

ಭೂಜನಂ ಚೇಸಿನ ವೆಂಟನ್ ಯೋಗಾ ಚೆಸ್ತು..!

యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి అరోగ్యానికి ఏ ధోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆపోరానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆపోరం ఎలా ఉండాలి? ఆపోరం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయు ఉండాలి? అరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజువార్లో శారీరక వ్యాయామాన్ని భాగం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా చిన్నపాటి యోగానునాలు అరోగ్యానికి చెప్పలేనంత మేలు చేస్తాయి. యోగా శారీర వర్షాతును పెండడంలో సహాయవడటమే కాకుండా, మొత్తం అరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. యోగికి ఎటువంటి వ్యాధి లేనట్లుగా, యోగా చేసేవారి అరోగ్యానికి ఏ ధోకా ఉండదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. యోగాతో పాటు, ఆపోరానికి కూడా మంచి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆపోరం ఎలా ఉండాలి? ఆపోరం తినడానికి, యోగా చేయడానికి మధ్య ఎంత సమయుం ఉండాలి? అనే విషయాల గురించి సీనియర్ డైఫెంచర్స్, దయాదాటిని నిపుణుడు డాక్టర్ నిష్ఠ జ్ఞాన మాట్లాడుతూ. యోగా చేయడానికి ముందు మీ కదులు సాధ్యమైనంత వరకు ఖాళీగా ఉండాలని అన్నారు. భోజనానికి, యోగాకు మధ్య కనీసం 8 నుంచి 10 గంటల గ్రావ్ నిర్వహించడం మంచిదని సూచించారు. సాయంత్రం త్వరగా భోజనం తినవచ్చు. ఆ తర్వాత ఆ మరుసటి రోజు ఉదయం పూరుట యోగా క్లేమంగా చేయవచ్చు. అయితే పగటిపూరుట యోగా చేస్తుంటే మాత్రం తినడానికి, యోగాకి మధ్య కనీసం 1 గంట గ్రావ్ అవసరమని చెప్పారు. అంటే భోజనం తిన్న 1 గంటలోపు యోగా చేయకుండా ఉండాలని అంటున్నారు. యోగా చేసే ముందు తేలికైన ఆపోరాలు తినవచ్చని పోపుకాపోర నిపుణులు చెబుతున్నారు. యోగా చేసే ముందు గ్రీన్ టీ, బ్లూ కాఫీ, అరటిపండు, అపిల్ తినవచ్చు. నట్స్, క్రిప్పుట్స్ వంటి ఆపోరాలు తినవచ్చు. ఈ ఆపోరాలు శారీరంలో నెమ్ముదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. ఇది యోగా సమయంలో శారీరాన్ని చుర్పగా ఉంచుతుంది కూడా. ముఖ్యంగా యోగా చేసే ముందు వేయించిన లేదా కారంగా ఉండే ఆపోరాన్ని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. ఇది కదులు ఉఖ్యరం,



ଶୁଣୁ ଅଲବାଟ୍ଟୁ ଓଠେ ପୋତକ ଏହ୍ଲକେ ବ୍ୟାଧିର୍ଭୂତୀ..



కొంత మంది పాతికేళ్లకే నలభై వీళ్ల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా అబ్బాయిల్లో ఈ లక్ష్మణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. నిజానికి. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీప్పంగా ప్రభావితం చేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు వృద్ధాప్యానికి కూడా ఈ అలవాట్లీ కారణమువుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు పోచురిస్తున్నారు. మన రోజువారీ ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని తీప్పంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అంతేకాదు వృద్ధాప్యానికి కారణమువుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఏమి తింటారు అనే దాని నుంచి ప్రైవేట్ ఎలా ఎదుర్కొంచారు అనే దాని వరకు.. అన్ని అంశాలు మీ వయస్సు ఎంత వేగంగా క్లీష్టిస్టుండో నిర్ణయించగలవట. అలాగే ఈ అలవాట్లు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై కూడా పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని చెబుతున్నారు. ధూమపానం: వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగంతం చేసే విషయంలో ధూమపానం అత్తంత హోనికరమైన

అలవాట్లలో ఒకటి. ఇది చర్య స్థితిసాపకతను దెబ్బతిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముడతలు, నిస్యేషమైన చర్యాన్నికి దారితీస్తుంది. ఇది కాలేయంతో నశి మొత్తం శరీర ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మర్యాద నేనిచడం: అధికంగా మర్యాద నేనిచడం వల్ల వృద్ధాఘ్య సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. మర్యాద చర్యాన్ని ఢీపైడ్రైట్ చేస్తుంది. వాపుకు కారణమవుతుంది. అధికంగా మర్యాద నేనిచడం వల్ల కాలకమేణ కాలేయ పనితీరు దెబ్బతింటుంది.

ఉదయాన్వే ఈ తెల్లటి రసం తఱి చుండండి..



