

విద్యార్థుల సమస్యలు పట్టించుకోని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

- ప్రభుత్వాలు మారున తీరుని విద్యార్థుల ఫోన్ - నూతన జాతీయ విద్యావిధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ అనెంబ్లీ లో తీర్మానం చేయాలి
 - ఏపాస్‌ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కసిరెడ్డి మణికంఠ రెడ్డి



ఉన్నాయి. సాంఖ్యిక, సంక్లీమ, గురుకులాల ఉన్న విద్యార్థులు సమస్యలు వర్షనాతీతం. ఇటీవలి కాలంలో విద్యార్థులే స్వప్నంగా ధర్మాలు, నిరసనలు తెలియజేసారు. అయిన కూడా అభికారుల్లో చలనం లేదు. పెండింగ్ స్నాలర్సిప్స్, ఫీజు రీయంబర్స్సుంగ్ నిధులు విడుదల చేయకపోవడంతో విద్యార్థులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. తమ కోర్సులు పూర్తయిన ఉన్నత చదువులకు, ఉద్యోగాలకు పెళ్ళలన్న కళాశాలల యాజమాన్యాలు స్టిఫ్ఫికెట్లు ఇవ్వకపోవడంతో తీవ్ర మనస్థపానికి గురవుతున్నారు. స్నాలర్సిప్స్, ఫీజు రీయంబర్స్సుమెంట్ నిధులవై ఆధారపడి నడిచే కళాశాలల యాజమాన్యాలు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. విద్యార్థుల బడ్జెట్ల్లో కూడా విశ్వవిద్యాలయాలకు సరిపడా నిధులు కేటయించకుండా, బీచింగ్, నాన్ టీవింగ్ పోస్టులు భద్రీ చేయకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాలయాపన చేసునుగుర్తారు. బాసర ట్రైపుల్ ఐటీ సమస్యలు పలయింతో

కొట్టమిట్టడుతను కనీసం విద్యార్థుల సమస్యలు పట్టించుకునే పరిస్థితిలో అధికారులు లేరు. స్వయంగా గత ప్రభుత్వంలో విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు పరిష్కరించాలని, నేటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ విద్యార్థులను కలవడానికి అనాడు వెళ్లారు. కానీ నేడు విద్యార్థులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు పరిష్కరించడంతో పూర్తి నిర్వహణ వహిస్తున్నారు. కావున రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విద్యార్థంగంటై వెంటనే సమీక్ష నిర్వహించి విద్యార్థుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి. లేని ద్వారా విద్యార్థులను సమీకరించి సమస్యల పరిష్కారానికి ఉర్ధుమిస్తామని అయిన పౌచ్ఛరించారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో ఏపివెన్స్ ఫెడ్రవల్ జిల్లా కార్యదర్శి రేఖకుంట్ల ప్రీతం, ఆఫీస్ బెర్స్ మాతంగి సాగర్, శివరామకృష్ణ శ్రీ వర్ధన్, అభిరామ్, నాగరాజు తదితరులు పొలొనొరు.

ధాన్యం కొనుగోలు : జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

- ధాన్యం తరలింపుకు ఇబ్బందులు లేకుండా వాహనాలు సిద్ధం చేయాలి
- ధర్మరాత్రం మండలంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో విస్తృతంగా పర్చుటించిన జిల్లా కలెక్టర్



కొనుగోలు కేంద్రాల ఇంచార్జి అధికారులు రైతుల వద్ద నుంచి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని మర్పుతు ధర పై వేగపంతంగా కొనుగోలు చేసిన దిశగా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. వ్యవసాయ అధికారులు కోతల సమయంలో రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని, పచ్చాస్తర వినియోగంలో పాటించాల్సిన పద్ధతులలై ఆవాహన కల్పించాలని, ధాన్యం నాణ్యత ప్రమాణాలు విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, రైతులు ధాన్యాన్ని ఆరచెట్టుకొని కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకుని వచ్చే విధంగా చూడాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతుల వద్ద నుండి మద్దతు ధరపై ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన తర్వాత వెంటనే సంబంధిత మిల్లులకు లేదా గోదాములకు తరలించాలని, ధాన్యం తరలింపులో ఎక్కడ వాహనాల కొరత రాకుండా చూసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ పర్యాటనలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆదిరెడ్డి, జిల్లా సహకార అధికారి ట్రేమరాల, కొనుగోలు కేంద్రాల ఇంచార్జి లు సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాలోనార్చు.



వడ కొనుగోలుల్ని జాప్యూం ఎందుకు...

కరీంనగర టాన్, సపంబర్ 4(ది క్రిమ్ స్వాన్): రైతుల పంటను తక్కడమే కొనుగోలు చేయాలని, అన్ని రకాల సన్న వడకు క్రీంటాలుకు 500 రూపాయలు బోనస్ చెల్లించాలని దిమాండ్ చేస్తూ బిజెపి మండల పోర్టీ అధ్యక్షులు రాపాక ప్రఫీట్ అధ్యయనంలో మానకొండూర్ ఎమ్మార్స్ రాజేశ్వరీ కి వినతిపత్రాన్ని అందిష్టడం జరిగింది. ఈ కార్బూక్షమానికి ముఖ్య ఆధిభులుగా బిజెపి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గుర్తాల వెంకట్ రెడ్డి రంగు భాస్కరాచారి హజర్రె మాట్లాడుతూ మండలంలో అన్ని గ్రామాల్లో రైతులు పంట కొనుగోలు కేంద్రాలు తీసుకువచ్చి కొనే దిక్కు లేకుండా పోయిందని, పటు గ్రామాల్లో ఇప్పటికి కొనుగోలు కేంద్రాలును ప్రారంభించలేదని, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో వరి కుపులను పోసుకొని రైతులు రోజుల తరబి పంట కొనుగోలు కోసం ఎదురుచూస్తున్న దయిసీయ పరిస్థితి ఉందని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే చౌరవ తీసుకొని వడ్డ కొనుగోలును ప్రారంభించి క్రీంటాలకు 500 ధర బోనస్ ను చెల్లించాలని దిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్బూక్షమంలో బిజెపి జిల్లా కార్బూక్ష సభ్యులు అంబటి బింగార్ బింగార్ అంపుల్ని విరుద్ధంగా వున్నారు ప్రార్థనలు చేశారు.



కిసాన్ మోర్చ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గాడివర్ల భూమయ్య, ఈస్తే జోన్ కిసాన్ మోర్చ అధ్యక్షులు మావర్ణ కోశ్వర్, బీజైవైఎం మండల అధ్యక్షుడు భావటోయిన ప్రదీవ్ యాదవ్, వేంగిల్ కోశ్వర్, కొండ్ కోశ్వర్

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ದರಭಾಸ್ತುಲ ಪರಿವೈಕೂರಾನಿಕಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಾಥಾನ್ಯತ ಕವಿಷಂದಾಲ

అదనపు కలెక్టర్ డి.వేణు



పెద్దవల్లి, నవంబర్ -04: (ది ట్రిమ్ స్యాన్స్) ప్రజావాణిలో ప్రజలు ఇచ్చిన దరఖాస్తులకు అధికారిస్తున్నారు. అదనపు కలెక్టర్ డి.వేఎస్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ప్రజావాణి సందర్భంగా నమీకృత జిల్లా కలెక్టర్ లో అదనపు కలెక్టర్ డి.వేఎస్ ప్రజల దరఖాస్తులను స్థికరించారు. సుల్తానాబాద్ మండలం నీరుకుల గ్రామానికి చెందిన ఎత్రజెల్లి రాజేస్వరరావు సర్వే నెంబర్ 331 బి.సి లో ఉన్న సుమారు నాలుగు ఎకరాల వ్యవసాయం చేసుకుని జీవిస్తున్నాయని, మానేరు చెక్ డాం వల్ల తన పొలంలోకి నీళ్లు వస్తున్నాయని, తన భూమికి ప్రభుత్వం ద్వారా నష్టపరిహరం ఇప్పించి తగిన న్యాయం చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా పెద్దవల్లి నీటిపారుదల శాఖ ఈశా రాస్తా పరిశీలించి ప్రతిపాదనలు నమర్పించాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. రామగుండం కార్బోరేషన్ మూడవ డివిజన్ జంగాలవల్లి చెందిన బభ్ల లక్ష్మీ తమ డివిజన్లో డ్రెసెంజర్ సిస్టం ఏప్పాటు చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా మునిపల్ కమిషనర్ కు రాస్తా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పెద్దవల్లి మునిపాలిటీ టీఎస్ కాలనీకి చెందిన ఈశా సంపత్తి పెద్దవల్లి మార్కెట్ వెనక సూతనంగా నిర్మించున్న మురికి కాలువకు ప్రధాన కాలువ కనెక్ట్ చేయకుండా నేరుగా తన ఇంటి ఎదురుగా వచ్చే విధంగా పసులు ప్రారంభించారని, దీనివల్ల రాసున్న రోజుల్లో కాలనీలో మురికి నీరు వస్తునందిని, ప్రధాన కాలువకు కలినే విధంగా డ్రెసెంజర్ దేశ మార్చాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా పెద్దవల్లి మునిపల్ కమిషనర్ కు రాస్తా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్బోకమంలో అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చదువుతో పాటు కీడాల్స్

సయంట్ మేరీన్ విద్యార్థులు ప్రతిభవంతులు

వొరణల కరస్త్రండంట ప్రిన్సిపాల శోరిండ్



సుల్తానాబాద్, అక్షోబ్ర 04 (ది క్రిమ్ మూసెస్): హరువుతో పాటు త్రీడాల్ఫ్ సెయింట్ మేరీస్ విద్యార్థులు ప్రతిభవంతులు అని పారశాల కరస్పొండంట్, ప్రిన్సిపాల్ శారద్ధి అన్నారు. అందుకు నిదర్శనం జిగ్ల్యాలలో జరిగిన ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అండర్ 14ఇయుస్ థో వీభాగంలో కె.ఆఫీల్ స్టేట్ లెవెల్ కి సెల్క్ష్ కావడం తో పాటు సుల్తానాబాద్ లో జిల్లా స్టాయి అండర్ 17 థో వీభాగంలో ఉమ్మడి జిల్లాక్ మహాలక్ష్మీ సెల్క్ష్ కావడం, పెద్దవల్లి లో జిల్లా స్టాయి అడ్మిట్ట్స్ విభాగంలో జి.సిధార్థ డిస్ట్రిక్ట్ లో మొదటి స్టాసన్, రస్వింగ్ 600 మీటర్లలో రెండ్జ స్టాసన్, ఎవ్. అలైట్ డిస్ట్రిక్ట్ లో రెండ్జ స్టాసన్ సాధించి ఉమ్మడి జిల్లాల స్టాయికి ఎంపిక కావడం నిదర్శనం అన్నారు. ముస్యందు రాష్ట్ర, దేశ స్టాయిలలో అడి బంగారు పథకాలు సాధించి సుల్తానాబాద్ పేరు నిలపాలిని ఆశాభావం వ్యక్తం చేచారు. విద్యార్థుల ఎంపిక పట్ల సెయింట్ మేరీస్ సుల్తాన్ కరస్పొండంట్, ప్రిన్సిపాల్ శారద్ధి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు కె.ప్రవీణ్, రాక్ష్మీ, ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

