

గ్రేటర్ హైదరాబాద్



నేటి నుంచి ఊర్కొండపేట ఆంజనేయస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల

ఊర్కొండ, పుడయం ప్రతినిధి : నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఊరుకొండ మండలం ఊరుకొండ పేట శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం ఆదిపూతమైన చరిత్ర గల ఆలయం దినజన బాంధవుడిగా భక్తుల పూజలు అందుకుంటున్న ఊర్కొండ పేట శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం బ్రహ్మోత్సవాలకు ముస్తాబైంది. ఈ వెల 17న ప్రారంభం కానున్న శ్రీ ఆంజనేయ

స్వామి దేవాలయం అధికారులు ము మ్వంగా ఏర్పాటు చేశారు. కల్యాణ్ కురి నుంచి మహాబాబుగార్ కు వెళ్లే దారిలో ఊర్కొండమూడు కిలోమీటర్లదూరంలో ఊరుకొండ పేట గ్రామ శివారులోరెండు కొండల మధ్య పవిత్రమైన ఆలయం వెలిసింది. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు వేల సంఖ్యలో తరలివచ్చి తన కోరిన కోరికలు తీర్చుకొని వెళ్తారు.

గ్రామీణ విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశం



పాపన్నపేట, పుడయం ప్రతినిధి : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే సీఎం కేవ్ శ్రీడలు గ్రామీణ విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశమని పాపన్నపేట ఎంపీడిఓ విష్ణువర్ధన్ తేర్పా న్వారు. శనివారం మండల కేంద్రం పాపన్నపేటలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు,విద్యార్థులతో కలిసి టార్చ్ రాల్చి నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా

ఎంపీడిఓ మాట్లాడుతూ..ఈ పోటీల ద్వారా విద్యార్థులలోని క్రీడా ప్రతిభను గుర్తించే అవకాశముందని,గ్రామాలలోని విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈసం దర్భంగా ఉపాధ్యాయులు ప్రభాకర్,రా జేందర్,నాగరాజు, రమేష్,రేణుక,కృష్ణకాంత్,మంగ సర్పంచి,అంజాగౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థినులతో సీఎం కప్ ర్యాలీ



అందోల్,పుడయం ప్రతినిధి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే సీఎం కప్ శ్రీడలు గ్రామీణ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు గ్రామీణ విద్యార్థులకు సు వర్ణావకాశమని మెదక్ జిల్లా అధ్యక్షుల మండల కేంద్రంలో మండల పరిపాలన అధికారి వేద ప్రకాష్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో నిర్వహించడం జరిగింది. సీఎం కప్ ర్యాలీకిముఖ్యఅతిథులుగా హాజరైన పబ్లీ పబ్లిక్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కార్పొల లక్ష్మీ శేషారెడ్డి హాజర కావడం జరిగింది.ఈకార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ మల్లయ్య,ఎస్ఐ శంకర్ ఎంఈఆ, అల్లా దుర్గం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు

కొప్పుల శేషారెడ్డి సర్పంచల భోరం ఉప అధ్యక్షురాలు సోమ్య సురేష్ గౌడ్,ఉపాధ్యాయులు వివిధ గ్రామాల సర్పంచలు శశిధర్ రెడ్డి, హరికృష్ణ, వీరన్న పటేల్, శంకర్ నాయక్, రమ్య భూమిరెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ కలాలిపాండు,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కలాలిపాండు, కిసాన్ సేల్ మండల అధ్యక్షుడు బేతన్న, సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ జైపాల్, సదానందం, రోషన్, చెన్నప్ప, పరీప్, ఆంజనేయులు, రేంపత్, సర్పంచి, సుధాకర్, సాయిలు,రాజునాయక్,నాయకులు కార్యక్త్రలు విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి మృతి

అందోల్, పుడయం ప్రతినిధి: అతివేగం అజాగ్రత్తతో కారు నడుపుతూ రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందిన ఘటన మెదక్ జిల్లా అల్లాదుర్గం మండలంలోని ముస్తా హార్ గ్రామం వద్ద 161 ప నేషనల్ జాతీయ రహదారిపైన శనివారం తెల్లవారుజామునజరిగింది. పోలీసులు

తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం ఇలా వున్నాను పిట్లం వైపు నుండి హైదరాబాద్ వైపు అతివేగంతో వెళ్తున్న కారు అదుపుతప్పి రోడ్డు కిందికి దూసుకుపో గా అందంలో ఉన్న గుడిపల్లి శ్రీధర్ రెడ్డి 29 కి బలమైన గాయాల అక్కడి కక్కడే మృతి చెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతుని తండ్రి ఫిర్యాదు

విద్యనే విద్యార్థుల జీవితాన్ని మారుస్తుంది

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



మహబూబ్ నగర్, పుడయం ప్రతినిధి : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మహా బూబ్ నగర్ జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా రూ"1284 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులకు శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, జడ్పర్ల నియోజకవర్గంలోని చిట్ట బోయినపల్లిలో శ్రీపల్లె జటి కి శంకు స్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, విద్యార్థులతో ముఖాముఖిగా ముచ్చటించారు. ఎవ్వకేవ్వన,



ఇరిగేషన్ తన తొలి ప్రాధాన్యత అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవా లని సూచించారు. విద్య ఒకటి మన జీవితాలను మారుస్తుందని అన్నారు. మీరు కష్టపడి చదివితే సాధించలేనిది ఏమీ లేదని అన్నారు. భాష అనేది కేవలం కమ్యూనికేషన్ సాధన మాత్రమేనని వాదించారు.భాషతో పాటు నాల్గోవ కూడా పెంచుకోవాలని, ప్రభుత్వం దగ్గర పంచ దానికి భూములు లేవని తెలియ జేశారు. ప్రభుత్వం పేదలకు నాణ్యమైన

ధర్మపురి అగ్రపీఠం మహిళలకే

మున్సిపల్ వార్డుల వార్.. ఖరారైన కొత్త రిజర్వేషన్లు

ధర్మపురి, పుడయం ప్రతినిధి: అధ్యాత్మిక క్షేత్రం ధర్మపురిలో ఎన్నికల సగారా మోగకముందే రాజకీయ వేడి మొదలైంది. మున్సిపల్ వార్డుల రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ కొలిక్కి రావడంతో ఆశాప హృత్తో ఉత్సాహ నెలకొంది.ఏ వార్డు ఎవరికి దక్కుతుందో, ఏ సీటు గల్లంతవుతుందో అన్న బిస్సన్ గూటి, కాషాయ, హస్తం పార్టీల నేతల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. జనాభా ప్రాతిపదికన, రోటేషన్ పద్ధతిలో అధికారులు రూపొందించిన కొత్త జాబితా ఇప్పుడు పట్టణంలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది.గత ఎన్నికలతో పోలిస్తే ఈసారి రిజర్వేషన్లు గణనీయంగా మారాయి.మున్సిపాలిటీలోని మొత్తం 15 వార్డులకు సంబంధించి అధికారులు ప్రాథమిక నివేదికను సిద్ధం చేశారు. ప్రధానంగా బీసీ, ఎస్సీ



సిట్టింగ్ కౌన్సిల్లర్లు ఇప్పుడు సేఫ్ సీటు కోసం పక్క వార్డులపై కన్నేస్తున్నారు. రిజర్వేషన్ల రోటిషన్ ప్రకారం ఈసారి కూడా మహిళలకు సీంహభాగం దక్కే అవకాశం ఉంది. 50 శాతం రిజర్వేషన్లు నిబంధనతో దాదాపు 8 వార్డులు

మహిళలకే కేటాయించారు.మున్సిపల్ చైర్మన్ గా జనరల్ మహిళకు కేటాయించారు.దీంతో పురుష అభ్యర్థులు తమ భార్యలను లేదా కుటుంబ సభ్యులను బరిలోకి దింపేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.మునాయిదా జాబితా

ధర్మపురిలో 15 వార్డులకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు	
1 బీసీ జనరల్	9 బీసీ మహిళా
2 బీసీ మహిళా	10 బీసీ జనరల్
3 జనరల్	11 బీసీ మహిళా
4 బీసీ జనరల్	12 బీసీ మహిళా
5 బీసీ మహిళా	13 బీసీ జనరల్
6 ఎస్సీ జనరల్	14 బీసీ మహిళా
7 ఎస్సీ జనరల్	15 బీసీ జనరల్
8 ఎస్సీ మహిళా	

ఎస్సీ కోటా జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం 2 వార్డులు (ఒకటి మహిళలకు కేటాయింపు) బీసీ రాటేషన్ పద్ధతిలో కేటకమైన వార్డులు వెనుకబడిన తరగతులకు. జనరల్ సీట్లు మార్పుల చేర్పుల తర్వాత మిగిలిన వార్డుల్లో హోదాలో పోరు తప్పేలా లేదు.రిజర్వేషన్లు ఖరారుతో ఆశావాహులు కొంతమంది ఖుషీగా ఉంటే, మరికొందరు లోడిబోవేమంటున్నారు. ఎక్కడ తరబడి వార్డును సముక్తున్న నేతలకు రిజర్వేషన్ అడ్డంకిగా మారడంతో, అరిష్టానం వద్ద తమ గోడు వెళ్లబోసుకుంటున్నారు. గెజిట్ నోటిఫికేషన్ వెలువడక ముందే పైరవీలు మొదలయ్యాయి.వార్డుల వారిగా పూర్తి జాబితా ఆధారితంగా స్వీకరణ త్వరలోనే మున్సిపల్ కార్యాలయంలో అందుబాటులో ఉండనుంది.

