

విలేకరులు కావలెను
 నిత్యసూత్రంగా వెలువడుతూ
 విశేష ప్రజాధరణ పొందుతున్న
నమస్తే హైదరాబాద్
 తెలుగు దినపత్రికకు
 తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని
 జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో
 విలేకరులు కావలెను
 సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం
 కొత్తవారికి అవకాశం
Ph: 9912580066

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంవిక : 266 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య ఆదివారం 24-02-2025 పేజీలు : 4 వెల : 2రూ

దేశం గుండె



వాళ్ళ కోసం కొంటుకుంటోంది

ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా ప్రజల చిరకాల వాంఛ శ్రీశైలం లెఫ్ట్ బ్యాంక్ కెనాల్ (%నూదీజ%) ప్రాజెక్టు. ఆరు నియోజకవర్గాల్లో 3 లక్షలకు పైగా ఎకరాలకు సాగునీరు.. 516 ఫ్లోరైడ్ పీడిత గ్రామాలకు తాగునీరు అందించే లక్ష్యంతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టు పనులు.. నాలుగు దశాబ్దాల కాలంగా ముందుకు సాగడం లేదు. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న ఈ ప్రాజెక్టు పనులను పూర్తి చేసేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ఫుల్ ఫోకస్ పెట్టింది. దీంతో సుమారు ఐదేళ్ల తర్వాత టన్నెల్ పనులు ఇటీవల తిరిగి ప్రారంభమయ్యాయి. అంతలోనే అనుకోని ప్రమాదం జరిగింది.. శ్రీశైలం లెఫ్ట్ బ్యాంక్ కెనాల్ టన్నెల్ 70%. బయట నుంచి చూస్తేనే

చీకటి గుయ్యారం. ఇక 14 కిలోమీటర్ల లోపలకు వెళితే ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. అక్కడ చిక్కుకుపోతే, బయటకు వచ్చే మార్గం కనిపించకపోతే 70% అనలు ఊహించుకోవడానికి కూడా సాధ్యం కాదు. కాని కొన్ని గంటల నుంచి ఆశకు శ్వాసకు మధ్య ఎనిమిది మంది ఊగినలాడుతున్నారు. వాళ్లను క్షేమంగా బయటకు తెచ్చేందుకు సహాయక బృందాలు తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నాయి. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు నుంచి నల్గొండ జిల్లాకు నీటిని తరలించే ప్రాంతం పూర్తిగా నల్లమల అటవీ ప్రాంతం. పర్యావరణ నిబంధనల మేరకు ఓపెన్ కాలువ తవ్వ పనులు చేయాలంటే కష్టమైన పని. అందుకే టన్నెల్ ద్వారా నీటిని తరలించాని

ఇక కిక్కే కిక్కు..

తెలంగాణలో కొత్త లిక్కర్ బ్రాండ్లకు ఆహ్వానం



తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.. మద్యం బ్రాండ్ల కొత్త విధానానికి ఆమోదం తెలిపింది. ఈ మేరకు తెలంగాణ బోవరీజన్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (టీజీబీసీఎల్) కొత్త కంపెనీల నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానించింది. దీనికోసం రేవంత్ ప్రభుత్వం.. అదేశించిన రీతిలో కొత్త కంపెనీల మద్యం బ్రాండ్లకు అనుమతులు ఇవ్వనున్నారు. రాష్ట్రంలో రిజిస్టర్ కాని కొత్త సప్లయర్స్ నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించనున్నారు. ఇప్పటి వరకు రాష్ట్రంలో లేని విదేశీ, దేశీయ లిక్కర్, బీర్ కంపెనీలకు అవకాశం లభించుంది.. అయితే.. అనుమతులకు ముందు నాణ్యత, ప్రమాణాలపై సెల్ఫ్ సర్టిఫికేషన్ తీసుకోవాలి. అయితే.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎలాంటి ఆరోపణలు లేవని తెలుపుతూ దరఖాస్తుతో పాటు సెల్ఫ్ సర్టిఫికేషన్ జతపరచాలని టీజీబీసీఎల్ ప్రకటనలో తెలిపింది. అయితే.. నాణ్యత ప్రమాణాలను పరిశీలించిన తర్వాతే కొత్త కంపెనీలకు అనుమతులు ఇవ్వనున్నారు. ఇదిలాఉంటే.. గతంలో తెలంగాణలో పలు కొత్త కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తులను అమ్మకొవడానికి టీజీ బీసీఎల్ అనుమతులు ఇవ్వడం జరిగింది. అనుమతులు పొందిన సోమ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ పై పలు ఆరోపణలు రావడంతో ఈ కొత్త విధానానికి ప్రభుత్వం నాంది పలికింది. సోమ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ పై వచ్చిన ఆరోపణలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చిన కొత్త బ్రాండ్లను నిలిపివేసిన విషయం తెలిసింది. కొత్తగా అనుమతులను ఆహ్వానించే ముందు బహిరంగ ప్రకటనలు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం టీజీబీసీఎల్ ను ఆదేశించింది. ఈ మేరకు బెవరీస్ కార్పొరేషన్ తెలంగాణలో టీజీబీసీఎల్ నందు రిజిస్టర్ కాని కొత్త సప్లయర్స్ కు అనుమతులు ఇవ్వడానికి ప్రకటన జారీ చేసింది. కొత్త కంపెనీల నుంచి వచ్చిన దరఖాస్తులను పది రోజుల పాటు ఆన్లైన్లో పెట్టాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. దరఖాస్తులపై వచ్చే అభ్యంతరాలపై విచారణ జరిపి అనుమతులపై నిర్ణయం తీసుకోవన్నారు. టీజీబీసీఎల్ లో రిజిస్టర్ కాబడి, సరఫరా చేస్తున్న సప్లయర్స్ ప్రస్తుతం ఉన్న పద్ధతుల్లోనే కొత్త బ్రాండ్లకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.. తెలంగాణ బెవరీస్ కార్పొరేషన్ ప్రభుత్వ ఆదేశాలను పాటిస్తూ.. కొత్త మద్యం బ్రాండ్లపై నిర్ణయం తీసుకోవన్నారు.

