

సైబర్ నేరాలను, అవగాహనతోనే నివారణ సాధ్యం

- సైబర్ నేరాల వల్ల ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన తప్పనిసరి
- సైబర్ నేరగాళ్లు, మోసగిస్తున్న తీరు తెలుసుకుంటూ, అప్రమత్తతతో ఉండాలి
- సైబర్ నేరం జరిగిన వెంటనే 1930 కి సంప్రదించాలి
- ఈవారం సైబర్ క్రైమ్ నందు 16 ఫిర్యాదులు సమాధు
- ఆర్టిక నేరాలలో గౌరవ హతర ముఖ్యమైనది
- జిల్లా ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్

పుడయం, ఆదిలాబాద్ :

దేశవ్యాప్తంగా సైబర్ నేరగాళ్లు వివిధ సూత్రన పద్ధతులలో ప్రజలను మోసగిస్తున్న సందర్భాలలో అవగాహన అప్రమత్త తప్పనిసరిగా ఉండాలని ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్ తెలియజేశారు. శనివారం పోలీసు ముఖ్య కార్యాలయం నుంచి ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ, ప్రజలు ఆర్టిక సైబర్ నేరాలకు మోసపోయిన వెంటనే సైబర్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1930 లేదా జాతీయ సైబర్ క్రైమ్ వెబ్సైట్ నందు ఫిర్యాదులను సమాధు చేయాలని తెలిపారు. ఆర్టిక నేరాలలో గౌరవ హతర ముఖ్యమైనదని మోసపోయిన వెంటనే గ్రహించి ఫిర్యాదు చేసిన యెడల, మోసపోయిన డబ్బు ఎక్కువ శాతం తిరిగి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. సైబర్ నేరగాళ్లు ప్రస్తుత సమాజంలో ఏపీకే ఫైర్ డ్రాగ్ మొదలై హాకింగ్ పాల్పడుతూ, ఏబి ఆధారిత వీడియో మేనేజ్ ల ద్వారా మోసం చేస్తున్న తీరు ప్రజలందరినీ వాటివల్ల అప్రమత్తతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా సైబర్ నేరగాళ్లు ఐపీఓ ద్వారా ఇన్వెస్టిగేట్ ఫ్రాడ్స్ చేస్తుంటారని, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని పిజిల చెల్లించాలంటూ మోసం చేస్తుంటారని తెలిపారు. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బులు సంపాదించవచ్చు అని స్పాక్ మార్కెట్లో థర్డ్ పార్టీ అభ్యుక్తపన ద్వారా ఇన్వెస్టిగేట్ చేసి మోసం చేస్తుంటారని, అన్వేషించు నశిం కస్టమర్ కేరీ నెంబర్లను ఉంచి వాటి ద్వారా మోసం చేసే ప్రయత్నం జరుగుతుందని తెలిపారు. అత్యవసర సమయంలో ఎలాంటి సత్కారాలు లేకుండా తక్కువ రుసుముతో ఎక్కువ డబ్బులు లోన్ ద్వారా అందిస్తామంటూ సమజ్ఞలిక మోసం చేసే ప్రయత్నం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈవారం సైబర్ క్రైమ్ నందు 16 ఫిర్యాదులు అందాయని తెలియజేశారు.

జిల్లాలో నమోదైన పలు కేసుల వివరాలు...

ఓ ఆదిలాబాద్ ఓటు టౌన్ పరిధిలోని ఒకరికి బీజేపీ నెన్ ఇన్స్ట్రుంట్ అంటూ లింకు ద్వారా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ డబ్బులు సంపాదించవచ్చని నమ్మబలికే సైబర్ నేరవేర్లు లక్ష ఇరవై వేల రూపాయలను మోసం చేయడం జరిగింది.

ఓ ఆదిలాబాద్ ఒకటో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆన్లైన్ అమ్మాయి పరచయమై తన ద్వారా 2.7 లక్షల రూపాయలను ఆన్లైన్ నందు ఇన్వెస్ట్ చేయించి, లాభాలు చూపించి, చివరికి డబ్బులను తీసుకుందామంటే రాకపోవడంతో మోసపోయిన ఏ గ్రహించిన బాధితుడు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది.

ఓ నశిం ఏపీకే ఫైర్ లింకుల ద్వారా పట్టణానికి చెందిన ఒకరు తన ఆకౌంట్ వివరాలను నశిం లింకే నందు పొందుపరచడంతో తన ఆకౌంట్ నుండి 1.3 వేల రూపాయలను సైబర్ నేరగాళ్లు తస్కరించడం జరిగింది.

ఓ ఉజ్జూర్ కు చెందిన బాధితుని వద్ద ముద్ర లోన్ వచ్చిందని బాధితుని వద్దనుండి విడతలపాటిగా ఫీజులు అంటూ 70 వేల రూపాయలను మోసం చేయడం జరిగింది.

ఓ ప్రజలు అప్రమత్తతో వ్యవహరించాలని ఎలాంటి సమస్యలున్న జాతీయ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1930 లేదా సైబర్ క్రైమ్ వెబ్సైట్ నందు ఫిర్యాదులను సమాధు చేయాలని తెలిపారు.



రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు ఎస్ హెచ్-11 రహదారిపై బ్లాక్ స్పాట్ వద్ద రేడియం డ్రమ్ముల ఏర్పాటు

కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 14 (పుడయం):

కామారెడ్డి జిల్లా పరిధిలోని పాలెండు - భవానిపేట గ్రామాల మధ్య గల ఎస్ హెచ్-11 రహదారిపై తరచుగా జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలను దృష్టికి ఉంచుకొని, ప్రమాదాలను నివారించేందుకు ముందుగా భద్రతా చర్యలు చేపట్టడం జరిగింది. ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్న బ్లాక్ స్పాట్ ప్రాంతాన్ని గుర్తించి, వాహనాల వేగాన్ని నియంత్రించేందుకు, వాహనదారులకు స్పష్టమైన హెచ్చరికలు అందించేందుకు రేడియం స్పెక్ట్రం కలిగిన 9 డ్రమ్ములను కొత్తగా ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఇదే ప్రదేశంలో గతంలో కూడా 12 రేడియం డ్రమ్ములు ఏర్పాటు చేయబడిన విషయం తెలిసిందే. ఈ చర్యల ద్వారా రాత్రి సమయంలో కూడా వాహనదారులకు ప్రమాద సూచనలు స్పష్టంగా కనిపించి, ప్రమాదాల నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి పోలీస్ పరిధిలోని కామారెడ్డి రూరల్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రామన్, మామారెడ్డి పోలీస్ స్టేషన్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ నట్ల అనిల్, మామారెడ్డి పోలీస్ సిబ్బంది, పాలెండు, భవానిపేట గ్రామాల సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు మాట్లాడుతూ, ప్రజల ప్రాణ భద్రత పోలీసు ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. రహదారులపై వాహనదారుల అప్రమత్తంగా ఉండి, ట్రాఫిక్ నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. పోలీసు శాఖ చేపడుతున్న ఈ చర్యలు రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు.