ପ୍ରତି ରୋଜୁ ଉଦୟମ ଒କ ଗ୍ରାସ ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁ ରନ୍ ତାଗଦଂ ଆରୋଗ୍ନ୍ୟାନିକି ଚାଲା ମଂଚିଦିନ
ଚାଲା ମଂଦିର କୁର୍ଯ୍ୟାନ୍ତେ କାହିଁ, ତୀ ତାଗୁତାରୁ. ବାଟୀକି ବଦୁଲ କଣ ସହଜ ରନ୍ ତିଥିକୁଠଂଢି
ଶରୀରାନିକି ମେଲୁ ଚେସୁଥିବା. ମନସୁକ ପ୍ରଶାନ୍ତତମ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦୟ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦୟ. ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁଲେ ଚାଲା
ପୋଷକାଲୁ ଉଠିଲାଯୁ. ଆଖି ନରାଲକ ଶକ୍ତିନି ଛାନ୍ତାଯି. ମେଦଦନୁ ପ୍ରଶାନ୍ତଗା ଉଠିଲାନିଲେ
ନହିଁରୁପଦୁତାଯୁ. ରାଙ୍ଗେ ଉଦୟମ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଉଠିଲାଯୁ. କିମ୍ବା ରନ୍ ତାଗିତେ ଉଠିଲି ତର୍ଗୁତୁଣିବି. ଆଂଦୋଳନ ଲେକୁଠା
ରୋଜିତା ଉତ୍ସାହାନ୍ତା ଉଠିଲାଯୁ. ରନ୍ ତାଗିତେ ଉଠିଲି ତର୍ଗୁତୁଣିବି. ମୁଖାତ୍ରଂଲେ
ପଚ୍ଚେ ଜିନ ଫେର୍କଟିଲୁ, ମୁଖାତ୍ରଂଲେ ରକ୍ତଂ ରାପଦଂ, ପୈଣ୍ଟ ପଲ୍ ରକ୍ତଂ ପୋପଦଂ ଲାଠିଲେ ସମସ୍ତାଲନ
ତର୍ଗୁନ୍ତିବି. ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁ ରନ୍ ତାଗିତେ ଉଠିଲାଯୁ. ଶରୀରାନିକି ପ୍ରଶାନ୍ତଗା
ଉଠିଲାନିଲେ. ଅଲ୍ସର୍ ତୋ ବାଧପଦେଵାରୁ ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁ ରନ୍ ତାଗିତେ କଲିଲି ଉଦୟମ ତାଗିତେ
କରଦପ ଲୋପଲ ଗାଯାଲୁ ତୁରଗା ତର୍ଗୁତାଯୁ. କରଦପଲେଇ ପୁରୁଷଗୁଲାନୁ ବିରୁଟକ ପଂପିନ୍ତିବି
କାତ୍ର ଜିନ ଫେର୍କଟିଲୁ ରାକୁଠା ଆପରୁଣିବି. ବରୁପ ତାଗାଲାନି ଅନୁକନେ ପାରିକି ଜିଦି ବାଗା
ଉପହୋଗପଦୁତାନି. ରୋଜୁ ଉଦୟମ ରନ୍ ତାଗଦଂ ପଲ୍ ଶରୀରଂଲେଇ ନୀରଦନପ ନୀରଦନ
ବିରୁଟକ ପୋତୁଣିବି. ଜିଦି ବରୁପ ତର୍ଗୁନିଚଦମେ କାକୁଠାଦା.. ଶରୀରାନି ତେଲିକାଗା, ଶକ୍ତିପତଂଗା
ଉଠିଲାନିଲେ. ଶରୀରଂଲେ ହେଦି ଏକୁପାଗା ଉନ୍ନତାରିକି କାକୁଠା ଜିଦି ଚାଲା ମଂଚିଦି. ତା ରନ୍ ତାଗିତେ
ଶରୀରଂ ଚଲିବୁତାନି. ତେମାଗା ମାରୁତାନି. ଵେଳିଲେ ହେଦି ସମସ୍ତାଲତେ ବାଧପଦେ ପାରିକି ଜିଦି
ମଂଚି ପରିପୋରାନ. ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁ ରନ୍ ତାଗିତେ ତେଲିଲେ କଲିଲି ଉଦୟମ, ସାରୁଅତମ ତାଗିତେ ରକ୍ତ
ଶୁଦ୍ଧପଦୁତାନି. ଜିଦି ଶରୀରଂ ଲୋପଲ ଅପରୁଵାଲକ ସାରୁପଦୁତାନି. ରକ୍ତଂ କାରାନାନି
ନିଯମିତିବଦଂଲେ କାକୁଠା ତୋର୍ଦୂଦୁତାନି. ତା ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁଲେ ବିଲାମିନ ବି, ନି, କାଲ୍ପିଯାଂ
ପୋଟାପିଯାଂ, ଫାନ୍ଦୁରନ୍, ପୈବିର୍ଜ, ପରନ୍, ନୀରୁ ଏକୁପାଗା ଉଠିଲାଯୁ. ଅନ୍ତର୍ଦୟାନିକି ଅପରମାନ୍ତର
ମୁଖ୍ୟମେନ ପଦାର୍ଥାଲୁ. ପ୍ରତି ଉଦୟମ ଒କ ଗ୍ରାସ ତେଲ୍ ଗୁମ୍ଫୁଡ଼ିକାରୁ ଜ୍ଞାନ ତାଗଦଂ ମନ
ଶରୀରାନିକି, ମନସୁକ ଚାଲା ମଂଚିଦି. ଜିଦି ଒କ ଚିନ୍ତା ଅଲପାଟୁ. କାନ୍ଦି ଦୀନି ପଲ୍ ଚାଲା ଗୋର୍କା
ପୁତିଆଲୁ ଉଠିଲାଯୁ.

ଜ୍ୟୋତିଶ୍ରୀ ଅନୁଲ କାରଣ ଏବଂଟି..?