ఊబకాయంపై ప్రధాని మోదీ ఆందోళన



ఊబకాయం సమస్యపై అంతా దృష్టి పెట్టాలని ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ సూచించారు. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు ఊబకాయం కారణమవుతోందని తెలిపారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చంటూ పేర్కొన్నారు. దేశంలో తలెత్తుతున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య ఊబకాయం (స్టూలకాయం) అని.. దీనిపై ఇప్పటినుంచి అందరూ దృష్టిసారించాలని ప్రధాని మోదీ సూచించారు. దీనికోసం ప్రతి నెల వంట నూనె వినియోగాన్ని 10 శాతం తగ్గించాలని.. వంట నూనె కొనుగోలు చేసే సమయంలో 10 శాతం తక్కువగా కొనుగోలు చేయాలని మోదీ సూచించారు. ఆల్ ఇండియా రేడియో నెలవారీ రేడియో కార్యక్రమం 'మన్ కీ బాత్' (%మీఅల ఖబ డిప్ల 119వ జుబూఅంసీనవ%) తాజా ఎపిసోడ్లో.. ప్రధాని మోదీ ఊబకాయం గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు.. ఈ సందర్భంగా ఒక

కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎవ్వరూ నమ్మడం లేదు:

ఆదిలాబాద్, ఫిబ్రవరి 23: పట్టభద్రులు, టీచర్స్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బీజేపీదే గెలుపు అని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎవ్వరూ నమ్మడం లేదని చెప్పారు. ఏ ఎన్నికలు జరిగినా.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి వచ్చేది మాత్రం గాడిద గుడ్డేనని ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. సోనియా గాంధీ సంతకంతో ఇంటింటి ప్రచారం చేసి ఓట్లు వేయించుకొని



ప్రజల్ని ఆ పార్టీ నేతలు మోసం చేశారని ఆరోపించారు. ఇచ్చిన హామీల్లో భాగంగా ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేయలేదని చెప్పారు. గత రెండు ప్రభుత్వాలు రూ. 9 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసి రాష్ట్రాన్ని అప్పులు పాలు చేశారని విమర్శించారు. మన తెలంగాణలో కూడా డబల్ ఇంజన్ సర్కార్ వస్తే.. రాష్ట్రాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఒక సారి గెలిచిన రాష్ట్రంలో మళ్లీ ఆ పార్టీ గెలవడం లేదని ఎద్దేవా

మూడో తరగతి విద్యార్థిపై ఉపాధ్యాయుడి దాష్టీకం

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 23: ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని విద్యార్థిపై ఉపాధ్యాయుడు దాష్టీకానికి పాల్పడ్డాడు. విద్యార్థిపై సదరు ఉపాధ్యాయుడు విచక్షణరహితంగా దాడి చేశాడు. దీంతో విద్యార్థి తీవ్ర గాయాలపాలయ్యాడు. ఈ దారుణమైన ఘటన మియాపూర్లోని మదీనగూడ ప్రభుత్వ



పాకిస్తాన్పై టీమిండియా ఘన విజయం!



దుబాయ్ వేదికగా జరిగిన అత్యంత ఆసక్తికర మ్యాచ్లో పాకిస్తాన్పై టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. ఆరు వికెట్ల తేడాతో పాకిస్తాన్ను ఓడించింది. చాలా రోజుల తర్వాత కింగ్ కోహ్లా (100) మళ్లీ ముందుండి ఛేజింగ్ను విజయవంతంగా పూర్తి చేశాడు. అద్భుతమైన సెంచరీ సాధించాడు. అతడికి శ్రేయస్ అయ్యూర్ (56), శుభమన్ గిల్ (46) సహకరించారు. రోహిత్ శర్మ (20), హాద్దిక్ (8) త్వరగానే అవుట్ అయ్యారు. కోహ్లా, గిల్, శ్రేయస్ పిచ్ను పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని పరుగులు రాబట్టారు. కోహ్లా, శ్రేయస్ పాక్ బౌలర్లకు ఎలాంటి అవకాశమూ ఇవ్వకుండా చక్కటి సమన్వయంతో ఆడారు. ముఖ్యంగా కోహ్లా చాలా రోజుల తర్వాత తన ట్రేడ్ మార్క్ షాట్లతో అలరించాడు. అద్భుతమైన కవర్ డ్రైవ్లతో ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంగా ఆడాడు. పాక్ ఫీల్డర్లు క్యాచ్ వదిలేయడం కూడా కోహ్లాకి కలిసి వచ్చింది. మరోవైపు శ్రేయస్ కూడా సాధికారిక



దేశం గుండె వాళ్ల కోసం కొంటుకుంటోంది

నిర్ణయించారు. ఆయకట్టుకు సాగునీటిని మళ్లించేందుకు నిర్మిస్తున్న ఎన్ఎల్బీసీ సారంగం దేశంలోనే అతి పెద్దది. ఈ టన్నెల్ నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలోని అమ్రాబాద్ మండలం దోమలపెంట దగ్గర మొదలై.. అచ్చంపేట మండలం మన్నెవారిపల్లి దగ్గర పూర్తవుతుంది. శ్రీశైలం నీటిమట్టం 826 అడుగుల నుంచి నీటిని మళ్లించేలా.. నాలుగువేల క్యూసెక్కుల సామర్థ్యంతో 43.93 కిలో మీటర్ల దూరం టన్నెల్ బోరింగ్ మిషన్తో సారంగం తవ్వతున్నారు. దీనిద్వారా వచ్చిన నీటిని డిండి బ్యాలెస్టింగ్ రిజర్వాయర్లో నింపాలి. శ్రీశైలం వైపు నుంచి చేపట్టిన ఇన్లైట్ సారంగం 13.97 కిలోమీటర్ల తవ్వకం పని పూర్తయింది. నీళ్లు బయటకు వచ్చే ఔట్లైట్ వైపు నుంచి 20.4 కి.మీ. దూరం తవ్వారు. మొత్తమ్మీద మరో 9.6 కి.మీ. మేర సారంగం ఇంకా తవ్వాలి ఉంది. ఈ క్రమంలో నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని దోమలపెంట సమీపంలో పనులు జరుగుతుండగా సారంగం 14వ కిలోమీటర్ల దగ్గర ప్రమాదం జరిగింది. ఎన్ఎల్బీసీ ప్రాజెక్టులో భాగంగా డిండి రిజర్వాయర్ నుంచి ఆయకట్టుకు నీటిని తరలించేందుకు.. 7.130 కిలోమీటర్ల మేర మరో సారంగం కూడా చేపట్టారు. ఈ రెండో సారంగమార్గం ఇప్పటికే తవ్వకం పూర్తయింది. ఇది నల్లగొండ జిల్లా చందంపేట మండలం తెల్దేవరపల్లి నుంచి నేరడుగొమ్మ వరకు ఉంది. టీబీఎంతో చేపట్టిన ఈ ప్రధాన సారంగం పనులే పూర్తి కావాల్సి ఉంది. త్వరలోనే ఇవి పూర్తవుతాయని భావిస్తున్న తరుణంలో జరిగిన ఈ ప్రమాదం.. ప్రాజెక్టును మరింత ఆలస్యం చేస్తోంది. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా ప్రజల తాగు, సాగు నీటి అవసరాలకు కోసం నిర్మిస్తున్న %సూదీజ% టన్నెల్లో ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర సహాయక బృందాలతో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ నాన్స్టాప్ గా కొనసాగుతూనే ఉంది. సరకానికి సకలు లాంటి ఆ ప్రాంతంలో ఎనిమిదిమంది చిక్కుకుపోయారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీని ఎవ్వరూ నమ్మడం లేదు:

చేశారు. నిజమైన మార్పు తెలంగాణలో రాలేదని విమర్శించారు. తెలంగాణలో పట్టణాలు, టీవర్స్ ఎమ్మెల్యేల ఎన్నికలు మార్చి 27వ తేదీన జరగనున్నాయి. వీటి ఫలితాలు మార్చి 3వ తేదీన వెలువడనున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు తమ తమ అభ్యర్థులను బరిలో నిలిపాయి. అయితే ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ అభ్యర్థులు రంగంలోకి దిగలేదు. ఈ నేపథ్యంలో బీజేపీ ఎన్ఎల్బీసీ పార్టీ.. బీజేపీ అభ్యర్థులకు మద్దతు ఇస్తుందంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపిస్తుంటే.. కాదు కాదు.. బీజేపీ ఎన్ఎల్బీసీ పార్టీ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్టీ అభ్యర్థులకు మద్దతు ఇస్తుందంటూ బీజేపీ నేతలు విమర్శలు ప్రతి విమర్శలు చేసుకొంటున్నారు. అలాంటి వేళ ఈ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.

అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగమే మనకు స్ఫూర్తి - లవంగు రాకేష్



ఘట్టేసర్ ఫిబ్రవరి 23 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్టేసర్ మున్సిపల్, ప్రబుద్ధ భారత్ ఇంటర్నేషనల్ ఆధ్వర్యంలో అంబేద్కర్ ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రజలు తీసుకొన్నానని 2022వ వారం నిత్య పూలమాల కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా లవంగు రాకేష్ వంజరి (అధ్యక్షుడు, యువజన కాంగ్రెస్, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ) విచ్చేసి అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. రాకేష్ మాట్లాడుతూ 60 దేశాల రాజ్యాంగాలను చదివి భారతదేశ వర్ణ వ్యవస్థని కుల వ్యవస్థను దృష్టిలో పెట్టుకొని భారతదేశ స్థితిగతుల దృశ్య భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన మహా నేత భీంరావు రంజీ అంబేద్కర్ అని తెలియజేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు అంబేద్కర్ రాసిన ఆర్టికల్ 3 తోనే సాధ్యమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన అందరికీ ధన్యవాదాలు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేకల దాస్ (అంబేద్కర్ యువజన సంఘం), బండారి రాందాస్, కె నర్సిరావు, భద్ర, తల్లా రాములు, పి.వెంకటేశ్వరరావు, పి.మహేష్, సి.ఆనంద్, సి. వికాస్, జి. సచిన్, ఇ. విష్ణు, బి. మధు, ప్రవీణ్, యాకేష్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు రాజాపేటలో చికెన్ మేళా, ఉచిత గుడ్డు పంపిణీ

నమస్తే హైదరాబాద్ :: ఈ నెల 24 వ తేదీ సోమవారం మండల కేంద్రం రాజాపేటలో చికెన్ మేళా, కోడిగుడ్డు ఉచిత పంపిణీ కార్యక్రమం శ్రీ వెంకటేశ్వర ఐఓసీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు నెమిల నరేష్ గౌడ్ తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన వివరాలు చెబుతూ రాజాపేట మండల కేంద్రంలో ఎస్. బి. ఐ. బ్యాంకు పక్కన స్వాతి చికెన్ సెంటర్ ఎదురుగా 24వ, సాయంత్రం 4 గంటల నుండి 7 గంటల వరకు జరగనుంది బట్టి పూర్ణ వ్యాధిపై వస్తున్న వదంతులు తిప్పి కొట్టేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు నరేష్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరారు.