ఈదమ్మ మాందాతకు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పణ



వెల్లంప, పుడయం ప్రతినిధి: మండల చెర్లూరు గ్రామంలో వెలిసిన ఈదమ్మ మాందాత ఉత్సవాలలో భాగంగా శనివారం ఈదమ్మ మాందాతకు రాష్ట్ర ఫున్ కమిషన్ చైర్మన్ గోలి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు.కల్యాణ్ కురి మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ ఎడమ నక్కం రెడ్డి, పాపిశెట్టి రామ తో కలిసి అమ్మ వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.సర్పంచ్ బచ్చలకూర శ్రీనివాసులు ముఖ్య అతిథులను శాలువాలతో

మనంగా సన్మానించారు.ఎలాటి అవాచనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎన్ని కురుమూర్తి అధ్యర్థులతో గట్టి పోలీస్ బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు.కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రామ చంద్రయ్య,వెంకటరెడ్డి నాగులు నాయక్ బారి చెన్నయ్య మాజీ ఉప సర్పంచ్ సరసింహ ముదిరాజ్, భీమయ్య గౌడ్ శేఖర్ ముదిరాజ్ మైనయ్య సుందీవ జంగిలి ఆనంద్ తోపాటు తదితరులు ఉన్నారు

బాల్య వివాహ ముక్తీ భారత్ 100 రోజుల ప్రోగ్రామ్



గద్వాల, పుడయం ప్రతినిధి: శనివారం రోజు గట్టు మండల కేంద్రంలోని మహిళా సమైక్య భవనం నందు మహిళాభివృద్ధి శిశు సంక్షేమ శాఖ జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం అధ్యర్థులతో బాల్య వివాహ ముక్తీ భారత్ 100 రోజుల ప్రోగ్రామ్ లో భాగంగా బాల్య వివాహాల నిర్మూల పైన సర్వీస్ ప్రొవైడర్స్ (ఫోటో షూటర్లు, ఖాళీలు పార్సర్స్, ఫోటోగ్రాఫర్స్, వీడియోగ్రాఫర్స్, టెంట్లస్ ట్రాంబింగ్ టైన్) అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా మండల తహసీల్దార్ విజయ కుమారు సీడిపిఓ హేమలత్ హాజరైన మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాలు బాలల భవిష్యత్తుకు అడ్డంకులు అని తెలిపారు.కావున బాల్య వివాహాలను ఎట్టి పరిస్థితులలో ప్రోత్సహించవద్దని అన్నారు.ముఖ్యంగా పెళ్లిల బాల్యంలో ముందుగా తెలిసేదే మీకు అని, మీరు పెళ్లి ఏర్పాటు చేసేముందు పిల్లల వయస్సు ముందే ధ్రువీకరించుకోవాలని సూచించారు. లేని పక్షంలో అట్టి బాల్య వివాహాలను ప్రోత్సహించిన వారిగా శిక్షార్లు అవతారం హెచ్చరించారు. చైల్డ్ మూరేజ్ చేయడం వల్ల

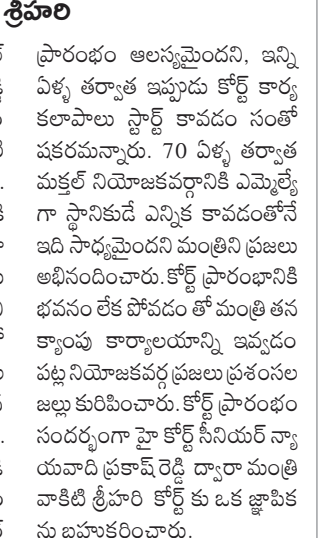
పిల్లల భవిష్యత్తు మనమే కాలరాసినట్లు అవుతుందని తెలియ జేయడం జరిగింది. పిల్లలందరూ కూడా బిల్డే ఉండాలని తెలియజేయడం జరిగింది. నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు అనే నివాధాని అందరూ కూడా అమలు చేయాలని, మరియు పిల్లలందరూ ఉన్నత చదువులు చదివి ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు తెలియజేయడం జరిగింది. బాల్య వివాహాలను చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఒక లక్ష్య రూపాయలు జరిమానా రెండు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష ఇది రెండు కూడా ఉంటాయని చెప్పడం జరిగింది. బాల్య వివాహానికి సహకరించిన వారి పైన కూడా ఎఫ్ఐఆర్ అవుతుందని తెలియజేయడం జరిగింది. పిల్లలకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న 100,1098 కు కాల్ చేసి చెప్పండి అని తెలియజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమములో జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి సరసింహ, బాలల సంరక్షణ కౌన్సిలర్ సురేష్, ఎస్ఐ శేఖర్ గౌడ్, ఎంపీఎల్ రవి, ఎంఈఆ, నల్లారెడ్డి, ఎపీఎం డేవదాస్, చైల్డ్ లైన్ సూపర్వైజర్ దుర్గని పాల్గొన్నారు.

మక్తల్ లో కోర్టు ప్రారంభం

సంబరాలలో మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి

మక్తల్, పుడయం ప్రతినిధి: మక్తల్ పట్టణంలో జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు ప్రారంభం అయిన సందర్భంగా రాష్ట్ర క్రీడా శాఖ మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి సంబరాలలో పాల్గొన్నారు. ఇస్కాండ్ వద్ద అంబేద్కర్ విగ్రహానికి హోల మాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. నియోజకవర్గ ప్రజలతో పాటు మంత్రి జాతీయ జెండా పట్టుకొని టపాకాయలు కాల్చి సంబరాలలో పాలుపంచుకున్నారు. మక్తల్ ప్రజల చిరకాల స్వస్థం సాకారం అయిన వేళ మంత్రి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ఏర్పాటు అయినప్పటి నుండి మక్తల్ ను నియోజకవర్గ కేంద్రం గా ప్రకటించినప్పటికీ ఇక్కడ కోర్టు

ప్రారంభం ఆలస్యమైందని, ఇన్ని ఏళ్ళ తర్వాత ఇప్పుడు కోర్టు కలాపాలు స్టాట్ కావడం సంతోషకరమన్నారు. 70 ఏళ్ళ తర్వాత మక్తల్ నియోజకవర్గానికి ఎమ్మెల్యే గా స్థానికంలో ఎన్నిక కావడంతోనే ఇది సాధ్యమైందని మంత్రిని ప్రజలు అభినందించారు. కోర్టు ప్రారంభానికి భవనం లేక పోవడం తో మంత్రి తన క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ఇవ్వడం పట్ల నియోజకవర్గ ప్రజలు ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. కోర్టు ప్రారంభం సందర్భంగా హై కోర్ట్ సీనియర్ న్యాయవాది ప్రకాష్ రెడ్డి ద్వారా మంత్రి వాకిటీ శ్రీహరి కోర్టు కు ఒక జ్ఞాపిక సు బహుకరించారు.



నూతన సర్పంచ్ లకు శిక్షణ తరగతులు

గద్వాల, పుడయం ప్రతినిధి: జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని జోగులాంబ ఎన్నికైన గ్రామ పరిపాలన సర్పంచ్ లకు గ్రామ పరిపాలన, అభివృద్ధిపై అవగాహన కల్పించడానికి శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి.యం సంతోష్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా ఎన్నికైన గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లకు పరిపాలనపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ శిక్షణలో పంచాయతీ రాజ్ చట్టం-2018, గ్రామ పంచాయతీలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు మరియు సర్పంచ్ ల బాధ్యతలపై అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలోని ఎర్రపల్లిలోని రెసి డెన్సియల్ 10 హోటల్ టెటాలియన్ లో 19 నుంచి 23 వరకు 23 వరకు వర్షంలోని 10వ పోలీస్ టెటాలియన్ లో నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. బ్యాచ్ 1 లో గద్వాల (28 గ్రామ పంచాయతీలు),



కేటీ డాడ్డి (23 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల నుంచి మొత్తం 51 గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లు గంగా-1 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. బ్యాచ్ 2 లో మల్లకర్ల (25 గ్రామ పంచాయతీలు), గట్టు (27 గ్రామ పంచాయతీలు) గోదావరి-2 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. బ్యాచ్ 3 లో ధర్మార (28 గ్రామ పంచాయతీలు) వడ్డేపల్లి (10 గ్రామ పంచాయతీలు), ఉండవెల్లి (15 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల నుంచి 53 గ్రామ పంచాయతీలు కృష్ణ-3 హోల్లో శిక్షణ

ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఈ శిక్షణలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు. రెండో దశ (స్టే-II) శిక్షణ కార్యక్రమాల రెండు బ్యాచులుగా ఫిబ్రవరి 9 నుండి ఫిబ్రవరి 13 వరకు నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు. బ్యాచ్ 1 లో అయిజ (28 గ్రామ పంచాయతీలు), ఇటిక్కాల (14 గ్రామ పంచాయతీలు), రాజోలి (11 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల సర్పంచ్ ల మొత్తం 53 మంది గంగా-1 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. మనోహారు (17 గ్రామ పంచాయతీలు), అలంపల్లి (15 గ్రామ పంచాయతీలు), ఎర్రపల్లి (14 గ్రామ పంచాయతీలు) మండలాల సర్పంచ్ ల మొత్తం 46 మంది గోదావరి-2 హోల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ శిక్షణలు ప్రతిరోజూ ఉదయం 9:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:00 గంటల వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు. సంబంధిత మండలాలకు చెందిన గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ లు, తప్పనిసరిగా హాజరై ఈ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.