మన శరీరానికి చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్ వస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా పైరన్ లు, బాట్టిరియా వల్ల వచ్చేవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఒక మ్యూకిని పరీక్ష చేసిన తర్వాత డాక్టర్ ఇది పైరల్ ఫీవర్ అని చెప్పడం మనం తరచూ వింటాం. కానీ అది పైరన్ వల్ల వచ్చిందని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి..? బ్యాట్టిరియా వల్ల వచ్చిందా లేదా పైరన్ వల్ల వచ్చిందా అని ఎలా తెలుసుకోవాలి..? ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు తెలుసుకుని అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. పైరన్ లు, బాట్టిరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు ఈ రెండు జబ్బులు స్ఫూర్థిపుల వల్ల వస్తాయి. కానీ అవి సరీరంపై హని చేసే విధానం హేరుగా ఉంటుంది. బాట్టిరియా అనేది సొంతంగా బతకగల ఒకి కణం జీవి. కొన్ని రకాల బాట్టిరియా శరీరానికి హనికరం కావు. కానీ కొన్ని రకాల బాట్టిరియా జబ్బులు కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు టీటి (ట్యూబర్ఫుల్సిన్), యూరినీరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, గొంతు నొప్పి) లాంటివి ఈ రకానికి చెందుతాయి. ఇవి 5 నుంచి 10 రోజుల్లో తగిపోతాయి అయితే బాట్టిరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రోజులోబుకూ తీవ్రంగా మార్పాలయి వాటిని వదిలేనే ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది. చాలా సార్లు డాక్టర్లు లక్ష్మాలను చూసి చెబుతారు. అయితే కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే రక్త పరీక్ష మూల్రు పరీక్ష లాంటివి అవసరం. కొన్నిసార్లు గొంతు ప్రాపాన్ని కూడా మాడాలి. కొన్ని పైరల్ జబ్బులు పొక్కులు లాగా కనిపిస్తాయి.. ఉదాహరణకు ఆటలమ్ము అమ్మవారు లాంటివి. కానీ కొన్నింటినీ గుర్తించడానికి టెస్టులు అవసరం. ఉదాహరణకు కోవిడ్, శౌషపెటిన్స్

A woman is lying in bed, covered with a light-colored blanket. She is holding a white tissue to her nose, which is red and appears to be bleeding. Her eyes are closed, and she looks very sick. To her left, on a nightstand, there is a clear glass of water and a small white container, possibly medicine. The background shows a bedroom setting with a headboard and pillows.

ఖూళ్ కష్టపుత్రీ బెండకాయ స్వయ తాగితే..?



మనకు నులభంగా దూరికే కూరగాయట్లో చెండకాయ ఒకబీ. ఇది మన వంటకాల్లో తరచుగా వాడతాం. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలు ఉన్న బెండకాయ నీళ్ల అరోగ్యానికి చాలా మంచివిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చెండకాయను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తొగితే శరీరానికి చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ దీన్ని ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి, ఎవరు తాగాలి, ఎవరు తాగకూడదు అన్నదానిపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. బెండకాయలో ఎక్కువగా ఉండే పైబిల్ పేగుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అజ్ఞీర్తి లాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బెండకాయలో గ్లూకోజ్యూ శరీరం తీసుకోకుండా తగ్గించే గుణం ఉంది. ఇది ఘర్గున్న అదుపులో ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పైబిల్ చెడు కొలెప్టాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెకు రక్కణ ఇస్తాయి. రక్కనాళాల్లో వాపు తగ్గి గుండె నంబంధిత సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. బెండకాయలో కాల్చియం, మెగ్నోషియం, విథమిన్ %లు% లాంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు గట్టిగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ నీళ్ల తాగిన తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆకలి తగ్గి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది.

చియూ సీడ్స్, సల్ఫిండ్ డెక్క

కలిపి నానపెట్టన నిటితో ఇన్ని లాభాలా..?



వాటి నీరు గుండపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింబిలో కాల్చియం, మెగ్గిప్పియం, పొట్టాప్పియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నశోధక శక్తిని పెంచుటంది. జలబు, ఇష్టిక్షు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా నీడ్స్ కలిపి తయారు చేసిన వాటర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండింబినీ కలిపి తాగడం వల్ల శరీరానికి లోపలి నుంచి పోషణ, శక్తి లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. నల్ల ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, చియా విత్తనాలలో పైబర్, ఖనిజాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. వీటి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో హిమాగోబిన్ పెరిగి రక్తఫీసత నమున్సు తొలగిపోతుంది. చియా విత్తనాలలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్ష కూడా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇవి నానబెట్టిన నీరు మలబద్ధకం, గ్యాస్, అజీర్లి వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ సహజ చక్కని మరియు ప్రోటోటైన్ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి శరీరానికి తక్కణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఉదయాన్నే వీటి నీటిని తాగడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండవచ్చు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. ఎండుద్రాక్ష స్టీల్ తినాలన్న కోరికను తగ్గిస్తుంది. వాటి నీరు కొప్పును వేగంగా కరిగిస్తుంది. బిరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. నల్ల ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి నానబెట్టిన నీటిని ప్రతిరోజు ఉదయం తాగడం వల్ల చర్చం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఎండుద్రాక్ష, చియా విత్తనాలలో ఒమేగా -3 కొప్పు ఆమ్లాలు, పొట్టాప్పియం ఉంటాయి. ఇవి కొత్తప్రోల్ ను నియంత్రిస్తాయి. వాటి నీరు గుండపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింబిలో కాల్చియం, మెగ్గిప్పియం, పొట్టాప్పియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు వాటి నీటిని తాగడం వల్ల ఎముకలు బలోపేతం అవుతాయి. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, చియా విత్తనాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. వీటి నీరు రోగ నశోధక శక్తిని

బజెపి రాఘ్వ కమిటీలో చోటు దక్కిన నేతులకు ఘన సన్మానం

- భాజపా ఎన్ని మర్కు 5 జిల్లాద్వక్కలు : సంటి మహావీ



విష ఆది శ్రీనివాస్ కు ఎణలీన్ అభికారుల జన్మదిన నుభాకాంక్షలు - సన్మానం



వేములవాడ (త్రవు స్వాన్) రాజును సిరిసిల్ల జిల్లా, వేములవాడ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర విష అది త్రీనివాన్ జన్మదిన వేదుకల సందర్భంగా గురువారం వేములవాడ పోలీస్ అధికారులు ఆది త్రీనివాన్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, కేక్ కట్ చేయించి, శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి, హార్ట్ జన్మదిన తుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. జన్మదిన తుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన వారిలో వేములవాడ ఏ.విష్). కేషాద్రిని రెస్టీ, పట్టణ సరిల్క ఇన్సెప్కెంటర్స్, విరపుసార్, ఎప్పులు చల్ల వెంకట్రాజం, యొల్ల గౌడ్, రాం మోహన్, ట్రాఫిక్ ఎప్పు రాజు, తదితర పోలీస్ సిబ్బంది ఉన్నారు.

