

సీఆర్‌పీఎఫ్ పాఠశాలలకు బాంబు బెదిరింపులు

భయపెట్టేందుకే కొందరు నకిలీ ఇ-మెయిల్స్ అప్రమత్తం అయిన పోలీసులు.. దుండగుల కోసం ఆరా

న్యూఢిల్లీ : దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సీఆర్‌పీఎఫ్ పాఠశాలలకు బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. కేవలం భయపెట్టేందుకే కొందరు నకిలీ ఇ-మెయిల్స్ వంపి ఉండొచ్చని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. కొన్ని పాఠశాలల గదుల్లో పేలుడు పదార్థాలు ఉంచామని, ఉదయం 11 గంటల్లోపు అన్ని న్యూజ్‌ను ఖాళీ చేయాలని దుండగులు అందులో హెచ్చరించారు. **2లో**

Crime News

ది క్రైమ్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

బుధవారం, అక్టోబర్ 23, 2024 సంపుటి - 20 సంఠిక 28 వెల - 4వూ పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

విలేకరులు కావలెను

అనతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశేష ప్రజాదరణ పొందుతున్న **రిజిస్ట్రేషన్** దిన పత్రికకు ఉమ్మడి బిల్డాలకు స్థానిక నివాసితులు నియోజకవర్గాల వారిగా ఆర్‌సీ ఇంచార్జులు, మండల నివాసితులు కావాలి.

అనుభవజ్ఞులైన ప్రజాసేవకర్తలు **ది క్రైమ్ న్యూస్**

రాష్ట్రీయ అవగాహన కలిగిన కొత్త వారికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

విఫలాలకు సంప్రదించండి **6305584064**

సవాళ సమయంలోనూ అభివృద్ధి బాట

నూతన అవకాశాలను అందిస్తున్న భారత ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ : ప్రపంచం సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న వేళ కూడా నూతన వృద్ధి అవకాశాలను అందిస్తున్న భారత్ మెరుగైన స్థానంలో ఉందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. వస్తు, సేవల విభాగంలో అనేక దేశాలకు భారత్ కీలక భాగస్వామిగా మారాలని భావిస్తోందన్నారు. కొలంబియా యూనివర్సిటీలో నిర్వహించిన ఓ సదస్సులో పాల్గొన్న మంత్రి ఉపాధి కల్పన, ఆర్థిక వృద్ధి తదితర అంశాలపై మాట్లాడారు. దేశీయంగా సమర్థతను పెంచుకోవడంతో పాటు..



బీజేపీ అవర చాణక్యడిగాకేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా 60వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయనకు పలువురు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ సహా పలువురు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయనను అభినందిస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికగా శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

అమిత్ షాకు శుభాకాంక్షల వెల్లువ

62వ ఏట అడుగిడిన హోంమంత్రి మోదీతో విడదీయరాని బంధం ఏర్పాటు

న్యూఢిల్లీ : ప్రధాని మోదీ అమిత్ షా బంధం కాంక్షగా ప్రతి ఒక్కరి అభినందనలు తెలుపు తున్నారు. గుజరాత్‌కు చెందిన అమిత్ షా 1964 అక్టోబర్ 22న ముంబైలో జన్మించారు. అతను గుజరాత్ వ్యాపారి కుటుంబానికి చెందినవాడు. షా మెహసానా నాల్ విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసిన తర్వాత బయోకెమిస్ట్రీ చదవడానికి అమృతాబాద్ వచ్చాడు. షా ఇక్కడ నుండి బయోకెమిస్ట్రీలో డిగ్రీ పూర్తి చేశాడు. అతని వ్యాపారంలో తన తండ్రికి కూడా సహాయం చేశాడు. సహకార బ్యాంకుల్లో స్టాక్ బ్రోకర్‌గా కూడా పనిచేశాడు. అది 1995, గుజరాత్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 182 స్థానాలకు గాను 121 స్థానాలను బీజేపీ గెలుచుకుంది. ఈ విజయంలో షా కార్యదర్శి నరేంద్ర మోదీ అవిత్రాంత కృషికి ప్రతిఫలం లభించింది. సీనియర్ నేత కేకుభాయ్ వటిల్ ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. **మిగతా 2లో**

శాంతిభద్రతలపై వివేకంతో ఆలోచించండి



బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలు కాపాడే విషయంలో ఇకనైనా ప్రభుత్వ పెద్దలు వివేకంతో ఆలోచించాలని బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ నివ్వాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు అదుపు తప్పడంపై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి అసహనం వ్యక్తం చేసిన నేపథ్యంలో కేటీఆర్ ట్వీట్టర్ (ఎక్స్) వేదికగా స్పందించారు. రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలు అదుపు తప్పాయని కొన్ని నెలల నుంచి జనం ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూనే ఉన్నారని కేటీఆర్ తెలిపారు. **మిగతా 2లో**

బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా అల్పపీడనం

తీరం వైపు దూసుకొస్తున్న వాయుగుండం వంద కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈడురుగాలులు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు భారీ వర్ష సూచన

హైదరాబాద్ : ఈనెల 23,24వ తేదీల్లో ఏపీలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణశాఖ హెచ్చరించింది. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం వాయుగుండంగా మారి బుధవారం నాటికి తుఫాన్‌గా బలపడనుందని వెల్లడించింది. రెండు రోజుల పాటు ఉత్తరకోస్తాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని స్పష్టం చేసింది. **2లో**



ఎన్‌ఐసికి ధరణిపోర్టల్ నిర్వహణ బాధ్యత

మూడేండ్ల పాటు నిర్వహణ బాధ్యత పనితీరు బాగుంటే మరో రెండేళ్ల పెంపు ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన రాష్ట్ర సర్కారు

ఈ నెల 29తో ముగియనున్న ప్రస్తుత సంస్థ గడువు ఈ నెల 25న సిక్స్‌మోంత్ లో జాయింట్ మీటింగ్

హైదరాబాద్ : బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం 2020 అక్టోబర్ 29న ధరణి పోర్టల్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. నిర్వహణ బాధ్యతను టెరా సీఐఎస్ టెక్నాలజీస్ లిమిటెడ్ కంపెనీకి అప్పగించింది. వ్యవసాయ భూముల అమ్మకం, కొనుగోళ్లు అన్నీ ధరణి పోర్టల్ ద్వారానే కొనసాగుతున్నాయి. ఈ పోర్టల్ లో ప్రస్తుతం 35 రకాల మాడ్యూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రతి సమస్యకు ఇందుకు సంబంధించి రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులను ధరణి పోర్టల్ ఆన్‌లైన్‌లోనే వసూలుస్తున్నాయి. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి ఒక్కో అప్లికేషన్‌కు వెయ్యి రూపాయల వాస్తవ వసూలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటి దాకా మొత్తం సుమారు 40 లక్షల లావాదేవీలు **2లో**

ధరణి పోర్టల్ నిర్వహణ బాధ్యతలను కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ నేషనల్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సెంటర్ ఎన్‌ఐసికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్పగించింది. ఈ మేరకు మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాష్ట్ర లోని వ్యవసాయ భూముల లావాదేవీల అంశాన్ని మూడేండ్ల పాటు నిర్వహించాలని సూచించింది. పని తీరు బాగుంటే మరో రెండేండ్ల పెంపు తాము ఉత్తర్వుల్లో వివరించింది. **2లో**

కాళేశ్వరంపై నేటినుంచి క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్

హైదరాబాద్ : కాళేశ్వరం వ్యవహారంలో బుధవారం నుంచి మళ్లీ క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ జరగనుంది. ఇంజనీర్లు, విక్రాంత ఇంజనీర్లు, ఉన్నతాధికారులను న్యాయ విచారణ జరుపుతున్న జస్టిస్ పీఠ ఛోస్ **మిగతా 2లో**



పార్లమెంట్ తరహాలో అసెంబ్లీ సెంట్రల్ హాల్

కేటీఆర్ ఇఆర్పి వద్దకు వెళ్లడం జోక్ ఫోన్ ట్యాపింగ్‌లో బండారం బయటకపడక తప్పదు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి వెల్లడి



హైదరాబాద్ : పార్లమెంట్ సెంట్రల్ హాల్ తరహాలో అసెంబ్లీ, కోర్టుల ఒకే దగ్గర ఏర్పాటు చేస్తున్నామని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి వెల్లడించారు. తెలంగాణ అసెంబ్లీని అభూఖాన్ ట్రస్ట్ రూ. 49 కోట్ల అంచనాతో రెనోవేట్ చేస్తుందని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి తెలిపారు. 3 నెలల్లో అసెంబ్లీలో చేపట్టిన పనులు పూర్తి చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారని అన్నారు. **మిగతా 2లో**

చంద్రబాబుది ఎప్పుడూ ముందు చూపే



భవిష్యత్ గురించే ఆయన ఆలోచనలు 1995లోనే విజన్ 20 గురించి చెప్పారు అనాడు బాబు కృషి వల్లనే హైదరాబాద్ అభివృద్ధి ఇవాళ డ్రోన్ టెక్నాలజీ గురించి ఆలోచన చేస్తున్నారని టెక్నాలజీ అభివృద్ధిపై బాబు ఎప్పుడూ విజనరీయే డ్రోన్ సమ్మిట్‌లో కేంద్రమంత్రి రామ్మోమన్ పొగడ్డలు

అమరావతి : సీఎం చంద్రబాబు ఎప్పుడూ కొత్త కొత్త ఆలోచనలు చేస్తుంటారని, భవిష్యత్ ఎలా ఉంటుందో ముందే ఊహిస్తారని డ్రోన్ సమ్మిట్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కేంద్రమంత్రి రామ్మోమన్‌నాయుడు అన్నారు. యువతతో పోటీపడి ఆయన పనిచేస్తుంటారు. నూతన సాంకేతికత వినియోగంపై చర్చలు జరుపుతుంటారు. దేశాభివృద్ధికి ఎప్పుడూ ఆలోచనలు చేస్తున్న వ్యక్తి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ. **2లో**

ధాన్యం కొనుగోలుకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలి

- సన్న దొడ్డు రకాల ధాన్యానికి వేరు వేరు కౌంటర్, కాంటాలు ఏర్పాటు - ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన 48 గంటల వ్యవధిలో రైతులకు చెల్లింపులు - ధాన్యం కొనుగోలు ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్-22: (డి క్రైమ్ న్యూస్): ఖరీఫ్ మార్కెటింగ్ సీజన్ సంబంధించిన ధాన్యం కొనుగోలుకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ఖరీఫ్ మార్కెటింగ్ సీజన్ 2024-25 కు సంబంధించి ధాన్యం కొనుగోలు ఏర్పాట్లపై ఆదనపు కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్ లాల్ తో కలిసి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ధాన్యం కొనుగోలు సంబంధించి జిల్లాలో పటిష్ట కార్యాచరణతో 300కు పైగా ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నామని అన్నారు. గతానికి భిన్నంగా ఈ సీజన్ నుంచి సన్న రకం, దొడ్డు రకం ధాన్యం కొనుగోలుకు వేర్వేరు కౌంటర్లు, కాంటాలు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ అన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలుకు అవసరమైన మేర గోనె సంఘాలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, అకాల వర్షాల వల్ల ధాన్యం తడిచి పోకుండా టార్నాలిన్ కవర్లు సిద్ధం చేయాలని తెలిపారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు ధాన్యం నాణ్యత ప్రమాణాలపై రైతులలో ప్రచారం కల్పించాలని, అదే విధంగా సన్న రకం ధాన్యం గుర్తింపు పక్కా జరిగేలా చూడాలన్నారు. బస్టాలలో నిలిపిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటి కప్పుడు మిల్లులకు తరలించేలా రవాణా వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ప్యాక్ క్లీన్, తేమ యంత్రాలు, వెయింగ్ యంత్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని, టెంట్, ట్రాగు నీరు, కర్చులు మొదలగు సౌకర్యాలు



కల్పించాలని అన్నారు. తాళ్ళు, తరుగు అంతలో అవకతవకలు చేస్తూ రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తే వెంటనే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ ప్రభుత్వానికి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమని, ఏ చిన్న ఇబ్బంది లేకుండా సమర్థవంతంగా ధాన్యం కొనుగోలు జరిగేలా చూడాలన్నారు. ప్రతి కొనుగోలు కేంద్రం పరిధిలో ఉన్న గ్రామాలలో సాగు

చేసిన ధాన్యం వివరాలు వ్యవసాయ శాఖ నుంచి తీసుకొని దానికి తగిన విధంగా కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో డి.సి.ఓ. శ్రీమాల, డి.ఆర్.డి.ఓ. రవీందర్, డి.ఎం. శ్రీకాంత్, డి.ఎం.ఓ. ప్రవీణ్ రెడ్డి, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పూర్వ ప్రాథమిక విద్యను బలోపేతం చేసే దిశగా చర్యలు

- 28 సూపర్ వైజర్లకు, 28 యాక్టివ్ టీచర్లకు ముందస్తుగా శిక్షణ అందించాలి
- 3 నుంచి 6 సంవత్సరాల వయసు గల పిల్లలకు అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పూర్వ ప్రాథమిక విద్య
- పూర్వ ప్రాథమిక విద్య పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి, అక్టోబర్-22: (డి క్రైమ్ న్యూస్) మన జిల్లాలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో అందించే పూర్వ ప్రాథమిక విద్యను బలోపేతం చేసే దిశగా పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ఖరీఫ్ సమీక్షత జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ప్రాథమిక విద్య పై అజీమ్ ప్రేమ్ జీ సంస్థ ప్రతినిధులు, రాష్ట్రస్థాయి బృంద సభ్యులు, సంబంధిత అధికారులతో రివ్యూ నిర్వహించారు. పూర్వ ప్రాథమిక విద్యను అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో బలోపేతం చేసేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను అజీమ్ ప్రేమ్ జీ సంస్థ సభ్యులు శ్రీనివాసరావు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్



ద్వారా వివరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, జూన్ మాసం నుంచి అక్టోబర్ వరకు సంగారెడ్డి జిల్లాలో అజీమ్ ప్రేమ్ జీ సంస్థ సహకారంతో అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పూర్వ ప్రాథమిక విద్య పకడ్బందీగా అమలు చేయడం జరిగిందని,

