

సున్నం చెరువు అభివృద్ధి పై సమీక్ష సమావేశం



నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి): శనివారం కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు, కార్పొరేటర్ సబిహ్ గౌసుద్దీన్, అన్ని విభాగాల అధికారులతో సున్నం చెరువు అభివృద్ధిపై ఆ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించి సమీక్ష నిర్వహించారు.వర్షాకాలం వస్తున్న రృష్ట్యా అభివృద్ధి పనులు త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని అలాగే అత్యంత సుందరీకరణగా తీర్చిదిద్ది చుట్టూ మొక్కలు కూడా నాటాలని సూచించారు. జిహెచ్ఎంసి వాటర్ వర్డ్స్, హైద్రాధికారులు సమన్వయం చేసుకునే పనులు పూర్తి చేయాలని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కూకట్పల్లి నియోజకవర్గంలోని చెరువులను అభివృద్ధి చేయడానికి గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నుంచే ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని అన్నారు.ఇందులో భాగంగానే ప్రతి చెరువులో కూడా మంచినీరు ఉండేటట్లు ఎక్కడక్కడ ఎస్పీ ప్లాంట్లు కూడా నిర్మిస్తున్నామని అవి కూడా పూర్తయితే శుద్ధి చేసిన నీరే ప్రవహిస్తుందని దీంతో దోమల బెడద కూడా తగ్గుతుందని వివరించారు.ప్రజలు కూడా చైతన్యవంతులై పరిశుభ్రత పాటించాలని ఎక్కడపడితే అక్కడ చెత్త వేయకుండా పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచేటట్లు చూసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైద్రా అధికారులు ,జిహెచ్ఎంసి, వాటర్ వర్డ్స్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేడు విద్యుత్ సరఫరా అంతరాయం

ఘట్టేపర్ జూన్ 21(నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్టేపర్ మున్సిపల్ పరిధిలో ఆదివారం (22.06.25) ఘట్టేపర్ ఏ ఈ యశ్వంతి తెలిపిన ప్రకారం ఉదయం10.00 నుండి 13.00 వరకు విద్యుత్ అంతరాయ ప్రాంతాలు, యన్నంపేట ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా, గణపురం ఇండస్ట్రి ఏరియా, ఫకీర్ బెక్స్, లింగాపూర్. విద్యుత్ అంతరాయం కి చింతిస్తూ, ప్రజలు సహకరించగలరు.

విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాల పంపిణీ



నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి): తెలంగాణ ప్రగతి సేవా సంస్థ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకుడు దివంగత కాంగ్రెస్ నాయకుడు పాండు ముదిరాజ్ పదవ వర్ధంతి సందర్భంగా ఫతేనగర్ హలో నీ భగత్ సింగ్ పార్కులో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పాఠ్య పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా టీపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి బండి రమేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ కష్టపడి చదువుకోవాలని జీవితంలో పైకి ఎదగాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మయ్య, సూరజ్ తివారి, కే రాజు, కే రమేష్, నార్సింగ్ రావు, కిట్ట, మధు, ప్రకాష్ ముదిరాజ్, అస్లాం, శివ చౌదరి, రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు అర్పించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

కూకట్పల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్) : కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం అల్లాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని పర్వత నగర్ ఆటో స్టాండ్ వద్ద శనివారం ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ 14వ వర్ధంతిని పురస్కరించుకొని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణ రావు,కార్పొరేటర్ సబిహ్ గౌసుద్దీన్ ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావం వెనుక ఉన్న ప్రధాన శక్తిగా, అత్యుగా స్వర్ణయ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ నిలిచారు. ఆయన జీవితమంతా తెలంగాణ ప్రజల హక్కుల కోసం అంకితం అయింది. ఉద్యమానికి బుద్ధి, దిశ, దీక్షను అందించిన



నాయకుడు ఆయన. తెలంగాణ సమాజాన్ని బక్యం చేసి, ప్రజల్లో చైతన్యాన్ని రగిలించి, ఉద్యమాన్ని ప్రజల హృదయాల్లో నాటిన మహాత్ముడు. ఆయన ఆశయాలు, త్యాగాలు నేటి తరాలకు మార్గదర్శిగా ఉండాలి. తెలంగాణ అభివృద్ధికి, సామాజిక సమానతకు ఆయన

చూపిన మార్గాన్ని అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉంది అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర సాధనను తన జీవిత లక్ష్యంగా చేసుకొని, ఉద్యమానికి మార్గదర్శిగా నిలిచారు. తెలంగాణ సమాజాన్ని బక్యం చేసి, ప్రజలను చైతన్యవంతం చేసి, జాతిని జాగృతం చేసిన మహానేత. ఆయన ఆశయాలు మరియు అంకితభావం నేటి తరానికి మార్గదర్శకంగా నిలవాలి, అని గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్లాపూర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు లింగాల బలయ్య, జాపాద్ షరీఫ్ బాబా, బొల్లు శ్రీనివాస్ రావు, బ్రహ్మం,కొండయ్య, రోణంకి జగన్నాథం, శ్రీనివాస్ యాదవ్, వులూరు రోశయ్య, కమల్ వాసన్, సూర్ ఖాన్, రవీందర్ రెడ్డి, మొయిజ్, ఖదీర్, పార్వతమ్మ, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, అభిమానులతో కలిసి ప్రొఫెసర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.