బిల్స్‌ఎఫ్ 19వ అవిర్భావ సభను విజయవంతం చేయండి



కియూ(ప్రత్య న్యూన్) సెప్టెంబర్ 28న బహుజన స్వాదెంట్ ఫ్యార్మిషన్ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ప్రస్తరించుకొని నిర్వహించే విభవిషణ్ విభవిషణ్ 19వ ఆవిర్భావ సభను విజయవంతం చేయాలని విభవిషణ్ రాష్ట్ర కస్టిసర్ బోర్డీల్ సురేష్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్బూక్మానికి సంబంధించిన కరపత్రాన్ని ఉస్కాన్నియా యూనివర్సిటీ ఆర్ట్ కాలేజీ ప్రాంగణంలో ఎవిషన్ విభవిషణ్ యూనివర్సిటీ జాతీయ కోఆర్డినేటర్ పల్లెర్ సుధాకర్, ఓయూ జెపిఎస్ నాయకులు మిదతల విజయ్ లు కరపత్రం విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా విభవిషణ్ రాష్ట్ర కస్టిసర్ బోర్డీల్ సురేష్ మాటల్డుతూ సెప్టెంబర్ 28న అట్ట్ కాలేజీ ప్రాంగణంలో విభవిషణ్ జండావిశ్వర్జ జయగుహుండిన ఈ కార్బూక్మానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఎన్సీ కార్బోర్సిషన్ మాజీ చెర్క్యూ విభవిషణ్ వ్యవస్థాపకులు దాక్టర్ పిదమరి రవి హాజరపుతారని అన్నారు. అదేవిధంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లల నుంచి విభవిషణ్ విద్యార్థి సంఘ నాయకులు కార్బూక్టర్లు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొంటారు. ఈ కార్బూక్మంలో విభవిషణ్ ఉస్కాన్నియా యూనివర్సిటీ ఇస్టాచ్ కల్పక్కురి లేక్కలెం, రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ పల్లెర్, రాష్ట్ర నాయకులు ఆరెంటంతి శ్రీకాంత్, అన్నేశ్వర గోపాల్, ఘయాజ్, మహేష్ నరేంద్రరాయక్, తేజ్, అనిల్, మహేష్ తదితరులు పాల్గొనారు

ప్రపంచ స్థాయిలో భారత దేశ



నిర్వహించిన అన్నదాన కార్బూకమంలో ముఖ్యాతిథిగా బిజిపి రాష్ట్ర ఎస్టీ మౌర్య అధ్యక్షులు రపించు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశ ప్రతిష్ఠను ప్రపంచంలోనే అగ్రసోనానికి తీసుకెళ్లిన వ్యక్తి మౌద్ద అని కొనియాడారు. బీజిపి నేతులు మాట్లాడుతూ నరేంద్ర మౌద్ద జున్నదిన సందర్భంగా పక్కం రోజులపాటు వివిధ కార్బూకమాలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్బూకమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు కొమ్ముగల నవీన్ కమార్, కంటెసెంట్ కార్బోరేటర్ అనిత పర్మా రెడ్డి, బిజిపి సినియర్ నాయకులు చిక్కరి రపిందర్ రెడ్డి, మల్కా ప్రకాశ్, రపికాంత్ నాయకు, కాబీపాలి రపిందర్ రెడ్డి, దయానంద గౌడ, ఉదయ్ కిరణ్ రెడ్డి, పాదం వెంకటేష్వర్ నాయక్, దర్శనాల వెంకటేష్వర్, రాజరెడ్డి, ఆనంద కమార్, నురీందర్ స్టోమ్, వెంకటేశ్వర్రులు పాలమున్ దేవలయం వద

ప్రజల భద్రత, నేరాల నియంత్రణ కోనమే కార్డ్ ను స్వీ

- దీనివి నంద్యాల కోటిరెడ్డి
 - 300 ఇళ్లను తనిఖీ చేసి 1000 మంది వివరాలు సేకలించిన సైబరాబాద్ పోలీసులు
 - సరైన ధృవపత్రాలు లేని 18 బ్యాచ్‌క్రహాపానాలు, రెండు కార్ట్లను స్వీచ్ఛినం
 - మూడు లిక్ష్ర్ కేసులు, రెండు గంజాయి కేసులు నమోదు
 - 188 వాహనాలపై పెండింగ్ లో ఉన్న రూ.91 వేల ట్రాఫిక్ చలాస్త వసూలు
 - డ్రైంగ్ లైసెన్స్ లేని డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులో పట్టుబడిన 15 వాహనాలు సీజ్



కదలికలపై నిరంతరం నిఘ్నా ఉంటుండన్నారు. స్థావికంగా ఏలాంటి గొడవలకు పోకుండా ప్రజలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ఉండాలని సూచించారు. నేరాల నివారణ చర్యలలో భాగంగా స్థావిక ప్రాతాలలో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా కూడల్లతో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. అన్నటన్ పైబిర్ నేరగూళ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, బృంక్ భాతా వివరాల కోసం వచ్చే కాల్స్, ఈమెయిల్స్ కు స్పందించవచ్చన్నారు. ఎలాంటి అత్యుపసర సమయంలో డయల్ 100 నంబర్కు లేదా స్థావిక పోలీస్ స్టేషన్కు సమాచారం అందించాలని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి పేరు గోహ్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. ఈ కార్బూకమంలో 10 మంది నర్సీల్లు, ఇస్క్యూకర్లు, 20 మంది సబ్ ఇస్క్యూకర్లు, తెలంగాణ స్టేట్ పోలీస్, ఏతుంటి, ట్రాఫిక్, ట్రాఫిక్, మహిళల పోలీసులు ఈ కార్బూ సెన్ట్ లో పాల్గొన్నారు.