ఆధ్వర్యంలో 28 సూపర్ వైజర్లకు, 28 యాక్టివ్ టీచర్లకు వచ్చే నెల ప్రత్యేక శిక్షణ అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ శిక్షణ వినియోగించుకొని సూపర్వైజర్లు, యాక్టివ్ టీచర్లు ప్రతినెల నిర్వహించే సమావేశాలలో బోధన పద్ధతులు, పూర్వ ప్రాథమిక విద్య అమలుకు చర్యల పై ఇతర అంగన్ వాడీ టీచర్లకు అభిమాన కల్పిస్తారని అన్నారు. మన అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పిల్లల హాజరు శాతం పెంచుతూ వారికి మంచి పూర్వ ప్రాథమిక విద్య అందే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రతినిధులు రాజుల, అజీమ్ ప్రేమ్ జీ సంస్థ సభ్యులు శ్రీనివాసరావు, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి వేణు గోపాల్ రావు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పని చేస్తుంది

ప్రజలందరూ సహకరించాలి - పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 22 (డి క్రైమ్ న్యూస్) : ఓడెల మండలం కేంద్రంలో మదక నుండి ఓడెల మల్లిఖార్జున స్వామి దేవాలయం వెళ్లి ప్రధానమైన రహదారి వెడల్పు కోసం గ్రామస్థుల అభిప్రాయం ప్రకారం రోడ్డు వెడల్పుతో పాటు డ్రైనేజీ నిర్మాణం కోసం ముందుకు పోవడం జరుగుతుందని రోడ్డు నిర్మాణం కోసం కాంట్రాక్టర్లకు మరియు సంబంధిత శాఖ అధికారులతో, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో, గ్రామస్థులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు పర్యవేక్షించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఓడెల గ్రామస్థుల సహకారంతోనే అలోచన విధానంతో రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా అభివృద్ధి జరగలేనే ఆకాంక్షతోనే గ్రామంలో పెద్దలందరూ కూడా ముందుకు రావడం చాలా సంతోషం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుడిగా స్వాగతిస్తున్న రోడ్డు వైదానింగ్ చేసి బి.టి.రోడ్డు, డ్రైనేజీ నిర్మాణం గ్రామస్థులు కోరిక మేరకు 36 ఫిట్లతో రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టడం జరుగుతుంది అలాగే 3 నుండి 4 రోజుల్లో రోడ్డు పనులు ప్రారంభించుకోవడం జరుగుతుందని అలాగే గ్రామ ప్రజలందరూ సహకరించాలని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ.డి.ఎ, ఎంపీ.వో, కార్యదర్శి మరియు



కాంగ్రెస్ మండలం పార్టీ అధ్యక్షులు మూల ప్రేమ్ సాగర్ రెడ్డి ఓడెల మాజీ సర్పంచ్ మహేందర్ చీకట్ల మొందయ్య

మరియు ప్రభుత్వ అధికారులు మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రతిష్టాత్మకమైన అవార్డులు అందుకున్న సింగరేణి



మైటింక్లయన్ కాలనీ, క్రైమ్ న్యూస్): సింగరేణి లోని 2 ఓపెన్ కాస్ట్ గనులకు ప్రతిష్టాత్మక పైప్ స్టార్ రేటింగ్ అవార్డులు లభించాయి. అత్యుత్తమ గనులను ప్రతి ఏడాది కేంద్ర బొగ్గు శాఖ ఎంపిక చేస్తోంది, రక్షణను పెంపొందించడానికి, రక్షణలో పోటీతత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం కోరకు ఈ పోటీలను కేంద్ర బొగ్గు శాఖ నిర్వహిస్తోంది. ప్రమాదరహిత గనుల్లో తిరిగి మేల్లిన వారికి పైప్ స్టార్ రేటింగ్ ఇస్తారు. దేశ వ్యాప్తి తంగా ఎంపిక చేసిన కాస్ట్ పైప్ స్టార్ రేటింగ్ గనుల్లో సింగరేణి సంస్థ కూడా నిలవడం సింగరేణికి రక్షణపై గల నిబద్ధతకు నిదర్శనం. గత ఏడాది నిర్వహించిన పోటీల్లో సింగరేణి సంస్థ రెండు భూగర్భ గనులకు పైప్ స్టార్ రేటింగ్ సాధించగా, ఈ ఏడాది రెండు ఓపెన్ కాస్ట్ గనులకు పైప్ స్టార్ రేటింగ్ సాధించడం గమనార్హం. గని అధికారులు రక్షణపై తీసుకుంటున్న ప్రత్యేక చర్యలు, రక్షణపై వచ్చిన సూచనల అమలుతో పాటు, కార్మికులను చైతన్య పరుస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ గనుల్లో ప్రమాదాల సంఖ్య దాదాపుగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో రామగుండం మూడవ డివిజన్ ఓ.సి.1, ఎక్స్-2, ఇల్లందు డివిజన్ లోని జవహర్ ఖని పైప్ స్టార్ రేటింగ్ సాధించాయి. ఈ మేరకు సోమవారం రాత్రి న్యూఢిల్లీ నగరంలోని సోన్ కన్వెన్షన్ సెంటర్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో అవార్డులను కేంద్ర బొగ్గు శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, కేంద్ర బొగ్గు శాఖ సహాయ మంత్రి సతీష్ చంద్ర దాబే చేతుల మీదుగా సింగరేణి సీఎం.డి ఎన్. బలరామ్, డైరెక్టర్ (సీఓ) వెంకటేశ్వర రెడ్డి, జనరల్ మేనేజర్ జాన్ ఆనంద్, ఓ.సి.1 ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఎన్. రాధా కృష్ణ, రెసిడెంట్ మేనేజర్ నీరజ్ కుమార్ ఓజా అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర బొగ్గు శాఖ కార్యదర్శి విక్రమ్ దేవ్ దత్తా, అడిషనల్ సెక్రటరీలు శ్రీమతి వినిత తేజ్, శ్రీమతి రూపిందర్ ట్రాగ్, శ్రీమతి సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులకు సింగరేణి సిఎం.డి అభినందనలు



మైటింక్లయన్ కాలనీ, క్రైమ్ న్యూస్): సింగరేణికి చెందిన రెండు ఓపెన్ కాస్ట్ గనులకు 5 స్టార్ రేటింగ్ అవార్డులు రావడం పట్ల సంస్థ చైర్మన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎన్. బలరామ్ హర్షం ప్రకటించారు. ఈ మేరకు విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో ఆయన రామగుండం మూడవ డివిజన్ ఓ.సి.1 ప్రాజెక్టు, ఇల్లందు డివిజన్ జవహర్ ఖని ల అన్ని తరగతుల ఉద్యోగులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఇదే తరహాలో అన్ని ఓపెన్ కాస్ట్ గనులు, భూగర్భ గనుల రక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ.. ప్రమాద రహితంగా విద్యులు నిర్వహిస్తూ.. దేశవ్యాప్తంగా అత్యుత్తమ గనులుగా నిలవాలని, వచ్చే ఏడాది మరిన్ని పైప్ స్టార్ రేటింగ్ అవార్డులను సింగరేణి సంస్థ అందుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

నూతన విద్యుత్ స్తంభాలను ఏర్పాటు చేసిన విద్యుత్ అధికారులు



ముత్తూరు, అక్టోబర్.22. (డి క్రైమ్ న్యూస్): ముత్తూరు మండలంలోని దర్శాపూర్ గ్రామ విస్సీ కాలనీలో ప్రమాదకరంగా రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను తొలగించాలని ఇటీవలే గ్రామ పర్చులకు వచ్చిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్షకు ఆ గ్రామ ప్రజలు వినతి పత్రం అందజేశారు. వెంటనే స్పందించిన కలెక్టర్ ఉన్నతాధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వారి ఆదేశాల మేరకు మంగళవారం రోజున ప్రమాదకరంగా రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న స్తంభాలను తీసివేసి 8 నూతన స్తంభాలను ఏర్పాటు చేశారు. తమ సమస్యకు వెంటనే స్పందించి నూతన స్తంభాలు ఏర్పాటు చేయించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, ఎంపీ.డి.వో సురేష్ విద్యుత్ ఏక.జి.సి సెక్టర్ లోని ఆ గ్రామ ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నవంబర్ 4 నుంచి టాస్క్ సింటర్ లో మొదటి బ్యాచ్ - జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

2022, 2023, 2024 బ్యాచ్ డిగ్రీ ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థిని విద్యార్థులు పేరు నమోదు చేసుకోవాలి అక్టోబర్ 30 లోపు ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు శిక్షణ కోసం తమ పేరు నమోదు చేసుకోవాలి పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన టాస్క్ కేంద్రంలో మొదటి బ్యాచ్ శిక్షణ తరగతులు నవంబర్ 4 తారీఖు నుంచి ప్రారంభమవుతాయని, ఆసక్తిగల యువతీ యువకులు తమ పేర్లను అక్టోబర్ 30 లోపు నమోదు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. టాస్క్ అనేది పరిశ్రమకు నాణ్యమైన మానవ వనరులు, సేవలను అందించే లక్ష్యంతో పరిశ్రమలకు %౧౦ అకాడెమియా మధ్య సమన్వయాన్ని తీసుకురావడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం రూపొందించిన లాభాపేక్ష లేని సంస్థ అని, టాస్క్ పెద్దపల్లి రీజనల్ సెంటర్ లో నవంబర్ 4 నుండి మొదటి బ్యాచ్ 2022, 2023, 2024 సంవత్సరంలో డిగ్రీ ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థిని విద్యార్థులు శిక్షణ కోసం పేరు నమోదు చేసుకోవాలని అన్నారు. టాస్క్ ద్వారా కనీసం 10 రోజుల సాఫ్ట్ స్కిల్స్, ఇంటర్వ్యూ స్కిల్స్, ఐటీ స్కిల్స్ పై శిక్షణ అందించడం జరుగుతుందని, ఈ శిక్షణలో మీ పేరు నమోదు చేసుకోవాలంటే టాస్క్ కార్యాలయాన్ని (పాత %వీహా% భవనం) సందర్శించి ఇంచార్జి నిశాంత్ ను కలిసి వివరాలు తెలపాలని, అక్టోబర్ 30 లోపు పేరు నమోదు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. విద్యార్థుల నైపుణ్యానికి తగ్గట్టుగా వారికి శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతున్నది , ఇట్టి శిక్షణలో ఇంగ్లీష్, ఇతర టెక్నికల్ స్కిల్స్ పెంచేందుకు దోహదపడుతాయని , శిక్షణ తరువాత ఫైన్ మెంట్ డ్రైవ్ చేయడం జరుగుతుందని, ఈ అవకాశాన్ని అందరూ వినియోగించుకోవాలని, మరిన్ని వివరాలకు 9533308928 నంబరు సంప్రదించాలని ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఎస్పీ నిర్లక్ష్యం వల్లే గంగారెడ్డి హత్య - ఎమ్మెల్యే

గంగారెడ్డి కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం : ప్రభుత్వ ఐచ్ లక్షణ్ కుమార్

జగిత్యాల (ది.రైమ్ న్యూస్ ప్రతినిధి) మంగళవారం హత్యకు గురైన కాంగ్రెస్ నాయకుడు, మాజీ సర్పంచ్ మారు గంగారెడ్డి కుటుంబానికి కాంగ్రెసు పార్టీ అండగా ఉంటుంది ప్రభుత్వ ఐచ్, ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే అడ్డూరి లక్షణ్ కుమార్ హామీ ఇచ్చారు. గంగారెడ్డి హత్యకు గురైన విషయాన్ని తెలుసుకున్న లక్షణ్ కుమార్ నియోజకవర్గంలో తన పర్మిట్లను రద్దు చేసుకుని హుటాహుటిన జగిత్యాలకు చేరుకుని జీవన్ రెడ్డితో కలిసి పోస్ట్ మార్గం గడిలో ఉన్న గంగారెడ్డి మృతదేహాన్ని చూసి ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి దైర్యంగా ఉండాలని కాంగ్రెస్ మీకు అండగా ఉంటుంది భరోసా కల్పించారు. మృతుడు గంగారెడ్డి ని క్రిమినల్ చంపుతానని పోస్టులు పెట్టిన చర్యలు తీసుకోవాలని జగిత్యాల రూరల్ ఎస్పీకి వివరించిన అతనిపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంతోనే ఈ దారుణం జరిగిందని, చాలా బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెసు కార్యకర్త హత్యకు గురికావడాన్ని ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని ఆయన ఆవేదనను అర్థం చేసుకున్నానని వివరించారు. కాంగ్రెసు కార్యకర్తలు భయపడకుండా అవసరాలేదని పార్టీ అండగా నిలుస్తున్నారన్నారు. గంగారెడ్డిని చంపుతానని బహిరంగంగా నిందితుడు పేర్కొన్నప్పటికీ రూరల్ ఎస్పీ వర్గీకరణకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే ఇంత దారుణం



జరిగింది ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. నిందితుడిగా అనుమానిస్తున్న వ్యక్తి రెండు రోజుల క్రితం జగిత్యాల రూరల్ ఎస్పీతో మాట్లాడినట్లు మాకు సమాచారం ఉందని ఎస్పీ కాలే డేటా పరిశీలించాలని పోలీసులను జీవన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. హత్య వెనుక ఎంత పెద్దవారున్నా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ విషయమై ఇంటెలిజెన్స్ బజి, డిబిజి లకు వివరాలు చేస్తానని ఎమ్మెల్యే చెప్పారు. డి.పీ.సీ.సి. అధ్యక్షులు, సీఎం సలహాదారుడి దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని స్పష్టం చేశారు.

