



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా...
ఇదే మా లక్ష్యం... ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విశ్వాన్ని దిగ్భ్రష్టం చేయమని జనతా... రండి.. మీ కల్యాణ కదంబి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొక్కుకోని దిక్కుతో మన చేర్చాం.. శగ్ధులే..! జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తాపాడుకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

దేశంలో రెండుదశలో జన గణన

రూ.11,718 కోట్లను కేటాయించిన కేంద్రం



డిజిటల్ జనగణన చేపట్టాలని నిర్ణయం పూజ్య బాపు గ్రామిన్ రోజ్ గార్ యోజనగా ఉపాధిహామీ పేరు బీమారంగంలో వందశాతం విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ యోజన..రూ.6,వేల నుంచి రూ.10వేలకు పెంపు పీఎం ఆవాస్ యోజన కింద అదనంగా 1.5 కోట్ల గృహాల నిర్మాణం నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల పూర్తికి రూ.35,000 కోట్లతో జాతీయ మిషన్ ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు నాలుగేసి కేంద్రీయ విద్యాలయాలు రాష్ట్రాల మూలధనం పెంపునకు రూ.1.3లక్షల కోట్ల ప్రత్యేక ఆర్థిక ప్యాకేజీక కేంద్ర కేబినెట్ కీలక నిర్ణయాలు.. వెల్లడించిన కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

చారిత్రాత్మక జనగణన నిర్వహణ కోసం కేంద్ర మంత్రివర్గం ఏకంగా రూ.11,718 కోట్లకు సంబంధించిన బడ్జెట్ను ఆమోదించింది. అలాగే మహాత్మాగాంధీ ఉపాధి హామీ పథకం పేరును కూడా మార్చింది. పూజ్య బాపు గ్రామిన్ రోజ్ గార్ యోజనగా పేరు మారుస్తూ శుక్రవారం కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకుంది. అలాగే పనిదినాల సంఖ్యను 100 నుంచి 125కి పెంచింది. ఒక రోజుకు జచ్చే కపిస వేతనాన్ని రూ.240కి సవరించింది. ప్రధాని మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన కేబినెట్లో పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.



హైదరాబాద్లో మెస్సీ వుల్బాల్ మ్యాచ్ నేడే మెస్సీ x రేవంత్ డ్రెండ్లీ మ్యాచ్

2500 మంది పోలీసులతో భారీ భద్రతా వలయం మెస్సీకి జేడ్ కేటగిరి భద్రత.... గ్రీన్ ఛానల్ ద్వారా స్టేడియానికి దేశ, విదేశాల నుంచి తరలివస్తున్న సెలబ్రిటీలు ఉప్పల్ స్టేడియం వద్ద భారీ బందోబస్తు పాస్లు ఉన్నవారే రావాలన్న కమిషనర్



సీఎం రేవంత్తో ఆర్థికవేత్త సుబ్రమణియన్ భేటీ మర్యాదపూర్వకంగానే కలిసినట్లు సమాచారం



లోకాయుక్త అమలులో విఫలం మరోమారు దీక్షకు అన్నా హజారే నిర్ణయం స్వగ్రామం రాలేగావ్ సిద్దిలో 30న దీక్ష .. వివరాలు 2లో



భూకంపాలపై చర్యలకు ఆదేశించండి సుప్రీంలో పిటిషన్పై సుప్రీం ఆగ్రహం అందరినీ చంద్రమండలానికి తరలించాలా అని వ్యాఖ్య .. వివరాలు 2లో

తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తే కాళ్లు విరగ్గొడుతా



ఎప్పటికైనా నేనూ ముఖ్యమంత్రిని అవుతా బిఆర్ఎస్ అక్రమాలపై విచారణ చేయిస్తా పదేళ్ల బిఆర్ఎస్ పాలనలో ఒక్క రూపాయి సంపాదించలేదు పార్టీ నుంచి బయటకు పంపినా వారి కళ్లు చల్లారలేదా తనపై తప్పుడు ప్రచారం చేయిస్తున్న హరీష్ రావు ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి, మాధవరం కృష్ణారావులకు నోటీసులు వారం రోజుల్లో క్షమాపణలు చెప్పాలని కవిత డిమాండ్



తెలంగాణలో భారీ పెట్టుబడుల అవకాశాలు

పూర్వచర సిటీ, మూసీ పునర్నివస, వ్యవసాయాధారిత రంగాలు ఐటీ, ఫార్మా, డిఫెన్స్ రంగాల్లో పెట్టుబడులకు అవకాశం జర్నల్ ప్రతినధి బృందంతో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, శ్రీధర్ బాబుల చర్చ

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : ఐటీ, ఫార్మా, డిఫెన్స్ రంగాల్లో తెలంగాణలో భారీ పెట్టుబడుల అవకాశాలు ఉన్నాయని, జర్నల్ కంపెనీలు రాష్ట్రంతో కలిసి పనిచేసేందుకు ప్రభుత్వం అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తుందని డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రి భట్టి వికేంద్రార్జున్ తెలిపారు. భవిష్యత్ దృష్టితో నిర్మాణంలో ఉన్న భారత్ పూర్వచర సిటీ, మూసీ పునర్నివసం, వ్యవసాయ ఆధారిత రంగాల అభివృద్ధి వంటి ప్రాజెక్టుల్లో కూడా జర్నల్ సంస్థలకు కీలక అవకాశాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. తెలంగాణ మిగతా 2 లో



విమాన టిక్కెట్ ధరలపై నియంత్రణ అసాధ్యం

నిరంతరాయంగా పరిమితి విధించడం సాధ్యం కాదు లోక్సభలో మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు జనతా న్యూస్, న్యూఢిల్లీ : విమానయాన రంగంలో ఏడాది పొడవునా టిక్కెట్ ఛార్జీలపై నియంత్రణ సాధ్యం కాదని కేంద్రం తెలిపింది. అలాగే ధరలపై పరిమితి విధించడం కూడా అసాధ్యం అని పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. టిక్కెట్ ధరల డీ-రెగ్యులేషన్ వల్ల వినియోగదారులకు కూడా ప్రయోజనకరమని చెప్పారు. పండ గల సీజన్లో మాత్రం టిక్కెట్ ధరల పెరగడం సహజమని పేర్కొన్నారు. ఇండిగో మిగతా 4 లో

పంచాయితీ ఫలితాలతో కాంగ్రెస్ పతనం

44శాతం సీట్లను కూడా గెల్చుకోలేని అధికార పార్టీ వచ్చే సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ విజయానికి నాంది పంచాయితీ ఫలితాలపై ఎక్స్ వేదికగా కేటీఆర్ విమర్శలు



పంచాయితీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పట్ల ప్రజల్లో వ్యతిరేకత సృష్టమయ్యిందని బిఆర్ఎస్ పర్సన్ డ్రెస్సింగ్ కేటీఆర్ అన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన చోట కనీసం 44 శాతం సీట్లను కాంగ్రెస్ పార్టీ దాటకపోవడం.. ప్రభుత్వంపై పెరిగిన ప్రజావ్యతిరేకతకు నిలువెత్తు నిదర్శమన్నారు. ఈ మేరకు తొలి విడత పంచాయితీ ఎన్నికల ఫలితాలపై కేటీఆర్ శుక్రవారం తన ఎక్స్ భాతా వేదికగా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.