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପରିଚୟ

- బాటి ప్రమాదం సంభవించిన మీడియాని కంపెనీలోకి అనుమతించని యాజమాన్యం
 - అరజందరో కంపెనీలో ప్రమాదానికి యాజమాన్యం నిర్దిష్టమే కారణమా
 - జలగిన ప్రమాదంపై అగ్నిమాపక అధికారుల నిర్దిష్ట వైజ్ఞానిక పరిశీలన వ్యవస్థలు అనుమతించడంతో అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం సుమారు నాలుగు ప్రైర్ ఇంజన్లతో పరిత్రమ లోపల మంటలను అదువు చేస్తున్న వైనం అగ్ని ప్రమాదంపై గొప్పంగా వ్యవహారిస్తున్న పరిత్రమ యాజమాన్యం మీడియాను లోపలకు అనుమతించకపోవడంతో పలు అనుమానాలు



నెల్లూరు బ్యారో (ప్రత్య న్యాస) వందలాదిమంది కార్బిక్కులు పనిచేస్తున్న కర్కూగారం, చుట్టా పదుల సంఖ్యలో కంపెనీలు వేలమంది కార్బిక్కులకు జీవనోపాది కల్పిస్తున్న వందలకోట్ల విలువ చేసే కంపెనీలు ఏమాత్రం నిర్దక్కుం వహించిన వేల ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితిరుపతి జిల్లా నాయుడుపేట మందలంలోని మేనకూరు సెజ్ లో ఎన్నో కంపెనీలు ఉన్నాయి వాటిలో కొన్ని కంపెనీల యాజమాన్యాలు నిర్దక్కుంగా వ్యవహరిస్తూ కార్బిక్కుల ప్రాణాలతో చెలగాటాలు ఆడుతున్నారు. అక్కడున్న కంపెనీలలై అధికారులు నరిగి దృష్టి పెట్టకపోవడంతో కొన్ని కంపెనీ యాజమాన్యాలు భాద్యతారాహిత్యంగా ఇష్టమనుసరంగా నదుచుకుంటూ వారి కంపెనీలకే కాక వక్క కంపెనీలు కూడా ప్రమాదంగా మారుతున్నారు. అందుకు ఉదాహరణగా అరబిందో ఫార్మా కంపెనీలో గురువారం భారీ అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది దాదాపుగా 5 ప్లౌర్ ఇంజన్లు వెళ్లి అదుపు చేసే స్థాయిలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది ఇందుగల కారణాలు యాజమాన్యం మీదియాకు తెలియజేయకపోగా వివరాలు తెలుసుకునేదుకు వెళ్లిన మీదియాను అనుమతించకుండా ఆడుకుని కంపెనీ లోనికి ఎప్పురు రాకూడదంటూ మీదియాపై దౌర్జన్యానికి పాల్పడదం గమనార్థం. నాయుడుపేట మందలం మేనకూరు సెజ్ లోని అరబిందో ఫార్మా కంపెనీలో గురువారం ఉదయం భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ సమాచారం అందుకున్న అగ్నిప్రమాదక సించితం హాటూపాలిన సంఘటన స్థలికి వెళ్లి మంటలను అదుపు చేశారు. మీదియాకు నమాచారం తెలియడుంతో కంపెనీ పరకు వెళ్లిన మీదియాను అరబిందో

విద్యార్థులపై దాడులు చేస్తున్న కార్బోరేట్ విద్యానంస్తలు



తార్కాకు(ప్రశ్న న్యాన్) ప్రైదరాబాదీలోని గడ్డి అన్నారం నారాయణ జూనియర్ కాలేజీలో ఇంటర్ విద్యార్థిషై ఫ్లోర్ ఇంచార్జ్ దాడి చేయగా దవడ ఎముక విరిగిందని దీనికి నారాయణ కాలేజీ యాజమాన్యమే పూర్తి బాధ్యత వహించాలని బీసీ సంస్కేమ సంఘం రాప్రు కార్బూర్చర్ప్ జూజలు లింగంగోడ్ అన్నారు. ఇలాంటి దారుణ ఘటనలు చోటు చేసుకోవడం కార్బూర్చర్ విద్యార్థులను నిత్యార్థుత్వ మయ్యాయని అన్నారు. గ్రెటర్ ప్రైదరాబాదు పరిధిలో అనుమతులు లేకుండా ఎన్నో జూనియర్ కాలేజీలు నడుస్తున్నాయని కార్బూర్చర్ కాలేజీల యాజమాన్యాలు ఇచ్చే దబ్బలక్ష ఆశపడి ఇంటర్ డైమ్యాట్ అధికారులు చూసి చూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని లింగంగోడ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఒక్క మాదాపూర్ ప్రాంతంలోనే రెండు కాలేజీలకు అనుమతులు తీసుకొని ఏకంగా