పార్టీకి విధేయుడిగా ఉన్నాను

కార్పొరేటర్ టెకెట్ ఇవ్వాలని ఈటల రాజేందర్ కి విజ్ఞప్తి



మేడిపల్లి పుడయం ప్రతినిధి : బోడుప్పల్ సర్పల్ లోని పీర్దాదిగూడ డివిజన్ కార్పొరేటర్ టెకెట్ల తమకు కేటాయిం చాలని శనివారం చొప్పడం డి.మాజీ ఎమ్మెల్యే బొడిగ శోభ తో కలిసి పీర్దాదిగూడ డివిజన్ భారతీయ జనతా పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు బండి. మహేష్ యాదవ్ మల్లాజ్గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమకు బోడుప్పల్ సర్పల్ లోని పీర్దాదిగూడ



డివిజన్ లో భారతీయ జనతా పార్టీ నుండి ఈ పేద బీసీ బిడ్డ కి టెకెట్ ఇచ్చి పోటీ చేసే అవకాశం కల్పించాలని ఈటల రాజేందర్ కి బండి. మహేష్ యాదవ్ వినవ్రతలం అందజేశారు. దానికి ఈటల రాజేందర్ సానుకూలంగా స్పందించి పార్టీ పెర్ఫలతో చర్చించి తదుపరి నిర్ణయం తీసుకుంటామని అన్నారు. బండి. మహేష్ యాదవ్ తెలిపారు.



ప్రతి వాహనదారుడు ఇన్సూరెన్స్ కలిగి ఉండాలి

వట్టిపల్లి, ఉడయం ప్రతినిధి: జాతీయ రోడ్డు భద్రత వారోత్సవాలలో భాగంగా శనివారం పోతులలోగూడ లో నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎస్పి.లవ కుమార్ హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్పి.మాట్లాడుతూ వాహనదారులు ప్రతి ఒక్కరు ఇన్సూరెన్స్ కలిగి ఉండాలి మరియు మరద్యం సేవించి వాహనం నడపరాదు మరియు ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనాలపై హెల్మెట్ తప్పనిసరి ధరించాలి ద్విచక్ర వాహనదారులు కారు నడిపే వాళ్ళు సీటు బెల్టు పెట్టుకోవాలి మన మీద అదాయం ఉన్న కుటుంబం ఉంటూ

కాపున ప్రాఫిట్ రూల్స్ అందరూ తప్పనిసరి పాటించాలి. అవసరం ఉంటుంది అదేవిధంగా ఇదే కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ రాజు మాట్లాడుతూ చిన్నపిల్లలు వాహనం నడపరాదు అని నడిపే వాళ్ళు ప్రతి ఒక్కరు 18 సంవత్సరాలు నిండిన వాళ్ళు లైసెన్సు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఐ సుధాకర్ మరియు పోలీస్ సిబ్బంది ఉప సర్పంచ్ దత్త నాయకులు మల్లికార్జున్ అభిమన్ శ్రీకాంత్ మాజీక్ నాగరాజ్ యాదయ్య శేఖర్ కృష్ణరాజు రాజు సరేష్ అనేది తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో హాజరయ్యారు.

నేడు సర్పంచ్, ఉపసర్పంచులకు సన్మానం

నారాయణపేట, పుడయం ప్రతినిధి : దామరగిరి మండలంలోని బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ బలపర్చిన స్థానిక సంస్థల సభ్యులకు 18 ఆదివారం ఉదయం సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులకు ప్రతి ఒక్కరికి సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి మండల ప్రజా ప్రతినిధులు, మాజీ జడ్పీటీసీలు, మాజీ ఎంపీ పీలు, వివిధ గ్రామాల మాజీ సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, మాజీ వార్డు సభ్యులు, కార్యక్త్రలు పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సన్మాన కార్యక్రమమును విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు.

బ్రహ్మోత్సవాలకు కలెక్టర్ కు ఆహ్వానం

అలంపూర్, పుడయం ప్రతినిధి : జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ లోని జోగులాంబ అమ్మవారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఈనెల 19 నుంచి 23 వరకు నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఆలయ ఈశ్వరీ జిల్లా కలెక్టర్ బి. ఎం. సంతోష్ కు ఆహ్వాన పత్రం అందజేశారు. అలాగే ఫిబ్రవరి 14 నుంచి 18 వరకు నిర్వహించు తీ బాల బ్రహ్మేశ్వర స్వామి మహాశివరాత్రి మహోత్సవాలకు మదా గద్వాలి కలెక్టర్ ను ఆలయ ఈశ్వరీ అహ్వానించారు.



జాతీయం-అంతర్జాతీయం

మమతా బెనర్జీకి దయాదాక్షిణ్యాలు ఉండవ్

పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీపై ప్రధాని మోడీ సీలయస్ కామెంట్స్



ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ పశ్చిమ బెంగాల్లో పర్యటించారు. హౌరాలోని తిమ్మప్ప నడిచే తొలి పందేభారత్ స్పీచర్ ట్రైన్ ను పక్కజెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ అభివృద్ధి నిరోధకురాలు అని విమర్శించారు. బెంగాల్ అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. బెంగాల్ ప్రజలను నిలుపునా దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. టీఎంసీ ప్రభుత్వం అవినీతిలో కూరుకుపోయిందని అన్నారు. పేదల అంటే మమతా బెనర్జీకి దయాదాక్షిణ్యాలు లేవు అని

బీజాపూర్ లో ఎదురుకాల్పులు

ఇద్దరు మావోయిస్టుల మృతి
చర్ల సీఎస్ డి. బీజాపూర్ జిల్లాలోని జాతీయ ఉద్యానవనంలో మావోయిస్టులు, భద్రతాబలగాల మధ్య ఎదురుకాల్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఇద్దరు మావోయిస్టుల మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇక్కడి సేవల్లో పాల్గొని అదృష్టవశాత్తూ మావోయిస్టులు ఉన్నారని నిఘా విభాగం నమూనారం అందింది. దీంతో బలగాలు ఆ ప్రాంతానికి చేరుకుని ఆవరేషన్ చేపట్టాయి. ప్రస్తుతం ఎదురుకాల్పులు కొనసాగుతున్నాయి. పాల్గొని పాపారావు భార్య ఉరికి ఉన్నారు.

యూఎన్ కు పెట్టుబడులు తెచ్చేది భారత్

ప్రపంచ దేశాలతో అమెరికా సంబంధాలపై ఆ దేశ కాంగ్రెస్ సభ్యుడు, రిపబ్లికన్ పార్టీ సీట్ రిచి మెకకార్కి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాకిస్తాన్ కంటే భారత్ తో సంబంధాలు బలోపేతం చేసుకోవడం అవసరమని ట్రంప్ యంత్రాంగానికి సూచించారు. ఎందుకంటే అమెరికాకు పెట్టుబడులు తీసుకువచ్చేది భారత్ మాత్రమేనని.. పాక్ కాకుండా భారత్. అంతేకాకుండా ప్రతిభావంతులైన వేలాది మంది నిపుణులను, ఉద్యోగులను భారత్ సరఫరా చేస్తోందన్నారు. దేశాభివృద్ధిలో నాడు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. యూఎన్ కంపెనీలు కూడా భారత్ లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి అసక్తి

ఎటు చూసినా ఆందోళనలే

ఇరాన్ లో పరిస్థితులు క్షీణించడంతో అక్కడ చిక్కుకున్న భారతీయులను విడిచాంగ శాఖ సురక్షితంగా స్వదేశానికి తీసుకువచ్చింది. క్రితివిదతలో భాగంగా తుకరాను అర్ధరాత్రి తర్వాత పలువురు భారతీయులు దిల్లీకి చేరుకున్నారు. అనంతరం వారు ఇరాన్ లో పరిస్థితులు గురించి మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇరాన్ లో ఎక్కడ వాసినా అం దోళనకారులే ఉన్నారని.. ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చే పరిస్థితులే లేవన్నారు. మీదన్ నిరసనకారుల మృతదేహాలు, ప్రజల హాహాకారాలతో పరిస్థితులు దారుణంగా ఉన్నాయన్నారు. ఇంటర్నెట్ సదుపాయం నిలిపివేయడం తో తమ పరిస్థితిని ముందుబెంజులకు చూపారని చెప్పింది. పాక్ పార్టీ వ్యవస్థాపకులు ప్రకటించారు. దోళనకారుల గురయ్యామన్నారు. విడిచాంగ శాఖ అధికారులను సంప్రదించడానికి



తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమరానికి ఏబిడిఎంకే ఇప్పటి నుంచే సిద్ధమవుతోంది. ఇవాళ పార్టీ వ్యవస్థాపకులు ఎంజీ రామచంద్రన్ 109వ జయంతిని పురస్కరించుకుని, పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని నాథులర్నించిన అనంతరం పశచినిస్టామి బడు కీలక హామీలను ప్రకటించారు. మేనిఫెస్టో కమిటీ పర్యటనలు పూర్తికాకముందే ప్రజల్లోకి వెళ్లించుకు కీలక నిర్ణయాలు వెల్లడించారు.