కె.బి.ఆర్ నేషనల్ పార్క్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు



నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి) అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ బీసీ సంక్షేమ మరియు రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ ముఖ్యఅతిథిగా హైదరాబాద్ కలెక్టర్ హరిచందన దాసరి ఆధ్వర్యంలో జూబ్లీహిల్స్ లోని కేబీఆర్ నేషనల్ పార్క్ లో నిర్వహించిన యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో 124 అల్పిన్ కాలనీ డివిజన్



కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేశ్ గౌడ్ పాల్గొని యోగాసనాలు వేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మరియు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యంతో ఆనందమయ జీవితం గడపడానికి యోగా ఎంతో మేలు చేస్తుందని అన్నారు. పని ఒత్తిడి, ఆందోళనతో సతమతమవుతున్న ప్రస్తుత బిజీ జీవితానికి యోగా ఎంతో అవరమని అన్నారు. సంప్రదాయక జీవితానికి దూరమై మన పనులు కూడా మనం చేసుకోకుండా ఎలక్ట్రీక్ పరికరాల మీద ఆదరపడుతున్న నేటి యాంత్రిక జీవితంలో యోగసనాలు వేయడం అందరికీ ఎంతో అవసరమని, యోగా ద్వారా శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది కాబట్టి మనమందరం యోగా ను ప్రతినిత్యం ఆచరిస్తూ, దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలని తెలియచేశారు.

యోగా జీవితంలో ఒక భాగం ..కావలి ఎమ్మెల్యే దగుమాటి వెంకట క్రిష్ణారెడ్డి

నమస్తే హైదరాబాద్ : ,ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని కావలి ఎమ్మెల్యే దగుమాటి వెంకట క్రిష్ణారెడ్డి తెలిపారు. పట్టణంలోని మినీ స్టేడియం లో 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కావలి పురపాలక సంగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. పెద్ద ఎత్తున విచ్చేసిన వారితో స్టేడియం కిక్కిరిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని యోగాసనాలు నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం లో జరుగుతున్న యోగా కార్యక్రమాన్ని తిలకిస్తూ, యోగాసనాలను వేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో వైజాగ్ లో జరుగుతున్న యోగా కార్యక్రమంలో దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుతో పాటు పలువురు ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొనడం జరిగిందని వివరించారు. యోగ అనేది మనిషిలో ఒక భాగం కావాలని, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటికి రావడానికి, శరీర ఆక్రమిని పెంచుకోవడానికి, శరీరంలో ఉన్న రుగ్మతలను తొలగించుకోవడానికి, సమస్యల నుంచి బయట పడడానికి,



ఆరోగ్యానికి ప్రధానమైనటువంటి సూత్రంగా యోగ పని చేస్తుందని తెలిపారు. మన ప్రధాని మోడీ కృషితో ఈరోజున జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ప్రకటించి, నేడు 11వ వార్షికో జరుపుకుంటున్నామని, గిన్నీస్ బుక్ రికార్డుని సాధించబోతున్నామని తెలిపారు. కొన్ని కోట్ల మంది ఒకేసారిగా ఆంధ్రప్రదేశ్లో చేసినటువంటి దానికి ఒక వరల్డ్ రికార్డుని ఆంధ్రప్రదేశ్ సృష్టిస్తూ, రెండో విధంగా 5 లక్షల మందితో ఒకే ప్రాంతంలో ఈరోజు ప్రధానమంత్రి చేతుల మీదగా జరగటం మరో గిన్నీస్ బుక్ రికార్డు గా ఎక్కిందన్నారు. ప్రతి రోజు కుటుంబ సభ్యులు అందరూ కూర్చొని 30 నిమిషాల పాటు యోగాన్ని సాధన చేయగలిగితే, అన్ని రకాల సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుందని తెలిపారు.



చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు అందించే చోటు నాలెడ్జ్ సెంటర్ మాత్రమే

సమస్తే హైదరాబాద్ : మహనీయుల చరిత్రలను భవిష్యత్ తరాలకు అందించే చోటు నాలెడ్జ్ సెంటర్ మాత్రమే అని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య అన్నారు. ఈరోజు పూలే అంబేద్కర్ నాలెడ్జ్ సెంటర్ ప్రధమ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక వెటర్నరీ శాఖ సమావేశ హాల్లో సదస్సు జరిగింది. ఈ సదస్సుకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఆయన జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు తో కలిసి పూలే అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు పూలమాలలు సమర్పించిన అనంతరం మహ్లాడుతూ మహనీయులు జ్యోతిరావు పూలే, బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ల సామాజిక ఉద్యమ స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని అన్నారు. భువనగిరిలో ఏర్పాటు చేసిన పూలే అంబేద్కర్ నాలెడ్జ్ సెంటర్ తన కార్యక్రమాల వల్ల భవిష్యత్ తరాలకు మంచి విజ్ఞానాన్ని అందివ్వాలని ఆకాంక్షించారు, సమాజంలో విజ్ఞానం ద్వారా మాత్రమే సామాజిక అంతరాలు ఛేదించవచ్చన్నారు. రాష్ట్ర గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ రియాజ్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో సామాజిక పరివర్తన తీసుకురావడం కోసం కృషి చేస్తున్న పూలే అంబేద్కర్ నాలెడ్జ్ సెంటర్ కృషి అభినందనీయమని, ఆపీరుతో నాలెడ్జ్ సెంటర్ నడపడమే గొప్ప ఆలోచన అని అన్నారు. చదువు వల్ల మాత్రమే ఉన్నత భవిష్యత్ ఉంటుందని ప్రతీ ఒక్కరూ దినపత్రికలు చదవాలని దీనివల్ల విజ్ఞానం అందుతుందని అన్నారు. గౌతమ బుద్ధుడి కాలం నుండి జ్ఞానాన్ని విశ్వవ్యాప్తం అయిందని, ప్రతీ పౌరుడికి సామాజిక స్పృహ ఉండాలని ఆది వున్నక వరసం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది అన్నారు. ఇలాంటి నాలెడ్జ్ సెంటర్లు తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఏర్పాటుకు కృషి జరగాలని అన్నారు. ప్రతీ విషయంలోను సమగ్ర అవగాం ఉంటే సమాజంలో ముందుకు వెళ్ళడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని అన్నారు. జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ అవేజ్ చిన్నీ మాట్లాడుతూ ఇలాంటి నాలెడ్జ్ సెంటర్లను ప్రోత్సహించేందుకు తప్పకుండా సహకారాన్ని అందిస్తామని ప్రాధమికంగా వెంటనే నాలెడ్జ్ సెంటర్ కి దినపత్రికలు

