

3 ಕರ್ಮಾಲು

ನಿರುಪೇದ ಮುಸ್ಲಿಂಲಕು ರಂಜಾನ್ ತೋಷಾ ಅಂವಿಂಚಿನ ವಿಹ್ವಾವರ್ಥನ್ ರೆಡ್ಡಿ



కర్నాలు, మార్పి 18 (తీవ్ర): కర్నాలు జిల్లా కర్నాలు టొన్ జోరాపురం 18వ వార్డులోనీ అస్సాం భాష ఆధ్యార్యంలో నిరుపేద ముస్లిం సోదరులకు పది లక్షల రూపాయలతో 1500 మందికి రంజాన్ తోషా తిడిపి సీనియర్ నాయకులు డి విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి చేతుల మిాదిగా మంగళవారం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అస్సాం భాషలాగ అందరు ఉన్నతంగా అలోచించి నిరుపేదలకు సహాయం చెయ్యడం చాలా మంచి అలోచన అని వారు అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం 1500 సుంచి 2000 మంది నిరుపేద ముస్లింలకు రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా వారికి పండుగ సరుకులు కిట్ అందిస్తారని తెలిపారు. అలాగే మరికొందరికి నగదు రూపంలో కూడా అందిస్తారని తెలిపారు. రంజాన్ పవిత్ర మాసంలో ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో ఉపవాసాలతో జరుపుకొని పండుగ రోజులల్నారు సంతోషంగా జరుపుకోవాలని వారు అన్నారు. కార్యక్రమంలో శబ్దిర్, మహామృద్ధ ఇషాక్, మున్నా, పథీ, రఫిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిరువేద ముస్లింలకు రంజాన్ తోథా అందించిన విష్ణువేర్గీ రెడ్డి



కర్నాలు, మార్చి 18 (తీవ్రక్): కర్నాలు జిల్లా కర్నాలు టాన్ జీరాపురం 18వ వార్డులోనీ అస్సాం భావ ఆధ్యార్యంలో నిరుపేద ముస్లిం సోదరులకు పది లక్ష్ల రూపాయలతో 1500 మందికి రంజాన్ తోఫ్సా దీడిపి సీనియర్ నాయకులు డి విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి చేతుల మాదిగా మంగళవారం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ఎంతో సంతోషంగా ఉండని అస్సాం భావ లాగ అందరు ఉన్నతంగా ఆలోచించి నిరుపేదలకు సహాయం చేయడం చాలా మంచి ఆలోచన అని వారు అన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం 1500నుంచి 2000మందినిరుపేదముస్లింలకు రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా వారికి పండుగ సరుకులు కిట్ అందిస్తారని తెలిపారు. అలాగే మరికొందరికి నగదు రూపంలో కూడా అందిస్తారని తెలిపారు. రంజాన్ పవిత్ర మాసంలో ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో ఉపాసాలతో జరుపుకొని పండుగ రోజుఅందరునంతోషంగా జరుపుకోవాలని వారు అన్నారు. కార్యక్రమంలో శబ్దిర్ మహముద్ జిపాక్, మున్నా, పప్పి, రపిక్ తదితరులు పాల్గొనారు.

ఆపోర నాణ్యత పమాణాలపే కమిషనర్ ఆరా

కర్కన్నలు, మార్చి 18 (తీవ్ర): నగరంలోని అన్న క్యాంటీస్‌లో ఆఫోర్ నాణ్యత ప్రమాణాలపై నగరపాలక కమిషనర్ యస్. రహీల్దు బాబు ప్రజలను ఆరా తీశారు. మంగళవారం కల్కారీట్, పాతబ్రస్తీలోని అన్న క్యాంటీస్‌ను కమిషనర్ అక్స్సిక తనిఖీ చేశారు. అల్పాహోరం చేయడానికి వచ్చిన ప్రజలను కమిషనర్ అప్పాయంగా పలకరించి, అల్పాహోర రుచిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. క్యాంటీస్ వద్ద భోజన సమయం కన్నా ముందే

స్వచ్ఛత పనులు చప్పాలని, ఆహార నాణ్యాల పంచయింలో రాజ పద్ధతిని
కమిషనర్ నిర్వాహకులకు
సూచించారు. తప్పనిసరిగా
మెను పాటించాలని, సమ
యం మగినేవరకు కారం
ఎందించాలని చేస్తారు.

**జిల్లా జైలు మరియు మహిళా జైలు తనిఖీ
చేసిన జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి.కబ్రీడ**



కర్ణాల్ లీగల్, మార్చి 18 (శ్రీ చక్ర) : కర్నాలు పురుషుల కేంద్ర కారాగారము, మహిళ కారాగారాలను జిల్లాప్రధాన న్యాయ మూర్తి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అధ్యక్షులు జి. కబర్రి, కార్యదర్శి బి. లీలా వెంకట శేఖాద్రిలు మంగళవారం తనిటీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా జడ్డి జైలు ప్రిజన్ లీగల్ ఎయిడ్ క్లినిక్ ను తనిటీ చేసి “జైలు బైదీలకు ప్రిజన్ లీగల్ ఎయిడ్ క్లినిక్” గురించి వివరించారు. ఇందులో ఒక అడ్వకేట్ ఒక ప్యారా లీగల్ వాలంటీర్ ఉంటారని, వారు బైదీలకు న్యాయ సహాయులు అందిస్తారని తెలిపారు. జైలులలో ఉన్న బైదీలు సత్పవర్తనతో శిక్షన పూర్తి చేయాలని అన్నారు. బైదీలకు ఎవరిక్టెనా న్యాయవాదులు లేకుంటే ఉచితంగా న్యాయవాదిని నియమిస్తామని తెలిపారు. బైదీ లకు అందించే ఆహారాన్ని రేపున్ ను వారి ఆరోగ్యం పట్ల తీసుకుంటున్న చర్యలను పరిశీలించారు. బైదీ లను కోర్ట్ వాయిదా లకు కచ్చితంగా హోజరు చెయ్యాలని ఆదేశించారు. ఏవైనా సమస్యలుంటే జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ కర్నాలు వారిని సంప్రదించవచ్చును అన్నారు, లీగల్ సర్వీసెస్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 15100 పై ప్రచారం నిర్వహించడం జరిగినది. కొండరు బైదీలు బెయిల్ మంజురైనా జామిను దారులు లేక జైలు లో ఉన్నామని జిల్లా జడ్డి గారికి తెలుపగ వారికేసులను విచారించి బెయిల్ మంజురుకొరకు తగిన చర్యలు తీసుకొంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జైలు అధికారులు, లాయర్ శివరాం మరియు బైదీలు పాల్గొన్నారు.

పున్ములు చెల్లించకపోతే 'దుకాణాలు సీజీ

గృహలకు తాగునీటి కొళాయి కనెక్షన్లు కట్
వంద శాతం పన్నులు వసూలుకు యాక్సెస్ ప్లాన్
నగరపాలక అదనపు కమిషనర్ ఆర్డర్లు కృష్ణ వెల్లండి



శ్రీచక్త హస్సిటల్లో బ్యానర్లు, ప్లకార్డులతో నిరసనకర్మాలు, మార్పి 18 (శ్రీచక్త): నగరపాలక సంస్కు సంబంధించి ఆస్తి వన్ను, కొళాయి చార్జులు, ప్రేడ్ లైసెన్స్ రుసుములను త్వరితగతిన చెల్లించకపోతే వాణిజ్య సముదాయాల దుకాణాలను సీజ్ చేస్తామని, గృహాలకు తాగునీటి కొళాయి కనెక్షన్లను కట్ చేస్తామని, నగరపాలక అదనపు కమిషనర్ ఆర్జివి కృష్ణ, గృహాలో, వాణిజ్య దుకాణాల యజమానులను పోచ్చరించారు. చెన్నమ్ము సర్కిల్ సమాపంతోనే శ్రీచక్త హస్సిటల్, నగరపాలకకు రూ. 6.58 లక్షలు ఆస్తి వన్ను బకాయిలు చెల్లించేందుకు జావ్యం చేస్తుండటంతో, మంగళవారం అదనపు కమిషనర్ అధ్యర్థయంతో రివెన్యూ సిబ్బంది ఆసుపత్రిలో బ్యానర్లు ప్లకార్డులతో శాంతియుతంగా నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. నగరంలో ఆస్తి, వ్యాపార వాణిజ్య దుకాణాలు, సముదాయాలు కలిగిన ప్రతి పోరుడు నగరపాలకకు సకాలంలో బాధ్యతాయుతంగా పన్నులు చెల్లించాలని,

ಜಿಲ್ಲಾಲೋಕದ ಗಂಜಾಯ ಸಾಗು, ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವಿಭಾಗಾನ್ನಿಂದ ಅರ್ಥಕಟ್ಟೆ ವಿಧಂಗಾ ಏಟಿಪ್ಲಿಮೆನ್ ಚರ್ಚ್‌ಲು ತೀಸುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ : ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲೆಕ್ಟರ್ ಪಿ.ಆರ್.ಎಂ.ಬಾಬು