ఊబకాయంపై ప్రధాని మోదీ ఆందోళన

పరిశోధనను ఉదహరించారు.. నేడు ప్రతి ఎనిమిది మందిలో ఒకరు ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారని, గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఇటువంటి కేసులు రెట్టింపు అయ్యాయని అన్నారు. “పిల్లలలో ఊబకాయం సమస్య నాలుగు రెట్లు పెరగడం మరింత ఆందోళన కలిగించే విషయం” అని ఆయన అన్నారు. %బెనూ% దేటా ప్రకారం, 2022లో, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 250 మిలియన్లకు పైగా ప్రజలు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారని.. వివరించారు. ఈ క్రమంలో ప్రతి నెలా ఆహారంలో 10 శాతం తక్కువ నూనెను ఉపయోగించాలని సూచించారు. ఇది సవాలుగా తీసుకోవాలని సూచించారు. అలా చేయడం ద్వారా.. వారు మరో 10 మందికి ఇలాంటి సవాలు వినరగలరంటూ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఒలింపిక్ బంగారు పతక విజేత నీరజ్ చోప్రా, బాక్సింగ్ క్రీడాకారిణి నిఖత్ జరీన్ సహా మరికొందరు ప్రముఖులు ఆదియో సందేశాలను కూడా ప్రధానమంత్రి వినిపించారు.. ఊబకాయాన్ని తగ్గించడానికి లేదా నివారించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలను కోరారు. “ఆహారంలో నూనెను తక్కువగా ఉపయోగించడం.. ఊబకాయంతో పోరాడటం అనేది కేవలం వ్యక్తిగత ఎంపిక మాత్రమే కాదు.. కుటుంబం పట్ల మన బాధ్యత కూడా” అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఆహారంలో నూనెను అధికంగా వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక ఒత్తిడి వంటి అనేక వ్యాధులు వస్తాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా, మన భవిష్యత్తును బలంగా, ఆరోగ్యంగా, వ్యాధి రహితంగా మార్చుకోవచ్చు % అంటూ మోదీ సూచించారు. కార్టోఫైడ్రైట్ల వాడకాన్ని తగ్గించండి.. దేశంలోని ప్రఖ్యాత డాక్టర్ దేవి తెడ్డి మాట్లాడుతూ.. దేశంలోని తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలలో స్థూలకాయం ఒకటి. భారతదేశ యువత కూడా ఇప్పుడు దీనికి బలైపోతున్నారు. దీని వెనుక ప్రధాన కారణం ఒకటి జీవనశైలిలో చెడు ఆహారపు అలవాట్లను చేర్చడమేనని ఆయన అన్నారు. కార్టోఫైడ్రైట్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం వస్తుందని ఆయన అన్నారు. మీ ఆహారంలో బియ్యం, బ్రెడ్, చక్కెరను అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడం.. దీనితో పాటు, ఆహారంలో అధిక నూనె వాడటం వల్ల కూడా ఊబకాయం సమస్య వస్తుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, బిపి, స్పృహ లీవర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. దీనికోసం, అందరు యువత తమ ఆహారాన్ని నియంత్రించుకోవాలి.. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి.. అని సూచించారు.

పాకిస్తాన్పై టీమిండియా ఘన విజయం!

ఆడాడు. అనవసర షాట్లు కొట్టకుండా సమయావశంగా రాణించాడు. 56 పరుగులు చేసి చివర్లో అవుట్ అయ్యాడు. పాక్ బౌలర్లు పెద్దగా ప్రభావం చూపించలేకపోయారు. దీంతో భారత్ 42.3 ఓవర్లలోనే పాకిస్తాన్ నిర్దేశించిన టార్గెట్ను చేరుకుంది. అంతకు ముందు టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న పాకిస్తాన్ 49.4 ఓవర్లలో 241 పరుగులకు ఆలౌటైంది. కెప్టెన్ రిజ్వాన్ (77 బంతుల్లో 46), షకీల్ (76 బంతుల్లో 62) చెప్పుకోదగ్గ స్కోర్లు సాధించారు. కుల్దీప్ మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. హార్దిక్ పాండ్యా రెండు వికెట్లు దక్కించుకున్నారు. హార్దిక్ రాణా, జడేజా, అక్షర్ పటేల్ ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు. అక్షర్ పటేల్ అద్భుత ఫీల్డింగ్ చేసి ఇద్దరిని రనౌట్ చేశాడు. ఈ టోర్నీలో భారత్ తన తర్వాతి మ్యాచ్ను న్యూజిలాండ్తో మార్చి 2వ తేదీన ఆడబోతోంది.

ఘనంగా జియాపల్లి బద్రి అన్న జన్మదిన వేడుకలు

ఘట్టేసర్ ఫిబ్రవరి 23 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, మున్సిపల్ పరిధిలోని స్టేట్ బ్యాంక్ వెనకాల జీయపల్లి బద్రి అన్న జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ కేక్ కట్ చేయించడం జరిగింది. బద్రి మాట్లాడుతూ స్ట్రాస్రోజు విచ్చేసిన అందరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ, ఆపదలో ఉన్న వారిని అన్నివేళలా ఆదుకుంటానని నాకు తోచిన సాయం నేను చేస్తానని అన్నారు.



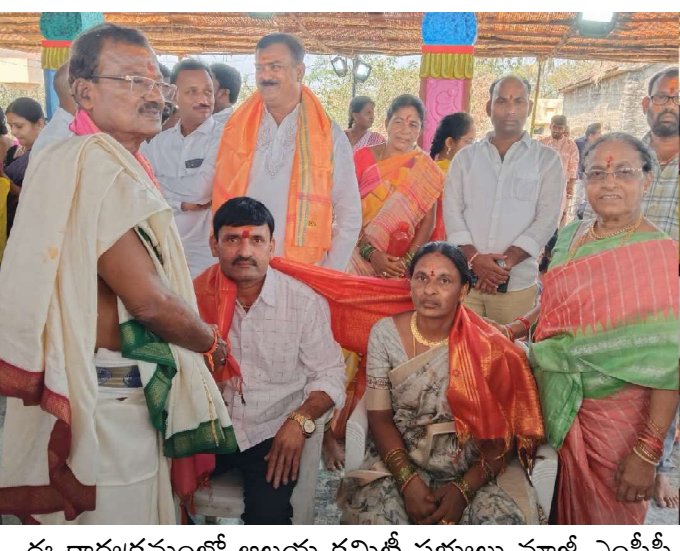
తుంగతుర్తిలో టీ ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం.. 22 సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకున్న పూర్వ విద్యార్థులు



నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 23: వారంతా చిన్ననాటి స్నేహితులు ఒకే చోట 10వ తరగతి వరకు చదువుకున్నారు. అనంతరం చదువు పూర్తయ్యాక కొంతమంది ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడగా, మరి కొంత మంది వ్యాపారం ఇతర రంగాల్లో కొనసాగుతున్నారు. శ్రీ విద్యా భారతి ఉన్నత పాఠశాలలో 2002-2003 బ్యాచ్ కి చెందిన పూర్వ విద్యార్థిని, విద్యార్థులు ఆదివారం తుంగతుర్తి మార్కెట్లో ఘనంగా సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో పాల్గొన్నారు. ఆత్మీయ పలకరింపులు, అలింగనాల సదుమ నాటి మధుర స్మృతులను నెమరేసుకున్నారు. విద్యార్థులు నేర్పిన గురువులను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. పూర్వ విద్యార్థిని, విద్యార్థులు అందరూ ఒకే చోట చేరడంతో సందడి నెలకొంది. ఇకనుండి టిఎన్ ఉండాలంటూ ఫోన్ నెంబర్లు తీసుకోవడంతో ఈ మధురస్మృతులను సెల్ ఫోన్ లో బంధించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు నజీరద్దీన్, మల్లయ్య, గట్టు వెంకటేశ్వర్లు, కృష్ణయ్య, బుర్ర శ్రీనివాస్ విద్యార్థులైన గుండగాని మధు, లింగంపల్లి మహేష్, కొమ్మనబోయిన మధునాదన్, గుండగాని శ్రీశైలం, గుండ్ల సోమరాజ్, పొదిల సురేష్, ప్రవీణ్ కుమార్, సురేష్, కాసం నవీన్, చైతన్య, సంద్యారాణి, మమతా, దీపిక, లావణ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శివాలయ నిర్మాణానికి విరాళం అందజేత