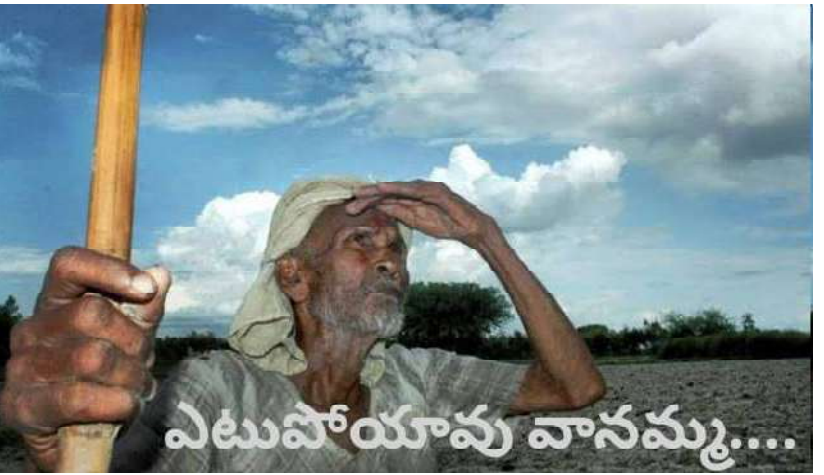


అందించే ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. నాలెడ్జ్ సెంటర్ నిర్వాహకులు బానోతు భాస్కర్ నాయక్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సదస్సులో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎస్ మల్లారెడ్డి, దళిత బహుజన ఫ్రెంట్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ లు ప్రసంగించారు. భువనగిరి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కనకుంట్ల శ్రీరేఖ బాబురావు, భువనగిరి మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ బర్రె జహంగీర్, మాజీ కౌన్సిలర్ ఈరపాక నర్సింహ, సంతోషిమాత దేవాలయ కమిటీ మెంబర్ నాగరం శంకర్, మాజీ కౌన్సిలర్ బట్టుపల్లి అనురాధ సందేశాలు ఇచ్చారు. నిర్వాహకులు, స్వరూప, సురుపంగ శివలింగం, దొడ్డి యాదగిరి, బొట్ల రమేష్, నాయకులు ఇటుకల దేవేందర్ మాదిగ, మేడి కోటేష్, రాము, అండే సాయి, రమేష్ కోటి , ఎస్. జైపాల్, డిటీఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం. సత్యయ్య, లంబాడీ హక్కుల పోరాట సమితి జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజు నాయక్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాజేష్ నాయక్, నర్సింహ నాయక్, డీవైఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డం వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాల కోసం అన్నదాత ఎదురుచూపులు....

సమస్తే హైదరాబాద్ : ఈసారి రాష్ట్రంలోకి పది రోజుల ముందుగానే వచ్చిన నైరుతి రుతుపవనాలతో వర్షాలు కురుస్తాయని ఆశపడ్డ రైతన్నకు నిరాశనే మిగిలింది. ఇలా వచ్చిన వర్షాలు, ఊరించి ఊసూరుమనిపించాయి. వరుణుడు ముఖం చాటేయటంతో ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. ముందస్తు తొలకరి జల్లులకు విత్తనాలు విత్తుకున్న అన్నదాతలు ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. పగలు ఎండలు కాస్తున్నప్పటికీ, సాయంత్రం పూట ఆకాశం మబ్బులు పడుతుండటంతో వర్షం కురుస్తుందని ఆశగా ఆకాశంవైపు రైతన్నలు చూస్తున్నారు. కానీ వరుణుడు ముఖం చాటేస్తూన్నాడు. వానల కోసం రైతన్నలకు ఎదురుచూపులు తప్పడం లేదు. అశించినంత మేర

ఆలేరు మండలంలో మందకోడిగా పంటల సాగు... రుతుపవనాలు తాకినా కనిపించని భారీ వర్షం...



వానలు పడకపోవడంతో ఇప్పటి వరకు వరి నార్లు పోయలేదు. ఈ నెల మొదటి వారం నుంచే వరి పంట పండించే రైతులు నార్లు వేసే వనిలో నిమగ్నమయ్యేవారు. అయితే ఇప్పటి వరకు అనుకున్న మేరకు వానలు పడకపోవడంతో వరి నార్లు పోయలేదు. దీంతో ఈ ఏడు వరి నాల్లు ఆలస్యమయ్యే పరిస్థితి కనిపిస్తున్నది. వాతావరణ శాఖ అంచనాలు.. రాబోయే కొద్ది రోజుల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. అయితే, ఈ అంచనాలు ఎంతవరకు నిజమవుతాయో వేచి చూడాలి. అన్నదాతల మొర వినేందుకు వరుణదేవుడు కరుణించాలని రైతులు ఎదురు చూస్తున్నారు.