కర్మాలు, మార్చి, 18 (తీవ్ర): జిల్లాలో గంజాయి సాగు, మత్తు పదార్థాల సరఫరా, వినియోగాన్ని పూర్తిగా అరికట్టే విధంగా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్ బాషా సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో నారోబీక్స్ కో ఆర్డినేషన్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే అనర్థాలపై పూర్తిగా స్థాయిలో అవగాహన కలిగించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా యూనివర్సిటీలు, మెడికల్ కళాశాలలు, ఇతర కళాశాలల్లో మత్తు పదార్థాల వినియోగం లేకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఇలాంటివి ఏవైనా జరుగుతుంటే దాచి పెట్టవద్దని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కు సంబంధించిన అంశమని, వెంటనే పోలీస్ కు సమాచారం అందించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు..ప్రతి పారశాల, కళాశాలల్లో మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల జరిగే అనర్థాలు, టోల్ ప్రీ నంబర్ వివరాలతో శాశ్వతంగా ఉండే విధంగా హోర్టికల్చర్ లు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ డీఃపో ను ఆదేశించారు...పొలాల్లో గంజాయి సాగు గురించి వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో పాటు వీఆర్ఎస్ ల ద్వారా సమాచారం తీసుకుని పోలీసు శాఖకు అందించాలని ఆదోని సబ్ కలెక్టర్, ఆర్డిన్స్ లను ఆదేశించారు..ఎక్స్‌జెస్, అటవీ శాఖల అధికారులు కూడా గంజాయి సాగు, మత్తు పదార్థాల వినియోగం పట్ల నిఘ్నా ఉంచాలని ప్రాంతాల్లో కూడా గంజాయి సాగుపై నిఘ్నా ఉంచాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్స్ విక్రాంత్ పాటిల్ మాట్లాడుతూ వచ్చే విద్యా సంపత్తం నుండి మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల కలిగే ఆనరూల గురించి పారశాలలో వాను రచన.

ఆర్థికావస్తావును విత్తి, పంచాయతీ కార్బూడ్లుపై ఆగ్రహం



మంత్రాలయం ,మార్చి 18, (శ్రీచక్ర) : మంత్రాలయం మండలం కల్పదేవకుంట గ్రామంలో గత 20 రోజులుగా త్రాగునీటి సరఫరా సక్రమంగా లేకపోవడంతో గ్రామస్తులు రోడ్సు పై మంగళవారం సుమారు మూడు గంటలు పాటు బైరాయించారు. ఈ సమాచారం అందుకున్న ఆర్దబ్లూవెన్ ఈకశ పద్మజా కల్పదేవకుంట గ్రామాన్ని సందర్శించారు. అనంతరం గ్రామస్తులు , అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. గత 20 రోజులు గా నీటి సరఫరా బంద్ అయిందని గ్రామస్తులు ఆమె దృష్టి తీసుకువెళ్లాగ ఎందుకు నీటి సరఫరా బంద్ అయిందని ఆర్దబ్లూవెన్ దీకశ మౌహిన్దిన్ , మండల ఏఈ వెంకటరమణ , పంచాయతీ సెక్రటరీ మహేష్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత 20 రోజులుగా నీటి సరఫరా బంద్ తే మా దృష్టికి ఎందుకు ఈ సమస్యను తీసుకురాలేదని మండిపడ్డారు.ప్రతి గ్రామానికి ఎన్ని గంటలు తాగునీరు వదులుతున్నారని ఏఈ , కాంట్రాక్టర్ లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాత పైప్లైన్ కావడంతో లీకేజీలు అవుతున్నాయని అందువల్ల తాగునీటి సమస్య ఏర్పడుతుందని మండల ఆర్దబ్లూవెన్ ఏఈ వెంకటరమణ , కాంట్రాక్టర్లు భీమయ్య వివరించారు.ఇలాంటివి మరోసారి పునర్వృతం అయితే చర్యలు తప్పవని పోచ్చరించారు.ఒక నెల గడువు లోపల మిా గ్రామ తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరిస్తానని గ్రామస్తులకు చెప్పారు. వేసవి కాలంలో నీటీ ఎద్దడి లేకుండా చూడాలని సంబంధిత అధికారులకు పోచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో తహాళీల్డర్ రవి , సిఱ రామానుజులు , ఎన్సి శివాంజుల్ , మంత్రాలయం గ్రామ సర్వంవ్ భీమయ్య , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపాలిటీ స్టేట్ టెంట్ర్ టైప్పుల పూర్వార్థారాధన

మంత్రాలయం, మార్చి 18, (శ్రీచక్ర) : ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం మంత్రాలయం శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి మరంలో శ్రీ సుయతీంద్ర తీర్థుల పూర్వార్ధాధన మహాత్మపుం వేదుకలు మంగళవారం ఘనంగా జరిగాయి. పీఠాధిపతులు నుబుధేంద్ర తీర్థులు ఆధ్వర్యంలో, 12వ మహా సమారాధన వేదుకలలో భాగంగా, మొదటి రోజు పూర్వార్ధాధన వేదుకలు పురస్కరించుకుని, సుయతీంద్ర తీర్థుల బృందావనాన్నికి విశేష పంచామ్యతాభిషేకం తదితర ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం మహా సమారాధన సందర్భంగా యాగ శాలలో సుయతీంద్ర తీర్థుల చిత్ర పటున్నికి ప్రత్యేక పూజలు, జ్యోతి ప్రజ్యులన చేసి ఉత్సవ వేదుకలను ప్రారంభించారు. సుయతీంద్ర తీర్థుల సమారాధన సందర్భంగా రాఘవేంద్రస్వామి మూల బృందావనానికి విశేష పూజలు చేసి మంగళహారతి ఇచ్చారు. సంస్కార పూజల్లో భాగంగా మూలరాములకు ప్రత్యేక పూజలు చేసి ధూప దీప వైవేద్యాలతో అభిషేకాలు పూజలు చేసి మంగళహారతి ఇచ్చారు. ఉత్సవాలు తిలకించేందుకు వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు అధిక నంఖ్యలో తరలిపచ్చారు. భక్తులు ముందుగా గ్రామ దేవత శ్రీ మంచాలమ్మ ను దర్శించుకొని, రాఘవేంద్ర స్వామి బృందావనని దర్శించుకున్నారు. పీఠాధిపతులు నుబుదేంద్ర తీర్థులు భక్తులకు ఘలమంత్రాక్షితులు ఇచ్చి ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మరం అధికారులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.



వక్కత్వ పోలీలు, రాయీలు, ప్రతిజ్ఞ ల ద్వారా విద్యార్థులకు పూర్తిసాయిల్లో అవగాహన కల్పించాలని డీక్షావో ను ఆదేశించారు.. ఇందుకు సంబంధించి కార్యాచరణ ప్రణాళికను కూడా రూపొందించుకోవాలని ఎస్టీ డిక్షాబ్ కు సూచించారు. మిరప పంట మధ్యలో గంజాయి సాగు చేసే అవకాశం ఉన్నందున వ్యవసాయ శాఖ వారు రైతులతో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసినపుడుగు గంజాయి సాగు చట్టపరంగా నేరం అనే విషయం పూర్తిగా అర్థమయ్యేలా వివరించాలని ఎస్టీ జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారికి సూచించారు. కర్మాలు నగరంలో ఉన్న వార్డు సెక్రెటరీయట్ లు వచ్చే ఫిర్యాదులను పోలీస్ శాఖకు అందించేలా అడ్సీన్ సెక్రెటరీకి తగిన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని ఎస్టీ అడిషనల్ మునిపల్ కమిషనర్లు ఆదేశించారు. బస్సులు, రైళ్ళ ద్వారా వీటి రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్టీ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.. ఈ అంశంపై ట్రైవర్లు, కండక్షర్కు అవగాహన కల్పించాలని ఎస్టీ అధికారులను ఆదేశించారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగానికి పాల్పడితే చట్ట ప్రకారం కలిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎన్ పి పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో ఆసిస్టెంట్ కలెక్టర్ చల్ల కళ్యాణి, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి వరలడ్డిక్క, జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి శామ్యుల్ పాల్, ఆర్టీఎం శ్రీనివాసులు, అదనపు మునిపల్ కమిషనర్ ఆర్జివి కృష్ణ, ఎంబ్రెషన్ సూపరిస్టెండెంట్ నుధీర్ కుమార్,

ನೇವ್ಯನ್‌ಲ್ ಕ್ಷಾಲಿಯೆ ಅಸ್ತಿರೆನ್ ಸ್ತಾಂಡ್‌ರ್ ಕಮಿಟೀ ಸಭ್ಯರು ತೀಗಿಬೀಲು



రామచంద్రపురం , మార్పి 18(తీచక్క)నేపసల్ క్వాలిటీ ఆసూరెన్స్ స్టాండర్డ్
కమిటీ సభ్యులు మంగళవారం అర్పన్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం కోట
హరిజన వేట రామచంద్రపురం సందర్శించినారు. తమిళనాడు రాష్ట్రం
నుంచి, డాక్టర్ వనిత, గుజరాత్ రాష్ట్రం నుండి డాక్టర్ పార్డీవ్ షా లు
వచ్చి హోస్పిటల్లో రోగులకు అందిస్తున్న సేవలను తనిఖీ చేశారు. మెటర్పుల్లో
హెల్ప్, చైల్డ్ హెల్ప్, ఫ్యూమిలీ ప్లానింగ్, అంటువ్యాధులు, లేబరేటరీ, ఫార్మసీ,
చిస్టుఫిల్లులకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు మొదలగు సేవలను అడిగి, రికార్డులు
తనిఖీ చేసి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు . గర్భిణీలకు అల్పా సౌంద స్క్యూనింగ్
నిర్వహించడంపై ఆభినందించారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా కన్సల్టేంట్
సునీత , డాక్టర్ హరీవ్ , డాక్టర్ హేమ సుధీర్ , డాక్టర్ ప్రియంక
, డివిజనల్ సూపర్రైజర్ జి కమల్ శేషు, సూపర్రైజర్ ఇందిర , ఓపి
స్టాఫ్, ఏవెన్వంలు, ఆశాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన త్రాగుసీరు అందించాలి

మున్సిపల్ చైర్‌డాన్ కు బెస్ట్‌ప్రైస్ ప్రేమలు వినతి.