హైదరాబాద్లో అఖిలేష్ యాదవ్ సీఎం రేవంత్, కేటీఆర్లతో వేర్వేరుగా భేటీ 2

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 12: తెలంగాణ వ్యాప్తంగా చలిపూలి పంజా విసురుతోంది. ఉత్తరాద్ నుంచి వీసన్న శీతలగాలుల వల్ల రాష్ట్రంలో చలి తీవ్రత పెరిగిందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. సాధారణం కన్నా రెండు నుంచి మూడు డిగ్రీల కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు వడిపోయినట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారి తెలిపారు. ఉత్తర, పశ్చిమ, ఈశాన్య జిల్లాల్లో చలి గాలుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుందన్నారు. రెండోజుల పాటు శీతల, ఆది శీతల పవనాలు వీచే అవకాశం ఉన్నందున ఉత్తర, పశ్చిమ, ఈశాన్య జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసినట్లు చెప్పారు. ఎబ్బంది నుంచి పొగ మంచు పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. శీతల గాలులు, పొగ మంచు తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఉత్తర, పశ్చిమ, ఈశాన్య జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసినట్లు వాతావరణ కేంద్రం వివరించింది. పొగ మంచు పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. శీతల గాలులతోపాటు పొగ మంచు తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉన్నందున అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రజలకు వాతావరణ కేంద్రం సూచించింది. ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, వరంగల్, హన్మకొండ, జనగాం, సిద్దిపేట, రంగారెడ్డి, నంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో శీతల గాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. దాంతో ఈ జిల్లాలకు ఎల్లో అల్పర్జి జారీ చేసింది. శనివారం.. ఆదిలాబాద్, కొమరంభీమ ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, వరంగల్, హన్మకొండ, జనగాం, సిద్దిపేట, రంగారెడ్డి, నంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో శీతల గాలులు వీచే సూచనలున్నాయి. ఈ జిల్లాలకు సైతం ఎల్లో అల్పర్జి జారీ చేసింది. 14వ తేదీ.. ఆదివారం.. రాష్ట్రంలో పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. హైదరాబాద్లో చూస్తే రాత్రి వేళల్లో పొగమంచు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఉపరితల గాలులు ఉత్తర ఈశాన్య దిశలో వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

లాహోర్ : పాకేట్ ఆన్ క్లికర్ పరిణామం వెలుగులోకి వచ్చింది. దేశ విభజన తరువాత తొలిసారిగా లాహోర్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ సైన్సెస్లో సంస్కృతం కోర్సును ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా విద్యార్థులు మహాభారతం, భగవద్గీతలోని సంస్కృత శ్లోకాలును నేర్చుకుంటున్నారు. ఈ కోర్సును ఫోర్మల్ క్రిస్టియన్ కాలేజ్ ఫ్రామ్ డిగ్రీస్ షేషీర్ రెడ్డి ముందుగానే నిషిష్ఠున్నారు.మొదట్లో సంస్కృత మూడు నెలల పాటు నిర్వహించిన వర్క్ షాపునకు మంచి స్పందన రావడంతో పూర్తిస్థాయి యూనివర్సిటీ కోర్సును ప్రారంభించామని తెలిచారు. 2027 నుంచి ఏడాది కాల వ్యవధి గల పూర్తిస్థాయి కోర్సును తెలుగు అందించే యోచనలో ఉన్నామని అన్నారు. దక్షిణాసియా ఉమ్మడి సాహిత్య చరిత్ర కాలానుకూల సే దిశగా ఇది కీలక ముందడుగు అని వ్యాఖ్యానించారు. సంస్కృతం అంటే ఏదో ఒక మతానికి సంబంధించినది కాదని, ఈ ప్రాంత ఉమ్మడి సాంస్కృతిక చరిత్ర అని అన్నారు.

సరిహద్దుల్లో సర్జికల్ స్ట్రైక్స్

అఖండ-2లో బాలయ్య శివతాండవం

బాలకృష్ణకథానాయకుడిగా బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'అఖండ' ఎంతటి ఘన విజయాన్ని సాధించిందో అందరికీ తెలిసిందే. అఫోరగా బాలకృష్ణ నటన, తమన్ సంగీతం, బోయపాటి టేకింగ్ సినిమాను విజయ పథంలో నడిపాయి. ఆ చిత్రానికి కొనసాగింపుగా ఇప్పుడు 'అఖండ2: తాండవం' అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. టీబిఎల్ సరిహద్దుల్లో మొదలయ్యే కథ ఇది. శత్రుదేశమైన చైనాకు చెందిన ఆర్మీ అధికారులు మన భారతీయుల సమృద్ధిని దెబ్బకొట్టాలని కుంభమేళాని లక్ష్యంగా చేసుకుని బయోవార్ కి దిగుతారు. వాళ్ళు తలపెట్టిన కుట్రతో కుంభమేళాలో పవిత్రస్నానం చేసిన చాలామంది కొన్ని నిమిషాల వ్యవధిలోనే అవస్థార్థక స్థితికి చేరుకుంటుంటారు. అందుకు విరుగుడుగా డీఆర్డివోలో శాస్త్రవేత్తలు యాంటీ డాట్ వ్యాక్సిన్ కనిపెడతారు. అది తెలుసుకున్న శత్రువులు ల్యాబ్ ని నాశనం చేసి, శాస్త్రవేత్తలందరినీ చంపేస్తారు. ఆ బృందంలో ఉన్న యువ శాస్త్రవేత్త జనని (హర్షాలీ మల్హోత్రా) ఒక్కరే వ్యాక్సిన్ తో బయటపడుతుంది. అది పసిగట్టిన శత్రువులు ఆమెని వెంటాడతారు. ఆమెని రక్షించేందుకు రుద్ర సికిందర్ అఫోరా (బాలకృష్ణ) రంగంలోకి దిగుతాడు. జనని ఆవదలో ఉన్న విషయం అఫోరాకి ఎలా తెలిసింది? శత్రువుల్ని అఫోరా ఎలా ఎదిరించి, భారతదేశం, సనాతన హైందవ ధర్మం గొప్పతనాన్ని ఎలా చాటి చెప్పారు? జననికీ, అనంతపురం ఎమ్మెల్యే బాల మురళీకృష్ణ (బాలకృష్ణ)కీ సంబంధం ఏమిటి? తదితర విషయాల్ని తెరపై చూసి తెలుసుకోవల్సిందే. ఈసారి కథని సరిహద్దులు దాటించారు

దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను. అఫోరా పాత్రకు మరింత డోస్ పెంచి బాలకృష్ణతో సర్జికల్ స్ట్రైక్ చేయించారు. సనాతన ధర్మం, భారతీయుల సమృద్ధి, వేదజ్ఞానాల గొప్పతనాన్ని అఫోరా పాత్రలోని బాలకృష్ణతో చెప్పిస్తూ సినిమాని నడిపించారు. మాస్ హీరోల్ని చూపించడంలో బోయపాటి శైలే వేరు. ఆయనకు బాలకృష్ణ తోడయ్యారంటే ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసుకోరు. శివుడు పూనిన అఖండ పాత్ర కావడంతో బోయపాటి శ్రీను తనలోని మాస్ ఎలివేషన్ మరింత పదునెక్కింది. అయినా అక్కడ అఖండ పాత్ర కావడంతో సమ్మాల్నిందే అన్నట్టుగా ఉంటాయి ఆ సన్నివేశాలు. ఒకవక్క యాక్షన్... మరోవైపు పదునైన సంభాషణలతో సినిమాని నడిపించిన తీరు మెప్పిస్తుంది. అభిమానులకైతే థియేటర్లలో పూసకాలే. అంచనాలకి ఏమాత్రం తీసిపోకుండా సాగే సినిమా ఇది. అఖండ రికార్డుతో ఈ సినిమా మొదలవుతుంది. అక్కడి నుంచి టిబెట్ సరిహద్దుల దగ్గర సంఘ-ర్షణ.. దేవుడిపై భారతీయులకు ఉండే సమృద్ధిపై దెబ్బ కొట్టాలని శత్రుదేశమైన చైనా పన్నాగం వన్నడం కోసం ఎలాంటి వ్యూహాల్ని రచించారు అన్నది సినిమాలో కీలకం. దీంతో ఎక్కువశాతం 'అఖండ' టెంప్లేట్ లోనే సాగుతుంది. తొలి భాగంలో ఫ్యాక్షనిస్టులపై యుద్ధం చేసాడు మరో బాలకృష్ణ. ఇందులోనేమో మత్తు మందుల్ని సరఫరా చేసే అంతర్జాతీయ ముఠాపై సమర శంఖం పూరిస్తాడు. బాలమురళీకృష్ణ పరిచయ సన్నివేశాలు, ఎలివేషన్ మాస్ ప్రేక్షకులకు పండగే. ఆ తర్వాత సన్నివేశాలే కాస్త సాగదీతగా అనిపిస్తాయి. విరామానికి ముందు ఎపిసోడ్ తో సినిమా మళ్లీ



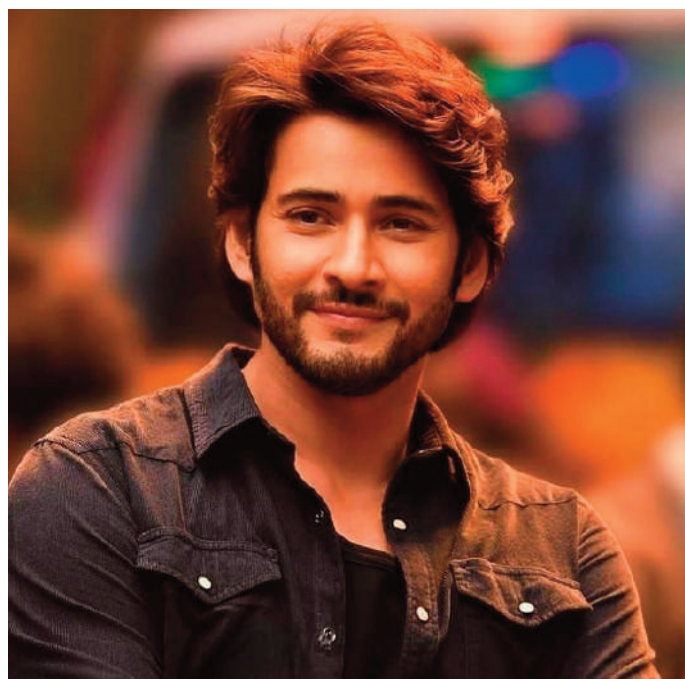
గాడిలో పడుతుంది. అఫోరా ప్రవేశంతో థియేటర్ దర్బరిల్లిపోతుంది. ప్రథమార్థంతో పోలిస్తే ద్వితీయార్థం మరింత హైలైట్. బాలయ్య అసలు సినలు తాండవం విరామం తర్వాతే మొదలు పెడతాడు. అఫోరా పాత్రలోని రెండు కోణాలూ తెరపై కనిపించి ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తాయి. తాంత్రికుడైన నేత్ర ఎపిసోడ్ మొదలుకొని హనుమాన్, శివుడు ఎపిసోడ్స్ సహా తల్లి

సెంటిమెంట్, దేశభక్తి, హైందవధర్మం నేపథ్యం వరకూ దాదాపుగా ప్రతీ సన్నివేశం రోమాంచితమే. ముఖ్యంగా తల్లి దగ్గర సన్నివేశాల్లో మలుపు భక్తిని, భావోద్వేగాల్ని పంచుతుంది. సర్జికల్ స్ట్రైక్ అంటూ సరిహద్దుల్లో శత్రుసైన్యంతో తలవడే సన్నివేశాలు, వేదభూమి అయిన భారతదేశం గొప్పతనం గురించి చెప్పే సన్నివేశాలు సినిమాకి ప్రధానబలం.

3 రోజెస్..వెబ్ సీరీస్ రెండో సీజన్ రెడీ



తెలుగు ఓటీటీ 'ఆహా' లో సూపర్ హిట్ అయిన '3 రోజెస్' వెబ్ సీరీస్ ఇప్పుడు రెండవ సీజన్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఈ సందర్భంగా సీజన్ 2 ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. మొదటి సీజన్ లో ఇషా రెబ్బా, పాయల్ రాజ్ పుత్, పూర్ణ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా.. ఈ సీజన్ 2లో ఇషా రెబ్బాతో పాటు రాశీ సింగ్ మరియు కుషిత కల్పపు కొత్త 'రోజెస్'గా కనిపించనున్నారు. కమెడియన్ వైవా హర్షతో పాటు సత్య కూడా నవ్వులు పూయించడానికి రెడీగా ఉన్నారు. ఎస్.కె.ఎస్ నిర్మాణంలో, కిరణ్ కారవల్ల దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సీరీస్ డిసెంబర్ 13 నుంచి ఆహా ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ప్రస్తుతం వైరల్ గా మారిన ఈ ట్రైలర్ ను మీరు కూడా చూసేయండి. ఈ వెబ్ సీరీస్ కు కిరణ్ కె కరవళ్ళ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ఎస్కేఎస్ నిర్మిస్తున్నారు.



