

సంపుటి : 04

సంచిక : 314

ఖమ్మం

గురువారం డిసెంబర్ 25, 2025

CK NEWS

పేజీలు : 08

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar. Rangareddy, Medak, Adilabad

నేను తెలంగాణ ప్రజల బాణాన్ని నన్ను ఎవరో ఆపరేట్ చేసే సీన్ లేదు.

• 2029 లో ఎన్నికలు వస్తాయని భావిస్తున్నా అప్పుడు బరిలో ఉంటాం.

• ట్రిపుల్ ఆర్ ప్రాజెక్ట్ లో పెద్దల భూముల కోసం పేదల భూములను బలి పెడుతున్నారు.

• ఎమ్మెల్యే కవిత



యాదాద్రి భువనగిరి: 19 ఏళ్లుగా జాగ్రత్త పేరుతో నేను ప్రజల్లోనే ఉన్నా. ప్రజలకు నేను కొత్త కాదు. బీఆర్ఎస్ తో విభేదాల కారణంగా పెట్టిన సంస్థ కాదు. ఉద్యమకాలం నుంచి మన భాష, యాన మీద పోరాటం చేశాం. బతుకమ్మ, బోనాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఘనంగా చేసుకునేలా కృషి చేశాం. మేము ఓట్లు కోసం రాలేదు. పల్లెల్లో ఓట్లు ఉంటే పట్నంలో జనం బాట చేశామని ఎమ్మెల్యే కవిత అన్నారు. ఓట్లప్పుడు మాత్రమే నాయకులు ప్రజల్లోకి వచ్చే సంస్కృతి మారాలి. ఫోన్ ట్యాపింగ్ కు సంబంధించిన నోటీసులు ఊహాజనితమే. దాని పై నేను మాట్లాడలేను. నేను తెలంగాణ ప్రజల బాణాన్ని, నన్ను ఎవరో ఆపరేట్ చేసే సీన్ లేదు. బీఆర్ఎస్ లో ఎప్పుడు నేను కీలకంగా లేను. టీడీపీ ను కూడా ట్రాన్స్ ఫర్ చేయించుకోలేకపోయాను. నేను పొజిషన్ లో ఉన్న ఐదేళ్లు కూడా నిజామాబాద్ కే పరిమితమయ్యాయి. బీఆర్ఎస్ నమయంలోనే ఇక్కడి రైతులకు బేడీలు చేశారని తెలిసింది. అప్పుడు నేను బీఆర్ఎస్ లో ఉన్నాను కాబట్టి ఆ పాపంలో నాకు భాగం ఉన్నట్లే. ఐతే ఓ మంత్రి వాహనాన్ని అడ్డుకున్నందుకు రైతులకు పట్టుబట్టి బేడీలు వేయించారని చెబుతున్నారు. ఏదీ ఏమైనా ప్రజలకు అన్యాయం జరిగింది. అందుకు క్రమాపజలు చెబుతున్నానని అన్నారు. ఐతే ఇప్పుడు ప్రజలు నా మాట నమ్మకపోవచ్చు. కానీ నా ప్రవర్తనను బట్టి తెలుస్తుంది.

వివరాలు 2లో..

మా సర్పంచులు చీలి చింతకు కడరు

• 2029లో 2/3 వంతు స్థానాలతో కాంగ్రెస్ ను మళ్లీ అధికారంలోకి తీసుకొస్తా

• సర్పంచులు అభివృద్ధికి కృషి చేయాలి

• చిన్న గ్రామాలకు రూ.5 లక్షలు.. పెద్ద గ్రామాలకు రూ.10 లక్షలు ఇస్తా

• కొడంగల్ నియోజకవర్గ సర్పంచుల సన్మాన సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

నిన్న బయటికి వచ్చి తోలు తీస్త అంటవా

పంచాయతీ ఎన్నికలు ముగిశాయి. పంతాలు వీడి పార్టీలకు అతీతంగా.. కక్షలకు తావులేకుండా ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందాం. రాష్ట్రంలోని 12,706 మంది సర్పంచులకు ఇదే సూచన చేస్తున్నా. చిన్న గ్రామాలకు రూ.5 లక్షలు, మేజర్ పంచాయతీలకు రూ.10 లక్షలు... సీఎం నిధుల నుంచి నేరుగా సర్పంచులకే అందిస్తా. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇచ్చే నిధులకు ఇవి అదనం.

తూ..వాని పాపాన వాడు పోతడనుకున్న మాజీ సీఎం మాట్లాడే మాటలేనా అవి రా బిడ్డా రా.. నేను రెడీగా ఉన్న పేడమూతి బోడి లింగం నువ్వు కూడా మాట్లాడుతావ్

వివరాలు 2లో..

అయ్యుపేరు చెప్పి బలికేటోనివి నువ్వు కేటీఆర్ కొడంగల్ లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

ఇస్రో చరిత్రలో మరో మైలురాయి..

LVM-3M6 రాకెట్ ప్రయోగం సక్సెస్

●నింగిలోకి అతిపెద్ద కమ్యూనికేషన్ సాటిలైట్

● అంతరిక్షం నుంచి నేరుగా మొబైల్ కు ఇంటర్నెట్

● ఢీకొనే ముప్పు తప్పించేందుకు 90 సెకన్ల పాటు నిలిపివేశ

● తర్వాత విజయవంతంగా ప్రయోగం



న్యూఢిల్లీ: ఇస్రో చరిత్రలో మరో మైలురాయి.. ఇస్రో ప్రయోగించిన బ్లాబర్డ్ బ్లాక్ 2 మిషన్ సక్సెస్ అయింది. బ్లాబర్డ్ బ్లాక్ 2 సాటిలైట్?ను మోసుకెళ్తున్న ఎల్ వీఎం3 ఎం రాకెట్ ను భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ(ఇస్రో) రోడ్ సిలోకి పంపింది. బుధవారం(డిసెంబర్ 24) ఉదయం 8.55 గంటలకు శ్రీహరికోట స్పేస్ నుంచి ఎల్ వీఎం3 ఎం6 రాకెట్ నిప్పులు చిమ్ముతూ నింగిలోకి దూసుకెళ్లింది. సతీశ ధావన్ స్పేస్ సెంటర్ రెండో లాంచ్ ప్యాడ్ నుంచి ఎల్ వీఎం3 ఎం6 రాకెట్ బ్లాబర్డ్ బ్లాక్ 2 సాటిలైట్ ను నింగిలోకి మోసుకెళ్లింది. ఈ సాటిలైట్ సుదీర్ఘ భూకక్ష్యలో దీనిని ప్రవేశపెట్టింది. అమెరికాకు చెందిన ఏఎస్ టీ స్పేస్ మొబైల్ సంస్థ డెవలప్ చేసిన 6500 కిలోల బరువున్న బ్లాబర్డ్ బ్లాక్ 2 సాటిలైట్ కమ్యూనికేషన్ సాటిలైట్. అత్యంత బరువైన కమ్యూనికేషన్ సాటిలైట్.

వివరాలు 2లో..

నెల రోజుల్లో పంచాయతీలకు నిధులివ్వాలిందే!

కరీంనగర్: నెల రోజుల్లో రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీలన్నింటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులను మంజూరు చేయాలని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో రాష్ట్రంలోని సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులతో కలిసి హైదరాబాద్ లో వరేడ్ నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు. నిధులను మంజూరు చేసిన తరువాతే ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, మున్సిపల్ ఎన్నికలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల కోడ్ సాకుతో నిధుల

వివరాలు 2లో..



‘జలద్రోహం’పై సర్కారును ఎండగడతాం

శవధాలు చేయడం.. వెనక్కి తగ్గడం సీఎంకు అలవాటే: కేటీఆర్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణకు జలద్రోహం చేస్తోందని.. వచ్చే శాసనసభ సమావేశాల్లో, జనసభల్లో, ప్రతిచోటా కాంగ్రెస్ సర్కారును ఎండగడతామని భారత కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బుధవారం చేసిన వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ సామాజిక మాధ్యమం ‘ఎక్స్’లో స్పందించారు. “రాజకీయ శవధాలు చేయడం.. తీరా నమయం వచ్చాక పత్తా లేకుండా పోవడం సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి వెన్నతోపెట్టిన విద్య.

వివరాలు 2లో..



ఓలా, ఉబర్ కు పోటీగా భారత్ ట్యాక్సీ

నో కమీషన్- లాభాలన్నీ డ్రైవర్లకే అమిత్ షా



హరియాణా, డిసెంబర్ 24: ఓలా, ఉబర్ కు పోటీగా త్వరలోనే భారత్ ట్యాక్సీ సర్వీసును ప్రారంభించనున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా వెల్లడించారు. ఇందులో వచ్చే లాభాలను డ్రైవర్లకు పంచే విధంగా ఈ వధకాన్ని తీసుకువచ్చినట్లు వివరించారు.

వివరాలు 2లో..



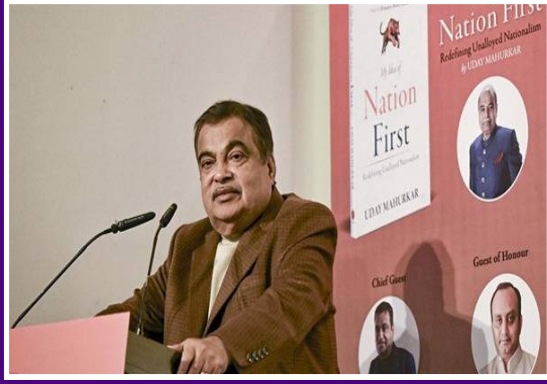
కర్ణాటకలో ఘోర బస్సు ప్రమాదం..