రామచంద్ర వుర్కం, మార్చి
 18(శ్రీవత్క)రామచంద్రవుర్కం పట్టణ
 పుర ప్రజలకు స్వచ్ఛ మైన త్రాగునీరు
 అందించి రోగాలబారిన పడకుండా
 చూడాలని పలువురు బిజెపి శ్రేష్ఠులు
 మున్సిపల్ చెర్కెన్ గాదంశెట్టి శ్రీ దేవిని
 కోరారు. ఈమేరకు మంగళవారం
 మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఆమె
 చాంబర్లో కలిసి మంచినీటి పరిస్థితి
 సరిగా లేని విషయాన్ని చెర్కెన్ దృష్టికి తిఱయిచ్చు
 ప్రస్తుతం సరఫరా చేస్తున్న వాటర్ నమోనాలు చూపించి పట్టణంలో
 మంచినీటి సరఫరా దుస్థితిని వివరించారు. వేసవిని దృష్టిలో పెట్టుకొని
 ప్రజలకు ఆటంకం లేకుండా త్రాగునీరు సరఫరా చేయాలని
 కోరారు. అలాగే 13వ వార్డులో రోడ్స్, డ్రైస్, జెంబ్ల నిర్మాణానికి తగిన
 ఏర్పాట్లు చేసి పూర్తి చేయాలని ఈసందర్భంగా కోరారు. ఇదే పరిస్థితిని
 అక్కడికి వచ్చిన ఉన్నత అధికారులకు సైతం వివరించి మంచినీటి
 నమోనాలు చూపించారు. ఈ నమస్యను వీలైనంత తొందరగా
 పరిష్కరించాలని తమ డిమాండ్స్ కూడిన వినతిపత్రాన్ని ఈసందర్భంగా
 అందజేశారు. ఈ కార్బూక్షమంలో సలాది సతీష్ నాయుడు, కొట్టువాడ
 హరిబాబు, కొట్టువాడ అప్పాజీ, తడితరులు పాలోనారు.

ನೇವ್ಯಾಸ್ತಿ ಕಾವ್ಯಲಿಟಿ ಅಸ್ಸಾರೆನ್ಸ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್

ಅವಿಷ್ಯಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ತೀವ್ರಿಗಳು

రామచంద్రపురం , మార్చి 18(తీవ్ర)నేషనల్ క్యూలిటీ ఆసూరెన్స్ స్టోండర్డ్) కమిటీ సభ్యులు మంగళవారం అర్బన్ ప్రోథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం కోట హరిజన పేట రామచంద్రపురం సందర్భంచినారు. తమిళనాడు రాష్ట్రం నుంచి, దాక్టర్ వనిత, గుజరాత్ రాష్ట్రం నుండి దాక్టర్ పార్టీవ్ షా లు వచ్చి హస్పిటల్లో రోగులకు అందిస్తున్న సేవలను తనిఖీ చేశారు. మెటర్పుతీ హెల్ప్, చైల్డ్ హెల్ప్, ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్, అంటువ్యాధులు, లేబరేటరీ, ఫార్మసీ, చిన్సపిల్లలకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు మొదలగు సేవలను అందిగి, రికార్డులు తనిఖీ చేసి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు . గర్భిణీలకు అల్యూ శౌండ్ స్ట్రైంగ్ నిర్వహించడంపై ఆభినందించారు. ఈ కార్బూక్చమంలో జిల్లా కన్సల్టెంట్ నునీత , దాక్టర్ హరీవ్ , దాక్టర్ హేమ సుధిర్ , దాక్టర్ ప్రియాకం ,డివిజనల్ సూపర్వైజర్ జి కమల్ శేషు, సూపర్వైజర్ ఇందిర , ఓపి స్టేట్, ఏవ్సెంబిలు, ఆశాలు తదితరులు కొన్నారు.



ఇంజనీరింగ్ రిక్లూట్ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది!

భీమవరం మార్చి 18(శ్రీ చక్ర): దేశంలో హౌలిక సదుపాయాలు కల్పనలో భాగంగా రోడ్డు వర్క్ నెట్వర్క్ సిస్టమ్ మెరుగుపరచాలంటే సివిల్ ఇంజనీర్లు మరింతగా అధ్యయనం చేయవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉండని కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ సివిల్ బెర్రార్ సి ఆర్ ఆర్ ఐ (సెంట్రల్ రోడ్ రీసర్చ్ ఇనీస్యూట్) డైరెక్టర్ డాక్టర్ మనోరంజన్ పరిదా పేర్కొన్నారు. భీమవరం ఎన్ ఆర్ కే ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల సివిల్ ఇంజనీరింగ్ డిపార్ట్మెంట్ ఆధ్వర్యంలో ఖి అప్లికేషన్ ఆఫ్ జియో సింథటిక్ ఇన్ రోడ్ న్యూఫ్రాంట్ ప్రాజెక్ట్ అనే అంశంపై ఐదు రోజులపాటు జరిగే శిక్షణము డాక్టర్ ఘరీదా మంగళవారం ప్రారంభించారు. కార్బ్రూక్మానికి ఆర్ అండ్ డి డీన్ డాక్టర్ టి వంశీ నాగరాజు అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హోజురైన మనోరంజన్ పరిదా మాట్లాడుతూ సింథటిక్ రోడ్డు నిర్మాణం గురించి వివిధ డాక్యుమెంట్లను అధ్యయనం చేయాలని నొక్కి చెప్పారు. ఇంజనీరింగ్ కళాశాల స్టోయిలు ట్రాన్స్పోర్టేషన్ విభాగములు కావలసిన సాంకేతికత సదుపాయాలు సి ఆర్ ఆర్ ఐ ల్యాబ్ కల్పిస్తుందని చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలో వెయ్యి మంది విద్యార్థులకు శిక్షణ అందించాలని లక్ష్యంగా కృషి చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. శిక్షణ పొంది నైపుణ్యం ప్రదర్శించిన వారిలో 10 శాతం మందికి ఇంటర్వ్యూ షివ్ సాకర్యం కూడా కల్పిస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఏడాదికి 150 మందికి అవకాశం ఉంటుందని విద్యార్థులు దీనిని సద్గ్యానియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ధిలీలో ఉన్న సి ఆర్ ఆర్ ఐ సెంటర్ ను సివిల్ ఇంజనీరింగ్ ఫ్యాక్టీ కూడా పరిశీలించాలని కోరారు. చీఫ్ సైంటిస్ట్ అంద్

ତାଙ୍ଗୁନିଟି କୋର୍ପ୍ସଂ ରୋଡ୍‌ଫ୍ଲେବ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତିରେ ମୁହଁମୁହଁ କାମିକାରୀ

- 20^వ జులై నుంచి నీళ్ళు రావడం లేదని గ్రామస్తులు అవేదన
- గ్రామంలో కనిపించని గ్రామ సర్వంచ్-పట్టించుకొని అధికారులు
- ఖారీ గా విశ్విని వాస్తవాన్ని



మంత్రాలయం , మార్చి 18, (శ్రీచక్ర) : మంత్రాలయం మండల పరిధిలోని కల్పద్రవువు గ్రామస్తులు మంగళవారం తాగునీటి కోసం రోడ్సు పై బైటాయించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ మహిళలు మాటల్లాడుతూ మా గ్రామానికి 20 రోజుల నుంచి నీళ్లు రావడం లేదని ఎన్నిసార్లు ఆర్డర్ ద్వారాయన్ , ఎంపిడిం , పంచాయతీ అధికారులకు చెప్పిన పట్టించుకోలేదన్నారు. గ్రామాల్లో ఎవరైనా చనిపోయి అంత్యక్రియలు చేసి వచ్చిన తరువాత కాళ్లు ముఖం కడుకోవడాని కూడా గుక్కెడు నీళ్లు ఇవ్వాలేమని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. గ్రామ సర్వంచ కూడా గ్రామంలో ఉండడం లేదని, ఆయన బళ్లారిలో ఉంటున్నారని ఇక్కడి సమస్యలను పట్టించుకోవటం లేదన్నారు. దీంతో ఎమ్ముగసూరు జాతీయ రహదారిపై దాదాపు 3గంభల వరకు ఖాళీ బిందెలతో మహిళలు రోడ్సు పై అందోళన చేపట్టడంతో దాదాపు 2 కిలోమీటర్ల వరకు వాహనాలు నిలిచిపోయి ట్రాఫిక్ అంతరాయం ఏర్పడింది. మంత్రాలయం తప్పాలీస్టర్ రవి , ఆందోళన సబ్జక్ట కల్కట్ మౌర్య భరద్వాజ్ కు పోనే ద్వారా సమస్య ను దృష్టి తీసుకువెళ్లారు. సిబి రామానుజులు , ఎన్సి శివాంజల్ గ్రామస్తులకు అందోళన విరమించాలని సర్ది చెప్పినా సమస్య పరిష్కరించేంత వరకు ఆందోళన విరమించే ప్రస్తకే లేదని మహిళలు తెల్పి చెప్పారు. అలాగే గ్రామస్తులు

