

ఫునంగా జరిగిన ఈశ్వర కృప వృద్ధుల ఆశ్రమం బ్యాతీయ వార్షికోత్సవం



జ్యుతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్క్ 24 పెద్దపల్లి జిల్లా అకర్డ్ న్యాయ

అక్షరం న్యాస

వీరపల్లి తో ఈ శస్త్రము కృష్ణ వృధ్ఘాల ఆశ్రమం ద్వితీయ వార్షికోత్సవం సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అశ్రమ ఆవరణంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమై అతిథులుగా మాజీ మంత్రి కొప్పుల శశ్వర్ మాజీ ఎమ్మేళ్లులు సోమవరపు సత్యనారాయణ కోరికంది చందర్ హజరై జోతిప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆశ్రమ నిర్వహణకు అభిసందించారు గతం రెండు సంవత్సరాల నుండి 25 మంది వయోవృధ్ఘలను చేరదీసి వారికి సకాల శాకర్యాలు అందిస్తూ సమయానికి భోజన శాకర్యం మరియు వైద్య శాకర్యం కల్పించడం అభిసందనీయమని అన్నారు ఈ రోజుల్లో ఒక కుటుంబ పోషణ గడవడమే కష్టమైన ఈ రోజుల్లో ఈ వృధ్ఘల ఆశ్రమం నిర్వహిస్తున్న అధ్యక్షులు పిటి స్వామి గారిని మరియు వారి బృందాన్ని అభిసందించారు రాబోవు రోజుల్లో ఇలాంటి సహాయ సహకారాలు కావాలన్నా తాము ముందు ఉంటామని తెలిపారు ఆశ్రమం అధ్యక్షులు పిటి స్వామి మాట్లాడుతూ రెండు వార్షికోత్సవం విజయవంతం చేసుకుని ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు

పెద్దపల్లి జిల్లా రెడ్డి క్రాన్స్ సానైటీ అగ్నిఘ్రతలు కావేళి రాజగోపాల్, సానా రామకృష్ణారెడ్డి, కార్యార్ద్రి సాదుల వెంకబోశ్వర్రు, కుసుమ ప్రమిలాదేవి, మురళీధర్ రావు, మురళీధర్ శాప్రి, కశసంపల్లి వెంకన్న సదాశయ శాండెప్పన్ కార్యార్ద్రి లింగమూర్తి, మృజిక్ రాజ్యా, కళాకారులు కవ్వంపల్లి స్నామి దయా నర్సింగ్, జగన్మామ రాజనర్సు, సీనియర్ సిటీజిఎస్ నాయకులు కే సత్యారాయణ రెడ్డి, బైపొండ్, వెంకబోశ్వర్రు రావు, మౌర్యన్, తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

A horizontal strip showing a variety of colorful fabrics and patterns, likely a selection of materials used in the bookbinding process.



**విశ్వాసి నంద్మ రోహిణి వ్యాంకేవ్న, అంతర్గాం ఎస్టు వెంకట్
నంయుక్తంగా పొల్చు క్యాంపు సిర్పువాణ**



శ్రీతి నగర ఎన్ టి వి సి మార్కెంట్ 25 పెట్టపల్లి జిల్లా అక్షరం స్వాస్థ అంతర్గాం మండలంలోని ఆకెనపల్లి గ్రామం లో ఉగాది సుధాకర్ పర్యవేక్షణలో సోమవారం ఎమ్ముచ్చే మక్కాన్నింగ్ రాజ్ తాగూర్ సహకారంతో వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని గ్రామ ప్రజల సంక్లమం కోసం ఎప్పిపిసి యాజమాన్యం, అంతర్గాం మండల పోలీసు శాఖ సభ నెఱ్చుకోర అట్ట పోలీసు వెంకట్ సార్ అధ్యయంలో ఉచిత హెల్ప్ క్యాంపు సంయుక్తంగా ఉపహాంచారు. ఈ కార్బూక్మంలో పాల్గొన్న ప్రత్యేక వైద్య బృందం గ్రామ ప్రజలకు పలు వైద్య పరిష్కలు చేసి ఉచిత మెడిసిన్ అందజేయడం జరిగినది. వైద్య పరిష్కలో పాల్గొన్న గ్రామ ప్రజలంతా ఎమ్ముచ్చే మక్కాన్నింగ్ రాజ్ తాగూర్ సహకారం పట్ల ఎప్పిపిసి యాజమాన్య సంస్కరణ ప్రార్థన కుర్చుకుని మా ప్రజలందరి పక్కాన హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నామని హర్షం వ్యక్తం చేసినారు. ఈ కార్బూక్మం లో కో-ఆర్టిసెటర్ గాదె సుధాకర్, గ్రామ అధ్యక్షులు మరి రాజ్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ మంతెన మహేందర్ మాజీ సర్పంచ్ గంగాధరి శ్రీనివాస్ గౌడ్, మారాపెల్లి నరసింహరావ్, ఫీల్డ్ ఆసిస్టాంట్ పవన్, సామల శ్రీనివాస్, గెల్లు కుమార్, కొల్పారి సత్యనారాయణ, అడ్డారి బాణయ్, సున్నది కనుక్కయ్, లిలవేణి భీమయ్, మెరుగు రవి, సామల రాయమల్లి పూర్వదారి సామి, రాయల్లు శ్రీనివాస్, జిట్టావేణి కుమార్, లిలవేణి సంతు, రాయల్లు లక్ష్మణ్, ఉపులేటి సాయి, గ్రామపంచాయితీ సిభుంది, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తమ నోడల్ అఫీసరగా కే పెద్ద పుల్లయ్య... ఉత్తమ అశా కార్బక్టరగా జై శాంతమ్మ..

బగ్గె సిర్క పూ లిషీ టోర్మాటోలు చేయాలి వ తక్కణ అవసరం కింది



ఖమ్మం/స్వాషి రిపోర్టర్ మార్చి/తల్లాడ 23 (అక్షరంస్వాన్)

తల్లాడ మండలంలో తల్లాడ గోపాలపేట కుర్రువల్లి గ్రామాల్లో భగవ్త సింగ్ 94 వ వర్ధంతి సభలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డివిజన్ కార్బూడర్లీ శీలం సత్యనారాయణ రెడ్డి మండల కార్బూడర్లీ అయినాల రామలింగేశ్వర రావు డివిజన్ నాయకులు నల్లమోతు మోహన్ రావు పాల్గొని మాట్లాడారులు నాడు స్వాతంత్రం కోసం చిన్న వయసులోనే దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించిన యువకిశోరం సరార్ భగవ్త సింగ్ సుక్ దేవ్ రాజ్ గురు అనాటి బ్రిలీష్ ప్రభుత్వం ఉన్నతిసిందని అన్నారు వారి ప్రొఱ్ త్వాగాల ఫలితంగా అనేకమంది యువకులు స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొని మనకు స్వాతంత్రాన్ని తెచ్చి పెట్టారని నేడు ఆ స్వాతంత్రం కొంతమంది పెట్టబడిదారులు మతోన్నాదులు చేతుల్లో భారతదేశం మగ్గిపోతుందని దాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం యువకులందరూ భగవ్త సింగ్ సుఖార్తో పోరాటాలు చేయాలిన తక్కణ అవసరం ఉండనిఅన్నారు. వర్ధంతి సందర్భంగా భగవ్త సింగ్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి లర్పించి కాగడాల ప్రదర్శన చేశారు. ఈ కార్బూకమంలో పులి కృష్ణయ్య కళాఖపు కృష్ణయ్య సేలం పచ్చిరమ్మ చల్లా నాగేశ్వరరావు మేడి బలరాం పేరసాని వెంకటయ్య సుంకర కృష్ణయ్య పారసాని రాజేశ్వరరావు కొమ్మార్చి గోపాలరావు కూచిపూడి రమేష్ కట్టు దగ్గరయ్య ఐలూరి రామిరెడ్డి, ఐలూరి సత్యనారాయణరెడ్డి, ఐలూరు కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉగాది పురస్కారం