ట్రావెల్ బస్సును ఢీకొన్న లారీ.. మంటల్లో ప్రయాణికులు సజీవదహనం



ఘోర బస్సు ప్రమాదం..అర్ధరాత్రి ఢీకొన్న బస్సు లారీ.. ఒక్కసారిగా చెలరేగిన మంటలు.. ప్రయాణికులు సజీవదహనం.. మంటల్లో ప్రయాణికులు సజీవం దహనం.. కర్నాటక బస్సు ప్రమాద ఘటన మరువక ముందే మరో ఘోర ప్రమాదం.. కర్ణాటకలో ఘోర బస్సు ప్రమాదం జరిగింది. గురువారం (డిసెంబర్ 25న) తెల్లవారు జామున కర్ణాటకలోని శివమొగ్గల్లో ట్రావెల్ బస్సును లారీ ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో 17 మంది ప్రయాణికులు సజీవ దహనం అయ్యారు. బెంగళూరునుంచి గోకర్ణకు వెళ్తున్న ప్రైవేట్ ట్రావెల్ బస్సును లారీ ఢీకొట్టడంతో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. ప్రమాదంలో ట్రావెల్ బస్సు పూర్తిగా కాలిపోయింది. నిద్రలోనే ప్రయాణికులు మంటల్లో కాలిపోయారు. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో బస్సులో 32 మంది ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

దిల్లీ లో రెండు రోజులుంటే నాకు ఇన్సెక్షన్స్ వస్తాయి నితీన్ గడ్కార్

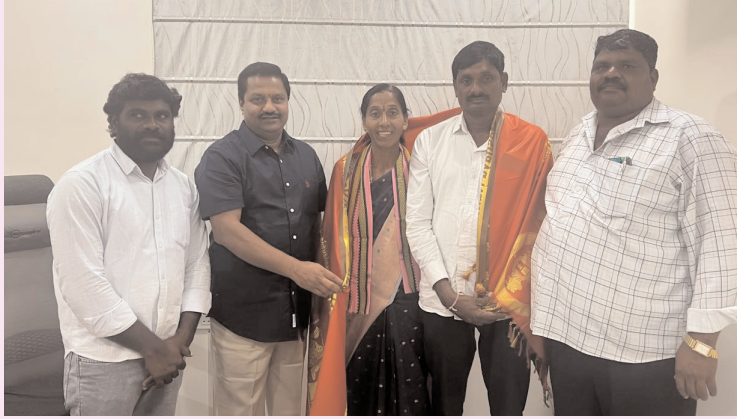


న్యూ దిల్లీ : దేశ రాజధాని దిల్లీ లో గాలి కాలుష్యం విపరీతంగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత గాలి కాలుష్య నగరాల్లో దిల్లీ మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. ఆజాదా దిల్లీ వాయు కాలుష్యం పై కేంద్ర రవాణాశాఖా మంత్రి నితీన్ గడ్కార్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. దిల్లీ లో ఉంటే తనకు ఇన్సెక్షన్స్ వస్తాయని గడ్కార్ వ్యాఖ్యానించారు. ఉదయ మహార్నాథ్ రాసిన మై విడియా ఆఫ్ నేషన్ ఫస్ట్ %-% రిడిమినింగ్ అనేకార్లు నేషనలిజం పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమంలో గడ్కార్ మాట్లాడుతూ దిల్లీ లో రెండు రోజులుంటేనే అక్కడక్క గాలి కాలుష్యానికి నాకు ఇన్సెక్షన్స్ వస్తున్నాయి అన్నారు. ఈ రోజు నిజమైన జాతీయవాదం ఏదైనా ఉంటే అది దిగుమతుల్ని తగ్గించడం, ఎగుమతుల్ని పెంచడంలో ఉంది. నేను కేవలం రెండు రోజులే దిల్లీ లో ఉంటాను, కాలుష్యానికి ఇన్సెక్షన్స్ వస్తున్నాయి అని తెలిపారు. ఎందుకు దిల్లీ కాలుష్యంతో ఎందుకింత బాధపడుతుంది?, నేను రవాణామంత్రిగా చెబుతున్నాను.

వివరాలు 2లో..

రహింఖాన్ పేట సర్పంచ్ సుదగాని కళావతి లింగయ్య గౌడ్ ను శాలువాతో సత్కరింపు

● మాజీ ఎమ్మెల్యే బూడిద జిక్షమయ్య గౌడ్



సీకే న్యూస్ అత్యుచారు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్ :హైదరాబాద్ తన ఆఫీసులో అత్యుచారు మండలం రహింఖాన్ పేట సర్పంచ్ ,సుదగాని కళావతిలింగయ్య గౌడ్ ను శాలువాతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బూడిద బిక్షమయ్య గౌడ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే

లింగరాజు పల్లి నూతన సర్పంచ్ ఎర్ర సోమిరెడ్డి ని మాజీ మంత్రివర్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు శాలువాతో సత్కరించారు



సీకే న్యూస్ అత్యుచారు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్ :లింగరాజు పల్లి గ్రామ నూతన సర్పంచ్ ఎర్ర సోమిరెడ్డి గారిని మాజీ మంత్రివర్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు గారు మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి లింగరాజు పల్లి నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచును మాజీ మంత్రివర్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు గారు మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి గారు ఎర్ర సోమిరెడ్డి గారిని శాలువా తో సత్కరించి సన్మానించడం జరిగింది.

వలిగొండ తొర్రూరు క్రాస్ రోడ్డు.

- శ్రీ కృష్ణ? బెంగళూరు బేకరీ, ప్రారంభోత్సవం.
- మోల్స్ లో లిట్రల్ షాన్.



సీ కే న్యూస్ వలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు డిసెంబర్ 24. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలం కేంద్రంలోతొర్రూరు క్రాస్ రోడ్ చౌరస్తాలో నూతనంగా శ్రీ కృష్ణ? బెంగళూరు బేకరీ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర బిజెపి నాయకులుసిఎన్ రెడ్డి వలిగొండ సర్పంచ్ వెంకట పాపిరెడ్డి, వలిగొండ ఎస్సై యుగంధర్ గౌడ్, పాల్గొని ప్రారంభోత్సవం చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో. వలిగొండ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓ.బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు, శ్రీకృష్ణ? బేకరీ యజమాని రమేష్ వలిగొండ గ్రామపంచాయతీ వార్డ్ మెంబర్లు దంతూరి అరుణ్ కుమార్, బత్తిని సగేష్, బల్లారి సరేష్ రెడ్డి, సుంకి మహేందర్, పల్లెర్ల లక్ష్మయ్య కాసుల వెంకన్న అయ్యప్ప ఎల్లంకి మురళి గురు స్వామి, వలిగొండ మైనార్టీ నాయకులు ఘజల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు మీడియాతో పాపు ఓనర్ మాట్లాడుతూ సరసమైన ధరలకు అన్ని రకాల స్వీట్లు బర్ఫే కేకులు కూల్ డ్రింక్స్ హోమ్లైట్ రిటైల్ ధరకు లభించునని మండల ప్రజలు గమనించి ఒకసారి షాప్ కు వచ్చి విజిల్ చేయగలరని మీడియా ద్వారా కోరెనారు.

కీ,శే ,సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యునికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించిన.

డిసిసి ఉపాధ్యక్షులు వాకిటి అనంతరెడ్డి.

సీ కే న్యూస్ వలిగొండ

మండలం ప్రతినిధి

బాలరాజు డిసెంబర్ 24.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వలిగొండ మండలం వెంకటాపురా%శీ% గ్రామానికి.చెందిన సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు క్రీస్తు శేషులు బోడ సుదర్శన్ మరణించడం జరిగినది వారి కుటుంబాన్ని

పరామర్శించిన డిసిసి ఉపాధ్యక్షులు వాకిటి అనంతరెడ్డి.

ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు కొత్త వెంకటేశం సమ రామిరెడ్డి తుర్కపల్లి మల్లేశం పాల్గొన్నారు.

ట్రెక్కింగ్ ద్వారా యువతలో ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణతో పాటు ప్రకృతి పట్ల బాధ్యత పెరుగుతుంది.

జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్

సీ కే న్యూస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయి కాశక్),డిసెంబర్ 24, ట్రెక్కింగ్ చేయడం ద్వారా యువతలో శారీరక ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణతో పాటు ప్రకృతి పట్ల బాధ్యతాభావం పెరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అన్నారు. జిల్లాలో “ఏరు ఫెస్టివల్” కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం పాల్వంచ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని శ్రీనివాస నగర్లో ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానం గుట్టపై ట్రెక్కింగ్ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్తో పాటు ట్రైన్ కలెక్టర్ సౌరభ్ స్వయంగా పాల్గొని గుట్టపై కొంత దూరం వరకు ట్రెక్కింగ్ చేశారు. ట్రెక్కింగ్ సమయంలో పరిసర ప్రాంతాల్లోని అటవీ సంపద, సహజ ప్రకృతి అందాలను పరిశీలిస్తూ యువతతో కలిసి ఉత్సాహంగా కార్యక్రమంలో భాగస్వాములయ్యారు. అనంతరం గుట్టపై ఉన్న హిల్ వ్యూ పాయింట్ ను సందర్శించి అక్కడి నుంచి పాల్వంచ పట్టణాన్ని వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆ ప్రాంతంలోని సహజ దృశ్యాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రాధాన్యతపై అధికారులు యువతతో చర్చించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి దర్శనం చేసుకుని స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించారు. ఆలయ పరిసరాల పరిశుభ్రత, భక్తులకు అందుతున్న సౌకర్యాలపై ఆలయ బాధ్యులతో వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, పాల్వంచ



ప్రాంతంలో ఇలాంటి ప్రకృతి సౌందర్యంతో కూడిన పర్యాటక ప్రాంతాలు ప్రజలకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండటం గర్వకారణమని తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉత్సాహంగా గడపడానికి ఇది అత్యంత అనుకూలమైన ప్రదేశమని అన్నారు. యువత, విద్యార్థులు ఇలాంటి ట్రెక్కింగ్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా శారీరక దృష్టత్యం పెరగడమే కాకుండా ప్రకృతి సంరక్షణపై అవగాహన పెరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రకృతి ఆధారిత పర్యాటకాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు “ఏరు ఫెస్టివల్” ద్వారా ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం వల్ల పర్యాటక అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని

అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖ అధికారి యం. పరంధామ రెడ్డి, తహసీల్దార్లు దుర్గాప్రసాద్, భగవాన్ రెడ్డి, ఆలయ బాధ్యులు కొత్త వెంకటేశ్వర్లు, లక్ష్మణ్, టి ఎన్ జి ఓ ప్రతినిధి చైతన్య భార్గవ్, అడ్డెటిక్స్ అసోసియేషన్ సెక్రటరీ మహిధర్, కోచ్లు నాగేంద్ర, కల్యాణ్ (అర్చరీ), నవీ (రైఫిల్ మాటింగ్), రమేష్ (ట్రెక్కింగ్), వివిధ క్రీడాకారులు, ట్రైబల్ వెటోరీ డిగ్రీ కళాశాల పాల్వంచ ప్రిన్సిపల్ అనురాధ, పిడి శేఖర్, విద్యార్థులు, ఎన్ సీ సి ,ఎన్ఎస్ఎస్, వాలంటీర్లు, ఆలయ సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అప్పుల బాధతో పురుగుల మందు తాగి, రైతు ఆత్మహత్య

డిసెంబర్ 24 (సీ కే న్యూస్) చేగుంట :అప్పుల బాధతో రైతు పురుగుల మందుతాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన, చేగుంట మండలం పొలంపల్లి గ్రామానికి చెందిన మారబోయిన పర్వతాలు వయస్సు, (40) తండ్రి చిన్న భాగయ్య, వృత్తి వ్యవసాయం తేదీ 20.12.2025 నాడు రాత్రి 10:30 గంటల సమయంలో ఇంట్లో ఉన్న ఏదో గుర్తు తెలియని పురుగుమందు తాగగా గాంధీఆసుపత్రికి తరలించారు, చికిత్స పొందుతూ బుధవారం తెల్లవారుజామున మరణించారు ఇట్టి విషయములో మృతుని, కుమార్తె శైలజ ఫిర్యాదు మేరకు చేగుంట ఎస్సై చైతన్య కుమార్ రెడ్డి, కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు ప్రారంభించడమైనది,



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అత్యుచారు ఎం మండలం పల్లెర్ల గ్రామంలో తాజా మాజీ జడ్పీటి సి కాడిత్యాల నరేందర్ గుమ్మ నివాసంలో కుంకుమ అర్చన కోటి సహస్ర విచారాధన కార్యక్రమం



సీకే న్యూస్ అత్యుచారు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ : లలిత సహస్ర నామ పారాయణం, తమ స్వగృహంలో ఎంతో ఘనంగా జరుపుకున్నారు అదేవిధంగా యాదాద్రి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీ శ్రీ కొడిత్యాల పద్మ గారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా కేకు కట్ చేసి పుట్టినరోజు ఎంతో ఘనంగా తమ స్వగృహంలో జరుపుకున్నారు బంధువులు శ్రేయోభిలాషులు మిత్రులు వారి గృహంలో జరుపుకున్నారు

మండల సర్పంచ్ ల ఫోరమ్ అధ్యక్షులుగా ఉపేందర్ రెడ్డి....