కూటమి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణ సంక్షేమానికి కట్టబడి ఉండ

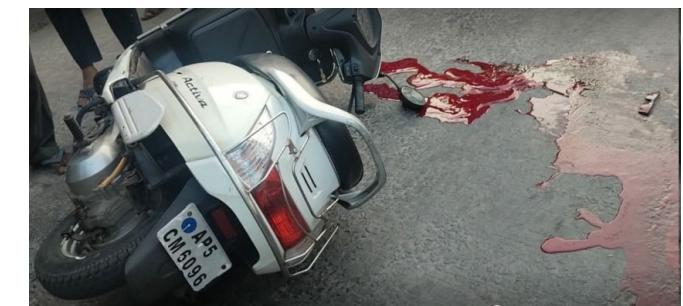
-శ్రీ బూహుడైన పుంజేవు ప్రశ్నక్కు రాత్రి అధ్యక్షులు వెంకటరావురాజు

మంత్రాలయం, మార్చి 18(శీతక్ర) : కూటమి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణ సంక్షేమానికి కట్టబడి ఉందని ఏపీ బ్రాహ్మణ సంక్షేమ సమైక్య రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వెంకటరామరాజు పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ కేంద్రమైన మంత్రాలయం అయిన మంగళవారం పాత్రికేయుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, గత వైసిపి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణుల సంక్షేమాని బ్రాహ్మణ కార్యాలయిస్తున్న పూర్తిగా నిర్విర్యం చేసిందన్నారు. కానీ కూటమి ప్రభుత్వం హమిలలో చెప్పిన విధంగా బ్రాహ్మణుల సంక్షేమానికి కట్టబడి ఉందని ఆయన అన్నారు. బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చిన హమిల మేరకు బ్రాహ్మణ అర్థకులకు ధూప దీప నైవేద్యాలకు రూ. 5వేల నుంచి రూ. 10వేల పెంచిందని అలాగే, అలయ అర్పకుల వేతనాలు రూ. 10 వేల నుంచి రూ. 15వేల వరకు పెంచిన ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని అలాగే, మొన్న జరిగిన ఆసెంబ్లీ సమావేశాలలో బ్రాహ్మణ సంక్షేమానికి రూ. 345 కోట్ల ను కేటాయించిన ఘనత కూటమి ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని ఆయన అన్నారు. అలాగే 2014 ,19 మధ్య తీఱిపి ప్రభుత్వం బ్రాహ్మణులకు అమలు చేసిన అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన గరుడ పథకాన్ని వైసీపీ ప్రభుత్వం నిర్విర్యం చేసిందని ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం గరుడ పథకాన్ని అమలు చేయాలని వారు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే పేద బ్రాహ్మణులకు విదేశీ విద్యను దూరం చేసిన వైసీపీ ప్రభుత్వం



ప్రాజెక్టు లీడర్ సి ఎన్ ఐ అర్-సి అర్ అర్ ఐ డాక్టర్ పి ఎన్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ నిరంతరం అధ్యయనం చేస్తే వినూత్వంగా మరిన్ని నిర్మాణాలు చేపట్టవచ్చునని అన్నారు. ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ అంద్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ భరత్ మాట్లాడుతూ డిజైన్ అంశాలలో శ్రద్ధ తీసుకోవడం వలన బడ్జెట్ నియంత్రణలో ఉంటుందన్నారు. చీఫ్ సైంటిస్ట్ అంద్ పొడ్ (జి టీ ఈ) డాక్టర్ కన్సిర్సింగ్ మాట్లాడుతూ గ్రోండ్ ఫోండేషన్ లో చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలన్నారు అశ్రద్ధ వలన చాలా నష్టాలు జరుగుతున్నాయని పోచ్చించారు. చీఫ్ సైంటిస్ట్ అంద్ పొడ్ ఐ ఎల్ టి డాక్టర్ కైత రఫీందర్ మాట్లాడుతూ సి అర్ అర్ ఐ విభాగంలో ఏడు పరిశోధన కేంద్రాలు ఉన్నాయని, దాని ద్వారా 20 వరకు ప్రోగ్రామ్స్ నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు దీనిని సద్గునియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ ప్రోగ్రాం లో పాస్ అయితే స్ట్రాఫికేషన్ కూడా ఉంటుందన్నారు. కళాశాల డైక్టర్ డాక్టర్ ఎం జగపతి రాజు, పాలకవర్గం సభ్యులు సాగి సత్య ప్రతీక్ వర్గ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె.వి మురళీకృష్ణపురాజు, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ పొడ్ డాక్టర్ శ్రీ బాల మాట్లాడుతూ కళాశాల ప్రారంభం నుండి సివిల్ ఇంజనీరింగ్ నకు అధిక ప్రాధాన్యక్షమిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ వంశీ నాగరాజు మాట్లాడుతూ ఈ కార్బూకమాన్ని సిఎస్ఎఱ్-సి అర్ అర్ ఐ (సెంట్రల్ రోడ్ రీసెర్చ్ ఇనిస్ట్యూట్), న్యూఫిల్స్, నేపహల్ టెక్నికల్ పెక్స్ మిపస్ (ఎన్ టి టి యం), మినిట్రీ ఆఫ్ పెక్స్ ల్ గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా, ఎన్ అర్ కే అర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల సంయుక్తంగా ఐదు రోజులపాటు వర్క్ షాప్ నిర్వహిస్తుందని పేర్కొన్నారు. సుమారు నూటికి 120 మంది సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు సెక్షన్ పాల్స్ ఓంటున్నారు

ఆంధ్రప్రదీపులు



రామచంద్రపురం, మార్చి 18(శ్రీచక్ర)సూర్యాస్తి వై వెళుతున్న ఒక రిటైర్డ్ ఉద్దేశ్యిని ఆర్టీసీ బస్సు ఫీకొనడంతో మృతి చెందిన ఘనట రామచంద్రపురం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. ఈమేరకు మంగళ వారం రామచంద్రపురం వి ఎన్ ఎం కాలేజీ సమాపంలో గల కె ఎన్ ఆర్ నగరకు చెందిన పల్లి జీవరత్నం (70) ఎస్ట్ రిటైర్డ్ ఉద్దేశ్ యాక్టివా సూర్యాట్రై వెళుతుండగా రామచంద్రపురం మార్కెట్ సెంటర్ వద్ద ఏలూరు డిపోకు చెందిన ఎక్స్‌ప్రైస్ ఫీకొట్టడంతో రక్తపు మడుగులో ఉన్న వ్యక్తిని హుట్టాహుటీన రామచంద్రపురం ఏరియా హస్పిటల్ తరలించారు . అయితే అప్పటికే ఎక్కువ రక్తం పోవడంతో జీవరత్నం హస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతూ తుది శ్యాస్ విచారా. రామచంద్రపురం ఎన్సి నాగేశ్వరరావు కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపట్టారు

**భగవంత్ ప్రపంచ సాహిత్యంలో సంచీలని గ్రంథం
డాక్టర్ మల్ల వేంకటరెడ్డి, తితిదే
నుఱాపురం వంరు | ప్రారంభించున్న తిథిదే నాగిక కుర్చుకుపులు**



గుడూరు, మార్చి 18 (శ్రీచక్త): ప్రపంచ సాహిత్యంలో సాటిలేని గ్రంథం భగవద్గీత అని, శోకమయమైన జీవునికి శాశ్వతమైన ఉపశమనం కలిగిన్నందని, కులమతాలకతీతంగా భగవద్గీతను అధ్యయనం చేయాలని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ఉమ్మడి కర్మాలు జిల్లా శాఖ కార్యనిర్వాహకులు దాక్షర్ మల్లు వేంకటరెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ఉమ్మడి కర్మాలు జిల్లా శాఖ అధ్యయంలో గుడూరు మండలం, మల్లాపురం గ్రామంలోని శ్రీ లక్ష్మీ చెన్నకేశవ స్వామి దేవస్థానం నందు ప్రారంభమైన ధార్మిక కార్యక్రమాలను వారు ప్రారంభించేశారు. తదనంతరం ఇస్కాన్ ధర్మ ప్రచారకులు నిత్యతృప్తదాన్ చేసిన ధార్మిక ప్రవచనాలు భక్తులను ఎండ్రగాంచో అఱాదిగా