యోగా వలన మానసిక,శారీరిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది తాసిల్దార్ ధనలక్ష్మి

సమస్తే హైదరాబాద్ : ప్రతిరోజు ఒక గంట సమయం యోగాకి కేటాయస్తే మనిషి మానసిక శారీరక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందుతారని పెదకూరపాడు తహసీల్దార్ ధనలక్ష్మి అన్నారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా వివిధ శాఖ అధికారులతో యోగా నిర్వహించారు. మండలంలో ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో యోగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాసిల్దార్ ఎంపీడీవో ఎస్సె పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు



ఘనంగా యోగా దినోత్సవం



నమస్తే హైదరాబాద్ : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం ఆలేరు పట్టణంలోని జె ఎం జె హైస్కూల్లో మేరా యూత్ భారత్, యాదాద్రి జిల్లా సౌజన్యంతో (ఫ్రెండ్స్) క్లబ్ అధ్వర్యంలో స్కూల్ ఆవరణంలో యోగా దినోత్సవం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సిద్ధర్ జయభవాని అధ్యక్షత వహించారు. (ఫ్రెండ్స్) క్లబ్ అధ్యక్షులు పూల నాగయ్య మాట్లాడుతూ యోగా ఆసనాల వలన శరీరాకృతి, మనశ్శాంతి, ఆత్మబలం అభివృద్ధి చెందుతాయి అన్నారు. ఎలాంటి క్రోచ్, విభేదాలు లేని శాంతి సమాజ నిర్మాణానికి యోగ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. పాఠశాలలో విద్యార్థులు యోగాసనాలు వేశారు. పాఠశాల విద్యార్థులు యోగాసనాలు వేసి ఆకట్టుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు శ్రావణ్, కళ్యాణ్, చంద్రకుమార్,మాధవ్, అనిల్ , పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేవెళ్ల , కేజిఆర్ గార్డెన్ లో ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తి పథకం “!

ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మహమ్మద్ బజేతుల్లా కోత్వాల్ “! **నమస్తే హైదరాబాద్ :** చేవెళ్ల పట్టణంలోని కెజిఆర్ గార్డెన్ లో ఇందిరమ్మ మహిళా శక్తి పథకం రేవంత్ అన్న భరోసా పథకం కింద మైనార్టీ మహిళా సోదరీమణులకు ఉచితంగా 200 మంది లబ్ధిదారులు మరియు క్రిస్టియన్ మైనార్టీ 5 మంది లబ్ధిదారులకు రాష్ట్ర మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శ్రీ. మొహమ్మద్. ఒబేదుల్లా కోత్వాల్ ,తో కలిసి లికుట్టు మిషన్ ను పంపిణీ చేసిన చేవెళ్ల స్థానిక శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్య, ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... దేశానికి మహిళలే ఆదర్శమన్నారు. మహిళలను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళా శక్తికి చేయూతనిచ్చే అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మైనారిటీ సోదరసోదరీమణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శంకర్ పల్లి మనీ గార్డెన్స్ లో ఇంటర్నేషనల్ యోగ డే “! కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే కేఎస్ రత్నం “!

నమస్తే హైదరాబాద్ : ,శంకర్పల్లి మున్సిపల్ , మండల బిజేపి అధ్వర్యంలో , శంకర్పల్లి మణిగార్డెన్ లో నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమానికి, ముఖ్య అతిథి గా విచ్చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీ కేఎస్ రత్నం , యోగా కార్యక్రమానికి ఇంచార్జ్ ఉన్న రాష్ట్ర బిజేపి నాయకులు ప్రభాకర్ రేడ్డి , అతిథులు గా విచ్చేసిన మాజీ మండల పరిషత్ అధ్యక్షులు వి.సత్యనారాయణ , మరియు నర్సింహ , మాజీ ఎఎంసి చేర్మన్ పరమేశ్వర్ రేడ్డి , రాష్ట్ర బిజేపి కౌన్సిల్ సభ్యులు ప్రతాప్ రేడ్డి జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు వాసుదేవ్ కన్న, మరియు కే. శ్రీనివాస్ రేడ్డి, మున్సిపల్ బిజేపి అధ్యక్షులు దయాకర్ రేడ్డి, మండల బిజేపి అధ్యక్షులు లిలావతి బయ్యన్న, కిసాన్ మేర్చర్ల నాయకులు క్రిష్ణరేడ్డి , మాజీ అధ్యక్షులు సురేష్, చేవేళ్ల బిజేపి నాయకులు వైభవ్ రేడ్డి, బిజేపి సీనియర్ నాయకులు అంజన్న, మున్సిపల్ బిజేపి నాయకులు అనిషేట్టి సురేష్, వీరేందర్ , లోకేష్ , ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రముఖ్ నాగిరేడ్డి, బిజేవైఎమ్ నాయకులు, మహిళ మేర్చర్ల ప్రతినిధులు, స్థానిక వివిధ వ్యాపార సంఘల సభ్యులు, రిటైర్డ్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు , వాకర్స్ అసోసియేషన్ మహిళ సభ్యులు, మరియు బిజేపి నాయకులు, కార్యకర్తలు పట్టణ ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు,



సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం
ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు మరియు శరీరం విజయానికి పునాదులు
పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉషారాణి



నమస్తే హైదరాబాద్ : రాయల్ పోస్ట్ వికారాబాద్ జిల్లా వికారాబాద్ మున్సిపల్ కేంద్రంలోని సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలో శనివారం నాడు ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు యోగాసనాలు వేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు ఉషారాణి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి యోగ చేయడం నేర్చుకోవాలి అన్నారు. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా యోగ చేయడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని విద్యార్థులకు సూచించారు. ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే యోగాను అభ్యసించాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు కూడా మానసిక,శారీరక ఆరోగ్యం, పరిపూర్ణ వికాసం,పొందడానికి యోగాను అభ్యసించాలని సూచించారు. ఆధునిక జీవనశైలితో ప్రస్తుతం ప్రజలు అనేక మానసిక శారీరక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారన్నారు. యోగ, ధ్యానం, సాధన చేయడం ద్వారా వీటిని దూరం చేయొచ్చు అన్నారు. రోజుకు ఒక గంట సాధన చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది అన్నారు. యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్యం పొందడమే కాకుండా మానసిక ఆనందం పొందవచ్చని ఉషారాణి అన్నారు. మానవ దేహం,భూమి, నీరు,అగ్ని,వాయువు,ఆకాశమనే,పంచభూతాలతో అన్నమయ్య, ప్రాణమయ,మనోమయ,విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ అనే పంచ కోశాలతో 72 వేల నాడులతో పాటు మూలాధార స్వాదిస్తాన, మణిపురక అనాహత, శిశుద్ధి, ఆజ్ఞ సహస్రారం అనే ప్రధాన చక్రాలే కాకుండా