- ఫీజు లీయింబర్లెంట్ విడుదల చేయకపోతే విద్యార్థుల చదువులు ఎట్లా సింపం గారు?
- ఫీజు లీయింబర్లెంట్, స్కాలర్షిప్ విడుదల పై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం సరికాదు
- ప్రభుత్వాల మాలినా విద్యార్థుల జీవితాలు మారటం లేదు
- విఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కసిరెడ్డి మణికంఠ రెడ్డి

జగిత్యాల (ది.రైమ్ న్యూస్ ప్రతినిధి) తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్సెంట్, స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల చేయడానికి నిధులు ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తే విద్యార్థులు చదువుకునేది ఎట్లా అని, ఫీజు బకాయిలు విడుదల పై అనాడు చేపట్టే రెడ్డి చెప్పింది ఎంపీ నేడు చేస్తున్న జాప్యం ఏంటని ఫీజు బకాయిలను 27లోపు విడుదల చేయకపోతే చలో ఇందిరాపార్టీ నిర్వహిస్తామని వేదాని మంది విద్యార్థులతో మోరచాణ్ డిగ్రీంధారం చేస్తామని ఏబిఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కసిరెడ్డి మణికంఠ రెడ్డి హెచ్చరించారు. విఐఎస్ఎఫ్ జగిత్యాల జిల్లా కౌన్సిల్ అధ్యక్షులతో పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్సెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఛలో కలెక్టరేట్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం బొగింది విద్యార్థులు రాల్సిగా కలెక్టరేట్ కి వెళ్ళగా అక్కడ పోలీసులు అడ్డుకోవడంతో గేటు ముందు ధైర్యం వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కసిరెడ్డి మణికంఠ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత మూడు

విద్యాసంవత్సరాల నుండి ఫీజు రీయింబర్సెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల లేక విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులు ఇబ్బందులు, సిబ్బందికి జీతాలు ఇవ్వలేక భవన కిరాయిలు చెల్లించలేక ప్రైవేట్ డిగ్రీ, పీజీ ఇంజనీరింగ్ ఫార్మసీ కళాశాలల యాజమాన్యాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని గత మూడు సంవత్సరాల నుండి ఫీజుబకాయిలు విడుదల కాకపోవడంతో అర్థక ఇబ్బందులు తట్టుకోలేక ప్రైవేట్ కళాశాలల యాజమాన్యాలు నాలుగు రోజులు బంద్ చేసిన ప్రభుత్వం విడుదల చేయకుండా పెడచెబిన పెట్టడం సిగ్గు చేటని, గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది అని మాట్లాడి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే ఫీజు బకాయిలు మొత్తం ఒకే సారి విడుదల చేస్తామని చెప్పిన అనాటి పీసీసీ అధ్యక్షుడు, నేడు కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న చేపట్టే రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చి పది నెలలు కావచ్చున్నా ఇప్పటికీ ఫీజు రీయింబర్సెంట్, స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదని

విద్యాశాఖ కూడా తన వద్దే పెట్టుకున్న విద్యాశాఖ కి నిధులు కేటాయించి విద్యార్థులకు ఖర్చు చేయడం లో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని, రాష్ట్రంలో అనేక రకాల ఖర్చులు చేస్తూ అనేక చెల్లింపులు చేస్తున్న ప్రభుత్వం ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయడంలో చేస్తున్న నిర్లక్ష్యం సరికాదని వెంటనే ప్రభుత్వం పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు బకాయిలు టోకెన్ ఇచ్చినవి కాకుండా పెండింగ్ లో ఉన్న బకాయిలు మొత్తం ఒకే సారి విడుదల చేయాలని లేనిపక్షంలో ఏబిఎస్ఎఫ్ అధ్యక్షులతో ఫీజు బకాయిలు విడుదల అయ్యే వరకు పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని చలో సచివాలయం నిర్వహిస్తామని మణికంఠ రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి అక్రమ్ మాలిక్ ఉపాధ్యక్షులు, బచ్చల రమేష్, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మప్ప నితిష్, ఉపాధ్యక్షులు సహాయ కార్యదర్శి మంద రాకేష్, కౌన్సిల్ సభ్యులు వివిధ మండల కార్యదర్శులు అధ్యక్షులు రాజేష్, సాన్సెం వేణు, అంకటి ప్రణయ్, నరేష్, ఫర్హాన్ అరవింద్, సోహైల్ ఆసిఫ్ గద్దె నాగలక్ష్మి మాస్టర్ శిరీష్ ఫర్హాన్, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అవార్డు అందుకోవడం పట్ల ఓ.సీ.1 కార్మికుల హర్షం

మైటింక్షయ్ కాలనీ. (రైమ్ న్యూస్): సింగరేణిలో ప్రమాద రహిత బొగ్గు గని గా ప్రతిష్టాత్మకమైన అవార్డు అందుకోవడం పట్ల సింగరేణి ప్రాతినిధ్య సంఘం కార్మికులు హర్షం ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఉదయం ఐఎస్పీయూసీ అధ్యక్షులతో ప్రాజెక్టు యాజమాన్యం కార్యాలయం వద్దకు వచ్చిన కార్మికుల సంస్థ సీఎం.డి ఎన్. బలరామ్, ప్రాజెక్టు అధికారి ఎన్. రాధాకృష్ణ లకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఐఎస్పీయూసీ కేంద్ర కమిటీ కార్యదర్శి గద్దె తిరుపతి యాదవ్, గునుగంటి వెంకటస్వామి, మాట్లాడుతూ... దేశంలోని ప్రమాద రహిత బొగ్గు గనులకు కేంద్ర బొగ్గు మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతి ఏటా అందజేస్తున్న అత్యుత్తమ గనులకు పైన్ స్టార్ ప్రతిష్టాత్మకమైన అవార్డుకు ఈసారి సింగరేణి రామగుండం మూడవ డివిజన్ ఓ.సీ.1 ప్రాజెక్టు (ఎస్కే టెన్షన్ ఫేజీ-2) గని, ఇల్లం డివిజన్ జవహర్ ఖని ఓ.సీ.1 ప్రాజెక్టు ఎంపికైందన్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం రాత్రి న్యూఢిల్లీ నగరంలో కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, సతీష్ చంద్ర దూడే చేతుల మీదుగా సింగరేణి సంస్థ పక్షాన సిఎం.డి ఎన్. బలరామ్, రామగుండం ఓ.సీ.1 ప్రాజెక్టు అధికారి రాధాకృష్ణ అవార్డును అందుకోవడం ప్రాజెక్టు కార్మికుల పక్షాన వారు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన వారిలో నాయకులు కొలిపాక సారయ్య, ప్రభాకర్ రెడ్డి, తోకల ప్రవీణ్ రెడ్డి, రావద్ద వినయ్, ఎం.డి. ఆర్.పి, తిరుమలేష్, రంగు, దిలీప్, రఘు, జహీర్, రాజన్న, సతీష్, కనకయ్య, శ్రీనివాస్, కార్మికులు ఉన్నారు.



ఎమ్మార్పీఎస్ ధర్మ యుద్ధ సభను విజయవంతం చేయాలి

ఎస్సీ వర్గీకరణ తక్షణమే అమలు చేయాలి.

ఎండవల్లి, అక్టోబర్ 22(ది.రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లాలో ఈ నెల 27న జరిగే ధర్మ యుద్ధ మహా సభ ను విజయవంతం చేయాలని, ఎస్సీ వర్గీకరణను తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తక్షణమే ఉద్దేశ్య విద్య అవకాశాల్లో అమలు చేయాలని, లేదంటే ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షులతో అందోళనలను ఉద్దేశ్యం చేస్తామని ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు సురుగు శ్రీనివాస్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మోక్షయ్య సతీష్, ఉమ్మడి వెల్లూర్ మండల అధ్యక్షులు చేన్న కుమారస్వామి లు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం జగిత్యాల జిల్లాలో నిర్వహించే ధర్మ యుద్ధ మహాసభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరవుతారని ఈ సభను విజయవంతం చేయడానికి వెల్లూర్ ఉమ్మడి మండల వ్యాప్తంగా ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు మేధావులు నిరుద్యోగులు అన్ని వర్గాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఎస్సీ వర్గీకరణను తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మొదటిగా అమలు చేస్తామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీని విస్మించాలని ఇప్పటికే పలు రాష్ట్రాల్లో సుటూక్ తీర్పుకు అనుగుణంగా

వర్గీకరణను అమలు చేస్తున్నారని తక్షణమే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కూడా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు సురుగు శ్రీనివాస్, ఎం.ఎస్సీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కిషన్, దుమాల్ గంగారాం, ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మోక్షయ్య వల్లి సతీష్, ధర్మపురి సీయోజిక్ వర్గ అధ్యక్షులు చిర్ర సతీష్, జిల్లా సీనియర్ నాయకులు గణేష్ రాజేష్, మంజుల లక్ష్మణ్, బచ్చల స్వామి, బోయిన సతీష్, ఎల్లన్న, ప్రశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్డబ్ల్యూఎస్ నూతన ఎకరగా సిహెచ్ కీర్తన బాధ్యతలు స్వీకరణ



ముత్తూరి. అక్టోబర్. 22. (ది.రైమ్ న్యూస్): ముత్తూరి మండలం ఆర్డబ్ల్యూఎస్ నూతన ఎకర గా సిహెచ్.కీర్తన మంగళవారం రోజున బాధ్యతలు స్వీకరించినట్లు ముత్తూరి ఎంపీ.డి.పి. సురేష్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఎకర కి నియామక ప్రశస్తి అందజేశారు. అంతకు ముందు ఇక్కడ విద్యులు నిర్వహించిన ప్రణబ్ పెద్దపెల్లె జిల్లా ధర్మపురి మండలానికి బదిలీ అయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ.డి.పి. కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రైతులు పంట ఉత్పత్తులలో నాణ్యతపై దృష్టి పెట్టాలి

: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ



తిమ్మాపూర్ (ది.రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలంలోని కొత్తపల్లి, నల్లగొండ, ముక్కపల్లి, పర్లపల్లి, అల్లూనూరు గ్రామాల్లో పరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను మంగళవారం ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ప్రారంభి అయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ.డి.పి. సురేష్ కాంటాలో తూకం వేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి మాట్లాడుతూ... రైతులు దిగుబడులు పెంచుకోవడం మంచిదే కానీ పండించిన ఉత్పత్తుల్లో నాణ్యతను పెంచుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యమని, అలాగే ధాన్యాన్ని కొనుగోలు కేంద్రాలకు తరలించడానికి ముందే ధాన్యంలో తాళు, మట్టి పెళ్లలు లేకుండా చూసుకోవాల్సి అవసరం ఉందని నాణ్యతను పట్టించుకోకుంటే సబ్సిడీలు వస్తున్నా వస్తున్నా రైతులకు గుర్తు చేసి నాణ్యత విషయంలో రైతులకు అవగాహన కల్పించాల్సి అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. సన్న వడ్డలో దొడ్డు పడ్డు కలపడం మంచి పద్ధతి కాదని, సన్నకరం పరి పండించే రైతులను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం రూ.500 రాయితీ ఇస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ తిమ్మాపూర్ మండల అధ్యక్షుడు మోరపల్లి రమణారెడ్డి, డి.పి.ఎం.ఎస్. డైరెక్టర్ అలువల కో.టి, పోరండ్ల సింగిల్ వింకో డైరెక్టర్ గోపు మల్లారెడ్డి, నాయకులు గోగూరి నర్సింహారెడ్డి, కొత్త తిరుపతిరెడ్డి, నోముల అనిల్, వీర చంద్రారెడ్డి, బుధారపల్లి శ్రీనివాస్, ఎన్.కొండల్ రావు, జి.తిరుపతి, పెంట వివేక్, మార్ల నర్సయ్య, కానర్ల సంపత్, టి.రమేష్, పార్టీ నాయకులు జి.సంపత్ రెడ్డి, జ్యోతి, కొత్త శ్రీనివాస్, సింగం శ్రీనివాస్, కె.లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి, పోల రమేష్, పోలు రామ్, ఆసిఫ్ పాషా, రాయమల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి చిత్రపటానికి దళితనాయకుల పాలాభిషేకం



మానకొండూర్ (ది.రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండల కేంద్రంలోని చెరువుకట్ట ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఉస్మానియా వైస్ ఛాన్సలర్ గా ఎం కుమార్ ను నిరుమించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి చిర్రమూర్తి రహణా శాఖ మంత్రి హిస్సం ప్రభాకర్ గౌడ్, ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు కనకం అశోక్ మాట్లాడుతూ... రాజీవు రోజుల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దళితులను గుర్తించి సున్నిత స్థానాన్ని కల్పించాలని కోరుతూ కాంగ్రెస్ చేసిన మంచి పనులకు దళితుల తరఫున సంఘీభావం తెలుపుతూ ఎప్పుడీ కాంగ్రెస్ పార్టీ వెంటే ఉంటామని తెలియజేస్తూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మానకొండూర్ మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు కనకం అశోక్, యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కొండ్ర సురేష్, తిమ్మాపూర్ మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు రెడ్డిగని రాజు, అలువల కో.టి, చలిగంటి సంపత్, కొండ్ర రాంబాబు, మాతంగి సహదేవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్ల బ్యాడ్జీలతో నిరసన కార్యక్రమం తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం



తొర్రూరు, ది.రైమ్ న్యూస్: తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం అధ్యక్షులతో ఇసుగుర్తి మండలంలో గల చిన్న ముప్పారం ఉన్నత పాఠశాలలో నల్ల బ్యాడ్జీలతో నిరసన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. ధర్మాగ్రహ డిక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు జంజిరాల నాగరాజు మాట్లాడుతూ పెండింగ్ లో ఉన్నటువంటి బదు డివిలను అదేవిధంగా పిల్లని, పెండింగ్ బిల్లులన్నీ వెంటనే విడుదల చేయాలని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రవీందర్, ఉపాధ్యాయులు రమేష్, శ్రీనివాస్ నగేష్, తారీక్ ఖాన్ శ్రీనివాస్ రాందాస్, తపస్వీ మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

పిడి డబ్బు మహిళల నిరసన ప్రదర్శన

వైదొంకయిన కాలనీ. (క్రైమ్ న్యూస్): కాలనీలో మంగళవారం బిఎస్పీయూ పిడి డబ్బు మహిళల నిరసన ప్రదర్శన చేపట్టారు. బిఎస్పీయూ జాతీయ కమిటీ పిలుపుమేరకు ఉదయం యూనియన్ బి. అశోక్, పి ఓ డబ్బు జిల్లా అధ్యక్షురాలు జ్యోతి అధ్యక్షులు మహిళా కార్యకర్తలు కాలనీ వీధుల గుండా నిరసన ప్రదర్శన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. కలకత్తా నగరంలో జూనియర్ డాక్టర్ అభయపై అత్యాచారం చేసి, హత్య చేసిన దుర్మార్గులను కఠినంగా శిక్షించాలని, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు. బాధితురాలు అభయకు న్యాయం జరగాలని డబ్బూ డబ్బూ డి.జి.డి.ఎఫ్ ఇచ్చిన "పెన్ డాన్." పిలుపు కు బిఎస్పీయూ సంఘీభావం ప్రకటించిందన్నారు. స్వతంత్ర భారత దేశంలో మహిళలు ఉన్నత విద్యలు కోసం నగరాలకు వెళ్లి చదివే పరిస్థితి లేకుండా, కొందరు దుర్మార్గులు భయపడి వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. కలకత్తా లాంటి నగరంలో ఒక ఉన్నత విద్య అభ్యసించే మహిళలకు రక్షణ లేకపోతే, ఇక దేశంలో సామాన్యుల పరిస్థితి ఏమిటని ప్రశ్నించారు. అబయను అంతం చేసిన దుర్మార్గులను కఠినంగా శిక్షించి, మరోవారు ఇలాంటి ఘటన పునరావృతం కాకుండా, చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరారు. అక్షల సాహిత్యం, బాతు సినిమాలను నిషేధించి యువతను తప్పుడు ఆలోచనల ప్రభావం నుండి పాలకులు కాపాడాలని