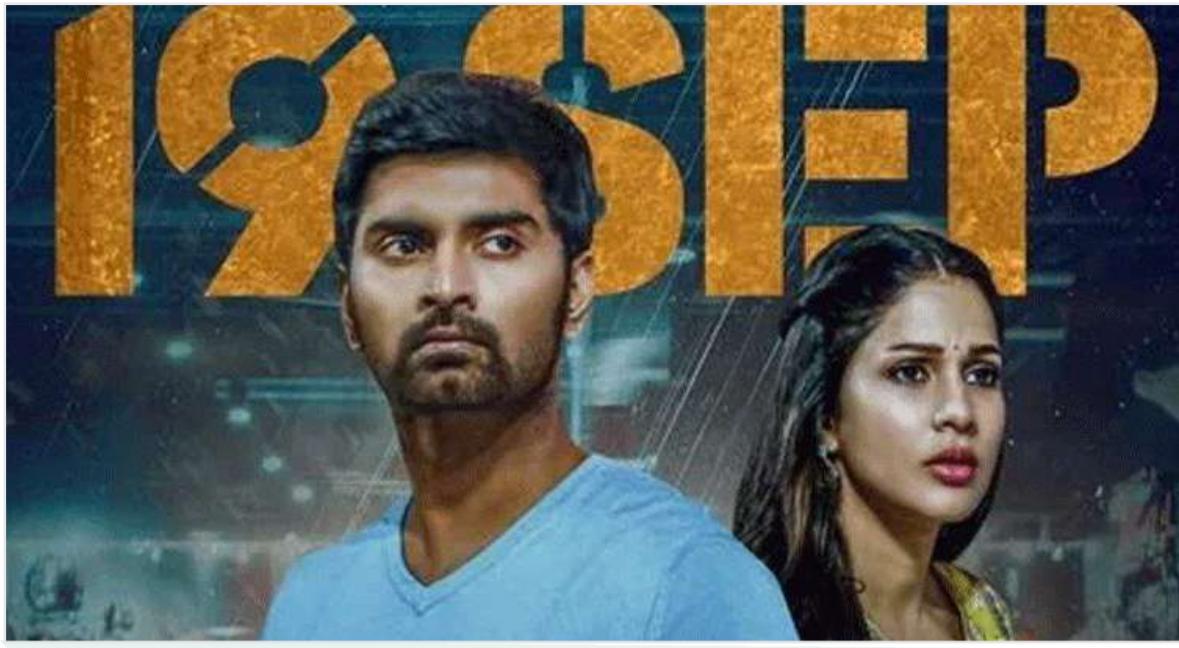
**రాజన్న ఆలయ 29 రీజుల పుండీ
ఆదాయం రూ. 1.21 కోట్లకు పైగా**
- ఆలయ శాఖ : రఘుదేవ



వేములవాడ (ప్రత్య నూన్) వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం 29 రోజుల హండీ లెక్కింపులో మొత్తం ఆరాయం రూ.1 కోటి 21 లక్షలు 70,150 రూపాయలుగా నమోదు అయింది. మిట్రమ బంగారం 64.9 గ్రాములు, మిట్రమ వెండి 7.3 కిలోలుగా లభించిన ఆలయ రక్ష రమాదేవి వెల్లడించారు.

హండీ లెక్కింపులో కార్బనిర్వహణాధికారి ఎల్. రమాదేవి, ఏసీ కార్బన్లయ పరిశీలకులు సత్యానాయిజ, ఏకశీలు, వర్షీక్షకులు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

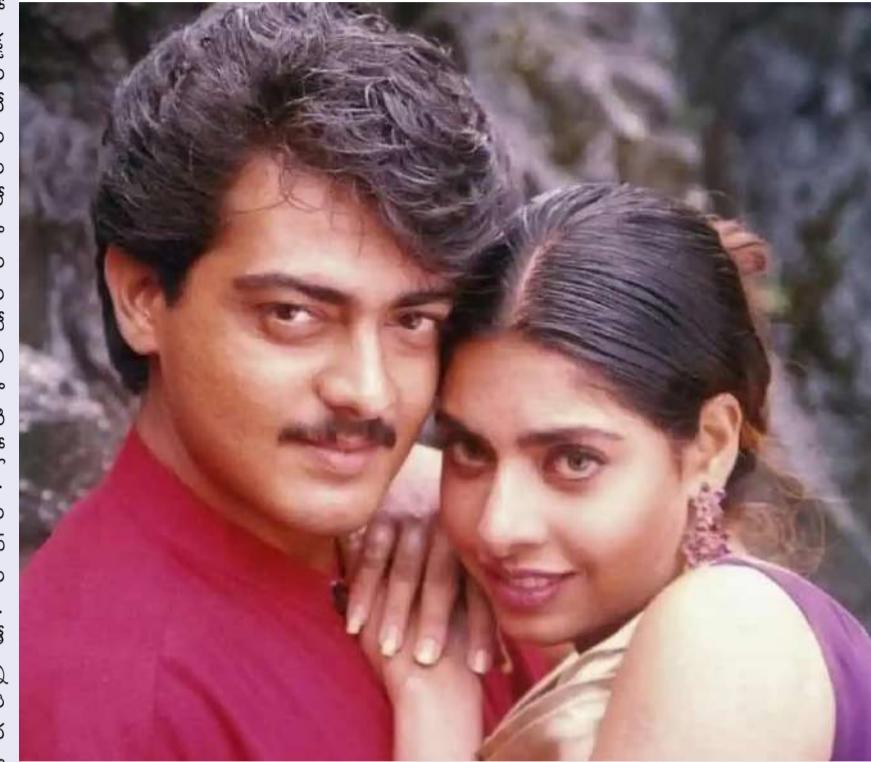
భద్రతా ఏర్పాటును ఎస్టీఎఫ్, పౌర్స్ గార్డులు, అవస్థార్యంగ్ సిబ్బంది నిర్వహించారు. శ్రీ