ప్రాథమిక శాఖలలో అత్యంత వ్యాపక ప్రాచీన ప్రాథమిక శాఖలలో అత్యంత వ్యాపక ప్రాచీన



జ్యేష్ఠ నగర ఎన 24 టీటిసి మార్చి 24 పెళ్ళపల్లి జిల్లా అక్షర స్వాన్ స్థానిక ప్రముఖ ఇంద్రజాలికులు మేటిక్ హారి ఉగాది పురస్కారం అందుకున్నారు. విశ్వావసు నామ తెలుగు సంవత్సరాది-ఉగాదిని పురస్కారించుకొని బిట్ బిట్ దాస్ అకాడమీ, దేవ కళాబుందం సంయుక్త ఆధ్యాత్మిక అధికారి అందించిన పురస్కారం రాత్రి స్థానిక మార్కెట్ లో ఉన్న ఒక ప్రైవేట్ ఫండ్ న్యూపాల్ లో నిర్వహించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయి ఉగాది పురస్కారాల కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రముఖ ఇంద్రజాలికులు మేటిక్ హారికి ఉత్తమ మెటీషియన్ ఉగాది పురస్కారాన్ని అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. దాదాపు 40 సంవత్సరాలుగా గోదావరిఖని పారిక్రామిక ప్రాంతంలోనేకాక పలు రాష్ట్రాలలో తన ఇంద్రజాల ప్రదర్శనలతో అలరించినందుకుగాను హారికి ఈ పురస్కారం ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేపసలిష్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల క్రీధర్, కొమ్మె కుమార్ యాదవ్, సీనియర్ ప్యాత్రికేయులు జబ్బర్ భాన్, కార్యక్రమ నిర్వాహకులు తుమ్ముల విజయ్, పులిపాక దేవేందర్, వీర్ ప్రశాంత్, దాసరి రామస్వామి, జబర్దస్ ఫేమ వర్ధిణి, యూ టూర్బో నటి సీపామాలిష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారుల స్వత్స్ ప్రదర్శనలు, మెటీషియన్ శసి ఇంద్రజాలం ఆకట్టుకుంది. కాగా హారి పురస్కారం అందుకోవడం పట్ల రామగుండం కళాకారుల సంక్లేష సంఘం, స్టేల్ ప్లిట్ లాఫింగ్ క్లాస్, నియర్ అండ్ డియర్, గోదావరి సరిగుమలు సంస్ల సభ్యులు హార్డ్ ప్రక్తం చేస్తా అభినందనలు తెలిపారు.

కుందనపల్లి కస్తూరి బా పారశాలలో బాలికలకు షీ టీమ్ పై అవగాహన



జ్యోతి నగర ఎన్నిపిసి మార్క్ 24 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యాస
 రామగుండం సి.పి ఆదేశాల మేరకు, కుండనపల్లి లోని కేజీబీఐ స్కూల్ లో షీ టీం
 అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జిరిగినది. అందులో భాగగా షీ టీం ఇంచాజ్ ఎప్పె
 లావణ్య మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత మరియు ఆశ్వేన్ మొసాలపై మరియు యాంటీ డ్రగ్స్
 పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళల రక్షణ కోసం ప్రతి రోజు బస్టాండ్
 మరియు ప్రధాన చౌరస్తూలో జన సమీకరణ ప్రాంతాల్లో కాలేజీల వద్ద షీ టీం నిరంతరంగా
 ఉంచడం జరుగుతుందని , ఎవరైనా వేధింపులకు గురి చేస్తే మహిళలు విద్యార్థులు
 భయపడకుండా 6303923700 నంబర్ కు థోన్ చేసి సమస్య తెలుపూలని కోరారు. థోన్
 చేసిన వారి వివరాలు గోవ్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందని స్వస్థం చేశారు. అలాగే అత్యాశకు
 పోయి సైబర్ క్రమ ఆశ్వేన్ మొసాలు ,లోన్ యావ్ గురవుతున్నారని వాటికి జోలికి పోకుండా
 ఉండాలని, ఎవరైనా ఆశ్వేన్ మొసాలకు గురైతే సైబర్ క్రమ పాల్ లైన్ నెంబర్ 1930 కి
 సమాచారం ఇవ్వాలిని, అలాగే మహిళలకు ఏదైనా ప్రమాదం ఉన్నట్టియితే, బెదిరింపులకు
 గురైతే వెంటనే 100 నంబర్ కు దయల చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్బూక్మం లో షీ టీమ్ ప్రము
 సభ్యులు స్నేహాలత, సుబేష్, థరోసా టీమ్ మరియు %ఖారా% మరియు ఉపాధ్యాయులు,
 విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సహిం రాష్ట్ర కార్బూడల్స్ జాన్ వెస్ట్ పర్ఫుమేషన్స్

జయప్రదం చేయండి

జీవి సగర ఎన్నిపిసి మార్క్ 24 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం నూస్తే
 సీపీఎం రామగుండం కార్బోరైఫ్స్‌లో డివిజన్ లలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న నమస్యలపై సర్వే
 చేయడం .రోడ్లు డ్రైనేజీ నిర్మించాలని, త్రాగు నీటి నమస్య పరిపురించాలని, అలాగే ప్రభుత్వ
 భామిలో ఇండ్స్ నిర్మించుకున్న వారికి ఇంటి నంబర్లు , ఇవ్వాలని ఈనెల 25న రామగుండం
 మన్నిపల్ కార్బోరైఫ్స్ ఆఫీస్ పద్ధ ధర్మ నిర్వహించాలని సీపీఎం జిల్లా కమిటీ నిర్ణయించింది.
 ఈ ధర్మ కార్బోక్చర్ మానికి సిపిఎం రాష్ట్ర కార్బోర్చర్ జాన్ వెస్టి హోజరవతారు. ఉదయం
 10.30కు వారికి ఎన్నిపిసి మేడిపల్లి సెంటర్లో స్నాగ్రతం పలికి బైక్ ర్యాలీ తో గోదావరిఖని
 పరకు వెళ్లడం జురుగుతుంది. ఈ కార్బోక్చర్ మంలో పాప్టి ప్రజాసంఘాల నాయకులు కార్బోక్చర్లు
 హోజరై విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నాము.కృతజ్ఞతలతో. ఎం.రామాచారి., న, ఎన్.
 శక్తర్, ఎన్ విక్రమతి,,జి.లక్ష్మారెడ్డి, పి.నాగ లక్ష్మికాదాసి మాల్స్‌వె, తుంగ పిండి మల్లేష్

వ్యక్తి నుండి ఇంచుగా సీమానుద



వెల్లటూర్/జగిత్తాల్/అక్కరం స్వాస్థః:-

వెల్లటూర్ మండలం ముత్తునూర్ గ్రామ వాస్తవ్యాలు బిఅర్వెన్ పార్ట్ సీనియర్ నాయకులు సంగ రహేవ్ తల్లి ఇటీవలే అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా వారి కుటుంబాన్ని మాజీ మంత్రి కొప్పుల తశ్శర్ పరామర్శించారు.ఈ కార్బూకమంలో అధ్యక్షులు రాంచరణ్ గౌడ్, బిఅర్వెన్ పార్ట్ యూత్ అధ్యక్షుడు బిడారి తిరుపతి, జిపాక కుమార్, పెద్దారి భరత్, గుండ జగదీష్, రంగు తిరుపతి, సింపాచలం జగన్, మాజీ సర్పంచ్ మారం జలెంథర్, మాజీ ఎంపిటిస్టిస్ గాజల మల్లేశం, చుంచ మల్లేశం, మెరుగు జానీ, సనీల్ మరియు బిఅర్వెన్ పార్ట్ నాయకులుపొల్చాన్నారు.

పారశాలల్సో మారీక వస్తులకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాలి..

రాష్ట్ర మార్కెట్‌పేడ్ మాజీ డైరెక్టర్, డిసివింగ్ మాజీ చైర్మన్ కొత్యాల
జగన్మాధపురం హైస్కూల్ కు లైబ్రరీ పుస్తకాల అందజేత..



