

ప్రకృతి వనంగా తెలంగణ

కంపెనీలు పెట్టుబడులు పెళ్ళడానికి మంచికొచ్చాయిని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. తెలంగణ ప్రభుత్వంల్ని విశ్వాసం, నమ్రతలో పెట్టుబడులు పెళ్ళడం ద్వారా స్వాపర విసర్జనలే పాటు ఇక్కణి యువతకు ఉన్నోగ్ర, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించడానికి మంచికొచ్చిన సంస్థలకు ఆధినందనలు తెలుపుతున్నాన్నారు.

చాలా ప్రేక్షక విజయం

“దాఫీన్ పర్సులనిల్” రూ. 1.78 లక్ష కోట్ల పెట్టుబడులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అక్రమించింది. ఇది వాలా ప్రేక్షక విజయం” అని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అక్కమ నిధులతో కొండరు విష ప్రచారం చేస్తున్న కంపెనీలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెళ్ళి ప్రభుత్వంల్ని విశ్వాసం చాటాయని కొనియాచారు. “2004 కంబేస్ మంచిన్సు తెలుగుదేశ ప్రభుత్వం అనుసరించిన విధానాలు రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు అనుకూలంగా ఉంటే తాత్కాలికిన ప్రభుత్వం వచ్చిన కొనియాచారు. అప్పుడు ఇంటే తాత్కాలికిన ప్రభుత్వం అప్పుడు ఇంటే విధానాలో మేలు చేసిన విఫొనా ఉంటే రాజకీయాలను పక్కనవచ్చి మరింత పక్కనుదిగి అమలు చేసినదుకు సిద్ధంగా “ఉన్నాన్” అని చెప్పారు. ప్రైదారాబాద్లో పెట్టుబడులు మీద అసోపాలు, అనుమానలు స్ఫూర్ఖీయి విష ప్రచారం చేసిందం ద్వారా రాష్ట్ర ఆక్రీక మూలాలను చేస్తున్న శియులు విషాంగు క్రాపు నేరించి అర్పించి అమలు విషప్పణల్లో ఉండగా ఏవాడు అలా ప్రపంచచేరేదని, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వస్తే పుటికించలేదని అన్నారు. సింగహర్తో చేసుకున్న బెప్పుంచుల ఆధిక్యందిగం యువతకు భారీ ఎత్తున ఉపాధి కల్పించేరేదని చెప్పారు.

అప్పిన్న సికింగ్ డిస్ట్రిక్ట్ బాధ పదుపున్నదు

అముణ్ణ, స్ట్రేట్ కెమిక్స్, ఇస్ట్రోన్, విప్లో, పోట్స్ ఎల్.. ఇలా అనేక ప్రముఖ సంస్థలు ఒప్పుంచు వేసుకుంటే కొండరు లేకపోయిని అల్పాన్సు ప్రాణీల విషాంగు నీరియాచారు. అప్పుడింటికి అనుమానలు ఉపాధిలో అనుమానించిన విధానాలు రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు అనుకూలంగా ఉంటే తాత్కాలికిన ప్రభుత్వం అప్పుడించిన విధానాలో మేలు చేసిన విఫొనా ఉంటే రాజకీయాలను పక్కనవచ్చి మరింత పక్కనుదిగి అమలు చేసినదుకు సిద్ధంగా “ఉన్నాన్” అని చెప్పారు. ప్రైదారాబాద్లో పెట్టుబడులు మీద అసోపాలు, అనుమానలు స్ఫూర్ఖీయి విష ప్రచారం చేసిందం ద్వారా రాష్ట్ర ఆక్రీక మూలాలను చేస్తున్న శియులు విషాంగు క్రాపు నేరించి అర్పించి అమలు విషప్పణల్లో ఉండగా ఏవాడు అలా ప్రపంచచేరేదని, రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వస్తే పుటికించలేదని అన్నారు. సింగహర్తో చేసుకున్న బెప్పుంచుల ఆధిక్యందిగం యువతకు భారీ ఎత్తున ఉపాధి కల్పించేరేదని చెప్పారు.

అప్పిన్న సికింగ్ డిస్ట్రిక్ట్ బాధ పదుపున్నదు

అందులో 17 అమల్లో ఉన్నాన్. 10 కంపెనీలు నిర్మాణాలు ప్రొరంబించి 70శాతం పనులు పూర్తయ్యాయి. మరో 7 ప్రోజెక్చలు ప్రొరంబ రశలో “ఉన్నాన్” అని చిపరించారు.

కొత్తగా రెండు ఉల్లే పార్టులు

మంత్రి శ్రీధరబాబు లేదైడి

ప్రైదారాబాద్, జనవరి 28: ప్రైక్సెం సిలీ తరఫలో ప్రైదారాబాద్ కొత్తగా రెండు ఉల్లే పార్టులను వీర్షాటు చేయాలిని నిర్మయాలనిష్టాలు రాష్ట్ర ప్రీథి ప్రైదరబాబు చెప్పారు. ఇందుసాంప్రదాయిక ప్రైదారాబాద్ రశలో ప్రైదరబాబు మంత్రి పూర్వులు మంత్రి కొత్తగా రెండు ఉల్లే పార్టులను వీర్షాటు చేయాలిని అన్నారు. ఆమరు ఇంటో తాత్కాలికిన ప్రాణీల ఉన్నాన్ ని ఒప్పుంచులు చేస్తున్న శియులు నీరియాచారు. ప్రైదారాబాద్లో 100 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టుబడు ముందుకొచ్చిన ద్వారా స్టోర్స్ కెపెనీ ని సంతోషాలై అష్టోస్సున్నాయి. ప్రైదారాబాద్లో 40 గదులు, 20 కాంటింలలో సుందరమైన సహజ రశలని పోతున్నారు. రాబోయి వెళ్ళకలో ఈ సంస్థ 900 మందికి ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించుందని చెప్పారు.

వెక్కు కీరియం పార్ట్ బాగా సచ్చింది.. ఇక్కడ ఘాలింగ్ చేస్తూ

రంగాప్రె, జనవరి 28: ప్రపంచంలోని అతి పెద్దదైరు ఎలో ప్రైస్ పార్టులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మాగౌరి రెంటించి వేసుకుంటే కొండరు లేకపోయిని అల్పాన్సు ప్రాణీల విషాంగు నీరియాచారు. ప్రైదారాబాద్ రశలోని ప్రైదరబాబు వీర్షాటు చేయాలిని అన్నారు. ఆమరు వీర్షాటు ఉపాధాలను కొత్తగా రెండు ఉల్లే పార్టులను వీర్షాటు చేయాలిని అన్నారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఎద్దుతోస్త కలాంచాన్స్ నిర్మించారు” అంటూ కొనియాచారు. ముఖ్యమంత్రి ఈ ఘాలింగ్ చేయాలను వీర్షాటు చేయాలను అప్పిన్ వీర్షాటు చేయాలను వీర్షాటు చేయాలను అన్నారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు.

వెక్కు కీరియం పార్ట్ బాగా సచ్చింది.. ఇక్కడ ఘాలింగ్ చేస్తూ

రంగాప్రె, జనవరి 28: ప్రపంచంలోని అతి పెద్దదైరు ఎలో ప్రైస్ పార్టులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మాగౌరి రెంటించి వేసుకుంటే కొండరు లేకపోయిని అల్పాన్సు ప్రాణీల విషాంగు నీరియాచారు. ప్రైదారాబాద్ రశలో ప్రైదరబాబు వీర్షాటు చేయాలిని అన్నారు. ఆమరు వీర్షాటు ఉపాధాలను కొత్తగా రెండు ఉల్లే పార్టులను వీర్షాటు చేయాలిని అన్నారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు.

ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు.

చిలుకూరులోని ప్రైదుబారు వెడ్స్ సెంటర్లో ఎక్కు కీరియం పార్టులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రాణీలింగాలలో ముఖ్య మంత్రి ప్రైదరబాబు వీర్షాటు చేయాలని అన్నారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు.

చిలుకూరులోని ప్రైదుబారు వెడ్స్ సెంటర్లో ఎక్కు కీరియం పార్టులు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రాణీలింగాలలో ముఖ్య మంత్రి ప్రైదరబాబు వీర్షాటు చేయాలని అన్నారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీరియాచారు. ఇక్కడ ఏ నీ

లాభదాయక ఆయ్ల పామ్ పంటను రైతులు సాగు చేయాలి..

జిల్లా కలెక్టర్ ముజమీల్ భాన్

రఘునాథపాలెం మండలం చింతగుర్తి గ్రామంలో

ఆయ్ల పామ్ పంటలను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్..