వందే భారత్ స్పీషర్ ప్రారంభం

ప్రధాని మోడీ పచ్చజెండా

భారత రైల్వే రంగంలో మరో సరికొత్త శకం మొదలైంది. దేశీయంగా తయారైన మొట్టమొదటి పందే భారత్ స్పీషర్ రైలును ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శనివారం పశ్చిమ బెంగాల్ లో ప్రారంభించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లోని హౌరా అస్సాంలోని గువాహాటి (కామాఖ్య) మధ్య ఈ రైలు రాకపోకలు సాగించనుంది. ప్రారంభోత్సవం నందర్పంగా ఈ రోజు మాల్దా టౌన్ నుంచి కామాఖ్య వరకు ఈ రైలు తన తొలి ప్రయాణాన్ని చేపట్టింది. తగ్గనున్న ప్రయాణ సమయం.. ఈ స్పీషర్ రైలు అందుబాటులోకి రావడం వల్ల హౌరా గువాహాటి మధ్య ప్రయాణ సమయం దాదాపు 6 గంటలు తగ్గునుంది. ఆరెంజ్, గ్రే రంగుల్లో మెరిసిపోతున్న ఈ రైలును బీజేఎంఎల్ సంస్థ ఐసీఎస్ఎం సంతతి కతతో రూపొందించింది. ఇందులో ప్రయాణీకులకు విలాసవంతమైన బరితలతో పాటు ప్రాంతీయ వంటకాలతో కూడిన మెరుగైన క్యాటరింగ్ సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈశాన్య రాష్ట్రాల మధ్య కనెక్టివిటీ.. ప్రారంభ రోజైన నేడు కామాఖ్య హౌరా స్పెషల్ (02076) రంగియా, న్యూ జల్పాయగురి, మాల్దా టౌన్, కత్యా

పెట్రోల్ డబ్బులు అడిగినందుకు కారుతో తొక్కించి చంపారు

బంగ్లాదేశ్ లో మరో హిందువు దారుణ హత్య
బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులపై మారణ కాండ ఆగడం లేదు. తాజాగా కారుతో తొక్కించి మరొక హిందువును పొట్టన పెట్టుకున్నారు. పెట్రోల్ బంకిలో ఇందనం నింపుకుని డబ్బులు అడిగి పాపానికి ఈ దారుణానికి పాల్పడినట్లు స్థానిక మీడియా శనివారం నివేదించింది. 30 ఏళ్ల రిహాన్ సహా అనే వ్యక్తి రాజ్ బరిలోని గోలాండ్ మోర్ సమీపంలోని కరీం ఫిర్మన్ స్పెషల్ పని చేస్తున్నారు. శుక్రవారం తెల్లవారజామున పెట్రోల్ బంక్ లోకి ఒక ఖాక్ కలర్ ల్యాండ్ క్రూయిజర్ వచ్చింది. బంగ్లాదేశ్ కరెన్సీ లో 5000 టాకా విలువైన ఇందనం

‘సన్ను చంపినా నేను ఆ యువకులతోనే ఉంటా’

కాన్పూర్: ఉత్తరప్రదేశ్ లోని కాన్పూర్ లో షాకిన్ ఘటన జరిగింది. ఓ యువకుడు తన భార్యను గొంతు నులిమి హత్య చేశాడు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ కి వెళ్లి లోంగిపోయాడు. శనివారం ఉదయం ఈ ఘటన మహారాష్ట్ర పోలీస్ స్టేషన్ లో కలకలం రేపింది. సార్.. నేను నా భార్యను గొంతు నులిమి చంపేశా. ఆమె శరీరం ఇంట్లో దుప్పటిలో చుట్టి ఉంది” అని చెప్పాడు. భార్యను హత్య చేసిన తర్వాత నవీన్ నాలుగు గంటల పాటు నగరంలో తిరిగాడు.. పారిపోవాలనుకున్నాడు. చివరికి లోంగిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసులు అతన్ని ఆదుపులోకి తీసుకుని.. సంఘటనా స్థలానికి అతని భార్య శ్మశా

రిపబ్లిక్ డే అలర్ట్

ఉగ్ర ముష్టిపై నిఘా విభాగ హెచ్చరికలు
ఈ ఏడాది గణతంత్ర వేడుకలను లక్ష్యంగా చేసుకొని దిల్లీలో పాటలకు ఉగ్ర సంస్థలు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నట్లు నిఘా విభాగం వెల్లడించాయి. ఖలిస్తానీ, బంగ్లాదేశ్ కేంద్రంగా ఉన్న ఉగ్ర సంస్థలు రిపబ్లిక్ డే రోజున దిల్లీ సహా దేశంలోని ప్రముఖ సగర్భాల్లో దాడులు ప్రయత్నించవచ్చని తెలిపాయి. దేశ అంతర్గత భద్రతను దెబ్బతీసేందుకు ఖలిస్తానీ, ఇతర రాజకీయ హోంలర్లు స్థానిక గ్యాంగ్స్ ను విలసిల్లించేందుకు ఎంపీ సిబ్బంది ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలిసింది. అందుబాటులో ఉన్న మార్గాల్లో దేశాన్ని వీధావని విడిచాంగ శాఖ వారికి సూచించింది. నవీన్ భారత్ వచ్చే అమెరికా నర్తకిని సురక్షితంగా తీసుకురావడానికి చర్యలు తీసుకుంటోంది.

పురుషులకు సైతం ఫ్రీ బస్!

ఏబిడిఎంకే సంచలన ఎన్నికల హామీలు ప్రకటన
పురుషులకు ఉచిత బస్ ప్రయాణం
ప్రస్తుతం మహిళలకు అందుతున్న ఉచిత సీట్స్ నిమిత్తం ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని పురుషులకు కూడా పరిపూర్ణమైన ప్రకటించారు. దీనివల్ల సామాన్య మధ్యతరగతి పురుషులపై ఆర్థిక భారం తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే మగగోళ్లకు విశేష ప్రభుత్వం కింద ప్రతి కుటుంబంలోని మహిళా యజమానికి నెలకు రూ. 2,000 నేరుగా వారి బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమ చేస్తామన్నారు. అదేవిధంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇల్లు లేని వారికి ప్రభుత్వమే స్థలం ఇచ్చి కాంట్రీడ్ ఇళ్లు, పట్టణాల్లో బహుళ అంతస్తుల అపార్ట్ మెంట్స్ నిర్మించి నిరుపేదలకు పంటిజీ చేస్తామన్నారు. ఎన్ని సామాజిక



రోడ్లను కమ్మేసిన పొగమంచు



వంటి 13 ప్రధాన స్టేషన్లలో ఈ రైలు ఆగుతుంది. మాల్దా కామాఖ్య స్పెషల్ (02075) ఏడు స్టేషన్లలో నిలుస్తుంది. ఈ రైలు కేవలం రవాణా వ్యవస్థనే కాకుండా, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు, పశ్చిమ బెంగాల్ మధ్య కనెక్టివిటీ పెంచి, పర్యాటక రంగానికి కూడా ఊతమిస్తుందని రైల్వే విభాగం తెలిపాయి.

కొందరు వేలం వేస్తే.. ఇంకొందరు అమ్మేశారు

నోబెల్ ప్రైజ్.. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం అందుకోవాలని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు కలలు కంటారు. ఈ అవార్డు అందుకోవడం అత్యంత గౌరవంగా భావిస్తారు. అలాంటి పురస్కారాన్ని వెనెజువెలా అందుకున్నాడు వివక్త నేత మారియా కొరీనా మచాడో.. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నకు ఇచ్చేశారు. దీంతో ఇదికాస్తా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే, పవన్ నోబెల్ ను వరులుకోవడం కొత్తం కాదు. గతంలో పలువురు గ్రహీతలు అనేక కారణాలతో వాటిని వేలం చేయడం, విక్రయించడం వంటివి చేశారు. ఆ సందర్భాలలో చూద్దాం..!
2021లో రష్యా జర్నలిస్టు దిమిత్రి మురాలోవ్ నోబెల్ శాంతి బహుమతి అందుకున్నాడు. అయితే, ఆ మరుసటి ఏడాది దాన్ని ఆయన వేలం చేయగా.. రష్యాకు చెందిన బిలియనీర్ అలిషేర్ అసనోవ్ కొనుగోలు చేశాడు. ఆ పురస్కారాన్ని అలిషేర్ తన వద్ద ఉంచుకోకుండా తిరిగి వాట్సాన్ ఇచ్చేశారు ఉక్రెయిన్ శరణార్థుల్లో ఉన్న చిన్నా రుల సంగ్రహం కోసం యునిసెఫ్ కు విరాళంగా ఇచ్చారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్త జాన్ నాష్ ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ తీసుకున్నారు. ఆ అవార్డును 2019లో క్రిస్టిన్ బెర్న్స్ అసనోవ్ వేలం చేయగా.. 7,35,000 దాలర్ల పలికింది. ఈ మొత్తాన్ని జాన్ నాష్

నా బంగ్లాను కూల్చిన వారిని ప్రజలు వెళ్లగొట్టారు: కంగనా రనౌత్

మహారాష్ట్ర మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో భాజపా నేతృత్వంలోని మహాయుతి పార్టీ భాజపా ఘన విజయం సాధించింది. ముఖ్యంగా భూహామ్యంలను నిర్మించే కార్పొరేషన్ లో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. దీనిపై భాజపా ఎంపీ, నటి కంగనా రనౌత్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. ఈ సందర్భంగా గతంలో ముంబయిలో ని ఆఫీసు కూల్చివేత ఘటనను గుర్తుచేసుకుంటూ ఉద్వేగ రాత్రే పార్టీపై విమర్శలు గుప్పించారు. “బీఎంసీ ఎన్నికల్లో భాజపా మంచి వెళ్లిపోవాలని భాగమే కదా. ఇప్పుడు విషయం.. గతంలో నన్ను (ఆఫీసు కూల్చివేతను ఉద్దేశించి) వేదించిన వారిని, నా బంగ్లాను కూల్చివేసిన వారిని, మహారాష్ట్ర నుంచి వెళ్లిపోవాలని నన్ను బెదిరించిన వారిని.. ఇప్పుడు రాష్ట్రమే పదిలేసింది. మహిళలపై దౌర్జన్యం ఉన్న బంధు