వారు డిమాండ్ చేశారు. మహిళా ముఖ్యమంత్రిగా మమతా బెనర్జీ ఈ విషయంలో పెద్దిన విధ్యం తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంకా ఈ ప్రదర్శనలో మహిళలు మేరీ, శారద, లక్ష్మి, రామలు, శ్రీనివాస్, ఎం. లక్ష్మి, భాగ్యలక్ష్మి, రాయమ్మ, రాజశేఖర్, రాజేశ్వరి, రజిత, అనసూయ, స్వరూప, రాజమణి, సదానందం, ప్రవీణ్, సుజీత్, వినోద్, సతీష్, లక్ష్మి, పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య కార్యక్రమాల లక్ష్య సాధనకు కృషి చేయాలి

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ మురళీధర్

తొర్రూరు, 22 క్రైమ్ న్యూస్: తొర్రూరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్యశాఖాధికారి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులు, పల్లె దవఖానా, సమీక్షా సమావేశము డాక్టర్ జి మురళీధర్ డిఎంహెచ్. అధ్యక్షతన జరిగినది. ముందుగా ప్రపంచ ఆయోస్ లోప రుగ్గుల నివారణ వారోత్సవ అవగాహన కార్యక్రమం లో భాగంగా పోస్టల్ లను, కరపత్రాలను అందించారు. ఉన్నతాధికారుల అదేశాలకు అనుగుణంగా సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణలో గత మూడు నెలలగా పాటు ఇంటింటి సర్వే ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలను నిర్వహించడం ద్వారా సీజనల్ వ్యాధులను నియంత్రించగలిగామని అలాగే అన్ని ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించాలని అందుకోసం అందరూ కలిసి కట్టుగా కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ సందర్భముగా



అరబిఎస్ కే బృందాల ద్వారా స్ట్రానింగ్ నిర్వహించి అవసరమైన వారిని పిహెచ్ సి వైద్యాధికారులు పరీక్షించాలని అంగన్వాడీ కార్యకర్తలతో సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు. ఎన్ సిడి వ్యాధుల స్ట్రానింగ్ లో భాగముగా దయబెట్టిన్, హైపర్ బిన్నెస్ రోగిలకి ప్రతి నెల ఉచితంగా మందులు అందజేయాలని ఎక్కడ కూడా మందుల కొరత లేకుండా చూడాలని, పల్లె దవఖానా వైద్యాధికారులు పిహెచ్ సి వైద్యాధికారులతో సమన్వయంతో పని చేయాలని, ఓపి తరువాత వైద్యాధికారులు ఉప కేంద్రాలలో పని తీరును పర్యవేక్షించాలన్నారు. ప్రతి రిపోర్టులను ఎప్పటికప్పుడు ఆన్ లైన్లో అప్ లోడ్ చేయాలని, ఈ ఔషధ పోర్టల్ మందుల వివరాలను ప్రతి రోజు సమూహ చేయాలన్నారు. టెలి కమ్యూనికేషన్, ఈ సంజన సేవలను మరింత మెరుగ్గా అందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ సారంగం, ఎన్ సి డి ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ నాగేశ్వరరావు, డాక్టర్ సుధీర్ రెడ్డి, జిల్లా డిప్యూటీ మాన్ మీడియా అధికారి కే ప్రసాద్, డీఎంఎంహెచ్ రవీందర్ రావు వనకర్ సబ్ యూనిట్ అధికారి రామకృష్ణ శ్రీరామ్ ఎన్ హెచ్ ఎం డి పి ఓ రుక్మిణి, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర, వైద్య అధికారులు డాక్టరు జ్యోతి, డాక్టర్ రవి, చైతన్య, ప్రియాంక, సందనదేవి, శారద, మీరాజ్, పల్లె దవఖానా వైద్య అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డిఎంహెచ్. డాక్టర్. మురళీధర్ అన్ని కార్యక్రమాలను సమీక్షించారు. లక్ష్య సాధన కోసం ప్రతి ఒక్క వ్యక్తులను సిబ్బంది బాధ్యతతో పని చేయాలని, నిబద్ధత, సమయ పాలన పాటించాలని ప్రణాళిక బద్ధంగా పని చేయాలని సూచించారు. మాతా, శిశు సంక్షేమ కార్యక్రమంలో భాగంగా 100శాతం గర్భిణీ లను 12 వారాలలోపే గుర్తించి సమూహ చేయాలని, అనిమియా ను త్వరితగతిన గుర్తించి పూర్తి స్థాయి చికిత్స ను

ఈత చెట్టు పై నుండి పడి గీత కార్మికునికి గాయాలు

రామగిరి(డి క్రైమ్ న్యూస్): కమాన్ పూర్ మండలం పెంచితే పేట్ గ్రామంలో గౌడ సంఘానికి సంబంధించిన వ్యక్తి ఏగళపు నర్సయ్య సోమవారం సాయంత్రం కులవృత్తిలో భాగంగా ఈత చెట్టు గీస్తుండగా తాను కట్టుకున్న మోకా తిరిగి పడడం జరిగింది. ఈత వసం బాగా ఉండటం వలన సోమ నుండి మంగళవారం ఉదయం వరకు ఎవరు చూడలేకపోయారు. ఉదయం 6:00 గం.లకు అరుపులు విసడంతో దగ్గరి వారు వెళ్లి చూసిన వారి సమాచారం మేరకు గౌడ సంఘ సభ్యులు వెళ్లి చూసేసరికి చెట్టు క్రింద పడి ఉన్నాడు. సుమారు 12:00 గంటలు ఈత వసంలోనే చావుతో పోరాటం చేసినాడు. గౌడ సంఘం అధ్యక్షులు జైర్ అంజయ్య గౌడ హుటా హుటిన అంబాలెన్స్ ద్వారా సంఘ సభ్యుల సహకారంతో గౌడవారిని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. నిరుపేద కుటుంబమైన నర్సయ్య గౌడ కు ప్రభుత్వ సహకారం అందించగలరని గౌడ సంఘం అధ్యక్షుడిగా జైర్ అంజయ్య గౌడ కోరుకుంటున్నాడు..

తాళం వేసి ఉన్న ఇంట్లో చోరీ..

- కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు..



జమ్మికుంట అక్టోబర్ 22 (డి క్రైమ్ న్యూస్) జమ్మికుంట మున్సిపల్ పరిధిలోని హౌసింగ్ బోర్డ్ కాలనీకి చెందిన భోగం లక్ష్మి ఈనెల 18 న తన ఇంటికి తాళం వేసి బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళింది. తాను తిరిగి వచ్చేవరకు ఇంటి దగ్గరే ఉన్న తన కూతురి అప్పుడప్పుడు ఇంటి వైపు చూడమని తెలుపగా, తన కూతురు లక్ష్మి ఇంటికి వెళ్లి చూడగా తాళం పగలగొట్టి ఉండడం చూసి తన తల్లికి తెలుపగానే వచ్చి చూసేసరికి తొమ్మిది వేల నగదు, 1100 రూపాయల వెండి వస్తువులు పోయినాయని గుర్తించి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.



కాంట్రాక్టర్తో కుమ్మక్కై ఓబీ మట్టిని అమ్ముకుంటున్న సింగరేణి అధికారి మండల ట్రాక్టర్ అసోసియేషన్



రామగిరి(డి క్రైమ్ న్యూస్): భూ నిర్వాసితుల ఇండ్ల నిర్మాణం కొరకు సింగరేణి ఆర్డీ-త్రీ యజమాన్యం వెసులుబాటు కల్పించిన ఓబీ మట్టిని కాంట్రాక్టర్లతో కలిసి సింగరేణి అధికారి అమ్ముకుంటున్నారని రామగిరి ట్రాక్టర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు ఆరోపించారు. మంగళవారం రత్నాపూర్ లో గల ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ అధికారి నాగేశ్వర్ రావు, జైసిబి ఓసర్ అరేవల్లి శ్రీనివాస్ తో కలిసి, స్థానిక ఒకరిద్దరు కాంట్రాక్టర్లతో కుమ్మక్కై భూ నిర్వాసితులకు సింగరేణి యజమాన్యం కేటాయిస్తున్న ఓబీ మట్టిని అమ్ముకొని అక్రమ దానర్జనకు తెరచివేస్తున్నారని అన్న ఆనమతులతో ఓబీ మట్టిని రవాణా చేస్తున్న మా పై కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంపై ఆర్డీ-త్రీ జీఎం సుధాకర్ రావు స్పందించి, సమగ్ర విచరణ జరిపి, ఇకనైనా భూనిర్వాసితులకు కేటాయించిన ఓబీ మట్టి అన్యాయం కాకుండా చూడాలని వేడుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగిరి ట్రాక్టర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు నాడం లింగయ్య, జూలపల్లి సత్యన్న జేకే యాదవ్, తీగల శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సహాయ ఫౌండేషన్ కఠినంగా జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రాపాక ప్రవీణ్

హనుకొండూర్(డి క్రైమ్ న్యూస్): సహాయ ఫౌండేషన్ కఠినంగా జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మనకొండూరు మండలం లక్ష్మీపూర్ గ్రామానికి చెందిన రాపాక ప్రవీణ్, జిల్లా కార్యదర్శిగా శంషాబాద్ గ్రామానికి చెందిన బాకరపు కుమారస్వామిని నియమిస్తూ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు టంకరి శివప్రసాద్ యాదవ్ ఉత్తరువులు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన జిల్లా అధ్యక్షుడు రాపాక ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ... గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా 4 రాష్ట్రాలలో ఎవరు రక్షణ లేకుండా చనిపోకూడదన్న ఉద్దేశంతో ఎన్నో వేల మందికి రక్షణ దానాలు, తెల్ల రక్త కణాల దానాలు, ప్లాస్మా దానాలు లాంటి ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నటువంటి సహాయ ఫౌండేషన్ లో నన్ను సభ్యుడిగా చేర్చుకుని కఠినంగా జిల్లా అధ్యక్షుడిగా నియమించడం నాకు ఎంతో గర్వకారణంగా ఉందన్నారు.



పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలలో భాగంగా కమీషనరేట్ పరేడ్ గ్రౌండ్ నందు ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమం



కఠినంగా టౌన్, అక్టోబర్ 22(డి క్రైమ్ న్యూస్): పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలలో భాగంగా కమీషనరేట్ పరేడ్ గ్రౌండ్ నందు ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమం నిర్వహించామని కఠినంగా పోలీస్ కమీషనర్ అభిషేక్ మొహంతి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కఠినంగా లోని పలు పాఠశాలలు మరియు కళాశాలలకు చెందిన దాదాపు 1000 మంది విద్యార్థులు ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు తెలిపారు. విద్యార్థుల సందర్భార్థం పోలీసు శాఖలోని వివిధ విభాగాల పనితీరును తెలిపే విధంగా పరేడ్ గ్రౌండ్ నందు పలు స్టాల్ లను ఏర్పాటు చేశారు. వాటిల్లో పోలీసులు వాడే తుపాకుల ప్రదర్శన, పోలీసు జాగిలాల ప్రదర్శన, సైబర్ క్రైమ్, యాంటి నార్కోటిక్ సెల్, ఓ టీమ్, ట్రాఫిక్ పోలీసుల పనితీరు, అల్లరి మూకలను చెదరగొట్టుటకు వాడే స్కోప్ గేన్ లు, వజ్ర వాహనాలను మరియూ కమాండ్ కంట్రోల్ వాహనాలను ప్రదర్శన కొరకు ఉంచామని వాటన్నిటిపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డీసీపీ శాంతి భద్రతలు ఎ. లక్ష్మీనారాయణ, అడిషనల్ డీసీపీ ఎ ఆర్ అనోక జయ్ కుమార్ లతో పాటు ఏసీపీలు విజయ్ కుమార్, మాధవి, నరేందర్ రిజర్వు ఇన్స్పెక్టర్లు రజనీకాంత్, శ్రీధర్ రెడ్డి, కుమార స్వామి ఇతర అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జాతీయ క్రీడలకు ఎంపికైన నల్లవెల్లి ఆనంది



రామగిరి(డి క్రైమ్ న్యూస్):- కమాన్ పూర్ మండలం కేంద్రానికి చెందిన నల్లవెల్లి ఆనంది జాతీయ క్రీడలకు ఎంపికయ్యారు. ఈనెల 25 నుండి 29 వరకు ఓడిశా రాష్ట్రంలోని భువనేశ్వర్ లో జరుగుతున్న 39వ నేషనల్ జూనియర్ అథ్లెటిక్ ఛాంపియన్షిప్ పోటీలకు కమాన్ పూర్ మండలం కేంద్రానికి చెందిన నల్లవెల్లి భారతి-శంకర్ ల రెండవ కుమార్తె ఎంపికైన నల్లవెల్లి ఆనంది అదిలాబాద్ స్పోర్ట్స్ స్కూల్లో 10వ తరగతి చదువుతున్నది. ఈ సందర్భంగా ఆనంది కోచ్ రమేష్ రవీందర్ లు కమాన్ పూర్ ప్రముఖులు నల్లవెల్లి ఆనందిని అభినందించారు.