విశ్వరూపముఖులు

**తొలి ఘోర కు ఘండు కెప్పిన్నానీ మిటింగ్
ఫిక్స్ చేసిన ఆ నిబంధనలైపై చర్చలు?**



అర్థ క్రితక నియంత్రణ మండలి ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఎఫుబ) 2025 సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు, అన్ని 10 ప్రాంశేజీల కెప్టెన్సు, మేనేజర్లకు ప్రత్యేక సమావేశం కోసం ఆహ్వాన్ పత్రాలను పంచింది. ఈ సమావేశం మార్చి 20న ముంబైలోని ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించబడుతుంది. సాధారణంగా, సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు కెప్టెన్సు సమావేశం మొదటి మ్యాచ్ నిర్వహించే ప్రదేశంలో నిర్వహించబడుతుంది. అయితే, ఈసారి ఇతర ముంబైలోని తమ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఈ సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికి నిర్ణయించింది. ఈ సమావేశం సుమారు ఒక గంట పాటు కొనసాగుతుంది, ఇందులో కెప్టెన్సు మేనేజర్లు కొత్త సీజన్ కు సంబంధించిన నియమాలు, మార్పులపై వివరాలు పొందుతారు. అనంతరం, స్పౌన్సర్ కార్యాలయాలు మరియు కెప్టెన్సు పోలోఫ్ మాటల్లు ముంబైలోని తాజ్ హాఫ్ లీగ్ లో నిర్వహించబడతాయి. ఈ సమావేశం ప్రధానంగా క్రితక్ సంబంధిత నిబంధనలను వర్ణించేందుకు, ప్రాంశేజీలతో సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచేందుకు, మరియు కొత్త మార్పుల గురించి అవగాహన పెంచేందుకు ఉద్దేశించబడింది. ఇతర ప్రతినిధులు, ఎఫుబ నిర్వాహకులు, మరియు ఇతర సంబంధిత అధికారులు ఈ సమావేశంలో పాలింటారు. ఈ సీజన్లో రెండు కొత్త కెప్టెన్సు తమ బాధ్యతలను చేపట్టనున్నారు. ధీమీ క్యాపిటల్ తరఫున అక్సర్ వటీల్, రాయల్ చాలంజర్స్ బెంగళారు తరఫున రజత్ వటిదార కెప్టెన్సగా నియమించబడ్డారు. మిగతా కెప్టెన్సు: ప్యాట్ కమిషన్ (సన్వేర్జన్ టైడరాబాద్), అజింక్ రపోన్ (కోల్కతా నైట్ రైడర్స్), హర్దిక్ పాండ్యా (ముంబై ఇండియన్స్) రుతురాజ్ గ్రెక్స్ (చెన్నై సూపర్ కింగ్స్), రిపబ్లికం లక్ష్మీ సూపర్ జియాంట్స్), శ్రేయాన్ అయ్యర్ (పంజాబ్ కింగ్స్), సంజూ శాంసన్ (రాజస్థాన్ రాయల్స్), శుభ్రమన్ గిల్ ర్స్ (గుజరాత్ టైటాన్స్) ఎఫుబ 2025 సీజన్ మార్చి 22న ప్రారంభమవుతుంది, తొలి మ్యాచ్ కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ మరియు రాయల్ చాలంజర్స్ బెంగళారు మధ్య కోల్కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్లో జరుగుతుంది. ఈ మ్యాచ్ కు ముందు, ఇతర ప్రాంశేజీల సీజన్లోని నిర్వహించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. ఈ కార్యాలయంలో శ్రేయా ఫోట్ల, శ్రద్ధా కపూర్, దిశా పట్టాని, కరణ్ ఔజ్ఞ వంటి ప్రముఖులను ఆహ్వానించడానికి ఇతర ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ సీజన్లో కొత్త మార్పులు, డీఐఎస్ నియమాల్లో మార్పులు, టైమ్ జెట్ పాలసీలపై వర్ణించేందుకు ఈ సమావేశం ఉపయోగపడునుంది. ప్రతి ప్రాంశేజీకి తమ ప్లేయర్లతో సమన్వయం చేసుకునేందుకు, కొత్త మార్గదర్శకాలను అమలు చేసేందుకు ఈ సమావేశం అవకాసం కల్పించవచ్చుని. ఇతర ప్రతినిధులు సమావేశం సందర్భంగా కొత్త రూల్స్, ప్రోటోకాల్స్, ప్లేయర్ వెల్ఫేర్ మరియు టోర్మోమెంట్ పెడ్యూల్ గురించి సృష్టపనిస్తారు. అలాగే, ఈ సమావేశం ద్వారా ప్రతి ప్రాంశేజీ మేనేజెంట్, కోచింగ్ స్టేఫ్ మరియు ప్లేయర్లకు మెరుగైన అవగాహన కల్పించేందుకు క్షీణించేయనున్నారు. ఈ సమావేశం ద్వారా, ఇతర ప్రాంశేజీల మేనేజర్లతో సమన్వయం మెరుగుపరచాలని, కొత్త సీజన్ కు సంబంధించి మార్పులు మరియు నవీకరణలను అందరికీ తెలియజేయాలని అళిస్తున్నాము.

ମେନାର କଷ୍ଟୁ ପକାଏ.. ଅରଦର୍ଶ ଦୈନିକର୍ତ୍ତାରେ..
ବୀରଲେଖକ ବିଗିତେ ବାକ୍ସୁଲୁ ବଢ଼ିଲବ୍ୟାନ୍ଧିରେ

విజయాలత్తపొటు మరో ఫలితం తెలని మ్యాచ్చెత్తే వారు గ్రావ్ డశ చివరిలో రాజస్థాన్ రాయల్ (భీభీ) తో 17 పాయింట్లతో సమంగా నిలిచింది. కానీ, మెరుగైన నెట్ రన్ రెండ్ కారణంగా శాఖీకించి రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తర్వాత క్షోలిపైయర్ 1లో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ (బిభీ) చేతిలో ఓడిపోయింది. కానీ, క్షోలిపైయర్ 2లో భీభీను ఉడించి పైసల్కు చేరుకుంది. అక్కడ మళ్ళీ బిభీ చేతిలో ఓడిపోయింది. గత సంవత్సరం శాఖీకించి మరింత దూకుడుగా బ్యాటీంగ్ చేసి జట్టును ముందుకు తీసుకెళ్లింది. మూడుసార్లు 250+ స్టోర్లు సాధించింది. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (భీభీ)పై మూడు వికిట్లకు 287 పరుగులతో టోర్చుమెంట్ చరిత్రలో అత్యధిక స్టోర్లను నవోదు చేసింది. ఎన్సెంపెచ్ లైన్స్‌లో ఇప్పటికీ అభిషేక్ శర్ప, ట్రూవిస్ పోడ్, పోల్రిచ్ క్లాసెన్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఉన్నారు. తాజాగా ఇప్పాన్ కిషన్‌లో మరో తుఫాన్ బ్యాట్స్‌మెన్ చేరడంతో, శాఖీకించి పెంచేటను మరింత మార్చే అవకాశం ఉంది. టాప్-5లో స్టోర్ ఆటగాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, శాఖీకించి భారత బ్యాట్స్‌మెన్ లేకపోవడం గమనార్థం. అనికేత్ వర్క్ తన తొలి సీజన్‌లో ఉన్నాడు. అభినవ్ మనోహర్ 2024లో కేవలం రెండు మ్యాచ్లు మాత్రమే ఆడాడు. సచిన్ బేటీ చివరిసారిగా 2021లో ఎఖబలో ఆడాడు. టెప్పెన్ పాట్ కమ్మిస్, పోడ్, క్లాసెన్ ప్లేయింగ్ చివిలో చోటు దక్కించుకున్నారు. అలాగే, నాల్గవ విదేశీ ఆటగాడిగా కమిందు మెండిస్ను చేర్చుకోవచ్చు. శాఖీకించి బోలింగ్ యూనిట్కు కెప్పెన్ పాట్ కమ్మిస్ స్వయంగా నాయకత్వం వహిస్తాడు. జయదేవ్ ఉనర్డుట్సు మొదట విడుదల చేసింది. ఆ తర్వాత జట్టు తిరిగి సంతకం చేసింది. కానీ, 2025 నాటికి వారికి కొత్త బోలింగ్ దాడి తయారైంది. కమ్మిస్, ఉనర్డుట్సులకు ఇప్పుడు మహామృద్గ పమ్మా, హర్షల్ పటీల్, రాహుల్ చాహార్ మద్దతు ఉంది. 2014 నుంచి ఎన్సెంపెచ్‌తో ఆడుతోస్తు భువనేశ్వర్ కుమార్ శాఖీకించి తో లేనందున, ప్పమ్మా వారి ప్రధాన బోలర్గా కొత్త బంతిని నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. విదేశీ బోలర్లో, శాఖీకించి ఆభిషేక్, పోడ్ ప్రత్యుధి జట్ల ఆటను పూర్తిగా దెబ్బతిశారు. పవర్ ప్లేలో పరుగుల వర్షం కురిపించారు. కానీ, సీజన్‌లోని చివరి నాలుగు మ్యాచ్లలో ఇద్దరూ అదే ఫామ్సు కొనసాగించలేకపోయారు. ఇద్దరూ కలిసి 15 పరుగులు మాత్రమే జోడించారు. అయితే, శాఖీకించి ఒపెనర్లు సగం సీజన్ అయినా తమ ఫామ్సు కొనసాగించినట్లయితే, ప్రత్యేకి ఇట్లకు ఇబ్బందులు తుప్పు. కమిందు మెండిస్ 12 మ్యాచ్ల తర్వాత 62.31 టెప్పెన్ సగటును కలిగి ఉన్నాడు. కానీ, అత్యుత్తమ బోలర్లను ఎదుర్కొపడంలో అతని సామర్థ్యం ఐపీవర్లో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రధానంగా బలం మీద ఆధారపడిన శాఖీకించి లైన్స్‌లో, పరిస్థితులు లేదా మ్యాచ్ పరిస్థితి డిమాండ్ చేస్తే అతను ఆర్డర్సును కూడా పెంచుకోవచ్చు. అతని ఫింగర్ స్పీన్ కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కమ్మిస్ మదమ గాయం కారణంగా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఆడలేదు. కానీ, అతను మళ్ళీ బోలింగ్ చేయడం ప్రారంభించాడు. కోలుకున్నారు. గత ఏడాది జీల్లలో జరిగిన బిలు పైనల్లో అతను చివరిసారిగా 120 వ ఇంగ్లాండ్ భారత పర్యటన సందర్భంగా బ్రైడాన్ కార్స్ ఎడమ కాలుకు గాయమైంది. దీని కారణంగా శాఖీకించి అతని స్థానంలో వియాన్ ముల్లర్సు చేర్చుకుంది. 1 ట్రూవిస్ పోడ్, 2 అభిషేక్ శర్ప, 3 ఇప్పాన్ కిషన్ (వికట్ కీపర్), 4 నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, 5 పోల్రిచ్ క్లాసెన్, 6 అనికేత్ వర్క్, 7 అభినవ్ మనోహర్, 8 పాట్ కమిస్ (కెప్పెన్), 9 హర్షల్ పటీల్, 10 రాహుల్ చాహార్, 11 మహామృద్గ పమ్మా లేదా ఆడమ్ జంపా.