వారణాసి తరవాత మహేశ్ తో వంగా డైరెక్షన్?

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ నట వారసుడిగా టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టిన మహేశ్ బాబు, తొలి సినిమాతోనే తండ్రికి తగ్గ తనయుడిగా గుర్తింపు పొందాడు. ప్రస్తుతం తెలుగు ఇండస్ట్రీలో ఉన్న అగ్రశ్రేణి స్టార్స్ లో ఒకరిగా తన స్థానం పటిష్ఠం చేసుకున్నాడు మహేశ్. ఇప్పుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పాన్ వరల్డ్ సినిమా 'వారణాసి'తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా తన సత్తా చూపించేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు.. 'వారణాసి'తో వచ్చే ఇమేజ్ ను నిలబెట్టుకోవడానికి తన తదుపరి కెరీర్ ఎలానను మహేశ్ అత్యంత జాగ్రత్తగా రూపొందిస్తున్నాడు. బాలీవుడ్ నుంచి పలువురు టాప్ డైరెక్టర్లు మహేశ్ కోసం కథలు సిద్ధం చేసినప్పటికీ, ప్రస్తుతం ఆయన ఎవరి కథనూ వినట్లేదని తెలిసింది. ఇదిలా ఉండగా, ఒకప్పుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా ? మహేశ్ బాబు కాంటినేషన్ లో వస్తుందని అనుకున్నా కూడా ఆ సినిమా అనుకోని కారణాల వల్ల ఆగిపోయింది. అయితే ఇప్పుడు ఆ కాంటినేషన్ మళ్లీ రివీల్ అయ్యే అవకాశాలు బలంగా కనిపిస్తున్నాయి. ప్రభాస్ తో స్పిరిట్ సినిమా షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్న సందీప్ రెడ్డి వంగా, మహేశ్ కోసం గతంలో చెప్పిన కథను మళ్లీ తీసుకొచ్చినట్లు సమాచారం. మహేశ్ ,ఆయన భార్య సప్రత కలిసి ఆ కథను పూర్తిగా చర్చించి, మహేశ్ ఇమేజ్ కి ఇది బాగా సరిపోతుందని భావించినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో సందీప్ ను పిలిపించి సినిమా చేయడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు టాక్ నడుస్తోంది. అయితే ఈ విషయంపై అధికారిక ప్రకటన రావడానికి ఇంకా కొన్ని రోజులు పట్టే అవకాశం ఉంది.



దివి బిడినీ బ్లాస్ట్

జగ్ బాస్ బ్యూటీ దివి వాద్యా అంటే మనందరికీ ఒక క్యూట్ ఇమేజ్ మైండ్ లో ఉంది. ఆమె నవ్వు, మాటతీరు, పద్ధతిగా కనిపించే డ్రెస్సింగ్ స్టైల్ ఆమెకు ఒక ప్రత్యేకమైన ఫాలోయింగ్ ను తెచ్చిపెట్టిాయి. కానీ నిన్న ఆమె తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసిన ఫోటోలు చూసి ఫ్యాన్స్ ఒక్కసారిగా సర్ ప్రైజ్ అయ్యారు. గతంలో కూడా గ్లామరస్ గా కనిపించింది. కానీ ఈసారి అంతకుమించి అనేలా షాక్ ఇవ్వడం వైరల్ అవుతోంది. ఎప్పుడూ లేనిది దివి ఇంత బోల్డ్ గా కనిపించడం వెనుక కారణం ఏంటా అని అందరూ చర్చించుకుంటున్నారు.సమగ్ర తీరంలో బ్లా కలర్ బికినీలో ఆమె దిగిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. అయితే, దీన్ని అందరూ చూస్తున్నట్లుగా కేవలం ఒక 'గ్లామర్ షో' లాగానో, లేక సినిమా అవకాశాల కోసం విసిరిన గాలం లాగానో చూడలేం. ఈ ఫోటోలలో ఆమె బాడీ లాంగ్వేజ్ గమనిస్తే ఒక కొత్త విషయం అర్థమవుతుంది. ఇది సినిమా ఇండస్ట్రీకి పంపుతున్న సిగ్నల్ కంటే, తనకు తాను చెప్పుకుంటున్న ఒక స్టేట్ మెంట్ లా ఉంది. ఇన్నాళ్లు తన చుట్టూ ఫ్యాన్స్ గీసిన 'హెబ్బా' అనే గీతను చెలిపేసుకుని, తన సొంత వ్యక్తిత్వాన్ని స్వేచ్ఛగా ప్రకటిస్తున్నట్లుంది. నా శరీరం, నా ఇష్టం, నా కాన్ఫిడెన్స్ అని ధైర్యంగా ప్రపంచానికి చాటిచెబుతున్నట్లుగా ఆమె ఆటిట్యూడ్ కనిపిస్తోంది. ఒక సెలబ్రెటీగా, ఇన్ని రోజులు ఒక ఇమేజ్ లో ఉండి, హడావుడిగా ఇలాంటి ఫోటోలు షేర్ చేయాలంటే చాలా ధైర్యం కావాలి. జనం ఏమనుకుంటారో, ట్రోల్ చేస్తారేమో అనే భయాలను పక్కనపెట్టి, తనకు నచ్చినట్లుగా, తాను ఉంధట్టబోనే అసలైన ఆనందం ఉందని ఆమె నిరూపిస్తోంది. ఇది ఇతరులను మెప్పించడానికి కాకుండా, తన కోసం తాను తీసుకున్న నిర్ణయంలా ఉంది.