ఆ పెన్సిల్ గీతలు ఎంత తప్పు నేటితరానికి తెలియాలి

జైపుల్: దేశ చరిత్ర, ముఖ్యంగా దేశ విభజనకు దారితీసిన పరిస్థితులను నేటితరం పిల్లల తప్పనిసరిగా అర్థం చేసుకోవాలని రాజ్యసభ ఎంపీ, ప్రముఖ రచయిత సుధామూర్తి అన్నారు. దేశ విభజన జరిగిందంతప్పని, భవిష్యత్తులో అలాంటి పరిస్థితి పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలన్నారు. రాజస్థాన్ లో జరుగుతోన్న జైపుల్ సాహిత్య వేడుకలో సుధామూర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ విభజనపై తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. “నీకు చరిత్ర తెలియకపోతే.. భవిష్యత్తును అర్థం చేసుకోలేవు. దేశ విభజన నాటి పరిస్థితులు గుర్తొస్తే.. ఆ పరిణామాలు గురించి నేటితరానికి తెలియజేయాలని నేను చాలాసార్లు



రోడ్లను కమ్మేసిన పొగమంచు

రోడ్లను కమ్మేసిన పొగమంచు

ప్రమాదాల్లో ఏడుగురి మృతి
ఉత్తరప్రదేశ్ ని పొగమంచు అతలాకుతలం చేస్తోంది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పొగమంచు తీవ్రంగా ఉండడంతో రోడ్లుపై ఏడు కనిపించడం వాహనాలు ఎక్కడికక్కడ ఢీకొన్నాయి. దీంతో దాదాపు 7 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా పెద్దఎత్తున ప్రజలు గాయపడ్డట్లు తెలుస్తోంది. ఉత్తర భారతాన్ని పొగమంచు కమ్మేసింది. శీతాకాలం కావడంతో దట్టమైన పొగమంచు రోడ్లపై అలుముకుంది. దీంతో ఉత్తరప్రదేశ్ లోని 15 జిల్లాల్లో 40కి పైగా రోడ్లు ప్రమాదాలు జరిగినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వాహనాలు ఢీకొనడంతో చేరువేరు ప్రమాద ఘటనల్లో ఏడుగురు మృతిచెందగా 50 మందికి పైగా గాయాలైనట్లు పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా రాష్ట్రంలో 100కు పైగా రైల్వే అటెన్షన్ గా సదున్నట్లు తెలిపారు. ఇదిలా ఉండగా జమ్మూకశ్మీర్ లో అత్యంత కఠినమైన చలికాలం చిల్లకలాన్ కొనసాగుతుంది. దీంతో కశ్మీర్

కొందరు వేలం వేస్తే.. ఇంకొందరు అమ్మేశారు

నోబెల్ ప్రైజ్.. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం అందుకోవాలని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు కలలు కంటారు. ఈ అవార్డు అందుకోవడం అత్యంత గౌరవంగా భావిస్తారు. అలాంటి పురస్కారాన్ని వెనెజువెలా అందుకున్నాడు వివక్త నేత మారియా కొరీనా మచాడో.. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నకు ఇచ్చేశారు. దీంతో ఇదికాస్తా తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే, పవన్ నోబెల్ ను వరులుకోవడం కొత్తం కాదు. గతంలో పలువురు గ్రహీతలు అనేక కారణాలతో వాటిని వేలం చేయడం, విక్రయించడం వంటివి చేశారు. ఆ సందర్భాలలో చూద్దాం..!
2021లో రష్యా జర్నలిస్టు దిమిత్రి మురాలోవ్ నోబెల్ శాంతి బహుమతి అందుకున్నాడు. అయితే, ఆ మరుసటి ఏడాది దాన్ని ఆయన వేలం చేయగా.. రష్యాకు చెందిన బిలియనీర్ అలిషేర్ అసనోవ్ కొనుగోలు చేశాడు. ఆ పురస్కారాన్ని అలిషేర్ తన వద్ద ఉంచుకోకుండా తిరిగి వాట్సాన్ ఇచ్చేశారు ఉక్రెయిన్ శరణార్థుల్లో ఉన్న చిన్నా రుల సంగ్రహం కోసం యునిసెఫ్ కు విరాళంగా ఇచ్చారు. అమెరికా శాస్త్రవేత్త జాన్ నాష్ ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ తీసుకున్నారు. ఆ అవార్డును 2019లో క్రిస్టిన్ బెర్న్స్ అసనోవ్ వేలం చేయగా.. 7,35,000 దాలర్ల పలికింది. ఈ మొత్తాన్ని జాన్ నాష్

నా బంగ్లాను కూల్చిన వారిని ప్రజలు వెళ్లగొట్టారు: కంగనా రనౌత్

మహారాష్ట్ర మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో భాజపా నేతృత్వంలోని మహాయుతి పార్టీ భాజపా ఘన విజయం సాధించింది. ముఖ్యంగా భూహామ్యంలను నిర్మించే కార్పొరేషన్ లో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. దీనిపై భాజపా ఎంపీ, నటి కంగనా రనౌత్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. ఈ సందర్భంగా గతంలో ముంబయిలో ని ఆఫీసు కూల్చివేత ఘటనను గుర్తుచేసుకుంటూ ఉద్వేగ రాత్రే పార్టీపై విమర్శలు గుప్పించారు. “బీఎంసీ ఎన్నికల్లో భాజపా మంచి వెళ్లిపోవాలని భాగమే కదా. ఇప్పుడు విషయం.. గతంలో నన్ను (ఆఫీసు కూల్చివేతను ఉద్దేశించి) వేదించిన వారిని, నా బంగ్లాను కూల్చివేసిన వారిని, మహారాష్ట్ర నుంచి వెళ్లిపోవాలని నన్ను బెదిరించిన వారిని.. ఇప్పుడు రాష్ట్రమే పదిలేసింది. మహిళలపై దౌర్జన్యం ఉన్న బంధు

ఆ పెన్సిల్ గీతలు ఎంత తప్పు నేటితరానికి తెలియాలి

జైపుల్: దేశ చరిత్ర, ముఖ్యంగా దేశ విభజనకు దారితీసిన పరిస్థితులను నేటితరం పిల్లల తప్పనిసరిగా అర్థం చేసుకోవాలని రాజ్యసభ ఎంపీ, ప్రముఖ రచయిత సుధామూర్తి అన్నారు. దేశ విభజన జరిగిందంతప్పని, భవిష్యత్తులో అలాంటి పరిస్థితి పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలన్నారు. రాజస్థాన్ లో జరుగుతోన్న జైపుల్ సాహిత్య వేడుకలో సుధామూర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ విభజనపై తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. “నీకు చరిత్ర తెలియకపోతే.. భవిష్యత్తును అర్థం చేసుకోలేవు. దేశ విభజన నాటి పరిస్థితులు గుర్తొస్తే.. ఆ పరిణామాలు గురించి నేటితరానికి తెలియజేయాలని నేను చాలాసార్లు



కోర్టు ప్రతి ఒక్కరికి న్యాయం చేస్తుంది

మక్తల్ జనవరి17(పుదయం ప్రతినిధి)

కోర్టు ప్రతి ఒక్కరికి న్యాయం చేస్తుందని ప్రజలు సుఖ సంతోషంగా ఉండేందుకు కృషి చేస్తుందని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, నారాయణపేట అడ్మినిస్ట్రేటివ్ జడ్జి అనిల్ కుమార్ జాకంబి అన్నారు. శనివారం మక్తల్ లో జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కం జ్యూడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్ ఫస్ట్ క్లాస్ కోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా మక్తల్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి మాధవి లత తోపాటు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నారాయణపేట జిల్లా ప్రజలు అందరికీ సుభాషాంక్షలు నారాయణపేట జిల్లా స్థలమని గుడి గవర్నర్ ప్రతి ఒక్కరు పాటుపడాలన్నారు. నారాయణపేట, మక్తల్ మోడల్ కోడ్ కావాలన్నారు. న్యాయ మూర్తి మాధవి లతో మాట్లాడుతూ ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారని కోర్టు అందరికీ న్యాయం చేస్తుందని తెలి పారు. నారాయణపేట జిల్లా శాంతియుతంగా ఉంటుందని కోర్టుకు యువ న్యాయవాదులు రావాల



నిర్యాణంలో టాప్ టెన్ లో ఉన్నామని కలెక్టర్ అన్నారు. ఎస్ ఎస్ జి గ్రూపుల సహకారంతో పెట్రోల్ బంక్ ఏర్పాటు చేయడంతో రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా నిలిచిందన్నారు. మక్తల్ లో కోర్టు ఏర్పాటు చేయడం పట్ల కోస్ట్ నారాయణపేట్ మక్తల్ ప్రజలకు మరింత