ఖమ్మురి స్టేషన్ రిపోర్టును వార్చి 24 (ఆక్షరింపులు) ప్రార్థనలు వ్యక్తిగత విషయాలు ప్రచురి



చిన్న బోనాల పెద్ద చెరువు లో పూడిక తీసి మరమ్మతులు చేపట్టాలి

-పూడక తసెన మట్టన పొలంల పొసుకొదొనక రైతులకు అనుమత ఇవ్వాల
-కలెక్టర్ కు ఇచ్చిన వినతి పత్రంలో పేర్కొన్న మాజీ కౌన్సిలర్ బొల్సం నాగరాజు గౌడ



సిరిసిల్ల మున్నిపల్ పరిధిలోని పదో వార్డు చిన్న బోనాల

మరమ్మతు మరియు పూడిక తీయాలని అన్నారు. చిన్న జోనాల గ్రామం సిరిసిల్లలో విలీనం తర్వాత ఉపాధి హమే పని లేకపోవడం వల్ల చెరువు మొత్తం పూర్తికి మళ్ళీతో నిండిపోయిందని ఇందువల్ల చెరువులో నీటి సామర్థ్యం తగిపోయి భూగర్భ జలాలు అడుగుంబి ప్రతి సంవత్సరం

అన్నారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆ యొక్క చెరువును మూడు మీటర్ల లోతు పూడిక తీసి అట్టి సారవంతును వచ్చిని వ్యవసాయ పొలంలో పోనుకోవడానికి రైతులకు అనుమతి ఇవ్వాల్సిందిగా జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం లో పేరొన్నారు. అదేవిధంగా మా గ్రామంలో వడ్డ కొనుగోలు కేంద్రానికి సరైన స్థలం లేనందున సిరిసిల్ల రెండో బైపాన్ ను వాడుకోవడం జరిగిందని దీనివల్ల రేడ్జ్ ప్రమాదాలు జరిగాయని అన్నారు. ణికి స్థలం కొరకు మా గ్రామంలో ఉన్నటువంటి 164 స్టేషన్లెని నెంబర్ లో గల కెనాల్ వద్దఉన్న గవర్నర్మెంట్ భూమిని కేటాయించవలసిందిగా పై అధికారులను కోరగా కొద్దిరోజుల క్రితం సిరిసిల్ల తహసిల్డార్ వచ్చి స్థల పరిశీలన చేసి, స్థలం కేటాయించడం జరిగిందని అన్నారు. ఇట్టి స్థలాన్ని చదును చేసి వడ్డ కొనుగోలు కేంద్రానికి ఉపయోగకరంగా చేయవలసిందిగా కలెక్టర్ కి వినతి పత్రంలో పేరొన్నడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్బూక్టమంలో యువ రైతులు బైకని వేణుగోపాల్, మాడుదుల నుర్చే, గోస్కుల మహేందర్, చల్ల రాజు, గోస్కుల వరువురాములు, బానోతు నర్చే, బానోత్త శ్రీకాంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజంతా కాఫి తాగితే గుండెకు ముప్పు..? శాస్త్రవేత్తలు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?



పరిశోధనల్లో కాఫీ తాగడం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే విధంగా పనిచేస్తుడని అలగే దీర్ఘకాల జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడంలో దోషదపడుతుండని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఎంత కాఫీ తాగుతున్నామనే విషయం కన్నా దాన్ని ఎప్పుడు తాగుతున్నామనే అంశం మరింత ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉండని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉదయం కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారికి గుండజబ్బులతో మరణించే ముఖ్య తక్కువగా ఉంటుందని అభ్యర్థునంలో తెలింది. ఉదయాన్నే కాఫీ తీసుకునేవారికి మాత్రమే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముఖ్య 31 శాతం పరకు తగ్గిందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజంతా అనేకసార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇటువంటి ప్రయోజనాలు కనిపించలేదని అభ్యర్థునం సృష్టం చేసింది. యూఎస్ నేపసం హెట్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్గుమినేషన్ సన్వేధార్థా దాదాపు పదేళ్ళ పాటు 40,725 మంది ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిశీలించారు.

వారి ఆపరేర్పు అలవాట్లను విశ్లేషించి కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేశారు. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక నమస్కరణలతో పాటు మరణానికి దారితీసే ఇతర కారణాలను పరిశీలించారు. అధ్యయనంలో మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం కాఫీ తీసుకోవడం జీవ గియిరూన్ని (సర్కైసియున్ రిథమ్) భంగం చేసే అవకాశముందని.. దీనివల్ల మెలటోనిన్ వంటి హర్టోఫ్స్ స్టోయలు మారిపోతాయని వెల్లించారు. ఇది రక్తపోటును పెంచడం, గుండె సంబంధిత నమస్కరణ, శరీరంలో వాపు ఏర్పడేలా చేయడం వంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగించవచ్చని నిపుణులు పొచ్చిరిస్తున్నారు. కాబట్టి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారు దాన్ని ఉదయాన్నే తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చ. రోజంతా అనేకసార్లు కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెప్పలేమని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, కాఫీని మితంగా తీసుకోవడం, ముఖ్యంగా ఉదయం పూర్తి తాగే అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమమని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

గుండెపోటుకు దివ్యేషధం ఈ చిన్న విత్తనాలు..!

ఈ విత్తనాలను సలాద్డు, జూస్ లపై చల్లుకని కూడా తింటారు.. దీన్ని నీటిలో నానబెట్టి తాగడం చాలా మంచిది. జనపనార గింజలు తినడం వల్ల కడుపు సమయాలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అదేవిధంగా, ఇది ప్రాణాంతక గుండె సమయాలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్స్ నియంత్రించి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. డ్రైప్రూట్స్ అంటే బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుప్రాష్ట, విస్తాపప్పులు మాత్రమే అని అనుకుంటే పొరపాటే కానీ కాలం గడిచేకొఢ్చి, అనేక కొత్త రకాల డ్రైప్రూట్స్, నట్ట మార్కెట్లోకి వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు, మరో కొత్త రకం విత్తనం ఆ జాబితాలో చేరింది. అవి జనపనార విత్తనాలు. జనపనార గింజల్లో పైబర్, ప్రోటీన్, ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 కొష్యు ఆమ్లాలు, పొట్టాషియం, భాస్పరం, మెగ్రీషియం, కాల్చియం, సల్ఫర్, ఇనుము, జింక్, సోడియం, విటమిన్లు పుషులంగా ఉన్నాయి. ఈ విత్తనాలను సలాద్డు, జూస్ లపై చల్లుకని కూడా తింటారు.. దీన్ని నీటిలో నానబెట్టి తాగడం చాలా మంచిది. జనపనార గింజలు తినడం వల్ల కడుపు సమయాలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అదేవిధంగా, ఇది ప్రాణాంతక గుండె సమయాలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్స్ నియంత్రించి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోగినిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటే, సీజనల్ వ్యాధులు దాడి చేయవు. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు బాగా తగ్గుతాయిని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా జనపనార గింజలు తినడం వల్ల కీళ్ళ నొప్పాలను నివారించవచ్చు.

సీఎం లలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను లభ్యదారులకు
కార్బోరేటర్ కన్నం వైష్ణవి పంపిణీ...



ఖమ్మం/స్వాఫ్ రిపోర్టర్ మార్చి 24 (అక్షరంస్వాన్)

ముఖ్యం మున్సిపల్ కార్బోరపణ పరిధిలోని స్థానిక 46వ డివిజన్ పరిధిలోని నారథ నగర లోసినం రిలీఫ్ ఫండ్ లభ్యదారుత్తెన మన్సే సంగమ్య మరియు దాసరి పద్ధత లక్ష సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను స్థానిక కార్బోరేటర్ కన్సున్ తైప్పాపి స్వయంగా లభ్యదారులు వారి జంటికి వెళ్లి చెక్కులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా వారు హాట్టాడుతా.. వ్యవసాయ శాఖ మంత్రితుమ్ముల నాగేశ్వరావు సిఘారసు మేరకు అనారోగ్యంతో తైద్యం చేయించుకున్న వారికి ఆర్కికసహాయంగా ముఖ్యమంత్రి సహాయినిధి నుండి చెక్కులను మంజుశారు చేయించడం జరిగిందని పేద ప్రజలకు సాయం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్మమని తెలిపారు. ఖమ్ముం నియోజకవర్గం లో ప్రజా సంకేమానికి తమ్ముల నాగేశ్వర రావు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని వారు తెలిపారు. ఈ కార్బోకమంలో డివిజన్ అర్ధములు షేక్ రజ్జి, నగర ఓఫిసి కైర్పొన్ బాణాల లక్ష్మణ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు కన్సున్ ప్రసన్సు కృష్ణ, దేవర వెంకన్, శనిగరం ఉపలయ్య, కాటం యాదయ్య, మన్సే నరేష్, గోనెల రవిశంకర్, మన్సే హరికృష్ణ, దయాల్ నాగేశ్వరావు, జెట్టి కృష్ణయ్య, తుపాకుల మధు, సెల్వం జ్ఞానేశ్వర్, ఎమ్మ రామకృష్ణ, రేగు రవీందర్, పర్సగాని మహేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు..