అనేక ఉపచక్రాల తో ఏర్పాటు అయిందని అన్నారు. వేగంగా మారుతున్న యుగంలో యువత ఎంతో ఒత్తిడి అపరిమిత ఆందోళనల మధ్య జీవించాల్సి వస్తుందని ఉషారాణి తెలిపారు. విద్య, ఉద్యోగ పోటీలు, డిజిటల్ లైఫ్ సామాజిక



ఒత్తిడిల మధ్య మానసిక శారీరక ప్రశాంతత కోల్పోతుంటారు అన్నారు. యువత జీవన విధానంలో ఏర్పడిన భావోద్వేగ భరితమైన వాటిని ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలియక చాలా ఇబ్బందులు పడుతుంటారు అన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యోగ ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధంగా పనిచేస్తుందని ఆమె వివరించారు. పెరుగుతున్న విద్య ఒత్తిడి మరియు డిజిటల్ అంతరాయాలతో విద్యార్థులు నేడు ఒత్తిడి ఆందోళన దృష్టి కేంద్రీకరణ లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. విద్యార్థులు యోగ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలకు కేవలం శారీరకద్రత్యానికి మించి ఉంటాయన్నారు. యోగ విద్యార్థుల మానసిక శ్రేయస్సు ఏకాగ్రత%ఎ% మరియు భావోద్వేగా సమతుల్యతను పెంచుతుందన్నారు. విద్యార్థులు యోగ సాధన చేయడం వల్ల విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో కూడిన మరియు ఒత్తిడి లేని జీవనశైలిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చని ఉషారాణి అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాఠశాల యాజమాన్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు

వర్షాలు కురవాలని చుట్టుకాముడు ఆడిన ఉపాధి హామీ కూలీలు

నమస్తే హైదరాబాద్ : మండల కేంద్రంలోని తుక్కాపూర్ గ్రామంలో వర్షాలు కురవాలని ఉపాధి హామీ కూలీలు ఉపాధి హామీ పని వద్ద చుట్టుకొమ్ముడు వాడి ఆ భగవంతున్ని ప్రార్థించారు.



త్రివేణి టాలెంట్ స్కూల్స్‌లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

నమస్తే హైదరాబాద్ :

ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని త్రివేణి టాలెంట్ స్కూల్స్‌లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. విద్యార్థులలో యోగా మీద అవగాహన పెంపొందించేందుకు వైవిధ్యభరిత యోగా శిబిరాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో త్రివేణి విద్యాసంస్థల లిడైరెక్టర్ డా. గొల్లపూడి వీరేంద్ర చౌదరి ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ “యోగా శరీరానికి ఆరోగ్యం, మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందించే అమూల్య సాధన. విద్యార్థుల బాల్యం నుండి



యోగాను అలవర్చుకుంటే వారి జీవితం సమతుల్యంగా మారుతుంది” అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు యాక్టివ్‌గా పాల్గొన్నారు. అనుభవజ్ఞులైన యోగా ఇన్‌స్ట్రక్టర్లు రామచంద్ర రెడ్డి మరియు టీం త్రివేణి విద్యార్థులకు యోగా ఆసనాలు, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలపై ప్రాక్టికల్ శిక్షణ ఇచ్చారు. త్రివేణి విద్యా సంస్థలు విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధిలో భాగంగా ఆరోగ్యపరమైన కార్యక్రమాలకు ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి. యోగా దినోత్సవం ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఆరోగ్య పరిరక్షణపై చైతన్యం కలిగించే కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో మరింత విస్తృతంగా చేపట్టనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

వాల్మీకి ఫౌండేషన్ 17వ వార్షికోత్సవం

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్‌కు చెందిన వాల్మీకి ఫౌండేషన్, అనాథ, వెనుకబడిన పిల్లల ఉన్నతి కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న లాభాపేక్షలేని స్వచ్ఛంద సంస్థ. తన 17వ వార్షికోత్సవాన్ని ‘ఏకత్వం %-% మనీ హాండ్స్, వన్ మిషన్’ పేరుతో జూన్ 21, 2025న శంకర్‌పల్లిలోని బ్రహ్మగుప్త రోడ్‌లో డిఎమ్‌ఆర్ గార్డెన్ %౫౦ ఫంక్షన్ హాల్‌లో ఘనంగా జరుపుకుంది. ఈ కార్యక్రమానికి వివిధ రంగాల ప్రముఖు లు హాజరయ్యారు. .స్కూల్ ఇంటర్వేషనల్ (ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద టూరిజం సంస్థ) డిప్యూటీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎన్‌ఎన్‌ఎన్ మోహన్, ప్రగతి గ్రూప్ చైర్మన్ డాక్టర్ జిబిజి రావు కూడా ఈ వేడుకలో పాల్గొంటారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు సూర్య గణేష్ వాల్మీకి, జనరల్ సెక్రటరీ %౫౦ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ హరి కిషన్ వాల్మీకి నేతృత్వంలో, వాల్మీకి గురుకులం అనాథ పిల్లలకు సమగ్ర గృహ, విద్యా కేంద్రంగా నిర్వహిస్తున్నది. గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి 1,200 మందికి పైగా పిల్లలు ఈ సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. “విద్య ద్వారా జీవితాలను పోషించడం, పేదరిక నిర్మూలనకు అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనంగా విద్యను భావిస్తాం,” అని సూర్య గణేష్ వాల్మీకి తెలిపారు. లివిడ్య, ఆరోగ్యంలో సాధికారతలి ‘మైల్స్ ఆఫ్ స్మైల్స్’ కార్యక్రమం ద్వారా ఫౌండేషన్ ఇప్పటివరకు 100కు పైగా సైకిళ్ళను గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దూరం నడిచి పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలకు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. , పాఠశాల ప్రస్తకాలు, బ్యాగులు, క్రీడా సామగ్రిని అందించారు.. ‘ఎండ్ పీరియడ్ పావర్టీ’ కార్యక్రమం ద్వారా హైస్కూల్ బాలికలకు బయోడిగ్రేడ్‌బుల్ శానిటరీ ప్యాడ్‌లను అందించారు. ఈ ఏడాది ప్రత్యూష సపోర్ట్, పద్మశ్రీ డాక్టర్ మంజుల అసగని సహకారంతో 3,000 శానిటరీ ప్యాడ్‌లను గ్రామీణ హైస్కూల్ బాలికలకు పంపిణీ చేశారూ, ఆరోగ్యం, వర్షావరణ సుస్థిరతను ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రోత్సహిస్తోంది. గ్రామీణ యువత సాధికారతకు కొత్త ప్రాజెక్ట్‌లి వాల్మీకి ఫౌండేషన్ నాలుగు సంస్థలతో కొత్త ఒప్పందం