మున్సిపల్స్ లో భారీ మార్పు

మొదటి పేజీ తరువాయి..

మరోవైపు.. అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కు మద్దతు తెలిపి.. ఈ సారి ఒంటరిగా బరిలో నిలిచిన సీపీఐ అనూహ్యంగా.. కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ పై ప్రజాసేవా ఎగురవేసింది. ఈ ఎన్నికల్లో మొత్తం 49,450 ఓట్లు సాధించిన ఆ పార్టీ 1.30 శాతం ఓట్లు సాధించి ఇతర పార్టీలకు పోటీ ఇచ్చింది. ఈ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో కార్పొరేషన్లతో పాటు అనేక మున్సిపాలిటీల నుంచి తన అభ్యర్థులను బరిలో దింపిన ఎంబిఎం పార్టీ ఎక్కువ తన ప్రాభావాన్ని కనబర్చలేకపోయింది. నిజామాబాద్, కరీంనగర్, మామబాబ్ నగర్, నల్గొండ వంటి ముఖ్య నగరాల్లో తనకు గట్టిపట్టు ఉందని భావించిన ఆ పార్టీకి ఆయా కార్పొరేషన్ ఓట్లు అదరించలేదు. దీంతో ఈ ఎన్నికల్లో 3.28

శాతం ఓట్లు సాధించింది. మరోవైపు ఈ సారి ఎన్నికల్లో జాగృతి మద్దతులో బరిలో నిలిచిన అలిండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ (ఏఐఎఫ్ బీ) రాష్ట్రంలో ప్రధాన పార్టీలు, నాయకులకు అందరికీ రుబల్ ఇచ్చింది. ఇందులో భాగంగా గద్వాల జిల్లాలోని వడ్డెపల్లి మున్సిపాలిటీపై సింహం జెండా ఎగురవేసింది. ఈ ఎన్నికల్లో 1.51 శాతం ఓట్లు సాధించి అందరినీ ఔరా అనిపించింది. వీరితో పాటు ప్రధాన పార్టీల నుంచి టికెట్లు అశించి భంగపడి.. స్వతంత్రంగా పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు ఈ ఎన్నికల్లో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. 3,14,096 ఓట్లు సాధించి 8.30 శాతం ఓటింగ్ తో ప్రధాన పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపును పరోక్షంగా ఆధిక్యమన్నారు. వీరి పోటీతో మొత్తం 38 మున్సిపాలిటీల్లో హంగ్ ఏర్పడింది.. అత్యధిక ఏ పార్టీ అధికారంలో



రావాలన్నా వారే కింగ్ మేకర్లుగా మారారు. దీంతో ప్రధాన పార్టీలన్నీ స్వతంత్రుల మద్దతు కోసం విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. తాయిలాలు, ఆపర్తతో బుజ్జగించి వారిని తమ వైపు లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దీంతో

ఈ నెల 16న జరగనున్న కార్పొరేషన్ మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికల్లో వీరి మద్దతు అనివార్యమైంది. దీంతో ఈ ఎన్నిక ఇప్పుడు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపతున్నది.

ఏడు కార్పొరేషన్లలో పార్టీలు సాధించిన సీట్లు (414)	116 మున్సిపాలిటీల్లో పార్టీలు గెలిచిన వార్డులు (2581)
కాంగ్రెస్ 190 బీజేపీ 75 బీఆర్ఎస్ 60 ఇతరులు 89 మొత్తం 414	కాంగ్రెస్ 1,347 బీఆర్ఎస్ 716 బీజేపీ 261 ఇతరులు 257 మొత్తం 2,581

ఇది త్రైలరే.. ముందు ముందు అసలు సినిమా చూపిస్తాం

మొదటి పేజీ తరువాయి..

ప్రజలకిచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ఎక్కడ కూడా నిలబెట్టుకోకుండానే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఎక్కువ స్థానాలు గెలుచుకోవడం ఆశ్చర్యానికి గురి చేసిందన్నారు. ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రజలు మాకు గుడి కట్టారంటూ చెప్పుకున్న బీఆర్ఎస్.. చాలా పోటీల మామూలు నాలుగు స్థానాలకు పదిహేయిందని చెప్పారు. ఇటు తెలంగాణకు రూపాయి ఇచ్చి బీజేపీ కరీంనగర్ మేయర్ స్థానం తప్ప అన్ని చోట్ల ఆత్మకష్టాలు పడిందని వ్యాఖ్యానించారు. తాము పార్టీ పోషించిన ప్రకటించానే బీఆర్ఎస్ నేతలు కారు కూతురు కూస్తున్నారని కవిత ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ తప్పులను ఎత్తిచూపడంలో బీఆర్ఎస్ అట్టర్ ఫ్లాస్ అయ్యిందని విమర్శించారు. ఇటీవల జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికలు బీఆర్ఎస్, బీజేపీ పొత్తుకు తొలిమెట్టు అన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఆయా పార్టీలు రహస్య ఒప్పందంతో పోటీ చేశాయని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ అపొజిషన్ లో ఉన్నప్పుడు వచ్చిన ఫలితాలతో బీఆర్ఎస్ ఈ ఎన్నికల ఫలితాలను పోయి కోవడం విద్వేషంగా ఉందన్నారు. గతంలో 90 శాతం మున్సిపాలిటీల్లో గెలిస్తే ఇప్పుడు 16 స్థానాలకే పరిమితం అయిన విషయాన్ని గ్రహించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ప్రజల ప్రేమను ఎందుకు కోల్పోయాలో సమీక్షించుకోవాలని బీఆర్ఎస్ నాయకులకు సూచించారు. కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ ఎన్నిక విషయంలో సీపీఐ అధిగమించానే బీఆర్ఎస్ మద్దతు ప్రకటించడం దారుణమన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సాంబశివరావు కేసీఆర్ పై చేసిన ఆరోపణలను ఆమోదిస్తున్నారా? అని బీఆర్ఎస్ నేతలను ప్రశ్నించారు. అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ తో మిలాఖత్ అయిన సీపీఐ కి మద్దతివ్వటమంటే నయంచలనే