విక్ష్యత, నేపదర భావానిక నిదర్శనం రంజాన్

- ఏక మినార్ పుజ్డీ లో మగ్రిబ్ సమాజీలో పాల్గొన్న కలెక్టర్

A photograph showing a group of approximately ten men of diverse ethnicities standing in a row. They are dressed in various styles of clothing, including traditional Indian attire like turbans and shalwar kameez, as well as more modern Western-style shirts and trousers. The man on the far left is wearing a yellow shirt and a dark turban. Behind them is a large white banner with red and blue text. The banner features a stylized orange fish logo on the left and the text "DAWAT-E-IFTAR & DINNER" in a bold, black, sans-serif font. The banner is decorated with small orange and yellow lanterns (diyas) hanging from the top.



ಒಕ ಚೆಂಚಾ ಮನಗಾರು ಪಾಡಿತರೇ ಇನ್ನು ಲಾಭಾಲ್ಯಾ..

భర్తాచలన టైట్లు, ప్రోటీన్ షెక్ లు, ప్రెప్ట్రాట్స్ తీసుకొలకపోయినా పరవాలదు. మి శరీరాన్ని పవర్ హెచ్ లా మార్పుకునేడుకు వి అర్థక స్థితి ఏమాత్రం అడ్డంకి కాదు. అలాంటి ఓ సూపర్ ఫ్యూడ్ గురించే జ్ఞాను తెలుసుకుండాం. ఒకే ఒక్క చెంచా మనగాకు పొడి మి శరీరంలో అద్యతాలు చేయగలదని మీకు తెలుసా?.. దీని ప్రయోజనాలు తెలుస్తే ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే.. మనగాకు పొడిని మొరింగా పొడర్ అని కూడా పిలుస్తారు. మనగ చెట్టు ఆక్ర నుంచి ఆక్రలను నేకరించి ఎండబెట్టి పొడిగా మార్పారు. దీనిని వివిధ ఆహారాలు బోషాలు, జుట్టు, చర్చ సంరక్షణ ప్రాంక్ష్య లోనూ ఉపయోగిస్తారు. దీనిని రోజు మి టైట్లు లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. విలటమిస్టు ఎ, సి, బి-కాంప్లెక్స్, కాల్చియం, ఐరన్, పొటాషియం, జింక్, మెగ్నెషియం, రాగి, ఫోలిక్ అమ్మం పిరిడాక్సిన్, నిక్టిఫీనిక్ అమ్మం వంటి పోషకాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. మీకు కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే.. రక్తపోయిను మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. బిరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకలను, దంతాలను బిలంగా మార్పుతుంది. హోర్ట్ అనసమతల్యత ఉన్నవారితో వీటిని బ్యాలన్స్ చేస్తుంది. రోగసిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఆష్ట్రో. గుండె సంబంధిత అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడుతుంది. జుట్టు రాలడం, ఉఱ్ఱుసం, కీళ నొప్పులు వంటి సమస్యల నుంచి బయలుపడేస్తుంది. యసగాకు కారంతో ఓ ముద్ద.. మనగాకు పొడిని రోజు ఆపరాలో తీసుకోవచ్చ. కొండరు దీనితో కారం పొడి తయారు చేస్తుంటారు. మొదటి ముద్దలో ఒక చెంచా కారం పొడి వేసుకుని తినడం వల్ల బాడి తొందరగా వీటిలోని పోషకాలను గ్రేపిస్తుంది. జీడ్ర సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది ఆమబాణంలో పనిచేస్తుంది. డీటాక్సిఫిర్స్ ప్రెస్ ట్రింక్ లా.. మనగాకు పొడితో తయారు చేసే టీని మొరింగా టీగా మార్కెట్లో అమ్ముతుంటారు. బాడిని డీటాక్సిప్లై చేసుకునేడుకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. వేడి సిటిలో చెంచా పొడిని వేసుకుని టీలా తయారు చేసుకోవాలి. అవసరమైతే నిమ్మచెక్క పిండుకోవాలి. ఇది టాక్సిన్ ను బయలుకు తేస్తుంది. తినానే పొట్ట ఉచ్చినట్టుగా ఉన్నా.. లివర్ సమస్యలు ఉన్నా ఈ టీ మంచి రెమిడీ. దీనిని కాస్ట చల్లార్పి తేసే కూడా కలుపుకుంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. మనగాకు నూనెతో ఎన్నో లాభాలు.. మీ చర్చ సమస్యలను చికిత్సలో దూరం చేసే శక్తి మనగాకుకు ఉంది. దీనిని నూనెలలో తయారు చేసుకుని చర్యానికి రాసుకోవచ్చ. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి, ఇ వంటివి వయసును తగ్గించి మచ్చలు, ముడతలను కనపడకుండ చేస్తాయి. రోజుా కొనని చుక్కల మొరింగా నూనెను ముఖం, చేతులు, ఇతర భాగాలకు పట్టించుకోవాలి. ఇది చర్చంలోనే ఇన్ ఫ్లామేషన్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. సప్లిమెంట్ రూపంలోనూ.. మనగాకు పొడిని నేరగా తీసుకునేడుకు ఇష్టపడని వారు వీటిని ట్యూబ్లెట్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చ. ఇవి మీ ఎన్నో లెవెల్స్ ను చక్కగా మెయంటైన్ చేస్తుంది.



కుర్రాళ్ మతిపోగుడుతున్న బాంధవి శ్రీధర్



మీడియాప్లి దియా చక్రవర్తి ఆగ్రహం

లియాకు మీడియా క్రమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్



బాలీవుడ్ నటుడు సుశాంత్ సింగ్ రాజ్యపుత్ర్ మరణం దేశ వ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిం చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో బాలీవుడ్ నటి రియా చక్రవర్తి తీవ్ర ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్నారు. సుశాంత్ మరణం వెనుక రియా, ఆమె కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర ఉండని మీడియాలో సైతం వరుస కథనాలు వచ్చాయి. అయితే, తాజాగా ఈ కేసులో రియా ప్రమేయం లేదని సీబీఐ తెల్పింది. ఈ మేరకు రియా చక్రవర్తి, ఆమె కుటుంబానికి క్లీన్ చిట్ ఇచ్చింది. తీవ్ర అనంతరం రియా చక్రవర్తికి సోపార్ మీడియాలో మద్దతు లభిస్తోంది. పలువురు నెల్లెండ్లు, ప్రముఖులు రియాకు క్లూపణలు చెప్పాలంటూ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో నటి దియా మీర్జా సైతం మీడియాపై తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుశాంత్ సింగ్ అనుమానాన్నద మరణంపై అప్పట్లో రియా చక్రవర్తని దోషిగా చూసే ప్రయత్నం జిరిగిందన్నారు. రియా, ఆమె కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర ఉండనే కోణంలో మీడియా సైతం వరుస కథనాలు ప్రమరించిందని మండిపడ్డారు. ఆ ప్రచారంతో రియా కుటుంబం అవమానాల పాలైండన్నారు. అయితే, రాజ్యపుత్ర్ మరణం వెను కెలాంటి కుట్ర లేదని సీబీఐ తెల్పిందని గుర్తు చేశారు. అప్పట్లో ఆమెను నిందితురాలిగా చూపించే ప్రయత్నం చేసినందుకు రియా, ఆమె కుటుంబానికి మీడియా క్లూపణలు చెప్పాలని దియా మీర్జా డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు సోపార్ మీడియా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. మీడియా కథనాలే కాక, కొన్ని రాజకీయ ప్రయోజనాలు కూడా రియాను బిల్కొన్నాయని విమర్శించారు. సుశాంత్ సింగ్ రాజ్యపుత్ర్ ఊహించని విధంగా ముంబైలోని తన నివాసంలో ఆత్మహత్య చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. 14 జూన్ 2020న బాంద్రాలోని తన ఇంట్లో చనిపోయాడు. అయితే మొదట్లో ఈ కేసు ఆత్మహత్యగా భావించి, ఆ తరువాత వచ్చిన ఆరోపణలతో దీనిపై ప్రభుత్వం కూడా సీబీఐతో దర్శావ్పు చేయించింది. ముంబైలోని తన నివాసంలో మృతి చెందిన కేసులో సింగ్లర్ బ్యార్స్ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (సీబీఐ) కోర్టుకు క్లోజర్ నివేదిక సమర్పించడంతో వారు పైనలగా దీనిని ఆత్మహత్య అని తేల్చారు. ఆత్మహత్యకు ప్రేరించడం, దొంగ తనం వంటి ఆరోపణలపై ఈ కేసు దర్శావ్పు సాగించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సీబీఐ దర్శావ్పుకి ఆమెదం తెలపడంతో సుట్టింకోర్సు కూడా ఈ కేసును సీబీఐదర్శావ్పుచేయాలని 19ఆగస్టు 2020న ఆదేశించింది.