ఖమ్మం స్నేహ్ రిపోర్టర్ జనవరి 28 (అక్షరమ్మా)

ఖమ్మం జిల్లాలో లాభదాయక ఆయ్ల పామ్ పంటను అదిక సంఖ్యలో రైతులు సాగు చేయాలని, ఆదికా జిల్లా యంత్రాగం తీవ్రప్రధితిలో కృషి చేస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ముజమీల్ భాన్ అన్నారు.

మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ రఘునాథపాలెం మండలం చింతగుర్తి గ్రామంలో అలస్యం రామారావు పండిస్తున్న ఆయ్ల పామ్ పంటలను సాగు చేస్తున్న రైతులతో కలెక్టర్ ముజమీల్ భాన్ అన్నారు. గతంలో ఏ పంటలలో నొప్పిని అందించేందుకు చూస్తు లు చేపడతామని అన్నారు. గోద్రెజ్ అగ్రోవెర్ లిమిటెడ్ ద్వారా ఆయ్ల పామ్ పంట వెయ్యి ఎకరాలలో క్షూర్ ఉంటే రైతులకు అయ్యే విధంగా లేట్ సరఫరా చూస్తు చేయాలని అన్నారు.

గ్రామంలో అర ఎకరం పరిచ లీట్ కు ఇస్ట్రువ్చని నెల రోజుల వ్యవరీలో క్షూర్ ప్రారింగ్ సెంటల ప్రాయాలు చేసి అక్షూధునిక వ్యస్టాయ పతకరాలు తెలులకు అందబాటులో తీసుకొని రావాలని కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. తెలులకు సరఫరా చేసే ప్రతి ఆయ్ల పామ్ మొక్కకు జియా బ్ర్యాగింగ్ విచాటు చేయాలని అన్నారు.

తెలిపారు. చెరువుల కళ్లు, ఆక్రమణలాపై విచారణ చేసి ఖైరపి 15 లోపు నివేదిక అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్, మండల తపసిల్చార్, రెవెన్యూ అన్వేషక్ ను ఆచేంచారు.

పామ్ ఆయ్ల పంట కోణ యంత్రాలు సన్మిళేస్తే అందించేందుకు చూస్తు లు చేపడతామని అన్నారు. గోద్రెజ్ అగ్రోవెర్ లిమిటెడ్ ద్వారా ఆయ్ల పామ్ పంట వెయ్యి ఎకరాలలో క్షూర్ ఉంటే రైతులకు అయ్యే విధంగా లేట్ సరఫరా చూస్తు చేయాలని అన్నారు.

గ్రామంలో అర ఎకరం పరిచ లీట్ కు ఇస్ట్రువ్చని నెల రోజుల వ్యవరీలో క్షూర్ ప్రారింగ్ సెంటల ప్రాయాలు చేసి అక్షూధునిక వ్యస్టాయ పతకరాలు తెలులకు అందబాటులో తీసుకొని రావాలని కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. తెలులకు సరఫరా చేసే ప్రతి ఆయ్ల పామ్ మొక్కకు జియా బ్ర్యాగింగ్ విచాటు చేయాలని అన్నారు.

గ్రామంలో అన్వేషక్ రెవెన్యూ సమస్యలు వివరాలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్ వాళి పరిష్కార్నికి చూస్తు తీసుకుంటామని హోమ్ ఇచ్చారు. సాదా బైపామా దరఖాస్తులకు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే పరిష్కారం మేరుకు జియా బ్ర్యాగింగ్ విచాటు చేయాలని అన్నారు.

గ్రామంలో అన్వేషక్ రెవెన్యూ సమస్యలు వివరాలు తెలుసుకున్న కలెక్టర్ వాళి పరిష్కార్నికి చూస్తు తీసుకుంటామని హోమ్ ఇచ్చారు. సాదా బైపామా దరఖాస్తులకు ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే పరిష్కారం మేరుకు జియా బ్ర్యాగింగ్ విచాటు చేయాలని అన్నారు.

ఈ పరిశీలనలో జిల్లా కలెక్టర్ వెటు ఉద్యానవన శాఖ అధికారి జి నగేష్, రఘునాథపాలెం మండల తపసిల్చార్ విల్సన్, గోద్రెజ్ ఆగ్రోవెర్ లిమిటెడ్ మేచెర్ ఐ. రామకృష్ణ టీ.ఎస్.ఎం.ఎస్. నంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పార్టీల్లారూ.

కోణ పరిశీలనలో పాటు సెంటల్ లైటీంగ్ విచాటు చేయండి..

రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంటం అయ్యే వెంచుతుంది..

పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేయాలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల..

ఖమ్మం/స్నేహ్ రిపోర్టర్ జనవరి 28 (అక్షరమ్మా)

అర్. చ. ఎన్. హెచ్ కి కూడా లేఖ రాసిన మంత్రి ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథ నిర్మించాలని తుమ్ముల వినఱి... పలు ల్రీడ్జిల్సు నూతన నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి...

రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంటం అయ్యే వెంచుతుంది..

రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంటం అయ్యే వెంచుతుంది..

పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేయాలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల..

ఖమ్మం/స్నేహ్ రిపోర్టర్ జనవరి 28 (అక్షరమ్మా)

కెండ్ర రోడ్సు రఘునాథ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ నిర్మాణ చేపట్టలని కోరిన మంత్రి తుమ్ముల అన్నారు.

ఈ పలు జాతీయ రఘునాథ లిప్స్ట్రాఫ్ట్ కోణ పంట అయ్యే వెంచుతుంది.. ఈ పల

మందక్కష్ట మాదిగకు పద్మశ్లేష ప్రకటించడం హర్షణీయం

- తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్సీ వర్మింగ్ జర్జులిస్ట్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆరెల్లి మల్లేష్

పెద్దపల్లి బోస్ జనవరి 28 అక్షరం నూన్ ఎంతాపీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుల మందక్కష్ట మాదిగకు భారత పద్మశ్లేష పద్మశ్లేష ప్రకటించడం పట్ల తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్సీ వర్మింగ్ జర్జులిస్ట్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆరెల్లి మల్లేష్ హర్షణ పుత్రకు కేసారు. మాదురు దశాఖ్యల పాటు అగారిన జాతుల కోసం అలుపెరగని పొలాంగా రాష్ట్రాలలో కాకులు దేశంలో అనేక రాష్ట్రాలలో మాదిగల ఏసిసి పద్మశ్లేష ద్వేశంగా ఏసాటు చేసిన మాదిగ రిజలీషన్ పోల సమితి (ఎంఆర్ఎస్) 1994కి సాపిలి, మహాబోస నగర్ జిల్లా శదువులిస్తే గ్రామం మీదుగా మొదలుపై మాదిగలకు జరుగుతున్న అసాధ్యంపై, అదేప్పంగా ఉప్పులలో నాలీ ముఖ్యమంత్రులపాటు, మల ఎంటర్ ప్రధాన మంత్రులును ఒప్పించి ఘనం మందక్కష్ట మాదిగకే దక్కించి పేర్కారు. ఎస్సీ, ఎస్సీ శీనిల ఉద్యోగాలకు సైతం పురుదు పోనిన మధ్యాయకుడు నాయకుడు మందక్కష్ట మాదిగని కొనియాదారు. అంతేకుండా మందక్కష్ట

మందక్కష్ట మాదిగ అనేక ఉద్యోగాల పేట్టాడని ఆశారు. అదేప్పంగా అన్ని పరాల జాతుల కోరు, వృష్టిలకు, వికలాంగులకు, వితంతువులకు పేస్నీ అమలద్వేశ్మా అనేక ఉద్యోగాలు చేసి డిమాండ్ సాధనకు అమలద్వేశ్మా కృష్ణ చేశాలకు దేశంలో పట్లనుభూతి మాదిగలకు విరుద్ధ, ఉద్గోగలలో జోబ్ల లెక్చిపెడంపై, మాదిగలు ఎదుర్కొనువును అంతరాలను విపరించి అయి రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులపాటు, మల ఎంటర్ ప్రధాన మంత్రులను ఒప్పించి ఘనం మందక్కష్ట మాదిగకే దక్కించి పేర్కారు. ఎస్సీ, ఎస్సీ శీనిల ఉద్యోగాలకు సైతం పురుదు పోనిన మధ్యాయకుడు నాయకుడు మందక్కష్ట మాదిగని ఆయన పేర్కారు.



కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

బేపురతుగా క్షుమాపణ చెప్పాలి...

మందల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాపా సుధాకర్..

జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కట్టికి. కిరణ్ కుమార్.