మోడల్ ప్రైమలీ స్కూల్ - మాచవరంలో యోగాంద్ర మస్కాచ్చ ఆంధ్ర -

నమస్తే హైదరాబాద్ : స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలు ప్రధానోపాధ్యాయులు ఏచి రావు అధ్యక్షతన శనివారంజరిగింది. విద్యార్థిని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సచివాలయం ఉద్యోగులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.పరిసరాల పరిశుభ్రత అవగాహనా ర్యాలీ, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.కార్యక్రమం లో జంక్ సభ్యులు,హైస్కూల్ కొండపి శ్రీను, గ్రామనాయకులు చిరంజీవి రెడ్డి,మోహన్ ఉపాధ్యాయులు పవన్, దయావతి, నాగమణి, పద్మజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల చంగ్ముల్

లో యోగా దినోత్సవ ఉత్సవాలు...



నమస్తే హైదరాబాద్ :

శనివారం నాడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల చంగముల్ యోగా దినోత్సవ ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుపుకున్నాం ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు హెచ్ హనుమంత రెడ్డి మరియు ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రం డాక్టర్స్. మహాముద్ ఫరూక్ ఇక్బాల్. %౪౫% అజయ్ కుమార్. శ్రీ పద్మ ఉపాధ్యాయ బృందం పి కిష్టయ్య హరికృష్ణ ప్రశాంత్ సార్ రామచంద్ర య్య సార్ రాజు సార్ షరీఫ్ సార్ వెంకటయ్య సార్ కిషోర్ బాబు కృష్ణయ్య మున్షార్ శ్రీలత మౌనిక మరియు మధ్యాహ్నభోజన నిర్వాహకులు %౫౫%. రాజు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు యోగా అంటే సర్వరోగ నివారిణి శరీరంలో ఒక్కో అవయవానికి ఒక్కో ప్రత్యేక లక్షణం ఉంటుంది దీన్ని శరీర ధర్మం అంటారు మన ప్రవర్తన అలవాట్లతో ఆ ధర్మాన్ని అతిక్రమిస్తే ఆ అవయవానికి జబ్బు చేస్తుంది దాన్ని మరి నరైన దారిలో పెట్టడానికి కొన్ని యోగాసనాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి వెన్నముక్కుకు సమస్యలకు తదాననం వృక్షాసనం అర్ధచక్రాసనం సూర్య సమస్కారాలు ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు భుజంగాసనం మలబద్ధకం జీవన సమస్యలకు పవనముక్తాసనం నెలసరి నొప్పి భద్రత చలం మానసిక బలహీనత శశా%శీ%కా సన%శీ

ప్రపంచ యోగ దినోత్సవం

ఘనంగా నిర్వహించిన అధికారులు



నమస్తే హైదరాబాద్ : ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించిన అధికారులు యోగా దినోత్సవం అత్యుకారం ఎంపీడివో రాములు నాయక్ అమ్మ సరోవర్ ట్యాంకు వద్ద యోగ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఎంపీఓ. పద్మావతి ఉపాధి హామీ కూలీలతో యోగా కార్యక్రమం చేయించారు . ఎంపీడివో మాట్లాడుతూ యోగ వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని తెలియజేశారు ప్రతి ఒక్కరు ప్రతిరోజు కనీసం ఒక పది నిమిషాలు యోగ చేయాలని తెలియజేశారు .ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు వారికి కేటాయించిన యోగ కార్యక్రమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు.



సినిమా



యోగా టీచర్?గా వచ్చి హీరోయిన్ ఛాన్స్ కొట్టేసింది..