ఎంకిస్థాన్ ఆర్టరండర్ కు మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం జరిగానా



క్రిష్ణచర్చ: పాకిస్తాన్ అలోరండర్ ఖుఫ్ఫిదీల్ పాకు .. మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం పైన్ వేశారు. నూజిలాండ్తో జరిగిన తొలి టీ20లో అతను ఉల్లంఘనకు పాల్పడ్డాడు. ప్రవర్తనా నియమావళి లెవర్ 2 ను ఉల్లంఘించినట్లు ఐసీఎస్ పేరొన్నది. మైదానంలో అనుచిత రీతిలో మరో ప్లేయర్సు థీకొట్టడం వల్ల మ్యాచ్ ఫీజులో కోత విధిస్తున్నట్లు ఐసీఎస్ తెలిపింది. దీనిపై ప్రకటన రిలీజ్ చేసింది. ఖుఫ్ఫిదీల్కు క్రమికిష్టణా రికార్డులో మూడు డీమెరిట్ పాయింట్లు కూడా జతకూడాయి. గడిచిన 24 నెలల కాలంలో ఇదే తొలి తప్పుగా చిత్రించారు. ఇన్నింగ్స్ 8వ ఉపర్లో.. కివీస్ బొలర్ జకరి ఫోక్స్‌ను బ్యాటుర్ ఖుఫ్ఫిదీల్ థీకొట్టాడు. వికెట్లు మధ్య పరగు తీస్తున్న సమయంలో ఈ ఘటన జరిగింది. తప్పును అంగీకరిస్తున్నట్లు ఖుల్గిదీల్ చెప్పాడు. ఐసీఎస్ విధించిన జరిమానాను అమోదించాడు. లెవర్ 2 ఉల్లంఘన ప్రకారం.. ఆటగాళ్ళకు 50 నుంచి 100 శాతం వరకు మ్యాచ్ ఫీజులో కోత విధిస్తారు. లేదంటే రెండు సస్పెన్షన్ పాయింట్లు జోడిస్తారు. ఒకవేళ 24 నెలల్లో డీమెరిట్ పాయింట్లు నాలుగుకు చేరితే, అప్పుడు ఆ క్రికెటర్సు బ్యాన్ చేస్తారు. రెండు సస్పెన్షన్ పాయింట్లు ఉంటే ఒక టెస్టు లేదా రెండు వన్డెలు, లేదా రెండు టీ20ల నుంచి నిషేధం విధిస్తారు.

**పండాబ్ కింగ్ ఫ్స్ట్-చాయస్ ఎలెవ్స్ లీక్ చేసిన రేటాంక్
సింగ్.. శ్రేయాస్ అయ్యర్ స్థానీం ఎక్కడా తెలుసా?**



జండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2025 సీజన్లో పంజాబ్ కింగ్స్ జట్టు ఎలా ఉండబోతుందో దాని బ్యాట్స్‌మన్ శశాంక్ సింగ్ ముందుగానే అంచనా వేసాడు. క్రేయాన్ అయ్యర్ నేతృత్వంలో ఖాసగా, తమ మొదటి మ్యాచ్లో గుజరాత్ టైటాన్స్తో తలపడనుంది. అయితే, శశాంక్ చేసిన జట్టు ఎంపికలో కొన్ని ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు కనిపించాయి, ముఖ్యంగా ఫామ్లో ఉన్న ఆల్-రోండర్ అజ్ఞతుల్లా ఒమర్జాయ్ ను జట్టులోకి తీసుకోకపోవడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది. తన యూట్యూబ్ ఇంటర్వ్యూలో, ఓపెనింగ్ బ్యాట్సర్గా జోవ్ ఇంగ్లెస్, ప్రభోసిమ్మాన్ సింగ్లను ఎంపిక చేశాడు. మూడో స్థానంలో ఖాసగా కెప్పెన్ క్రేయాన్ అయ్యర్ ఉంటుడని పేరొన్నాడు. నాలుగో స్థానంలో ఆప్స్ట్రోలీయా స్టార్ ఆల్-రోండర్ మార్క్షెన్ స్టోయినిన్, ఐదో స్థానంలో గ్లోబల్ మార్క్షెవెల్ ఉంటారని తెలిపాడు. గత సీజన్లో అద్భుతమైన ఫామ్లో ఉన్న శశాంక్ సింగ్ తన స్థానాన్ని ఆరో నెంబర్ వద్ద భద్రపరచుకున్నాడు. శశాంక్ తర్వాత ఏడో స్థానంలో నెపోల్ వధేరా ఉంటారని చెప్పాడు. కానీ, ఫ్యాఫ్టును ఆశ్చర్యానికి గురిచేసిన విపయం ఏంటంబే, ఒమర్జాయ్ స్థానంలో దక్కిణాటికా సీమ్-బోలింగ్ ఆల్-రోండర్ మార్క్షెన్ జాస్పెన్నను ఎంపిక చేయడం. ఒమర్జాయ్ ఇటీవల ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో అద్భుతమైన ప్రదర్శన చేశాడు. మూడు మ్యార్టల్లో 126 పరుగులు చేయడంతో పాటు ఏడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఈ నేపథ్యంలో, ఒమర్జాయ్ ను జట్టులోకి తీసుకోకపోవడం ఒవరీస్ ప్లేయర్ కోటా వల్ల అయిందని విల్కేషకులు భావిస్తున్నారు. స్పిన్ విభాగంలో హరీట్రీత్ బ్రార్, యుజ్జేంద్ర చాహాల్ స్థానం దక్కించుకోగా, పేన్ విభాగంలో ప్రధాన బోలర్గా అర్ణ్ దీవ్ సింగ్ ను ఎంపిక చేశాడు. జోవ్ ఇంగ్లెస్, ప్రభోసిమ్మాన్ సింగ్ (బిల), క్రేయాన్ అయ్యర్ (ఆ), మార్క్షెన్ స్టోయినిన్, గ్లోబల్ మార్క్షెవెల్, శశాంక్ సింగ్, నెపోల్ వధేరా, మార్క్షెన్ జాస్పెన్, హరీట్రీత్ బ్రార్, అర్ణ్ దీవ్ సింగ్, యుజ్జేంద్ర చాహాల్ ఖాగా గెలుపు అవకాశాలు ఎంతపరకు ఉంటాయో చూడాలి, కానీ ఈ ఎలవన్ పిఎల్ 2025లో చాలా ఉత్కుంరభలితమైన ప్రదర్శన ఇవ్వబోతోందని ఫోన్స్ నమ్ముతున్నారు!

పొట్ మ్యాన్ కి జపీ తెష్టించిన థింటస్ గ్రాఫ్ ర్స్.. బదులుగా రథిపాత్ వించేసాడో చూడిండి