శుక్రవారం సభతో మహిళల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన

జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్వతి

కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : శుక్రవారం సభ కార్యక్రమం ద్వారా జిల్లాలో మహిళలకు తమ ఆరోగ్యం, పిల్లల పోషణ పట్ల అవగాహన వస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్వతి అన్నారు. మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో హాసింగ్ బోర్డ్ కాలనీ అంగన్వాడీ కేంద్రం పరిధిలో నిర్వహించిన శుక్రవారం సభకు జిల్లా కలెక్టర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శుక్రవారం సభ ద్వారా మహిళలకు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అవగాహన మాత్రమే కాకుండా ఉచిత వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించామని తెలిపారు. దీనివల్ల చాలామంది మహిళలు రక్తహీనత గురించి తెలుసుకుని అధిగమించారని అన్నారు. తమ పిల్లలు ఎంత బరువు, ఎంత ఎత్తు ఉండాల్సి అనే విషయం పట్ల తల్లులకు అవగాహన పెరుగుతోందని తెలిపారు. తద్వారా పిల్లలకు పోషకాహారం అందజేస్తూ వారి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. ఆటపాటలతో కూడిన అంగన్వాడీ విద్య పిల్లల భవిష్యత్తుకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుందని అన్నారు. అంగన్వాడీల్లో పిల్లల బరువులు, ఎత్తు కొలుస్తూ వారు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తారని అన్నారు. పోషకాహారంతో పాటు ఆలస పాలన చూసే అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పిల్లలను చేర్చించాలని సూచించారు. ఎవరైనా దివ్యాంగ పిల్లలు ఉన్నట్లయితే వారిని భవిషా కేంద్రాల్లో చేర్చించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ



దవాఖానాలు, ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంటాయని, బీపీ, షుగర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కేంద్రాల నుంచి ఉచితంగా మందులు స్వీకరించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో గర్భిణీలు 4 ఏ. ఎన్. సి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని, ఎంతో ఖరీదైన టీఫా వంటి స్పానింగ్ సౌకర్యం కూడా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఉచితంగా నిర్వహించే ఆరోగ్య మహిళ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని మహిళలకు సూచించారు. అనంతరం పిల్లలకు అన్నపానన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెప్పా పీఠీ స్వరూపారాణి, సిడిపిఓ సబితా కుమారి, మెడికల్ ఆఫీసర్ ప్రణవ్, చైల్డ్ లైన్ కోఆర్డినేటర్ సంపత్, నఖి కేంద్రం కౌన్సిలర్ పద్మావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“స్వచ్ఛ ఏవం యు హరిత రేటింగ్”కు జిల్లా నుండి 8 పాఠశాలలు ఎంపిక

జిల్లా కలెక్టర్ అభినందన

కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : స్వచ్ఛ ఏవం యు హరిత విద్యాలయ రేటింగ్ లో జిల్లా నుండి 8 పాఠశాలలు రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపిక అయ్యాయి. ఈ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులను కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్వతి, అడిషనల్ కలెక్టర్, జిల్లా విద్యాధికారి అశ్వినీ తానాజీ వాకడే అభినందించారు. ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయిలో జిల్లా పాఠశాలలు స్వచ్ఛ ఏవం హరిత రేటింగ్ కు ఎంపిక ఎందుకు ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని అన్నారు. ఈ రేటింగ్ కోసం నిర్దేశించిన 6 కాంపోనెంట్లను పూర్తిగా అమలు చేసి ప్రతి విభాగంలో నూరు శాతం మార్కులు సాధించేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. అందుకు అవసరమైన సహాయం అందించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని తెలిపారు. పాఠశాలల్లో విటమిన్ గార్డెన్లను తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.



కార్యక్రమంలో విద్యాశాఖ కోఆర్డినేటర్ ఆంజనేయులు, ఎంతోప్రభాకర్ రావు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా స్థాయిలో ఎంపికైన పాఠశాలలు

గ్రామీణ విభాగంలో 1.MPUPS కొండాపూర్, చిగురుమామిడి 2. MPUPS ఇస్లాంనగర్ UM,

తిమ్మాపూర్ 3. MPUPS కాసారం, గంగాధర. 4. ZPHS ఒడ్డారం, గంగాధర 5.ZPHS పచ్చనూర్, మనకొండూర్ 6. ZPHS అన్నారం, మనకొండూర్ 7.PMSHRI MPUPS ధర్మారం, జమ్మికుంట 8.GHS కుమ్మర్వాడి, కరీంనగర్.

అల్ఫోర్స్ విద్యా సంస్థల ఆధ్వర్యంలో దీపావళిని సాంస్కృతిక వారసత్వంగా ప్రకటించడం పట్ల సంబరాలు

కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : భారతదేశం చాలా విశిష్టమైన చరిత్ర గలదని మరియు మన దేశంలో ఉన్న వారసత్వ సంపద మరే ఏ దేశంలో లేదని చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు, విశ్రాంత ప్రధానోపాధ్యాయులు డాక్టర్ కెప్టెన్ బి.మధుసూదన్ రెడ్డి తో కలిసి స్థానిక కరీంనగర్ లోని తెలంగాణ చౌక్ వద్ద అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల వారి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసినటువంటి సంబరాలకు వారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆయన మాట్లాడారు. మన భారతదేశంలో అనేక పండుగలు చాలా గొప్పగా వేడుకగా సామూహికంగా సోదరభావం ఉట్టిపడేలా జరుపుకుంటారని మరియు మన దేశంలో ఉన్నటువంటి పండుగలు మరే దేశంలో లేవని గర్వంగా చెప్పారు. దేశంలో పండుగ వైభవాన్ని రెట్టింపు చేయడంలో యువత పాత్ర చాలా విశిష్టమైనదని మరియు యువత ద్వారానే నేడు భారతదేశంలో అభివృద్ధి శరవేగంగా చోటు చేసుకుంటున్నదని చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని వారు కొనియాడారు. దీపావళి పండుగ సాంస్కృతిక వారసత్వంగా గుర్తించడం మన భారత దేశ సాంస్కృతిక రంగానికి గొప్ప గుర్తింపుని మరియు చాలా సంతోషకరమని తెలిపారు. ఇది భారతదేశం నుండి గుర్తింపు పొందిన 16వ అంశమని చెప్పారు. ఇది ప్రజలందరి చారిత్రాత్మక విజయమని కొనియాడుతూ ప్రజలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మధుసూదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పండుగ జీవితంలో వెలుగులు నింపుతుందని మరియు ఆనందాన్ని శ్రేయస్సును కలిగిస్తుందని మరో చెప్పారు. ప్రతిష్టాత్మక యునెస్కోలు భారతదేశ వారసత్వ సంపదకు గుర్తింపు ఇవ్వడం చాలా గొప్ప విషయమని మరియు మన దేశ సాంస్కృతిక వైభవానికి గొప్ప మరో విద్యార్థులతో కలిసి టపాసులు పేల్చి దీపావళి విశిష్టతను చాటిచెప్పారు.

