమా డిసెంబర్ 6 న విడుదల కానుంది. పుష్ప 2 ఇండియా బుకింగ్లు నవంబర్ 30 నుండి ప్రారంభమవుతాయి. పుష్పరాజ్ పాత్రలో అల్లు అర్జున్ మరోసారి అద్భుతమైన నటనను కనబరిచాడు. పుష్ప 2 లో యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. అల్లు అర్జున్ పాత్రకు, ఘన ఫానీల పాత్రకు మధ్య జరిగే ఘర్షణ సన్నివేశాలను ఈసారి విభిన్నంగా చిత్రీకరించనున్నట్లు సమాచారం. సుకుమార్ దర్శకత్వం వహించిన "పుష్ప 2" లో అల్లు అర్జున్ భార్యగా రమ్యకే మంధన్ నటించింది. అయితే పుష్ప సినిమా రన్ టైమ్ భారీగా ఉంటుంది. అయితే గతంలో రన్ టైమ్ ఎక్కువ ఉన్న సినిమాలు అంతగా ఆదరలేదు. సాల్స్ (2 గంటల 55 నిమిషాలు), కల్పి 2898 శాతం (3 గంటల 1 నిమిషం), చేపర్ (2 గంటల 45 నిమిషాలు), కంగన (3 గంటలు) వంటి సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో డిజిట్లను ఆకట్టుకోలేకపోయాయి.



బెల్లంతోపాటు ఈ ఒక్కటి కలిపి తింటే.

శీతాకాలం అప్పుడే వణికిస్తోంది. ఉడయం ఎనిమిది దాటితే చలి తీవ్రత తగ్గటం లేదు. నవంబర్ నెలలోనే చలి తీవ్రత ఇలా ఉంటే.. జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలలో ఎలా ఉంటుందోనని ప్రజల్లో ఆందోళన మొదలైంది. అయితే, చలిని తట్టుకోవడానికి తగిన పోషకాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారా పోషకాహార నిపుణులు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, చలికాలంలో పసుపు, చిన్న బెల్ల ముక్కతో రోజును ప్రారంభించడం ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మీలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి, వాపును తగ్గించడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. శీతాకాలపు అల్పాహారంలో పచ్చి పసుపు, చిన్న బెల్లం ముక్కను తింటే ఏమోతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పసుపులో కర్బుమైన్, ఐరన్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి.



బెల్లంలో ఐరన్, కాల్షియం, ప్రొటాన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మిమ్మల్ని చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. అయితే, ఈ రెండు పసుపు, బెల్లం కలిపి తినడం వల్ల మీ బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుందిని చెబుతున్నారు. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా పసుపు, బెల్లం కలిపి తీసుకుంటే అద్భుత ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మీలో జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లం పేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పసుపు కాల్షియం పనితీరుకు తోడ్పడే నిర్వహకరణ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. బెల్లం శరీరంలో విష వ్యర్థాలను బయటకు పంపడం ద్వారా శరీరాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. పసుపు ఇన్ఫ్లమేషన్లలో లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. బెల్లం వివిధ ఖనిజాలు, విటమిన్ మూలం, ఇది మొత్తం రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. వాటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం రక్షణ విధానాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉచితంగా ఆధార్ కార్డు అప్డేట్..



ఆధార్ కార్డు ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ 12 అంకెల నంబర్ ను కేటాయిస్తారు. చిరునామాతో పాటు ఐరన్, వేరిముద్రలు తదితర బయోమెట్రిక్ సమాచారం దానిలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఆధార్ కార్డులో వివరాలన్నీ సక్రమంగా దోషరహితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉద్యోగం, వ్యాపారం రీత్యా వేరే ప్రాంతాలకు మారిన వారు ఆధార్ కార్డులోని తమ చిరునామాకు తప్పకుండా మార్పుకోవాలి. అలాగే సొంత ఊరిలోనే ఉన్నవాళ్లు, కార్డులో వివరాలన్నీ సక్రమంగా ఉన్నవారు కూడా ప్రతి పదేళ్లకే కార్డును అప్ డేట్ చేసుకోవాలి. భారత విశిష్ట గుర్తింపు ప్రాధికార సంస్థ (యూఐడిఏఐ) ఈ మేరకు ఆధార్ కార్డు హెల్పర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పదేళ్లకు మించి కార్డును అప్ డేట్ చేయనివారు వెంటనే చేసుకోవాలని సూచించింది. వివరాలను ఉచితంగా నవీకరణ చేసుకోవటానికి ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 14 వరకు అవకాశం కల్పించింది. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫాం ఎక్స్ లో పోస్టు చేసింది. కోట్ల మందికి ప్రయోజనం చేకూర్చే ఈ ఉచిత సేవ మైఆధార్ పోర్టల్ లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. ఈ గడువు దాటితే నీటితే దార్లితో ఆధార్ అప్డేట్ చేసుకోవాలి ఉంటుంది. ఆధార్ కార్డు అనేక ఆశ్రయత ముఖ్యమైన పత్రం కావడంతో దాన్ని సుమగ్రంగా, తప్పిదు లేకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల నకిలీ బెడద తప్పదుంది. అందుకోసమే ఉచిత అప్ డేట్ సేవలను ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. పదేళ్ల తర్వాత రికార్డులను అప్ డేట్ చేసుకోవడం వల్ల మెరుగైన సేవలు అందించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆధార్ ను అప్ డేట్ లో నవీకరణ చేసుకోవడానికి ఈ కింద తెలిపిన సులభ పద్ధతులు పాటించి, ముందుగా మైఆధార్ పోర్టల్ కు వెళ్లాలి