భారత క్రికెట్ జట్టు కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ తన కూతురు సమైరా ఫోటోలను తీయడానికి ప్రయత్నించిన ఫోటోగ్రాఫర్లుపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. సోషల్ మిడియాలో టైరల్ అయిన ఒక వీడియోలో, రోహిత్ తన కూతురితో కలిసి తన కారు వైపు నడుస్తున్నప్పుడు, కొంతమంది ఫోటోగ్రాఫర్లు ఆమెను క్లిక్ చేయాలని ప్రయత్నించారు. దీనిని గమనించిన రోహిత్, సమైరాను కెమెరాల నుండి కాపాడటానికి ఆమెను త్వరగా వెనక్కి లాగాడు. తర్వాత సమైరాను కారులో ఎక్కువేందుకు సహాయపడుతూ, ఫోటోగ్రాఫర్లుపై అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. అయితే, పరిస్థితి కొంత సద్గుమణిగిన తర్వాత, రోహిత్ మళ్ళీ తన స్వభావానికి తగ్గట్టగా శాంతియుతంగా ప్రవర్తించి, కొందరు అభిమానులకు ఫోటోల కోసం పోజులిచ్చాడు. ఈ ఘటన ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఎఫ్బ) 2025 ప్రారంభానికి ముందు జరిగింది. రోహిత్, ఓపీవెల్లో ముంబై ఇండియన్స్ (బి) జట్టు సభ్యుడిగా చెప్పే సూపర్ కింగ్స్ (అపాట) తో తొలి మ్యాచ్యుక్కి సిద్ధమవుతున్నాడు. ఎఫ్బ 2025లో ముంబై ఇండియన్స్ జట్టు కోసం అతను కీలక ఆటగాడిగా ఉండనున్నాడు. ఇంతలో, ముంబై ఇండియన్స్ కెప్పెన్ హర్దిక్ పాండ్యా ఎఫ్బ 2025లో ఆడబోతున్న యువ క్రికెటర్లకు ప్రత్యేక సందేశాన్ని ఇచ్చాడు. జియో హాట్సప్సార్ ఇంటర్వ్యూలో, అతను తన కెరీర్లో వచ్చిన ఎత్తుపల్లలను గుర్తు చేస్తూ, ఆటగాళ్ళకు ఒక స్వార్థిదాయకమైన సందేశాన్ని ఇచ్చాడు. “ఓపీవెల్లోకి వచ్చే యువ ఆటగాళ్ళ చాలా ప్రతిభావంతులు. వారికి నా సందేశం చాలా స్పష్టంగా ఉంది ? ‘మిా మిాద మిారు నమ్మకాన్ని పెంచుకోండి’. వారు మంచి ఆటగాళ్ళ కాబట్టి ఇక్కడికి వచ్చారు, కానీ వారి ఎదుగుదలకి అతిపెద్ద అడ్డంకి స్వీయ సందేహమే. కొన్నిసార్లు, ఆటగాళ్ళ తమ సామర్థ్యాన్ని క్షణిక సంశయంతో తక్కువ చేసి చూసుకుంటారు. ఆ సందేహస్తున్న జయించగలిగితేనే నిజమైన విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు” అని పాండ్యా అన్నాడు. హర్దిక్ తన కెరీర్ అనుభవాలను పంచుకుంటా, ఆటలో సమతల్యత ఎంత ముఖ్యమౌ వివరించాడు. “తటస్థంగా ఉండటం వల్ల వారు అవకాశాలను పెంచుకోవచ్చు. ప్రతిభ మాత్రమే కాకుండా, ఒత్తిడిని సమర్పించంగా ఎదుర్కొపడం కూడా విజయానికి కీలకం. యువ ఆటగాళ్ళ నైపుణ్యం పరంగా చాలా ముందున్నా, మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండటమే నిజమైన సపాలు” అని హర్దిక్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఎఫ్బ 2025 సీజన్లో రోహిత్ శర్మ, హర్దిక్ పాండ్యా ఇద్దరూ చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషించబోతున్నారు. ముంబై ఇండియన్స్ జట్టు వాంభడే స్టేడియంలో తమ అభిమానుల ముందు ప్రదర్శన ఇవ్వబోతోంది. ఈసారి హర్దిక్ కెప్పెన్లో ఓపీ ఎలా రాణించబోతుందో చూడాలి, అలాగే రోహిత్ తన ఆటతో మరోసారి అభిమానులను మైమరపించగలడా? అనే ప్రశ్న అభిమానులలో అసకిని పెంచుతోంది.

సబ్బలు చర్చల్ని తెల్లగా వారు స్తుతయా?

ନିଜାଲୁ ତେଲୁଗୁ କିର୍ଣ୍ଣି!



ప్రతి ఒక్కరూ అందంగా, కాంతివంతంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. మార్కెట్లో లభించే అనేక రకాల సాందర్భాలు ఉత్పత్తులు ఈ కోరికను మరింత పెంచుతున్నాయి. ముఖ్యంగా చర్చాన్ని తెల్లగా మార్కెట్సామని చెప్పే సబ్బులు గురించి చాలా మందిలో ఆసక్తి ఉంటుంది. నిజంగానే ఈ సబ్బులు చర్చాన్ని తెల్లగా మారుసాయా? వాటిలో ఉండే పదార్థాలేంటి? వీటి వాడకం వల్ల ఏమైనా దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికి సమాధానాలు తెలుసుకుండా! చాలా మంది నమ్మేదానికి విరుద్ధంగా, సాధారణ సబ్బులు చర్చాన్ని శాశ్వతంగా తెల్లగా మార్కెట్సాలు సబ్బులు ప్రథానంగా చర్చాలో పేరుకున్న మరికి, జిడ్డు, ఇతర మలినాలను తొలగించడానికి పనిచేస్తాయి. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సబ్బులలో చర్చాన్ని కాంతివంతంగా లేదా తాజాగా కనిపించేలా చేసే పదార్థాలు ఉండవచ్చు, కానీ అవి చర్చాలు సహజ రంగును మార్కెట్సాలు ప్రాప్తి చేస్తాయి. వీటిలో చర్చాన్ని కాంతివంతం చేసే కొన్ని రసాయన పదార్థాలు ఉండవచ్చు. వీటిలో హైడ్రోక్షిసోన్ ఒకటి. ఇది చర్చాలు రంగును ఉత్పత్తి చేసే మెలనిన్ అనే వర్షద్వయం ఉత్పత్తిని తగ్గించే ఒక శక్తివంతమైన రసాయనం. అయితే, ఇది చర్చాన్నికి హోని కలిగించే అవకాశం ఉంది మరియు అనేక దేశాలలో దీని వాడకంపై పరిమితులు ఉన్నాయి లేదా నిషేధించబడింది. కోజిక్ యాసిడ్ అయితే, ఇది కొంతమందిలో చర్చాలు చికాకు మరియు అలెర్జీలకు కారణం కావచ్చు. నియాసినమైడ్ ఇది చర్చాన్ని కాంతివంతం చేయడంలో మచ్చలను తగ్గించడంలో, చర్చాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో నహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా సురక్షితమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది చర్చాన్ని కాంతివంతం చేయడానికి మరియు ప్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గైకోలిక్ యాసిడ్ కూడా మరొకటి ఉంది. ఇది ఒక ఆల్ఫా-హైడ్రోక్షిస్ యాసిడ్ ఇది చర్చాల పై పొరసు తొలగించి, కొత్త చర్చా కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా చర్చాలు కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది ఈ సబ్బులు వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి? “వైట్లీంగ్” లేదా “స్ఫైన్ లైట్స్మింగ్” సబ్బుల్లో ఉపయోగించే కొన్ని రసాయనాలు చర్చాన్నికి హోని కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా హైడ్రోక్షిసోన్ వంటి పదార్థాల్లో

దీర్ఘకాలికంగా వాడితే చర్చండై శాస్వత మచ్చలు, చర్చగు వలుచబడటం, నూర్యార్థశీక్షి మరింత సున్నితంగా మారడం వంటి సమస్యలకు దారితీయపచ్చ కోజిక్ యాసిడ్ కూడా కొంతమందిలో చర్చపు చికాకు మరియు అలెర్ట్ర్స్ లకు కారణం కావచ్చు చర్చాన్ని కొంతివంతంగా ఉంచుకోవడం ఎలా? చర్చాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంచుకోవడానికి అనేక సురక్షితులను మార్చాలు ఉన్నాయి. సూర్యాని ఆప్తినీలలోపిత కిరణాలు చర్చానికి హోని కలిగిస్తాయి. మెలనిన్ ఉత్సత్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి, ప్రతిరోజు సాఖరః కలిగిన సవ్స్నేహ్ ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆషరం తీసుకోవడం వల్ల చర్చం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నీరు చర్చాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది మరియు కొంతివంతంగా కనిపించేలా చేస్తున్నంది. చర్చంలో పేరుకున్న మురికి మరియు మలినాలను తొలగించడం వల్ల చర్చం త్యాజాగా కనిపిసుంది. మీ చర్చ రకానికి తగిన మాయశ్రూర్జెసర్ మరియు ఇతర చర్చ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం వల్ల చర్చం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పసుపు, చందన వంటి సహజమైన పదార్థాలను ఉపయోగించడం వల్ల చర్చానికి కొంతి లభిస్తున్నంది.

ఎముకల ప్రాణి ఈ ఆహారాలతరీ...

గిర్వాక్కుం చెయ్యుద్దు!

ప్రతి మనిషి శరీరంలోను ఎముకలకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మన ఎముకలు దృఢంగా ఉంటేనే మనం దృఢంగా కనిపిస్తాం. వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది ఎముకలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో కాల్బైయం లెవెల్స్ తగ్గడంతో ఎముకలు పట్టుత్యాన్ని కోల్పోతాయి. ఎవ్వుడు దృఢమైన ఎముకలు ఉండాలంటే కవ్చితంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇక ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అనేది ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాం. ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే ఇలా చెయ్యండి ఎముకలు దృఢంగా ఉండడం కోసం మంచి పోషించాలి తీసుకోవాలి. మన జీవనసైలి అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు ఉండాలంటే ఆకుకూరలు కూరగాయలు తినడం మాత్రమే కాకుండా పాలు తాగడం మంచిది. పాలల్లో కాల్బైయం పుష్పలంగా ఉంటుంది. పాలల్లో దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి కాబట్టి ఇవి మన ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఎముకల బలం కోసం ఇవి తినండి ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో నువ్వులను కూడా ఒక భాగంగా చేసుకోవడం మంచిది. నువ్వులలో పాలకంటే అదనంగా 13% ఎక్కువ క్యాల్బైయం ఉంటుంది. 100 గ్రాముల నువ్వులలో 1450 గ్రాముల కాల్బైయం ఉంటుంది. అటువంటి నువ్వులను ప్రతిరోజు ఒక గుప్పెడు తింటే మన శరీరానికి కావలసిన క్యాల్బైయం లభిస్తుంది. ఇది మన ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఎముకల బలానికి ప్రోటీన్ ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే మనకు కావాల్సినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలిన అవసరం ఉంది. దాదాపు 50% ఎముక ప్రోటీన్ తోనే తయారపుతుంది. చాలామంది తక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా క్యాల్బైయం సమస్య పుస్తంది. ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఉడకబెట్టిన గుడ్లు మన ఆహారంలో భాగంగా ఉండేలాగా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన కోడి గుడ్లు కూడా ఎముకల బలానికి బాగా దోహదం చేస్తాయి. ఎముకల ఆరోగ్యానికి డ్రై ప్రూట్స్ అంతేకాదు ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే డ్రై ప్రూట్స్ ని కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం పప్పు, వాల్టుట్ వంటి వాటిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. కనుక మనం దృఢంగా ఉండాలంటే మన ఎముకలు పుష్టిగా ఉండాలి. ఎముకలు పుష్టిగా ఉండాలంటే తీసుకునే ఆహారంలోనూ పైన పేర్కాన్న వాటిని తీసుకుంటే మంచిది.