నమస్తే హైదరాబాద్ :: మండల పరిధిలోని అరూరు గ్రామంలో శివాలయ పునర్నిర్మాణ మహాకార్యానికి గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త, గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్ జక్కల నరసింహా యాదవ్ జంగమ్మ దంపతులు 50వేల రూపాయల విరాళాన్ని అందజేశారు. ఆదివారం శివాలయ పునర్నిర్మాణం, సప్రగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన, గణపతి విగ్రహోవిష్కరణ, ధ్వజస్తంభ నిర్మాణం సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు జక్కల నరసింహా యాదవ్ జంగమ్మ దంపతులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నరసింహా యాదవ్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో చేపట్టే ప్రతి మంచి కార్యక్రమానికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందజేస్తానని, దేవాలయాలు, పాఠశాలలోని మౌలిక వసతుల కల్పనకు తన వంతు సహాయసహకారాలు ఎల్లప్పుడూ అందజేస్తానని తెలియజేశారు. శివాలయం నిర్మాణానికి విరాళం అందజేయడం తన పూర్వజన్మ సుకృతమని ఆయన తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మాజీ ఎంపీపీ చిట్టేడి జనార్దన్ రెడ్డి, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సీఎన్ రెడ్డి, చిట్టేడి వెంకట్రాంరెడ్డి, చిట్టేడి అభితేజ్ రెడ్డి, బండారు నరసింహారెడ్డి, ఆవుల స్వామి, బండి రవికుమార్, కళ్లెం బాల శంకర్, చిలకమర్రి కనకాచారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



టోర్నమెంట్ ల వల్ల విద్యార్థులకు మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుంది.

- సెజ్ ప్రిన్సిపాల్ సీత మహాలక్ష్మి..
- సెజ్ పాఠశాలలో ఘనంగా త్రైకాండో టోర్నమెంట్..
- వివిధ పాఠశాలల నుండి పోటీలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు..
- విన్నర్స్ కు మెడల్స్ అందజేసిన సెజ్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సీత మహాలక్ష్మి, చైన్స్ ప్రిన్సిపాల్ చైత్ర, ఆక్స్ ఫర్డ్ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ గీత..



గెలుపొందిన విద్యార్థులకు సెజ్ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సీత మహాలక్ష్మి, చైన్స్ ప్రిన్సిపాల్ చైత్ర, ఆక్స్ ఫర్డ్ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ గీత, మేడిపల్లి మండల దిశ స్కూల్ రిపోర్టర్ రాజకుమార్ మెడల్స్ అందించారు. ఈ కార్యక్రమం లో 10 పాఠశాలకు సంబంధించి 180 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సెజ్ పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సీత మహాలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఇవిధమైన కార్యక్రమాల వల్ల పిల్లలకు మనసిక ఉల్లాసం, శారీరకంగా దృఢత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం మొదలగా వస్తాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇంత గొప్పగా ఏర్పాటు చేసిన త్రైకాండో మాస్టర్ చరణ్ ను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా త్రైకాండో మేన్యల్ మల్లాజ్జిరి జిల్లా అధ్యక్షులు సుదీర్, పలువురు త్రైకాండో మాస్టర్లు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): టోర్నమెంట్ ల వల్ల విద్యార్థులకు మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందని సెజ్ ప్రిన్సిపాల్ సీత మహాలక్ష్మి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సెజ్ పాఠశాలలో మాస్టర్ చరణ్ ఆధ్వర్యంలో త్రైకాండో టోర్నమెంట్ ఘనంగా నిర్వహించారు. వివిధ పాఠశాలల నుండి విద్యార్థులు పెద్దఎత్తున పోటీలో పాల్గొన్నారు.

ఘట్టేసర్లో ఎస్సీ హాస్టల్స్ మధ్య క్రీడల పోటీలు



ఘట్టేసర్ ఫిబ్రవరి 23 (నమస్తే హైదరాబాద్): మేధుల్ జిల్లా, ఘట్టేసర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని ఎస్సీ హాస్టల్ వార్డెన్ మాణిక్యరావు ఆధ్వర్యంలో ఏ ఎస్ ఓ వినయ్ సారధ్యంలో మేధుల్ జిల్లా ఎస్సీ హాస్టల్స్ మధ్య క్రీడల పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ క్రీడలు పోటీలకు ప్రారంభించడానికి ముఖ్య అతిథిగా ఘట్టేసర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ ముల్లి పావని జంగయ్య యాదవ్, మాజీ కౌన్సిలర్ బండారం అంజనేయులు గౌడ్, ఘట్టేసర్ మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు కొర్రాబోతు నాగరాజు విచ్చేసి క్రికెట్ మ్యాచ్ ఆడుతున్న హాస్టల్ విద్యార్థులకు టీ షర్టు ఇవ్వడం జరిగింది. క్రికెట్ టోర్నమెంట్ లో బహదూర్ వల్లి టీం ఫస్ట్ ప్రైజ్ గెలుచుకోగా, ఇండోర్ గేమ్స్ చెస్ క్వారమ్స్, వాలీబాల్, రేపు ఎల్లండిలోగా పూర్తి చేస్తామని వార్డెన్ తెలుపడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి మేధుల్ ఎస్సీ హాస్టల్ విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామిని దర్శించుకున్న దొంతిరి హరి శంకర్ రెడ్డి దంపతులు



మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): తెలంగాణ జాతిపిత బాపు కెసిఆర్ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని నిర్మించిన దివ్య మందిరం యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయం అని మాజీ కార్పొరేటర్ దొంతిరి హరిశంకర్ రెడ్డి అన్నారు భక్తులు మరియు బిఆర్ఎస్ అభిమానులు శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామిపై అభిమానంతో ఇచ్చిన బంగారం తో ఏర్పాటు చేసిన బంగారు విమాన గోపురం మహా అద్భుతం వేద మంత్రాల సాక్షి గా పూజ నిర్వహించి ఈనాటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ జాతికి అంకితం చేశారు. ఇట్టి పవిత్ర కార్యక్రమంలో ధాత గా ఓర్వాదిగూడ 25వ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొంతిరి హరిశంకర్ రెడ్డి సతీ సమేతంగా పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకొని కృపకు పాత్రులు అయ్యారు.