అన్నారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ అప్రమత్తంగా లేకపోవడంతోనే ప్రజలు కాంగ్రెస్ కు ఓటు వేశారని ఆరోపించారు. ఉధృమకారులను మంచి చేయాలని మాట్లాడిన తన గురించి ఇప్రమెచ్చినట్లుగా మాట్లాడుతున్నారని కవిత ఆరోపించారు. ఈ అపరాధం తగ్గించుకొని ప్రజల మధ్యలో ఉండకపోతే ఇలాంటి ఫలితాలు వారిని లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. చైర్మన్ ఎన్నిక వరకు ఏమీ జరుగుతుంటే తెలియని పరిస్థితి ఉందన్నారు. అందుకే దాని గురించి మాట్లాడటం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే నాయకులే పేట మున్సిపాలిటీలోనూ తమకు వైస్ చైర్మన్ పదవి అఫర్ చేస్తున్నట్లు కవిత వెల్లడించారు. దీనిపై నిర్ణయం స్థానిక నాయకులకే అప్పగించామని చెప్పారు.

సమయం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ కార్యక్రమం ఒత్తిడి మేరకు అల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ తరఫున పోటీ చేసినట్లు వివరించారు. అయితే ప్రజలు తమను 40 స్థానాల్లో గెలిపించారని చెప్పారు. అధికారికంగా 33 స్థానాలు అయినప్పటికీ కొంతమందికి బీ పాస్ ఇవ్వటంలో ఇబ్బంది అయ్యిందని అలా మరో ఏడు స్థానాల్లో తాము మద్దతు తెలిపిన అభ్యర్థులే గెలిచారన్నారు. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా వడ్డెపల్లి మున్సిపాలిటీలో తమకు క్రియర్ మాన్ డేట్ ను ప్రజలు కట్టట్టారని చెప్పారు. కానీ కాంగ్రెస్ నేతలు తమ ప్రలోభాలతో వారిని లాక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. చైర్మన్ ఎన్నిక వరకు ఏమీ జరుగుతుంటే తెలియని పరిస్థితి ఉందన్నారు. అందుకే దాని గురించి మాట్లాడటం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే నాయకులే పేట మున్సిపాలిటీలోనూ తమకు వైస్ చైర్మన్ పదవి అఫర్ చేస్తున్నట్లు కవిత వెల్లడించారు. దీనిపై నిర్ణయం స్థానిక నాయకులకే అప్పగించామని చెప్పారు.

న్యూ ఫ్లేయర్ ను ప్రజలు ఆదరించారు...

తాము తర్రలోనే రాజకీయ పార్టీగా మారబోతున్నామని చెప్పి ఎన్నికల్లో పోటీ చేశామన్న కవిత...



ఘనంగా దుబ్బ రాజరాజేశ్వర స్వామివారి కళ్యాణం

పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ దంపతులు

జగిత్యాల ఫిబ్రవరి 14 (పుడయం ప్రతినid)

మహా శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం సారంగాపూర్ మండలం పెంబట్ల కోనాపూర్ గ్రామంలోని దుబ్బ రాజరాజేశ్వర స్వామివారి కళ్యాణ మహోత్సవానికి జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ దంపతులు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజ

కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం అలయ అర్చకులు వేద పండితులు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ దంపతులను ఆశీర్వాదించి శాలువాతో సన్మానించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ దుబ్బ రాజేశ్వర స్వామి గుడికి విచ్చేసే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని తానెదవన

చర్యలు నిరంతరం చేపట్టాలని భక్తుల ఆధిక రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని త్రాగునీటి సౌకర్యం సమృద్ధిగా కల్పించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఐఎంఆర్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ సుధీరు అలయ ఈవో అనూప తహసీల్దార్ హాజ్ ఎంపీడీవో సలీం ఇతర సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీవరాశి కనుమరుగయ్యే కాలం ఆసన్నమైంది

ప్రముఖ ప్రకృతి కవి జయరాజు

పుడయం, కొత్తగూడెం :

ఈ భూమిపైన సమస్త జీవరాశి కనుమరుగయ్యే కాలం ఆసన్నమైందని, ప్రకృతి మానవ కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం అందరిపైనూ ఉందని, ప్రముఖ ప్రకృతి కవి రచయిత డాక్టర్. జయరాజు అన్నారు. విజ్ఞాన దర్శని, డి నెహ్రూ సెంటర్, నేపర్ ఫౌండేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన విజ్ఞాన యాత్రలో భాగంగా, యాత్ర బృందం శనివారం కొత్తగూడెం చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రకృతి ఫ్రీమ్ కుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచంలో కాన్సర్వేషన్ వీరవిహారం చేస్తున్నది, ప్రాణాంతకమైన కాన్సర్వేషన్ రూపుమాపేందుకు మనమందరం నిత్యజీవి తలతో పాస్టిక్ ని రూపు మాపాలని అవసరం అన్న మైందని అన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ప్రకృతి పైన, జంతు, విజ్ఞాన దర్శని వ్యవస్థాపకులు రమేష్ కోటరాజ్ లిన్ అవసరం ఏర్పడిందని, దాని ద్వారా అందరూ భాగస్వాములు కావాలని అజ్ఞప్తి చేశారు.