**ఖమ్మం / స్వత్ర రిపోర్టర్ తల్లూడు / జనవరి 28
(అక్షరంపూన్)**



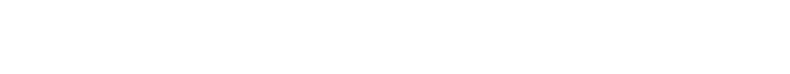
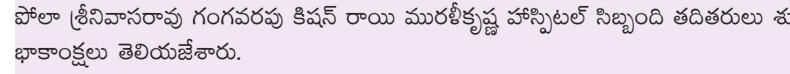
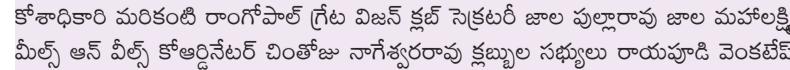
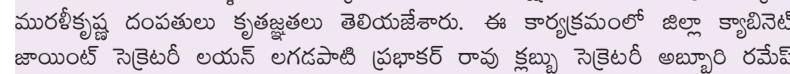
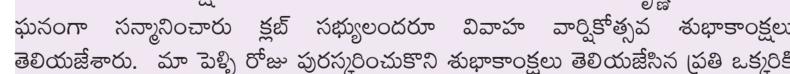
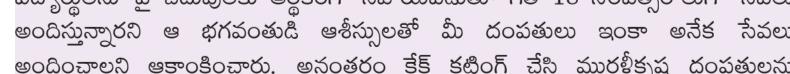
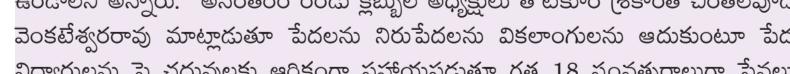
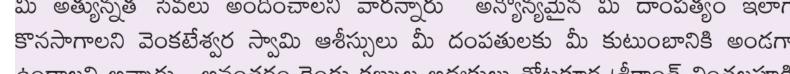
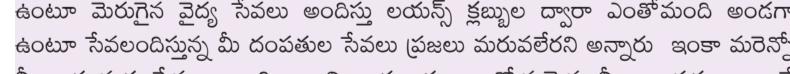
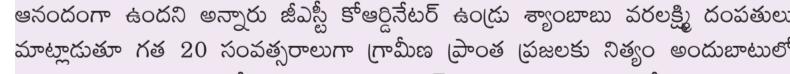
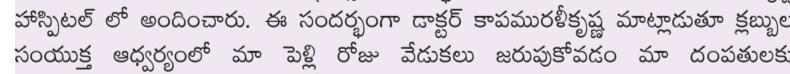
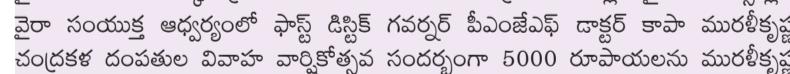
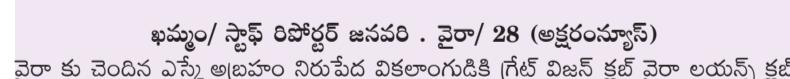
ఇందిరాంగాం ద్వారా తెలంగాణ పాటల గొంతుక విచ్చి ప్రథమ నెక గడ్డర్ మైల ఐరువుల అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కేంద్ర సాధాయ పంచి బండి సంజయ్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం జిరింగాని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తల్లూడు మందల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాపా సుధాకర్, ఖమ్మం జిల్లా యువజనకాంగ్రెస్ నాయకులు చేయడం తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు కట్టికి కిరణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ పై, ప్రజా నేక గడ్డర్ మైల ఐరువుల అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన బండి సంజయ్ తన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి స్థితికి కట్టించాడని వ్యాఖ్యలు చేయడం తెలిపుటు. ఈ సందర్భంగా తల్లూడు మందల కాంగ్రెస్ నేక గడ్డర్ మైల ఐరువుల కాపా సుధాకర్, ఖమ్మం జిల్లా యువజనకాంగ్రెస్ నాయకులు కాపా సుధాకర్.



ఖమ్మంగా దాఫ్కర్ కాపా మురళీకృష్ణ చంద్రకళ

వివాహ వార్లైట్ త్వాయ వేడుకలు..

- వికలాంగుడికి ఆర్థిక సహాయం...



బెండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలు **కలుగుతారు.**



బెండకాయలు.. వీటినే ఇంగ్లెస్‌లో ఓక్కా అని, లేద్దిన్ ఫింగర్ అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయలను మొదటగా ఆప్రికాల్స్ పండించారు. అక్కడి నుంచి ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు వ్యాపించాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది బెండకాయలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. బెండకాయలను లేతగా ఉన్నప్పుడే తినాల్సి ఉంటుంది. ముదిరితే రుచి అంత బాగోవు. ఇక బెండకాయలతో మనం వేపుడు, పులుసు వంధివి చేస్తుంటాం. చాలా మంది వీటిని చారు వంచి వాటిలోను వేస్తుంటారు. దీంతో ఇప్పి చక్కని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అయితే బెండకాయలను తరచూ అహరంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్స్ ఎ, సి నమ్మిద్దిగా ఉంటాయి. అలాగే పొట్టాఫియం, మెగ్నిషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి.

లభిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు బెండకాయలను తరచూ తింపగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఎక్కువ సేపు ఉన్న ఆకలి వేయకుండా చేయడంలో ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. దీంతో అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగు పదుతుంది.. బెండకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధిక ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. తరచూ బెండకాయలను తింపగా ఉంచుకోవచ్చు. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే శాంతికోవచ్చు. వీటిని తింటుంటే శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను బెండకాయల్లో ఉండే యాంతీ ఇన్స్పెషన్స్ లో గుణాలు శరీరంలోని నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో క్యాల్చిల్యం, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం అధిక ఇవి ఎముకలను ర్ధించగా, అరోగ్యంగా ఉంచతాయి. ఇలా బెండకాయ భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

పాటాషియం, క్వాలీషియం సమ్మిగ్ం ఉంటాయి. ఇవి
 మనవ్చి అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
 ఈ కాయలను తరచూ తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే
 పైబర్ జీర్జుక్కియను మెరుగు పరస్పుంది. తిన్న
 అపోరం సరిగ్గ జీర్జమయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో
 మలబద్దకం తగ్గుతుంది. బెండకాయలను తరచూ
 తినడం వల్ల జీర్జ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు
 పడుతుంది. జీర్జవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యూకీరీయా
 పెరుగుతుంది. ఇది జీర్జశయం, వేగులను
 ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బెండకాయలను తినడం
 వల్ల మన శరీరం ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును
 శోషించుకోదు. దీంతో శరీరంలో కొలిప్పాల్లో
 చేరకుండా అర్ధుకోవచ్చు. ఫలితంగా రక్తాశాల్లో
 ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె
 ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా
 చూసుకోవచ్చు.

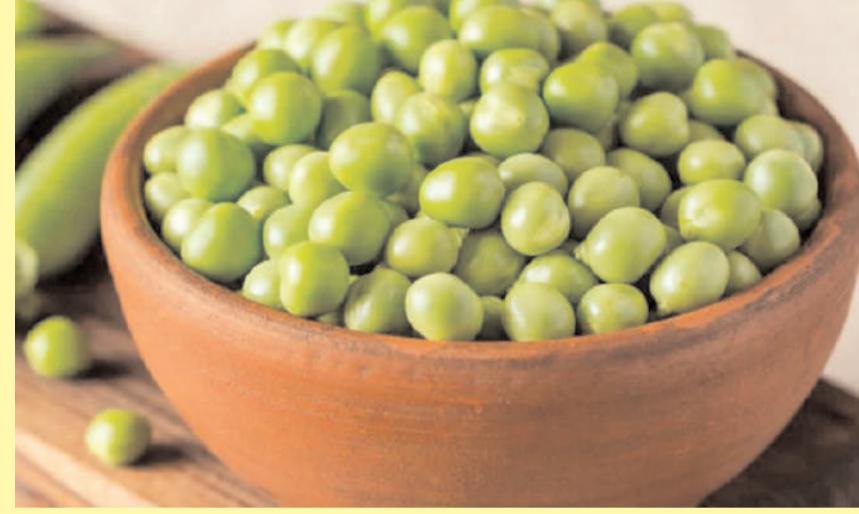
అధిక బరువు తగ్గుతారు.. బెండకాయల్లో
పాలిభినాల్ని అనే సమ్మేళనాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
అలాగే వీటిల్లో షైబర్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.
ఇవి రక్తంలో చక్కని స్నాయలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. మధుమేహం
ఉన్నవారికి బెండకాయలు ఒక వరం అనే
చెపువచ్చు. వీటితో డయాబెటీస్ ను అదుపులో
ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలను తినడం వల్ల
విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా
లభిస్తాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పరిశీలన
చేస్తాయి. దీంతో రోగాలు, ఇన్ఫెక్షన్లను నుంచి రక్తంల్లో
వారు బెండకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును
ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేయడంలో బెండకాయలు
తో అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.
.. బెండకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది.
ముస్తుంది. తరచూ బెండకాయలను తినడం వల్ల కళ్ళను
ముస్తు మీద పడడం వల్ల వచ్చే శుక్కలు రాకుండా
శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు.
నౌఫ్లామేటర్లి గుణాలు శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను
యం, విటమిన్ సి, మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటాయి.
గ్యాంగా ఉంచుతాయి. ఇలా బెండకాయలను ఆపోరంలో
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