లాగిన్ అటన్ నొక్కిన తర్వాత మీ ఆధార్ నంబర్, క్యాప్చుర్డ్ కౌడ్ ను నమోదు చేయాలి. ఓటీపీ నంబర్ అనే అటన్ పై క్లిక్ చేయాలి. మీ నంబర్ కు వచ్చిన నంబర్ ను దానిలో ఎంటర్ చేయాలి. దాక్యుమెంట్ అప్ డేట్ అప్డేట్ పై క్లిక్ చేయాలి. అక్కడి తెలిపిన నిబంధనలను పూర్తిగా చదవాలి. వివరాలు సరి అయినవేసిన సేవ ప్రవేశిస్తున్నాను అనే బాక్స్ లో టిక్ చేసి, నెక్స్ట్ అటన్ నొక్కాలి. దానిలో అడిగిన దాక్యుమెంట్లను, చిరుమూనా రుజువులను సమర్పించాలి. తర్వాత మీ ఇమెయిల్ కు సస్పెన్డ్ రిక్వెస్ట్ నంబర్ (ఎస్ఆర్ఎస్) వస్తుంది. దాన్ని ఉపయోగించి మీ ఆధార్ అప్ డేట్ ను తనిఖీ చేసుకోవచ్చు.

మరో రికార్డు చేరువలో విరాట్ కోహ్లా..

బదు టెస్టుల బోర్డర్-గవాస్కర్ క్రోఫీల్లో భాగంగా భారత్, ఆస్ట్రేలియా మధ్య ఆడిల్లైడ్లోని ఆడిల్లైడ్ ఓవల్లో రెండో మ్యాచ్ జరగనుంది. డిసెంబర్ 6న జరిగే ఈ మ్యాచ్ డే-నైట్ జరగనుంది. అంటే, ఈ మ్యాచ్లో రెడ్ బాల్కు బదులుగా గులాబీ రంగు బంతిని వాడనున్నారు. బదు టెస్టుల బోర్డర్-గవాస్కర్ క్రోఫీల్లో భాగంగా భారత్, ఆస్ట్రేలియా మధ్య ఆడిల్లైడ్లోని ఆడిల్లైడ్ ఓవల్లో రెండో మ్యాచ్ జరగనుంది. డిసెంబర్ 6న జరిగే ఈ మ్యాచ్ డే-నైట్ జరగనుంది. అంటే, ఈ మ్యాచ్లో రెడ్ బాల్కు బదులుగా గులాబీ రంగు బంతిని వాడనున్నారు. దీనికి తోడు ఆడిల్లైడ్ మైదానం కోహ్లాకి ఇష్టమైన మైదానం, ఈ పిచ్పై కోహ్లా ఎన్నో రికార్డులు సృష్టించారు. విరాట్ ఆడిల్లైడ్ ఓవల్లో ఇప్పటివరకు 11 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్లు ఆడాడు. ఈ సమయంలో అతను 73.61 సగటుతో 957 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 5 సెంచరీలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ డే-నైట్ మ్యాచ్లో విరాట్ కోహ్లా 43 పరుగులు చేస్తే, ఆడిల్లైడ్ ఓవల్లో అంతర్జాతీయంగా 1000 పరుగులను చేరుకుంటాడు. విశేషమేమిటంటే ఆడిల్లైడ్ ఓవల్ మైదానంలో ఈ ఘనత సాధించిన తొలి విదేశీయుడు విరాట్ కావడం. అంటే విరాట్ తప్ప మరే విదేశీ ఆటగాడు ఈ ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై ఇన్ని పరుగులు చేయలేదు. ఈ మైదానంలో కోహ్లా కాకుండా ట్రియూన్ లారా 940 పరుగులు చేశాడు. అయితే, టెస్ట్ ఫార్మాట్ గురించి మాట్లాడితే, విరాట్ కోహ్లా ఆడిల్లైడ్లో ఆస్ట్రేలియాతో 4 టెస్ట్ మ్యాచ్లు ఆడాడు. ఇందులో అతను 63.62 సగటుతో 509 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 3 సెంచరీలు, ఒక అర్ధ సెంచరీ ఉన్నాయి. పెర్ట్ టెస్ట్ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో 5 పరుగులు చేసిన కోహ్లా రెండో ఇన్నింగ్స్లో 143 బంతులు ఎదుర్కొని 8 ఘోర్లు, 2 సిక్స్ట్ల సాయంతో అజేయంగా 100 పరుగులు చేశాడు. దీనికి ముందు, అతను 16 నెలల క్రితం షోర్ట్ ఆఫ్ స్పెయిన్లో వెస్ట్ ఓవల్లో సెంచరీ చేశాడు.