టన్‌లు.. సప్టెంబర్ 19న థియేటర్లలో

మతికంలో విజయం సాధించిన క్రమ్-సస్పెన్స్ ట్రిల్లర్ ‘టున్సెల్ ఇప్పుడు తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. అథర్వా మురళీ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రం సప్పెంబర్ 19న గ్రాండ్గా విదుదల కానుంది. రవీంద్ర మాధవ దర్జకత్తులు వహించిన ఈ సినిమాలో లావణ్య త్రిపాలి కథానాయికగా, ఆశ్వీన్ కాకుమాను విలన్గా నటించారు. ఈ చిత్రాన్ని తెలుగులో లఘ్యమౌల్య ప్రొడక్షన్స్ బ్యాంక్‌పై ఎ. రాజు నాయక్ భఘ్యంగా విదుదల చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విదుదలైన తెలుగు ట్రైలర్ ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన అందుకుంది. ట్రైలర్ చూస్తే సినిమా ఇంటిన్ యాక్షన్, గ్రిప్పింగ్ ట్రైన్స్, సస్పెన్స్ తో నిండి ఉన్న ట్రిల్లర్ అనే అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. తాజగా ఈ సినిమాకు సెన్సార్ కార్యక్రమాలు ఫూర్చియాయి. యూ/ఎ సరిఫిచెట్ అందుకున్న ఈ చిత్రాన్ని సెన్సార్ సభ్యులు ప్రశంసించారు. “సినిమా ఆర్యంతం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. కేవలం ట్రైలర్ మాత్రమే కాదు, ఓ మంచి మేసేజీను కూడా బిలంగా ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు” అని వారు వ్యాఖ్యానించారు. తమిళంలో అథర్వా-లావణ్య కాంబినేషన్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న తరహటలో, ఇప్పుడు అదే కాంబో తెలుగు అడియోస్సును కూడా అలరించడనుంది. ఇందులోని యాక్షన్ స్పెష్స్యులు, ట్రైలర్, బ్యాక్‌గ్రాండ్ స్టోర్ సినిమాకు హైలైట్‌గా నిలిచే అవకాశముంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం జస్టిన్ ప్రభాకరన్, సినిమాలోగ్రఫీ శక్తి శరపణ, ఎడిలింగ్ కలైవానన్ నిర్వహించారు. సప్పెంబర్ 19న తెలుగు ప్రేక్షకుల కోసం ‘టున్సెల్ థియేటరల్లో అడుగు పెట్టినుంది.

హీరింయన్ ఇష్టవడితే.. చెల్లి అని పిలిచిన హారిం



కూట్ దెబ్బ లోకేష్ కు గట్టిగా తాకిందే..



‘సుందరకాండ’

డిజిటల్ ఎంట్రీకి తేదీ లాక్



టులీవుడ్ యంగ్ హీరో నారా రోహిత్ ప్రధాన పాత్రలో సటించిన “సుందరకాండ” చిత్రం ఆగష్టు 27న గ్రాండ్ గా విడుదల అయ్యంది. ఈ సినిమాకి విడుదలైన అన్ని బోట్లు మిశ్రమ నమీకులని అంచుకుంది. ఈ చిత్రానికి వెంకబేట్ నిమ్మలపూడి దర్జకత్తుం వహించారు. ఈ చిత్రంలో రోహిత్ సరసన వృత్తి వాఖుని కథానాయికగా నటిస్తుండగా, శ్రీ దేవి విజయ్ కుమార్ ఆమె తల్లిగా నటించారు.

జియో హెట్ స్టార్ సాంతం చేసుకుంది. తాజాగా పోషించనున్నాడు, ఈ చిత్రం సెప్పెంబర్ 23న తెలుగు, తమిళం, హిందీ, మలయాళం, కన్నడలో ప్రసారానికి అందుబాటులోకి రానున్నట్లు స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్ఫారం ప్రాకటించింది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేసేసందుకు డిజిటల్ ప్లాట్ఫారం సోపల్ మీడియాలో స్పెషల్ ప్రొఫ్సెషన్ ని విడుదల చేసింది. ఈ చిత్రంలో నరేణ్ విజయ కృష్ణ, వానుకి ఆనంద్, రం చిత్రానికి రాజేష్ పెంట చిల్డలే ఎడిటర్ జేమ్ సంగీతాన్ వర్గ చిత్ర విజయ చిన్స్ పొషించనున్నాల్, గ్

ఎందీవ ఎగిక్కుల్లివ నిరూత తాగా
చోబ ప్రాడక్స్ డిజెనర్, రోహు
గా ఉన్నారు. ఈ విత్తానికి లియో
సుమకూరుస్టుండగా, ప్రదీష్ ఎవ్వు
వల్లును సంగ్రహించారు. సంతోష
తమ్ రెడ్డి మరియు రాకేశ్

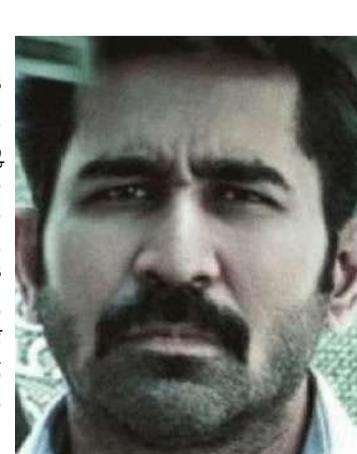
ఒక శ్వాసముద్రం తెలుగులో న్యార్ సేటన్

వీటిపే గడచ్చ. తమిళంలో పాపులర్ కమెడియన్. నాలగేళ్ళ ముందు వరకు తన గురించి మన వాళ్ళకు పెద్దగా తెలియదు. కానీ ఇప్పుడు తెలుగులో స్టోర్ కమెడియన్లతో సమానంగా సినిమాలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే సంకొంతికి వస్తువ్వాల్సిన సహ అనేక హిట్ల సినిమాల్లో వీటిపే గడచ్చ నటించాడు. ఆయనకు తెలుగులో ఇంత డిమాడ్ రావడానికి కారణం బీట్ అనే ఫ్లావ్ మూవీ కావడం విశేషం. ఈ చిత్రంతోనే గడచ్చ సోషల్ మీడియాల్లో ఎక్కడాలేని పాపులారిటీ సంపాదించాడు. మన తెలుగు వాళ్ళకు కూడా చేరువ అయిపోయాడు. తన పేరు కూడా తెలియకుండానే మన వాళ్ళ ఆయన్ని మీమ్స్ ద్వారా సెలుచ్చే చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఆ చిత్రమే.. బీట్. ఈ సినిమాలో ఒక పనివేశంలో ఎవడా నువ్వు ఇంత టాల్చెంట్‌గొట్టునావు అంటూ ఉక