ಅಶ್ವಿಯ ಸಮ್ಮಾನಂತರೆ ನೂತನ ಉತ್ಸವ

ఇదే స్వార్థి తో ఏకతాటిపై కలిపిందాం - కావు నేతలు మహేందర్, సంజీవ్ పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి ల్రెమ్ స్వార్ణ) : పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన మున్సిపాలిటీ కావు అత్మియు సమ్మేళనం ద్వారా తమ బిక్షత చాలి చెప్పినట్లు, ఇదే స్వార్థితో రాష్ట్రమంతా కావులు కలిసికట్టుగా ఉండాలని మున్సిపాలిటీ కావు సంఘం రాష్ట్ర కప్పినిన్ చింతపండు మహేందర్ పటీల్, కావు యువత రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బండి సంజీవ్ పటీల్ అన్నారు. పెద్దపల్లి మండలం రాగినేడుల్ సోమవారం మీదియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. అత్మియు సమ్మేళనంతే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మున్సిపాలిటీ కావులు బిక్షతతో కలిపి మెలిసి ఉన్నారని సందేశం ఇచ్చామని అభిప్రాయపడ్డారు. మున్సిపాలిటీ కావుల పాక్షులు సాధించుకోవడానికి ఏకతాటిపైకి రావాలని పిలువు నిచ్చారు. అత్మియు సమ్మేళనం విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్క కుల బాంధవులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో మున్సిపాలిటీ కావు రాష్ట్ర కార్బోదల్చు ఇమ్ముడి శెట్టి మొహన్ పటీల్, రాష్ట్ర సోపల్ మీదియా ఎరం సంజీవ్ పటీల్, జిల్లా అధ్యక్షుడు అనుమాల మహేష్ పటీల్, తొగరి సురేణ్ పటీల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

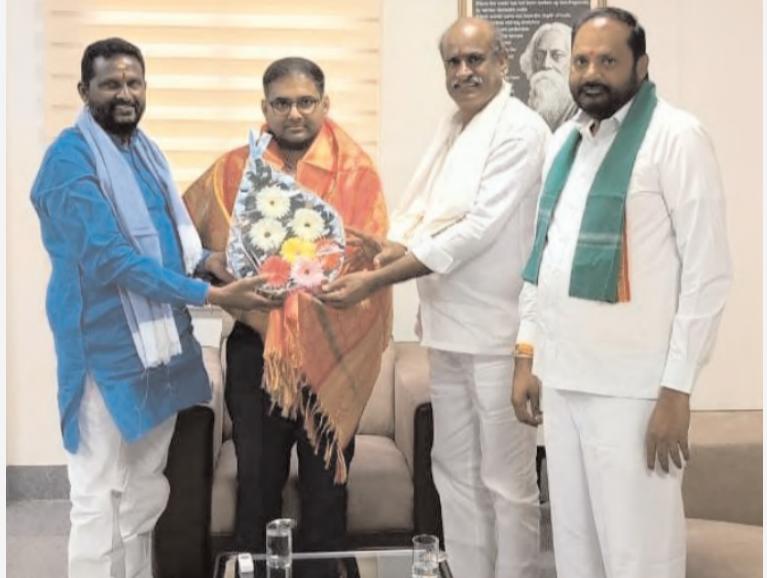
రాష్ట్ర స్థాయి ఆటల పోటీల్లో మెలసిన భగవతి విద్యార్థులు...

రైతుల వద్ద మద్దతు ధర్మాల్ ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలి పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



ధర్మరం, నవంబర్ 4 (ది లైమ్ స్ట్రేచ్): ధర్మరం మండలంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో విస్తృతంగా పర్యాటించిన కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష కొనుగోలు కేంద్రాల వర్షకు వచ్చే రైతుల వర్ష నుంచి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని మద్దతు ధరపై పూర్తిస్థాయిలో కొనుగోలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆడేశించారు. మండలంలోని వలు గ్రామాలలో ఏర్పాటుచేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల్లో విస్తృతంగా పర్యాటించారు. దొంగతురి, ధర్మరం వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డు, మల్లాపూర్ గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను కలెక్టర్ తనిట్టి చేసి అందుబాటులో ఉన్న వసతులను పరిశీలించారు. ఈ సంరక్షంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ... కొనుగోలు కేంద్రాల ఇంచార్ట్ అధికారులు రైతుల వర్ష నుంచి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని మద్దతు ధర పై వేగవంతంగా కొనుగోలు చేసే దిగ్ంశా అవసరమైన వర్షాలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ అడేశించారు. వ్యవసాయ అధికారులక కోతల సమయంలో రైతులకు ఎటువంటి ఇభ్యందులు లేకుండా చూడాలని, పోర్స్పోర్స్ వినియోగంలో పాటించాలన్న పద్ధతులల్పె ఆవగాహన కల్పించాలని, ధాన్యం నాణ్యత ప్రమాణాలు విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, రైతులు ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టుకొని కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకుని వచ్చే విధంగా చూడాలని కలెక్టర్ ఆడేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతుల వర్ష నుండి మద్దతు ధరపై ధాన్యం కొనుగోలు చేసిన తర్వాత వెంటనే సంబంధిత మెల్లులకు లేదా గోదామయులకు తరలించాలని, ధాన్యం తరలింపులో ఎక్కడ వాహనాల కొరత రాకుండా చూసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.

కలెక్టర్‌ను కలిసిన గుండాలయ చెర్నీ, మార్జెట్ చెర్నీ



ಸುಲ್ತಾನಾಬಾದ್, ಸವಂಬರ 04(ದಿ ಕ್ರಿಮ್ ಸ್ಯಾನ್): ಪೆಡ್ರೊಪಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಶೈರ್ಪ್ರಣ್ ಗಾ ಇಶ್ವರಲ ನಿಯಾಮಕಪ್ರೇನ ಅಂತಹಿ ಅನ್ವಯ್ಯ ಗಾಂಗ್, ಸುಲ್ತಾನಾಬಾದ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಶೈರ್ಪ್ರಣ್ ಗಾ ನಿಯಾಮಕಪ್ರೇನ ಮಿಸುಪಾಲ ಪ್ರಕಾಶರಾವು ಲು ಪೆಡ್ರೊಪಲಿ ಎಮ್ಪೊಲ್ಯೂ ಚಿಂತಕುಂಠ ವಿಜಯ ರಮಣಾರಾವುತ್ತೇ ಕಲಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲೆಕ್ಟರ್ ಶ್ರೀ ಯ್ಯ ಹಾರ್ಫ್ ಸೋಮವಾರಂ ತನ ಚಂಬರ್ ಲೋ ಮರ್ಯಾದಪೂರ್ವಿಕಂಗಾ ಕಲಿಸಾರು. ಸೂತನಂಗಾ ಭಾಧ್ಯತ್ವಲು ಚೆಪ್ಪಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶೈರ್ಪ್ರಣ್ ಅನ್ವಯ್ಯ ಗಾಂಗ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕಮಿಟೀ ಶೈರ್ಪ್ರಣ್ ಪ್ರಕಾಷ ರಾವುಕು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲೆಕ್ಟರ್ ಪುಭಾಕಾಂಕ್ಲಲು ತೆಲಿಪಾರು.

యాదవుల సదర్ సమ్మేళనాన్ని ప్రభుత్వం రాప్పి
పండుగగా గురించినందుకు కృతజ్ఞతలు

వేకల వాగ్దాషి గాగ్దవ్



రామగిరి(ది క్రిమ్ స్వాన్): తెలంగాణలో యాదవుల అతి ముఖ్యమైన జీవనాధారం అయినా పాడి పరిత్రమ, ఆ జీవాలతో యాదవుల జీవితంలో విద్దియూని అనుబంధం ఉంటుంది దానికి గుర్తుగా దీపావళి పండుగ తర్వాత రెండో రోజు జలుపుకొనే పాడి పరిత్రమకు నంబంధించిన జీవాలను అలంకరించి వాటిని పూజించే సంప్రదాయం స్వీతంత్రం రాకముందు నిజాం కాలం నుంచి కొనసాగుతుంది. అట్టహినంగా జలుపుకునే యాదవుల సదర్ సమేక్షనాన్ని పండుగను రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆడేశాల మేరకు శివారం నవంబర్ 02న రోజున రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. సదర్ సమేక్షనాన్ని ప్రతి ఏదాది రాష్ట్ర పండుగగా ఘనంగా నిర్వహించాలని అన్ని జీల్లల కల్కటను శాంతి కుమారి ఆడేశించారు. ఇట్టి గొప్ప నిర్ణయాన్ని తీసుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివరుఱ్ఱు రేవంత్ రెడ్డి కి, రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిల్ శ్రీధర్ బాబు కి యాదవ సమాజం పక్షాన మేకల మారుతి యాదవ్ శన్సర్లు తెలియజేశారు. యాదవులందరూ బక్ష్యతతో ఉండి సదర్ సమేక్షనాని ప్రతి గ్రామ గ్రామాన పండగల నిర్వహించాలని కోరారు.

సింగరేణి పేరును దేశంలో చాటిన ఘనత రాధాకృష్ణ దే జిలం రాధాకృష్ణకు ఘన సన్మానం

రామగిరి(ది ల్రైమ్ స్వాన్): జిఎం ఎస్తేట్ గా పదోన్నతిపై వెళుతున్న ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ రాధాకృష్ణ కార్బూకులు గని ఉద్యోగులు ఘనంగా సన్మానించారు. స్కిప్ట్ పరిష్కారులలో మూతపురుతున్న స్థితి నుంచి 30 సంవత్సరాల జీవితకాలం పెంచే స్థితికి తీసుకుపచ్చిన ఘనత జిఎం ఎస్తేట్ గా పదోన్నతిపై కొత్తగూడం వెళుతున్న గని ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ రాధాకృష్ణ దే నిని కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఘనంగా సన్మానించారు. 2001 జూలై నెలలో ప్రాజెక్ట్ అధికారిగా వచ్చి నాలుగు సంవత్సరాల నాలుగు నెలల కాలం పాటు సుదీర్ఘంగా పనిచేసి ఎన్నో స్కిప్ట్ పరిశీలనలు ఎదుర్కొన్ని ఖార్ట్ ఏరియాలో దాగి ఉన్న బోగ్గు నిల్వులు వెలికి తీసి వార్లిక లక్ష్మీనికి మించి అధిక ఉత్సత్తువి అందించే ప్రణాలికలతో గనిని నడిపి, ప్రతియేదు ఉత్తమ గనిగా అవార్డులతో పాటు, ఈ మధ్యానే 5 స్టార్ రేటింగ్ అవార్డుతో ఓసి1 గనితో పాటు సింగరేచి పేరును దేశంలో చాలిన ఘనత

రాధాకృష్ణ దే కొనియాడారు. ప్రమాదం జరగకుండా ఉండేందుకు గనిలో అత్యుధిక పొడవు లైట్ వెహికల్ దారిని తయారు చేపించి, పైనుంచి పని ప్రదేశము ఫేన్ వరకు రాత్రి వేళలో చీకటి లేకుండా వెలుతురు ఏర్పాట్లు చేపించడంతో పాటు, వార్షాభావంతో నిండిన సంపుల్తిని సీక్షను తోడే ప్రకియ, అధిక వేడి గ్యాస్ తో కలిగి ఉన్న బోగ్గు నిలువలను సమర్పించంగా సురక్షితంగా వెలికి తీసే ప్రయత్నంలో తన అనుభవ చాతుర్యంతో గనిని నడిపి లక్ష్మీనికి మించి అధిక ఉత్సత్తు సాధనలో గనికి మంచి పేరు సాధించిన ఘనత రాధాకృష్ణ దే అని కొనియాడుతూ ఘనంగా సన్మానించిన ఉద్యోగులు. సింగరేచి ఆర్ట్-ల్రీ ఓసి-వఎ్ గని సైన్ట్ ఆఫీస్ నందు ఐవెన్సి కేంద్ర కమిటీ నాయకుడు గడ్డం తిరుపతి యాదవ అధ్యర్థంలో ఏర్పాటుచేసిన సన్మాన

A group of approximately 20 men are standing in front of a white building with a blue-tiled roof. They are all dressed in formal attire, mostly shirts and trousers. In the center, a man is seated in a chair, holding a large bouquet of yellow and orange flowers. Above them is a decorative banner with the following text:

SCCL
ఒకే కుటుంబం ఒకే లక్ష్మి ఒకే గమ్యం
ఓపెన్ కాస్ట్ ప్లైన్ నెం. 1, అర్.జి.3 విలియం

రాష్ట్రాధ్యాపకుడు-శ్రీ తథామంత్రి-ఎమ్మెల్చు-రాష్ట్రాధ్యాపకుడు-ఎవరింగ్ రాము.