సీ కే న్యూస్ అత్యుచారు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్ : ప్రభుత్వ విప్, అలేరు శాసనసభ్యులు బీర్ల బలయ్య గారి ఆదేశానుసారం అత్యుచార్ మండల సర్పంచ్ ఫోరం అధ్యక్షులుగా మండలంలోని సర్వేపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ కల్లుకుంట్ల ఉపేందర్ రెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచులు మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం వద్ద సమావేశమై ఫోరమ్ అధ్యక్షులుగా సర్వపల్లి సర్పంచ్ ఉపేందర్ రెడ్డి ని ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఉపేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విప్కు ఎమ్మెల్యే బీర్ల బలయ్య గారి ఆదేశానుసారం పనిచేస్తూ రాబోయే కాలంలో సర్పంచ్ ల సమస్యల సాధనకు కృషి చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు యాన లక్ష్మ రెడ్డి, వర్సింగ్ డ్రైసిడెంట్ ముద్ద సాయి



సిద్ధులు,సర్పంచ్ లు కట్టెకోలా శుశిలా హన్మంత్ గౌడ్,తండా ముజుల నర్సింహ్, బండ శ్రీను, చిన్నం బీరప్ప, దయ్యల మాధవి శ్రీను, నాగుల సత్యనారాయణ, శరగాండ్ల చాలమయ్య, అంబీకా ధనమ్మ శంకరయ్య, సోలిపురం యల్లా

రెడ్డి, పన్నాల వనజ సత్తి రెడ్డి, ఇంద్రల అంజయ్య, కోసన లక్ష్మమ్మ కిష్టయ్య,కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకులు, అన్ని గ్రామాల ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు....

నాదెండ్లకు ఘన సన్మానం



సీ కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి :ఆర్థిక,సామాజిక,రాజకీయ,సాంస్కృతిక రంగాలపై వివిధ వార్తా పత్రికల్లో అనునిత్యం తనదైన శైలితో వ్యాసాలు రాస్తూ,తన రచనలతో ప్రజల్ని చైతన్యపరుస్తున్న ట్రిలాన్స్ జర్నలిస్ట్ నాదెండ్ల శ్రీనివాస్ ను తెలంగాణ వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్(టీడబ్ల్యుజెఎఫ్) ఖమ్మం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పలువురు జర్నలిస్టులు ఖమ్మంలో ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో టీడబ్ల్యుజెఎఫ్ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్ష,కార్యదర్శులు ఖదీర్,కె.(శ్రీనివాసరెడ్డి,జిల్లా కోశాధికారి తేనె వెంకటేశ్వర్లు,జిల్లా నాయకులు దువ్వ సాగర్,జక్కంపూడి కృష్ణ?,పారుపల్లి కృపా?రావు,నలుబోల మధుశ్రీ,మణి,గరిడేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు,మానుకొండ రవికిరణ్,భూక్య గణేష్,నూకల మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు

యూరియా కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన రేపల్లెవాడ గ్రామ సర్పంచ్ మడిపల్లి అంబిక...



సీ కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి.నాగులవంచ సొసైటీ ద్వారా.... రైతులకు అందుబాటులో... రేపల్లెవాడ గ్రామంలో... యూరియా కొనుగోలు కేంద్రాన్ని... ప్రారంభించిన గ్రామ సర్పంచ్ మడిపల్లి అంబిక... ఈ కార్యక్రమంలో నాగులవంచ సొసైటీ సీఈవో శ్రీనివాసరావు... నాగులవంచ సొసైటీ మాజీ చైర్మన్ నల్లమాత శేషగిరి... మరియు రేపల్లెవాడ ఉప సర్పంచ్.. వార్డు మెంబర్లు.. కాంగ్రెస్ నాయకులు గ్రామ పెద్దలు.. పాల్గొని రైతులుయూరియా కేంద్రాన్ని ఉపయోగించుకోవాల్సిందిగా కోరెనారు ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్కాంజెర్ల కోసం దరఖాస్తులకు ఆహ్వానం



డిసెంబర్ 24 (సీ కే న్యూస్) చేగుంట :చేగుంట మండల కేంద్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో స్కాంజెర్స్ గా పనిచేయుటకు ఆసక్తి గల వారిని ఆహ్వానిస్తున్నట్లు ప్రకటించనైనది. ఈ స్కాంజెంజర్స్ నియమాకానికి విడవ తరగతి చదివిన మహిళలు ఎవరైనా సరే ఈ నెల 29 తేదీలోపు దరఖాస్తు చేసుకోగలరని స్కూల్ యజమాన్యం స్పెషల్ ఆఫీసర్ శ్రీమతి తెలిపారు.

ఆన్లైన్ సేవ బాధితులకు జర ఊరట..

● “ప్రజల్లోకి నూతన ఆధార్ సేవా కేంద్రం ప్రారంభం..”
● “రెజిస్టర్ కల్ చేసి ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే దా. తెల్లం వెంకట్రావు”
● “ ఆధార్ నిర్వాహకులు చిట్టాల్ రోజూ, చక్రి కీలక పాత్ర”
● “మండల సికె స్వస్థ ప్రతినిధి ముల్లా..”
ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలో ప్రజలకు ఎంతో అవసరమైన నూతన ఆధార్ సేవా కేంద్రం బుధవారం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. వెంకటాపురం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కేంద్రాన్ని స్థానిక ఎమ్మెల్యే దా. తెల్లం వెంకట్రావు రిజిస్టర్ కల్ చేసి అధికారికంగా ప్రారంభించారు...ఈ కార్యక్రమానికి మండల ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు...
ఆధార్ ప్రతి పౌరుడికి కీలకం ...ఎమ్మెల్యే ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే దా. తెల్లం వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ...
ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, వివిధ సేవలు పొందాలంటే ఆధార్ తప్పనిసరి. ఇకపై వెంకటాపురం ప్రజలు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా ఇక్కడే ఆధార్ సమోదా, ఆన్లైన్ సేవలు పొందవచ్చు” అని తెలిపారు. ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.
ప్రజల ఇబ్బందులకు పరిష్కారం ఈ-డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ దేవేందర్ ఈ-డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ దేవేందర్ మాట్లాడుతూ, ఇప్పటివరకు ఒక్క ఆధార్ కేంద్రంపైనే మండల ప్రజలు ఆధారపడాల్సి వచ్చేదని, దీంతో బయోమెట్రిక్, అడ్రస్, మొబైల్ నెంబర్

ఆన్లైన్లకు గంటల తరబడి వేచి ఉండాల్సి వచ్చేదని చెప్పారు. ప్రజల సమస్యలను గుర్తించి నూతన ఆధార్ సేవా కేంద్రం మంజూరు చేయడంలో కృషి చేసిన ములుగు జిల్లా కలెక్టర్ గారికి, ఈఎస్సీ (మీసేవ) కమిషనర్ గారికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. యు.బి.డి.ఏ.ఐ మార్గదర్శకాలు తప్పనిసరి ఆధార్ సేవా కేంద్రంలో యు.బి.డి.ఏ.ఐ మార్గదర్శకాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, రేట్ చార్జ్ ప్రకారం మాత్రమే రుసుములు వసూలు చేయాలని దేవేందర్ స్పష్టం చేశారు. అధిక రుసుములు వసూలు చేస్తే 1947 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ను ఫిర్యాదు చేయాలని ప్రజలకు సూచించారు. శాశ్వత ఆధార్ నిర్వాహకులు సేవలు ప్రశంసనీయం ఈ నూతన ఆధార్ సేవా కేంద్రంలో శాశ్వత ఆధార్ నిర్వాహకులు చిట్టాల్ రోజూ, చక్రి ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శక సేవలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆధార్ సమోదా, సవరణ ప్రక్రియలు ఎటువంటి పొరపాట్లు లేకుండా నిర్వహిస్తామని వారు హామీ ఇచ్చారు. వారి సేవా నిబద్ధతతో మండల ప్రజలకు ఆధార్ సంబంధిత సమస్యలు త్వరగా పరిష్కారం కానున్నాయని స్థానికులు అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ఈ కార్యక్రమంలో మీసేవ జిల్లా మేనేజర్ విజయ్,



వెంకటాపురం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రజల్లో హార్షం నూతన ఆధార్ సేవా కేంద్రం ప్రారంభంతో వెంకటాపురం మండల ప్రజలకు ఆధార్ సేవలు మరింత సులభంగా, వేగవంతంగా అందనున్నాయని స్థానికులు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు..

మండల కార్యాలయంలో నీటి వనరులపై అవగాహన సదస్సు



డిసెంబర్ 24 (సి కె స్వస్థ) చేగుంట:చేగుంట మండల్ తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో బుధవారం రోజున ఏడవ చిన్న నీటి వనరుల గణన మరియు రెండవ జలాశయాలు గణన పై మండల ఎన్యూమరేటర్లకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు తాసిల్దార్ కె శివప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తాసిల్దార్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయానికి నీటి నిర్వహణ కీలకమైన అంశం పరిమిత నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని అందుబాటులో ఉన్న నీటి వనరులను సరైన రీతిలో వినియోగించుకోవడం కోసం చిన్న నీటి వనరుల రంగంలో సమగ్రమైన మరియు విశ్వాసనీయమైన డాటా బేస్ ను రూపొందించడమే ఈ సర్వే యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో చిన్నారెడ్డి, మాట్లాడుతూ జలాశయాలు మరియు భూగర్భ జల వనరులకు సంబంధించిన ఖచ్చితమైన వివరాలను మొబైల్ యాప్ ద్వారా సమోదా చేయాలని సూచించారు, అలాగే ఏపీఓ శేఖర్, మాట్లాడుతూ ఈ సర్వేను వీలైనంత తొందరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఏన్యూమరేటర్లకు మండల ప్రణాళిక గణాంక అధికారి ఆర్ భూషేష్ శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది.

హై స్కూల్ విద్యార్థులకు తార రోడ్డు నిర్మాణ ప్రక్రియ ను అవగాహన కల్పించిన ప్రధానోపాధ్యాయులు



సి కె స్వస్థ చింతకాని ప్రతినిధి :1840 లో జాన్ లాడన్ మెక్మి కంకర రాళ్లతో రోడ్డు నిర్మించే పద్ధతిని కనుగొనడం రోడ్డు నిర్మాణంలో ఒక మైలురాయి . ఇది ప్రస్తుత తారు రోడ్ల నిర్మాణానికి నాంది పలికినది చిన్నమండవ గ్రామ సమీపంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న తారు రోడ్డు నిర్మాణం ప్రక్రియను హై స్కూల్ కు చెందిన 6వ తరగతి మరియు 7 వ తరగతి విద్యార్థులకు ప్రత్యక్షంగా చూపించి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. ఈ తారు రోడ్డు నిర్మాణంలో ప్రధానంగా బిటూమెన్ (తారు) మరియు 5%ఎఎ% సైజులు కంకర కలిపి వేడి చేసి తారుకాంక్రీట్ తో రోడ్డును వేయడం జరుగుతుందని,ఇది రోడ్ల ఉపరితలానికి దృఢత్వం, నీటినిరోధకతను ఇస్తుందని విద్యార్థులకు వివరించడం జరిగింది.