**తరచూ ఒక్క నొప్పులుగా ఉంటుందా..
అయితే ఇవే కారణాలు కావచ్చు..!**



మనకు తరచూ పలు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తునే ఉంటాయి. వాటిల్లో బాటి పెయిన్స్ కూడా ఒకటి. ఒక్క నొప్పులు అనేవి సమజంగానే మనకు తరచూ వస్తునే ఉంటాయి. కాన్తి ఎక్కువగా పనిచేసినా లేదా పలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా మనకు ఒక్క నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే ఇవి రోజు సరిగ్గా నిద్రిస్తే ఉండవు. ఇందుకు ఎలాంటి పెయిన్ కిల్లర్స్ ను వాడాల్సిన పనిలేదు. కానీ కొందరికి మాత్రం ఒక్క నొప్పులు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయి. ఇలా ఒక్క నొప్పులు ఎల్లప్పుడూ ఉంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఏ పనిచేయలేకపోతుంటారు. బయటకు వెళ్లలేకపోతుంటారు. ఇలా ఒక్క నొప్పులు ఎప్పుడూ ఉండడం వెనుక పలు బలమైన కారణాలు ఉంటాయని తైద్యులు చెబుతున్నారు. అప్పేమిటో ఇప్పుడూ తెలుసుకుండా. నిద్రలేమి.. మనం రోజుకు 6 నుంచి 8 గంటలపాటు నిద్రించాలి. ఈ విషయాన్ని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం నిద్రపోయినప్పుడే శరీరం శక్తి వసరులను పునరుత్పత్తి చేసుకుంటుంది. నిద్ర మనల్ని రీప్రోఫ్ చేసుంది. అయితే ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరం శక్తి వసరులను భర్తి చేసుకోకపోవడంతో ఒక్క నొప్పులు వస్తాయి. కనుక ఒక్క నొప్పులకు దీన్ని ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. శరీరంలో సీరు తగ్గిపోవడం వల్ల నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. శరీరానికి అవసరం అయిన నీటిని తాగకపోవడం, దానికి తోడు శరీరం లోంచి నీరు బయటకు పోవడం వల్ల డీప్రాదేషన్ బారిన పడతారు. దీని వల్ల అలసట, ఒక్కంతా నొప్పులు వస్తాయి. ఒక్క నొప్పులు వచ్చేందుకు దీన్ని కూడా ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చుకీళ్ల నొప్పులు.. రక్తంలో ఐరన్ చాలా ముఖ్యమైన మూలకం అని చెప్పవచ్చు. ఇది తక్కువ మొత్తంలో ఉండడం వల్ల శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు పోషకాలు, ఆస్క్రిషన్ సరిగ్గా లభించవ. ఘలితంగా అలసటతోపాటు బాణి పెయిన్స్ కూడా వస్తాయి. ఆర్గార్టిన్ లేదా కీట్ వాపుల సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా తరచూ ఒక్క నొప్పులు వస్తుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని తగ్గించుకుంటే బాణి పెయిన్స్ తగ్గించుకోవచ్చని అంటున్నారు. చలి, వానా కొలాల్లో జలబు, ఘూ సమస్యలు సర్వ సాధారణంగా అందరికి వస్తునే ఉంటాయి. అయితే ఈ వైరల్ ఇస్టోక్సిన్ వల్ల కూడా విపరీతంగా ఒక్క నొప్పులు ఉంటాయి. కనుక ఒక్క నొప్పులకు వీటిని కూడా కారణాలుగా చెబుతున్నారు. ఒత్తిటి.. ఒత్తిటి మనల్ని శారీరకంగానే కాక మానసికంగా కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిటి ఎక్కువతే శరీరం బాగా అలసిపోతుంది. దీంతో శరీరం మరింత బలహీనంగా మారుతుంది. దీని వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. దీంతో మీ శరీరం ఎన్నో రోగాలకు నిలయంగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ శరీర నొప్పులకు కారణం అవుతాయని అంటున్నారు. ఇలా మీకు ఒక్క నొప్పులు తరచూ వస్తున్నాయంటే ఇవన్నీ కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో సర్వన కారణాన్ని తెలుసుకుని అందుకు తగిన విధంగా సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి. దీంతో ఒక్క నొప్పుల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

పచ్చ బరాగిలను రోజూ ఒక కమ్మ ఉడకబెట్టి తినండి.. ఎం జరుగుతుందో తెలుసా..?



పచ్చి బరానీలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టంగానే ఉంటుంది. వీటిని ఉడకబెట్టి లేదా వేయించుకుని తింటుంటారు. ఇలా తింటే ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇక అనేక రకాల మసాలా వంటకాలు, రైన్స్ వంటకాల్లోనూ పచ్చి బరానీలను వేస్తుంటారు. పచ్చి బరానీలతో చేసే కూరలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే పచ్చి బరానీల్లో వాస్తవానికి ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ తోపాటు ప్రైబలర్ కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే పచ్చి బరానీలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిని రోజుఁ ఒక కప్పు మొత్తాదులో ఉడకబెట్టి తింటే ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అధిక బరువు తగ్గుతారు.. పచ్చి బలానీల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి శక్తిని, పోషణము అందిస్తాయి. వీటిని ఏ ఆహారంలో అయినా సరే కలిపి తినవచ్చు. లేదా ఉడకబెట్టి నేరుగానే తినవచ్చు. ఒక కప్పు పచ్చి బలానీలను తినడం వల్ల సుమారుగా 50 నుంచి 60 క్యాలరీలు మాత్రమే లభిస్తాయి. అలాగే ఎక్కువు సేవు ఉన్నా కడుపు నిండిన భావనతే ఉంటారు. అంతగా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఘనితంగా ఇది బరువు తగ్గేందుకు నహచు పదుతుంది. కనుక అధిక బరువు ఉన్నవారు బరువు తగ్గాలని చూస్తుంటే వీటిని కచ్చితంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఘనితం ఉంటుంది. పచ్చి బలానీలను తింటుంటే ప్రోటీన్స్‌ను నమ్ముద్దిగా లభిస్తాయి. నాన్ వెజ్ తినలేని వారికి ఇవి మంచి ప్రోటీన్స్‌ను అందిస్తాయి. ఒక కప్పు పచ్చి బలానీలను తింటే సుమారుగా 30 గ్రాముల మేర ప్రోటీన్స్‌ను పొందవచ్చు. దీంతో శక్తి లభిస్తుంది. కండరాలు ఉత్సేజం అవుతాయి.

ఎముకల బలానీకి..పచ్చి బరానీల్లో క్యాల్షియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఒక కప్పు పచ్చి బరానీలను తింటే సుమారుగా 20 మిలీల్గ్రాముల మేర క్యాల్షియం లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పచ్చి బరానీలను ఒక కప్పు మొత్తాదులో తింటే ఐరాన్ 5 మిలీల్గ్రాముల మేర లభిస్తుంది. ఇది రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది. వీటిని తింటే పైబర్ సమ్మధిగా లభిస్తుంది. ఒక కప్పు మొత్తాదులో వీటిని సేవిస్తే సుమారుగా 10 నుంచి 15 గ్రాముల మేర పైబర్ లభిస్తుంది. ఇది జీడ్ర వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. అజీర్, గ్యార్ట్, మలబద్రకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం అందిస్తుంది. అలాగే బరువు తెగ్గెందుకు కూడా ఈ పైబర్ ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది.

విటమిన్ ఎ..పచ్చి బరానీలను ఒక కప్పు మొత్తాదులో తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ ఎలో 4 శాతం పరక లభిస్తుంది. అదే విటమిన్ కె అఱుతే 20 శాతం, విటమిన్ సి 15 శాతం, మాంగిణ్ణినే 20 శాతం మేర లభిస్తాయి. పచ్చి బరానీల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. వీటిల్లోని విటమిన్ కె ఎముకలను బలంగా ఉండడంతో పాటు గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డుకట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్త ప్రాపం అవకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే విటమిన్ సి చర్చాన్ని సంరక్షించడంతో పాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇలా పచ్చి బరానీలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రోజువీటని నాలుగు తినండి చాలు..