The banner is decorated with blue and white patterns, including stylized figures on either side. The entire scene is set against a backdrop of green trees and a clear sky.

కార్బూక్మంలో అన్ని విభాగాలు ఉద్యోగులు పొల్గాని శాలువాలు, మెమెంటోలు అందిస్తాయి, స్వీట్ తినిపించి ఘనంగా నున్నానించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన రాథాక్షాష్ణ విధి నిర్వహణలో తనకున్న అనుభవంతో కిష్కష్ట పరిస్థితుల్లో బాధి నడుపుటకు సహకరించిన ఉద్యోగులందరికి మనస్సుర్చి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్బూక్మంలో గని మేజేజరు ఉదయ్య పూరిజన్వ. రక్షణ ఆదికారి శ్రీనివాసరావు, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్

ಮಾಡಿ ಎಂಹಿಟೆನಿ ಕುಟುಂಬಾನ್ನಿ ಪರಾಮರ್ಶಾಂಚಿನ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೊ



కన్మారి శ్రీసేలం కు గౌతమి నంది అవార్డు ప్రధానం

రామగిరి(ది క్రైస్తవ స్వాస్తి): రామగిరి మండలం రామయుపల్లి చెందిన కన్ను శ్రీతేలం కు గౌతమి నంది అవార్దును ప్రధానం చేసారు. దీపావళి పురస్కరించుకొని నిన్న రాత్రి ప్రాదుర్బాధులోని త్యాగరాజ కీర్తన ఆలయం జరిగిన గౌతమి నంది అవార్దు ప్రధాన ఉత్సవాలలో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల అను అణగారిన వర్ధాల సుంది తాను చేస్తున్న సేవలకు కాను కన్నారి శ్రీతేలు మహాదేవ ఆధ్యాత్మిక వేత్తగా లెజిండ్ అవార్దును తెలింగాణ బ్రాహ్మణ సేవ సంఘం కని మీరు దైవాగ్నేష్ శర్ప, అవదానుల ప్రసాద్ శర్ప అలాగే కేదియచారిటబుల్ ట్రస్ట్ విశ్వవిభ్యాత అవార్దు గ్రహీత దాక్షర్ ఎస్ట్ వెంకటేష్ ఆధ్వర్యాంశో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో గోర్ణం భాయి గా పేరుందిన సూర్య భాయ్ జబద్దస్త ఆర్థిస్టులు వెంకీ, ప్రధాన టీవీ కళాకారులు మురళి సాయక్ అలాగే దాక్షర్ కథయనసపల్లి నరేష్ మొదలగు కళాకారులందరిచే ఘనంగా సన్మానించి ఆధ్యాత్మిక రంగంలో లెజిండ్ అవార్దును ప్రధానం చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాతంగి కళ్యాణి, జీవీతి, రాధిక, కోటేశ్వర్, వంశీధర్ ఆగోకుల్చాథ్ జోషి మొదలగు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఆగింది.



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೆಬುಲ್ ಪನ್ನುನ್ ಪೋರ್ಟ್‌ಲಕು ಐಪ್ಲೆನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ



చదువుతో పాటు క్రీడాల్లో
సెయింట్ మేరీన్ విద్యార్థులు ప్రతిభవంతులు
- పారశాల కరెన్స్సాండంట్ ప్రిన్సిపాల్ శారెడ్డి



సుల్తానాద్ డిక్రెమ్ న్యూస్: జిగ్యాలలో జిగిన ఉమ్మడి కరీనగర్ జిల్లా అండండ్ 14 ఇయర్స్ థో థో విభాగంలో కె.ఆఫిల్ స్టేషన్ లెవెల్ కి సెల్క్ష్ కావడం తోపాటు సుల్తానాద్ లో జిల్లా స్టోయి అండండ్ 17 థో థో విభాగంలో ఉమ్మడి జిల్లాకు కె.మహాలక్ష్మీ సెల్క్ష కావడం, పెద్దపల్లి లో జిల్లా స్టోయి అట్లాటిక్ విభాగంలో జి.సిధార్థ దిస్ట్రిక్షన్ త్రో లో మొదటి స్టోనం రవ్వింగ్ 600 మీటర్లలో రెండొవ స్టోనం, ఎస్. అశ్విత దిస్ట్రిక్షన్ త్రో లో రెండొవ స్టోనం సాధించి ఉమ్మడి జిల్లాల స్టోయికి ఎంపిక కావడం నిదర్శనం అన్నారు. మున్సిపాలిటీ రాష్ట్ర, దేశస్టోయిలలో ఆడి బంగార పథకాలు సాధించి సుల్తానాద్ పేరు నిలపాలని ఆశాభావం వ్యక్త చేశారు. విద్యార్థుల ఎంపిక వట్ల సెయింట్ మేరీన్ స్కూల్ కరస్పొండంట్, ప్రినీపాల్ శారద్ధి వాయాయామ ఉపాధ్యాయులు కె.ప్రపిణ్, రాకేష్, ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

ಅನಾರ್ಥ್ಯ ಭಾಬಿತುನಿಕಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಎಲ್ಲಿಸಿ ಅಂದಜೆತ್ತ

A photograph showing a man in an orange t-shirt seated in the center, holding a white document. He has a mustache and is looking towards the camera. To his left stands a man in a black and white checkered shirt, and to his right stands another man in a light blue shirt. They appear to be in a hospital or medical facility, as medical equipment is visible in the background.

బిసిపి-వన్ ప్రాజెక్టుల అధికారి రాధాకృష్ణ కాల్యూకుల పక్షపాతి
- ప్రాజెక్టు అధికారి రాధాకృష్ణకి మున సన్మానం



రామగిరి(ద్రైమ్ స్టోన్): రామగుండం సింగరేచి సంఘ ఆర్ జి-ట్రీ లోని ఓసిపి-వన్ ప్రాజెక్టు అధికారి రాధాకృష్ణ సింగరేచి కార్బిక్ ల పక్షపాతి అని పలువురు వ్యాఖ్యానించారు. ఓసిపి మైన్-వన్ బేస్ వర్షప్లాట్ లో రాధాకృష్ణ ప్రాజెక్ట్ అధికారి జనరల్ హేచెసర్ గా పదోన్నతి పై కొత్తగూడం కార్బిర్ట ఎస్టేట్ కు బదిలీ పై వెట్టున్న నందర్భంగా తోటి అధికారులు. కార్బిక్ సంఘాలు ఉద్యోగిలందరు ఫునగా సత్కరించారు. పక్షిలందరు రాధాకృష్ణ సేవలు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటలుడు కార్బిక్ లతో ఉండి రికార్డు స్థాయిలో బోగ్గు ఉపాయిని తేవడం జరిగిందని పలువురు కొనియాడారు. అలాగే ఓసిపిండ్ ఒకటికి పైవ్ స్టోర్ తెప్పించిన ఫునత రాధాకృష్ణకి దక్కిందని అన్నారు. మళ్ళీ రామగుండం ప్రాంతానికి జిఎం గా రావాలని పలువురు ఆకాండ్చించారు. సీనియర్ పి ఒ పద్ధతుకొండ సునీల్ ప్రసాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్బిక్ మం లో ఎన్ ఓ ఎమ్ కుదయ్ పరిజన్. ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ ఉదయ్ భాస్కర్. పెచ్చ ఓ డి .జి. సత్యనారాయణ కమాన్ పూర్ లైన్స్ క్లాస్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్బిర్చులు సొన రామకృష్ణరెడ్డి, నల్లవెల్లి శంకర్, అనగాస లక్ష్మిరాజ్యం, ఇతర అధికారులు, నాయకులు గడ్డం తీరుపతి. ఎనగందుల సదానందం. నక్క రమేష్ నరిమెట్ల. ప్రీనివాస్ జక్కుల దామోదర్ రావు. పంజాల వెంకటేశ్వరర్లు కాంతాల కిష్కం రెడ్డి తుంగపిండి ఆనంద్ వర్షమెన్ ఇస్కుర్రు సేష్టి. మైన్ కమిటీ మంబెర్స్ కాంప్రాక్సు కార్బిక్ లు అధిక సంఖ్యలో పొల్సొని కార్బిక్ మాన్చి విజయపంతం చేసినారు.