ఘనంగా కొడిత్యాలు పద్ద పుట్టినరోజు వేడుకలు

సి కె స్వస్థ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్: యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆత్మకూర్ (ఎం) మండలం పల్లెర్ గ్రామంలో యాదాద్రి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీ కొడిత్యాలు పద్మ పుట్టినరోజు సందర్భంగా కేకు కట్ చేసి పుట్టినరోజు ఎంతో ఘనంగా తమ స్వగృహంలో జరుపుకున్నారు మాజీ జెడ్పీటీసీ కొడిత్యాలు నరేందర్ గుప్తా సర్పంచ్ తండా మంజుల నరసింహ గౌడ్ మాజీ ఎంపీటీసీ సోలపరం మల్లారెడ్డి బంధువులు శ్రేయోభిలాషులు మిత్రులు



వారి గృహంలో జరుపుకున్నారు.

చింతకాని మండల పంచాయతీ ఎన్నికల పలితాలపై సమిక్ష జరిపిన రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి వర్యులు భట్టి విక్రమార్క మల్లు



సి కె స్వస్థ చింతకాని ప్రతినిధి.గ్రామాల వారిగా పోలైన ఓట్ల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు పలు గ్రామాలల్లో పార్టీ అభ్యర్థుల ఓటమికి గల కారణాలు మరియు పార్టీ ఆదేశాలకు వ్యతిరేకంగా పని చేసిన వ్యక్తుల వివరాలు తో పాటు గ్రామాలల్లో పార్టీ బలోపేతానికి తీసుకోవల్సిన చర్యలపై తక్షణం నివేదిక అందచేయాలని చింతకాని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు అంబటి వెంకటేశ్వరావు ని ఆదేశించారు త్వరలో మండల పార్టీ లో మార్పులు చేర్పులు ఉంటాయి అని సంతకాలు ఇచ్చిన డిప్యూటీ సీఎం.

నోముల వెంకటమ్మ మల్లయ్య గౌడ్ ను పరామర్శించిన, గొంగిడి సునీత మహేందరెడ్డి,కె హెచ్ ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత కొప్పుల హరిదీప్ రెడ్డి

సి కె స్వస్థ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్: ఇటీవల ప్రమాదంలో తాడ్ర చికిత్స తీసుకుంటున్న నోముల వెంకటమ్మ మల్లయ్య గౌడ్ ను శ్రీమతి మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి, అలాగే మరియు కె హెచ్ ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత కొప్పుల హరిదీప్ రెడ్డి భయపడవద్దు నేనున్నాను అంటూ డైరెక్ట్ చెప్పినారు మాజీ సర్పంచ్ నాయి నర్సింహారెడ్డి , నాయిని రామ్ రెడ్డి, విద్యార్థి యువజన విభాగం నాయకులు దండు నవీన్ ,మరియు నోముల మల్లేష్ గౌడ్ గారు, పరామర్శించడం జరిగింది..



నర్సాయిగూడెం చర్చిలో ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు.



పాల్గొన్నారు గ్రామ పెద్దలు చర్చి ఫాదర్. సి కె స్వస్థ పలిగొండ మండలం ప్రతినిధి బాలరాజు డిసెంబర్ 24. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పలిగొండ మండలం పరిధిలోని నర్సాయిగూడెం గ్రామంలో ఉన్న పూతన పుణ్యక్షేతం చర్చిలో ఘనంగా గ్రామానికి చెందిన ఫాదర్ చూసి ట్రో చక్రవర్తి చర్చి ఫాదర్ జోషప్ప నల్లూన్ ఇన్వెంట్ ప్రసాద్ చిన్నయ్య బాలరాజు బాలస్వామి బాల్కేశ్వర్ ఇన్నయ్య జాన్లు గ్రామ సర్పంచ్ పాల్గొని క్రిస్మస్ సెలబ్రేషన్ గ్రాండ్ గా నిర్వహించి దైవ ప్రార్థన ఏనుక్రిస్తు ప్రభువును స్మరించుకుంటూ ప్రార్థనలు నిర్వహించినారు.

క్రిస్మస్ కు సుందరంగా ముస్తాబైన పాలంపల్లి చర్చ్

డిసెంబర్ 24 (సి కె స్వస్థ) చేగుంట: చేగుంట మండలం పాలంపల్లి గ్రామంలో సుందరంగా ముస్తాబైన సర్వీ పరిధిలోని ఆయా గ్రామాల్లోని చర్చులలో, క్రిస్మస్ వేడుకలకు, అలంకారాలతో సుందరంగా ముస్తాబయ్యాయి. రంగురంగుల విద్యుత్ దీపాలు, క్రిస్మస్ చెట్లు, శాంటా క్లౌజులతో చర్చులు దగడగా మెరిసిపోతున్నాయి. గురువారం ఉదయమే ప్రార్థనలకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిన అని పాలంపల్లి ప్రార్థన రాజశేఖర్ తెలిపారు,దీంతో



ప్రార్థన మందిరాలు నూతన శోభను సంతరించుకున్న ఉదయం 5 గంటలకు క్రిస్మస్ వేడుకలు ప్రారంభం కానున్నాయని వారు తెలిపారు,

తిర్లాపురం గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో ఇంద్ర డైరీ ఫామ్ అవగాహన సదస్సు



సి కె స్వస్థ చింతకాని ప్రతినిధి.ప్రధానంగా దళిత బంధు పథకంలో, కూడా డైరీ ఫామ్ , మాజీ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ప్రవేశపెట్టారు.ఇందిరా మహిళా డైరీ పథకం తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2023 చివర్లో/2024 ప్రారంభంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క నేతృత్వంలో ప్రారంభించిన ఒక ప్రధాన చొరవ.మధిర నియోజకవర్గంలో అమలు పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభించి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించాలనే ప్రణాళికతో ప్రారంభించబడింది గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని 3 లక్షలు సహాయంతో మహిళలకు సబ్సిడీతో పాడి పశువులను (ఆవులు/గేదెలు) అందించడం, నూత్న డైరీ యూనిట్లను సృష్టించడం, పశుగ్రాసం సరఫరాకు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు స్థానిక పాల ఉత్పత్తి మరియు ప్రాసెసింగ్ను అభివృద్ధి చేయడం, జీవనోపాధిని మరియు గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంచడం ద్వారా సాధికారత కల్పించడానికి ఉద్దేశించబడింది ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ చాపలమడుగు వీరబాబు చింతకానిమండలండైరీఫామ్/సెక్టరామీ% సెక్టరాలనాగపల్లెరావు, %జజ% లు వెంకటేశ్వర్లు రూప్సీ, గ్రామ డిప్యూటీ సావిత్రీ గోగుల నరసింహారావు, గోదా ప్రసాద్ గోదా వెంకన్న, గ్రామీణ మహిళ సంఘాలు, స్వయం సహాయక సంఘాలు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

క్రిస్మ ప్రేమ, త్యాగం, దయ, కరుణ, ఆదర్శం....

● శ్రీ గోబిల్ హై స్కూల్ నాగులపంచలో ఘనంగా సిమ్ క్రిస్మస్ వేడుకలు .



సి కె స్వస్థ చింతకాని ప్రతినిధి.చింతకాని మండలం నాగులపంచ గ్రామంలో ఉన్నటువంటి శ్రీ గోబిల్ హై స్కూల్ నాగులపంచలో సిమ్ క్రిస్మస్ వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏనుక్రిస్తు పుట్టుక, ఆయన చూపించిన ప్రేమ, త్యాగం, దయ, కరుణ, వాత్సల్యం అందరూ కలిగి ఉండాలని ఆ విధంగానే జీవించాలని స్ఫూరించుకోవడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల మేనేజ్మెంట్ ఆయన దివాకర్ రెడ్డి, సుధాకర్ రెడ్డి, వాహిని, తిరుపతిరెడ్డి మరియు ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

చేగుంటకు డిగ్రీ కళాశాల మంజూరుకు కృషి చేస్త, జిల్లా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

డిసెంబర్ 24 (సి కె స్వస్థ) చేగుంట :చేగుంట / ఇటీవల జరిగిన గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో భాగంగా నూతనంగా ఎన్నుకోబడిన సర్పంచ్ లు, ప్రజా ప్రతినిధులతో మెదక్ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ కార్యకర్తలు, గనుల, భూగర్భ శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి,



చిట్ చాట్ నిర్వహించారు. చేగుంట మండలంలో రైతు వేదికలో కళ్యాణ లక్ష్మి, షాద్ ముబారక్ చెక్కుల చంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయన్నీ సందర్శించి ప్రజా ప్రతినిధులతో వివిధ సమస్యలను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు..

నూతన గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం ఏర్పాటుకు కృషి చేయడంతో పాటు,డిగ్రీ కళాశాల నిర్మాణానికి, గ్రామాల్లో మౌలిక వసతులు, సిసి రోడ్లు, వివిధ అభివృద్ధి పనులపై సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు.

నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులకు మంత్రి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులు గ్రామ అభివృద్ధికి అవార్జులను కృషిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని మంత్రి సూచించారు.ఈ కార్యక్రమం లో ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి,జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్, ఆర్టీవో జయచంద్ర రెడ్డి, తాసిల్దార్ శివప్రసాద్, శ్రీకాంత్, ఎంపీడీఓ చిన్న రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తాడేపు వెంగల్ రావు, చేగుంట పట్టణ సర్పంచ్ సంప్రసూ ప్రవంతి సతీష్, రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ జై భరత్ రెడ్డి,కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వడ్ల నవీన్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ లు వివిధ గ్రామాల సర్పంచ్, లు, ఉపసర్పంచ్ లు, కాంగ్రెస్ సినియర్ నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయుధ పోరాట యోధులు కేవల్ కిషన్

తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యనిర్వహక కార్యదర్శి దమ్మి గారి కనకయ్య

డిసెంబర్ 24 (సి కే న్యూస్) చేగుంట:కేవల్ కిషన్ జాతరను విజయవంతం చేయండి, చేగుంట మండలం పోలంపల్లి గ్రామంలో ఈనెల 26 న జరగనున్న కామ్రేడ్ కేబల్ కిషన్ ముదిరాజ్ ముద్దు బిడ్డ జాతరను విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి దమ్మి గారి కనకయ్య చేగుంటలో వాల్ పోస్టర్ ఆవిష్కరిస్తూ అన్నారు, ఈ సందర్భంగా తాను మాట్లాడుతూ భూసాముల, గుండెలలో దడ పుట్టించి, రైతుల హక్కుల కోసం తన ప్రాణాలను అర్పించిన మహనీయుడు కామ్రేడ్ కేవల్ కిషన్ ముదిరాజ్ అని కొనియాడారు, ఆయన సేవలను స్మరించుకుంటూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా కేవలం కిషన్ జాతర నిర్వహణకు 5 లక్షల కేటాయించడం అభినందనీయమని, ఆయన పుట్టింది మందాపురం, పెరిగింది మెదక్ జిల్లా, చనిపోయింది పాలంపల్లిలో, వారి సేవలు కొని అడుగుంటూ మరుపురాని జ్ఞాపకాలని అని వారు తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా



ప్రధాన కార్యదర్శి బండ గోపాలకృష్ణ, చేగుంట మండల అధ్యక్షులు కాశ బోయిన పెద్ద భాస్కర్, యూత్ అధ్యక్షులు పుల్లబోయిన రవి, సోమ సత్యనారాయణ, చేగుంట పట్టణ

అధ్యక్షులు ఆంజనేయులు, సోమ వెంకట్, సోమ భూములు, కాశ బోయిన మహేష్, తలారి సాదుల్లా, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టేకులపల్లిలో ఘనంగా సెమీ క్రిస్టన్ వేడుకలు

సి కే న్యూస్ ఇల్లందు నియోజకవర్గ ప్రతినిధి (వెంకటేశ్), డిసెంబర్ 24,రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు టేకులపల్లి మండల కేంద్రంలో బుధవారం మరనాథ టెంపుల్ లో సెమీ క్రిస్టన్ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తహశీల్దార్ లంకపల్లి వీరభద్రం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కేక్ కట్ చేసి సుభాగాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పార్సల్లు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.

అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన విందులో పలువురు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టేకులపల్లి మండల పార్సల్స్ ఫెలోషిప్ కమిటీ ప్రెసిడెంట్ పార్వత్ గూగులోతు రాజా రామ్ చందర్. సెక్రటరీ పార్వత్ డి బోయాన్. వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఉండం నరేష్. జాయింట్ సెక్రటరీ ఎం మార్కె సభ్యులు బి అబ్రహం. సలహాదారులు ఎం దావీదు. సిస్టర్స్ తారాబాయి. స్వతంత్ర. మరియమ్మ. సోనమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రెండు కొత్త విమానయాన సంస్థలకు కేంద్రం అనుమతి



- ఇండిగో సంక్రోభం నేపథ్యంలో నిర్ణయం!
- అల్ హింద్, షై ఎక్స్ ప్రెస్ విమాన సంస్థలకు ఎన్ ఓసీ జారీ
- పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామోహన్ నాయుడు

న్యూ ఢిల్లీ, (సి కే న్యూస్) దేశంలో మరో రెండు విమానయాన సంస్థలకు పౌరవిమానయాన శాఖ అనుమతి ఇచ్చింది. అల్ హింద్, షై ఎక్స్ ప్రెస్ విమాన సంస్థలకు ఎన్ ఓసీ జారీ చేసింది. ఇప్పటికే అనుమతి పొందిన ఉత్తర్ ప్రదేశ్ కు చెందిన విమాన సంస్థ శంఖ్ ఎయిర్ త్వరలో సర్వీసులు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. అల్ హింద్ ఎయిర్ సంస్థను కేరళకు చెందిన అల్ హింద్ గ్రూప్ ప్రమోట్ చేస్తోంది. ఇండిగో వివాదం నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం దేశంలో మరిన్ని విమానయాన సంస్థలను ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నందున మరిన్ని విమానయాన సంస్థలు ఉండాలని భావిస్తోంది. భారత గగనతలం లోకి ప్రవేశించేందుకు సిద్ధపవుతున్న కొత్త ఎయిర్లైన్ల బృందాలు శంఖ్ ఎయిర్, అల్ హింద్, షై ఎక్స్ ప్రెస్ తో గడచిన వారం రోజులుగా సమావేశం కావడం సంతోషంగా ఉంది. శంఖ్ ఎయిర్ ఇప్పటికే మంత్రిత్వ శాఖ నుంచి నో

అడ్మినిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్ పొందగా తాజాగా అల్ హింద్ ఎయిర్, షై ఎక్స్ ప్రెస్ ఈ వారం ఎన్ ఓసీ లను పొందాయి. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో ప్రభుత్వ విధానాల వల్ల భారతీయ విమానయాన రంగం ప్రపంచం లోనే వేగంగా ఎదుగుతున్న మార్కెట్ లో ఒకటిగా మారుతుంది. ఉదాన్ పథకం వంటి కార్యక్రమాల ఫలితంగా స్టార్ ఎయిర్, ఇండియా వన్ ఎయిర్?, షై 91 వంటి చిన్న విమానయాన సంస్థలు దేశంలో ప్రాంతీయ కనెక్టివిటీని పెంచడంలో కీలక భూమిక పోషిస్తున్నాయి. ఈ రంగంలో ఇంకా విస్తృత వృద్ధికి అవకాశాలను సృష్టించేస్తున్నాయి. మరిన్ని ఎయిర్లైన్ లను ప్రోత్సహించడమే మా లక్ష్యం. 2026 తొలి త్రైమాసికం నాటికి శంఖ్ ఎయిర్ కార్యకలాపాలు. కాగా, కేంద్రం నుంచి అనుమతులు పొందిన శంఖ్ ఎయిర్ 2026 తొలి త్రైమాసికం నాటికి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేందుకు ప్లాన్ చేస్తోంది. తమ విమానాలు ప్రస్తుతం సాంకేతిక తనిఖీలు జరుగుతున్నాయని, త్వరలోనే డెలివరీ అవుతాయని ఆ సంస్థ ప్రకటనలో తెలిపింది. వచ్చే మూడేళ్లలో విమానాల సంఖ్యను 20-25 కు పెంచడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. మరో వైపు అనేక ఎయిర్?లైన్లు ఎన్?ఓసీ లను పొందినా కార్యకలాపాల

దశకు చేరుకోలేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక ఇంధన ధరలు, మార్కెట్?లో పోటీ నేపథ్యంలో చాలా మంది వెనుకంజ వేసినట్లు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఇండిగో సంక్రోభంలో కొత్త కంపెనీలకు అనుమతులు. డిసెంబరు 2 నుంచి దేశ వ్యాప్తంగా పందలాది ఇండిగో విమానాలు రద్దయ్యాయి. అనేక రోజుల పాటు ఈ సంక్రోభం కొనసాగింది. ఈ క్రమంలో ప్రయాణికులు ఎయిర్ పోర్ట్ లో తీవ్ర ఇబ్బంది పడ్డారు. అలాగే చాలా మంది ప్రయాణాలను వాయిదా వేసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఇదే అంశం పార్లమెంట్? ను సైతం కుదిపేసింది. దీంతో కేంద్ర విమానయాన శాఖ మంత్రి కంజరపు రామ్మోహన్ నాయుడు వివరణ ఇచ్చారు. అయితే, భారత్ లో గత కొన్నేళ్లలో విమానాశ్రయాలతో పాటు విమాన సర్వీసుల సంఖ్య కూడా భారీగా పెరిగింది. కానీ విమానయాన సంస్థల సంఖ్య అంతగా పెరగలేదు. ప్రస్తుతం దేశంలో 9 షెడ్యూల్డ్ క్యారియర్స్ ఉన్నాయి. ఇండిగో, ఎయిరిండియా గ్రూప్ కలిసి దేశంలో 90 శాతం మార్కెట్ షేర్ ను కలిగి ఉన్నాయి. అంటే 2 పెద్ద కంపెనీలే ఈ రంగాన్ని విలుతున్నాయి. ఈ క్రమం లోనే దేశంలో మరిన్ని విమానయాన సంస్థలను ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

వైసీపీ అవినీతి ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తుంది మంత్రి జనార్దన్ రెడ్డి

అమరావతి, (సి కే న్యూస్) జగన్ ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుపల తిరుపతి దేవస్థానం(టీటీడి)లో అనేక అవినీతి కార్యక్రమాలు జరిగాయని. ఇప్పుడు అన్ని ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తున్నాయని మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి తెలిపారు. బుధవారం అమరావతిలో మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ స్వామి వారి లడ్డు ప్రసాదం తయారీలో వినియోగించిన కత్తి నెయ్యి వ్యవహారంలో సైతం సంబంధం ఉన్నారని బయటకు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి వచ్చే భక్తులనే కాకుండా, దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే భక్తులను కూడా అనేక ఇబ్బందులకు గురి చేశారని విమర్శించారు. అంతే కాదు తిరుమల వచ్చే భక్తులకు సౌకర్యాల కల్పించే విషయంలో కూడా గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినందుకూ మండి పడ్డారు. టీటీడి వైర్లెస్ రెడ్డి సుబ్బారెడ్డి ఉన్న సమయంలో అనేక ఆక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపించారు. నేడు ఆయన బయటకు వచ్చి ఎటువంటి ఆక్రమాలు జరగలేదని చెబుతుంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం లోకి వచ్చిన తరువాత గత ప్రభుత్వ పాలనలో అన్నప్రసాదంలో కానీ, వసతి విషయంలో కానీ ఆక్రమాలన్నీటినీ బయటకు తీస్తున్నాయని మంత్రి జనార్దన్ రెడ్డి వివరించారు. డిసెంబర్ 30 వ తేదీన వైకుంఠ ఏకాదశి అని, ఆ రోజు 90 శాతానికి పైగా సామన్య భక్తులకు



సౌకర్యాలు కల్పించాలనే ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని చెప్పారు. అలాగే, లడ్డు ప్రసాదం తయారీకి వినియోగిస్తున్న నెయ్యిని కూడా అన్ని పరీక్షలు నిర్వహించి తరువాతే లడ్డు తయారీకి ఉపయోగిస్తున్నాయని వివరించారు. ఇవన్నీ చూసి ఓర్వలేక తన పత్రికల ద్వారా తిరుమల పై అసత్య ప్రచారాలు చేయిస్తున్నారంటూ వైసీపీ నాయకుల పై మండి పడ్డారు. దేవుడి మీద నమ్మకం లేని భూమన కరుణాకర్ రెడ్డికి టీటీడి పదవిని కట్టబెట్టడమే గత ప్రభుత్వ తప్పు అని

ప్రజలందరూ అనుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వ పాలన వల్ల ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన వస్తుందని, ఇది చూసి వైసీపీ నాయకులు ఓర్వలేక పోతున్నారన్నారు. ఇటీవల విశాఖపట్నం వేదికగా నిర్వహించిన సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సు ద్వారా రాష్ట్రానికి కోట్లాది రూపాయల పెట్టుబడులుగా వచ్చాయన్నారు. దీంతో దేశం మొత్తం ఆంధ్రరాష్ట్ర పురోగతి చూస్తుందని మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ఎయిర్ ప్యూరి ఫైయర్స్? పై జిఎస్ఐ తగ్గించవచ్చు కదా కేంద్రం పై హైకోర్టు ఆగ్రహం

- దిల్లీ వాయు కాలుష్యం పై హైకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం.
- ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లపై 18% జీఎస్ టీ ఎందుకు? .
- ప్రజల ప్రాణాల కంటే పన్నులే ముఖ్యమా? అని ప్రశ్నించిన హైకోర్టు.
- దీని పై వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశం.