రూపంలోనూ లభిస్తుంటాయి. వాటిల్లో అనేక బెషధ గుణాలు ఉంటాయి. కానీ చాలా వరకు అలాంటి దైప్రాట్టు గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వాప్పవానికి అలాంటి దైప్రాట్టు మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వాటిని తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అలాంటి వాటిల్లో యాప్రికాట్టు కూడా ఒకటి. ఇవి పండ్చుగానే కాక మనకు దైప్రాట్టు రూపంలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. యాప్రికాట్టును ఎక్కువగా పండ్చ స్టాల్ట్సుల్లో, సూపర్ మార్కెట్లలో చూసే ఉండూరు. ఇవి నారింజ రంగుల్లో ఉంటాయి. రుచి పుల్లగా, తియ్యగా ఉంటుంది. అయితే ఈ యాప్రికాట్టు మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. రోజుా కనీసం నాలుగు యాప్రికాట్టును తింటే చాలు.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకావోర నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కంటిచూపు, చర్చ సంరక్షణకు..యాప్రికాట్టుల్లో విటమిన్

ఎ సమ్మిగ్నా ఉంటుంది. ఇది కళకు తేమను అందిస్తుంది. దీంతో కళ్లు పొడిబారడం, దురదలు పెట్టడం తగ్గుతుంది. కంప్యూటర్ ఎదుట ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసేవారికి సహజంగానే ఈ సమస్యలు వస్తుంటాయి. కనుక వారు ఈ పండ్చను తింటే కళ్లు పొడిబారడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతోపాటు కళలో ఉండే మంట తగ్గిపోతుంది. అలాగే ఈ పండ్చను తినడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రేచికటి తగ్గుతుంది.

ఈ విషయాలు తెలిసే అశ్వర్యపొతారు..



జామ పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. జామకాయలను కూడా చాలా మంది ఎంతో జప్పుగా తింటుంటారు. జివి మనకు ఏదాది పొడవునా దాదాపుగా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. జామ పండ్లను తినడం వల్ల ఆనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జామ పండ్లలో విటమిన్ సి నమ్మిద్గా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోగాలు రాకుండా మాస్టుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ పండ్లు ఉండే షైల్బర్ జీడ్ వ్యవస్థ

రాకుండా అద్దకోవచ్చు
ఎన్నలో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా
పు. ఇవి చర్య కణాలను రక్తిస్తాయి
సి వల్ల శరీరంలో కొల్పాజె
పెరుగుతుంది. ఇది చర్యాసై
గా ఉంచుతుంది.

వష్ట పనితీరుకు.. యాప్రికాట్స్‌ల్ ల్, ఇన్సాల్యూబుల్ పైబర్ రెండ్చులు. ఇవి మలాన్ని మెత్తగా చేస్తాయి మలబద్ధకం ఉండు. రోజు నుండి అవుతుంది. అలాగే జీవు ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియులుంది. దీంతో జీవ వ్యవష్ట పనితీరు పడుతుంది. గ్రాన్, అసిడ్స్ వంటివి ఉండవు. యాప్రికాట్స్‌ల్ ఆస్కిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రథర్సాన్ని రక్కిస్తాయి. దీంతో గుంచులు తగ్గుతాయి. అలాగే ఈ పాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఖుల్ల మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్ వు.

రోధక శక్తికి.. యాపికాట్లులో
ఉంటుంది. ఇది యాండీ

పనితీరును మెరు
చ్చార్యవాతారు..

పనితీరు మెరుగు పదుతుంది. ఇమ్మూనిటీ పద్దతిలో చేయబడుతుంది. యాప్రికాట్స్‌లో పొట్టాషియం అభికంగా ఉంటుంది. జిది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది అలాగే యాప్రికాట్స్‌ను తినడం వల్ల లివర్ సురక్షితంగా ఉంటుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పదుతుంది. ఇలా క్రియాప్రికాట్స్‌ను రోజుకు కనీసం 4 తింటే చాలు, అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఉపశమనం లభిస్తుంది. వెన్ను నొప్పి.. ప్రస్తుత
తరుణంలో చాలా మంది వెన్ను నొప్పి సమస్యలో
బాధపడుతున్నారు. నిత్యం కంహ్యాటర్ల ఎదుట కూర్చుని
పనిచేసే ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. దీంతో వెన్ను నొప్పి
వస్తోంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవారు జామ ఆకుల
నీళ్ళను రోజు తాగుతుండాలి. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ
ఆన్ఫ్లావేటర్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పులు,
వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం
లభిస్తుంది. అలాగే జామ ఆకుల నీళ్ళను రోజు
సేవిస్తుంటే క్యాస్పర్ వంటి ప్రింటాంటక వ్యాధులు
రాకుండా అడ్డకోవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జామ
ఆకుల్లో క్యాస్పర్ కణాలను నాశనం చేసే యాంటీ
ఆక్రిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్రీకరణ ఒత్తిడిని
తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలు రక్షించబడతాయి. క్యాస్పర్లు
రాకుండా ఉంటాయి. నిద్రలేమి సమస్యకు.. రాత్రి పూట
జామ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్ళను భోజనం చేసిన
అనంతరం తాగితే మైండ్ రిలాక్స్ అవపుంది. ఒత్తిడి,
అందోళన నుంచి బయట పడవచ్చ. దీంతో మనస్సు
ప్రశాంతంగా మారి చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న
వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి
బయట పడవచ్చ. జామ ఆకుల నీళ్ళను రోజు తాగితే
జీర్జ వ్యవహర పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆపోరం
సరిగ్గా జీర్జుమవుతుంది. పొట్టలో గ్రౌన్ ఉత్సత్తి కాదు.
మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చ. జామ
ఆకుల నీళ్ళను తాగితే శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు
రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళ్ళలో ఉండే
అడ్డంకులు తోలిగిపోతాయి. దీంతో బీప్ నియంత్రణలోకి
వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

మనంగా ఉద్యోగ విరమణ సన్మాన మహేశ త్వవం

ప్రధానీ పాథ్యాయుడు షఫీయుద్దీన్ సేవలు మరువర్తించి

మండల విద్యాధికారి: ఎ వెంకటేశ్వర

రించడంలో తనకు సహకరించిన తోటి ఉ పాధ్యాయులకు మండల జిల్లా రాష్ట్ర స్థాయి పీఅణ్ణియూ నాయకులకు ఆయన ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు అనం తరం ఎల్లారేడీ నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాలకుచెందిన పిఅర్ టియు నాయకులు ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు లు ఉపాధ్యాయులు బంధుమిత్రులు టేయభిలాపులు పూలమాలలువేసి శాలువా లతో సన్నాసు గ్రహీతకు ఘనంగా సన్నాసించారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మునిపల్ చైర్మన్ కుడుముల సత్యాసారాయణ మాజీ ఎంపిపీలుచెన్న లక్ష్మణ నక్క గంగాధర్ మాజీ జీ జిప్పీటీసీలు షేక్ గయాజీండ్రీన్ చినబాలి సామేల్ మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వెం కట్ రామ్ రెడ్డి విశ్రాంతఊర్ధ్వగుల సంఘం అధ్యక్షుడు ఆకుల కిష్ఫయ్య తదితరులు వి విధపారశాలలకు చెందిన ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు పిఅర్ టియు మండల జిల్లా నాయకులు బంధుమిత్రులు కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



భక్తిర్థలతో శబే మేరాజీ జరుపుకున్న ము స్లిం సౌదరులు



ఎన్నడ లల్ల ముస్తాన్ సాదయిల్ల |
 ప్రా రథనలు నిర్వహించారు ప్రవక్త మహామృత్ సత్తాన యొక్క బోధనలు ము
 అయన జీవితంలో ఆచరించిన అంశాలను వివరి స్తూ ముస్లింలు నిజజీవి
 ఆచరించా ల్పిన నియమ నిబంధనలను వివరించారు కరీమియ ముస్లిం
 చిన్నారుల కోసం ఇ స్నామిక్ బోధనలపై ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు
 ఇందులో పాల్గొన్న చిన్నారు లకు ప్రత్యేక బహామతులను ప్రదానం చే శారు