అనంతరం విజ్ఞాన దర్శని వ్యవస్థాపకులు, ప్రజా చైట్టా నీశేత్ రమేష్ మాట్లాడుతూ సైన్సు సాంకేతిక రంగాల్లో ప్రపంచం దూసుకుపోతుందని, ప్రస్తుతం ఏబి (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్) కాలం ఆసన్నమైంది కానీ, మనషుల్లో మార్పు రాలేదన్నారు. అనంతరం ప్రకృతి ఆశ్రమం సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ జయరాజు, జంతు, విజ్ఞాన దర్శని వ్యవస్థాపకులు రమేష్ కోటరాజ్ దంపతులకు, అవయవ దానం పై అవగాహన కల్పిస్తున్న అమ్మ నేత శరీర అవయవదాన సంఘం

దారుకమన్నారు. యాత్రకు కొత్తగూడెం ప్రకృతి ఆశ్రమం ఎల్లవేంకటాంబా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజ్ఞాన దర్శని జాతీయ నాయకురాలు కోటరాజ్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మోహన్ అలీ, ప్రకృతి ఆశ్రమం సభ్యులు శశగ వెంకటేశ్వర్లు, మల్లెల రామనాథం, మొక్కుల రాజేశ్వర్, బిల్లారి హర్షదర్శి, బిక్కులాల్, నంది శశి కుమార్, కోటరాజ్, రఘు లు పాల్గొన్నారు.



ఓటు హక్కు ఉన్న చోటనే ఎక్స్ అఫీషియో

మొదటి పేజీ తరువాయి..

ఒకవేళ మున్సిపల్ పరిధిలో ఓటరుగా సమాధు కాకపోతే.. వారు ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులుగా ఓటేయటానికి, కొనసాగడానికి అనర్హులని తేల్చి చెప్పింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అర్హత లేకుండా ఓట్లు వేస్తే అవి చెల్లవని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు రాష్ట్రంలోని ఎన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎన్నికల అధికారులు లకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం సభ్యులైన జారీ చేసింది. గతంలో రాజ్యసభ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు రాష్ట్రంలోని తమకు సభ్యుల మున్సిపాలిటీని ఎంచుకుని ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులుగా మేయర్, చైర్మన్ ఎన్నిక కోసం ఓటు వేసే అవకాశం ఉండేది. ఆ సమయంలో ఈ అంశంపై వివాదం కొనసాగింది. దీన్ని విచారించిన రాష్ట్ర ఉన్నత న్యాయస్థానం.. సానికంగా ఓటు లేకుండా ఇతర మున్సిపాలిటీలో ఓటు వేయటం నిబంధనలకు విరుద్ధమని వెల్లడించింది. హైకోర్టు

ఆదేశాల నేపథ్యంలోనే తాజాగా ఎస్ ఈసీ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇదీలావుంటే.. హంగ్ ఏర్పడిన మున్సిపాలిటీల్లో ఎక్స్ అఫీషియో ఓట్లు కీలకంగా మారాయి. ఎస్ ఈసీ కొత్త నిబంధనలతో.. సానికంగా ఓటు లేని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు తమ ఓటును విని యోగించుకోలేని పరిస్థితి నెలకొన్నది. దీంతో అనేక చోట్ల మున్సిపల్ పీఠాల సమీకరణాలు మారే అవకాశాలు న్నాయి. మరోవైపు మేయర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ ఎన్నికకు సంబంధించి రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అధికారికంగా నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది ఎస్ ఈసీ. ఈనెల 16న ఆయా మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో మధ్యాహ్నం 12.30 కి ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి తొలుత వార్డు సభ్యులు, కార్పొరేటర్లతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించనున్నారు. ఆ తర్వాత మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్లు, చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లు ఎన్నిక జరగనుంది.

నిజామాబాద్ లో ప్రతిపక్షంలో ఉంటాం

కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ కు గట్టిపోటీ ఇచ్చాం వార్డు సభ్యులు, కార్పొరేటర్లను ఎత్తుకెళ్లే తీవ్ర పరిణామాలు నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్



పుడయం, నిజామాబాద్ : నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో 28 డివిజన్లలో విజయం సాధించి సింగిల్ లార్జస్ట్ పార్టీని నిలిచి బీజేపీ ప్రతిపక్షం లో ఉంటుందని స్థానిక ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ ప్రకటించారు. ఈ ఎన్నికల్లో తాము కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ను దామినేట్ చేశామన్నారు. తన పార్లమెంట్ పరిధి లోని మిగతా మున్సిపాలిటీల్లోనూ బీఆర్ఎస్ కంటే ఎక్కువ సీట్లు సాధించా మన్నారు. శనివారం నిజామాబాద్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎలాగైనా గెలిచాం కాదా అని కాంగ్రెస్.. మున్సిపల్ వార్డు సభ్యులు, కార్పొరేటర్లను బలవంతంగా ఎత్తుకెళ్లే బీఆర్ఎస్ కు వచ్చిన గతే కాంగ్రెస్ కు పడుతుందని హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ బలమైన ప్రభుత్వమేమీ కాదన్న అర్వింద్.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బలమైన పాజిషన్ లో లేరన్నారు. సీఎంస ప్రజలు చీ కొడుతున్నారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్

ప్రభుత్వం పోలీస్ శాఖను తన స్వార్ధరాజ కీయాలకు ఉపయోగించుకుంటోందని ఎంపీ ఆరోపించారు. పోలీసులు తనపై కేసులు పెట్టడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. వాస్తవానికి తానే పోలీసులపై కేసు పెట్టాలన్నారు. ఈనెల 11న జరిగిన ఎన్నికల్లో బీజేపీ అభ్యర్థులను పోలింగ్ బూత్ ల నుంచి బయటికి పంపిన పోలీసులు.. కాంగ్రెస్ కు ఓటు వేయాలని చెప్పారని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్లను ఎత్తుకెళ్లడానికి కాంగ్రెస్ వారికి సహాయం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. పోలీసులు శాంతి భద్రతలు పరిరక్షిస్తారా లేక బ్రేక్ చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు. రాజకీయాలను భ్రష్టు చేస్తుందని కేసీఆర్ ను ప్రజలు ఓడించారని అప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి మళ్లీ ఆరోపిస్తున్నారని దుయ్యంట్టారు. రాజకీయల్లో హుందాతనం ఉండాలని కార్పొరేటర్లు ఎవరికి మద్దతు ఇవ్వాలనేది వారి వారి పార్టీలు నిర్ణయించుకుంటాయన్నారు.



విజయ్, త్రిపులపై బీజేపీ అధ్యక్షుడి అనుచిత వ్యాఖ్యలు!