ప్రభుత్వ పారశాల విద్యార్థులకు సౌలిష్టమ్



రామగిరి(ది త్రిము స్వాస్తి): రామగిరి మండలం నాగపల్లి ప్రభుత్వ పారశాలకు చెందిన ప్రతిభావం తులైన ఆరుగురు విద్యార్థులకు ఒకొక్కర్కటికి రూ రెండువేల నగదు స్వాల్పిర్వ (ఉపకార వేతనం) ప్రజ్ఞా శాందేషన్ (నామ్) శాందర్ కర్నె లక్ష్మీనారాయణ అందజేశారు. సోమవారం పారశాలకు విచేసిన ఆయన ప్రతిభ కనబరిచిన ఆరుగురు విద్యార్థులకు ఒకొక్కర్కటికి రెండు వేల రూపాయలు ఉపకార వేతనం (స్వాల్పిర్వ) అందించి అభినందించారు. మా పారశాలను ఎంపిక చేసుకుని అమూల్యమైన సమయాన్ని వెచ్చించి ప్రతి సంవత్సరం విద్యార్థులకు స్వాల్పిర్వ్స్ ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్న కర్నె లక్ష్మీనారాయణకు పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పైమావతి, ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వర్ల కొనుగోలు కేంద్రాల్స్‌నే ధాన్యం విక్రయించాలి : తమాసిల్హార్ వాసంతి

రామగిరి(ది క్రైస్తవ మ్యానెస్): కమాన్ హూర్ మండలంలోని కమాన్ హూర్, స్థిరప్పల్, ములకలప్పల్, రాజాహూర్, గుండారం, వేరపల్లి గ్రామాల్లో సోమవారం సెర్వ్ అధ్యవ్యాప్తంలో వరి దాన్యం కొనుగోలు కేంప్రాలను తపసిల్లార్ తదితరులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా తపసిల్లార్ మాట్లాడారు. 2024-25 ఖిఫ్ట్ సీజన్ కు సంబంధించి కనీస మద్దతు ధర క్రీటాలుకు గ్రైస్ “ఏ” రకానికి రూ, 2320 లగా, సాధారణ రకానికి రూ, 2300 లగా మద్దతు ధరను ప్రభుత్వం నిర్ణయించడం జరిగిందనారు. రెతులు నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా దాన్యాన్ని తీసుకవచ్చి కనీస మద్దతు ధరను పొందాలని కోరారు. దళారులకు తక్కువ ధరకు దాన్యం విక్రయించి నష్టపోవడని సూచించారు. అలాగే రెతులు వరి దాన్యాన్ని తేమ శాతం 17 ఉండేవిధంగా, చెత్తాలు, మట్టి పెళ్ళలు, రాత్లు, ప్పాడై పోయిన, రంగు మారిన, మొలకత్తిన, పురుగు తిన్న దాన్యం, పూర్తిగా తయారు కనీసి, ముదుచుక పోయిన దాన్యం, తక్కువ రకముల మిట్చు లేకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్బూక్షమంలో



తప్పనీల్దార్ వాసంతి, మండల వ్యవసాయ అధికారి గిరి పీ. ఎం శాలజా శాంతి, సీఎస్ లు ట్రైనివాస్, రైతులు, రామకృష్ణ, ఆర్. ఐ గౌతమ్, జూనియర్ ఆసిస్టాంట్ కిరణ్, ఏ.

ಸಿಮೆಂಟ್ ಫ್ರಾನ್ಕರ್ ಕಾರ್ಲ್‌ಕುಲಕು ವೆಂಟನೇ ಬೋನನ್ ಚೆಲ್ಲಿಂಚಾವಿ

కాల్పుక సంఘం అద్భుతుడు బయపు మనోహర్ రెడ్డి

రామగిరి(ది క్రైస్తవ మ్యాన్): బసంత నగర, పాలక్కడ మండలం బసంత నగర లోని కేసారం సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ కార్బికులు వెంటనే భోన్స్ చెల్లించాలని పర్మసెంట్ కార్బికులు సంఘం అధ్యక్షుడు బయ్యపు మనోహర రెడ్డి రూజుమాన్యాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఏదు ఫ్యాక్టరీ కార్బికులు ఇవ్వాలిన భోన్స్ ఇప్పటివరకు రాకపోవడంతో సోమవారం పర్మసెంట్ మరియు బేసిక్ ప్రేని కార్బికుల సమక్కణలో భయపు మనోహర రెడ్డి రూజుమాన్యం చే చెర్చలు జరవడం జరిగింది. యాజమాన్యం నుండి ఎటువంటి సానుకూలత రాకపోవడంతో మెర్గైన భోన్స్ చెల్లించాలని కోరుతూ కేశరం సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ గేటు వద్ద కార్బికుల మద్దతుతో రిలే నిరాపోర దీక్ష ప్రారంభించారు. ఈ నిరాపోర దీక్ష ఫ్యాక్టరీ మరియు మైన్స్ పవర్ ప్లాంట్లలో పర్మసెంట్ బేసిక్ ప్రేనింగ్ కార్బికులు యూనియన్ నాయకులు మెర్గైన భోన్స్ సాధించేందుకు వారు తీసుకునే ప్రతి కార్బికుమానికి సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని కార్బికులు



ప్రకటించారు. అలాగే యజమాన్యం బంధించు పోకడ మాని వెంటనే కార్బూకులకు బోన్స్ ఇవ్వాలని మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ కార్బూకుమంలో కార్బూకులు కార్బూక సంఘ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ರಾಜಕೀಯ ಕಕ್ಷಾತ್ಮೀನೆ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ಧರ್ಮ ಬಾಬುವೈ ಅನ್ತ್ಯ ಅರ್ಥಪಣಲು



రాపగిరి(ద్రిక్కెమ్ స్వాస్థ్యం): రాజకీయ కక్షతోనే మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పై అనుమత్తు ఆరోపణలు చేశారని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఏర్పాటు చేసిన పత్రిక సమావేశంలో అన్నారు. కాటారం మండల కేంద్రంలోనే ప్రభుత్వ అనుపత్రిలో గర్భిణీ ఒక్క డెలివరీ పత్రిక్యా సరిగా లేక భూపాలప్పల్లి 100 పడకల అనుపత్రిత తరలించడం జరిగింది. అనంతరం ప్రసవంలో శిశువు మరణించడం చాలా బాధాకరం కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్కన వారికి సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాము. పెద్దపల్లి లీల్సు మాట జడ్డి చైర్మాన్ పుట్ట మధు ఈ సందర్భాన్ని రాజకీయ స్వల్పాభం కోసం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మీద అనుమత్తు ఆరోపణలు చేస్తూ శవ రాజకీయాలు చేస్తూ వఱ్పం గిదిపేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు అన్నారు. మహిళా దాక్టర్ అయినటువంటి ఒక దళిత బిడ్డ పైద్య వృత్తిని ఎంచుకొని కష్టపడి చదివి దాక్టర్ అయ్య మన మండలంలో పెద్దు సేవలు అందిసూ అనునిత్తం రోగులకు

అందుబాటులో ఉండాలని హిస్పుల్ రగ్జర్లోని నివాసం ఉంటు
విధులు నిర్వహిస్తుంది ఇప్పటివరకు ఆ తైద్యురాలు 76
డెలివరీలు చేసి రెండు సూర్య ఉత్తమ వైద్యురాలిగా అవార్డు
అందుకోవడం జరిగింది అటువంటి పైదారాలిపై రాజకీయ క్రూ
సాధింపు చర్యలో భాగంగా శిశువు మరణానికి కారణం
వైద్యురాలని ఆరోపణలు చేసి రోజు రోజుకి మి స్టాయిని మిరే
దిగజాయ్యకుంటున్నారు. వైద్యులు రోగుల ప్రాణాలు
కాపొడానికి శత విధాలాగా ప్రయత్నిస్తారు. మంత్రి శ్రీధర్ రె
బాబు కేవలం 10 నెలలలోనే మంధని ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి
బాటులో నడిపిస్తున్నారు దానికి మీరు మీ స్టానిక నాయకులు
ఓర్ఫ్స్‌లేక మంత్రి మీద అల్సాగే ప్రజలకి అనునిత్యం
అందుబాటులో ఉంటూ ప్రజలకు ఏ నమస్కృ వచ్చినా క్షణంలో
పరిపుర్ణిష్టున్న శ్రీను బాబు పైన అనత్తు ఆరోపణలు చేయడం
మానకోండి. మందని ప్రాంతం లో మీరు బహుజన వాది అనే

మునుగులో నదిరోడ్డు మీద హత్యలు దళితులను కుల పేరుతో దూషించే చరిత్ర మీది అలగే లాక్ అవ్ డెత్ లు ఇసుక లారీల వలన వందల మంది మరజిస్తే ఏ ఒక్కరోజు ప్రెన్ మీన్ పెట్టి మాట్లాడకుండా వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించకుండా ఈరోజు మీ అధికారం పోవడంతోనే మంధని ప్రజలు నన్ను కాశ్చంతంగా మరిపితోతారనే నెపం తో ఎక్కడ ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా దానిని భూతప్రంలో చూపించే ప్రయత్నం చేస్తూ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పై బురదజలే ప్రయత్నం చేస్తున్నావు మీకు వినాదు దళితుల పట్ల గానీ బహుజన పట్ల గాని ప్రేమ లేదు కేవలం నీ రాజికీయ స్వల్పాభం కోసం బహుజన వాదాన్ని వాడుకుంటావు మరోసారి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, శ్రీని బాబు ల అనంత్ అరోపణలు చేస్తే ఊరుకునే ప్రసంగి లేదని తెలిపారు. ఈ కార్బూకుమంతో కాంగ్రెస్ పాటీ నాయకులు, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పొలొనారు.

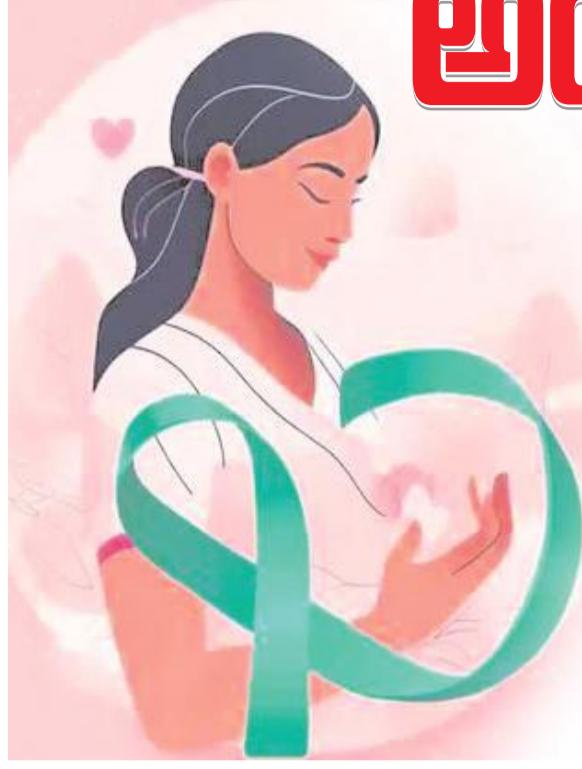
ఉన్న సిలి నుండి ఉన్నత సిలికి ఎదగాలి..

ది త్రమ్ స్వాన్ ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా ప్రతినిధి నవంబర్ 4): విద్యార్థుల మంచి గా చదివి ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థాయికి అధిరోహించాడు, నచుపుతో పాటు సంస్కరం కూడా ఎంతో ముఖ్యమని మధిర వసన్త ప్రుషు శాండర్ వసన్త వేఱు గోపాలరావు వేఱు గోపాలరావు, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్య వైశ్వ మహాన్థ ప్రధాన కార్యదర్శి వసన్త విశ్వేశ్వరరావు, దాశ్కర్ పెరుమాళ్ళ కృష్ణ మూర్తి, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్య వైశ్వ మహాన్థ కోశాధికారి నూకల వాసు, వైరా మందల ఆర్య వైశ్వ మహాన్థ అర్థక్క మిట్టపల్లి కిరిక్ కుమార్ లు విద్యార్థులకు సూచించారు.. వైరా ఆర్యకై మందల మహాన్థ అధ్వర్యాలో.. మధిర వసన్త ప్రుషు శాండర్ వసన్త వేఱు గోపాలరావు వైరా ప్రభుత్వ ఉన్నత పారశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు పరీశ్ శాస్త్ర పెన్నులు ఇతర పరీశ్ సామాగ్రి సోమివార వితరణా అందించారు .. ఈ సందర్భంగా వారు మాటల్దుతూ విద్యార్థులు లక్ష్మిసాధన దిగుమా అదుగులు వేయాలని, విశ్వతోనే ఉన్నత శిఖాలు అధిరోహించే అవకాశం ఉండని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మధిర వసన్త ప్రుషు శాండర్ వసన్త వేఱు గోపాలరావు వేఱు గోపాలరావు, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్య వైశ్వ మహాన్థ ప్రధాన కార్యదర్శి వసన్త విశ్వేశ్వరరావు, దాశ్కర్ పెరుమాళ్ళ కృష్ణ మూర్తి, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్య వైశ్వ మహాన్థ కోశాధికారి నూకల వాసు, వైరా నూకల ప్రసాద్, రాయుపుడి వెంకట్, కొల్లు రాంబాబు, సముద్రాల వ్యాపారాలకు వ్యాపార కులాలేవి ఏం లోపించాలి.