తొర్రూరులో జోరుగా అక్రమ ఇసుక రవాణా

- ఆతేరు వాగును అడ్డంగా చేసుకొని అక్రమ ఇసుక దండా చేస్తున్న అక్రమదారులు - పట్టింపకొని రెవెన్యూ అధికారులు



తొర్రూర్, డి క్రైమ్ న్యూస్: స్థానిక పట్టణ కేంద్రంలో ఇసుకను అక్రమంగా ట్రాక్టర్ ద్వారా పట్టణం వరకు తరలిస్తున్నారు. రెవెన్యూ అధికారులు మాత్రం మొద్దు నిద్ర వీడడం లేదని స్థానికులు చర్చించుకుంటున్నారు. ఎవరైనా అధికారులకు సమాచారం అందించిన వెంటనే అక్రమ ఇసుక రవాణా చేసే అక్రమదారులకు అధికారులే ఫోన్ చేసి, ట్రాక్టర్లను తప్పించుకోమని చెబుతున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇసుక రవాణా పై ఉక్కు పాదం మోపాలని ఒక చైపు చెబుతున్న అధికారుల తీరు మాత్రం కంచే చేసు మేస్తే కాపు ఎవరు అన్న చందంగా ఉండడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ అంశంపై రెవెన్యూ అధికారులని వివరణ అడిగితే ఎలాంటి అనుమతులు లేవని చెప్పుకు రావడం విద్వేషంగా ఉంది. అక్రమ ఇసుక రవాణా చేసే ట్రాక్టర్లకు నెంబర్ ప్లేట్లు కూడా లేకుండా పగలు రేయి తేడా లేకుండా, మడిపల్లి, కంటూరుపాలెం, నెల్లెకుదురు మండలం, బ్రాహ్మణ కొత్తపల్లి, సరసింపాల పేట మండలం కొమ్మలవంచ గ్రామాల గుండా దాదాపు 20 ట్రాక్టర్లకు పైబడి అక్రమ ఇసుక రవాణా చేస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. ఆతేరు వాగులో నీరు ఉన్నప్పటికీ నీటి నుండే ఇసుకను తోడి వేస్తున్నారు. ఇలాంటి అక్రమ దండాలకు అధికారులు అందడందలే పుష్పలంగా ఉన్నాయంటూ, గునగునలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇసుక అక్రమ రవాణా ఈ విధంగానే కొనసాగిస్తే భవిష్యత్తులో భూగర్భ జలాలు అడుగంటిపోయి రైతుల కుటుంబాలు రోడ్డున పడే రోజు దగ్గరకే ఉన్నాయని, ఆతేరు వాగు పక్కన ఉన్న రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తొర్రూర్ రెవెన్యూ అధికారుల తీరుపై జిల్లా కలెక్టర్ సన్నుం దివి, అక్రమ రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేసి, అక్రమ ఇసుక రవాణాకు, కొమ్మలకాస్తున్న అధికారులపై చర్యలు చేపట్టాలని స్థానికులు భావిస్తున్నారు. పట్టణంలోని పలు కాలనీల గుండా అతివేగంగా వెళుతూ ప్రమాదాలకు కారణం అవుతున్నారని, పట్టణ ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ విషయంపై రెవెన్యూ అధికారి బషీర్ ను వివరణ కోరగా ఇసుక తరలింపుకు ఎలాంటి అనుమతులు లేవని ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇసుక తరలిస్తే చర్యలు తప్పవు అని హెచ్చరించారు.

బజెపి గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్యే ఎన్రోల్మెంట్ ఇంచార్జ్గా సరెడ్ల ప్రవీణ్ రెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, అక్టోబర్ 22 (డి క్రైమ్ న్యూస్) మార్చి 2025 లో జరగబోయే గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోసం కరీంనగర్ జిల్లా బిజెపి పట్టణంల ఎన్రోల్మెంట్ ఇంచార్జ్ గా సరెడ్ల ప్రవీణ్ రెడ్డి నియామితులయ్యారు. ఈ మేరకు బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి నియామకపు ప్రకటన చేశారు. మనజూబాద్ మండలం చిన్న పాపయ్య పల్లి గ్రామానికి చెందిన సరెడ్ల ప్రవీణ్ రెడ్డి పది సంవత్సరాలు విపివీపీ ఫుల్ టైమ్ గా, జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడిగా తదనంతరం బీజేపీఎం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడిగా పని చేశారు. మొన్నటి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మండ్రియాల అసెంబ్లీ ప్రభారీగా, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో వరంగల్ పశ్చిమ అసెంబ్లీ ప్రభారీగా పని చేశారు. ఈ సందర్భంగా సరెడ్ల ప్రవీణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ త్వరలో జరగబోయే ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కోసం పట్టణంల ఎన్రోల్మెంట్ ఇంచార్జ్ గా తనకు అవకాశం కల్పించిన కేంద్ర హెంబ్లీ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్యబీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి కి, బీజేపీ ప్రజలు అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల లో పట్టణంల ఎన్రోల్మెంట్ కోసం పూర్తి సమయం కేటాయింబి పని చేస్తానని ఆయన ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.



కెనరా హెచ్ ఎస్ బి సి లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ ద్వారా చెక్కు అందజేత



కరీంనగర్ టౌన్, సెప్టెంబర్ 22 (డి క్రైమ్ న్యూస్) వేములవాడకు చెందిన కాట్లపల్లి సరస్వతి జనవరి నెల లో చనిపోయారు. కాన్సిన్ హెమ్మి లిమిటెడ్, కెనరా బ్యాంకు స్పాన్సర్డ్ లో 14,00,000/- లక్షల హెమ్మి లోన్ తీసుకున్నారు. 12-09-2022 లో సరస్వతి కెనరా హెచ్ ఎస్ బి సి లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ లో 14,00,000/- లోన్ కి ఇన్సూరెన్స్ తీసుకున్నారు. జనవరి 2024లో కస్తూర్ చనిపోవడం వల్ల నామినీ అయినా ఆమె కొడుకు కాట్లపల్లి సాయి రామ్ కి 12,00,000/- లక్షల రూపాయల చెక్కును అందజేశారు. కెనరా హెచ్ ఎస్ బి సి లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ రిజినల్ హెడ్ మాట్లాడుతూ మా కంపెనీ క్లెయిమ్స్ ల విషయంలో 99.9% లో ఉంది, దయచేసి మాని ఆలోచించగలరని అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాన్సిన్ హెమ్మి కరీంనగర్ బ్రాంచ్ మేనేజర్ సతీష్, కెనరా హెచ్ఎస్బిసి లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ రిజినల్ హెడ్ కార్తీక్ బి, క్లెయిమ్ మేనేజర్ సునీత్, సీల్డ్ ఆఫీసర్ రుద్రారం అనిల్ కుమార్, డిఎస్ఎ పిట్టల సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

గ్రామాలలో పరిశుభ్రతపై నిర్దక్షం పహించకండి - ఎంపీడివో శైలజ రాణి

రామగిరి (డి క్రైమ్ న్యూస్): గ్రామాలలో పరిశుభ్రత తాగునీటిపై నిర్దక్షం పహించకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని రామగిరి ఎంపీడివో శైలజ రాణి అన్నారు. మంగళవారం రామగిరి మండలం ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సంబంధిత అధికారులు గ్రామ సెక్రటరీలతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. గ్రామాల్లో దయిరియా రాకుండా సురక్షితమైన త్రాగు నీటి సరఫరాజరగాలని, అందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్త ల గురించి పంచాయతీ కార్యదర్శులకు వివరించడం జరిగింది. మిషన్ భగీరథ వారి గ్రామ పంచాయతీ అవసరాలకు సరిపడా సమైక్యంగా సందర్భాల్లో గ్రామ పంచాయతీ నీటి వనరులను వాడటాన్ని ఏ ఈ, ఆర్డర్లు వాడే పరిశీలించిన పిదపనే ఆ నీటిని సప్లై చేయాలని, ప్రతి రోజు క్లోరినేషన్ చేయాలని, దాని రీడింగ్ ఆక కార్యకర్తల ద్వారా చేయించాలని తెలుప డం జరిగింది. కార్యక్రమం లో ఏ ఈ ఆర్డర్లు వాడే వృత్తి, ఎంపీడి ఉమ్మడి, పంచాయతీ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.



రైతులను తాలు పేరుతో ముంచింది బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ

శంకరపట్నం (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలంలోని తాడికల్, శంకరపట్నం, మొలంగూర్, గడ్లపాక, అమడాలపల్లి, మెట్ పల్లి, లింగాపూర్, కొత్తగట్టు గ్రామాల్లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను మంగళవారం ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ప్రారంభించారు. అనంతరం మొలంగూర్ లోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం భవనాన్ని ప్రారంభించి, కేవలపట్నంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం భవన నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ..... రైతుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాటుపడుతుంటే, ప్రతివక్త పార్టీలు అడ్డుపడే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని, బీఆర్ఎస్ పాలనలో తాలు పేరిట క్లింటాలు 5 నుంచి 10 కిలోల వరకు తరుగు తీసి రైతులను సట్టిట ముంచిన గులాబీ నేతలు ఇప్పుడు నిస్పృహగా నీతులు వల్లిస్తున్నారని ఘాటుగా విమర్శించారు. రైతుల ముందుకు వెళ్లేందుకు ముఖ్యం లేని ప్రతిపక్షాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు తెరవడం లేదంటూ గగ్గోలు పెట్టడం విద్వేషంగా ఉందని, ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న దుష్ప్రచారాన్ని నమ్మవద్దని, వండించిన ధాన్యంలో తేమ, తాలు, మట్టిపెళ్లలు లేకుండా చూడాలని, నాణ్యతను పట్టించుకోకుంటే నష్టపోవాల్సి వస్తుందని, సన్న వడ్లలో దొడ్డు వడ్లు కలపడం వంటి చర్యలకు రైతులు స్పష్టి పలకాలని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి రైతులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రదేశీ కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యుడు బిత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు గోపాల్ ని బస్యయ్యగౌడ్,



కొత్తగట్టు దేవస్థానం కమిటీ చైర్మన్ ఉప్పుగల్ల మల్లారెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గజుల వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కారీ డాక్టర్ సుజాత, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యుడు డాక్టర్ శ్రావణ్, తహసీల్దార్ భాస్కర్, ఎంపీడివో ప్రభాకర్, ఈ ఈ అనితా సింఘాల్ పార్టీ నాయకులు గట్టు తిరుపతి, నాంపల్లి

తిరుపతి, బండూరు తిరుపతి, గరిగి ప్రభాకర్, సాంబయ్య, సంఠోష్, గొట్టె మధు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పద్మ, వరైల త్రింల, జనగాం శ్రీనివాస్, జనగాం రాజయ్య, హెస్సామెట్టి, ఎంపీ షారుఖ్, గాడికాల రాజకొమురయ్య, దుర్గపు తిరుపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్పార్థిలో ప్రారంభమైన యస్.జి.ఎఫ్ క్రీడా పోటీలు



అనుభవజ్ఞులైన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ శిక్షణ ఇప్పిస్తూ వివిధ స్థాయిలలో నిర్వహించబడే పోటీలకు ఎంపిక చేస్తున్నారు అని చెప్పారు. ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా క్రీడాకారులను వారు పరచయం చేసుకొని శు భాభినందనలు తెలిపారు. ఈ పోటీలలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోని రాజన్న సిరిసిల్ల జగిత్యాల, పెద్దపల్లి మఠియి కరీంనగర్ ప్రాంతాలలోని క్రీడాకారులు విచ్చేసి వారి యొక్క అసమాన ప్రతిభను చాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీటీలు సరిత, సుపూ, రాజశేఖర్, చందు, నారాయణ, విష్ణు, జూడో అఫిషియల్స్ ఎల్వి రమణ, సి. మహేందర్, ఎం.శ్రీధర్, సాయిచందర్, సాయిరామ్ యాదవ్, శ్యామ్, యోగ అఫిషియల్స్ వి. కిష్టయ్య, రామకృష్ణ, ఆనంద్రాజ్, స్వరూప చారి, ప్రవీణ్, ఉష అఫిషియల్స్, విద్యాసాగర్, విక్రమ్, శ్రీనివాస్, వాలిబాల్ అఫిషియల్స్ శ్రీనివాస్, సతీష్, అశోక్, అనులక్ష్మి, చెన్ అఫిషియల్స్ అనూప్ కుమార్, సుజన్, కె. అరుణ్, ఆర్. రేవిక్, నితన్, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ ప్రతినిధి అక్టోబర్ 22 (క్రైమ్ న్యూస్) క్రీడల ద్వారా విద్యార్థులకు అనేక లాభాలు చేకూరుతాయని అల్పార్థి విద్యాసంస్థల అధినేత డా.వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్పార్థి ఇ-టెక్స్ పాఠశాలలో యస్.జి.ఎఫ్ అందర్ 19 చెన్, జడ్, వాలిబాల్ మరియు ఉష పోటీల ప్రారంభోత్సవానికి యస్.జి.ఎఫ్ కార్యదర్శి మధు జాస్మిన్ గారితో ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా క్రీడలలో పాల్గొని మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలని తద్వారా విద్యలో రాణింపవచ్చని చెప్పారు. క్రీడా రంగాన్ని ఎంపిక చేసుకున్న వారు ఉద్యోగాలను సైతం సులభంగా సాధించడమే కాకుండా ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలవడంలో సఫలీకృతమవుతారని చెప్పారు. అదేవిధంగా అల్పార్థి విద్యాసంస్థల్లో విద్యార్థులకు అన్ని రకాలుగా నిపుణులైన

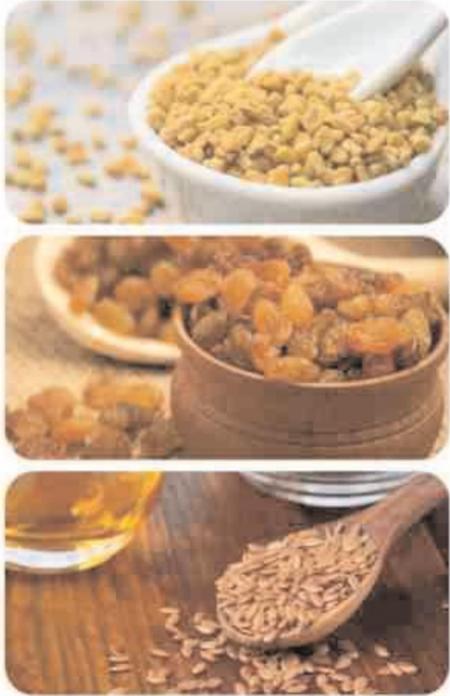


షీ టీం పై విద్యార్థులకు అవగాహన.