సాధారణంగా భారతీయ సినిమాల్లో చాలా మంది నటీనటులు విభిన్నమైన నేపథ్యం ఉన్నవారే. చిన్న వయసులోనే పనిచేయడం స్టార్ట్ చేసి ఆ తర్వాత అనుకోకుండా సినీరంగంలోకి అడుగుపెట్టినవారు ఉన్నారు. ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకుంటున్న నటి ఒక యోగా టీచర్. ఆమె గ్లామర్ ప్రపంచంలోకి ఎంట్రీ ఇస్తానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. కానీ అనువ్యూహంగా సినిమాల్లోకి అరంగేట్రం చేసింది. సౌత్ సినిమాల్లో తనదైన ముద్ర వేసింది. ఇంతకీ ఆమె ఎవరో తెలుసా.. తనే హీరోయిన్ అనుష్క శెట్టి. నవంబర్ 7న జన్మించిన ఈ అమ్మడు.. నిరాడంబరమైన జీవితాన్ని ప్రారంభించింది. సినిమాల్లోకి రాకముందు ఆమె యోగా టీచర్గా పనిచేసింది. అలాగే ఎంతో మందికి యోగా నేర్పించింది.అయితే ఓ యోగా కార్యక్రమంలో అనుష్క యోగా నేర్చుస్తున్నాడు.. దర్శకుడు మెహర్ రమేష్ ఆమెను చూశారు. ఆ తర్వాత ఆమెను డైరెక్టర్ ఫూరి జగన్నాథ్ కు పరిచయం చేయడంతో.. సూపర్ సినిమాలో అనుష్కను ఎంపిక చేశారు. దీంతో 2005లో నాగార్జున జోడిగా సూపర్ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాతోనే ఓ రేంజ్ ఫాలోయింగ్ సొంతం చేసుకుంది. ఆ తర్వాత తెలుగులో విక్రమార్కుడు, అరుంధతి, మిర్చి వంటి బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించింది. ముఖ్యంగా ఎన్ఎస్ రాజమౌళి దర్శకత్వంలో ప్రభాస్, అనుష్క కలిసి నటించిన బాహుబలి సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో సూపర్ హిట్ అయ్యింది. ఇందులో దేవసేన పాత్రలో అద్భుతమైన పాత్రతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది.తెలుగులో ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించిన అనుష్క.. తమిళ చిత్రపరిశ్రమలోనూ తనకంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుంది. కానీ బాహుబలి సినిమా తర్వాత ఆమెకు అవకాశాలు రాలేదు. ఆ తర్వాత నటించిన చిత్రాలు సైతం ఆకట్టుకోలేకపోయాయి. దీంతో చాలా కాలంగా సినిమాలకు దూరంగా ఉంటుంది అనుష్క. ప్రస్తుతం ఘాటీ మూవీలో నటిస్తుంది.



పైనాపిల్ కదా అని తీసిపారేయకండి.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాకవుతారు!

పైనాపిల్ పండు, జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం నుండి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే, ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పరిశోధనలన్నీ క్యాన్సర్తో పోరాడటానికి, మీ చర్మం మెరుపును పెంచడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నాయి. దాని మరిన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. పైనాపిల్ ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

విటమిన్లు, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా: పైనాపిల్ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం రోజువారీ పనితీరుకు అవసరం. ఇంటర్మీషియల్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం, పైనాపిల్లో పైబర్, పొటాషియం, కాల్షియం కూడా తగిన మొత్తంలో ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది.

పైనాపిల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి: మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కణాల నష్టంతో పోరాడుతుంది. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. అందుకే మీరు మీ ఆహారాన్ని మరింత ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకోవడానికి ఈ పండును తినవచ్చు.

జీర్ణక్రియలో సహాయాలు: పైనాపిల్ పండు మరొక ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది: పైనాపిల్ పైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారికి పైనాపిల్ పండు మంచి ఔషధం.

క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు: పైనాపిల్ తినడం వల్ల క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు. ఎందుకంటే చాలా క్యాన్సర్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి వల్ల వస్తాయి. పైనాపిల్లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించే గుణం ఉంది. తద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే క్యాన్సర్ చికిత్సకు కూడా దీన్ని ఉపయోగిస్తారని అధ్యయనం చెబుతోంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: పైనాపిల్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

నొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలు: పైనాపిల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఫస్ట్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి పైనాపిల్ మంచిదని పేర్కొంది. ఇది వెన్నునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది ఋతు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కానీ ఋతు చక్రం మొదటి మూడు రోజులలో తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది: పైనాపిల్ మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి ముదుతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మానికి హానిని కూడా నివారిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది.



ఆ బజాజ్ బండిపై బంపర్ ఆఫర్.. నమ్మలేని డిస్కాంట్ ఇదే..!