న్యాయం. మంచి ప్రాక్టీస్ నేర్చుకోవాలని సాంకేతికంగా ఉపయోగించుకోవాలన్నారు.జిల్లా కలెక్టర్ సిక్సా పట్నాయక్ మాట్లాడుతూ నారాయణపేట జిల్లా ఎంతో అభివృద్ధి జరిగిందన్నారు. 2019 ముందు అన్ని రంగాలలో వెనుకబాటుకు గురైన గత రెండు సంవత్సరాలుగా మంత్రి సహాయ సహకారాలతో మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో మెడికల్, కళాశాల ఆసు పత్రి, రూ.200 కోట్లతో సమీకృత పాఠశాల మంజూరు అయ్యాయని తెలిపారు. అలాగే ఇంది రమ్మ జిల్లా

చేరువైందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రెసిడెంట్ సేషన్స్ జడ్జి భోయ శ్రీనివాసులు, నారాయణపేట ఇంచార్జి ఎస్సీ టి. శ్రీనివాసరావు, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు దామోదర్ గౌడ్, న్యాయవాదులు దత్తత్రేయ మక్తల్, దేశాయి ప్రకాష్ రెడ్డి, న్యాయవాదులు నిప్పంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే పై బురద చల్లుతున్నా అలంపూర్ బిఆర్ఎస్ నాయకులు

అలంపూర్ జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినిధి)

జోగులాంబ గడ్వాల జిల్లా అల్లపూర్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అడ్డుపడు తున్న బిఆర్ఎస్ నాయకులు అల్లపూర్ అభివృద్ధి చెందుతుంటే ఓర్వలేక మాజీ ఎమ్మెల్యే సంపత్ కుమార్ పై విమర్శలు చేస్తున్న బిఆర్ఎస్ నాయకులు నేషనల్ హైవే ఎస్ హెచ్ 44 పై జరుగుతున్న పనులు చేస్తున్న భ్రమర కంపెనీలోకల్ జెసిసి ఓనర్ చేసుకున్న ఒప్పందంపై వారిద్దరి మధ్య తేడా వచ్చి మాజీ ఎమ్మెల్యే సంపత్ కుమార్ దగ్గరికి వచ్చిన జెసిసి ఓనర్ కు ఇవ్వ వలసిన ఫైనలపై సంపత్ కుమార్ భ్రమరా కంపెనీ యజమానితో జేసిసి ఓనర్ అయిన భాషకు 8 లక్షల రూపాయలు ఇవ్వాలని చెప్పినందుకు దాన్ని కాన్ వెనుమిడి కోట్లు చేసి గుమస్తా తెలంగాణ పత్రికలో ప్రచురించి మాజీ ఎమ్మెల్యే పై బురద చల్లుతున్నారు



కానీ అల్లంపూర్ నియోజక వర్గం అభివృద్ధి కొరకు కృషి చేస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే సంపత్ కుమార్ సు విమర్శించడం నీకు తగదన్నరు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆర్ఎస్ మాజీ చైర్మన్ తెలంగాణ సీతారామిరెడ్డి గ్రంథాలయం చైర్మన్ నీలి శ్రీనివాసులు

నిజంగా బిఆర్ఎస్ నాయకులకు దమ్ము డైరెంట్ ఉంటే బహిరంగ చర్యకు రండి మీ బదా నాయకులు ఆక్రమించుకున్న భూదానపాట్ల విమర్శ నిరూపిస్తాం అని అన్నారు అల్లంపూర్ శాసనసభ్యులు ఒక్కొక్క కూడా అల్లంపూర్ అభివృద్ధి గురించి కానీ ఓటు వేయించి గెలిపించిన ప్రజలని గాని వారికి కావాల్సిన వస్తువులపై ఒక్కరోజు కూడా అసెంబ్లీలో మాట్లాడనీ వీలు కాదు

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దొడ్డు వైస్ చైర్మన్ పవన్ కుమార్ పల్లూరు సర్పంచ్ రవి ప్రకాష్ మాస్టర్ షేకార్ చారి ఇస్మాయిల్ మహమ్మద్ నిరాజ్ అద్దాకుల రాము ప్రగటారు గోపాల్ జగన్మోహన్ నాయుడు వెంకటేష్ బైలాపురం రమణ క్యాతూర్ మద్దిలేటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గూడెల్లి ని సన్మానించిన కవ్వంపల్లి

మానకొండపల్లి, జనవరి17 (పుదయం ప్రతినిధి)

బెజ్జంకి మండల సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన గూడెల్లి శ్రీకాంత్ సు మానకొండపల్లి ఎమ్మెల్యే దాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ సన్మానించారు. ఎల్ఎండి కాలనీలోని ఎమ్మెల్యే కార్యాలయ కార్యాలయం (ప్రజాభవన్)లో శనివారం జరిగిన బెజ్జంకి మండల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల సర్పంచుల సమావేశంలో గూడెం గ్రామ సర్పంచ్ గూడెల్లి శ్రీకాంత్ సు సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికై గ్రా.శ్రీకాంత్ కు ఎమ్మెల్యే శాలువా కప్పి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఒక్క దామోదర్, మండల



ఎ జానక్రా గాని లాపూర్, పులి రమేష్ వడ్డూరు, ఎలా విజయ బేగంపేట, జరిగిలి లక్ష్మి-రేగుల పల్లి, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ముక్తిన్ రత్నాకర్ రెడ్డి, బెజ్జంకి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పులి కృష్ణ, వైస్ చైర్మన్ లిలువేరు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శాసనగౌడ శ్రావణ్ కుమార్, సర్పంచులు బైరమానస-దాచారం, ముక్తిన్ కవిత-లక్ష్మిపూర్, గాజె రవళి- బెజ్జంకి ఎస్సీ రోడ్, జెల్లి రమేష్-సర్పంచులపల్లె,

గూరాల అనురాధ ముత్తపేట, గండికోట సురేష్ తలారివాసపల్లి, శాసనగౌడ సుధాపతి లిలాపూర్, ఇంగం లక్ష్మణ్-రాంసాగర్, సింగిరెడ్డి రాజిరెడ్డి పోతారం, కర్తాపుల స్వస్థ పెరుకబండ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాలమూరు అభివృద్ధికి కలిసికట్టుగా కృషి చేయాలి..ఎంపీ డిక్ అరుణ

మహబూబ్ నగర్ జనవరి17 (పుదయం ప్రతినిధి)

పాలమూరు అభివృద్ధికి అందరూ కలిసి కట్టుగా కృషి చేయాలని పాలమూరు ఎంపీ డిక్ అరుణ అన్నారు. పాలమూరు అభివృద్ధి కోసం వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల శంకు స్థాపనకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శనివారం హాజరయ్యారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సమావేశంలో ఎంపీ డిక్ అరుణ మాట్లాడుతూ పాలమూరు జిల్లా బిడ్డా, రాష్ట్ర సినిమా, ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి పైన పాలమూరు జిల్లా అభివృద్ధి పైన పెద్ద బాధ్యత ఉందని అన్నారు. గతంలో ఎవరు సినిమా ఉంటే వారి జిల్లా

ప్రాంతం సస్యశ్యామలం అవుతుందని మంత్రిగా పట్టుబట్టి జీవో తెచ్చామన్నారు. తామెద్ద పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్ట్ తీసుకువచ్చినట్లు.. తామెద్ద పూర్తి చేసినట్లు బి ఆర్ ఎస్ ప్రజలను హాసం



అభివృద్ధి చేసుకున్నారు తప్ప మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కరువు జిల్లా అభివృద్ధిని ఎవరు పట్టించుకోలేదు అన్నారు. పాలమూరు జిల్లా అభివృద్ధి లక్ష్యంతో ప్రాజెక్టులు తెచ్చుకోవడం జరిగింది అని ఉత్సాహంతో పాలమూరు ఎంపీగా గెలిచిన కేసీఆర్.. సీఎం అయ్యాక పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేయలేదని పాలమూరు జిల్లాను పట్టించుకోలేదు అని గుర్తు చేశారు. పనుల జరిపిన పాలమూరు జిల్లాకు నీళ్లు ఇవ్వాలంటే పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్ట్ తోనే పాలమూరు

హసన్ రాజు, శాసనసభ నియోజకవర్గం కోవడ మండలంలో గల సింగంరాయ కొండపై గల సింగంరాయ ప్రతాపగుర్ర లక్ష్మీనరసింహస్వామి జాతర నేడు వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుందని ప్రత్యేక ప్రసాదించిన అందమైన కొండల మధ్య కొలువై భక్తుల కొంగుబంగారంగా పిలవబడే లక్ష్మీ నరసింహ స్వామిని ఉమ్మడి కరీంనగర్, ఉమ్మడి వరంగల్, ఉమ్మడి మెదక్, హైదరాబాద్ జిల్లాలలో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలు, మహారాష్ట్ర నుండి లక్షలాదిగా తరలివచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం త్రాగునీరు సౌకర్యం, భక్తులు స్వామివారిని ప్రశాంత వాతావ

హసన్ రాజు శాసనసభ నియోజకవర్గం కోవడ మండలంలో గల సింగంరాయ కొండపై గల సింగంరాయ ప్రతాపగుర్ర లక్ష్మీనరసింహస్వామి జాతర నేడు వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుందని ప్రత్యేక ప్రసాదించిన అందమైన కొండల మధ్య కొలువై భక్తుల కొంగుబంగారంగా పిలవబడే లక్ష్మీ నరసింహ స్వామిని ఉమ్మడి కరీంనగర్, ఉమ్మడి వరంగల్, ఉమ్మడి మెదక్, హైదరాబాద్ జిల్లాలలో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలు, మహారాష్ట్ర నుండి లక్షలాదిగా తరలివచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం త్రాగునీరు సౌకర్యం, భక్తులు స్వామివారిని ప్రశాంత వాతావ