శైలకు రండం...

ఎండ్రార్థయ క్లబ్స్



బవేలయన్ (అండాశయ) క్వాస్టర్ స్టీలలో వచ్చే క్వాస్టర్లలో ముాదో స్థానంలో ఉంటుంది. రొమ్ము క్వాస్టర్లలో మొదటి స్థానం కాగా రెండో స్థానంలో గర్జాశయ ముఖుద్వార క్వాస్టర్ ఆక్రమించాయి. ఇక అండాశయ క్వాస్టర్ లక్షణాలు అంత త్వరగా బయటపడున్నాయి. వైగా జిల్లా చాపకింద నీరులా శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. కాబట్టి, టిన్ని నిత్యజీ హాంతకిగా పేర్కొంటారు. ఈ క్వాస్టర్ మొదటి, రెండో దశల్లలో స్పుల్లు లక్షణాలు ఉండటంతో రోగులు వాటిని పెద్దగా పట్టించుకొన్నారు. 60 నుంచి 70 శాతం మంచి వ్యాధి ముదిలన తర్వాతనే వైద్యులను ఆశ్చర్యిస్తుంటారు. టింటో చాలామంది ఈ వ్యాధికి గురై తపు అరోగ్యాన్ని మరణం అంచులకు తీసుకెట్టున్నారు.

3. ప్రిమోవ్ ఒవరీయన్ క్యాప్సర్: ఈ కణాలు అందాలలో హోష్ట్‌స్ట్రోమల్ ఉత్పత్తి అయ్యే చోట తయారువుతాయి. ప్రైలలో ఈప్రిమోజన్, ప్రాజెక్టిర్ ఫోటోప్రోస్టోఫ్, ఎడ్జెక్టివ్ ఫోటోప్రోస్టోఫ్ విధానాలలో ఉన్నాయి.

అందాశయాల్లో క్యాన్సర్ కణాలు అపరిమితంగా పెరిపోయి వక్కన ఉన్న కణజాణానికి, ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడాన్ని అందాశయ క్యాన్సర్ అంటారు. అందాశయాలు స్ట్రీలలో గ్రావ్ యానికి రెండు వైపులా బారం పష్పు పరిమణంలో ఉంటాయి. ఇవి అందాల ఉత్పత్తితోపాటు ఈస్ట్రోజన్, ప్రాజెస్టిరాన్ అనే హార్టోస్టస్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్టోస్టేట్ స్ట్రీలలో నెలసరికి దోహదపడతాయి. ఇవి సక్రమంగా విడుదలినంత కాలం సంతాలేమి, ఇతర గైనికి సమయాలు దరిచేరవ. ఇక ట్రైలకు ప్రమాదక రంగా పరిణమించే అందాశయ క్యాన్సర్ వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. అయితే, ఇలా జరగడానికి కేవల 5 సుంచి 10 శాతం అవకాశం మాత్రమే ఉంటుంది. మిగిలిన 90 శాతానికి కచ్చితమైన కారణాలను వివరించలేం. కుటుంబ నేపథ్యం ఉంటే రొమ్ము క్యాన్సర్, అందాశయ క్యాన్సర్లకు ఒకే జన్మయు కారణమవుతుంది. దాన్ని బ్రాకా జన్మయుగా ఫిలసోఫు. ఈ జన్మయు ఉన్నవారిలో రొమ్ము లేదా అందాశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకని వంశంలో లేదా కుటుంబంలో ఎవరికొనా రొమ్ము క్యాన్సర్ గానీ, అందాశయ క్యాన్సర్ గానీ ఉం ఆ కుటుంబమధ్యాల్కు ఈ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం 5 సుంచి 10 శాతం వరకు ఉండుచ్చు. బ్రాకా జన్మయులో బ్రాకా-1, బ్రాకా 2 అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. బ్రాకా-1: ఇది రొమ్ము అందాశయానికి సంబంధించింది. ఇది ఉన్నవారిలో రొమ్ము, అందాశయ క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు అభికం. బ్రాకా-2: ఇది రొమ్ము, అందాశయంతోపాటు ట్రైల్, పురుషుల్లో పాంటియాలీకిన్ క్యాన్సర్, పురుషుల్లో ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి, కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్నవారికి బ్రాకా పరీక్ష చేయినపడం ఉత్తమ ఈ పరీక్షలో బ్రాకా పాంటియి వస్తే క్యాన్సర్ ముఖ్య తగ్గించే సర్జరీలను ముందస్తుగా చేసి, రెండు అందాశయాలను తొలగించడం జరుగుతుంది.

ಅಂದಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಡು ರಕಾಲು....

ಅಂದಾಲು, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅವಳಿನ ಕಣಕ್ಕಿನ ವರ್ತಮಾನ ಉಪಯೋಗ ಅಂದಾಶಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ತಂತ್ರಾ ಪೆರಿಗೆ ಕಣಾಲ ಆಧಾರಂಗ ಅಂದಾಶಯ ಕ್ಷಾಸ್ಟರ್ ಮಾಡು ರೂಪಾಲು. ಅವಿ: 1. ಎವಿಧೀಲಿಯಲ್ಲಿ ಒವೆರಿಯನ್ ಕ್ಷಾಸ್ಟರ್: 90ಕಾಂತಂ ವರಕು ಪರಿಸು ಪೈಲಿಡಿನ ಸ್ತ್ರೀಲ್ಲಿ ವರ್ತುಂದಿ.

2. జెర్నీ నెల్ ఒవేరియన్ క్యాప్సర్: ఈ కణాలు అందాల నుంచి పుడతాయి. యుక్త వయసు అమ్మాయిలలో ఈ క్యాప్సర్ తలెత్తుతుంది.
3. స్ట్రోమల్ ఒవేరియన్ క్యాప్సర్: ఈ కణాలు అందాలలో హోర్టోస్టు ఉప్పత్తి అయ్యే చేట తయారవుతాయి. స్ట్రోమల్ ఈ స్ట్రోమజెన్, ప్రాజెస్టిరాన్ హోర్టోస్టు చాలా ఎక్కువగా, దీర్ఘాలికంగా విడుదలవుతాయి క్యాప్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
4. వచ్చే క్యాప్సర్లలో అందాశయ క్యాప్సర్ ఖచ సొనంలో మైన పేర్సోన్ 3 రకాలే కాకుండా ఇంకా ఉప రకాలు ను. స్ట్రోమల్ 50 ఏళ్లు షైబిడిన తర్వాత ఎక్కువగా కనిపించే య క్యాప్సర్లను నిశ్చిల్చ హంతకిగా పేర్సోన్పచ్చ. లక్ష్మణాలు గా బయటపడతాయి కాబట్టి వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతే ద్వారా నుండి సుంటారు. ఇలా ఎందుకు మందంలే 70% అందాశయాలు పొత్తికడుపల్లి చాలా ఉంటాయి. కాబట్టి లక్ష్మణాలు చాలా అలస్యంగా మాస్టాయి. అంతేకాకుండా అభీర్తి, యారినిసీ ఇష్టెక్స్టస్ క్లోటలను సాధారణ సమస్యలూగా భావించే అవకాశం ఇది. తొలిదశలో ఈ లక్ష్మణాలు అంత తీవ్రంగా లేకపోవడం క్యాప్సర్లను గుర్తించడం అంత సులువు కాదు. య క్యాప్సర్గా అనుమానించాడినికి కొన్ని లక్ష్మణాలు రండపచ్చ.

କୁଳ୍ପୁରଂଗା, ନୌପ୍ରିଗା ଉଂଦଟଂ. ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଵିକାରଂ, ତେନ୍ମୁଲୁ
ଜୀର୍ଣ୍ଣସଂବନ୍ଧ ନମ୍ବନ୍ଦୁ. ଯୋନି ପ୍ରାଵାଲ ଅନ୍ତାରଣ୍ଡଂଗା
. ମୁଖୁତ୍ରଂ ଏକୁଷ୍ଠଗା ଲୈଦା ତରଚୁଗା ରାପଦଂ. ଅଲନ୍ତର,
ଏକୁଷ୍ଠଗା ଲୈଦା ଅଂତରମୁଣ୍ଡଲୁ ଆହୋରଂ
ପୋରପଦଂ. କ୊ଂଚେ ତିନିଗାନେ କରଦୁପୁ ନିଂଦିନେଟ୍ଟୁ ଉଂଦଟଂ.
କୃଷ୍ଣଙା ଉଂଦଟଂ. କଲଯକ କୃଷ୍ଣଙା ଅନିପିଂଚଦଂ.
ପ୍ରୀ ଲୈଦା ନଦମୁ ନୌପ୍ରିଗା ଅନିପିଂଚଦଂ. ଅକ୍ଷୁତୁତ୍ତୁଗା
ପେରଗଦଂ ଲୈଦା ତ୍ରଗଦଂ. ନେଲସରି ସକ୍ରମଂଗା ଲେକପୋରପଦଂ.
ଶୁଣୁ ପରିକ୍ଷଳ୍ପୁ ପ୍ରାକା ପାଇଲିଏବ ରାପଦଂତେ ପ୍ରମୁଖ ହୋଲିରୁଦ୍ଧ
ଜେଲିନା ଜୋଲି ମୁମ୍ବଦୁଜ୍ଞାଗ୍ରହଣ ତତ ରେଂପୁ ରୋମ୍ବୁଲୁ
ମୁକୁନି ରିକନ୍ସନ୍ସକ୍ଷଣ ଚେଯିଚକୁନ୍ନାରୁ. ଦୀନିପଲ୍ଲ ରୋମ୍ବୁ
ରାକୁଂଦା ଉଂଟାନି.

ఎవుడు...
1 నేవప్పుం కలిగిన ట్రీలలో. పిల్లలు కలగని వారు.
2 కోసు అధిక మొత్తాదులో మందులు వాడిన వారిలో
రిష్టేన్సమంట థెరపీని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకున్న వారు.
దార్థులు, మాంసాహారం ఎక్కువాగా తీసుకునే వారిలో.