‘భద్రాకలి’ కర్ణాటక ధియేటర్ రైట్స్‌ని సాంతం చేసుకున్న ప్రముఖ బ్యానర్

కోలీవుడ్ నటుడు - దర్జకుడు - మృగ్జిక్ డైరెక్టర్ విజయ్ ఆంటోనీ తన రివర్టింగ్ మరియు గ్రిప్పొగ్ ఎంటర్ప్రైజ్స్ ప్రసిద్ధి చెందారు. అతను అరుణ్ ప్రథమ దర్జక్ తప్పాలో 'పతి తిరుపుగన్' అనే చిత్రంలో నలిసున్నాడు. ఈ చిత్రం విజయ్ ఆంటోనీ యొక్క 25 ఫిట్. ఈ సినిమా బై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమా యొక్క ప్రమాణమంత్ర కంటెంట్ కి భారీ స్పురందన లభిస్తుంది. తాజాగా ఇప్పుడు మాట్లాడి మేకర్స్ ఈ సినిమా యొక్క కర్చాటక ఫించెంట్ రైప్పున్ని $\text{₹} = +$ స్టాడియాస్ బ్యాసర్ సొంతం చేసేకున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజ్ఞేసేందుకు మూవీ మేకర్స్ సోపల్ మీదియాల్ సరిశ్శత పోస్టర్ ని విడుదల చేసారు. ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 19న విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రంలో వాఘా చంద్రేశ్భర్, సునీల్ కృపలాని, సెల్ మురుగ్న, ట్రైప్లీ రహింద్ర, మరియు మాస్టర్ కేశ్వర్ కీలక పాత్రల్లో ఉన్నారు. సినిమాలో గ్రహీ మరియు బీజివిలను వరుసగా షెల్టీ కాల్పనికి పురియు విజయ్ ఆంటోనీ నిర్పిస్తున్నారు. ప్రపంత రామ్ కించెపాన్ బ్యాసర్ పే త సినిమాన్ నిర్మిసున్నారు.



ఈ మధ్య కాలంలో వివరితమైన ప్రావ్ తెచ్చకుని.. ప్రేక్షకులను అత్యాత నిరాకర గురి చేసిన చిత్రం అంటే.. కూలీ అనే చెప్పాలి. గత నెల ఇండిపెండెన్స్ దే వీకిండ్స్ భారీ అంచనాల మధ్య వచ్చిన 'కూలీ' సినిమా మంచి ఓపెనింగ్ అయితే తెచ్చకుంది కానీ.. ఆ తర్వాత నిలబడలేకపోయింది. రిలీఫ్ ముంగిర ఉన్న ప్రావ్ వశ్లే ఆ సినిమాకు తెచ్చుకోదగ్గ వసూళ్లు వచ్చాయి. లేకుంటే పెద్ద డిజాస్టర్ అయ్యుడేది. కంటెంట్ పరంగా చూస్తే అది డిజాస్టర్ కావాల్సిన సినిమానే. కూలీ చూశాక చాలామంది లోక్‌ప్రే కనకరాజ్ ఓపర్ రేటెడ్ డైరెక్టర్ అన్న అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. దీని కంటే ముందు అతను తీసిన లియో సినిమా కూడా అంచనాలకు చాలా దూరంలో నిలిచిపోయింది. ప్రోమోలను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్ది ప్రావ్ తీసుకురావడం తప్ప.. కంటెంట్ మీద అతను దృష్టిపెట్టట్లేదనే విమర్శలు ఈ రెండు చిత్రాల తర్వాత బిలపడ్డాయి. కూలీ విదుదలకు ముందు లోక్‌ప్రే ఘూసుచర్ ప్రాజెక్టుల గురించి అనేక ఊహిగానాలు వినివించాయి. సూపర్ స్టార్ రజనీకంత్, లోకనాయకుడు కమల్ హనీన్ కాంబినేషన్లో మర్మీసారర్ అని.. అమిర్ భాన్తో సూపర్ హీరో మూవీ అని.. రోలెక్స్ పాత్ర మీద సినిమా అని.. ప్రైద్-2 అని.. ఇలా పెద్ద లిస్టే ప్రచారంలోకి వచ్చింది. కానీ కూలీ రిలీఫ్ తర్వాత కథ మారిపోయింది. ముందుగా అమిర్తో లోక్‌ప్రే సినిమా క్యాస్టిల్ అనే స్టార్స్ బయటికి వచ్చింది. తాజాగా రజనీ, కమల్ సినిమా కూడా అతడి చేజారినట్టే కనిపిస్తోంది. తమ కలయికల్లో సినిమాను ఖరారు చేస్తూ.. దర్జకుడవరస్సుది మాత్రం ఫిక్స్ కాలేదని తెల్పేశాడు రజిసీ. ఇక రోలెక్స్ సినిమా నంగతి ఎప్పుడూ దోలాయమానమే. దాని గురించి లోక్‌ప్రే అప్పుడప్పుడూ ప్రావ్ ఇవ్వడమే తప్ప.. కాంక్రీట్‌గా ఆ సినిమా గురించి ఏ స్టార్స్ లేదు. క్రైద్-2 గురించి ఊరిస్తానే ఉన్నాడు తప్ప అదీ ముందుకు వెళ్లేదు.