ప్రజా సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి



- జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్ముల్ భాన్
 - ప్రజావాసి కార్బూక్టర్మంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మం /స్టోఫ్ రిపోర్టర్ మార్చి 24 (అక్కరంస్యాన్)
 - ప్రజా నమస్కారమును అధికారులు సత్యరమే వరిష్ఠురించి
జిల్లా కలెక్టర్ ముజమ్ముల్ భాన్ అన్నారు. సోమవారం ప్రజా సందర్భంగా కలెక్టరీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ అదనపు కలెక్టర్ లు డా. పి. శ్రీజ, పి. శ్రీనివాస రెడ్డి కలిసి ప్రజల ఆర్థిక స్వీకరించారు. ముదిగొండ మం నువ్వురుం గ్రామానికి చెందిన వేల్పుల వెంకట రామాతాను ఓం శ్రీ సాయి బాలాజీ సెక్కూరిటీ సంస్థ నందు ఆఫీసర్ గా పని చేసున్నానని, డిసెంబర్, జ

సంబంధించిన జీతం రాలేదని,
తన జీతం ఇప్పించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా
కలెక్టర్ టీ విభాగానికి రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు
తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఖమ్మం నగరం టేకులవహి
కేసిఆర్ టపర్ కు చెందిన కే. లక్ష్మీ తన బాబు
సెంచరీస్కూల్ లో 4వ తరగతి చదువుతున్నారని, సుమారు
యాజమాన్యం తన బాబుని చిన్నచూపు చూస్తుందని, ఫీజు
కట్టలేదని వేధిస్తుందని, సెంచరీ స్కూల్ పై చర్యలు
తీసుకోవాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, జిల్లా విద్యారాషా
అధికారికి రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్
తెలిపారు. నేలకొండపల్లి మండలానికి చెందిన రిపోర్టర్లు ఔరం

ప్రసాదరావు, హనుమంతరావు, శివ రాజు సతీష్ సింగారెడ్డి పాలెం రెవిన్యూ పరిధి సర్వే నెంబర్ 159 లో పది మంది విలేకరులకు ప్లాట్లు పంపిణీ చేశారని, జాతీయ రఘుదారిలో 7 ప్లాట్లు బోగా, 3 మిగిలాయని, వాటిలో తహసిల్దార్ ప్రభుత్వ భూమి అని బోర్డులు పెట్టారని, వీటిని పరిశీలించి భూమి తమకు తిరిగి కేటాయించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా, తహసిల్దార్ నేలకూండపల్లికి రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కల్కెర్ తెలిపారు. ప్రజాపాణి కార్యక్రమంలో డిఆర్ఎస్ ఏ. వద్దులీ, డిఆర్ఎస్వో సన్మానయ్య, కల్కెర్ ఎస్ అరుణ, జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్ఫొన్సారు.

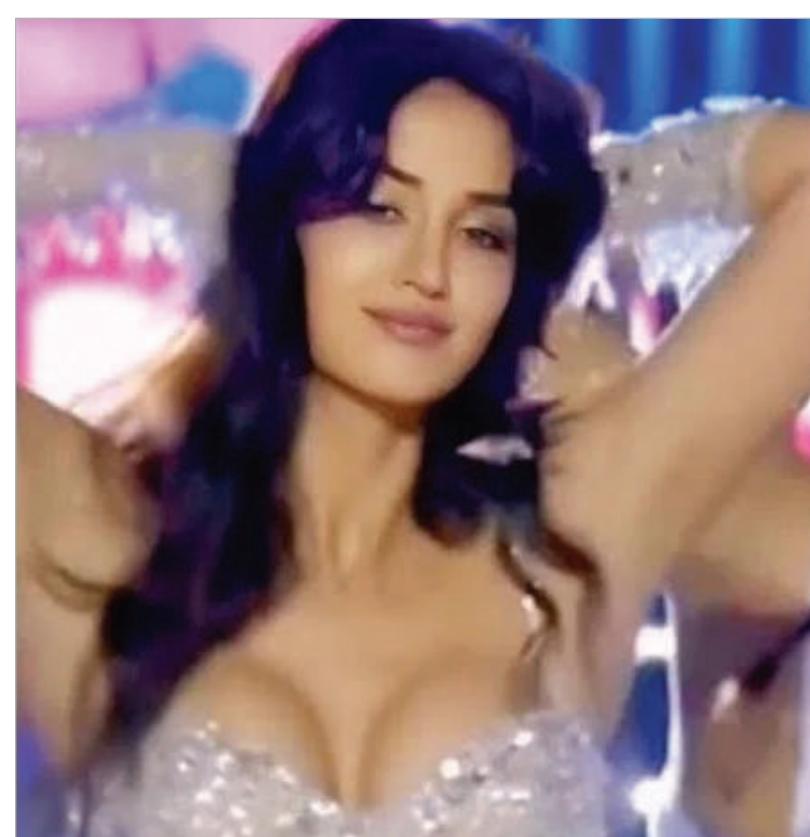


ಲುಕ್ಕನ್ನೇ ಕಾರುಂಡಾ.. ಪನಿತನಂನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಪೆಟ್ಟಂಡಿ..

మిల్లీబ్యూటీ కామెంట్స్‌పై తమన్నా లియాక్స్‌న్ తమన్నా తెలుగులో దాదాపు స్టార్ హీరోలందరి సరసన సినిమాలు చేసింది. శ్రీ సినిమాతో టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టిన ఈ చిన్నది.. హాయీదేసిన సినిమాతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఈ సినిమా తర్వాత తెలుగులో బిజీగా మారిపోయింది. ఇటీవల స్టేషన్ సాంగ్ లోనూ నటిస్టూ ఆకట్టుకుంటుందో. రీసెంట్ గా విడుదలైన ‘స్ట్రీ 2’ చిత్రంలో స్టేషన్ సాంగ్ చేసింది. ఈ అమ్మడు విజయ్ వర్కుతో డేటింగ్ చేస్తోంది. అయితే గతంలో తమన్నా తనను మిల్లీ బ్యాటీ అనే ట్యూగ్ తో పిలవొద్దు అని చెప్పింది. తనకు మిల్లీ బ్యాటీ అనే ట్యూగ్ ఇవ్వాడ్దు అని తెలిపింది. తాజాగా మరోసారి మిల్లీ బ్యాటీ ట్యూగ్ గురించి ప్రస్తావించింది. తమన్నా భాబియాను “మిల్లీ బ్యాటీ” అని పిలవడం గురించి అమె ఇటీవల ఒక