పంట పొలాలకు సాగునీరు విడుదల చేయాలి మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు



దేవరపల్లె (నమస్తే హైదరాబాద్): దేవరపల్లె మండలంలో పలు గ్రామాల్లో ఎండిపోతున్న పంటలకు సాగునీరు అందించాలని మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావుకు పలు గ్రామాల రైతులు ఫిర్యాదు చేశారు రైతుల ఫిర్యాదు మేరకు స్పందించి నీటి పారుదల అధికారి జనగాం ఎస్సీ కి ప్రత్యేకంగా ఫోన్ చేసి రెండు రోజుల్లో పంట నీరు అందజేయాలని మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు కోరారు. పంట పొలాలు ఎండిపోకుండా నీరు వెంటనే విడుదల చేయాలని తెలిపారు. రైతులు బాగుంటేనే మనం బాగుంటామని రైతును రాజాజు చేయడమే లక్ష్యమని అన్నారు.

రాత్రికి రాత్రే పట్టా భూమి అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్..?

- పాస్ బుక్ ఉంది ఆపై కోర్టు ఆర్డర్ ఉంది అయినా అధికారులు అడ్డదారిలో రిజిస్ట్రేషన్..?
- అక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లకు అడ్డాగా ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దార్ కార్యాలయం
- విలేకరుల సమావేశంలో గోడు వెళ్లబోసుకున్న బాధితులు

నమస్తే హైదరాబాద్: తండ్రి నుండి వారసత్వంగా వచ్చిన భూమికి పట్టాచూరు పాస్ పుస్తకం కలిగి ఉండి బంధువులకు కొలుకి ఇస్తే అడ్డదారిలో తప్పుడు డాక్యుమెంట్లు సృష్టించి రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారికి ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో రాత్రికి రాత్రే రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారని ఖమ్మం రూరల్ మండలం ఆర్ఎంపిల గ్రామానికి చెందిన పావురాల కృష్ణ, భార్య శ్రీదేవి ఆరోపించారు. ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ... ఆరెంపల గ్రామ రెవిన్యూ పరిధిలో సర్వే నెంబర్ 169/బి/5 లో గల 1:26 ఎకరాల భూమిని తండ్రి వారసత్వంగా పొందానని తెలిపారు. అట్టి భూమిని బంధువులైన బొడ్డు వెంకటమ్మ ఆమె కొడుకు నాగేశ్వరరావులకు కొలుకి ఇచ్చామన్నారు. మేము జీవనోపాధికై వెళ్లి పాల్గొనడం ఉంటున్నామన్నారు. అదే అడుగుగా చూసి 18 కుంటల భూమిని బొడ్డు వెంకటమ్మ అక్రమ పద్ధతిలో రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకొని మిగతా 1:08 కుంటల భూమిని కూడా రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి జాడా దుర్గాప్రసాద్ కు ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దార్, ఆర్ఎం ఫిబ్రవరి 6, 2025న రాత్రికి రాత్రే ఉన్న సర్వే నెంబర్ కు బై నెంబర్ తో అక్రమ



రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారని ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారం ముందే తెలిసి కోర్టును ఆశ్రయించి స్టే ఆర్డర్స్ ను తీసుకువచ్చి తహసీల్దార్, ఆర్ఎం లకు వాట్సాప్ ద్వారా, స్వయంగా ఇచ్చినా రాత్రికి రాత్రే రిజిస్ట్రేషన్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జరిగిన తీరును తహసీల్దార్ ను అడిగిన సందర్భంలో పరుష పదజాలంతో దూషించాడని ఆరోపించారు. ఇట్టి విషయంపై ఉ న్నతాధికారులు విచారణ చేసి కోర్టు ఆదేశాలను పాటించని ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దార్ పై చర్యలు తీసుకొని మా భూమిని మాకు అప్పగించాలని వేడుకున్నారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో పావురాల శ్రీనివాస్, పావురాల నాగమణి, పావురాల రమేష్ పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన పెద్ది కృష్ణమూర్తి గౌడ్

దేవరపల్లె (నమస్తే హైదరాబాద్):దేవరపల్లె మండలం బోడబండ తండాకు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు భూకావ్య సజ్జన్-మంజుల కూతురు అనుష-శ్రీనుల వివాహవేడుకలలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను అక్షంతలతో ఆశీర్వదించిన దేవరపల్లె మండల పిపిసిఎస్ డైరెక్టర్ పెద్ది కృష్ణమూర్తి గౌడ్,వారి వెంట మాజీ మండల యూత్ అధ్యక్షుడు ఉప్పల అనిల్ కుమార్,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు భూకావ్య మల్లేష్,చింత బలయ్య,తోటకూరి రమేష్,రాసాల మల్లయ్య,రాసాల బలయ్య,పులిగిల్ల సోమ సరసయ్య,గోడిశాల శ్రీను,తోటకూరి మహేష్,కారుపోతులు సురేష్,తోటకూరి రాములు,కునుసోతు రాములు,భూకావ్య మల్లేష్,దాసు,శంకర్,తదితరులున్నారు.