రామగిరి (డి క్రైమ్ న్యూస్): రామగిరి మండలం సెంటినరీ కాలనీలోని వాణి పాఠశాలలో షీ టీం పై అవగాహన కల్పించారు. రామగిరి ఎం.పి.డి. శైలజ రాణి మేరకు, షీ టీం ఇంచార్జ్ ఏ ఎస్ ఐ మల్లన్న అధ్యక్ష్యంలో సెంటినరీ కాలనీ లోని వాణి సెకండరీ స్కూల్ విద్యార్థులకు షీ టీం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరిగినది. అందులో భాగంగా షీ టీం మెంబర్ స్నేహలత మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత మరియు ఆన్లైన్ మోసాలపై మరియు అంటి డ్రగ్స్ పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళల రక్షణ కోసం ప్రతి రోజు బస్టాండ్ మరియు ప్రధాన చౌరస్తాల్లో జన సమీకరణ ప్రాంతాల్లో కాలేజీల వద్ద షీ టీం నిరంతరంగా ఉంచడం జరుగుతుందని, ఎవరైనా వేధింపులకు గురి చేస్తే మహిళల విద్యార్థులు భయపడకుండా 6303923700 నంబర్ కు ఫోన్ చేసి సమస్య తెలపాలని కోరారు. ఫోన్ చేసిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. అలాగే అత్యాశకు పోయి సైబర్ క్రైమ్ ఆన్లైన్ మోసాలు, లోన్ యాప్స్ గురవుతున్నారని వాటికి జోలికి పోకుండా ఉండాలని, ఎవరైనా ఆన్లైన్ మోసాలకు గురైతే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1930 కి సమాచారం ఇవ్వాలని, అలాగే మహిళలకు ఏదైనా ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, బెదిరింపులకు గురైతే వెంటనే 100 నంబర్ కు దయల్ చేయాలని తెలిపారు. ఆకతాయిలు నుండి ఎలా రక్షణగా ఉండాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో షీ టీం సిబ్బంది సురేష్, ప్రిన్సిపాల్ శ్రవణ్ కుమార్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



ఈ ఆహారాలు పచ్చగా తినడం కంటే నానబెట్టి తింటే ఎక్కువ పోషకాలు భర్తీ అవుతాయి



అనేక రకాల ఆహారాలు ఉన్నాయి, వాటిలో కొన్ని పచ్చగా తింటే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, కొన్ని వండినవి మరియు మరికొన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. తినడానికి ముందు కొన్ని ఆహారాలు తినాలని మీరు తగినంత సలహాలను విన్నారా? ఎందుకంటే రాత్రిపూట నానబెట్టిన తర్వాత కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యకరంగా మారతాయి. గుర్తుచేసుకున్న ఆహారాలు అధిక పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఆకులేట్స్ మరియు ఫైబర్స్ వంటి పోషక నిరోధకాలను తొలగిస్తాయి.

అదనంగా, కొన్ని ఆహారాలను ముందుగా నానబెట్టడం వల్ల శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, అనేక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఆహారాన్ని తింటే, శరీరానికి తగినంత పోషణ లభిస్తుంది మరియు వాటి పోషక నాణ్యత వెంటనే పెరుగుతుంది. అలసటను పోగొట్టి, పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది.

గసగసాలు

గసగసాలు ఫోలేట్, థయామిన్ మరియు పాంతోతేనిక్ యాసిడ్

యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి. గసగసాలో విటమిన్ బి ఉంటుంది, ఇది జీవక్రియ మరియు బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. దీనిని ఫ్లావర్ కట్టర్ అని పిలుస్తారు కాబట్టి, బరువు తగ్గాలనుకునే వ్యక్తులకు ఇది గొప్ప ఎంపిక. దీన్ని కడిగి శరీరంలో నిల్వ ఉండే కొవ్వును తగ్గిస్తుంది.

మెంతులు

మెంతు గింజలు అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి, ఇది ప్రేగులను శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయటపడేందుకు ఇది చక్కటి మార్గం. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతు గింజలు వేసి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాలి. మీ జీర్ణకోశ ఆరోగ్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఈ ఇంటి చికిత్సను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మెంతు గింజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

మామిడికాయలు

మామిడి చాలా మందికి ఇష్టమైన పండు. కానీ వాటి నుంచి వచ్చే తెల్లటి ద్రవం ఫైటిక్ యాసిడ్, యాంటీ న్యూట్రియంట్. తినడానికి ముందు మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం వల్ల ఈ పోషక అవరోధం తొలగిపోతుంది. ఇది మామిడిని మరింత జీర్ణం చేస్తుంది, తక్కువ వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు పోషక సాంద్రతలను అందిస్తుంది. కాబట్టి మామిడికాయలను తినడానికి ముందు నానబెట్టాలి.

అవిసె గింజలు

అవిసె గింజల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్న రోగులకు వారి శరీరంలోని మంచి మరియు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ పొట్టను మంచి స్థితిలో

ఉంచడానికి ఈ పదార్థాన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినాలి.

బాదం

రాత్రంతా నానబెట్టిన బాదంపప్పులు అధిక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి, అధిక రక్తపోటు మరియు చెడు కొలెస్ట్రాల్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. నానబెట్టిన బాదంపప్పులను తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది మరియు చర్మం మెరుగుస్తుంది.

ఎండుద్రాక్ష

ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ ఎండుద్రాక్షను రాత్రంతా నానబెట్టి, మరునటి రోజు ఉదయం తినడం వల్ల మీ చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. చాలా మంది మహిళలు ఇసుము లోపంతో బాధపడుతున్నారు మరియు ఎండుద్రాక్ష చికిత్సకు ఉత్తమ పరిష్కారం.

చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి

మీకు ఇడ్లీ పొడి ఇష్టమా? ఇడ్లీ పొడితో దోసె తినని వారు ఎవరుంటారు? మీరు అదే సమయంలో చెట్టినాడ్ వంటకాలను ఇష్టపడుతున్నారా? తర్వాత ఇంట్లోనే చెట్టినాడ్ స్వేల్ ఇడ్లీ పొడి ను తయారు చేసుకుని తినండి. ఈ చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి ఇడ్లీ దోసెకే కాదు రైస్ తో కూడా తింటే అద్భుతం. మీ ఇంట్లో మధ్యాహ్న భోజనంలో ఏం చేసుకుని తినాలి అనే ఆలోచన ఉంటే, చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి ఉంటే చాలు, అందులో నెయ్యి వేసుకుని తినవచ్చు. చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి రిసిపి సాధారణ వంటకం క్రింద ఉంది. దీన్ని చదివి, రుచి ఎలా ఉందో మీ అభిప్రాయాలను మాతో పంచుకోండి.

అవసరమైనవి:
పప్పు - 1/2 కప్పు, వేరుశనగ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిరపకాయలు - 10, నువ్వులు - 1/2 tsp, కరివేపాకు - కొద్దిగా, గుమ్మడికాయ పొడి - 1/4 tsp, ఉప్పు - రుచికి సరిపా

రెసిపీ తయారీ విధానం:

ముందుగా పప్పు, శనగపప్పు, నువ్వులు, కరివేపాకులను విడివిడిగా వేయించి బాణలిలో వేసి చల్లారనివ్వాలి. తర్వాత మిక్సీ జార్ లో వేసి కొద్దిగా చల్లారిన పదార్థాలన్నింటి వేసి, ఉప్పు వేసి బాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో వేసి చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ ఇడ్లీ పొడిని అవసరమైనప్పుడు నెయ్యితో కలిపి తింటే సూపర్ గా ఉంటుంది.

గమనిక:
ఇడ్లీ పొడికి కావాలంటే ఇంకా పచ్చిమిర్చి వేసుకోవచ్చు. మీరు వేరుశనగ వేయకూడదనుకుంటే, మీరు దానిని దాటవేయవచ్చు. నాణ్యమైన పప్పు పొడి మరియు నువ్వులు రెండింటినీ ఎల్లప్పుడూ వాడండి. అది ఒక్కటే మంచి రుచిని మరియు సువాసనను ఇస్తుంది.



మీరు ఆతిగా నిద్రపోతున్నారా...

రాత్రి మంచి నిద్ర ఎంత ముఖ్యమో మనమందరం విన్నాము. కానీ ఇంతవరకు సరిగ్గా తీసుకోలేదు. అది మనకు అందించే అనేక ప్రయోజనాలను మనం మరచిపోతాము. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా మానవ మనస్సు నిద్రపోదని గుర్తుంచుకోండి. ఇది చురుకైన మానసిక స్థితి, ఇక్కడ శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేయడానికి, కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడానికి, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క పనితీరును పునరుద్ధరించడానికి మరియు మనస్సును శాంతపరచడానికి పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహించడంలో నిద్ర ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, చాలామందికి దాని గురించి తెలియదు. మంచి బరువు తగ్గించే ప్రయోజానికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర కీలకం. అదే కారణంతో, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనంలో ఉన్నవారు విశ్రాంతి, కోలుకోవడం మరియు నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. కాబట్టి, రాత్రి మంచి నిద్ర బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది, నిద్రలేమి ఒక అవరోధంగా ఉంటుంది. ఈ కథనంలో, అదనపు కిలోల బరువును తగ్గించడంలో మరియు ఫిట్గా జీవించడంలో మీకు సహాయపడడంలో నిద్ర మంచి పాత్రను పోషించే కొన్ని ఇతర మార్గాలను ఇక్కడ మనం పరిశీలిస్తాము.

నిద్రలేమి
నిద్రలేమి, లేదా పేలవమైన, చెదిరిన నిద్ర విధానాలు జీవక్రియ మరియు హార్మోన్లలో మార్పులకు కారణమవుతాయి, ఇది ఆకలి మరియు ఆకలిని పెంచుతుంది మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే, మీరు మంచి నిద్రను మరియు మంచి ప్రశాంతమైన నిద్రను కలిగి ఉండాలి. ఈ ఎండలకు మీ శరీరం డీప్ డ్రైవ్ కు గురికాకూడదనుకుంటే? ఇవి తినండి. ఈ ఎండలకు మీ శరీరం డీప్ డ్రైవ్ కు గురికాకూడదనుకుంటే? ఇవి తినండి.

జీవక్రియను బలపరుస్తుంది
మంచి రాత్రి నిద్ర శరీరం యొక్క జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్ర లేని వ్యక్తులు అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. నిద్రలేమి జీవక్రియ అసాధారణతలకు దారితీస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది
తగినంత నిద్ర ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి మరియు ఉబలాటం మధ్య లింక్ ఉంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఒత్తిడి మీ బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఒక్క వారంలో కొవ్వు తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నారా? శరీరాన్ని రీచార్జ్ చేస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది మన



మెదడు అన్ని సమయాలలో నడుస్తున్నప్పటికీ, దానికి విరామం అవసరం. నిద్ర మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది మరియు దానికి తగిన స్థలాన్ని ఇస్తుంది. మీరు ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే నిరంతరం పనిచేసే మెదడు బాగా తెలిసిన లేదా సరైన నిర్ణయాల తీసుకోదు.

శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది
మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే, మరునటి రోజు మీరు శక్తిని పొందుతారు. నిద్రలో ఉన్న శక్తిని శరీరం భద్రపరుస్తుంది. ఆ శక్తి రాబోయే రోజుల్లో ముఖ్యమైన పనులకు ఉపయోగించబడుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పనిచేస్తుంది
నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా మీరు వైరస్లు మరియు ఇన్ ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మనం

నిద్రపోతున్నప్పుడు, శరీరం యొక్క వివిధ విధులకు ఉపయోగించే శక్తిని రోగనిరోధక వ్యవస్థ మాత్రమే ఉపయోగించుకుంటుంది. ఒక రాత్రి మంచి నిద్ర శరీరానికి సమతుల్య రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉంటుంది, ఇది వివిధ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడగలదు. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు శరీరం స్వయంగా నయం అవుతుంది మరియు గాయాలు వగిరిపోతూ కంటే రాత్రిపూట వేగంగా మానుతాయి.

మంచి నిద్ర రోటీన్ ను ఎలా అనుసరించాలి?
ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించడానికి మీరు ప్రతిరోజూ 7-9 గంటల నిద్రను పొందడం ముఖ్యం. మీరు నిద్రతో మిళితం చేయగల ఇతర అలవాట్లు ఉన్నాయి, ఇవి బరువు తగ్గడానికి మరియు మీ నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడతాయి: కెఫిన్ వినియోగం తగ్గించాలి; పడుకునే ముందు మీ స్క్రీన్ మరియు గాడ్జెట్ వినియోగాన్ని నియంత్రించండి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ చేసుకోండి.

చెరకురసం తీసేప్పుడు అల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీనా కూడా కలిపి నలగగొడుతున్నారా..



ప్రపంచంలోని ఉష్ణమండల దేశాలన్నింటిలోనూ విరివిగా వాసులతో ఉన్న పానీయం చెరకురసం. భారత ఉపఖండం, దక్షిణాసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికా దేశాల్లో చెరకురసం విరివిగా దొరుకుతుంది. ఈ ప్రాంతాల్లో వేసవిలో చెరకురసం వినియోగం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నాయి. చెరకురసం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. అయితే, చెరకురసం

తీసే యంత్రం శుభ్రత, చెరకురసం అమ్మోవోలు ఉన్న పరిసరాల శుభ్రత వంటివి కాస్త గమనించి తీసుకోవడం మంచిది. చెరకు రసం తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే చెరకురసం ఇట్టే సూక్ష్మజీవులను ఆకర్షిస్తుంది. జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, చెరకురసం తీసుకుంటే లేనిపోని వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం లేకపోలేదు. చాలాచోట్ల చెరకురసం తీసేప్పుడు అల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీనా వంటివి కూడా కలిపి చెరకురసం నలగగొడుతారు. వీటివల్ల

రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. చెరకురసం తక్కువ శక్తిని, ఎండతాకిడి నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. చెరకు రసంలోని క్యాల్షియం ఎముకలకు పులుస్తాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులోని ఎంజైమ్స్ జీర్ణకోశంలోని సమతుల్యతను కాపాడి, కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తియ్యని రుచి కోసం రసాయనాలతో కూడిన కూల్డ్రింకులను కంటే సహజమైన తీపితో కూడిన చెరకురసం తీసుకోవడమే మేలు.