పేదలకు ఎర్రజెండ్ అంద ...భాగం



ప్రజల పక్షాన అనిచింది సిపిఎ ఎరిజెండేనీ తెలంగాణ రాష్ట్ర సిపిఎ కార్బూదర్శి వర్గ నాభాగం హేమంతరావు అన్నారు. కొణిజర్ల మండలం రామ నరసయ్య గ్రామంలో మంగళవారం కంపసాటి వెంకన్న అద్భుతున జరిగిన అమరజీవి శీను వర్ధంతి సభలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గత పది సంవత్సరాలలో టీఐఆర్ ఎన్ పాలనలో రేపన్ కార్బూ పక్షానికి పెన్సన్లు పేద ప్రజల కు మాలిక సదుపాయాలు కలపంలో నిర్ణయించే యిటం గ్రామ గ్రామాన సమస్యలు పెరిగాయని వారు ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం కోరుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో సంపూర్ణంగా ప్రజా సమస్యలు పరిపాలించాయని ప్రజలు ఎచురుచూస్తున్నారు తక్షణమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఎన్నికల పామీని సంపూర్ణంగా అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవం ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. భూమికోసం భూక్తి కోసం సాగిన సమరశీల పోరాద్యూరా భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ సిపిఎ నాయకత్వంలో వేలాది ఎకరాలు భూమిని హారిజన గిరిజన పేద బిడుగు వర్గాల ప్రజలకు అందించిన ఘనత కమ్యూనిస్ట్ యోధులు తీరని వారు తెలిపారు అమరవీరుల యొక్క స్వార్తితో కార్బూకర్త తమ సమస్యల పరిప్యారం కోసం ఉద్యమించాలని వారు పిలుపుని వరంతి సభ లోతెలంగాణ రాష్ట్ర రైతు సంఘం ఖమ్మం జిల్లా అద్భుతులు దొంగ రమేష్ జిల్లావ్యవసాయ కార్బూక సంఘం కార్బూదర్శి సిపిఎ కార్బూవర్గ సాంస్కృతిక వెంకటేశ్వరర్లు మహిళా సంఘం అద్యుత్త కార్బూదర్శులు పోటు కళాపతి, ఏపూరి లతా దేవి తాటి నిర్మల నాయకులు ముత్తయ్య గుగులోతు ట్రీను, సోనా, భూక్యు శోభన్ బాబు, ధరులక్కు కృష్ణ సత్యవతి, యాస వెంకట నర్సమ్మ, సలీం భాన్ వెంకటేశ్వరర్లు, కనులు తదితరులు పాల్గొన్నారు సూప్రపం వద్ద ఉన్న ఎరిజెండాను జిల్లా సిపిఎ కాసభ్యులు పోటు కళాపతి తమిళైట్టి వెంకటేశ్వరర్లు పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు.

**అబాకాన్ రాష్ట్రస్తాయి పోటీలకు ఎంపికైన
సూపర్ జేమ్స్ సూజ్ల్ విద్యుత్తిని...**



ఖముం/ సాప్ రిపోర్టర్ వెరా/ జనవరి 28 (అకరంనూన్)

కొన్నిజర్ల సూపర్ జెమ్స్ స్వార్ల కి చెందిన గండమాల ఆరాధ్య ఇతీవల ఖముంలో నిర్వహించిన అబాకన్ పోటీల్లో జూనియర్ విభాగంలో ఖముం జిల్లా స్థాయిలో విజేతగా నిలిచింది. విద్యార్థిని గండమాల ఆరాధ్య ఫిల్మపరి 2 వ తేదీ హైదరాబాద్ కూకట్ పల్లిపివ్వెన్ విం స్వార్ల నందు జరగబోయే తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికైనట్లు విశ్వం ఎద్దుపెక్క సంస్క వారు తెలిపినట్లు సూపర్ జెమ్స్ స్వార్ల ప్రిన్సిపల్ ఉమా శంకర్ అన్నారు. రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపికైన సూపర్ జెమ్స్ స్వార్ల విద్యార్థిని గండమాల ఆరాధ్యను ప్రిన్సిపాల్ కొనతం ఉమాశంకర్ మరియు అబాకన్ ట్రైనింగ్ ఉపాధ్యాయునిలు ప్రవంతి మరియుమ్మె

అభివృద్ధిలో వెనక్కి తగ్గుకూడదు

అధికారుల పత్రానేంటిలో ఎమెల్స్ పక్షాన్ నొడ్

రంగారెడ్డి /రాజీంద్రనగర్/ గండిపేట్ /జనవరి 28/ అక్కరం నూన్ : రాజీంద్రనగర్ నియోజకవర్గం పరిధిలో అభివృద్ధి ఎక్కడ ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా కొనసాగాలని, ఈ మేరకు మున్సిపాలిటీల అధికారులు కృషి చేయాలని శాసనసభ్యులు ప్రకాశ్ గౌడ్ సూచించారు. దుబాయ్ పర్యాటన ముగించుకొని నగరానికి వచ్చిన ఆయన మంగళవారం ఆయన నివాసంలో శంషాబాద్, మణికొండ, నార్సింగి, బండ్లగూడ జాగిర్ మున్సిపల్ కార్బోర్స్‌పన్ కమిషనర్లతో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ మేరకు ఆయన కమిషనర్లకు పలు సూచనలు చేశారు. అధికారుల పాలన ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో ప్రజలకు కనీస మాలిక సదుపాయాల కల్పనకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులు అందుచటులో లేకపోయినా ప్రజలు ఎలాంటి ఇబ్బందులకు గురికాకుండా చూడాలని అన్నారు. అవసరమైతే జినిషమైన సమస్యలను తన దృష్టికి తీసుకురావాలని, పరిష్కారానికి చర్యలు చేపడుతానని హమీ ఇచ్చారు. అందరూ

చెత్త సేకరణకు ప్రజలు సహకరించాలని కమిషనర్ శరత్తంద్ర



రంగారెడ్డి /కాశెండ్రనగర్ /గందిపేట /జనవరి 28/ అక్కరం న్యూస్ : బండ్గురుడు జాగీర్ మున్సిపల్ కార్బోరేషన్ పరిధిలో చెత్త సేకరణకు ప్రజలు సహకరించాలని కార్బోరేషన్ కమిషనర్ శరత్కుండ సూచించారు. మంగళవారం కార్బోరేషన్ పరిధిలోని 14 వ డివిజన్ అక్కర్ నగర్ కాలనీ, 13వ డివిజన్ వెస్ట్ అండ్ కాలనీ, 12 డివిజన్ ఆనంద్ నగర్ కాలనీలలో చెత్త సేకరణ కార్బూక్టమ్సి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్థానికంగా చెత్త సేకరణపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ మేరకు ప్రజలు సహకరించాలని తెలిపారు. ఎక్కడ రోడ్లపై చెత్త వేయకూడదని, మున్సిపల్ సిబ్బందికి చెత్తను అందించి సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్బూక్టమంలో శాసిటిలీ జపాన్లు రామాంజులు, సుభాష్, సురేష్, రాము తదితరులు పొల్గొన్నారు.

చరిత్ర సృష్టించిన తెలంగాణ అమ్మయి..



శ్రీష్ట 53 బంతుల్లో 12 ఫోర్ము, 4 సిక్కర్ సాయంతో సెంచరి పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మ్యాచ్లో మొత్తంగా 59 బంతులు ఎదుర్కొన్న త్రిష్ట 13 ఫోర్ము, 4 సిక్కర్ సాయంతో 110 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచింది. ఘలితంగా మొదట బ్యాలీం గీ చేసిన భారత నిర్ణిత 20 ఓవర్లలో వికట్ నష్టానికి 208 పరుగుల రికార్డు సోర్ట్ చేసింది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కి చెందిన త్రిష్ట ఈ టోర్నీలో టాప్ సోర్టర్ గా కొనసాగు తోంది. ఈ 110 పరుగులతో ఐసీసీ అండర్-19 మహిళ ల టీ20 ప్రవంచకవ్ ప్రస్తుత సీజన్లో త్రిష్ట సోర్టరు 230 పరుగులకు చేరుకుంది. 19 ఏళ్ల త్రిష్ట తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని భద్రాచలంలో పుట్టింది. రైట్ హ్యాండ్ బ్యాలీంగోతో పాటు రైట్ ఆర్క్ లగ్ బ్రేక్ బొలింగ్ కూడా వేనే త్రిష్ట దేశవాలీ క్రికెట్లో ప్రాదుర్బాధక ప్రాతినిధ్యం వహించింది. ఇప్పుడు మతేషియా వేదికగా జరుగుతోన్న ఐసీసీ అండర్ 19 మహిళల టీ20 ప్రవంచకవ్ లో భారీగా పరుగులు సాధిస్తా అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది.

బిజీఎంసీలో మాంసాహర వ్యక్తిగత తరవింపుకు వేలంపాట



రంగారెడ్డి /బాణంద్రసగర్ / గందిపేట్ /జనవరి 28/ ఆక్షరం న్యాస్ : బండ్లగూడ జాగీర్ మునిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో మాంసాహార పాపుల నుంచి వ్యర్థాలను సేకరించి తరలించేందుకు బహిరంగ వేలాన్ని నిర్వహించినట్లు కార్పొరేషన్ కమిషనర్ శర్తుంద్ర అన్నారు. మంగళవారం కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించారు. ఈ వేలంలో రూ. 1.19 లక్షలకు ఎమ్మెన్ మెర్కెన్ పుడ్చి అండ్ ఫీల్డ్ సంస్ వారు దక్కించుకున్నారు. 2025 ఫిబ్రవరి నుంచి 2028 జనవరి వరకు 36 నెలల పాటు ఈ కాల పరిధి ఉండాలని వివరించారు. ఈ మేరకు ఆయా పాపుల నిర్వాహకులు సహకరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ ఈ మంజులత, డిప్యూటీ ఈ ఈ జి యాద్యు, శానిటర్ ఇన్సెక్షన్ జి వెంకటర్డి తదితరులు పాల్సొన్నారు.