నైనార్ నాగేంద్రన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెను సంబలం

చెన్నై : తమిళనాడు రాజకీయాల మరోసారి వ్యక్తిగత దూషణలతో వేడెక్కింది. నలుదు, తమిళగ వెల్లి కళగగం అధినేత విజయ్ ను ఉద్దేశించి బీజేపీ సీనియర్ నేత నైనార్ నాగేంద్రన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెను సంబలం సృష్టించాయి. చెన్నై విమానాశ్రయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన, విజయ్ ను అనుచితంగా లేదని విమర్శిస్తూనే.. వ్యక్తిగత అంశాలను తెరచిపెట్టాడు. “విజయ్ ముందుగా తన ఇల్లు పదిలి బయటకు రావాలి.. ముఖ్యంగా నటి త్రిపుత్ ఉన్న బంధం నుండి బయటపడితేనే ఆయనకు క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాల అర్థమవుతాయి” అంటూ ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఒక బాధ్యతాయుతమైన పదవితో ఉన్న నేత, నటుడి వ్యక్తిగత జీవితాన్ని రాజకీయాలతో ముడిపెట్టడంపై తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సినిమా నటులపై అనేక రూపొద్దు ఉంటాయి. వాటిని రాజకీయంలోకి తీసుకు వచ్చి పరువు తీసి.. మానసిక స్వేచ్ఛం చెల్లించి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. విజయ్ రాజకీయంలోకి ప్రవేశించినప్పటి నుండి ఆయన సిద్ధాంతాలపై విమర్శలు

చేయడం మానేసి, ఇలాంటి వ్యక్తిగత దాడులకు దిగడం ప్రత్యర్థి పార్టీల బల హీనతను సూచిస్తోందని టీవీకే క్షేత్రంల మండిపడుతున్నాయి. గతంలో కేవలం శ్రద్ధాలో తిరగాలి అని మాత్రమే విమర్శించిన నాగేంద్రన్, ఇప్పుడు నేనుగా త్రిపుత్ పేరును ప్రస్తావించడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశ మైంది. విజయ్ తన రాజకీయ ప్రయాణంలో అంశాలను తెరచిపెట్టాడు. “విజయ్ ముందుగా తన ఇల్లు పదిలి బయటకు రావాలి.. ముఖ్యంగా నటి త్రిపుత్ ఉన్న బంధం నుండి బయటపడితేనే ఆయనకు క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాల అర్థమవుతాయి” అంటూ ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఒక బాధ్యతాయుతమైన పదవితో ఉన్న నేత, నటుడి వ్యక్తిగత జీవితాన్ని రాజకీయాలతో ముడిపెట్టడంపై తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సినిమా నటులపై అనేక రూపొద్దు ఉంటాయి. వాటిని రాజకీయంలోకి తీసుకు వచ్చి పరువు తీసి.. మానసిక స్వేచ్ఛం చెల్లించి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. విజయ్ రాజకీయంలోకి ప్రవేశించినప్పటి నుండి ఆయన సిద్ధాంతాలపై విమర్శలు

మెట్పల్లి ప్రజలకు రుణపడి ఉంటాం

- ◆ బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు యాదగిరి బాబు
 - ◆ రాష్ట్ర నాయకులు దాక్టర్ చిట్టేని రఘు
- మేట్ పల్లి ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం విలేఖరి) :

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో మేట్ పల్లిలో నమ్మకంతో ఆధిక స్థానాల్లో బీజేపీ అభ్యర్థులను గెలిపించిన పట్టణ ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామని పట్టణ సముగ్రాభివృద్ధి కమిటీసభ్యుగా పని చేస్తామని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు యాదగిరి బాబు రాష్ట్ర నాయకులు దాక్టర్ చిట్టేని రఘు పేర్కొన్నారని గత రెండు రోజుల శ్రీతం విడుదలైన మున్సిపల్ ఎన్నికల ఫలితాల్లో బీజేపీ అభ్యర్థులు మెజారిటీ స్థానాలు కైవసం చేసుకున్న సందర్భంగా పట్టణంలోని పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తమ పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపుతో మేట్ పల్లికి పూర్వ వైభవం వచ్చిందన్నారు.మేట్ పల్లి పట్టణంలో తమ అంచనా ప్రకారం 26 వార్డులకు 14 వార్డులు గెలుస్తాం అనుకున్నామని కానీ 10 స్థానాలు కైవసం చేసుకున్నామన్నారు బీజేపీ గతంలో మేట్ పల్లికి కంచుకోటగా



ఉందని ఇక్కడి నుండి సీనియర్ నాయకులు చెన్నుమనేని విద్యాసాగర్ 4 నార్డు ప్రాతినిధ్యం వహించారని గుర్తు చేశారు తెలంగాణ ఉద్యమంలో తెలంగాణ వాదం ఉన్నప్పుడు రెండు దఫాలు కోరుట్ట నియోజకవర్గ ప్రజలు బీ ఆర్ ఎస్ కు మొగ్గు చూపారని ఇప్పుడు మళ్ళీ బీజేపీకి ప్రజలు మొగ్గు చూపుతున్నారన్నారు మేట్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవిని సొంతం చేసుకోవడానికి తాము నిర్దంగా ఉన్నామన్నారు నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ ఆధ్వర్యంలో మేట్ పల్లిని స్పార్ట్ సిటీగా మార్చుకోవడానికి అవసరమైన ప్రణాళిక తో ముందు వెళ్తామన్నారు తెలంగాణ లో మార్పు మేట్ పల్లి నుంచే మొదలయిం

దని త్వరలోనే తెలంగాణ వ్యాప్తంగా బీజేపీ హవా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు కాగా మేట్ పల్లిలో తమతో కలిసి మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవిని సొంతం చేసుకోవడానికి సహకరించే మైనారిటీలకు వైస్ చైర్మన్ ఇస్తామని తెలిపారు ఇప్పటి వరకు ఇతర ఏ పార్టీ కూడా మైనారిటీలకు వైస్ చైర్మన్ పదవి ఇస్తామని చెప్పలేదని తెలిపారు స్వ తంత్ర అభ్యర్థులుగా గెలిచిన మైనారిటీ కార్నియలర్ టిన్ లో ఉన్నారని తెలిపారు ధర్మపురి అరవింద్ నేతృత్వంలో తమకు సహకరించే మైనార్టీ కౌన్సిలర్ అభ్యర్థులకు వైస్ చైర్మన్ ఇస్తామని మాకు ఆదేశాలు ఇచ్చారన్నారు ఈ సమావేశంలో బీజేపీ మేట్ పల్లి ఎన్నికల ఇంచార్జి అష్టాఫూర్ రాజేష్ పోలీస్ స్టేషన్ వాస్ పాల్గొన్నారు.