ఇంటర్వ్యూలో తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించింది. ఓదెల
2' సినిమా ప్రమోషన్ సందర్భంగా తమన్నాను ఓ
రిపోర్టర్ ఇలా అడిగారు: “ఈక మిల్కీ బ్యాటీలో శివశక్తి
ని చూడాలని ఎలా అనిపించింది?.” దీనికి తమన్నా
స్పందిస్తూ, తనను “మిల్కీ బ్యాటీ” అని పిలవడం తనకు
సమయం కాదని, అయితే తన పాత్రల ద్వారా తన
సామర్జ్యాన్ని చూపించడంపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెడతానని
చెప్పింది. ఆమె మాటల్లో, “నన్ను మిల్కీ బ్యాటీ అని
పిలవడం గురించి నాకు ఎలాంటి అళ్యంతరం లేదు.
కానీ నేను ఈ సినిమాలో శివశక్తి పాత్రను పోషిస్తున్నాను,
ఇది ఒక ఆధ్యాత్మిక శక్తితో కూడిన పాత్ర. నా పాత్రల
ద్వారా నా నటనా సామర్జ్యాన్ని, వైద్యాన్ని చూపించడమే
నా లక్ష్యం.” అని తెలిపింది. ఆమె తన లక్ష్యపై కాకుండా
తన పనితనంపై దృష్టి పెట్టాలని కోరుకుంటున్నట్లు స్పష్టం
చేసింది. తనుకూ



ଓমে অংকণালীক প্রদর্শন কেন্দ্ৰ

ಅಂದಾಲ ಮುದ್ದುಗುಮ್ಮೆ ಬಾಲೀಪ್ರದ್ ನಟಿ ದಿಶಾ ಪಟನೀ ಗುರಿಂಬಿ ಎಂತ ಚೆಪ್ಪಿನಾ ತಕ್ಕುವೇ. ಅಂದಂ, ಅಭಿನಯಂ ಈ ಮುದ್ದುಗುಮ್ಮೆ ಸಾಂತಂ. ಲೋಫರ್ ಸಿನಿಮಾತೋ ತೆಲುಗು ವೆಂಡಿತೆರಕು ಪರಿಚಯಂ ಅಯ್ಯಂದಿ ಈ ಚಿನ್ನದಿ. ಈ ಮೂಲೀ ತರ್ವಾತ ಈ ಮುದ್ದುಗುಮ್ಮೆ ಅಂತರ್ಗಾ ಅವಕಾಶಾಲು ರಾಲೀದು. ಕಾನೀ ಬಾಲೀಪ್ರದ್ಲೋ ಮಾತ್ರಂ ಈ ಬ್ಯಾಂಕೀ ವರಸ ಸಿನಮಾಲತೋ ಮಂಬಿ ಫೇಮ್ ಸಂಪಾದಿಂಚುಕುಂದಿ. ಗ್ರಾಮರ್ ಪಾತ್ರಲತೋ ಕೃಪಕಾರುನು ಮಾಯ ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ಅಯಿತೆ ತಾಜಾಗಾ ಈ ಅಮುದ್ದು ತನ ಇಂ ಸ್ಟ್ರೋಲ್ ವಲು ಫೋಟೋಲು ಪೋಸ್ಟ್ ಚೆಸಿಂದಿ. ಅಂದುಲೋ ಐಪ್ಲೀಲ್ ಓಪೆನಿಂಗ್ ಅಂಟೂ ಏರ್ ಚೆಸಿನ ಈ ಫೋಟೋನ್ ನೆಟ್‌ಟ್ರಿಂಟ್ ತೆಗ ವೈರಲ್ ಅವತುಸ್ಯಾಯ. ದಿಶಾ ತಾಜಾಗಾ ಐಪ್ಲೀಲ್ 2025 ಓಪೆನಿಂಗ್ ಸೆರ್ವೆಸ್‌ಮಿಟ್‌ ಕನಿಪಿಂಬಿ ಅಂದರಿನೀ ಆಕಟ್ಟುಕುಂದಿ. ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್‌ತೋ ತಯಾರು ಚೆಯಿಂಬಿನ ಡ್ರೆಸ್‌ಲೋ ತನ ಅಂದಾಲನು ಅರಬೋತ್ತನ್ನು, ಡ್ಯಾನ್ ಪುರಾಷ್‌ಮೆನ್‌ತೋ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಅಲ್ರಾಕ್ಷನ್‌ಗಾ ನಿಲಿಬಿಂದಿ. ದೀನಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಫೋಟೋಲು ನೆಟ್‌ಟಿಂಟ್ ತೆಗ ವೈರಲ್ ಅವತುಂಡಬಂತೋ, ದಿಶಾ ಪಟನೀ ಅಂದಾನಿಕಿ ಎವ್ವರೈನಾ ಫಿದಾ ಉನ್‌ಎಲ್‌ಎರ್ಡೆ ಖಾಸ್‌ಲೀಸ್‌ಲ್ ಅಂತರ್ಗಾ ಕ್ರಾನಿಕಲ್ ಚೇಸ್ತುಕಾರು ಈ ಅವಕಾಶಾಲು ಅಭಿನಯಾನ್

ప్రావ్ ఓపెనింగ్కు వచ్చిన బాలీవుడ్ నటిష్టులైంగిక దాడి

ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన

పొవ్ ఓపెనింగ్కు వచ్చిన బాలీవుడ్ నటిషై లైంగిక దాడి ఘటన కాన్త ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. హైదరాబాద్కి చెందిన మహిళ బాలీవుడ్ నటిని తమ పొవ్ ఓపెనింగ్కి ఆప్ష్యానించిందట. ఓపెనింగ్ కోసం వచ్చిన ఆమెకి తగు పారితోఇకం, ఛార్జీలు అన్ని కూడా చెల్లిస్తామని హమీ ఇచ్చిందట. అయితే ముంబయిలో ఉంటున్న సదరు బాలీవుడ్ నటి

ప్రైదరాబాద్కి రాగా, అమెకు మాసబ్ట్యాంక్ శ్యామ్ నగర్కాలనీలోని ఓ అప్పార్ట్మెంట్లో బన ఏర్పాటు చేశారు. ఆ రోజు రాత్రి అమె కంగుతినే ఘుటన ఎదురైంది. అమె బన చేసిన అప్పార్ట్మెంట్లో ఉన్న ఇద్దరు మహిళలు, ఇద్దరు పురుషులు అమె రూమ్లోకి వొరబడి అత్యాచారం చేసేందుకు ప్రయత్నించారట. అయితే ఆ నబీ ప్రతిఘటించడంతో పాటు వెంటనే దయల్ 100కి కాల్ చేసింది. దాంతో నబిని వారు గదిలో బంధించి దాదాపు రూ.50వేల నగదుతో అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు. ఈ ఘుటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. బాధితురాలు దయల్ 100కు ఛోన్ చేయడంతో ఘుటన స్థలానికి చేరుకున్న మాసబ్ ట్యాంక్లు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్శాపు చేసున్నారు.



ఇంధన క్రిష్ణకు గాయం

ರಾಬೀಯ ಮ್ಯಾಚಲಲ್‌ ಅಡತಾದಾ?