సమన్వయంతో పనిచేసి మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో బండగూడ జాగిర్ మున్సిపల్ కార్బూరైషన్ కమిషనర్ శరత్ వంద్ర, నార్పింగి మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ వంద్రమోహన్ రెడ్డి, మణికొండ మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రదీప్ కుమార్, శంపాటూడ్ కమిషనర్ నుమన్ రావు త్రదితరులు ప్రాణారు.



వాడు నా ప్రైండ్ : అనిల్ రావిపూడి



టూలీవుడో సక్కెన్ ఫుల్ దర్జకుడిగా దూసుకుపోతున్నాడు అనిల్ రావిపూడి. ప్రస్తుతం పాన్ ఇండియా సినిమాల హవా నడుస్తున్న విషయం తెలిసిందే.. కానీ ఈ యంగ్ డైరెక్టర్ మాత్రం ఆ సినిమాల జోలికి పోకుండా తాను నమ్మికున్న కథతో లోకల్ గానే ఓ రేంజ్ లో హిట్ట్ అందుకుంటున్నాడు. ఇక రీసెంట్ గా విక్టర్ వెంకటేష్ తో సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాతో భూక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్నాడు అనిల్. సంక్రాంతి కానుకగా విడుదలైన ఈ సినిమా భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. మయ్యింగా ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ఈ సినిమా కోసం థియేటర్లు దగ్గర క్యాప్ కడుతున్నారు. ఇప్పుకించి ఈ సినిమా హాస్ ఫుల్ బోర్డ్ తో కలలకాలాడుతుంది. ఇక అనిల్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ నుంచి దర్జకుడిగా మారిన తర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ దూసుకుపోతున్నాడు. హటాన్ సినిమాతో అనిల్ డైరెక్టర్ గా మారాడు. ఈ సినిమా విడుదలై ఇటీవలే 10 విళ్ల హూర్తి చేసుకుంది. ఈ 10 ఏళ్లలో అనిల్ ఫ్లోవ్ అంటూ ఎరుగకుండా సినిమాలు చేసి ప్రైక్సుకులను మొప్పిస్తున్నాడు. హటాన్, సుట్రీమ్., రాజా ది గ్రేట్, సరిలేరు సీకెప్పురు, ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3, భగవంత్ కేసరి, సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమాలతో భారీ హిట్ట్ అందుకొని దూసుకుపోతున్నాడు. ఇదిలా ఉంటే అనిల్ గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఆ ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాటల్లాడుతూ కమెడియన్ సప్తగిరి తనకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని చెప్పారు. అంత బెస్ట్ ఫ్రెండ్ కు తన సినిమాలో ఎందుకు చాప్స్ ఇప్పులేదో కూడా చెప్పారు అనిల్. సప్తగిరి ఫోన్ చేసి తన సినిమాలో ఒక్క సీన్ రెండు సీన్ల అయితే నేను చేయను అని అంటాడు. సరే రా ఫుల్ లెక్క క్యాప్టేక్టర్ నీకు తగ్గిది దొరికితే చేయాం లే అని నేను అనాన్నా. కానీ ఇప్పుకించి వరకు అది కుదరలేదు. అదే వాడు ఒకటి రెండు సీన్ల అయినా పద్ధెదు అంటే.. వాడికి కోసం ఓ మంచి కామెడి సీన్ చేసేవాడి అని సరదాగా చెప్పుకొచ్చారు అనిల్. అలాగే సప్తగిరి నేను చాలా క్లోజ్ ఫ్రెండ్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా ఉన్నప్పటి నుంచి మేము మంచి ప్రైండ్ అని అనిల్ తెలిపారు.

తొలినొలి సీనియర్ హార్స్ మాళవిక..



సోపల్ మీడియాలో ఎప్పటికపుడు కొత్త కొత్తగా త్రెండీ లుక్లో మెరినిపోతూ అభిమానులు, ఫాలోవర్లకు నిద్రపట్టుకుండా చేస్తుంది మలబారు సోయగం మాజవిక మోహనన్. ఈ బ్యాటీ ప్రస్తుతం గ్లోబల్ స్టార్ యాక్టర్ ప్రభాస్తో కలిసి రాజసాభ సినిమాలో నటిస్తుందని తెలిసిందే. తొలిసారి తెలుగులో నటిస్తున్న సినిమా కావడంతో అంచనాలు భారీగానే నెలకొన్నాయి. తాజగా ఈ భాషుకు సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి నెట్లింటిని షేక్ చేస్తోంది. ఈ బ్యాటీ కెరీలో తొలిసారి ఓ సీనియర్ హీరోషో రొమాన్స్ చేసేందుకు రెడి అయింది. మాజవిక మోహనన్ మాలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ మోహన్లాల్ హృదయపూర్వంలో హీరోయిన్గా పైనల్ అయిందని ఇండస్ట్రీ సర్క్యూల్ సమాచారం. మాజవిక మోహనన్ ఓ సీనియర్ హీరోతో రొమాన్స్ చేయడం ఇదే తొలిసారి కావడంతో సినిమాపై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఫ్యామిలీ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రాన్ని సత్యైన అంధికర్షణ దైరెక్ట చేస్తున్నాడు. ఈ మూవీలో సంగీత, సిద్ధిభి, సంగీత ప్రతాప, నిషాన్, లలు అలెక్స్, జనార్ధనన్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఫిలింవరి 10 నుంచి సెట్స్ పైకి వెళ్లసుంది.

සාම්ප්‍රදායක

పాత్ర కోసం ఏదైనా చేస్తావా?

చేదు అనుభవం గులంచి నోరువిప్పిన నటి

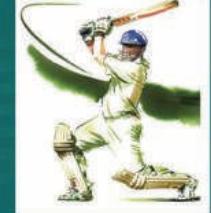
క్వాసింగ్ కొచ్ పై మరో హిరోయిన్ గళం విప్పింది. దక్కిణాది సినిమా పరిశ్రమలో ఒక డైరెక్టర్ తనను కమిష్యూంట్ అడిగాడంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఆమిర్ భాన్ బ్లాక్ బస్టర్ మూవీ 'దంగల్'లో ఆమిర్ కూతురి పాత్రలో నటించిన ఫాటిమా సనా పేక్క ఇప్పుడు ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన కాస్టింగ్ కొచ్ అనుభవం గురించి మాటల్లాడింది 'దంగల్' చిత్రంలో నటించి ఓవర్ నైట్ క్రైష్ తెచ్చుకుంది నటి ఫాటిమా సనా పేక్క. అయితే చాలామందికి తెలియని ఈ విషయం ఏమిటంటే ఈ అందాల తార ఒక తెలుగు సినిమాలోనూ నటించింది. ' సౌత్ ఇండియన్ సినిమాల్లో నటిస్తే బాలీవుడ్లో మంచి ఆఫర్లు వస్తాయి. అదే కారణంతో కొన్ని సౌత్ ఇండియన్ సినిమాల్లో నటించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. కానీ అక్కడ నాకు చేదు అనుభవం ఎద్దురైంది. హైదరాబాద్లో సినిమా ఆడిషన్ ఉంటుందని, ప్రాప్తుల్ పంపమని నా స్నేహితుడు చెప్పాడు. అలాగని నా ఫోలోలు పంపితే.. నాకు ఫోన్ చేసిన వ్యక్తి 'ఈ పాత్ర



కోసం ఏం చేయడానికైనా సిద్ధమేనా?’ అని అడిగాడు. వైరల్ అవుతున్నాయి.

అతని ఉద్దేశం నాకు అర్థమైంది. కానీ, అర్థం కానట్టు, ‘ఈ పాత్ర కోసం చాలా కష్టపడ్డాను. పాత్రకు కావాల్సినంత వని చేస్తాను’ అని అన్నాను. కానీ అతను పదేపదే అడుగుతూనే ఉన్నాడు ‘వీడైనా చేయడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా’? నేను కూడా అతని ఉద్దేశ్యాన్ని అర్థం చేసుకోలేని విధంగా సమాధానమిస్తున్నాను. కానీ చివరికి అతను చిరాకుపడి ఫోన్ కట్ చేసాడు’ అని ఫాతిమా తనకు ఎదురైన చేదు అనుభవాన్ని పంచుకుంది. హైదరాబాద్‌లో ఓ నిర్మాతను కలిసిన సమయంలో ‘ ఇక్కడ నిర్మాతలు కొస్టింగ్ కౌచ్ గురించి చాలా ఓపెన్‌గా మాట్లాడుతారు. మీకు తెలుసా.. ఇక్కడ మీరు కొందరిని కలవాల్సి ఉంటుంది అనేవాళ్లు. ఆ విషయం నేరుగా చెప్పేవాళ్లు కాదు. ఎలా చెప్పినా వారి ఉద్దేశమైతే అదే అని తెలిసిపోయేది’ అని ఫాతిమా తెలిపింది. దీంతో ప్రస్తుతం ఈ నటి కామెంట్స్ నెట్లోంట అవుతున్నాయి.