క్రీడల ద్వారా నాయకత్వ లక్షణాలు

- ◆ కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ మంచర్ల, ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం) :

క్రీడల ద్వారా నాయకత్వ లక్షణాలు అలవాడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ మైదానంలో కొనసాగుతున్న సి.ఎం. కవ్ 2025 పోటీలకు జిల్లా యువజన క్రీడా సేవల అధికారి గుర్రాచి హనుమంతరెడ్డి, జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి నీరథి రాజేశ్వరి అధికారులు, క్రీడా కారులతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మోట్లాడుతూ.. గ్రామీణ స్థాయి నుంచి యువతలో దాగి ఉన్న క్రీడా నైపుణ్య తన వెలికి తీసేందుకు ప్రభుత్వం సి

ఎం కవ్ క్రీడా పోటీలను నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. క్రీడల ద్వారా శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి కలుగుతుందని, క్రీడలలో ప్రశాంతత అలవాటు అవుతుందని తెలిపారు. నాయకత్వ లక్షణాలతో టీం వర్క్ ప్రాధాన్యత తెలుస్తుందని, కలిసి పని చేయడంతో ఏదైనా సాధించవచ్చు తెలిపారు. క్రీడలలో గెలుపు, ఓటములు సామాన్యమని, క్రీడా స్ఫూర్తితో ఆటలో పాల్గొనాలని తెలిపారు. ఒకసారి ప్రయత్నించి రాలేదు అని నిరుత్సాహపడకుండా సాధించే వరకు ఫలితం ఆశించకుండా ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలని తెలిపారు. సి.ఎం. పోటీలలో భాగంగా గ్రామీణ, మండల, నియోజకవర్గ స్థాయి స్థాయి పోటీలను పూర్తి చేసుకుని జిల్లా స్థాయి పోటీలను నిర్వహిస్తామని, ఈ పోటీలలో గెలుపొందిన



క్రీడాకారులు రాష్ట్ర స్థాయి ఆటల పోటీలలో పాల్గొంటారని తెలిపారు. ఈ పోటీలకు జిల్లాలోని మంచి రియల్, చెన్నూర్, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గాల నుంచి దాదాపు 400 మంది క్రీడాకారులు హాజరయ్యారని, అథ్లెటిక్స్, బాస్కెట్బాల్, జిమ్నాస్టిక్స్, రూలర్ స్పీడింగ్, స్కిమ్మింగ్, రెజ్లింగ్, స్పెక్టింగ్

క్రీడాశాలలో పోటీలు నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎన్నికల సమయంలో సిబ్బంది సహకారంతో తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ జిల్లాలో క్రీడా పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించడం అభినందనీయమని తెలిపారు. ఒలంపిక్స్ లో తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి పాల్గొని పథకాలు సా

ధించాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడల కోటలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కూడా సాధించవచ్చు అని, క్రీడాకారులు ఏకాగ్రతతో శిక్షణ పొంది క్రీడలలో రాణించాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, వివిధ క్రీడ సంఘాల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవదాయ ధర్మాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మహాశివరాత్రి మహోత్సవాలు ఘనంగా

- పుదయం, సిద్దిపేట ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి, 14:

సిద్దిపేట, ప్రశాంత్ నగర్: శ్రీ ఉమా పార్వతీ కోటిలింగేశ్వర స్వామి క్షేత్రంలో మహాశివరాత్రి మహోత్సవాలు 15.02.2026, ఆదివారం నాడు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ అధ్యక్షులు మరియు దేవస్థాన సిబ్బంది తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయాన్ని విద్యుత్ డిపాలతో, షుష్కాలతో అద్భుతంగా అలంకరించి భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని కల్పించేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మహాశివరాత్రి పర్వదినాన తెల్లవారుజామునే ప్రత్యేక అభిషేకాలు, రుద్రాభిషేకం, మహానైవేద్యం, లింగార్చన, రాత్రి జాగరణ వంటి కార్యక్రమాలు



నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. భక్తులు ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ శ్రవణం అనుగ్రహం పొందాలని ఆలయ అధికారులు కోరారు. “ఈశ్వరని అనుగ్రహం ఉంటే అన్నీ ఉన్నట్లే” అనే నమ్మకంతో ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుంటారని తెలిపారు.భక్తుల సౌకర్యార్థం తాగునీరు, ప్రసాదం, కూర్చోర్లు,



పార్కింగ్ వంటి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ప్రశాంత్ నగర్ పరిసర ప్రాంతాల నుంచే కాకుండా సిద్దిపేట పట్టణం మరియు సమీప గ్రామాల నుంచి కూడా భక్తులు భారీగా తరలివచ్చే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. మహాశివరాత్రి వేడుకలను విజయవంతం చేయడానికి భక్తులు సహకరించాలని ఆలయ సిబ్బంది విజ్ఞప్తి చేశారు.

కమిషనర్ కు బీఆర్ఎస్ విప్ కాపి అందజేత



జిన్నారం ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం ప్రతినిధి)

మున్సిపల్ లో గెలిచిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లకు పార్టీ ఆదేశాల మేరకు మాజీ మంత్రి డిప్యూటీ షోర్ టివర్ హరీష్ రావు తరఫున పటాన్యేరు నియోజకవర్గం కోఆర్డినేటర్ ఆదర్శ్ రెడ్డి శనివారం జిన్నారం కమిషనర్ తిరుపతిని ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి విప్ కాపీని అందజేశారు.