విద్యార్థులందరూ థాంక్యూ... యునెస్కో థాంక్యూ... యునెస్కో థాంక్యూ... నివాదాలతో సంతోషాన్ని రెట్టింపు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యా సంస్థల ప్రిన్సిపాల్స్, విద్యాసంస్థల సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



అల్ఫోర్స్ టైనీ టాట్స్ విద్యార్థి జాతీయస్థాయి స్విమ్మింగ్ పోటీలకు ఎంపిక



కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : లివిద్యార్థులకు క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంపొందించాలని మరియు వాటి ద్వారా విద్యార్థులకు ఎన్నో లాభాలు చేకూరుతాయని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు.స్థానిక వావిలాలపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ టైనీ టాట్స్ ప్రాంగణంలో పాఠశాలకు చెందినటువంటి విద్యార్థి జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపికైన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసినటువంటి ప్రత్యేక సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ఆయన మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు వివిధ క్రీడల పట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా వాటిలో పాల్గొనేందుకు ప్రోత్సాహంతో పాటు వనరులు కల్పించాలని వారు చెప్పారు. పాఠశాల స్థాయిలో నిర్వహించిన పోటీలలో అద్భుతంగా ప్రదర్శన కనబరిచిన విద్యార్థులను వివిధ స్థాయిలలో నిర్వహించబడేటువంటి పోటీలకు ఎంపిక చేస్తూ ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తున్నారు. విద్యా సంస్థల్లో విద్యార్థులకు విద్యతో పాటు క్రీడల పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడానికి ప్రత్యేక ప్రణాళికలు ఉన్నాయని మరియు ఆ ప్రణాళికలో భాగంగా ఇటీవల కాలంలో ఆదిలాబాద్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించినటువంటి10వ తెలంగాణ రాష్ట్రస్థాయి స్విమ్మింగ్ పోటీలలో పాఠశాలకు చెందినటువంటి విద్యార్థి కే.స్పెన్సర్, 10వ తరగతి అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరచడమే కాకుండా రాష్ట్రస్థాయిలో రజత మరియు కాంస్య పతకాలను గెలుచుకొని త్వరలో నిర్వహించబోయే జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక అవుడం చాలా గొప్ప విషయం అని తెలుపుతూ విజేతకు పుష్పగుచ్ఛంతో పాటు అర్హత పత్రాన్ని అందజేసి జాతీయస్థాయిలోనూ విజయధ్వజ మ్రోగించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

హస్తకళలనును ప్రోత్సహించాలి



కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : కరీంనగర్, డిసెంబర్ 12: తెలంగాణా రాష్ట్రం చరిత్ర సంస్కృతిలో భాగంగా ఇక్కడి హస్తకళలను ప్రోత్సహించాలని ప్రముఖ చరిత్రకారుడు సలీలల్లి నాగేంద్ర శర్మ పిలుపు నిచ్చారు. జాతీయ హస్త కళల వారోత్సవాలును పురస్కరించు కొని కరీంనగర్ మార్కెట్ రోడ్ లో ఉన్న ప్రభుత్వ హస్తకళల విక్రయశాలలో శుక్రవారం నాడు జరిగిన సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా శర్మ హాజరయ్యారు. 2023 లో అప్పటి జిల్లా కలెక్టర్ ఆర్. వి. కణ్ణన్ గారి ఆధ్వర్యంలో కరీంనగర్ మార్కెట్ రోడ్ లో సొంత భవనాలలో ప్రభుత్వ హస్త కళల విక్రయశాల ఏర్పాటైంది. కరీంనగర్ పిలిగ్రి వెండి నగషీ కళ విశ్వవ్యాప్తంగా పేరు గాంచింది, ప్రధాని ఇటీవల జరిగిన మన్ కీ బాత్ లో ఈ కళాకారుల నైపుణ్యాలను ప్రశంసించారని శర్మ గుర్తు చేశారు. మేనేజర్ ఎన్. శ్రీనివాస్ సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించారు. ప్రభుత్వ గంజీ ఉన్నత పాఠశాల కు చెందిన 50 మంది విద్యార్థులు విక్రయశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన పెయింటింగ్, వ్యాస రచన పోటీలలో నెగ్గిన విద్యార్థులకు మేనేజర్ శ్రీనివాస్ జ్ఞాపికలను అందజేశారు. కరీంనగర్ విక్రయశాలలో నిర్మల్ టోమ్మలు, ఇతర ప్రాంతాల కళాకృతులను, ఇత్తడి విగ్రహాలు, నారాయణపేట, పోచంపల్లి లలో తయారు చేసిన వస్త్రాలను అమ్మకాలకు ఉంచామని మేనేజర్ శ్రీనివాస్ చెప్పారు. సిబ్బంది అరుణ్ కుమార్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, శ్రీమతి భాగ్యలక్ష్మి లు పాల్గొన్నారు. కరీంనగర్ ఫిలిగ్రి కళాకారులు శ్రీమతి హరిక, ప్రవీణ్ కుమార్ లు ఆహ్వానం మేరకు హాజరై ఫిలిగ్రి వస్తువుల తయారీ విధానాన్ని విద్యార్థులకు వివరించారు.

ఎన్నికల సిబ్బంది ర్యాండమైజేషన్ పూర్తి



కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : జిల్లాలో రెండవ విడత గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి ర్యాండమైజేషన్ విధానంలో పోలింగ్ స్టేషన్ల వారిగా ఎన్నికల సిబ్బంది కేటాయింపు పూర్తి చేసినట్లు అడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్వినీ తానాజీ వాకడే తెలిపారు. శుక్రవారం అడిషనల్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో పంచాయతీ ఎన్నికల సాధారణ పరిశీలకులు వెంటబేళ్ళుతో కలిసి ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించారు. అనంతరం ఎన్నికల నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై జిల్లా పంచాయతీ అధికారి జగదీశ్వర్ తో సమీక్షించారు. గ్రామ పంచాయతీ రెండవ విడత ఎన్నికలు నిర్వహించే మండలాల్లో బ్యాలెట్ బాక్సులు, పోస్టల్ బ్యాలెట్ల తరలింపు, ఎన్నికల సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై చర్చించారు.



**కాల్పియం లోపం..
ఈ లక్షణాలతో జాగ్రత్త!**

శేరూన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కార్మికుల చాలా అవసరం. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అన్ని వయసుల వారికి కార్మికుల చాలా అవసరం. బలమైన ఎముకలను నిర్మించడం, గుండెతో సహా కండరాల సహజచాలను నియంత్రించడం, బలమైన రంజనాలను కలిగి ఉండటం లేదా ఆరోగ్యకరమైన నాడీ వ్యవస్థను నిర్వహించడం వంటి వాటికి కార్మికుల చాలా ముఖ్యం. తేలికపాటి కార్మికులలో అలసట లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించవచ్చు. దీర్ఘకాలిక, తీవ్రమైన లోపాలు గుండె సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. కార్మికుల స్థాయిని పడిపోయినప్పుడు ఈ లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు..