బెల్లం తింపే కిడ్డిలు

పాడవుతాయా? నిజం ఎంత?



ఇవి రోగినిర్భక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలోని త్రీ రాదికల్పుతో పోరాది కణాలను రక్కిస్తాయి దీనిలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళల పిల్లలకు ఇది చాలా ఉపయోగకరమైనది. బెల్లం శరీరంలోని టాక్షిస్టును బయటకు పంచడంలో సహాయపడుతుండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్రపిండాల్ని బెల్లం ప్రభావం.. అపోహాలు- వాస్తవాలు బెల్లం తినడం వల్ల కిందీలు పాడవతాయా? చాలామందిలో ఉన్న భయం ఇదే. కానీ, నిజం ఏమిటంబే, బెల్లం నేరుగా కిందీలను పాడుచేయదు. కానీ, కొన్ని సందర్భాల్లో, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. బెల్లం మితంగా తీసుకుంటే కిందీలకు హని చేయదు వాస్తవానికి, బెల్లం కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా కలిగి ఉంది. కానీ, అతిగా తీసుకుంటే మాత్రం సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ నివారణలు మికోసమే!“ కిందీలకు ప్రమాదకరమైనది బెల్లం కాదు, అధిక చక్కర తీసుకోవడం. బెల్లంలో చక్కర ఉంటుంది. కాబట్టి, దీన్ని అతిగా తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కర స్థాయిల పెరుగుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఇది మరింత ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. డయాబెటిస్ అనేది కిందీ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణం. అధిక రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు కిందీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి, క్రమంగా కిందీల దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఏదైనా సరే, మితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. బెల్లం కూడా అంతే. రోజుకు ఒక మోతాదులో బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావు. కానీ, రోజుకు చాలా ఎక్కువ మోతాదుల బెల్లం తీసుకుంటే మాత్రం, రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు పెరిగి కిందీలపై ప్రభావం చూపవచ్చు. కిందీ సమస్యలు నువ్వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి కిందీ సమస్యలు ఉన్నవారు బెల్లం తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కిందీల సరిగా పనిచేయనప్పుడు, శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంచడం కష్టమవుతుంది. బెల్లంలో పొట్టాఫియు వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. కిందీ సమస్యలు ఉన్నవారిలో పొట్టాఫియం స్థాయిలు పెరిగితే ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. కాబట్టి, కిందీ సమస్యలు ఉన్నవారు బెల్లం తీసుకునే ముందు డాక్టర్ను సంప్రదించడం మంచిది బెల్లం తీసుకోవడంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు బెల్లం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే అయినప్పటికీ, కొన్ని జాగ్రత్తల తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రోజుకు ఎంత బెల్లం తీసుకోవాలనే దానిపై శ్రద్ధ పెట్టండి. అతిగా తినడం వారక్కంలో చక్కర స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. రోజుకు 1-2 టేబుల్ స్పూన్ బెల్లం తీసుకోవడం సొధారణంగా సురక్షితం. కానీ, మింగా ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి మోతాదు మారవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బెల్లం తీసుకు ముందు డాక్టర్ను తప్పకుండా సంప్రదించాలి. బెల్లం రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది కాబట్టి, మోతాదు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కిందీ సమస్యలు ఉన్నవారు బెల్లం తీసుకోవాలనుకుంటే, ముందుగా డాక్టర్ను సంప్రదించి వారి నలహ మేరకు తీసుకోవడం మంచిది.“ ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్మాయిమా? పంచదారవీ పోలిస్టే బెల్లం ఖచ్చితంగా ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్మాయిం. బెల్లంలో పోపకాలు ఉంటాయి, పంచదారలో కేవల క్యాలారీలు మాత్రమే ఉంటాయి. కానీ, బెల్లం కూడా చక్కర పదార్థమే అని గుర్తుంచుకోవాలి. దీన్ని అతిగా తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మితంగా తీసుకుంటే బెల్లం ఆరోగ్యానికి మంచిది. మార్కెట్లో వివిధకాల బెల్లం లభిస్తుంది. నాణ్యమైన, స్వప్నమైన బెల్లాన్ని ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రసాయనాలు కలపని సహజ పద్ధతిలో తయారుచేసిన బెల్లం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఏది ఏమైనా, మింగా ఆహారంలో మార్పులు చేసి

కళාවර්පු ත්‍යැගීමේ ස්ථානය මෙයින් ප්‍රතිඵලියා ඇති නොවා?

ಅಯಂತೆ ಈ ನಿರ್ವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ!

కళ్ళ చుట్టూ వావు.. ఇది ఒక రకమైన కంటి సమస్య. ఈ సమస్యతో చాలా మంది తెగ బాధపడుతూ ఉంటారు. కళ్ళ చుట్టూ వావు కొంతమందికి ఎక్కువగా ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే కనిపిస్తుంది. విపరీతంగా ఏడ్చిన వారికి కూడా కళ్ళ చుట్టూ వావు రావటం మనం చాలా సందర్భాలలో గమనిస్తూ ఉంటాం. అయితే చాలామందికి ఈ కళ్ళ చుట్టూ వావు కొద్దినేపటి తరువాత తగ్గిపోతే మరి కొంతమందికి ఎక్కువనేపు కళ్ళ చుట్టూ వావు సమస్య ఉంటుంది. కళ్ళ చుట్టూ వావు.. ఇదొక కారణం ఇక అలాంటివారు కళ్ళవావు తగ్గాలంటే ఎలాంటి చిట్టాలను పాటించాలో ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుండాం. కళ్ళ చుట్టూ వావు సమస్యతో ఇఖ్యంది పడుతున్న వారు ముఖ్యంగా మంచి నిద్ర పోవాలి. కచ్చితంగా ఏదు నుంచి ఎనిమిది గంటలు నిద్ర పోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అనలే నిద్ర తక్కువ పోకూడదు. వీటితో కళ్ళవావు తగ్గుతుంది టీ బ్యాగ్ ను కొద్దిగా నీటితో తడిపి దానిని ప్రిజ్సో పెట్టి అది గడ్డ కట్టిన తర్వాత కంటి కింద పది నిమిషాలు సాధారణ ఓపోగ్రాఫ వచ్చేవరకు ఈ టీ బ్యాగ్ ఎన్ క్యాబ్ ను ఉంచితే ఈ ఐన్ క్యాబ్ తో కూడా కళ్ళ వావు సమస్య తగ్గుతుంది. కాఫీ క్యాప్చు తో కళ్ళ చుట్టూ మసాజ్ చేయడం వల్ల కూడా కళ్ళ వావు తగ్గుతుంది. వీటిని వాడి చూడండి... కళ్ళవావుకు చెక్ దీనికి చేయవలసింది నీటిని వేడి చేసి ఒక చెంచా కాఫీ పొడిని దానిలో వేసి మరిగంచి ఆ నీరు చల్లారిన తర్వాత ఐస్ ప్రైలో పోసి భద్రపరుచుకుంటే ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన వెంటనే ఆ క్యాబ్ తో కళ్ళ చుట్టూ నిదానంగా మసాజ్ చేస్తే కళ్ళ వావు తగ్గుతుంది. ఒక కీర దోసకాయ ముక్కును కానీ బంగాళాదుంపని గాని కట్ చేసి కళ్ళ పైన కాసేపు పెట్టుకుంటే వావు సమస్య తగ్గుతుంది. ఉప్పు తగ్గించండి చాలామంది ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఉప్పు ఆహారంలో ఎక్కువ తీసుకుంటే కూడా కళ్ళ వాపులు వస్తాయి. అందుకే ఆహారంలో ఉప్పు తక్కువ తీసుకోవాలి. దూదిని చల్లని పాలల్లో ముంచి కళ్ళ చుట్టూ రాసుకుంటూ ఒక పది పదిహేను నిమిషాలు చేస్తే కళ్ళ వావు సమస్య తగ్గుతుంది. కళ్ళ వావు ఉంటే ఈ విషయాల్లో జాగ్రత్త అంతేకాదు కళ్ళల్లో ఏదైనా ఇస్కోన్ ఉంటే కళ్ళల్లో లెన్సులు పెట్టుకోకూడదు. ఇక కొంతమంది లిక్ష్మిద్ ఐలైనర్ ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ లిక్ష్మిద్ ఐలైనర్ వలన కూడా కళ్ళ వావు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పాటి విహిన్ ఐఎస్క్ క్రూలులు డెల్వెన్ గ్లోబ్ ఎస్టేట్‌లో కూడా సంస్కరణల్లో ఉంటాయి.