క్రికెట్ రయు



వరల్ లకార్డ్స్ కనేసిన అర్థాదీష సింగ!

టీమిండియా యువ పేసర్ అర్ట్ర్డీవ్ సింగ్‌ను వరల్డ్ రికార్డ్ ఉసిస్టోంది. సాంతగడ్డపై ఇంగ్లండ్‌తో జరుగుతున్న ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో టీమిండియా ప్రధాన పేసర్గా సత్తాచాటుతున్న అర్ట్ర్డీవ్ సింగ్.. మంగళవారం జరిగే మూడో టీ20లో రెండు వికట్లు తీస్తే ఆరుదైన ఘనతను సాంతం చేసుకున్నాడు. అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో భారత తరఫున 100 వికట్లు మైలురాయి అందుకున్న తొలి భారత బొలర్గా నిలవమన్నాడు. అంతేకాకుండా అత్యంత వేగంగా ఈ థీట్ల సాధించిన తొలి పేసర్గా చరిత్రకెక్కున్నాడు. ఈ క్రమంలో అతను పొకిస్టోన్ పేసర్ హ్యారీస్ రాఫ్ రికార్డ్‌ను

ఆధిగమించనున్నాడు. రాజీకోట్ వేదికగా జరిగే మూడు టీ20.. అర్ణ్ణదీప్ సింగ్కు కెరీలో 62వ మ్యాచ్. ఇప్పటి వరకు అతను 62 టీ20ల్లో 98 వికెట్లు పడగట్టాడు. గత రెండేళ్లగా అర్ణ్ణదీప్ సింగ్ నిలకడగా రాణిస్తున్నాడు. హృదీస్ రౌఫ్ 72 మ్యాచ్లో 100 వికెట్లు మైలురాయి అందుకున్నాడు. టీ20 ప్రవంచకవ్ 2024లో కెనడాతో జరిగిన మ్యాచ్లలో హృదీస్ రౌఫ్ ఈ ఫీట్ సాధించాడు. ఈ జాబితాల్లో అప్పానిస్తూ స్పిన్నర్ రథీద్ భాన్ టాప్లలో కొనసాగుతున్నాడు. అతను 53 మ్యాచ్లలోనే 100 వికెట్లు మైలురాయి అందుకున్నాడు. 2021లోనే పాకిస్తాన్తో జరిగిన మ్యాచ్లలోనే

ఆతను ఈ ఫీట్ సాధించాడు. సందీవ్ లామిచ్చనే 54 మ్యాచ్లో ఈ ఫీట్ సాధించాడు. గతేడాది బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఈ ఘనతను అందుకున్నాడు. వానిందు హసరంగా 63 మ్యాచ్లో 100 వికెట్లు పడగొట్టగా.. హ్యోరీస్ రాఫ్ (72 మ్యాచ్లో), ఎహ్సన్ ఖాన్ (71 మ్యాచ్లో) ఈ ఫీట్ సాధించారు. అర్ణుదీవ్ సింగ్.. ఐస్టిన్ టీ20 క్రికెటర్ ఆఫ్ ఇయర్ 2024గా ఎంపికయ్యాడు. టీ20 ప్రవంచకవ్ 2024లో పవర్ ప్లేలో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్గా కూడా అర్ణుదీవ్ సింగ్ నిలిచాడు.

గేము చేంజర్లు జట్టు కెప్పేనీగా డివిలియర్లు

నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత మళ్ళీ క్రికెట్‌లోకి అడుగు

దక්ෂීජාප්‍රිකා ක්‍රිකේත් දිගුජම එබ් දිව්‍යිලියරු දාදාවු නාලුගු
සන්වත්තාරාල තරුවැත මූල්‍ය ක්‍රිකේත් බඩිල් අදාගු
පෙට්ඨ්‍රෝත්තාතුරු. අනු ආරාදුත්තු ගුද්ධී ටේපිළ් 40 චිකුත්
දිව්‍යිලියරු, ඇවුදු වරුල් ඡාංපියන්විඩ් පෙන්වා ලැජිංඩ්ස්
රේංඩ් ටේපිළ් ගේම් ජ්‍යෙෂ්ඨ මාත්‍රාප්‍රිකා ඡාංපියන්වු
ඡණුනු නායුකත්තුම වහිංචනුතාතු. 2025 ප්‍රාග් 18නුගැනී
ක්‍රිංච්‍රුමේන්ත් ප්‍රාරංඛමයෝ අවකාශම යොමු යුතු යුතු. ගත ක්‍රිකේත්
ම්‍යුව්සුන්ඛාවුලනු අඩ්‍රිමානුලකු මරල ඡාංපියන්වු ක්‍රිංච්‍රු,
ක්‍රිකේත් ප්‍රිංච්‍රුම්‍යුව්සුන්ල ක්‍රේස්ං නෙමවිපිළු ටේපිළ්චංඩ්ස් යොමු.
2021ල් ක්‍රිකේත්තු ඩිස්ංලු ටේපිළ් දිව්‍යිලියරු, දක්ෂීජාප්‍රිකා
ක්‍රිකේත් තරිත්ත් බඟ ප්‍රාරුදුවුන ප්‍රාග්නානි සන්ථාධියාරු.
අසාදාරණවෙන බාංලීංග් තුළුව්‍යාලු, අදුෂ්‍රත්තුවෙන
ඇදපාටලංඡ් මුවාරු රේංඩු ද්‍රාභාලාගා අඩ්‍රිමානුලනු
අලරිංචින දිව්‍යිලියරු, ඇවුදු මූල්‍ය තන මාජිකුසුවු
පුදරුංචංචංත්තාතුරු. ප්‍රාක්නේ කාලින්, පාරුල් ගිජ්, දේල්ංග්
සුෂියාන්, ඇව්‍රාන් තාපීංර් වංචී මාජී ප්‍රේසියාන්ස්
දිගුජාලංං කිහිපි ගේම් ජ්‍යෙෂ්ඨ ඡණුල් අයන ජේරදං
පුත්‍රේක ප්‍රාක්නේ නිලුස්ථ්‍රීයා තේප්ප්‍රේන්ගා දිව්‍යිලියරු ඇදයං
ඡණුකු නරිකාත්‍ර ඉපාජාවා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා
ඡාංපියන්විඩ් පෙන්වා ලැජිංඩ්ස් පාලාන්දං මා ක්‍රේස්ං
ගරුකාරණං. එබ් දිව්‍යිලියරු නායුකත්තුම මා ඡණුකු ඒක
පේරු බලාගා නිලුස්ථ්‍රීයා පෙන්වා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා
ක්‍රිංච්‍රු එත්‍රාල ජේරුස්ථ්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා නිවුත්ත්‍රීයා



సింగ్, సొత్తాణ్టికా చాంపియన్స్ కో-ఒనర్ అన్నారు. డివిలియర్స్ తన అంతర్జాతీయ కెరీర్లో అద్భుతమైన గణాంకాలను సాధించారు. 114 పెస్టల్లో 8,765 పరుగులు, 228 వస్టేల్లో 9,577 పరుగులు, 78 టీ20ల్లో 1,672 పరుగులు చేయడం ద్వారా ప్రపంచ క్రికెట్లో అత్యంత స్థానం సంపాదించుకున్నారు. అంతేకాకుండా, ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తరఫున చేసిన అద్భుత ప్రదర్శనల ద్వారా భారత క్రికెట్ అభిమానుల హృదయాలను గెలుచుకున్నారు. వరల్డ్ చాంపియన్షిప్ ఆఫ్ లెజింట్స్ టోర్సుమెంట్ ద్వారా అభిమానులు తమ అందమైన జ్ఞాపకాల్చితిరిగి అనుభవించే అవకాశం పొందన్నారు. ఏబీ డివిలియర్స్ కెప్పెనీలో గేమ్ ఫేంజర్స్ జట్టు టోర్నీలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందే జట్లలో ఒకటిగా నిలిచే అవకాశం ఉంది. ఏబీ మాజిక్ చూడటానికి అభిమానులు ఎంతో ఆత్మతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. డివిలియర్స్ వంటి అటగాళ్ల మరచిపోలేని ఆటలీరును మళ్ళీ చూడటానికి అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. “మిస్టర్ 360”గా పేరుగాంచిన డివిలియర్స్, మళ్ళీ తన మాజిక్కును ప్రదర్శించి క్రికెట్ ప్రేమికులను అలరిస్తాడని అందరూ ఆశిస్తున్నారు.