తిమ్మిర్లు:

కందరాల స్వామి, కదలిక సమయంలో తొడలు, చేతుల్లో స్వామి కలుగుతుంది. ఇందులో చేతులు, పాదాలు, కాలి వేళ్లలో తిమ్మిలి, జలదరింపు కూడా ఉండవచ్చు. కందరాల పనితీరుకు కాల్దియం చాలా ముఖ్యమైనది. కాల్దియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటే, కందరాల సరిగ్గా పనిచేయవని నిపుణులు అంటున్నారు.

అలసిపోయినట్లు అనిపించడం:

శక్తువ కాల్మియం స్థాయిలు తీవ్రమైన అలసటకు కారణమవుతాయి. ఇందులో శక్తి లేకపోవడం, నీరసం వంటి భావన కూడా ఉంటుంది. ఇది నిద్రలేమికి కూడా దారితీస్తుంది. కాల్మియం లోపం వల్ల తల తిరగడం, మతిమరుపు, గందరగోళం వంటి ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

పెళుసైన గోర్తు:

గోళ్ళను ఉపయోగించి కాల్మయం స్రాయిలను గుర్తించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. శరీరంలో కాల్మయం లేకపోతే, గోళ్లు పెళుసుగా మారుతాయని, గోళ్ల వివరాలు విరిగిపోతాయని చెబుతారు.

దంతక్షయం :

కాల్మియం పంటి ఎనామిల్లో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది ఎనామిల్‌ను రక్షిస్తుంది. తగినంత కాల్మియం లేకపోతే, ఎనామిల్ బలహీనపడుతుందని, దంతక్షయం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాల్మియం లోపం వల్ల జుట్టు విగిగిపోయి ముక్కులుగా రాలిపోతుంది. తామర, చర్మం వాపు, దురద లేదా పొడి ముద్దులు సంభవించవచ్చు.

ఆర్గర్మెంటేషన్:

బలమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనది. దీర్ఘకాలిక కాల్షియం లోపం ఎముకలను బలహీనపరుస్తుందని, ఆస్టరైటిస్ వంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని చెబుతారు.

కాల్పియం కోసం ఏం తినాలి?

కార్మిదం పొందడానికి మీరు ప్రతిరోజూ కొన్ని ఆహారాలు తినాలని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా పాలు, పెరుగు, జున్ను, సలాడ్, కాలీ వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలు తీసుకోవాలి. బాదం, సోయా ఉత్పత్తులు, టోఫు, జున్ను కూడా తీసుకోవచ్చు. సాల్మన్, సాఫ్టి వంటి చేపలను కూడా తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజూ ఒక నారింజ పండు తింటే డిప్రెషన్ తగ్గుతుందా?

నారింజ పండ్లలో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల వాటిని సూపర్ ఫుడ్ అంటారు. అవి శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. నారింజ పండ్లను చర్మనీటికి కూడా పుంపిగా భావిస్తారు. ఈ ప్రయోజనాలతో పాటు, రోజూ నారింజ పండ్ల వినియోగం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ ఒక నారింజ పండు తినడం వల్ల డిప్రెషన్ ప్రమాదం 20 శాతం తగ్గుతుందని ఇటీవల ఒక అధ్యయనంలో తేలింది.



మానసిక స్థితి ఎలా మెరుగుపడుతుంది?

నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి న్యూరాన్ల సరైన పేరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ఇది కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్‌ను వేగవంతం చేయడానికి ఒక రక్షణ పొరను ఏర్పరుస్తుంది. విటమిన్ సి మెదడులోని కీలక రసాయనాల ప్రామాణీకరిస్తుంది. వాటి క్షీణింపు ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన పండ్ల నాశాలను నిర్వహించడానికి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి, మునుపటి పెరిగే క్యాన్సర్ ఆరోగ్యకరమైన రక్త నాశాలను నిర్వహించడానికి ఇది చాలా అవసరం. నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉన్నందున, వాటిని తినడం పల్ల విటమిన్ సి రోజువారీ అవసరాన్ని కూడా తీరుస్తుంది. అంతేకాకుండా, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

నారింజ తినడం వల్ల కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు

నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి, యూటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. వృద్ధాప్య సంతకాలను తగ్గిస్తాయి. ఇంకా నారింజ పండ్లను తినడం వల్ల మొటిమలకు చికిత్స చేయడంలో, ముపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫలితంగా చర్మం సుష్కంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది .

నారింజ పండ్లు తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా తినడం వల కాలానుగుణ ఘృ, బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

నారింజ పండ్లను గుండె ఆరోగ్యానికి మంచి పండుగా పోటాషియం, ఫైబర్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

రోజూ నారింజ పండ్లు తినడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి, కాల్షియం, భాస్పరం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.

ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా
విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దండి

అదనపు కలెక్టర్ అశ్వినీ తానాజీ వాకడే..

తిమ్మాపూర్ లో పాఠశాలల సందర్శన

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా తీర్చిదిద్దాలని స్థానిక సంస్థల జిల్లా కలెక్టర్ అజిన్ తానాజీ వాగాడే పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును నిర్ణీతంచేద్ద పాఠశాలలేనని వారి లక్ష్యాధానకు చిన్నప్పటినుంచి విద్యార్థులకు తర్రీఫ్ ఇవ్వాలని సూచించారు. శుక్రవారం తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలోని మండల పరిషత్, ఉన్నత ఉన్నత పాఠశాలలతో పాటు అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని ఆదనపూర్వ కలెక్టర్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లలతో ముట్టడారు. ఇంగ్లీష్ తెలుగు సబ్జెక్టులను చదివించి వారి నైపుణ్యాన్ని స్వయంగా తెలుసుకున్నారు. తెలుగుతోపాటు ఇంగ్లీష్లో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులు మాట్లాడడం నేర్చుకోవాలని విద్యార్థులు విద్యుత్ తో పాటు క్రిడల్ ను ముందుంచాలని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలను అత్యుత్తమ కేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దాలని చిన్నారులకు తొలిమెట్టు అంగన్వాడీ కేంద్రాలనే పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలను ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దాలని చిన్నారుల హాజరు శాశ్వత పెంచేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఆయా పాఠశాలలో విద్యార్థుల



సంఖ్య, బోధన స్థాయి గురించి తెలుసుకొని, చేశారు. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించేలా ప్రధానోపాధ్యాయులకు అదనపు కలెక్టర్ తగిన సూచనలు విద్యార్థులను తయారు చేయాలని పేర్కొన్నారు.