ఆదివారం జరిగిన మొదటి మ్యాచ్‌లో సన్డైజర్స్ ప్రాదరాబాద్ తొలి విజయాన్ని అందుకుంది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ బోలర్ల తుక్క రేగాట్టింది. అయితే ఈ మ్యాచ్‌కు సంబంధించిన ఓ వీడియో మాత్రం ఎన్‌ఆర్‌పోచ్ ఫోన్స్‌ను కంగారు పెట్టిస్తోంది. ఈ మ్యాచ్‌లో సెంచరీ చేసి కదంతాక్షిస్ ఇషాన్ కిషన్ గాయపడి కిందపడి గిలిగిల కొట్టుకుంటును వీడియో ఇప్పుడు పైరల్ అవుతోంది. ఆ గాయంతో ఏమైనా చేస్తుందా అని బెస్ట్ వదుతున్నారు. సన్డైజర్స్ ప్రాదరాబాద్ 44 పరుగుల తేడాతో రాజస్థాన్ రాయల్స్‌ను ఓడించింది. సన్డైజర్స్ ప్రాదరాబాద్ విజయంలో ఇషాన్ కిషన్‌దే కీలక పాత్ర. ఇషాన్ కిషన్ 47 బంతుల్లో నాటోర్స్‌గా 106 పరుగులు చేశాడు. ఈ ఇన్వింగ్స్‌లో 11 ఫోర్మ్స్, 6 సిక్సర్లు బాధాడు. అయితే ఇదే మ్యాచ్‌లో ఫీల్డింగ్ చేస్తూ ఇషాన్ కిషన్ బోండరీ వద్ద గాయపడ్డారు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఇన్వింగ్స్‌లోని 18వ ఓవర్లలో జరిగింది ఘటన. ఇషాన్ కిషన్ బోండరీ వద్ద ఫీల్డింగ్ చేస్తున్న టైంలో గాయపడ్డారు. బంతిని ఆపేందుకు యత్కుంచాడు. బంతి మాత్రం బోండరీ దాటేసింది. కానీ ఇషాన్ కిషన్ నొప్పితో బాధపడుతున్నట్లు కనిపించాడు. గాయపడిన తర్వాత, మళ్ళీ ఫీల్డింగ్ కోసం మైదానంలోకి తిరిగి రాలేదు. బోండరీ ఆపేందుకు తై చేసి గాయపడిన ఇషాన్ కిషన్ వీడియో పోఫర్ మీడియాలో పైరల్ అవుతోంది. బోండరీ ఆపేండ్ కపోయినా మోకాలికి గాయమైన సంగతి అందులో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. బాధతో కుంటుతూ నడిచే వీడియోను హెర్ చేస్తూ ఏమైందని పోన్న ఆరా తీస్తున్నారు. ఇషాన్ కిషన్ గాయం తీప్రం కాకూడడని

A portrait of a cricketer wearing an orange and black Dream11 jersey, a red helmet, and a black face guard. He is standing in front of a blue netting background.

సన్కెర్జన్స్ ప్రాదరాబాద్ జట్టు యాజమాన్యం, అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు. సన్కెర్జన్స్ ప్రాదరాబాద్ రాజస్థాన్ రాయల్స్ ను 44 పరుగుల తేడాలో ఓడించింది.

మొదట బ్యాటీంగ్ చేసిన సన్కెర్జన్స్ ప్రాదరాబాద్ 20 ఓవరలో 6 వికెట్కు 286 పరుగులు చేసింది. సన్కెర్జన్స్

ప్రాదురాబాద్ తరఫున ఇష్టాన్ కిప్పున్ 47 బంతుల్లో 106 పరుగులు చేసి నాట్యాట్గా నిలిచాడు. త్రావిన్ హెడ్ 31 బంతుల్లో 67 పరుగులు చేశాడు. సన్క్రైజ్స్ ప్రాదురాబాద్ ఇచ్చిన 286 పరుగుల లక్ష్మాన్ని ఛేదించేందుకు వచ్చిన రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు 20 ఓవరల్లో 6 వికెట్లకు 242 పరుగులే చేయగలిగింది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున ద్రువ్ ఐలెర్ 35 బంతుల్లో 70 పరుగులు చేశాడు. సంజు సామ్స్ న్ 37 బంతుల్లో 66 పరుగులు చేశాడు. హెట్ మైర్ 23 బంతుల్లో 42 పరుగులు చేశాడు. శనివారం ప్రారంభమైన బహీవల్లో మొత్తం ఇప్పటి వరకు మూడు మ్యాచ్చులు జరిగాయి. అందులో చెప్పే సూపర్ కింగ్స్ (%జూభి%) ముంబై ఇండియన్స్ (%వీx%)ను ఓడించింది. సూర్కుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలోని ముంబై ఇండియన్స్ 4 వికెట్ల తేడాతో ఓలటిమిని చవిచూడాల్సి వచ్చింది. సన్క్రైజ్స్ ప్రాదురాబాద్ (%ఔ=ని%) రాజస్థాన్ రాయల్స్ (%==%) ను 44 పరుగుల తేడాతో ఓడించింది. తొలి మ్యాచ్చలో కోల్కతా నైట్రైడర్స్ను ఆర్పీలీ ఓడించింది. ఆదివారం జరిగిన రెండు మ్యాచ్చల తర్వాత పాయింట్లు పట్టికలో పాట్ కమిషన్స్ నాయకత్వంలోని సన్క్రైజ్స్ ప్రాదురాబాద్ 2 పాయింట్లు, 2.200 నికర రన్ రేట్స్తో టాప్లో ఉంది. తర్వాత రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బింగళూరు 2 పాయింట్లు, 2.137 నికర రన్ రేట్స్తో రెండో స్థానంలో ఉంది. చెప్పే సూపర్ కింగ్స్ రెండు పాయింట్లు, నెట్ రన్ రేట్ 0.493తో మూడో స్థానంలో ఉంది. టాప్-3 జట్టు పాయింట్లు సమానంగా ఉన్నప్పటికీ నెట్ రన్ రేట్ ఆధారంగా స్థానాలు ఉన్నాయి.

తొఱ 3 మాయచ్లలో దక్కిణాది జట విజయం

ಇವೀಲ್ 2025 ಸೆಜನ್ 18 ಅಷ್ಟುಹೆಸಂಗಾ ಪ್ರಾರಂಭಮೈದಿ
ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಭಿಮಾನುಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಲೂಗಿಂಬೇ ಇವೀಲ್ ಸೆಜನ್ 18ಲ್ಲಿ
ಇಪ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಮೂಡು ಮ್ಯಾಚ್‌ಲು ಮುಗಿಕಾಯಿ. ಮೂಡಿಂಥ್ಯಾಸ್‌ನು
ವರುಸಗಾ ಮೂಡು ದಕ್ಕಿಣಾದಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ್ದೆಲು ವಿಜಯ
ಸಾಧಿಂಬಾಯಿ. ಎನ್‌ಆರ್‌ಪ್ರೆಂಟ್ ಮರ್ಕೋಸಾರಿ ಭಾರೀ ಸ್ಕ್ರೋನ್
ಸಾಧಿಸ್ತೇ.. ಮೆರುಪು ಸ್ಟೋಪಿಂಗ್‌ ಹಯಸ್ಸುಪೈ ವಸ್ತುವು ವಿಮರ್ಶೆಯ
ಚೆಕ್ ಪೆಟ್ಟಾರು ಎಂಎಸ್ ಧೋನಿ. ಇವೀಲ್ 2025 ಸೆಜನ್ 18
ಪ್ರಾರಂಭ ಮ್ಯಾಚ್ ಕೋರ್ಕತಾಲ್ಲಿ ಜಿರಿನಾ ತರುವಾತ ರೆಂಡು
ಮ್ಯಾಚ್‌ಲು ದಕ್ಕಿಣಾದಿ ವೆದಿಕಾಗಾ ಜಿರಿಗಾಯಿ. ಮೊತ್ತಂ ಮೂಡು
ಮ್ಯಾಚ್‌ಲ್ಲೋ ವರುಸಗಾ ರಾಯಲ್ ಫಾಲೆಂಜರ್ಸ್ ಬೆಂಗಕೂರು
ಸನ್‌ರೆಜರ್ಸ್ ಪ್ರಾರೂಭಾದ್ಯ. ಚೆನ್ನೆ ಸೂಪರ್ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಜಿಟು ವಿಜಯ

సాధించాయి. మార్చి 22వ తేదీన కోల్కతా శడవ్ గ
 వేదికగా తొలి మ్యాచ్ డిఫిండింగ్ థాంపియన్ కేకేఆర్ వ
 అర్పించి మధ్య జరిగింది. తొలుత బ్యాటీంగ్ చేసిన కే
 175 పరుగుల లక్ష్మాన్ని విధించగా విరాట్ కోహ్లు, ఫిల్ స
 పవర్ స్లైలోనే 80 పరుగులు చేసేశారు. 7 వికట్ తేడ
 కేకేఆర్పై బెంగళారు జట్టు విజయం సాధించింది.
 మార్చి 23 మద్యాహ్నం 3.30 గంటలకు ప్రాదరా
 వేదికగా జరిగిన సన్నరెజర్స్ ప్రాదరాబాద్ వర్సెన్ రాజ
 రాయ్ల్స్ మ్యాచ్ క్రికెట్ ప్రేమికలలకు పండుగలా మారిం
 ఎన్సెల్ హెచ్ మరోసారి విధ్వంసకర బ్యాటీంగ్ అంటే
 ఉంటుందో చూపించింది. 286 పరుగులతో మరోసారి