ధరల పెంపుదల కొరకు భారీ ర్యాలీ



నమస్తే హైదరాబాద్: మండల కేంద్రంలో శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ జెసిబి ఓనర్స్ యూనియన్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బొడిగ మైసయ్య గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో సబ్ స్టేషన్ నుండి పోలీస్ స్టేషన్ చొరస్తా వరకు జెసిబి లతో భారీ ర్యాలీ

నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బొడిగ మైసయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ ధరల పెంపుదల కొరకు మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన సుమారు 35 జెసిబి లతో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించామని, అయితే, డిజిల్ ధరలు పెరగడంతో రోజంత పనిచేసినా గిట్టుబాటు అయ్యే పరిస్థితి లేక ఫైనాన్స్ నుండి అప్పులు తీసుకొని తీర్చలేక జెసిబిలను అమ్ముకునే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని అన్నారు. జెసిబి యూనియన్ అసోసియేషన్ తీర్మానం చేసి ధరలు పెంచినందుకు మండల ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెసిబి యూనియన్ ఉ పాధ్యక్షులు రేగు కొమురయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి గంధమల్ల నరేష్, కోశాధికారి కొల్లూరి నరేష్, మల్ల బాలరాజ్, మన్యం ప్రకాష్ రెడ్డి, కల్లూరి నరేష్, బుంగ లక్ష్మయ్య, రవ్వ నరేందర్, పడిగం లింగస్వామి, వరికుప్పల నరసింహ, రాజు, జట్ల సత్యనారాయణ తదితరు పాల్గొన్నారు.



9నిమా



మహేష్ మేనకోడలు ఎంత

అందంగా ఉందో చూశారా.. ?

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు క్రేజ్ గురించి చెప్పక్కర్లేదు. చాలా కాలంగా ఆయన సినిమాల కోసం ఫ్యాషన్ ఎంతో ఆసక్తిగా వెయిట్ చేస్తున్నారు. చివరిసారిగా గుంటూరు కారం సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్న మహేష్.. ఇప్పుడు పూర్తిగా రాజమౌళి సినిమా కోసమే బైమ్ కేటాయించారు. కొన్ని నెలలుగా ఈ మువీ కోసం ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకుంటున్నారు. అలాగే అటు తన లుక్ సైతం మార్చేశారు. ఇటీవలే ఈ మువీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ స్టార్ట్ అయ్యింది. ఆఫ్రికన్ అడుపుల నేపథ్యంలో అద్వైతన్ ద్రిల్లర్ ద్రామాగా వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని హాళివుడ్ స్టాయిలో రూపొందించనున్నారు జక్కన్న. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ పై మరింత హైప్ నెలకొంది. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక అప్డేట్ రానుంది. ఇదంతా పక్కన పెడితే తాజాగా మహేష్ మేనకోడలు ఫోటోస్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరలవుతున్నాయి. మహేష్ బాబు అక్క మంజుల సైతం తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. ఇప్పటివరకు ఆమె ఎన్నో చిత్రాల్లో కీలకపాత్రలు పోషించింది. తాజాగా మంజుల ఘట్టమనేని కూతురు.. మహేష్ బాబు మేనకోడలు జాహ్నవి స్వరూప్ ఫోటోస్ ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆ అమ్మాయి అచ్చం హీరోయిన్ లా కనిపిస్తుంది. సుధీర్ బాబు తనయుడు చరిత తో కలిసి జాహ్నవి ఉన్న ఫోటో ఇప్పుడు నెట్టింట తెగ చక్కర్లు కొడుతుంది. ఆ ఫోటోలో జాహ్నవి, చరిత ఇద్దరూ ఎంతో అందంగా కనిపిస్తున్నారు. అంతకు ముందు తల్లిదండ్రులతో కలిసి ట్రెడిషనల్ వేర్ లో జాహ్నవి కనిపిస్తున్న ఫోటోస్ సైబల్ అట్రాక్షన్ అవుతున్నాయి. మహేష్ సోదరి మంజుల ఘట్టమనేని అనేక చిత్రాల్లో నటించింది. రామ్ చరణ్ నటించిన ఆరెంజ్ సినిమాలో హీరో అక్కగా కనిపించింది. అలాగే నిర్మాతగానూ రాణిస్తున్నారు. సొంతంగా ప్రొడక్షన్ హౌస్ స్టార్ట్ చేసి పోకిరి సినిమాకు సహనిర్మాతగా వ్యవహరించారు. అటు వ్యాపార రంగంలోనూ రాణిస్తున్నారు మంజుల. సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్. సొంతంగా యూట్యూబ్ ఛానల్ ఓపెన్ చేసి ఫ్యామిలీ విషయాలను పంచుకుంటారు.



పాట్ల గుట్టలా ఉన్నా కలిగిపోవాల్సిందే..

అంజీర్ (అత్తిపండ్లు) లో ఎన్నో పోషకాలతోపాటు.. ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతోపాటు అనేక వ్యాధులను నివారిస్తాయి.. అంతేకాకుండా ఊబకాయాన్ని దూరం చేసి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.. అయితే.. అందరూ ఇష్టపడి తినే ఈ అంజీర్లో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.. అంజీర్ పండులో ఫైబర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ %౪%, విటమిన్ %౬%6 వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. వాటిని అలాగే తినడం కంటే, రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినడం మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ (అత్తిపండ్లు) క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు వీడ్కోలు చెప్పవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకోండి..

అంజీర్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినడం కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేసి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది: అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి పొటాషియం చాలా అవసరం. ఈ నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఉదయం తీసుకుంటే, అవి అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది: అంజీర్ పండ్లలో చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, ప్రకాశవంతమైన చర్మాన్ని పొందడానికి సహాయపడుతుంది. ఎముకలను బలపరుస్తుంది: అంజీర్ పండ్లలో కాల్షియం, భాస్వరం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండులో అబ్సిసిక్ ఆమ్లం, మాలిక్ ఆమ్లం, క్లోరోజెనిక్ ఆమ్లం వంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి.. ఇవి రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది: అంజీర్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది: శరీర బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మంచిది. అందువల్ల, మీరు అంజీర్ పండ్లను మీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చు. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.



సకాలంలో బిల్లులు చెల్లించినప్పటికీ క్రెడిట్ స్కోరు తగ్గుతుందా?