“ఆరోగ్య సంరక్షణ హక్కులపై అవగాహన”

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: అంతర్జాతీయ సార్వత్రిక ఆరోగ్య కవరేజీ దిసాత్వవం సందర్భంగా కరీంనగర్ జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సస్య ఆదేశాలతో శుక్రవారం రోజు న కరీంనగర్లోని ప్రభుత్వ మాతా శిశు సంక్షేమ అనుపదిలో విస్తృత ఆరోగ్య సందర్శణ పూర్వక ఆహ్వానం కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా వైద్యాధికారి వెంకటరమణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. సామాన్య ప్రజలకు, ముఖ్యంగా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న, సందర్శిస్తున్న వారికి, ఆరోగ్య సందర్శణ పూర్వక, ప్రభుత్వ ఉచిత ఆరోగ్య పథకాలపై పూర్తి అవగాహన కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యమని డిప్యూటీ డిగ్రీ ఎయిడ్ డిప్యూటీ కౌన్సిలర్ తణుకు మహ్మద్ అన్నారు. ప్రతి పౌరుడికి నాణ్యమైన ఆరోగ్య సందర్శణ సేవలు అందుబాటులో ఉండటం ఒక ప్రాథమిక హక్కు అని స్పష్టం చేశారు. పేదరికం, లింగ వివక్ష లేదా మరే ఇతర కారణాల వల్ల ఆరోగ్య సేవలు అందుకుండా పోకూడదని, అటువంటి సేవకి న్యాయ సహాయం అందించడానికి లీగల్ న్యాయ సేవా సంస్థ ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా, ఆయుష్షాన్ థారత్, ప్రధానమంత్రి జన ఆరోగ్య యోజన, ఆరోగ్యశ్రీ వంటి ప్రభుత్వ ఆరోగ్య పథకాల గురించి వాటిని పొంది విధానం గురించి వివరించారు. ఈ పథకాల ద్వారా ఉచితంగా లభించే వైద్య సేవలు, ఆర్థిక సహాయం, మందుల వివరాలను



తెలియజేశారు. గర్భాణ్ణి స్త్రీలకు, పిల్లల సరంక్షణకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ప్రత్యేక సౌకర్యాలను వివరించారు. ప్రభుత్వ ఆనుపత్తిని సందర్భించే రోగులకు, వారి సహాయకులకు అవసరం ఉన్న న్యాయపరమైన సహాయం అందించేందుకు “హెల్పకేర్ లీగల్ ఎయిడ్ క్లినిక్” అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు. ఆరోగ్య సరంక్షణ వాక్కుల పూర్తి సమాధానాన్ని ఆనుపత్తికి వచ్చే లబ్ధిదారులకు తెలుసుకుంటే ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని

ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ జీ. వి.ఆర్.ఎస్. తెలియజేశారు. ఎం.సి.హెచ్ లో అందజేస్తున్న ఆరోగ్య సౌకర్యాలను ఆసుపత్రి ఆర్ ఎం ఓ నవీన్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి సిబ్బందితో పాటు డిప్యూటీ సర్ రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికారి సంస్థ సభ్యులు, ప్లానెట్ న్యాయవాదులు ఏ. కిరణ్ కుమార్, యస్.వి.ఆర్. కృష్ణ పెరుకు రంగారావు పాల్గొని, పాఠాంగీతం వాలంటీర్లు గజ్జల రవీందర్, రేపే తదితరులు పాఠాన్నారు.

5 గురు అంతకంటే ఎక్కువ మంది గుమికూడటంపై నిషేధం

కరీంనగర్ కమీషనరేట్ పరిధిలోని
5 మండలాల్లో నిషేధాజ్ఞలు అమలు

కరీంనగర్,జనతా న్యూస్ : కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో డిసెంబర్ 14, 2025న జరగనున్న రెండవదిన గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, కాతిప్రతాప్ పరిరక్షణ మరియు ఎన్నికల ప్రశాంత నిర్వహణ కోసం ఈ కట్టర్లపైనే చర్యలు చేపట్టారు. పోలీస్ కమిషనర్ గాష్ ఆలం భారతీయ నార్మల్ సురక్ష సంహిత(BNSS) లోని నిక్సెన్ 1613 కింద నిష్పాక్షాలను విధిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కరీంనగర్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని చిగురుమామిడి, గన్నేరువరం, తిమ్మపూర్, మానకొండూరు మరియు శంకరపట్నం మండలాల పరిధిలో ఈ ఉత్తర్వులు అమలులో ఉంటాయి. ఈ ముందస్తు పరిధిలో ఐదుగురు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది గమికూడటం లేదా సమావేశం కావడం పూర్తిగా నిషేధించబడింది. ఈ ఉత్తర్వులు 12-12-2025 శుక్రవారం సాయంత్రం 5:00 గంటల (17:00 hrs) నుండి తేదీ: 14-12-2025 ఆదివారం రాత్రి 11:59 గంటల (23:59 hrs) వరకు అమలులో ఉంటాయి. ఈ ఉత్తర్వులను ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీస్ కమిషనర్ గాష్ ఆలం హెచ్చరించారు. ఎన్నికల ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు ప్రజలు సహకరించాలని ఆయన కోరారు.



**ఎన్నికల విధులు
నిర్వహించిన
సిబ్బందికి “ఆన్
డ్యూటీ” సౌకర్యం**

హర్షం వ్యక్తం చేసిన ఉద్యోగ సంఘాలు

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: ఉద్యోగ సంఘాల వినతి మేరకు రెండు లేదా అంతకుంటే ఎక్కువ దశల్లో పంచాయతీ ఎన్నికల విధులకు హోరైన సాబ్ ఇంజనీర్స్ పోలింగ్ తదుపరి రోజు ఆన్ డ్యూటీ సౌకర్యం కల్పిస్తూ జిల్లా ఎన్నికల అథారిటీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 11, 14, 17 తేదీల్లో జరిగే పంచాయతీ ఎన్నికల్లో వివిధ రెండు లేదా అంతకుంటే ఎక్కువ దశల్లో ఎన్నికల్లో విధులు నిర్వహిస్తే ఈ సౌకర్యం వర్తిస్తుంది. 11, 14 తేదీల్లో విధులు నిర్వహించిన వారు 15న, 14, 17న విధులు నిర్వహించిన వారు 18వ తేదీన ఆన్ డ్యూటీకి అర్హులు. అదేవిధంగా 11, 14, 17న మూడు దశల్లోనూ విధులు నిర్వహించిన వారు 15, 18 న ఆన్ డ్యూటీకి అర్హత పొందుతారు.

పంపాద్యుతీ ఎన్నికలు నిర్వహించిన
సిబ్బందికి ఆన్ డ్యూటీ సౌకర్యం కల్పించడం పట్ల
ఎంపియే జేపీసి చైర్మన్ దివిసీవోల జిల్లా అధ్యక్షుడు
దారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి జిల్లా గెజిటెడ్ ఉద్యోగుల
సంఘం అధ్యక్షులు కాశీ చరణ్, ఉపాధ్యాయ
సంఘం వార్డుల వ్యవస్థ చేస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ కి
క్రతజ్ఞతలు తెలిపారు.