స్వోర్ సాధించింది. ఇషాన్ కిషన్, హెన్రిక్ క్లాసెన్, ట్రావిస్ పొడ్ , నితీష్ కుమార్ రెడ్డిలు విరుచుకుపడ్డారు. 44 రెర్ పరుగులతో ఆర్టెల్రోపై విజయం సాధించింది.ఇక మార్క్ 23 ల్ట్ సాయంత్రం 7.30 గంటలకు చెప్పే వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్షేట్ ముంబై ఇండియన్ జట్టుపై చెప్పే సూపర్ కింగ్ జట్టు విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటీంగ్ పేసిన ముంబై ఇండియన్ 156 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్మీన్స్ ఉంచగలిగింది. నీవేస్క్ మరో ఐదు బంతులు మిగిలిండగా 6 వికెట్లు కోల్పోయి తొలి విజయం నమోదు చేసింది. మొత్తానికి మొదటి మూడు మ్యాచ్చెలలో దక్కిణాది జట్టు విజయం సాధించాయి.

సన్డేజర్స్ లికార్టులు చూసే వణకు పుట్టాలినిందే

ఉప్పించినట్లుగానే సన్కెర్జన్స్ ప్రైదరాబాద్ మరోసారి తన బ్యాటింగ్ పవర్ చూపించింది. ఐపీఎల్ 2025లో ఉప్పల్ వేడికగా జరిగిన తొలి మ్యాచ్లో సన్కెర్జన్స్ ప్రైదరాబాద్ పరుగుల నునామీ స్పెష్చించింది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ బొలర్డను ఉత్తికితేశారు ప్రైదరాబాద్ బ్యాటర్లు. అంతేకాదు ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే రెండవ అత్యధిక సోర్కు సాధించి రికార్డుల్లోకి ఎకార్డు. ఈ మ్యాచ్లో టాన్ ఓఫిషియల్ మంచుగా బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ప్రైదరాబాద్ జట్టుకు మంచి ఆరంభం లభించింది. మొదటి 6 కిలోవర్లలో 94 పరుగులు రాబట్టింది. ఇది ఐపీఎల్ చరిత్రలో పవర్ప్లోలో నమోదైన మూడవ అత్యధిక సోర్కు. ఈ లిస్టలో మొదటి రెండు రికార్డులు కూడా ప్రైదరాబాద్ హేరిటి ఉన్నాయి. ప్రైదరాబాద్ ప్లేయర్ ఇష్టాన్ కిషన్.. ఆ ప్రొంటేజీ తరఫున తొలి మ్యాచ్ ఆడగా.. మొదటి మ్యాచ్లోనే 45 బంటుల్లో సెంచరీ సాధించాడు. ఇది ఐపీఎల్ 2025లో తొలి సించరీ కాగా.. కిషన్ ఐపీఎల్ కెరీర్లోనూ మొదటి సించరీ కావడం విశేషం. మరోవైపు టీ20లలో ఇప్పటిదాకా నాలుగు 250ం సోర్కుల్లు చేసి రికార్డు స్పెష్చించింది సన్కెర్జన్స్. అలాగే ఈ ఒకడు మ్యాచ్లోనే ఏకంగా 528 పరుగులు వచ్చాయి. ప్రైదరాబాద్ 286 రన్స్

A photograph of two cricket players from the team "DREAM11" in orange and red uniforms. The player on the left is facing forward, wearing a helmet and holding a bat, with his right hand raised in a high-five. The player on the right is seen from the side, also wearing a helmet and holding a bat, with his left hand raised in response. Both players have white gloves on their hands. The background is a blurred stadium crowd.

చేయగా.. చేదనలో రాజస్వాన్ 242 పరుగులు చేసింది. దీంతో ఇది బహుమై చరిత్రలోనే రెండో అత్యధిక స్వేచ్ఛ కావడం గమనార్థం. ఇరు జట్ల ఆటగాళ్ల 30 సిక్కుర్లు, 51 ఫోర్ముల్లు బాదారు. అటు రాజస్వాన్ రాయల్లు బోలర్ జోప్రో ఆర్ట్రూర్ కః మ్యాచ్ లో 76 పరుగులు సమర్పించుకుని.. చెత్త గణాంకాలను నమోదు చేశాడు.

తమ్మడిపైనే నీరిదలి సెట్టెర్స్!

ముంబై ఇండియన్స్ స్టార్ పేనర్ దీపక్ చాహార్‌పై అతని సోదరి మాలిచాహార్ వ్యంగ్యాప్రాలు సంధించింది. తన సోదరుడు చెన్నె సూపర్ కింగ్స్ జట్టుకు కట్టపులా వెన్ను పోటు పొడిచాడని సోవల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొని ఐపీఎల్ 2025 సీజన్లో భాగంగా చెన్నె సూపర్ కింగ్స్తో ఆదివారం జరిగిన మ్యాచ్లో దీపక్ చాహార్ అధ్యాత ప్రదర్శన కనబల్రాడు. అటు బ్యాట్టుతో.. ఇటుబంతితో సత్తా చాటాడు. ముఖ్యంగా 9వ స్థానంలో బ్యాటీంగ్స్కు వచ్చి 15 బంతుల్లో 2 ఫోర్సు, 2 సిక్కులతో 28 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచి ముంబై ఇండియన్స్కు 155 పరుగుల పోరాడే లక్ష్మాన్ని అందించాడు. అనంతరం బోలింగ్స్లో ఓ వికెట్ తీసాడు. అయితే గత సీజన్ వరకు దీపక్ చాహార్ చెన్నె సూపర్ కింగ్స్కు ఆడాడు. ఐపీఎల్ 2025 మొగా వేలంలో అతన్ని ముంబై ఇండియన్స్ రూ. 9.25 కోట్ల భారీ ధరకు కొనుగోలు చేసింది. వేలంలో దీపక్ చాహార్ కోసం పంజాబ్ కింగ్స్, చెన్నె సూపర్ కింగ్స్తో ముంబై ఇండియన్స్ తీవంగా పోలీ పడింది. దీపక్ చాహార్ కోసం సీవెన్కే కూడా గట్టిగా

ప్రయత్నించింది. కానీ ముంబై భారీ ధర పెట్టడంతో వెనకడుగు వేసింది. తొలి మ్యాచ్‌లోనే దీపక్ చాహర్ ఆ డబ్బులకు న్యాయం చేశాడు. దీపక్ చాహర్ ప్రదర్శనను ఉద్దేశించి మాలతి చాహర్.. ఇన్స్ట్రో వేదికగా బాహుబలి సీల్లోని కట్టపు వెన్ను పోటు పొడిచే సన్నివేశాన్ని పేర్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ పోష్ట్ నెట్లింట వైరల్గా మారింది. చాహర్ వెన్ను పోటు పొడిచాడనే ఉద్దేశంతో ధోనీ కూడా మ్యాచ్ అనంతరం అతన్ని బ్యాట్‌తో బాధాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటీంగ్ చేసిన ముంబై ఇండియన్స్ నిర్ణిత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 155 పరుగులే చేసింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్(26 బంతుల్లో 2 ఫోర్సు, సిక్స్‌తో 29), తిలక్ వర్మ(25 బంతుల్లో 2 ఫోర్సు, 2 సిక్స్‌లతో 31)టావ్ సెంగర్రర్లుగా నిలిచారు. చివర్లో దీపక్ చాహర్(15 బంతుల్లో 2 ఫోర్సు, 2 సిక్స్‌లతో 28 నాట్యాట్) మెరుపులు మెరిపించాడు. అనంతరం సీఎస్‌కే 19.1 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు 158 పరుగులు చేసి సునాయన్ విజయానందుకుంది.