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

మల్లికార్జున స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు సన్మానం

వెల్లండ్ జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినిధి)

మండల కేంద్రంలోని మల్లికార్జున దేవాలయంలో శనివారం గ్రామ సర్పంచ్ మట్ల యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు మాజీ సర్పంచ్ భూపతిరెడ్డి, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఆర్కవైత్య మహాసభ అధ్యక్షులు బమ్మ రామకృష్ణ, మార్కెట్ చైర్మన్ సంజీవ యాదవ్ లు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం, ఆలయ కమిటీ

జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కి స్వాగతం పలికిన పేట కలెక్టర్

నారాయణపేట టౌన్ జనవరి17 (పుదయం ప్రతినిధి)

మక్తల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కం జ్యూడీషియల్ మెజిస్ట్రేట్ ఫస్ట్ క్లాస్ భవన ప్రారంభోత్సవానికి నారాయణపేటకు విచ్చేసిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి నారాయణపేట అడ్మినిస్ట్రేటివ్ జడ్జి అనిల్ కుమార్ జాకంబి, హైకోర్టు న్యాయమూర్తి మాధవ్ దేవి కు జిల్లా కలెక్టర్ సిక్సా పట్నాయక్ ఇచ్చారు ఎస్సీ శ్రీనివాసరావు, న్యాయవాదులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. స్థానిక అతిథి గృహంలో వారికి పూలబోకే అందజేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ

యాదవులు సంఘం నాయకులు ముఖ్య అతిథులను శాలువాలు కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు కృష్ణారెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ ఎల్ల శీను, వెంకటయ్య, వార్డు సభ్యులు ఆనంద్, కొండల్, తో పాటు అమర్నాథ్ యాదవ్ సాయిలు. సాయిబాబా, మల్లేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు



సందర్భంగా పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. అనంతరం న్యాయమూర్తులు కోర్ట్ కాంప్లెక్స్ సందర్శించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

సీఎం సోదరుడు ఎనుముల కృష్ణారెడ్డికి ఘన సన్మానం

వెల్లండ్ జనవరి 17 (పుదయం ప్రతినిధి)

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి సోదరుడు ఎనుముల కృష్ణారెడ్డి శనివారం మండల కేంద్రంలోని సీనియర్ నాయకులు మాజీ సర్పంచ్ భూపతి రెడ్డి నివాసానికి విచ్చేసిన సందర్భంగా కృష్ణారెడ్డిని సాదరంగా ఆహ్వానించే పత్రిక భూపతి రెడ్డి, గ్రామ సర్పంచ్ మట్ల యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్, జిల్లా ఆర్కవైత్య మహాసభ అధ్యక్షులు బమ్మ రామకృష్ణ, ఎస్సీ కృష్ణారెడ్డి, శశి పాల్ రెడ్డి లు శాలువాలు



కప్పి సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మాజీ ఉప సర్పంచ్ వెంకటయ్య ముదిరాజ్ తదితరులున్నారు.

బంజరుపలిలో 'నిఘా' నేత్రం 5 సీసీ కెమెరాలను ప్రారంభించిన హుస్సాబాద్ సీబి శ్రీనివాస్

హుస్సాబాద్ జనవరి 17

హుస్సాబాద్ మండలం బంజరుపల్లి గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు, నేల నియంత్రణకు సీసీ కెమెరాలు రక్షణ కవచాలుగా పనిచేస్తాయని హుస్సాబాద్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. శనివారం మండల పరిధిలోని బంజరుపల్లి గ్రామంలో గ్రామస్థల సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన 5 సీసీ కెమెరాలను ఎస్ఐల పర్యవేక్షణలో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి మాట్లాడుతూ.. ఆధునిక కాలంలో నేర స్థలను పట్టుకోవడంలో సాంకేతికత కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని చెప్పారు. సీసీ కెమెరాల నిఘా వల్ల నేరగాళ్లలో భయం పెరుగుతుందని, ఏదైనా అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరిగినప్పుడు నిందితులను త్వరితగతిన గుర్తించేందుకు పోలీ



సులకు ఇవి ఎంతగానో దోహదపడతాయని వివరించారు. సొంత ఖర్చుతో కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకున్న బంజరుపల్లి గ్రామస్థులను ఆయన అభినందించారు. ఇదే సూర్యోత్ ప్రతి గ్రామంలో ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి నిఘా కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ఎస్ఐల లక్ష్యారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఒక సీసీ కెమెరా వంద మంది పోలీసులతో సమానమని వ్యాఖ్యానించారు. గ్రామంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, ప్రవేశ మార్గాల్లో

కెమెరాలు ఉండటం వల్ల 24 గంటల నిఘా సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. గ్రామంలో కొత్తవారు లేదా అనుమానిత వ్యక్తులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కెమెరా వంద మంది పోలీసులతో సమానమని వ్యాఖ్యానించారు. గ్రామంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, ప్రవేశ మార్గాల్లో

సింగరాయ జాతరకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి

పదమరకు ప్రవ హించే నడులలో మామహాన స్వామి చేయడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలతో పాటు ఆదవులు, కొండల నుండి ప్రవహించే మోయతుమ్మెద వాగులో బెషప గణాలు గల సీటిలో స్వామి చేయడం మరియు ఆ నీటితో పండగ సందర్భంగా వందే ప్రత్యేకమైన శాఖాహార వంటకు చిక్కుడుకాయ, టమాట, వంకాయ కూరల భుజించడం వలన ఆరోగ్యకరమైన అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ప్రజల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జాతరను విజయవంతం చేయాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి తెలిపారు.

పదమరకు ప్రవ హించే నడులలో మామహాన స్వామి చేయడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలతో పాటు ఆదవులు, కొండల నుండి ప్రవహించే మోయతుమ్మెద వాగులో బెషప గణాలు గల సీటిలో స్వామి చేయడం మరియు ఆ నీటితో పండగ సందర్భంగా వందే ప్రత్యేకమైన శాఖాహార వంటకు చిక్కుడుకాయ, టమాట, వంకాయ కూరల భుజించడం వలన ఆరోగ్యకరమైన అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ప్రజల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జాతరను విజయవంతం చేయాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి తెలిపారు.

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

చేయడం జరిగిందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకోవాలని అన్నారు. తూర్పు నుండి

ఆర్కిటెక్చర్ కోర్సు, కెరీర్ అవకాశాలపై అవగాహన

సంగారెడ్డి జిల్లా, రుద్రాచలం

ఆర్కిటెక్చర్ విద్య, కెరీర్ అవకాశాల గురించి ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో, హైదరాబాదులోని గీతం స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్కిటెక్చర్ (జీఎస్ఎ) డిసెంబర్ 2025 నుంచి జనవరి 2026 వరకు పలు బెట్ రీట్ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహించింది. మదీనగూడలోని జెన్ సీస్ ఇంటర్మీడియట్ స్కూల్ విద్యార్థులతో ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్కిటెక్చర్ మోడల్, డ్రాయింగులు, ముఖామఖి ప్రదర్శనలను ఏర్పాటు చేశారు. అలాగే ఆచరణాత్మక, సృజనాత్మక అనేకవిధాల ప్రోత్సాహించే మండల ఆర్ట్ వర్కుషాపును కూడా నిర్వహించారు. మొత్తం 168 మంది జెన్ సీస్ విద్యార్థులు, ఎనిమిది మంది ఉపాధ్యక్షులతో ఆచరణాత్మక అవగాహనను



యులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఆ తరువాత, శ్రీ స్వామినారాయణ గురుకుల్ నుంచి దాదాపు 250 మంది విద్యార్థులు, శ్రీ చైతన్య బాలురు (వివిధ నెషన్లలో 300, 500, 300 మంది), బాలికల (855 మంది) కోసం వరుస బెట్ రీట్ కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు విశేషవిద్యాలయ ప్రాంగణ అభివృద్ధి, ఆర్కిటెక్చర్ విద్యపై ఆచరణాత్మక అవగాహనను

విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నికోలస్టెన్స్ ఫెయిర్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ సంగారెడ్డి, కొల్లూరు:



రాష్ట్రం, జిల్లా ప్రభుత్వం ఇసుమడిపజే సీలా సౌత్ ఇండియా సైన్స్ ఫెయిర్ — 2026 నిర్వహణకు అన్ని విధాల పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని విద్యాశాఖ డైరెక్టర్ నికోలస్టెన్స్ సందబధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈనెల 19 నుంచి రామచంద్రపురం మండలం కొల్లూరులోని గాడియం ఇంటర్మీడియట్ స్కూల్లో నిర్వహించనున్న సౌత్ ఇండియా సైన్స్ ఫెయిర్—2026 ఏర్పాట్లను శనివారం ఆయన ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా గాడియం స్కూల్ ప్రాంగణంలో కలియతగి సైన్స్ ఫెయిర్ కు సంబంధించి చేపట్టిన ఏర్పాట్లను సమగ్రంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రధానంగా ఎంట్రన్స్, ఎగ్జిట్ మార్గాలు, సూచిక భర్తల ఏర్పాటు, విద్యుత్ కనెక్షన్లు, భద్రతా చర్యలు, వసతి సౌకర్యాలు, పారిశుధ్యం, తాగునీటి సదుపాయాలు తెలితర అంశాలను పరిశీలించారు. సైన్స్ ఫెయిర్లో పాల్గొనే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, అతిథులకు అవసరమైన వసతి, భోజనం, రవాణా ఏర్పాట్లపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని పలు కీలక