ఆరోగ్య హక్కులు ప్రజలవి.. బాధ్యతలు వైద్య సిబ్బందివి

- వరంగల్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం ప్రతినిధి) :

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి దాక్టర్ బి సాంబశివరావు గారి ఆదేశాలతో జిల్లా డిప్యూటీ మార్ మీడియా అధికారి రఘురాం అనిల్ కుమార్ పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం రంగనాయపేట పరిధిలోని అంగన్వాడీ సెంటర్లు జక్కురెడ్డి , వెలికూడలలో నిర్వహిస్తున్న వ్యాధి నిరోధక టీకాలు కార్యక్రమను పర్యవేక్షించి అవగాహన కల్పించినారు. ఇమిజుజేషన్ వ్యాప్తిని తీసుకోవడం వలన క్షయ, పోలియో కామర్లు కంటుసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్కాతము, మెదడువాపు, న్యూమోనియా , మీజిల్స్, రుబెల్లా, జ్వరము, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు, తీవ్ర నీళ్ల విరోచనాలు, కడుపువ్యాధి, అందర్ల నివారణ మొదలగు వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయని వివరించడం జరిగింది.అప్పుడే పుల్లిన బిడ్డనుండి 16 సంవత్సరాల వయసు వచ్చువరకు, వయసుకు తగ్గట్టుగా

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇమ్మించి బిడ్డలకు ఎలాంటి వ్యాధులకు గురి కాకుండా చేయాలని కోరినారు. ప్రజలు కూడా ఈ వ్యాధి నిరోధక టీకాలపై అవగాహన కలిగి తమ బిడ్డల ఆరోగ్యం కొరకు వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అందించే వ్యాధి నిరోధక టీకాల పత్రక రూపంలో ఉన్న ప్రతి వ్యాక్సిన్ తమ పిల్లలకు ఇమ్మించాలని తెలిపినారు. ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలలో సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధులు తీవ్రమైన నీళ్ల విరోచనాలు, బంక విరోచనాలు, రక్త విరోచనాలు , వామిడింగ్, జ్వరము , నిమోనియా వ్యాప్తి చెందుతాయని వీటిని అరికట్టాలంటే వ్యక్తిత్వ పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి, కలుషితం కాని ఆహారము, నీరు తీసుకోవాలని తెలిపినారు. ఎవరికైనా పై వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వెంటనే వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బందిని సంప్రదించి వారి నలభై ప్రకారం తగిన పరీక్షలు , చికిత్సలు చేయించుకోవాలని కోరినారు. స్త్రీలకు ప్రతి మంగళవా



రం ఆరోగ్య మహిళ క్లినిక్ రంగనాయపేటలో నిర్వహిస్తున్నారని కాణట్టి ప్రతిత్వ తన ఆరోగ్య స్థితి పైన అవగాహన కలిగి ఉండాలంటే ఆరోగ్యం చుట్టూ క్లినిక్ లో ఉపతంత్రం పరీక్షలు చికిత్సలు తగు పౌష్టిక ఆహారము తీసుకొని రక్తహీనత లేకుండా వ్యాధులు రాకుండా ఉండాలని కోరినారు. సంక్రమిత వ్యాధులకు అనుకూలమైన ప్రత్యేకంగా పరీక్షలు చికిత్సలు చేయించుకొని

ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలని తెలిపినారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ నిరంతరము ప్రజలకు బాధ్యతగా సేవలు అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నదని ప్రజలు వారి ఆరోగ్య హక్కులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరినారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య కార్యకర్తలు జయమని, విజయ అంగన్వాడీ కార్యకర్త స్వరూప, ఆశ కార్యకర్తలు జయ, లక్ష్మి అంగన్వాడీ ఆయన రూపాదేవి మొదలగువారు పాల్గొన్నారు.

మంధని నియోజకవర్గపు 'ఏకైక' కార్పొరేటర్ స్థానం బీఆర్ఎస్ కైవసం!

- ◆ వెంకటాపుపల్లిలో 'హస్తం' వ్యూహం బోల్తా..
 - ◆ గులాబీ జెండా ఎగురవేసిన శశికళ ముత్యాల గౌడ్
- మంధని, ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం ప్రతినిధి) :

మంధని నియోజకవర్గ రాజకీయాల్లో మరో సంచలనం సమాధానించి, నియోజకవర్గ పరిధిలో ఉన్న ఒకేఒక్క మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ బీఆర్ఎస్ కైవసం చేసుకుంది. ఈ వారి త్రాళ్లక విజయాన్ని సాధించిన ముగ్ధ శశికళ ముత్యాల గౌడ్ గత పంచులను శనివారం 'రాజగన్యూస్'లో మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధుకర్ ఘనంగా సత్కరించారు.

తీర్పు ఇదే! గతంలో రామగిరి మండలంలో గ్రామ పంచాయతీగా ఉన్న వెంకటాపుపల్లి ని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత పౌనిక ఎమ్మెల్యే, మంత్రి దుర్గట్ల శ్రీధర్ బాబు దేశంలో రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో విలీనం చేశారు. కార్పొరేషన్ పరిధిలోకి వెళ్లిన తర్వాత జరిగిన మొట్టమొదటి ఎన్నికల్లోనే వెంకటాపుపల్లి ప్రజలు తమ నిరసనను ఓటు రూపంలో చూపారు. విలీన నిర్ణయంపై వ్యతిరేకత వ్యక్తం చేస్తూనే, బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థిని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించి మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు షాక్ ఇచ్చారు.



గెలిపించిన నాయకులను, కార్యకర్తలను పుట్ల మధుకర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. “మంధని నియోజకవర్గంలో ఉన్న ఏకైక కార్పొరేషన్ డివిజన్ లో బీఆర్ఎస్ జెండా ఎగరడం కార్యకర్తల కష్టానికి, ప్రజల నమ్మకానికి నిదర్శనం” అని పేర్కొన్నారు.

పాల్గొన్న ప్రముఖులు: ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో మంధని మునిపాలిటిలో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచిన ఏకైక కౌన్సిలర్ మాజీ రూఢి రాజా గౌడ్ (3వ వార్డు), మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పూదరి సత్యనారాయణ గౌడ్, నాయకులు కాపురనేని భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రిస్టల్ క్రాప్ ప్రొటెక్షన్ లిమిటెడ్

- ◆ శేలాక ఎల్లో మిరప రకం క్షేత్ర ప్రదర్శన..
- వరకాల ఫిబ్రవరి 14 (పుదయం ప్రతినిధి):

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా, గోరుకోతపల్లి మండలం, నితాంపల్లి గ్రామంలో క్రిస్టల్ క్రాప్ ప్రొటెక్షన్ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో రైతు క్షేత్ర ప్రదర్శన విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో కంపెనీకి చెందిన సూతన హైలిడ్ వంగడం