బజాజ్ ఆటో తన ఫ్రీడమ్ 125 సీఎన్జీ బైక్ దేశంలో ఓ సంచలనం సృష్టించింది. ఫ్రీడమ్ 125 సీఎన్జీ మాటార్ సైకిల్లో 125 సీసీ సాంప్రదాయ పెట్రోల్ ఇంజిన్తో వస్తుంది. అంతే కాక సీటు కింద ఉన్న సీఎన్జీ ట్యాంక్తో వస్తుంది. రెండు కిలోల సీఎన్జీ ట్యాంక్ 2 లీటర్ పెట్రోల్ ట్యాంక్తో కలిపి ఇతర 125 సీసీ మోడళ్లతో పోలిస్తే కొంచెం బరువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఇంజిన్ 9.4 బీహెచ్పీ పవర్, 9.7 ఎన్ఎం గరిష్ట టార్క్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. బజాజ్ ప్రతినిధులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఫ్రీడమ్ 125 సాంప్రదాయ 125 సీసీ పెట్రోల్ మాటార్ సైకిళ్లతో పోలిస్తే నిర్వహణ ఖర్చులను 50 శాతం వరకు తగ్గిస్తుంది. సీఎన్జీతో పని చేసేటప్పుడు మైలేజ్ 102 కిమీ ఇస్తుంది. అలాగే పెట్రోల్ను ఉపయోగించి వినియోగిస్తే 64 కిమీ మైలేజ్ ఇస్తుంది. ఫ్రీడమ్ 125 సీఎన్జీతో మాత్రమే 200 కిమీ వరకు ప్రయాణించవచ్చు. పెట్రోల్ ట్యాంక్ అదనంగా 130 కిమీని అందిస్తుందని ఫలితంగా మొత్తం 330 కిమీ వరధి లభిస్తుందని బజాజ్ పేర్కొంది. తాజాగా ఈ బైక్పై బజాజ్ కంపెనీ 5,000 తగ్గింపును ప్రకటించింది. ఈ సమాచారాన్ని కంపెనీ తన సోషల్ మీడియాలో ప్రకటించింది. ఈ ధర తగ్గింపు మోటార్ సైకిల్కు సంబంధించిన థిన్ వేరియంట్ అయిన ఎన్జీ04 డ్రమ్ వేరియంట్కు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇది శాశ్వత ధర తగ్గింపు అని బజాజ్ ప్రకటించలేదు. కాబట్టి కొన్ని రోజుల తర్వాత కంపెనీ ఈ ఆఫర్ను తొలగించే అవకాశం ఉంది. బజాజ్ ఫ్రీడమ్ 125 దాని డిజైన్ అందరినీ ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఈ 125 సీసీ సీఎన్జీ మోటార్ సైకిల్ క్షితిజ సమాంతరంగా ఉంచిన ఇంజిన్తో వస్తుంది. అలాగే సీటు కింద ఉన్న సీఎన్జీ ట్యాంక్ను రక్షించే డ్రైల్లిస్ ఫ్లేమ్తో వస్తుంది. అలాగే ద్వి-ఇంధన సామర్థ్యం బైక్ రెండు రకాల ఇంధనాల పై పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది. వీటిలో 2 కిలోల సీఎన్జీ ట్యాంక్, రిజర్వ్ ఉపయోగం కోసం 2 లీటర్ పెట్రోల్ ట్యాంక్తో వస్తుంది. 147.8 కిలోల (కర్బ్) బరువుతో వచ్చే ఈ బైక్ ఇతర 125 సీసీ మోడళ్లతో పోలిస్తే కొంచెం బరువుగా ఉంటుంది. ఫీచర్ విషయానికొస్తే, బజాజ్ ఫ్రీడమ్ 125 లో ఎల్ఈడి హెడ్ల్యాంప్, టెలిస్కోపిక్ ఫ్రంట్ ఫోర్కులు, వెనుక భాగంలో మోనోలింక్ సస్పెన్షన్ సిస్టమ్ ఉన్నాయి. అదనంగా టాప్ వేరియంట్లో బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీతో కూడిన డిజిటల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ కన్సోల్ ఉంటుంది.

ఒంటి చేత్తో సిక్స్ కొట్టి సెంచరీ.. పంత్ సెలబ్రేషన్స్ మాములుగా లేవుగా.

ఇంగ్లండ్ తో జరుగుతోన్న తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్లో టీం ఇండియా 471 పరుగులు చేసి పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. మొదట యశస్వి జైస్వాల్, ఆ తర్వాత కెప్టెన్ శుభామన్ గిల్ ఇక శనివారం వికెట్ కీపర్ అండ్ బ్యాటర్ పంత్ సెంచరీలతో మెరిశారు. శనివారం ఇంగ్లీష్ బౌలర్లను చితక బాదిన రిషబ్ తన టెస్ట్ కెరీర్లో ఏడవ సెంచరీ చేశాడు. ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై అతనికిది మూడో సెంచరీ కావడం విశేషం. ఈ మ్యాచ్ లో రిషబ్ పంత్ 146 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. 99 పరుగుల రద్దీ ఒంటి చేత్తో అద్భుతమైన సిక్స్ కొట్టి తన సెంచరీ మార్కును చేరుకున్నాడు. ఇక ఎప్పటిలాగే శతకం పూర్తి కాగానే బ్యాట్ను, హెల్మెట్ను పక్కన పడేసి.. గాలిలో పట్టి కొడుతూ వెంటే సెలబ్రేషన్స్ చేసుకున్నాడీ టీమిండియా బ్యాటర్. జిమ్బావ్వే తరహాలో గాలిలో పట్టి కొడుతూ ఎగిరి సంబరాన్ని షేర్ చేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారింది.కాగా ఐపీఎల్ చివరి మ్యాచ్లోనూ రిషబ్ పంత్ ఇలాగే సంబరాలు చేసుకున్నాడు. ఆర్సీబితో జరిగిన చివరి లీగ్ మ్యాచ్లో, రిషబ్ పంత్ 61 బంతుల్లో అజేయంగా 118 పరుగులు చేశాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ తర్వాత, అతను గాలిలోకి పట్టి కొడుతూ సెంచరీ సెలబ్రేషన్స్ చేసుకున్నాడు.

ఇక భారత్ తన మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో 471 పరుగులకు ఆలౌట్ అయ్యింది. పంత్ జోరు చూసి స్కోరు 500 దాటుతుందేమో అనిపించింది. కానీ అతను ఔటయ్యాక టీమిండియా కుప్పకూలింది. బ్యాటర్లు వరుసగా పెవిలియన్ కు క్యూ కట్టారు. కరుణ్ నాయర్, శార్దూల్ ఠాకూర్ సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్లకే వెనుదిరిగారు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో స్టోక్స్, జోష్ చెరో 4 వికెట్లు పడగొట్టారు. ఇరు జట్ల ప్లేయింగ్-%౭౫% ఇలా.టీమ్ ఇండియా:యశస్వి జైస్వాల్, కేవల్ రావాలే, సాయి సుదర్శన్, శుభామన్ గిల్ (కెప్టెన్), రిషబ్ పంత్ (వికెట్ కీపర్), కరుణ్ నాయర్, రవీంద్ర జడేజా, శార్దూల్ ఠాకూర్, జస్ప్రీత్ బుధ్రా. మహ్మద్ సిరాజ్, పర్వీష్ కృష్ణ. ఇంగ్లాండ్:జాక్ క్రావీ, బెన్ డకెట్, ఓలీ పోప్, జో రూట్, హ్యరీ బ్రూక్, బెన్ స్టోక్స్ (కెప్టెన్), జేమ్ స్మిత్ (వికెట్ కీపర్), క్రిస్ వోక్స్, బ్రెడాన్ కాచ్, జోష్ టోంగ్, షోయబ్ బషీర్.