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త్రవేత్తలు, అతిథులు హాజరై కానున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ముందున్న ప్రణాళికతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమర్పవంతంగా చేయాలన్నారు. ఎగ్జిట్ ట్టును ప్రదర్శించేందుకు వచ్చే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకూ కూడా సులభంగా చేరుకునేలా, స్పష్టమైన సూచికలు, భద్రతా చర్యలు, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఇందుకు సంబంధించి ఏర్పాటు చేసిన అన్ని కమిటీల సభ్యులు

సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సౌత్ ఇండియా నలుమూలల నుంచి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, శాస్త

శాఖాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివాటి నుంచి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఐసెఐఎస్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరమట. అదే జీవిత వర్షపుట్టు చేసే ఆడవాళ్ళ వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చని ఓ అంచనా. బలమైన ఎముకలు, రోగనిరోధకశక్తి, గర్భధారణ సమయంలో శిశువు అభివృద్ధి, రుతుక్రమం సాఫీగా సాగడం... ఇవన్నీ ప్రాటీన్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

అయితే, చాలామంది మహిళలు రోజూ తగినంత ప్రాటీన్ తీసుకోవడం లేదనేది ఆరోగ్య నిపుణుల అంచేళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిల్లో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇందుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. నువ్వులా, అపెసె గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చెంచా చొప్పున ఆహారంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని మరి ఎక్కువ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలా. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంసకృత్తులు అధికం. సగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసలే బటర్ల నుంచి కూడా కావసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి బౌద్ధంగా పేరు. మాటైన వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొరిస్టాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గొండును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను ఆధుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లిసినే కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్ళతో పోల్చితే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువ. వీటి నుంచి వెల్లుల్లి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూడ్ స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మీది జిడ్డు చర్మమా?

జిడ్డు చర్మతత్వంతో చాలామంది ఆసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన చర్మతత్వం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారు తమ చర్మాన్ని పొడిగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే జిడ్డున తగ్గించే క్రీములు

ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుందని కొంతమంది సన్స్క్రీన్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీన్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోగడగా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజస్వరూపాన్ని నూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాల్సిన అవసరమేముందని అనుకుంటారు.



వాడడం, పౌడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతత్వం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకన్న వాస్తవాలేవో తెలుసుకుందాం రండి.. 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది... దీనికి తోడు సన్స్క్రీన్

దంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మతత్వం ఉన్న వారు తమ చర్మం ఉత్పత్తి చేసే అధిక నూనెల్ని పౌడర్తో కవర్ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అయితే దీనివల్ల సమస్యకు తాత్కాలిక పరిష్కారం దొరికినా.. ఈ పౌడర్ చర్మ రంధ్రాలను మూసేయడం వల్ల మెటిమల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. ఫలితంగా చర్మం మరింత జిడ్డుగా మారుతుందట. అందుకే పౌడర్ని ఉపయోగించడం కంటే సహజమైన ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి జిడ్డు దనాన్ని కాస్త తగ్గించుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

ప్రసవానంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్ని డైట్లో చేర్చుకుంటే ప్రసవానంతరం త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది! ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనపడుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బిస్సు, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హాపీ హోర్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రశాంతతను అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమి కొట్టి మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తాయి. ఇలా ప్రశాంతంగా ఉండడం వల్ల బిడ్డ ఎదుగుదలకు పరోక్షంగా మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. గర్భధారణసమయంలో దృఢంగా ఉంచడానికి కొన్ని వ్యాయామాలు ఎలా మేలు చేస్తాయో.. ప్రసవానంతరం కూడా కొన్ని వర్క్యూట్లు తిరిగి పూర్వపు స్థితికి తీసుకురావడంలో సహకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా



సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా..

డెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడంలో, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డ పుట్టాక కొంతమంది నిద్రలేమి

నుంచి బయటపడటానికి స్ట్రీమ్ బూరిజాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయోజనాలు. అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయట. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీప్ నూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, అరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి

డెలివరీ అయిన తరువాత తర్వాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షిస్తే సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రీన్ వాకింగ్, ఈత్, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే విరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవానంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు.

అందుకే.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహంతో పాటు, అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే కొంతమంది చక్కెరకు బదులుగా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కృత్రిమ తీపి పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని



కృత్రిమ తీపి పదార్థాలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని పదార్థాలలో అయితే అసలు క్యాలరీలే ఉండవు. అందుకే కొంతమంది తమ ఫిట్నెస్ కాపాడుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారు కూడా కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను తమ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండాలంటే శరీరానికి అవసరమైన నిత్య క్యాలరీల విషయంలో రాజీ పడకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు సహజస్వరూపంగా లభించే పదార్థాలను ఎప్పటికీ భర్తీ చేయలేవు. కాబట్టి క్యాలరీలు తగ్గించాలనుకునే వారు.. సహజంగా లభించే

ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలను ఉపయోగించడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగులు కృత్రిమ తీపి పదార్థాలను వాడే విషయంలో సంబంధిత వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చలికి చురకపెట్టే..

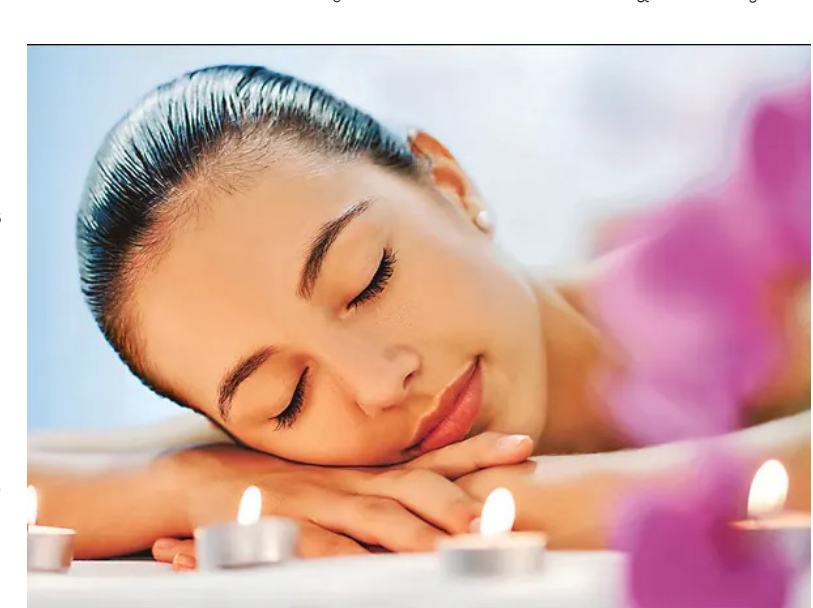
శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పైన పద్యాసనంలోనో, వజ్రాసనంలోనో లేదంటే మామూలుగానే కూర్చోండి. నడుమును నీటారుగా ఉంచి ఘోటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను ముడివి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి.. దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం. చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తాం.. సూర్య ధేన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉండి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా వదిలేయండి. ఇలా చేస్తే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. బీటీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని వదిలివేయండి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే తులసి, అల్లం, పసుపు... వంటివి ఆహారంలో భాగం చేయాలి. గోరువచ్చని నీరు తాగాలి. చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

పని ఒత్తిడి, ఉరుకుల పరుగుల జీవనశైలి, స్ట్రీమ్ సమయం పెరగడం... ఇవన్నీ నిద్రకు అటంకం కలిగించేవే. దాంతో ఆరోగ్యకరమైన నిద్రవేళలకు దూరమవుతున్న వారే ఎక్కువ. ఇలా నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారిలో మహిళలే అధికమట. జెన్ జీలు, మిలీనియల్ అమ్మాయిలు కూడా ఈ జాబితాలో చేరిపోతున్నారు. ఈ సమస్య



మసాజ్, వ్యాయామ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయట. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారట. అవసరమైతే ఐసబాట్, శాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారట. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1, 2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్ట్రీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.

ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపడా 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమూ సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలేయడం.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకొనే ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకానే చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకి ఏంటా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దకొనే మార్గాలెంతో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలినవి రాత్రికి, రాత్రి మిగిలినవి మరునటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నా నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక ఫూట మిగిలి నవ మరో ఫూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్టిక్, వికారం, వాంతలు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్ని నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయడానికి సమయంలేదు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నెయ్యిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా వక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నెయ్యి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుందట. తద్వారా చిరుతిండ్ల పైకి మనసు మళ్లకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే ఇది ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పెరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు దోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీస్సూస్ నెయ్యిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం నీళ్ళూ సరిగ్గా పొరకం. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రీజర్స్, ట్రీజర్స్ కలిపిన పదార్థాలూ.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తున్నారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత డీహైడ్రేట్ అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆ హాయే చేరుగా ఉంటుంది కదూ! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలు అంతరాయం కలిగిస్తుందట. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటాం. ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకొనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మాత్రవినోదనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అయి అలసట దరిచేరుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యల్నే ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలంటే.. టీ, కాఫీలు మితంగా తీసుకోవడంతో పాటు కాలాంతో మధ్యమధ్యలో తులసి, అల్లం, పసుపు.. వంటివి తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. శీతాకాలం వందల గీజుల కూడా! క్రిస్పి, సంతాం.. ఇలా వందల గిన్నె వరకు పెట్టే వ