చాలా సార్లు, బిల్లులు సకాలంలో చెల్లించినప్పటి, క్రెడిట్ స్కోరు పడిపోతుంది. ఇది ఎందుకు జరుగుతుందో అర్థం కాదు. సకాలంలో చెల్లింపులు చేసినప్పటికీ మీ క్రెడిట్ స్కోరు పడిపోవడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన కారణాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం. అధిక క్రెడిట్ వినియోగ నిష్పత్తి: మీ క్రెడిట్ స్కోరు తరచుగా క్రెడిట్ వినియోగ నిష్పత్తి ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. ఈ నిష్పత్తి మీకు అందుబాటులో ఉన్న మొత్తం క్రెడిట్ లో మీరు ఎంత ఉపయోగిస్తున్నారో చూపిస్తుంది. దీనిని 30% లోపు ఉంచాలి. మీరు మీ క్రెడిట్ కార్డ్ లిమిట్ మొత్తాన్ని ఉపయోగిస్తున్నా లేదా భారీ బకాయిలను మోస్తున్నా, మీరు ఆర్థిక ఒత్తిడిలో ఉన్నారని బ్యాంకులకు తెలిసిపోతుంది. తద్వారా మీ స్కోర్ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇటీవలి కొత్త క్రెడిట్ దరఖాస్తులు: మీరు క్రెడిట్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నప్పుడల్లా అది మీ క్రెడిట్ నివేదికపై ప్రభావం వదుతుంది. అందే పదేపదే దరఖాస్తు చేసుకున్నప్పుడు అది రిజెక్ట్ అయితే కూడా స్కోర్ తగ్గుతుంది. ఇది మీ స్కోర్ ను తాత్కాలికంగా తగ్గిస్తుంది. మీరు మరిన్ని అప్పులు తీసుకోవాలని షాన్ చేస్తున్నారని మరిన్ని దరఖాస్తులు సూచిస్తున్నాయి. దీని వలన బ్యాంకులు మిమ్మల్ని ప్రమాదకర రుణగ్రహీతగా పరిగణించవచ్చు. ఇతర ఖాతాలలో ఆలస్య చెల్లింపులు: కొన్ని బిల్లులు సకాలంలో చెల్లించినప్పటికీ, మీరు ఇతర క్రెడిట్ కార్డులు లేదా రుణాలపై చెల్లింపులను మిస్ అయితే మీ మంచి చెల్లింపు చరిత్ర వున్నా కావచ్చు. క్రెడిట్ స్కోరింగ్ మోడల్ మీ మొత్తం క్రెడిట్ ప్రొఫైల్ ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. అందుకే ఒక్క ఆలస్య చెల్లింపు కూడా స్కోరులో గణనీయమైన తగ్గుదలకు దారితీస్తుంది. పాత క్రెడిట్ ఖాతాలను మూసివేయడం: పాత ఖాతాలను మూసివేయడం వల్ల మీ ఖాతా సగటు వయస్సు తగ్గడమే కాకుండా మీ మొత్తం క్రెడిట్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. మీ స్కోర్ ను మరింత దెబ్బతీస్తుంది. మంచి క్రెడిట్ ఖాతాలను ఉంచడం, పాత ఖాతాలను తెరిచి ఉంచడం వల్ల బలమైన క్రెడిట్ ప్రొఫైల్ ను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుందని గుర్తుంచుకోండి. తప్పుడు సమాచారం: సరికాని ఖాతా రిపోర్టింగ్ మీ క్రెడిట్ స్కోర్ ను తగ్గించవచ్చు. మీరు మీ క్రెడిట్ నివేదికను ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేయాలి. అలాగే ఏదైనా తప్పు జరిగితే మీరు వెంటనే క్రెడిట్ బ్యూరో ను సంప్రదించి దాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి.



8 ఏళ్ల పగ తీర్చిన కోహ్లీ.. కట్చేస్తే..

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా జరిగిన రెండో మ్యాచ్ లో పాకిస్తాన్ పై భారత్ 6 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. దీంతో, 2017 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ పైనల్లో 180 పరుగుల ఓటమికి ఆ జట్టు ప్రతీకారం తీర్చుకుంది. ఆదివారం దుబాయ్ లో జరిగిన మ్యాచ్ లో పాకిస్తాన్ 241 పరుగులు చేసింది. భారత్ 42.3 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని చేరుకుంది. భారత్ తరపున విరాట్ కోహ్లీ అజేయంగా 100, శ్రేయాస్ అయ్యర్ 56, శుభ్మాన్ గిల్ 46 పరుగులు సాధించారు. కుల్దీప్ యాదవ్ 3 వికెట్లు, హార్దిక్ పాండ్యా 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. పాకిస్తాన్ తరపున సౌద్ షకీల్ 62, మహ్మద్ రిజ్వాన్ 46 పరుగులు చేశారు. అబ్రార్ అహ్మద్, షాహిన్ షా అఫ్రిది తలా ఒక వికెట్ పడగొట్టారు. పన్నెళ్ల అత్యధిక క్యాచ్ లు పట్టిన భారత బౌలర్ గా విరాట్ 158 క్యాచ్ లు అందుకున్నాడు. ఇన్నింగ్స్ లో 15వ పరుగు చేసిన వెంటనే అతను 14,000 వచ్చే పరుగులను వేగంగా పూర్తి చేశాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన మూడో ఆటగాడిగా కోహ్లీ నిలిచాడు. అతను 27,483 పరుగులు చేసిన ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన రిక్ పాంటింగ్ ను అధిగమించాడు. భారతదేశ విజయానికి ఇద్దరు మీరు.. విరాట్ కోహ్లీ: కోహ్లీ సెంచరీ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. విరాట్ కోహ్లీ 111 బంతుల్లో 100 పరుగులు ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. రోహిత్ శర్మ ఔట్ అయిన తర్వాత అతను బ్యాటింగ్ కు వచ్చి భారత ఇన్నింగ్స్ ను కొనసాగించాడు. విరాట్ అబ్రార్ ఓవర్లను ఓపికగా ఆడి, త్వరగా పరుగులు సాధించాడు. కుల్దీప్ యాదవ్: 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. డెత్ ఓవర్లలో బ్యాట్స్ మెన్ పరుగులు రాబట్టకుండా ఆపాడు. కుల్దీప్ 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. డెత్ ఓవర్లలో సల్యాన్ అఫ్ఘా, షాహిన్ అఫ్రిది, నసీమ్ షా వికెట్లను అతను పడగొట్టాడు. దీని కారణంగా, పాకిస్తాన్ జట్టు డెత్ ఓవర్లలో ఎక్కువ పరుగులు చేయలేకపోయింది.