వ్యాధి నిరారణ ఇలా.... అనుమానిత లక్షణాలు ఉంటే అల్పా
సాందర్భంలో సీవి-125 మార్కెట్ పరీక్షలు, పాచి తెచ్చే తిరితర పరీక్షలలో పాటు
సీటీ-స్ప్యాన్, ఎంఆర్బ్ వంటివి కూడా అవసరమవుతాయి. రొమ్ము
క్యాస్టర్లుకు కారణమయ్యే బ్రాకా జీన్ మ్యూహెప్సన్లో తేడాలు
ఉన్నప్పుడు త క్యాస్టర్ పరీక్షలు 25 ఏళ్ల వయసు నుంచి
చేయంచుకోవడం ఉత్సమం. మెనోపాట్ దశకు ముందు నుంచే
ఈప్రోజెక్షన్ పారోన్సు మాత్రమే 5 నుంచి 10 ఏళ్ల కంటే
ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ క్యాస్టర్ పచ్చే ముప్పు పెరగవచ్చు.
ప్రోజెక్షన్ రోల్స్‌న్ కాంబినేషన్లో ఈప్రోజెక్షన్ తీసుకుంటే ఆ
ముప్పు కొంతవరకు తగ్గింది అస్టారం ఉంది. అన్ని క్యాస్టర్లో
లాగే అందాశయ క్యాస్టర్లోనూ 4 దశలు ఉంటాయి.

1వ దశ: వ్యాధి ఒకరి లేదా రెండు అందాశయాలకు మాత్రమే
పరిమతమవుతుంది

2వ దశ: గ్రాశయానికి వ్యాప్తి చెందుతుంది.

3వ దశ: అందాశయాలు, గ్రాశయంతోపాటు లింఫ్ నాళాలు,
పొత్తికడుపు లైనింగ్కు వ్యాపిస్తుంది. 4వ దశ: పైవాతితోపాటు
శరీరంలో ఇతర అవయవాలకు సోకుతుంది.

సర్జీ థరపీలతో చికిత్స... వ్యాధి దశల ఆధారంగా సర్జీ
చేయడం, థరపీలు వంటి చికిత్స ఇప్పాటి ఉంటుంది. థరపీలు
ఎంతకాలం ఇప్పాల్సో కూడా వ్యాధి ఉన్న దశమైని ఆధారపడి
ఉంటుంది. కుటుంబ నేపర్సన్ ఉండి, బ్రాకా పాటిలీవ్ వచ్చిన
వారు పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత ముందుజాగ్రత్తాగా అందాశయాలను
తెలిగించుకోవచ్చు. ఒకవేళ క్యాస్టర్ ఉన్నట్టు నిరారం జరిగితే
సర్జీ, ప్రాపెక్ కిమో థరపీ చేసారు. ప్రాపెక్ అనేది అత్యాధునిక
చికిత్స విధానం. ఇందులో సర్జీ పూర్తయిన వెంటనే 41- 43
డిగ్రీల ఉపస్థితతతో కిమో ఇసారు. ఈ అందాశయ క్యాస్టర్ చికిత్స
తర్వాత మ్యాట్ 40 శాతం మందిలో తిరగబడ్డేందుకు అస్టారం
ఉంది. అప్పుడు కూడా కీమో థరపీతోనే చికిత్స అందిస్తారు. కొన్ని
సందర్భాల్లో ఒక ప్రదేశశరీరంనే అలస్యంగా వాటే రెండోసారి కూడా
సర్జీ చేయవచ్చు. మెనోబలంతో ఉంటే ముంచి ఘలితాలు,
మెర్గాన్ జివితాన్ని పొందడం సాధ్యమే.

డా. గీతా నాగార్జు, నీనియర్ సర్జికర్ అంకాలచ్చె

ಮೆಗ್ನೋಫಿಯಂ...

మెగా ప్రయోజనం!



మారుతున్న జీవనశలే.. మనిషిని మంచాన
 పదేస్తున్నది. అవనరమైన పోకాలు లేక..
 శరీరం రోగాల పుట్టగా మారుతున్నది.
 చీటికిమాడికి ఇస్కోన్ బారిన పదుతున్నది.
 ముఖ్యంగా, 'మెగ్నీషియం' లోపంతో నవతరం
 తీవ్రంగా ఇబ్బంది పదుతున్నది. రోజువారి
 జీవితంలో కీలకపాత్ర పోషించే మెగ్నీషియం..
 మనిషి శరీరంలో జరిగే సుమారు 300 రకాల
 రసాయనిక చర్యల్లో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.
 అలాంటి మెగ్నీషియం లోపిస్తే.. తీవ్రమైన
 అర్థగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.
 ఇందియన్ ఇంస్టిట్యూట్స్ అభి హెల్చ్ లెక్చల
 ప్రకారం.. ప్రతిరోజు పురుషులకు 400
 మి.గ్రా., మహిళలకు 300 మి.గ్రా.
 మెగ్నీషియం ఆవసరమవుతుంది. రోజువారీగా
 తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఇది శరీరానికి

అందువంది. అయితే, శరీరానికి తగినంత మెగ్నీషియం అండకపోతే.. మనిషిలో అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటిని ముందుగానే గుర్తించి, పైద్యశీలింపునిచ్చి మంచిది. శరీరంలో మెగ్నీషియం తగినంత పరిమాణంలో ఉంటేనే.. హృదయ స్పందనలు సక్రమంగా సాగుతాయి. లేకుంటే.. హెర్టోర్జ్ రూటు మారుతుంది. గుండి దడగా అనిపిస్తుంది. ఊపిరి వీల్యుకోవడంలోనూ ఇచ్చండి కలుగుతుంది. వికారంగా అనిపించినా, ఆకిలి లేకపోయినా.. మీ శరీరంలో మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నట్టే! జీర్ణాశయం నష్టపుగా పనిచేయడంలోనూ మెగ్నీషియం పొత్త ఉంటుంది. శరీరంలో మెగ్నీషియం తగ్గితే.. జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో తగినంత మెగ్నీషియం లేకుంటే.. కంటి సమస్యలూ థట్టుముడతాయి.

డబుల్ చిన్ తగాలంటే...

ఈ వ్యాయామం చేయండి..!



డబుల్ చిన్తో చాలా మంది ఇబ్బంది పదుతుంటారు. కొన్ని వ్యాయామాలు డబుల్ చిన్ తొలగిం చదానికి సహాయపడతాయి. అమ్మాయిలే కాదు అబ్బాయిలు డబుల్ చిన్ కారణంగా ఇబ్బంది పదుతూ ఉంటారు. డబుల్ చిన్ ముఖ వర్షస్సును దెబ్బతిస్సుంది. గడ్డం దగ్గర ఎవ్వట్టా లేయర్ కనిపించే ఈ డబుల్ చిన్ కారణంగా చాలా మంది నామోపీగా ఫీల్ అప్పతూ ఉంటారు. డబుల్ చిన్ రావడానికి బరువు పెరగడం, వంశపొరంపర్యం, పయస్సు పెరగడం కారణం కాపచ్చ. డబుల్ చిన్ తగ్గించి.. మీ ముఖ వర్షస్సును తిరిగి పెంపాందించుకోవడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు సహాయపడతాయి. అవేంటో తెలుసుకోవాలంటే.. ఈ స్టోరీ చదివేయంది. ప్రైట్‌గా నిలబడి తలను వెనక్కి వంచి.. సీలింగ్ చూస్తూ ఉండంది. దాన్ని దాన్ని ముద్దుడినట్లు పెదాలతోపాటు, గడ్డాన్ని ముందుక చాపాలి. ఇలా అయిదారు సెకన్లు ఉండాలి. తర్వాత సాధారణ స్థితికి రావాలి. ఇలా పది, పదిహేనుసార్లు చేయాలి. తలను వెనక్కి వంచి.. ఔ కప్పు చూస్తూ ఉండాలి. నోరు పెద్దగా తెలిచి ఒకటి నుంచి అయిదు వరకు మనసులో లక్కపెదుతూ నాలుకను మెల్లిగా బయటకు సీలింగ్ వైపునకు పెట్టాలి. ఆ తర్వాత తిరిగి అయిదు లక్కపెదుతూ లోపలికి తీసుకోవాలి. ఇలా పది సార్లు చేయాలి. ప్రైట్‌గా నిలబడాలి. ఇప్పుడు గడ్డాన్ని ఛాకీకి తగిలేలా వంచి.. మెల్లిగా తలను కుడివైపు తిప్పాలి. ఈ పాటీషన్లో ఐదు సెకన్ల పాటు ఉండి యథాస్తానానికి

రావాలి. ఇలా ఎడమవైపు
 కూడా చేయాలి. ముందుగా
 స్త్రీలుగా నిలబడాలి. ఆ తర్వాత
 తలను ఎడమ వైపు తిప్పి, ఓ
 పదిసేకనము ఆ పొజిషన్లో
 ఉంచాలి. ఆ తర్వాత సాధారణ
 స్థితికి రండి. అదేవిధంగా కుడి
 వైపు చేయండి. ఇప్పుడు తలను
 కిందకు వంచి వీలై నంత
 వరకు కుడి వైపునకు ఓసారి...
 ఎడమ వైపునకు మరోసారి
 తిప్పాలి. ఇప్పుడు మామూలు
 స్థితికి రావాలి. ఇలా రెండు
 మూడు సార్లు చేసి.. రెస్ట్
 టీసుకోండి. ఇప్పుడు మెల్లగా
 తలను పైకిత్తుటా మొత్తం
 వెనక్కి వంచాలి. ఈ స్థితిలో
 ఉంటూ నోరు తెరుస్తూ,
 మూస్తూ ఉండా లి... ఇలా
 పదిసార్లు చేయాలి. ఆ తర్వాత
 సాధారణ స్థితికి రండి.

ಇವುದು ತಲನು ಕುಡಿವೈಪುನಕು ಕಾಸ್ತ ಎತ್ತಲೋ ತಿಪ್ಪಿ ನೋಟಿನಿ
ತೆರುಸ್ತೂ ಮೂಸ್ತೂ ಪದಿಸಾರ್ಥ ಚೆಯಾಲಿ. ಅ ತರ್ವಾತ ಸಾಧಾರಣ
ಷಿಫಿತಿಕಿ ರಾವಾಲಿ. ಇವುದು ರೆಂದೋ ವೈಪು ರಿಪೀಟ್ ಚೆಯಂಡಿ. ಇದಿ
ಚೇಶಾಕ ಮಾಮುಲು ಪಾಜಿಹನ್ನು ವಚ್ಚೇಯಾಲಿ. ರೋಜ್‌ಜಾ ಇಲಾ ಚೇಸ್ತು..
ಗಡ್ಡಂ ಕಿಂದ ಕೊಪ್ಪು ಕರುಗುತ್ತಂದಿ. ಮೆಡ ಗುಂಡ್ರಂಗಾ, ನೆಮ್ಮುದಿಗಾ



కొద్ది సమయం పాటు తిప్పడం, షైకీ-కిందకు కదిలించడం.. వంటి చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేసినా గడ్డం కింద కొప్ప కరుగుతుంది. ఎక్కువగా నప్పడం, మాట్లాడటం వల్ల కూడా ముఖ కండరాలకు చక్కని వ్యాయామం అందుతుంది. తడ్డార్చాడబుల్ చిన్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

దైరాయిడ్ పీఎంట్‌న కచ్చితంగా తీవ్రాల్ని..