రెస్టారెంట్ స్టేట్ డ్రాగన్ చికెన్



మనం రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినప్పుడు ఇంట్లో వండని ఆహారపదార్థాలను మాత్రమే కొని తింటుంటాం. అలాంటి రెస్టారెంట్ కి వెళ్లినప్పుడు చాలా మంది కొని తినే చికెన్ రిసిపి ఏదైనా ఉందంటే అది డ్రాగన్ చికెన్. ఎందుకంటే మనం ఇంట్లో వీటిని ఎక్కువగా తినము. అయితే ఈ డ్రాగన్ చికెన్ ఇంట్లోనే సులభంగా చేసుకోవచ్చు. అది కూడా పండగల సమయంలో మాంసాహారం వండేటప్పుడు ఇలా కూడా చేస్తే అద్భుతంగా ఉంటుంది. మీరు రెస్టారెంట్ స్టేట్ డ్రాగన్ చికెన్ ని ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? క్రింద రెస్టారెంట్ స్టేట్ డ్రాగన్ చికెన్ రిసిపీ యొక్క సాధారణ పంటకం ఉంది. దీన్ని చదివి, రుచి ఎలా ఉందో మీ అభిప్రాయాలను మాతో పంచుకోండి.

అవసరమైనవి:

టోనలెస్ చికెన్ - 500 గ్రా (పొడవైన ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి), కొత్తిమీర - కొద్దిగా, నూనె - వేయించడానికి సరిపడినంత, నానబెట్టడానికి, సోయా సాస్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, కారం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, గుడ్డు - 1, మైదా - 1/2 కప్పు, మొక్కజొన్న పిండి - 1/4 కప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్, అజినమోటో - 1/4 tsp

సాస్ చేయడానికి...

నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, మిరపకాయ - 3, జీడిపప్పు - 20, పెద్ద ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నగా తరిగినవి), పెద్ద ముక్కలు - 1 (పొడిలో తరిగినవి), అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్, కారం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్, సోయా సాస్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, టామాటో కెచప్ - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, అజినమోటో - 1/4 టీస్పూన్ (అవసరం అయితే), చక్కెర - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

రెసిపీ:

ముందుగా చికెన్ ను బాగా కడిగి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తర్వాత అందులో నానబెట్టడానికి ఇచ్చిన పదార్థాలన్నీ వేసి బాగా కలిపి, 15 నిమిషాలు నాననివ్వాలి. తర్వాత ఓవెన్ లో ఫ్రైయింగ్ పాన్ పెట్టి, వేయించడానికి కావల్సినంత నూనె పోసి, వేడయ్యాక చికెన్ ముక్కలను వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు బాగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఓవెన్ లో మరో ఫ్రైయింగ్ పాన్ పెట్టి అందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె పోసి వేడి అయ్యాక అందులో పచ్చిమిర్చి, జీడిపప్పు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయలు, వెజిటలు వేసి బాగా వేయించి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి. తర్వాత చిల్లి గార్లిక్ పేస్ట్, సోయాసాస్, టామాటో కెచప్, ఉప్పు, అజినమోటో, పంచదార వేసి బాగా గిలకట్టాలి. 2 నిమిషాలు పాటు బాగా ఆరబెట్టి కాస్త చిక్కబడే వరకు తిప్పాలి. తర్వాత వేయించిన చికెన్ ముక్కలను వేసి బాగా కదిలించి పైన కొత్తి మీర చల్లైతే రుచికి రుచికి రెస్టారెంట్ స్టేట్ డ్రాగన్ చికెన్ రెడీ.

సమస్య మూలాన్ని తెలుసుకోండి...

కొన్ని సందర్భాల్లో టీనేజ్ పిల్లలు తమ సమస్యలను తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకోలేరు. ఈ క్రమంలో వారి సమస్యలను తల్లిదండ్రులకు పరోక్ష పద్ధతిలో చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఫలితంగా కొన్ని సందర్భాల్లో వారి కోపానికి కారణమవుతుంటారు. ఇలాంటిప్పుడు ఇరువురి మధ్య సంభర్షణ ఉన్న సంగతి

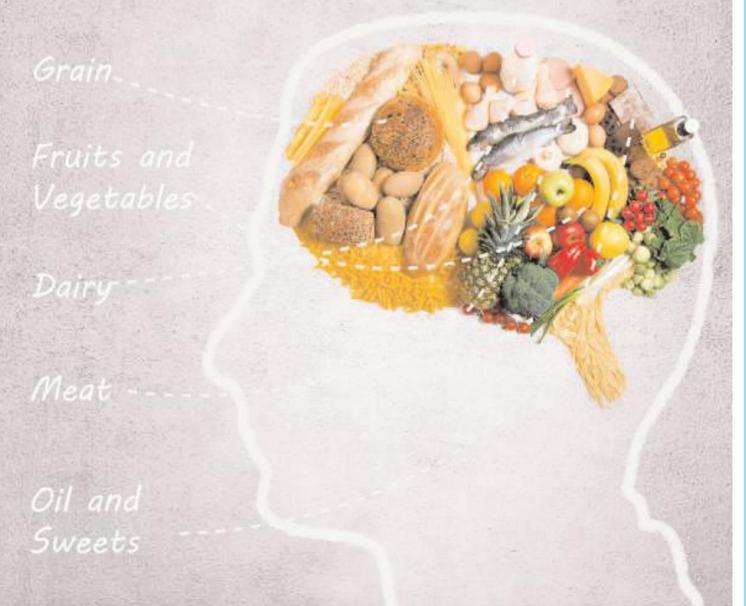
జ్ఞాపకశక్తి కాలోక్కుండా ఉండటానికి తినాల్సిన ఆహారాలు ఇవి!

ప్రపంచ ఆర్థిమర్స్ డే 21 సెప్టెంబర్ 2022. ఆర్థిమర్స్ అనేది దీర్ఘకాలిక మెదడు వ్యాధి. ఇది మెదడులో క్షీణతకు కారణమవుతుంది. ఇది చిత్తవైకల్యం యొక్క ఒక రూపం మరియు 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఆర్థిమర్స్ వ్యాధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు జన్యుశాస్త్రం, వయస్సు మరియు కుటుంబ చరిత్ర. ఆర్థిమర్స్ వ్యాధిని నివారించడానికి, అభిజ్ఞా శిక్షణ, యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తినడం, సామాజికంగా చురుకుగా ఉండటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ధూమపానం మానేయడం అవసరం. ఎందుకంటే ఇవి వైద్యులు సూచించిన నివారణ చర్యలు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో పాటు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి ప్రభావాలను నివారించవచ్చు. ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి కేవలం దూరంగా ఉండదు. ఈ లక్షణాలు క్రమంగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. అది మెల్లగా మెదడును క్షీణింపజేస్తుంది. ఇప్పుడు ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలను చూద్దాం.

ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి లక్షణాలు:
జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత తగ్గింపు, సమస్య పరిష్కారం నైపుణ్యాలు లేకపోవడం, సాధారణ పనులు కూడా చేయలేకపోవడం, మానసిక స్థితి మరియు వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు, రాయడం మరియు మాట్లాడడంలో సమస్యలు

ఆర్థిమర్స్ వ్యాధికి ఉత్తమ ఆహారాలు
ఆర్థిమర్స్ వ్యాధికి చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, వ్యాధి ప్రారంభ దశలో ఆహారం మరియు జీవనశైలిలో కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేయడం వల్ల ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి పురోగతిని నెమ్మదిస్తుంది. మైండ్ డైట్ అనేది అభిజ్ఞా క్షీణత ప్రక్రియను మందగించడానికి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఉత్తమమైన ఆహారం. ఇది మధ్యధరా మరియు ఆహారాల యొక్క హైబ్రిడ్. ఆర్థిమర్స్ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నిరోధించడంలో సహాయపడే ఆహారాలు క్రింద ఉన్నాయి.

చేపలు
చేపలు మరియు ఇతర సముద్ర ఆహారాలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. అభిజ్ఞా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు మెదడు పనితీరును రక్షించడానికి ఇది చాలా ప్రభావవంతమైన పోషకం. మీరు ఈ పోషకాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు వారానికి ఒకసారి సాల్మన్, ట్యూనా, హెర్రింగ్ మరియు



సార్డిన్లెస్ వంటి చేపలను జోడించవచ్చు. రోజంతా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పని చేస్తున్నారా?: ఐతే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలను చదవండి. రోజంతా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పని చేస్తున్నారా?: ఐతే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలను చదవండి

ఆకు కూరలు
మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లు మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు బచ్చలికూర, కాల్, కొల్కాబ్బో మరియు బ్రోకలీ వంటి ఆకువచ్చ ఆకు కూరలలో వున్నాయి. ఈ రకమైన కూరగాయలను మీ ఆహారంలో వారానికి 6 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోండి.

గింజలు
వాలెనట్స్, చేరుశెనగ, జీడిపప్పు మరియు బాదం వంటి అనేక రకాల నట్స్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు వున్నాయి

ఉన్నాయి. వారానికి 5 సార్లు గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

బీన్స్
మార్కెట్లో చాలా రకాల బీన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీ ఆహారంలో బీన్స్ ను వారానికి 2-3 సార్లు చేర్చుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే బీన్స్ లో ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే సమయంలో ఇందులో కొవ్వు మరియు కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీన్ని డైట్ లో చేర్చుకోవడం తెలివైన పని.

బెర్రీలు
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే బెర్రీలు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో గ్రేట్ గా సహాయపడుతాయి. ఇందులో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు తక్కువ కేలరీలు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి మీ ఆహారంలో స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, రాస్బెర్రీస్ వంటి వివిధ రకాలైన బెర్రీలను వారానికి రెండుసార్లు తినడానికి ప్రయత్నించండి.

టీనేజ్ పిల్లలతో ఎలా ఉంటున్నారు?

తెలుస్తుంది కానీ, అసలు సమస్య అర్థం కాదు. కాబట్టి, కొంచెం ప్రశాంతంగా ఆలోచించి అసలు కారణాన్ని అన్వేషించడం ఉత్తమమైన మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులు చిన్న విషయాలకే కోప్పడుతుంటారు. దానికి కారణం పిల్లల భవిష్యత్తు గురించే అయినా అది అనర్థాలకు దారితీసే అవకాశం లేకపోలేదు. కాబట్టి, పిల్లలతో ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు మొదట అసలు కారణాన్ని అన్వేషించే ప్రయత్నం చేయండి.



గీత దాటొద్దు...
కొన్నిసార్లు పిల్లలు చేసే పనులు తల్లిదండ్రులకు విపరీతమైన కోపాన్ని తెప్పిస్తుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు వారు తమ సహనాన్ని కోల్పోయి ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో తల్లిదండ్రులు కొంచెం ఎక్కువగా ప్రతిస్పందించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటప్పుడే సహనంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఆవేళలో నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా కొంత సమయం తర్వాత వారితో మాట్లాడడం మంచిదంటున్నారు. ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే పిల్లలు తల్లిదండ్రులు చెప్పే మాటలను స్వీకరించడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు.

ముందుగానే గుర్తించాలి...
మోడ్రన్ దుస్తులు ధరించడం, కాలేజీకి దుమ్ము కొట్టడం, చెప్పుకుండా స్నేహితులతో టూర్లు వేయడం వంటి వాటి వల్ల పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య వైరుధ్యాలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. వీటిని తగిన సమయంలో పరిష్కరించుకోకపోతే భవిష్యత్తులో పలు రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, జరగబోయే సస్పెన్షన్లు ముందుగానే అంచనా వేసి దానికి తగ్గట్టుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

మీరూ పాడించాలి...
టీనేజ్ పిల్లలను దండించాల్సి వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అతిగా స్పందించకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు వివరంగా చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి. వారు చేసే పనులు వల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి నష్టాలు వస్తాయి వంటి వివరాలు సున్నితంగా

వివరించాలి. తద్వారా వారిలో మార్పు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వారికి ఏవైనా నిబంధనలు పెట్టినప్పుడు మీరు కూడా ఆచరించాల్సి ఉంటుంది.

వారికి సమయం ఇవ్వండి...
కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఎంత చెప్పినా మినదం లేదని భావపడుతుంటారు. అయితే మీ ప్రయత్నాలు మీరు చేసినప్పుడు వారికి కొంత సమయం ఇవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మార్పు అందరిలో ఒక్క రోజులోనే రావాలనే నియమేమీ లేదు. కాబట్టి, మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాలు చెప్పిన తర్వాత వారికి కొంత సమయం కేటాయించండి. అప్పటికే ఫలితం రాకపోతే మరోసారి పిల్లలకు చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి.

విటమిన్లు మరియు ప్రోటీన్లు శరీరానికి ఎందుకు చాలా ముఖ్యమో తెలుసా



“మనం తినేది మనమే” అనేది సార్వత్రిక మరియు ప్రసిద్ధ సామెత. ఇది నిజం కూడా. ఎందుకంటే సమతుల్య ఆహారం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. మన శరీరం మంచి పోషకాహారం పొందడానికి, బలమైన ఓర్పును కలిగి ఉండటానికి, మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, ఇన్ ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి మరియు మన శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడానికి సమతుల్య ఆహారం అవసరం. ప్రోటీన్ లోపం ఉంటే, పిల్లలు మరియు యుక్తవయసులో శారీరక ఎదుగుదల చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

ఎడమ అని పిలువబడే శరీరంలో నీటి వాపు పెరుగుతుంది. పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలకు అపానవాయువు, బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలు, బలహీనమైన ఎముకలు మరియు పగుళ్లు, పెళ్ళునుగా ఉండే గోర్లు, జుట్టు రాలడం మరియు కండర ద్రవ్యరాశి తగ్గుతుంది. సమతుల్య ఆహారంలో సరైన మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ మరియు కొవ్వు ఉండాలి అని లైఫ్లైన్ లాబోరేటరీ వ్యవస్థాపకరాలు మరియు రోగ నిపుణుడు డాక్టర్ అంజలి మిశ్రా సలహా ఇస్తున్నారు. మరియు ఈ పోస్టల్లో, అతను పోషకాలను అందించడంలో వారి పాత్రను చర్చించాడు. దాని గురించి ఇక్కడ చూద్దాం.

ప్రోటీన్లు
ప్రోటీన్లు సాధారణంగా 20 అమైనో ఆమ్లాలుతో తయారవుతాయి. అవి మన శరీర నిర్మాణ వస్తువులు. కాబట్టి మన శరీరం బాగా ఎదగాలంటే ప్రోటీన్లు కావాలి. అమైనో ఆమ్లాలు 3 రకాలుగా విభజించబడ్డాయి.

1. ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు
మన శరీరం అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలను స్వయంగా ఉత్పత్తి చేసుకోదు. బదులుగా, ఈ అమ్లాలు మనం తినే ఆహారాల నుండి పొందబడతాయి.

2. అవసరం లేని అమైనో ఆమ్లాలు
మన శరీరం మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది మరియు వాటి నుండి ప్రోటీన్ ను సంగ్రహిస్తుంది. ప్రోటీన్ తీసుకున్నప్పుడు ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఏర్పడతాయి. ఆ ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు నుండి మన శరీరం అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ప్రపంచ ఆర్థిమర్స్ డే: ఈ వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని విషయాల ప్రపంచ ఆర్థిమర్స్ డే: ఈ వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని విషయాలు

3. షరతులతో కూడిన అమైనో ఆమ్లాలు
మనం అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, ఇన్ ఫెక్షన్ తో పోరాడటానికి మనకు ఈ పరిమిత అమైనో ఆమ్లాలు అవసరం.
బీన్స్ - డ్రెండ్ బీన్స్, కిక్ బీన్స్, బ్లాక్ బీన్స్, రెడ్ బీన్స్, ప్లాట్ బీన్స్, స్పిట్ బీన్స్, అన్ని రకాల కాయధాన్యాలు, బెంగాల్ గ్రాము మరియు చనా వంటి బీన్స్ లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటేబుల్స్ - బచ్చలికూర, కాల్ మరియు సోయా వంటి గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటేబుల్స్ కూడా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బీన్స్ - డ్రెండ్ బీన్స్, కిక్ బీన్స్, బ్లాక్ బీన్స్, రెడ్ బీన్స్, ప్లాట్ బీన్స్, స్పిట్ బీన్స్, అన్ని రకాల కాయధాన్యాలు, బెంగాల్ గ్రాము మరియు చనా వంటి బీన్స్ లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటేబుల్స్ - బచ్చలికూర,

కాల్ మరియు సోయా వంటి గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటేబుల్స్ కూడా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి

విటమిన్లు
విటమిన్లు సూక్ష్మపోషకాలు అంటారు. ఇవి మన శరీరానికి తక్కువ మొత్తంలో అవసరం. మన శరీరం స్వయంగా విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేసుకోదు. కాబట్టి మీరు తినే ఆహారం నుండి విటమిన్లు పొందవచ్చు. మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి విటమిన్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యంగా, మనం తినే ఆహారం నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, కొత్త ఎర్ర రక్త కణాలను సృష్టించడం, ఆరోగ్యకరమైన నాడీ వ్యవస్థను నిర్వహించడం, పోషకాలను గ్రహించడం మరియు నిల్వ చేయడం, ఎముకలను బలంగా ఉంచడం, గాయాలను నయం చేయడం, సెల్సులార్ రెబ్బలినడం, రక్తనాళాల గోడలకు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు దంతాలను బలపరుస్తుంది. విటమిన్లు అవసరం. విటమిన్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి గాలి, ఆహారం మరియు నీరు వంటి వాతావరణంలో అపాతంగా వల్ల మన శరీరంలో ఏర్పడే హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్. చాలా త్వరగా వృద్ధాప్య రూపాన్ని అందిస్తాయి. కానీ విటమిన్లు ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగిస్తాయి. ఇది కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కొవ్వు కణజాలం మరియు కాలేయం మన శరీరంలో విటమిన్లను చాలా కాలం పాటు నిల్వ చేస్తుంది. విటమిన్ లోపం ఉంటే శరీరంలో రక్తకణాల వ్యాధులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా, పుట్టుకతో వచ్చే శారీరక లోపాలు, రక్తహీనత, గజ్జ లేదా దద్దుర్లు, ఎముక వ్యాధులు (వంగిన కాళ్లు) మరియు పుట్టుకతో వచ్చే దృష్టి లోపం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



31న వస్తున్న కిరణ్ అబ్బవరం క... మూవీ

కిరణ్ అబ్బవరం కాంపౌండ్ నుంచి వస్తాన్న తొలి పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ క. సుజిత-సందీప్ డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు. 1970వ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కృష్ణగిరి గ్రామం బ్యాక్ డ్రాప్ లో సాగే పీరియాడిక్ థ్రిల్లర్గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 31న డిపావళి కానుకగా గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్ లో భాగంగా ట్రైలర్ లాంఛ్ చేయనున్నారా మేకర్స్ మిస్టరీ, థ్రిల్లింగ్, నస్టెస్ ఎరిమెంట్స్ తో క ప్రపంచంలో మిమ్మల్ని ముంచెత్తడానికి అంతా సిద్ధంగా ఉంది. అంటూ ట్రైలర్ ను అక్టోబర్ 24న లాంఛ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. దార్జిల్ పేర్లలో ఎండిన చెల్ల మధ్యలో అనుమానాస్పద ఆకారం.. దానిపై గొడ్డలి లాంటి ఆయుధం నీడ కనిపిస్తున్న విజువల్స్ ట్రైలర్ తోపాటు సినిమాపై సూపర్ క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాయి. టైం ట్రావెల్ స్టోరీ చుట్టూ తిరిగే క చిత్రం నుంచి విడుదలైన రెవెన్ కు మంచి స్పందన వస్తోంది. ఈ చిత్రంలో 2018 ఫేం తాన్వి రామ్, గం గం గణేశ్ ఫేం నయన్ సారిక ఫీ మేల్ రీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. వరలక్ష్మి సమర్పణలో శ్రీచక్రాస్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి క్యా?మ్ సీఎస్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నారు.



పొట్టేల్ ప్రమోషన్ లో అనన్య నాగళ్ల

ఓ మంచి చిత్రం..ఆదరించడని విసతి

అనన్య నాగళ్ల ప్రధానపాత్రలో నటించిన చిత్రం 'పొట్టేల్' అక్టోబర్ 25న విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో వరుస ప్రమోషన్ లో పాల్గొంటున్నారు. కమిటీమెంట్ ను ఎదుర్కొన్నారా అన్న సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగానూ తీవ్ర చర్చకు దారి తీసింది. తాజాగా ఈ అంశపై అనన్య మాట్లాడారు. ఇంత డైరెక్ట్ గా వేదికపై ఉన్న నటిని సుస్థితమైన అంశంపై ఎలా ప్రశ్నించారని ఇంటికి వెళ్లక కూడా ఆలోచించారు. అప్పుడు నాకు ఒక్కటే అనిపించింది. 'సంస్కారం అనేది ఉంటే ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేయరు కదా' అనుకున్నా. నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలనేది నా కల. 5 సంవత్సరాల నుంచి దీని కోసం నేను ఇంట్లో పైట్ చేస్తున్నా. 'ఇండస్ట్రీలోకి వెళ్లి కుటుంబం పరువు తీసేసింది' అని కొందరు ఆలోచిస్తుంటారు. కానీ, 'పొట్టేల్' చూసిన తర్వాత మా ఇంట్లో వాళ్లందరూ గర్వంగా ఫీలవుతారనుకున్నా. 'ఇంత గొప్ప సినిమాలో మా అమ్మాయి నటించిందని మా అమ్మ అందరితో చెబుతారని చాలా ఆనందించాను. అలాంటప్పుడు ఈ ప్రశ్న వేసి ఆనందం లేకుండా చేశారు. ఇప్పుడు నేను సక్సెస్ అయినా.. కమిటీమెంట్ కు అంగీకరించాను కాబట్టి సక్సెస్ అయ్యానని అందరూ అనుకుంటారు. ఇప్పుడు మళ్లీ బంధువులందరూ ఇదే విషయం మా అమ్మను అడుగుతారు. హీరోయిన్లు మేకప్ వేసుకుని.. ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే ఉంటున్నంత మాత్రాన వారికి హద్దయం ఉండదు, ఫ్యామిలీ ఉండదని కాదు. మమ్మల్ని గౌరవించడని పేర్కొన్నారు.



లక్ష్మీ భాస్కర్ గా వస్తున్న దుల్కర్ సల్మాన్

దుల్కర్ సల్మాన్ కథానాయకుడిగా వెంకీ అట్లూరి తెరకెక్కించిన చిత్రం 'లక్ష్మీ భాస్కర్'. అక్టోబర్ 31న విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో దుల్కర్ వరుస ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొంటూ ఆసక్తికర విషయాలు చెబుతుంటున్నారు. తాజాగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ తన అనారోగ్యం వల్ల 'లక్ష్మీ భాస్కర్' షూట్ లో జాప్యమైందన్నారు. సినిమాల మధ్య గ్యాప్ ఎక్కువ తీసుకోవడం నాకు నచ్చదు. ఈ ఏడాది మరో రెండు సినిమాల రిలీజ్ కావాల్సి ఉంది. కానీ, కొన్ని కారణాల వల్ల ఒక సినిమా క్యాన్సిల్ అయింది. మరొకటి చివరి నిమిషంలో వర్క్ అవుట్ కాబోతుంది. నా అనారోగ్యం కారణంగా 'లక్ష్మీ భాస్కర్' షూటింగ్ కూడా ఆలస్యమైంది. ఈ టీమ్ అంతా నాకు ఎంతో సపోర్ట్ చేసింది. దర్శకనిర్మాతల దగ్గర నుంచి లైట్ మెన్ వరకు అందరూ నన్ను జాగ్రత్తగా చూసుకున్నారు. 'షూటింగ్ ఆపేద్దాం.. ఇంటికి వెళ్దాం' అని చెప్పారు. కానీ, అంత పెద్ద భారీ సెట్ వేసి చిత్రీకరణ చేస్తున్నప్పుడు నా కోసం అది ఆగిపోకూడదు కదా.. అందుకే ఎంత నొప్పిగా ఉన్నా షూటింగ్ లో పాల్గొన్నా.



రంగంస్థలం తరవాత అంతటి సినిమా పొట్టేల్ మేవీపై దర్శకుడు సందీప్ వంగా

రంగంస్థలం చిత్రం తరవాత అంత మంచి కథతో వస్తున్న చిత్రం పొట్టేల్ అని ప్రముఖ దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా అన్నారు. యువచంద్ర కృష్ణ, అనన్య నాగళ్ల ప్రధాన పాత్రల్లో సాహితీ మోతూరి రూపొందించిన సినిమా 'పొట్టేల్' ఈ నెల 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను సోమవారం నిర్వహించారు. దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. చిన్న కథను తెరకెక్కిస్తున్నానంటూ సాహితీ రోజు నాకు చెప్పారు. అది వినగానే 'ఇది చిన్న కథ కాదు పెద్దది' అని అనిపించింది. సినిమా చూశా. నాకు నచ్చింది. ఇలా ఉంటుందని నేను ఊహించలేదు. అందరూ చక్కగా నటించారు. మీకూ నచ్చుతుందని భావిస్తున్నా. ఇటీవల యంగ్ డైరెక్టర్లు ఎవరూ ఇలా పూర్తిస్థాయి గ్రామీణ నేపథ్యంతో సినిమా చేయలేదనుకుంటున్నా. ఆ బ్యాక్ డ్రాప్ లో 'రంగంస్థలం' తర్వాత నేను చూసిన సినిమా ఇదే. చిన్న సినిమాని ప్రోత్సహించండి అని సందీప్ రెడ్డి ప్రేక్షకులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇందులో నటించిన వారంతా గర్వపడే చిత్రమిది. మేమంతా కెరీర్ బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇచ్చాం. గొప్ప సినిమాలో భాగమైందందుకు ఆనందంగా ఉంది. ఈ చిత్రంలో నటించినందుకు నాకంటే ఎక్కువగా మా అమ్మ గర్వంగా ఫీలవుతారు. హీరోయిన్లు మేకప్ వేసుకుని.. ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే ఉంటున్నంత మాత్రాన వారికి హద్దయం ఉండదు, ఫ్యామిలీ ఉండదని కాదు. మమ్మల్ని గౌరవించండి అని నటి అనన్య నాగళ్ల పేర్కొన్నారు. తన కుమార్తెను చదివించాలనుకునే ఒక గౌరెల కాపరి కథ

నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 25న థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ టీం ప్రమోషన్ లో బిజీగా ఉంది. శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ కు యానిమల్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సందీప్ రెడ్డి వంగా మాట్లాడుతూ.. ఫస్ట్ కథ విన్నా.. ఓ చిన్న కథ చేసుకున్నానని చెప్పింది. కథ విన్న తర్వాత తెలిసింది చిన్న కథ కాదు.. పెద్దది.. సినిమా చూశాచాలా బాగా నచ్చింది. రెండు పాటలు చాలా బాగా నచ్చాయి. ట్రైలర్ కూడా బాగుంది. అజయ్ మాత్రం భయపెట్టింది చదివి పెట్టారు. నేను సినిమా చూసిన అని చెప్పట్లేదు. ఇంత బాగా చేస్తారని నేను ఊహించలేదు. ఎందుకంటే చిన్న సినిమా అన్నది.. నాకు పెద్ద బ్లండెట్ కనిపించింది. ఎట్ల తీస్తే అనుకున్న అతన్ని నమ్మిన నిర్మాత సేఫ్ అని.. పెద్ద మనసుతో చేసిన చూసిన సినిమా ఇది. చూసిన అని దబ్బా కొట్టడం కాదు.. అందరికీ బాగా నచ్చుతుంది. ఇప్పుడున్న యువ దర్శకుల్లో ఇలా గ్రామీణికి వెళ్లి సినిమా తీయడం ఈ మధ్య కాలంలో నేను చూడలేదు. అక్టోబర్ 25న మీ ముందుకొస్తుంది.. అందరూ చిన్న సినిమాను ప్రోత్సహించడని విజ్ఞప్తి చేశాడు. ఈ మూవీలో అజయ్, ప్రియాంక శర్మ, తనస్వి చౌదరి, నీల్ సీన్, చిత్రపతి శేఖర్, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, జీవన్, రియాజ్, విక్రమ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఎన్ఐఎఎస్ఎ ఎంటర్టైన్ మెంట్ బ్యానర్ పై నిశాంత్ రెడ్డి కుడితీ. ప్రగ్నా సన్నిధి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై సురేష్ కుమార్ సడీగే సయ్యంకంగా నిర్మిస్తున్నారు.