న్యూ ఢిల్లీ, (సి కే న్యూస్) దేశ రాజధాని ఢిల్లీ లోని నెలకొన్న అత్యవసర వాయుకాలుష్య పరిస్థితుల పై ఢిల్లీ హైకోర్టు అసహనం వ్యక్తం చేసింది. మనం రోజుకు నగటున 21 వేల సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాం. ఈ విషయాలపై వాయువులు పీల్చడం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని ఒకసారి అంచనా వేయండి. దేశరాజధాని నగరంలో గాలి నాణ్యత ఇంత దారుణంగా పడిపోయిన తరుణంలో కూడా ఎయిర్? ప్యూరి ఫైయర్ల పై ఇంకా 18 శాతం జీఎస్ టీని ఎందుకు వసూలు చేస్తున్నారు అని ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. ప్రస్తుతమున్న తీవ్ర వాయుకాలుష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఎయిర్? ప్యూరి ఫైయర్లను వైద్య పరికరాలు గా గుర్తించాలని కోరుతూ దాఖలైన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం పై బీప్? జస్టిస్? దేవేంద్ర కుమార్? ఉపాధ్యాయ, జస్టిస్ తుషార్? రావు గెడెలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. ప్రజలు మరణించిన తరువాత స్పందిస్తారా? అయితే ఈ అంశం పై స్పందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మరింత సమయం కోరగా, ఢిల్లీ హైకోర్టు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసింది. సమయం అంటే ఎప్పుడు?, వేల సంఖ్యల ప్రజలు చనిపోయిన తర్వాత స్పందిస్తారా?, నగరం లోని ప్రతి పౌరుడికి స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉంది. కానీ మీరు అందులో పూర్తిగా విఫలమయ్యారు. కనీసం ఎయిర్ ప్యూరి ఫైయర్ల నైనా అందుబాటు లోకి తీసుకురావడం కనీస బాధ్యత కాదా? అని ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. అవసరమైతే జాతీయ భద్రతా చట్టం (ఎన్?ఎన్?ఏ) కింద తాత్కాలిక పన్ను మినహాయింపు ఎందుకు ఇవ్వకూడదు? అని ధర్మాసనం పేర్కొంది. దీని పై కేంద్రం తన ప్రతిపాదనలను ఈ రోజే కోర్టుకు వివరాలించాలని ఆదేశించింది. పిటిషనర్ వాదన : అడ్మినిస్ట్రేషన్ కమిటీ మదన్ ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఢిల్లీ వాయుకాలుష్యంతో మగ్గిపోతున్న ఈ తరుణంలో ఎయిర్? ప్యూరి ఫైయర్లు ఇక పై విలాస వస్తువులు కాదు, కేవలం ప్రాణాలు కాపాడే అత్యవసర పరికరాలు అని అందులో పేర్కొన్నారు. అయితే పిటి పై జీఎస్ టీ 18 శాతం ఉండడం వల్ల అవి సామాన్యులకు భారంగా మారాయని అన్నారు. 2020 లో కేంద్రం ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం, శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలను నివారించే ఈ పరికరాలను వైద్య పరికరాలుగా గుర్తించి, వాటి పై జీఎస్ టీ 5 శాతానికి తగ్గించాలని కోరారు. ప్రస్తుతం గ్రాఫ్ 4వ దశలో ఢిల్లీ: సెంట్రల్? పాల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు ప్రకారం, ప్రస్తుతం ఢిల్లీ కాలుష్యం జీఆర్?ఏపీ నాలుగో దశలో ఉంది. అయితే బుధవారం కాస్త గాలి నాణ్యత మెరుగు పడింది. సింపుల్?గా చెప్పాలంటే, సీపీసీబీ డేటా ప్రకారం, గాలి నాణ్యత సూచిక (ఏక్యూఐ) మంగళవారం 415 గా ఉండగా, బుధవారం ఉదయం అది 336 గా నమోదైంది. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ప్రకారం ఏక్యూఐ 101 నుంచి 200 మధ్య ఉంటే గాలి నాణ్యత మోస్తరుగా ఉందని పరిగణిస్తారు. ఏక్యూఐ 201 నుంచి 300 మధ్య ఉంటే గాలి నాణ్యత 'పేలవంగా' ఉందని అర్థం. ఏక్యూఐ 301 నుంచి 400 మధ్య ఉంటే గాలి నాణ్యత చాలా పేలవంగా ఉందని అర్థం. ఒకవేళ ఏక్యూఐ 400 దాటితే, గాలి నాణ్యత తీవ్రంగా తగ్గిపోయింది అని భావిస్తారు. ఏక్యూఐ 450 దాటితే గాలి నాణ్యత అతితీవ్రంగా దెబ్బతినడనే నిర్ధరణకు వస్తారు. 500 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఏక్యూఐ నమోదైతే చాలా ప్రమాదకర స్థాయికి గాలి నాణ్యత పడిపోయిందని పరిగణిస్తారు. వాస్తవానికి ఢిల్లీ కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు గ్రేడెడ్ రిస్కాస్? యాక్షన్ ప్లాన్? (జీఆర్?ఏపీ)కు చెందిన స్టేజ్?-4 కాలుష్య నియంత్రణ మార్గదర్శకాలను క్యాండ్ రిజల క్రితం అమల్లోకి తెచ్చారు. ఇందులో భాగంగా నిర్మాణ పనులు, భవనాల కూల్చివేత పనులను తాత్కాలికంగా ఆపేశారు. స్టోప్ క్రష్టర్లు, మైనింగ్ యూనిట్లు, వాటి అనుబంధ రంగాల కార్యకలాపాలను కూడా మూసివేయాలని ఆదేశించారు. అంతేకాదు ఢిల్లీ లోని ప్రధాన రోడ్ల పై కార్లు, ట్రాలీలు, నాలుగు చక్రాల వాహనాలు వాహనాల రాకపోకల పై ఉన్న ఆంక్షలను మరింత కఠినతరం చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నుంచి ఎల్.ఓ.సీల అందజేత.



గొల్లపూడి, (సి కే న్యూస్) ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నుంచి మంజూరైన ఆర్థిక సహాయాన్ని మైలవరం ఎమ్మెల్యే వసంత వెంకట కృష్ణ ప్రసాదు ఎల్.ఓ.సీల రూపంలో బుధవారం అందజేశారు. విజయవాడ రూరల్ మండలం గొల్లపూడి లోని శాసనసభ్యుని కార్యాలయంలో అనారోగ్య బాధితులకు రెటర్ ఆఫ్ క్రిడిట్ లను అందజేశారు. మైలవరం పట్టణానికి చెందిన నల్లబోతుల శేషుకు రూ.1.21 లక్షలు, కొండపల్లికి చెందిన గద్దెపూడి దుర్గారావుకు రూ.70 వేల విలువైన ఎల్.ఓ.సీలు తాజాగా మంజూరయ్యాయి. వారు తక్షణమే తగు వైద్య సేవలు, శస్త్రచికిత్సలు పొంది ఆరోగ్యంగా వుండాలని ఆకాంక్షించారు. ఎన్నిది కూటమి నేతలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చలికాలంలో న్యాయచరల్ హీటర్

వంటింటి దినుసుల్లో నువ్వులకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. రుచికే కాదు.. రోగాలను నయం చేయడంలోనూ నువ్వులు సర్వ దోషహరిణి'గా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. చలికాలంలో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలకు నువ్వులు ఒక సహజసిద్ధమైన విరుగుడు. ఎముకల బలం నుంచి మెరిసే చర్మం వరకు.. నువ్వులతో కలిగే లాభాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. చిన్నగా కనిపించే నువ్వుల్లో కొండంత ఆరోగ్యం దాగి ఉంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి నువ్వులు ఎంతో దోహదపడతాయి. కేవలం ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తూ పలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి మనల్ని కాపాడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.శరీరానికి వెచ్చదనం.. రోగాలకు విరుగుడు! ఆయుర్వేదం ప్రకారం నువ్వులకు వేడినిచ్చే గుణం ఉంది. అందుకే శీతాకాలంలో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం లోపల వెచ్చగా ఉంటుంది. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి కఫ సంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది. అలసట, బలహీనతను తగ్గించడంలో నువ్వులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అందుకే ఆయుర్వేదంలో



వీటిని “సర్వ దోషహర” అని పిలుస్తారు. మెరిసే చర్మం.. యవ్వన కాంతి! నువ్వులలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుతాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ముడతలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. చర్మ రంగును

మెరుగుపరచడంలోనూ నువ్వులు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుండెకు రక్షణ.. కొలెస్ట్రాల్‌కు చెక్! నువ్వుల్లో ఉండే అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీనివల్ల రక్తపోటు నియంత్రింపులో ఉండటమే కాకుండా.. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. ఎముకల బలం: నువ్వుల్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తహీనత దూరం: ఇందులో ఉండే ఇనుము రక్తహీనత సమస్యను నివారిస్తుంది. మహిళలకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.జీర్ణక్రియ మెరుగు: పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తొలగిపోయి జీర్ణ వ్యవస్థ సాఫీగా సాగుతుంది.కీళ్ల నొప్పులకు చెక్: నువ్వుల నూనెతో మర్చన చేయడం వల్ల కండరాల బలహీనత తగ్గి శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. చలికాలంలో నువ్వుల లడ్డూలు, నువ్వుల చట్నీ వంటి రూపాల్లో వీటిని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మీ సొంతమవుతుంది.

ఏవె యుగంలో పిల్లల పెంపకం..! తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాలు తెలుసుకోకపోతే కష్టమే!



మారుతున్న కాలంతో పాటు టెక్నాలజీ కూడా శరవేగంగా దూసుకుపోతోంది. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మాటే వినిపిస్తోంది. మన రోజువారీ పనుల నుంచి ఆఫీసు వ్యవహారాల వరకు ప్రతిచోటా ఏవె ప్రభావం కనిపిస్తోంది. మారుతున్న కాలంతో పాటు టెక్నాలజీ కూడా శరవేగంగా దూసుకుపోతోంది. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మాటే వినిపిస్తోంది. మన రోజువారీ పనుల నుంచి ఆఫీసు వ్యవహారాల వరకు ప్రతిచోటా ఏవె ప్రభావం కనిపిస్తోంది. అయితే, ఈ డిజిటల్ యుగంలో పెరుగుతున్న పిల్లల పెంపకం ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులకు ఒక సవాలుగా మారింది. ఒకప్పుడు కేవలం స్మార్ట్‌ఫోన్లకే పరిమితమైన పిల్లలు, ఇప్పుడు ఏవె టూల్స్‌ను

వాడుతూ హెంపర్స్ నుంచి గేమ్స్ వరకు అన్నింటితోనూ కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలను ఏవె యుగానికి ఎలా సిద్ధం చేయాలి? చాలా మంది తల్లిదండ్రులు టెక్నాలజీకి పిల్లలను దూరం పెట్టాలని చూస్తారు. కానీ, ఈ కాలంలో అది సాధ్యం కాని పని. ఏవె అనేది కేవలం ఒక సాధనం మాత్రమే అని, అది మనిషికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని పిల్లలకు వివరించాలి. ముఖ్యంగా చాట్ జీవీటీ వంటి టూల్స్‌ను హెంపర్స్ కోసం వాడుతున్నప్పుడు, అది ఇచ్చే సమాచారాన్ని గుడ్డిగా నమ్మకూడదని వారికి నేర్పించాలి. ఏదైనా విషయాన్ని సొంతంగా ఆలోచించేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి. ప్రతి విషయాన్ని ప్రశ్నించే తత్వం అలవడితేనే వారు ఈ టెక్నాలజీని సరైన పద్ధతిలో