ఎయిడిస్ రిప్రో

ప్రస్తుతం కైరాయిడ్ సమస్యలో బాధపడేవారి సంభ్వ ఎక్కువవుతోంది. కైరాయిడ్ పేషింట్స్ అయిండిన్ లచ్ పుడ్డి తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కైరాయిడ్ సమస్య... ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు అంతరా యం కలిగిస్తుంది. కైరాయిడ్ సమస్యను నిర్దిష్టం చేస్తే.. గుండె, మెదడు, లివర్, కిడ్సీ, చర్చంతో సహా వివిధ అవయవాలపై హాసికర ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంది. కైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి విడుదలైన హార్టీన్ల రక్తప్రవాహంలో కలిసి చాలా కీలకమైన జీవక్రియలను నిర్వహిస్తుంటాయి. శ్వాసవ్యవస్థ, సంతానోత్పత్తి వ్యవస్థ, గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ... ఇలా చాలా వాటిపై కైరాయిడ్ హార్టీన్ ప్రభావం ఉంటుంది. హార్టీన్ ఉత్పత్తిలో అసమతుల్యత కైరాయిడ్ రుగ్గుతల లక్షణాలకు దాల తీస్తుంది. కైరాయిడ్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి.. ఆహారంపై శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం?



సీవీడి.. కెల్వీ, నోరి, కొంబు వంటి సీవీడ్స్‌లో అయాడిన పుష్టులంగా లభిస్తుంది. కెల్వీలో పాంతోతేనిక్ యాసిడ్, రిహోఫ్లావిన్ ఉంటాయి. ఇవి త్రైయాడ్ అనమముల్చతతో సంబంధం ఉన్న అండోజన, డిపెన్షన్స్ ను నిర్వహించడానికి తోడ్వడతాయి.

చీజ్.. బీజ్ శరీరానికి..కాల్చియం, అలోగ్యూరమైన కొవ్వులను అందించడమే కాకుండా వీటిలో అయాడిన మెండుగా ఉంటుంది. మొజారెల్లా చీజ్ బెన్ ఆప్టన్, పాలలోనూ అయాడిన్



గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యాన్నికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

ಅಯ್ಯಾಡಿನ್
ಲೋಪಂ...

శ్రీరాయ్డె గ్రంథ పనితీరులో అయ్యాడిన్ కీలక పాత్ర పాశిష్టుంది. శ్రీరాయ్డె గ్రంథ మన అపరిం నుంచి శ్రీరాయ్డెను గ్రహిస్తుంది, పరిశ్రేష్టను ఉత్సత్తి చేయడానికి ఉపయోగిస్తుంది. పెద్దవాలికి.. శ్రీరాయ్డె పరిశ్రేష్ట ఉత్సత్తిని సలగ్గా వ్యాపాంచదానికి రోజుకు సుమారు 150 మైక్రోగ్రాముల అయ్యాడిన్ అవసరం. అయ్యాడిన్ లోపం, అధిక అయ్యాడిన్ రెండూ శ్రీరాయ్డె పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. పనితీరును మెరుగుపరచుకోవడానికి.. అయ్యాడిన్ లింగ్ పుడ్చు తిసుకోవాలని నిపుణులు సూచిసున్నారు.

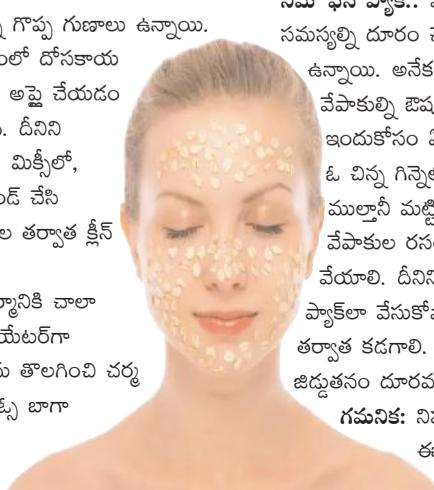
వర్షాకాలంలో ముఖం...

జీర్ణరాష్ట్ర కుండల

ఈ ప్రాతిష్ఠ వేయండి..



దోసకాయ.. (దోసకాయలో ఎన్నో గొప్ప గంగాలు ఉన్నాయి. చర్చ సమస్యల్ని దూరం చేయడంతో దోసకాయ రసం బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని అష్టై చేయడం వల్ల ఇచ్చడతనం దూరమవుతుంది. దీనిని తోసర్లా కూడా చేసి వాడొచ్చు. మిక్కోలో, జ్యోండర్లో దోసకాయని వేసి క్రింద చేసి చర్చానికి అశ్చ చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత కీక్కు చేయండి. ఓట్టీల్ ప్యాక్.. ఓట్టీ కూడా చర్చానికి చాలా మంచిది. ఇంచి మంచి ఎక్కులోల్చియేటగా పనిచేస్తాయి. చర్చ మృతకణాలను తొలగించి చర్చ సమస్యల్ని దూరం చేయడంతో ఓ ఖు బాగా పనిచేస్తాయి. అందుకోసం ఏం చేయాలంబే ఓ చిన్న గిశ్శెలో



ఆరెంజ్ పీల్ పొడర్, ఎర వప్పు పొడి, టస్ట్ వేయండి. రోజ్ వార్కర్ వేసి పేసులూ చేయండి. ముఖంపై అష్టై చేసి ఆరిన తూండ్ర కీర్తి చేసుకోవాలి.

అప్పుడ్ల క్కన చుక వాలి.
పుదీనా..
పుదీనా ఆకులు కూడా చర్యానికి చాలా మంచిది. కొన్ని
పుదీనా ఆకుల్ని తీసుకుని రానిని పేస్తులా చేయాలి.
అందులో ముల్లనీ మట్టి, తేనె, పెరుగు వేసి
బాగా కలపాలి. దీనిని ముఖానికి అప్పు
చేయాలి. ఆరిన తర్వాత కీన్ చేయాలి.

దీని వల్ల స్థిరమై మెరుస్తుది.
సీఎస్ ఫేన్ ప్యాక్.. వేపాకులో చర్చ
సమస్యల్ని దూరం చేసే గుటాలు
ఉన్నాయి. అనేక చర్చసులకి
వేపాకుల్లి ఔషధంగా వాడొచ్చు.
జందుకోసం ఏం చేయాలంటే
ఓ చిన్న గిస్తులో రెండు స్వాస్త
ముల్లాల్ని మట్టి, రెండు స్వాస్త
వేపాకుల రసం, రోట్ వాటర్
వేయాలి. దీనిని బాగా కలిపి ఫేన్

ఎక్కులా పెనుకోవాలి. 20 ని మిచ్చాల
శ్రూత కడగాలి. దీని వల్ల మొబైలు,
పుతునం దూరమహతుంది.
గమనిక: నిష్టాలు, అధ్యయనాల ప్రకారం
ఈ విపరాలను అందించాం. ఈ
క్రమం కేవలం బీఐఎస్‌ఎస్

కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్యలు వైపు ఉన్నా వైద్యులు నంపుడించడమే ఉత్తుప మార్గం.

వర్షాకూలం
వచ్చినపుటు చర్చ
సమస్తులు కూడా వస్తాయి.
అలాంటపుటు ఎలాంబి చిల్డ్రనులు
పాచించాలి. ఏం చేయాలో తః
—ఎక్కులో—ఎక్కులో—

వర్షాకూలమైనా, ఎండకాలమైనా సిఫ్రే
 రాతీనే చాలా ముఖ్యం. సిఫ్రే ప్రాభుత్వమ్తి
 మెయిన్ రిజన్ వెదర్ ఎఫ్ఫ్యూ ఉంటుంది.
 అయిటీ సిఫ్రే ఉన్నవారు చాలా సమస్యల్ని ఛేసే
 చేయాల్సి ఉంటుంది. వర్షాకూలంలో
 పరింత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇద్దుతో
 పాటు చర్చుంలో తేమ ఎక్కువగా
 ఉండడం వల్ల అనేక సమస్యలు
 వస్తాయి. తేమ పెరగడం వల్ల చర్చ
 రంగు మారుతుంది. ఆ సమస్య
 తగ్గించు కునేందుకు కొన్ని ప్యాచ్యు
 ప్రయత్నిం చొచ్చు. దిని వల్ల మీ
 సిఫ్రేని కాపాడుకోవచ్చు.
 అవేంటో తెలుసుకోండి.





తెలుగు జాతిని అవమానించిన తమిళ నటీ

తమిళాను రాజకీయాల్లో ప్రావిడ సిద్ధాంతాల ప్రభావం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పకల్గేదు. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం బ్రాహ్మణులూ.. తమిళులు కాదని వాడన. అయితే ఈ వాదనలను విమర్శిస్తూ నటి కస్తారి.. “రాజుల కాలంలో అంతస్పుర మహిళలకు సేవ చేసేందుకు వచ్చిన వారే తెలుగు వారు. 300 ఏళ్ల క్రితం ఒక రాజు వర్ష అంతస్పుర మహిళలకు సేవ చేసేందుకు వచ్చిన తెలుగు వారు ఇప్పుడు తమది తెలుగు జాతి అంబుంబే, మరి ఎప్పుడే ఇక్కడకు వచ్చిన బ్రాహ్మణులను తమిళులు కాదని చేప్పేందుకు మీరెవరంటూ” మాట్లాడారు. దీంతో ఈ వ్యాఖ్యలు చిన్నారేవుతున్నాయి. అలాగే “ఆస్తిలను లూటీ చేయవద్దని, ఇతరుల భార్యలై మొజపడ్డాడని, ఒకరికంబే ఎక్కువ మంది భార్యలను చేసుకోవద్దని బ్రాహ్మణులు చెబుతుండటంతోనే తమిళానులో వారికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం జరుగుతోందని” కస్తారి ఆరోపించారు. ఇక లేదీ సూపర్స్టార్ నయనతార, విష్ణువు శివం తల్లిదండ్రులైన అయినప్పుడు. ఈ దంపతులు సరోగీలి పద్ధతిలో తల్లిదండ్రులైనట్లు వార్తలు నక్కల్న కొట్టాయి. ఆ తరుణంలో నటి కస్తారి చేసిన టీవీ చర్చాల్నియాంశంగా మారింది. “భారతేశంలో సరోగీలి బ్యాన్ అయింది. భవిష్యత్తులో దీని గురించి ఎక్కడా వినిశ్చతున్నాలు” అంటూ అమె ఓ టీవీ చేసింది. దీనిని చూసిన నయనతార అభిమానులు కస్తారిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసున్నారు. “చీ వని మీరు చూసుకోండి” అని నెట్టింట ఏకిపారేసున్నారు. దీనిపై కూడా కస్తారి స్పందించారు. “అర్థతగల న్యాయపాదిగా ఈ చట్టంపై మాట్లాడే హక్కు నాకుంది. నేను ఎవరినీ ద్వేశించి ఇలా మాట్లాడేదు” అని టీవీలో పేర్కొన్నారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి అంబే మీకు ఇష్టం లేదట కదా. ఓ సందర్భంలో మా కుటుంబ సభ్యులు చెప్పారు. ఇష్టం లేనప్పుడు ‘గాడ్ ఫార్మ’ చిత్రంలో ఎందుకు యాక్ట్ చేశారు. అయినంటే ఇష్టం ఉంటే ‘గాడ్ ఫార్మ’ నక్సెన్ మీకు ఫాటోలు పేర్ చేయండి’ అంటూ టీవీ ఓ నెటిజన్ చేసిన టీవీకు అమె కొంటర్ ఇచ్చారు. “మీరేం మాట్లాడుతున్నారు? ఈ పిల్చిమాటలు ఎందుక? విరంజీవి అంబే ఇష్టపడని వారుండరు. అలాంటిది నా విషయంలో మీ తల్లిదండ్రులు అలా చెప్పడానికి కారణం ఏమిటో నాకు అర్థం కావడం లేదు” అని పేర్కొన్నారు.