వాడుకోగలరు. ఏవె యుగంలో డీప్ ఫేక్ వీడియోలు, తప్పుడు సమాచారం వంటి ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అందుకే పిల్లలకు ఇంటర్నెట్ భద్రత గురించి చిన్నప్పటి నుంచే అవగాహన కల్పించాలి. ఏది నిజం? ఏది నకిలీ? అనే వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించేలా వారిని తీర్చిదిద్దాలి. అలాగే, వేరొకరి కంటెంట్‌ను ఏవె ద్వారా కాపీ కొట్టడం అనైతికమని, అది నేరమని వారికి స్పష్టంగా చెప్పాలి. డిజిటల్ ప్రపంచంలో వారు పదిలివేసి ప్రతి అడుగు వారి భవిష్యత్తుపై ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరించడం అవసరం. ఏవె ఎన్ని పనులు చేసినా, మనిషికి ఉండే సహజ సిద్ధమైన సృజనాత్మకత దానికి ఉండదు. అందుకే పిల్లల్లోని క్రియేటివిటీని వెలికితీయడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. కేవలం టెక్నాలజీపైనే ఆధారపడకుండా పెయింటింగ్, స్టోప్్, మ్యూజిక్ వంటి ఇతర వ్యావకాలపై కూడా దృష్టి పెట్టేలా చూడాలి. ఏవెని ఒక అనిస్టెంట్‌గా వాడుకుంటూ, తమ ఆలోచనలకు కొత్త రూపం ఇవ్వేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి. యంత్రాలతో గడిపే సమయం పెరిగే కొద్దీ పిల్లల్లో సామాజిక నైపుణ్యాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఇంట్లో అందరూ కలిసి భోజనం చేయడం, వారితో మనసు విప్పి మాట్లాడటం వంటివి చేయాలి. ఎదుటివారి భావాలను అర్థం చేసుకోవడం, టీమ్ వర్క్ వంటి మానవీయ విలువలు ఏవె నేర్పించలేదు, అవి తల్లిదండ్రుల ద్వారానే పిల్లలకు అందుతాయి. టెక్నాలజీ ప్రపంచంలో వారు రోజోల్లా మారకుండా, మంచి వ్యక్తులుగా ఎదిగేలా చూడాల్సిన బాధ్యత పెద్దలపైనే ఉంది. మొత్తానికి, ఏవెని చూసి భయపడకుండా, దానిని ఒక అవకాశంగా మార్చుకునేలా పిల్లలను సిద్ధం చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.

సీసీటీవీ కెమెరా ఈ దిశలో ఉంటే కొంప మునిగినట్టే

ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా సీసీటీవీ కెమెరాలు సాధారణమయ్యాయి. అయితే వాస్తవ ప్రకారం వీటిని తప్పుడు దిశలో అమర్చడం వల్ల ఇంట్లో అశాంతి, ఆర్థిక నష్టాలు కలుగుతాయి. ఈశాస్య దిశ కెమెరాలకు శ్రేష్టమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో భద్రత కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇల్లు, వ్యాపార సంస్థల్లో సీసీటీవీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం కామన్‌గా మారింది. అయితే వీటిని ఎక్కడ పడితే అక్కడ అమర్చడం వల్ల వాస్తవ దోషాలు కలిగే అవకాశం ఉందని మీకు తెలుసా? తప్పుడు దిశలో ఉంచిన కెమెరా మీ ఇంట్లో అశాంతికి, ఆర్థిక నష్టాలకు దారితీస్తుందని వాస్తవ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాస్తవ శాస్త్రం ప్రకారం.. ఆగ్నేయం , నైరుతి, పశ్చిమ లేదా వాయువ్య దిశలలో సీసీటీవీ కెమెరాలను ఉంచడం మంచిది కాదు. ఈ దిశల్లో కెమెరాలు ఉండటం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు పెరగడం, మానసిక ప్రశాంతత కరువవ్వడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాస్తవ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. సీసీటీవీ కెమెరాలను అమర్చడానికి ఈశాస్య దిశ అత్యంత అనుకూలమైనది. ఒకవేళ మీరు రెండు కెమెరాలను అమర్చినట్లయితే, అవి ఒకదానికొకటి ఎదురెదురుగా ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇలా ఉండటం వల్ల ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తి ఏర్పడుతుంది. నైరుతి దిశలో కెమెరాలు అమర్చడం వల్ల భద్రత పెరగడానికి బదులు, దౌంగతనం జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వాస్తవ చెబుతోంది.



అంతేకాకుండా అనవసరపు ఖర్చులు పెరిగి ఆర్థికంగా చిక్కుల్లో పడే ప్రమాదం ఉంది. గోడొస్తు: గోడొస్తలో నిఘా కోసం కెమెరాలను ఉత్తర లేదా తూర్పు దిశలలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఇది భద్రతను పెంచడమే కాకుండా వ్యాపార వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. వ్యాపార ప్రదేశాలు: ఆఫీసులు లేదా దుకాణాల్లో దక్షిణం లేదా నైరుతి దిశలో

కెమెరాలను ఎప్పుడూ ఉంచకూడదు. దీనివల్ల వ్యాపారంలో నష్టాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. టెక్నాలజీ ఏదైనా వాస్తవతో జోడిస్తేనే సంపూర్ణ ఫలితాలు ఉంటాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాబట్టి మీ ఇంటి భద్రతతో పాటు సుఖసంతోషాల కోసం కెమెరాలను సరైన దిశలో అమర్చుకోండి..

ఒత్తిడి నుంచి బయటపడాలా.. అయితే తప్పక తినాల్సిన ఫుడ్..!

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నారు. కుటుంబ బాధ్యతలు, వర్క్ ప్రెషర్ వలన చాలా మంది ఒత్తిడితో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. అధిక ఒత్తిడి అనేది అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. డార్క్ చాక్లె : డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వలన ఆనందం కలగడమే కాకుండా ఇది ఒత్తిడి నుంచి త్వరగా బయటపడేలా చేస్తుందంటు. ప్రతి రోజూ ఒక డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వలన ఇది సంతోషకరమైన హోర్మోన్స్‌ను విడుదల చేస్తుందంటు, అంతే కాకుండా ఇందులో ఒత్తిడిని తగ్గించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువలన ఒత్తిడితో బాధపడే వారు డార్క్ చాక్లెట్ తినడం చాలా మంచిది. చిలకడ దుంపలు : చిలకడ దుంపలు కూడా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు ఔట్ ఫుడ్ అంటున్నార ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిలో విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం



వలన ఇది మీలోని ఒత్తిడిని తగ్గించి, మీరు హాయిగా ఉండేలా చేస్తోందంటు. గ్రీన్ టీ : చాలా మంది తలనొప్పి నుంచి బయటపడటానికి అల్లం టీ లేదా నార్మల్ టీ తాగుతుంటారు. అయితే ఒత్తిడి నుంచి బయటపడటానికి ప్రతి రోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం చాలా మంచిదంటు. దీనిలో ఎల్

థియన్ అనే ప్రత్యేక సమ్మేళనం ఉండటం వలన ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేలా చేస్తుందంటు. బెర్రీస్ : ఒత్తిడితో బాధపడే వారు తమ డైట్‌లో బెర్రీస్ చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. బెర్రీస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువలన వీటిని తినడం వలన ఇవి మిమ్మల్ని ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేలా చేసి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని అందిస్తాయి. అరటి పండు : చాలా మంది ఇష్టంగా తినే పండ్లలో అరటి పండు ఒకటి. అరటి పండ్లలో విటమిన్ బి6, పొటాషియం,ట్రిప్టోఫాన్ వంటివి పుష్కలంగా ఉండటం వలన ఒత్తిడితో బాధపడే వారు, ప్రతి రోజూ అరటి పండు తినడం వలన ఇది మిమ్మల్ని మానసిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వాము నీటితో వంద లాభాలు



చలికాలంలో పెరిగే జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సమస్యలకు వాము నీరు దివ్యోషధం. భారత ప్రభుత్వ ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ సూచించిన ఈ చిట్కాను ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది శ్వాసను మెరుగుపరచడంతో పాటు జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాలి. చలి పెరగడం, కాలుష్యం కోరలు చాచడంతో ప్రస్తుతం ప్రతి ఇంట్లో జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సమస్యలు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఇంగ్లీష్ మందుల కంటే మన వంటింట్లో లభించే దేశీ చిట్కాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా భారత ప్రభుత్వ ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ సూచించిన వాము నీరు చలికాలపు అనారోగ్యాలకు రామణాణంలా పనిచేస్తుంది. వాము నీరు ఎలా తయారు చేయాలి?వాము నీటి తయారీ చాలా సులభం. దీన్ని ఇంట్లోనే 5 నిమిషాల్లో సిద్ధం చేసుకోవచ్చు..ఒక కప్పు నీటిని తీసుకుని బాగా మరిగించండి.మరిగే నీటిలో ఒక టీస్పూన్ వాము వేయండి.వాములోని ఔషధ గుణాలు నీటిలోకి దిగేలా 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు తక్కువ మంట మీద మరిగించండి.ఆ తర్వాత నీటిని వడకట్టి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగాలి. శ్వాసకోశ క్షీనర: వాములోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు శ్వాసనాళాల్లో పేరుకుపోయిన క్షేపణాన్ని కరిగించి, శ్వాస తీసుకోవడం సులభతరం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియకు ప్రాణం: ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు దూరమై జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి: ఆయుర్వేదం ప్రకారం వాము నీరు శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటకు పంపి, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది.వాము నీరు ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి: అతిగా వడ్డు: వాము స్వభావం వేడి కాబట్టి అతిగా తాగితే కడుపులో మంట లేదా ఎసిడిటీ రావచ్చు. రోజుకు 1 లేదా 2 సార్లు మాత్రమే తీసుకోవడం ఉత్తమం.

శీతాకాలంలో వీటిని తినూర్

సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నట్లే..