A promotional still from KGF Chapter 2 featuring Yash as Baahubali. He has long, curly hair and a full beard. He is wearing a dark, patterned shirt over a black t-shirt. He is holding a small object in his right hand, which is adorned with several rings. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark, moody blue.

తగ్గిదలే.. అదిలన పుష్టి 2 ప్రమాణం వ్యాప్తి

టువీవుడ్ స్టార్ యూకౌర్ అల్లు అర్జున్ కాంపోండ్ నుంచి వస్తున్న ప్రాంతమై ప్రాజెక్ట్ పుపు 2 ది రూల్. సుకుమార్ దర్జకత్తుం వహిస్తున్న ఈ మూవీలో కన్నడ భాష రప్పిక మందన్నా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ పోటిస్తుండగా.. మలయాళ స్టార్ హీలో ఘపాద్ ఘాసిల్ కీలక పాత పోటిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని 2024 డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నట్లు ఇప్పటికే మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ నేపర్చుంటో సినిమాను మరో సాయికి తీసుకెళ్లులా ప్రమోషనల్ ప్లాన్ గట్టిగానే చేశారన్న వార్త అభిమానుల్లో జోవ్ నింపుతోంది. లేటెస్ట్ ట్రాక్ ప్రకారం ఘన్స్ ఈవెంట్స్ బీపార్లోని పాట్లుల్లో నపంబర్ చిపరటో ప్లాన్ చేశారట. ఆ తర్వాత హజ్ఫీ, కోచి, చెన్నైలలో పలు మేజర్ ఈవెంట్స్ ను ప్లాన్ చేశారని ఇన్నెడ్ టాక్. అంతేకాదు ట్రైలర్ లాంఫ్ ఈవెంట్స్ ను ముంబైలో ఇదివరకొన్నదూ కనిపిని ఏరుగిని రీతిలో భారీ జన సందేహం మధ్య నిర్మిపొంచేందుకు రెడీ అవుతున్నారని ఫిలిం నగర్ సర్కిల్ సమాచారం. ప్రమోషన్ చివరి ఘట్టంలో భాగంగా తెలుగు రాష్ట్రాలో ప్రధాన నగరాల్లో త్రీ రీతీజ్ ఈవెంట్స్ పోతోపాటు పలు ప్రమోషనల్ ఈవెంట్స్ ప్లాన్ చేసినట్టు టాక్. ఘన్స్ పొర్పుకు అదిలపోయే భార్క్ గ్రోండ్ స్టోర్, అల్వమ్ అందించిన రాక్సప్లార్ దేవి త్రీ ప్రసాద సీక్వెల్కు కూడా పనిచేసుందరంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. సీక్వెల్కు ఘపాద్ ఘాసిల్, ఇగద్దివ్ ప్రతావ్ బండారి, జగవతిబాబు, ప్రకాశ్ రాజ్, సునీల్, అనసూయ భరద్వాజ్, రావు రమేష్, ధనంజయ, పణ్ణుల్, అజయ్, శ్రీతీజ్ ఇతర కీలక పాతల్లో నటిస్తున్నారు.



త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు
‘అప్పుడో ఇప్పుడో ఎప్పుడో’

‘కార్తీకేయ 2’ చిత్రంతో నేపసల్ రెంజ్ పాపలారిటీని
సాంఠం చేసుకున్న హీరో నిఫిల్ ప్రస్తుతం చేస్తున్న
చిత్రం ‘అవుడో ఇవుడో’ ఎవ్వుడోతో అతి త్వరలో
ఆధియైన్ ముందుకు రాబోతోన్నారు. ‘స్వామి రారా,
కేశవ’ వంటి భాక్ బస్టర్ చిత్రాల తర్వాత సుధిర్ వర్ష,
నిఫిల్ కాంబోలో వస్తోన్న చిత్రం కావడంతో ఈ
సినిమాపై భారీగా ఎక్కువైపు ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో
కస్సుడ ల్రేజీ హీరోయిన్ అయిన రుక్మిణి వసంత్
కీటోయిన్గా వటించారూ మరో భారీ డాల్ దివ్యాంశ

కొశిక కీలక పాత్రలో నటించగా.. హర్ష చెముదు ఓ ముఖ్య పాత్రను పోషించారు. తాజాగా ఈ మూవీ గురించి హీరో నిఫిల్ మాట్లాడుతూ.. ఆనక్కిరక విషయాలు షేర్ చేసుకున్నాడు. తాజాగా జరిగిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో నిఫిల్ మాట్లాడుతూ.. “ఈ సినిమా ప్రీమియర్ కి మంచి స్పూనర్ వచ్చింది. ‘స్వామిరాధ’ విన్ అయినా ట్రైమికథను ఈ సినిమాలో చూపించా సినిమాలో ప్రతి పడినిమిపొలకు ఒక టీప్పు ఉంటుంది సినిమా క్లెపాక్స్ ని ఎవరు ఉపించలేరు. మూవీ స్నేహ పేప్ ప్రేక్షకులని కట్టి పడేస్తుంది. ఈ సినిమాని నేను ఎవ్వురు తీశానని చాలా మండికి సందేహం ఉంది. ‘కార్బైడ్ రెయ్’ సినిమా తర్వాత దీని తెరకెక్కించాలనుకున్నాం. ‘స్టు’ సినిమా కంటే ముందే

రావాల్చిన సినిమా ఇది. ప్రసుతుల చేసోన్న ఒక సినిమా మధ్యలో పెడ్యూల్ బ్రైక్ రావడంతో దీన్ని కంపీల్ చేశామంటూ” ఎప్పుకొచ్చారు. నిఖిల్ సలిసోన్నప్పస్తుం స్పృయంథూ” నినిమాలో నటిస్తున్నారు. భరత్ కృష్ణమాచారి దర్జక్కుం వహిస్తున్న ఈ చిత్రం కోసం వియత్యాగంలో కలోర్ శిక్షణ తీసుకున్నారు నిఖిల్. రాగూర్ మధు సమర్పణలో కిష్కుల్ స్ఫూర్తియోనికు చెందిన భువన, శ్రీక్రం నిర్మిస్తున్న ఈ ఎపిక్ ఒడిస్సీలో లఱడండరీ యోధుని పాత్రను పోంచింపడానికి అయ్యాలు, మార్కుల్ అర్ట్, గుర్రపు స్పౌరీలో శిక్షణ తీసుకున్నారు నిఖిల్. నమ్మకంయం కాని యుద్ధ సన్మిచేశాలతో కూడిన ఈ చిత్రంలో నిఖిల్ కొన్ని అద్భుతమైన స్టంట్స్ చేయస్తారు.



నేను ఎండ్రు కొడుకును

వ శ
ఆధారాలు ధ్వనం చేశారు

వైరల్ అవుతున్న వీడియో

బాలీవుడ్ కీన్ ఐశ్వర్య రాయ్

తరుమగా వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. ఒక వైపు భర్త అఖిపేక్క బచ్చన్తో విడాకులు అంటూ రూమర్స్ చక్కని కొదుతుండగా మరోవైపు ఐష్వర్య ఛోయిలీ ఫంక్షన్ల్ అభిప్రేక్క కనిపించలేదంటూ ఎదో ఒక వార్త ఐష్వర్య వార్తల్లో నిలిచేలా చేస్తోంది. ఇక ఐష్వర్య కూతరు ఆరాధ మామ ఆమితాబ్ బచ్చన్ కి సంబంధించిన ఎదో ఒక వార్తలో ఈ విశ్వసుందరి ప్రస్తావన వస్తుంది. ఈ నేవధ్యంలోనే తాను ఐష్వర్య కొడుకును అంటూ వైశాగ్య చెందిన ఓ వ్యక్తి వీడియో చేయడంతో వైరల్ అవుతోంది

ఇంతకీ ఆ వ్యక్తి ఎవరు, ఇంతకీ ఏమైందంటే. ఒకవేళ
ఒశ్వర్య-అభిషేక విదాకులు తీసుకుంటు న్నారనే వార్తలు
అభిమానుల్లో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తుంటించే. ఓ కైరల్ వీడియో
ఈ వార్తలకు మరింత ఆజ్ఞాం పోసినట్టుంది. వైజ్ఞానిక
చెందిన సంగీత కుమార్ తాను ఒశ్వర్య కుమారుడినని
ఆమె పెళ్ళి కాకముందే నేను ఇన్ విప్రో ఫైర్లైజేషన్స
ద్వారా జన్మించానని చెబుతున్నాడు. తాను లండినోలీ
పుట్టానని, మొదట ఒశ్వర్య పేరంట్న నస్ను పెంచారు
తర్వాత తనని వైజ్ఞానిలో వేరే వాళ్కు అప్పగించినట్లు
చెప్పుకున్నాడు. ఇక తాను ఒశ్వర్యకు శ్రద్ధిసట్టు సాక్ష్యాత్వ
లేకుండా ఆధారాలను ధ్వంసం చేశారని చెప్పుకొచ్చాడు
దీంతో పోలీసులు ఆ వ్యక్తిని విచారించగా మతిస్తిమితం
లేని వాడిగా తెలిసింది. అయితే ఈ వీడియో గతంలోనైనా
ఒశ్వర్య-అభిషేక విదాకుల వార్తల నేపథ్యంలో మరోసాం
వేరల్ అయ్యంది.

అక్కినేని కుటుంబాల్స్
జీరుగా పెళ్ళి వనులు

ఆ పార్టీలకు వెళితేనే బాలీవుడ్లో భాస్ములు వస్తాయి : రెజీనా

సినిమాల్లోకి వచ్చి దారావు 20 యొంద్లు
కావాస్తుండగా బాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఎండుకు
ఆలస్యమైందని ఎదురైన ఓ ప్రశ్నకు రెజీస్‌నా
చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోఫ్ట్‌లే
డియాలోబాగా వైరల్ అవవున్నాయి.
2019లో ఏక్ లడ్జీ కో దేఫోతో ఐసా లగా'
మామితో హింది సినిమాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది
రెజీస్‌నా. ఆ నమయంలో తనకు ఎదురైన
ఘటనల గురించి ఇటీవల ఓ మీదియాకు
ఇచ్చిన ఇటర్యూషన్లో పెల్లిందిచింది. నార్త్
సినిమా పరిశుమకు, సౌత్ ఇండిష్ట్రీకి మధ్య
తేడాలను చెప్పుకొచ్చింది. సౌత్ నుంచి నార్త్కు
వెళ్లి లాంగ్వేడ్ ఇభ్బిందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ
కారణంగా చాలామందికి సినిమా అవకాశాలు
కోల్పోయారు. కానీ, బాలీవుడ్ నుంచి ఇక్కడకు
వచ్చిన వాళ్లు ఎప్పుడూ ఆ ఇఱ్పంది పదరు,
ఇఱ్పంది పెట్టరని పేర్కొని. హింది సినిమాల్లో