చలికాలం రాగానే మన మనసు వెచ్చని, తీపి పదార్థాల వైపు మళ్లుతుంది. అయితే చలి నుంచి రక్షణ ఇస్తాయని మనం భావించే కొన్ని సంప్రదాయ, ప్యాకెట్జ్డ్ ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడమే కాకుండా బరువు పెరగడానికి, జీర్ణ సమస్యలకు కారణమవుతాయి. పూణెకు చెందిన క్షినికల్ న్యూట్రిషన్స్ అమిత గాద్రే చలికాలంలో నియంత్రించాల్సిన 5 ఆహారాల గురించి కీలక హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. అమ్మ క్యాండీ: ఉసిరిలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుందని అందరూ అమ్మ క్యాండీలను తింటారు. కానీ ఇవి చక్కెర పాకంలో నానబెట్టి తయారు చేస్తారు. అధిక చక్కెర వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తాజా ఉసిరిని తురిమి పప్పులు, చట్నీలు లేదా నలాడ్లలో మేసుకోండి. చక్కెర లేని సహజ పోషకాలను పొందండి. చ్యవన్‌ప్రాష్: రోగనిరోధక శక్తి పెంచుతుందని చాలామంది చ్యవన్‌ప్రాష్‌ను వాడుతుంటారు. కానీ ఇందులో చక్కెర శాతం చాలా ఎక్కువ. తాజా వండ్లు, కూరగాయల కంటే ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. వేడివేడి ఇంటి వంటలు, కూరగాయల సూప్‌లు తాగండి. ఇవి ఎటువంటి చక్కెర లేకుండా శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందిస్తాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్ లడ్డూలు: చలికాలంలో శక్తి కోసం డ్రై ఫ్రూట్స్ లడ్డూలు తినడం అనవాయితీ. కానీ వీటిలో నెయ్యి, బెల్లం కలపడం వల్ల కేలరీలు భారీగా పెరుగుతాయి. ఒక్కో లడ్డూలో దాదాపు 200 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో కొవ్వు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. లడ్డూకు బదులుగా ఒక చిన్న గుమ్మరు నట్స్ తీసుకోండి. కేలరీలు పెరగకుండా పోషకాలు అందుతాయి. రెడీ-టు-ఈట్ ప్యాకెట్జ్డ్ సూప్‌లు: ప్యాకెట్లలో దొరికే ఇన్‌స్టంట్ సూప్‌లు కేవలం 2 నిమిషాల్లో తయారవుతాయి. కానీ ఇవి అత్యంత ప్రమాదకరం. వీటిలో సోడియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును పెంచి శరీరం ఉబ్బేలా చేస్తుంది. ఇంట్లోనే కూరగాయలు, కాయధాన్యాల్తో తాజా సూప్‌లను తయారు చేసుకోండి. ఇవి శరీరానికి వేడిని, ఫైబర్‌ను అందిస్తాయి. నెయ్యి అతిగా వాడటం: నెయ్యి ఆరోగ్యకరమైనదే కానీ చలికాలంలో మనం శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేస్తాం కాబట్టి మోతాదు మించకూడదు. అధిక నెయ్యి వాడటం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు పేరుకుపోయి బరువు పెరుగుతారు. నెయ్యి వాడకాన్ని పరిమితం చేసి, సమతుల్యమైన, తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి.

సాయంత్రం వేళల్లో ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా?

చల్లని సాయంత్రాల్లో వేడి వేడిగా.. నోటికి రుచిగా ఉండే.. స్నాక్స్ తినడం చాలా మందికి అలవాటు. దాదాపు అందరికీ సాయంత్రాల్లో 5 నుంచి ఆరు గంటల మధ్య ఆకలితో ఉంటుంది. ఈ ఆకలి సాధారణంగా మనం ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు లేదా ఆఫీసు నుండి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు వస్తుంది. చల్లని సాయంత్రాల్లో వేడి వేడిగా.. నోటికి రుచిగా ఉండే.. స్నాక్స్ తినడం చాలా మందికి అలవాటు. దాదాపు అందరికీ సాయంత్రాల్లో 5 నుంచి ఆరు గంటల మధ్య ఆకలితో ఉంటుంది. ఈ ఆకలి సాధారణంగా మనం ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు లేదా ఆఫీసు నుండి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు వస్తుంది. ఆ సమయంలో రోడ్డు వకన వది దొరికితే అది తొందరపడి తినేస్తుంటారు. అయితే ఈ అలవాటు అనేక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమయంలో తీసుకునే వేయించిన ఆహారాలు, తీపి ఆహారాలు ఎక్కువ సమైన్స్ కలిగిస్తాయి. రుచి పేరుతో జీర్ణక్రియ, జీవక్రియకు అటంకం కలిగించే ఈ విధమైన స్నాక్స్ దూరంగా ఉండటమే మంచిది. ముఖ్యంగా సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత సమోసాలు, జిలేబీలు, పానీపూరి, వడ పావ్, కవరీ, వేయించిన మోమాలు, గోబీ భేరి తినకూడదు. రోజంతా డైటింగ్ చేస్తూ సాయంత్రం వేళల్లో అలాంటివి తీసుకుంటే ఇది ఖచ్చితంగా బరువు పెరగడానికి, కడుపు సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తాయి. బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన పండ్లు, ఇంట్లో తయారు చేసిన స్నాక్స్ తినడానికి ప్రయత్నించండి.



మాసీవ్ బ్లాక్ బస్టర్కు సీక్వెల్ రాబోతోంది!

మలయాళ ఇండస్ట్రీతో పాటు తమిళ, తెలుగు భాషల్లోనూ ప్రామిసింగ్ హీరోగా పేరు తెచ్చుకున్న మలయాళ యంగ్ స్టర్ దుల్కర్ సల్మాన్. మలయాళం కంటే తెలుగులోనే ఎక్కువగా పేరు తెచ్చుకున్న దుల్కర్ వరుసగా తెలుగు సినిమాల్లో నటిస్తున్నాడు. %--%మహానటి%--% సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన దుల్కర్ %--%లక్ష్మి భాస్కర్%--% మూవీతో మర్చిపోలేని బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. 2024 అక్టోబర్ 31న విడుదలైన ఈ మూవీ మాసీవ్ బ్లాక్ బస్టర్ అనిపించుకుంది.

వెంకీ అట్లూరి డైరెక్ట్ చేయగా ఈ మూవీని సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్పై సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మించారు. పాన్ ఇండియా మూవీగా ఐదు భాషల్లో ఏకంగా వంద కోట్లకు మించి వసూళ్లని రాబట్టి దుల్కర్ కెరీర్లోనే వన్ ఆఫ్ ది మెమరబుల్ ఫిల్మ్ గా నిలిచిపోయింది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ నెట్ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అయిన తెలుగు చిత్రాల్లో టాప్ లో ట్రెండింగ్ అయింది. ఇప్పుడు ఈ మూవీకి త్వరలో సీక్వెల్ ని తెరపైకి తీసుకురాబోతున్నారు. ఈ మూవీ రిలీజ్ టైమ్ లోనే సీక్వెల్ టాక్ వినిపించింది.

అయితే దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి, దుల్కర్ కమిట్ అయిన ప్రాజెక్ట్ లు పూర్తయ్యాకే దీన్న తెరపైకి తీసుకెళ్లాలని ప్లాన్ చేశారు. ప్రస్తుతం దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి హీరో సూర్యతో ఓ భారీ పాన్ ఇండియా



మూవీకి శ్రీకారం చుట్టాడు. దీనికి సంబంధించిన షూటింగ్ ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతోంది. మరో పక్క దుల్కర్ సల్మాన్ కూడా వరుసగా సినిమాలు చేస్తున్నాడు. పవన్ సాధినేనితో %--%ఆకాశంలో ఒకతార%--%, అయామ్ గేమ్ వంటి సినిమాలు చేస్తున్నాడు. వీటితో పాటు తన 41వ ప్రాజెక్ట్ గా %--%లక్ష్మి భాస్కర్ 2%--% చేయబోతున్నాడు. రీసెంట్ గా ఈ సీక్వెల్ కు సంబంధించిన చర్చల్లో దుల్కర్, వెంకీ అట్లూరి మధ్య జరిగాయని, చర్చలు పాజిటివ్ గా సాగడంతో స్టోరీని లాక్ చేసి 2026 సెకండ్ హాఫ్ లో సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారట. ప్రస్తుతం సూర్యతో వెంకీ అట్లూరి ఓ మూవీ చేస్తున్నాడు. షూటింగ్ దశలో ఉన్న ఈ మూవీని వచ్చే ఏడాది సమ్మర్ లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారట.

దిశా
పటానీ:
ఎల్లే
కవర్ పై
చంపు
తోంది



బన్నీ - అట్లీ.. ఏంటీ మృణాల్ రోల్ అలా ఉండబోతుందా?

హీరోయిన్ మృణాల్ రాకూర్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. బాలీవుడ్ లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న ఆమె.. టాలీవుడ్ లో స్పెషల్ ఫ్యాన్ జేన్ దక్కించుకుందనే చెప్పాలి. సీతారామం మూవీతో తెలుగులోకి వచ్చిన ముద్దుగుమ్మ.. తన యాక్టింగ్ తో ఒక్కసారిగా ఫిదా చేశారు. సినీ ప్రియుల మదిలో శాశ్వత స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారనడంలో డౌట్ అక్కర్లేదు. ఆ తర్వాత హామ్ నాన్న మూవీతో మరోసారి తెలుగు మూవీ లవర్స్ ను మెప్పించారు. ఇప్పుడు డెకాయెట్ మూవీతో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. రొమాంటిక్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఆ సినిమాలో అడివి శేష్ సరసన నటిస్తున్న మృణాల్ రాకూర్.. వచ్చే ఏడాది ఉగాది వందగ కానుకగా థియేటర్స్ లో రానున్నారు. అయితే ఇప్పుడు డెకాయెట్ తోపాటు పలు హిందీ సినిమాల్లో నటిస్తున్న ఆమెకు.. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్- కోలీవుడ్ డైరెక్టర్ అట్లీ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న మూవీలో యాక్ట్ చేస్తున్నారని వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సైన్స్ ఫిక్షన్ ఫిల్మ్ గా తెరకెక్కుతున్న ఆ సినిమాలో ఓ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు కొన్ని నెలల క్రితం టాక్ వినిపించింది. కానీ కొన్ని రోజులుగా ఆ మూవీలో అల్లు అర్జున్ సిస్టర్ గా మృణాల్ రాకూర్ యాక్ట్ చేస్తున్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది. దానిపై మూవీ టీమ్ నుంచి ఎవరూ ఎక్కడా లీక్ చేయనప్పటికీ.. వార్తలు చక్కర్లు కొడుతూనే ఉన్నాయి. మంచి స్టోప్ ఉన్న రోల్ కావడంతో ఆమె సినిమాకు ఓకే చెప్పినట్లు ఊహాగానాలు స్పెడ్ అవుతున్నాయి. సినిమాలో బ్రదర్-సిస్టర్ బాండింగ్ నేపథ్యంలో వచ్చే సీన్స్



హాత్తుకుంటాయని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఆ ట్రాక్ మూవీ హైలైట్స్ లో ఒకటిగా నిలవనుందట. అందుకే స్టార్ హీరోకు చెల్లెలు రోల్ చేయడానికి కూడా మృణాల్ సిద్ధపడినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే అందులో నిజమెంత ఉందో మాత్రం ఎవరికీ తెలియదు. అసలు యాక్ట్ చేస్తున్నారో కూడా తెలియదు. దీనిపై మృణాల్ ఏమైనా క్లారిటీ ఇస్తారేమో చూడాలి. ఇక ఆ క్రేజీ ప్రాజెక్టు విషయానికొస్తే.. అల్లు అర్జున్ విభిన్నమైన పాత్రల్లో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. మెయిన్ ఫిమేల్ లీడ్ రోల్ లో దీపికా పదుకొణె యాక్ట్ చేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ బ్యూటీ జాన్వీ కపూర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు సమాచారం. వారిద్దరితోపాటు పలువురు హీరోయిన్స్ నటిస్తున్నారని.. అందులో ఒకరు మృణాల్ అని వినికిడి. మాఫియా బ్యాక్ డ్రాప్ లో ఒక పవర్ ఫుల్ డాన్ కథగా సినిమాను అట్లీ తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తుండగా.. సన్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్నారు. అత్యాధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సినీమా షూటింగ్ ప్రారంభమవ్వగా.. ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతోందని టాక్.