“శేలాక” ఎల్లో మిరప రకం రైతు క్షేత్ర ప్రదర్శనను నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ క్షేత్ర ప్రదర్శనను వీక్షించుటకు గాను పరకాల రేగింద మండలాల నుండి జిల్లాపాలపేట తిరుమలగిరి, వెంకటేశ్వరపుల్లి, సుల్తాపూర్ మరియు పరిసర గ్రామాల నుండి పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు హాజరై పంటను ఆసక్తిగా పరిశీలించారు. ప్రస్తుత మార్కెట్ ధరలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులకు ఈ రకంపై మంచి ఆకర్షణ చూపించారు. ఈ సందర్భంగా కంపెనీ విరియూ మేనేజర్



శివకృష్ణ మాట్లాడుతూ, సరైన సాగు పద్ధతులు పాటిస్తే ఎకరానికి సుమారు 25-30 కింటోలాక్ష దిగుబడి సాధ్యమని తెలిపారు. అలాగే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వీడియోలు మరియు నల్లని తీట్లకునే సామర్థ్యం ఉన్న రకం కావడంతో రైతులకు మంచి లాభదాయకంగా

ఇఉంటుందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఆరుగురి సీడ్స్ అండ్ పెన్సి స్టెడ్స్ అధినేత పరమేశ్వర్ మరియు సానిక రైతులు పాల్గొని తమ అభివృద్ధిని పంచుకున్నారు. రైతుల నుండి మంచి స్పందన లభించిన ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది.

- ◆ బాధిత కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం
- మంధని, ఫిబ్రవరి 14:

కష్టాల్లో ఉన్న వారికి తోడుగా నిలవడమే నిజమైన మానవత్వమని మంధని మండలం బెస్టపల్లి గ్రామస్థులు నిరూపించారు. గత నెల 25న శ్వాసకోశ ఇబ్బందులతో మృతి చెందిన గ్రామానికి చెందిన బోరే చిన్న లింగయ్య (45) పేద కుటుంబాన్ని ఆదుకునేందుకు గ్రామస్థులు, ధాతలు ముందుకొచ్చారు. అందగా నిలిచిన గంగాదేవి నీడ పాదాలన కమిటీ ఆయన కుటుంబం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బం

దుతో ఉన్న విషయాన్ని తెలుసుకున్న శ్రీ గంగాదేవి నీడ పాదాధన కమిటీ సభ్యులు, ముంబైలో స్థిరపడిన బెస్టపల్లి వాసులు మరియు స్థానిక గ్రామస్థులు ఏకమయ్యారు. తమ పంతు సహాయంగా 12,400 రూపాయల సగదుతో పాటు, అత్యవసరంగా 25 కేజీల బియ్యం ఐనా మరియు నిత్యావసర కమిటీ ఆయన కుటుంబం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బం



చిన్న రాజేశ్వరి, ధర్వాజీ ఓడేష్, మేడి వేంకటేశ్ మరియు కట్టకాడి బోరే రాజేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామస్థుల అభిమానంతో ఒక నిరపేద కుటుంబం కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు కులమతాలకు అతీతంగా

స్పందించి, ఆర్థికంగా అందగా నిలిచిన ధాతలను బెస్టపల్లి గ్రామ ప్రజలు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు ఇతరులకు స్ఫూర్తిదాయకమని వారు కోనియారు.

జాతీయ యోగా న్యాయనిర్ణేతల శిక్షణ శిబిరంలో తోట సతీష్ కీలక పాత్ర

- పుదయం, సిద్దిపేట ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి, 14:

జాతీయ యోగా న్యాయనిర్ణేతలకు శిక్షణ శిబిరంలో తెలంగాణకు చెందిన యోగ శిక్షకులు తోట సతీష్ విశిష్ట పాత్ర పోషించారు. ఉత్తర భారతదేశంలోని గోవా జ్ఞాన సంస్థాని ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జాతీయ యోగా న్యాయమూర్తుల శిక్షణ శిబిరంలో దేశం నలుమూలల నుంచి సుమారు 160 మంది యోగా జడ్డీలు పాల్గొన్నా

రు. ఈ శిబిరానికి సిద్దిపేటకు చెందిన యోగ గురువు, తెలంగాణ యోగాసన స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ జాయంట్ సెక్రటరీ తోట సతీష్ రిపోర్ట్ పర్యవహరించి శిక్షణ అందించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో యోగా విస్తరిస్తున్న సమయంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం



జనరల్ దాక్టర్ జయదీప్ ఆర్తో పాటు యోగాసన భారత్ ప్రతినిధులు రామ్ చావుల, రచితే కౌశిక్, రోహిత్ కౌశిక్, శ్రేయస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.గత రెండు దశాబ్దాలుగా యోగ విజ్ఞానాన్ని ప్రజలకు చేరువ చేస్తూ విశేష సేవ లందిస్తున్న తోట సతీష్ కు తెలంగాణ

రాష్ట్ర యోగాసన స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు శ్రీధర్ రావు, కృపాకర్ మరియు సిద్దిపేట జిల్లా యోగాసన స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు తోట ఆశోక్, కార్యదర్శి నిమ్మ శ్రీ నివాస్ రెడ్డి తదితరులు అభినందనలు తెలిపారు.

ఫోలీస్ తెలిపారు

వ్యవసాయ అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక దృష్టి

నర్సంపేట, ఖైరతాబాద్

సెంట్రల్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షులతో వివిధ ఖాతాదారుల సేవలతో పాటు రైతుల పట్ల వ్యవసాయ అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టినట్లు సెంట్రల్ బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా ముంబై సెంట్రల్ ఆఫీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం.వి మురళీకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. నర్సంపేట పట్టణంలో గల సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నర్సంపేట బ్రాంచ్ ను నూతన హంగులతో పట్టణంలోని అంగడి రోడ్డులో ఛార్జిస్తూ ఖైరతాబాద్ జోన్‌లో ముఖ్య అధికారి ధర్మవీర సింగ్ నాయక్, పరంగల్ రిజిస్టర్డ్ ముఖ్య అధికారి కృష్ణ మోహన్, పరంగల్ జిల్లా నాబార్డు డిడిఎం బి.రవి, ఎంఎస్ఎం ఈ క్లస్టర్ ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ ఎన్.కె శర్మల ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు.అనంత

ప్రజలకు అందుబాటులో సెంట్రల్ బ్యాంక్ సేవలు

సెంట్రల్ బ్యాంకు ముంబై సెంట్రల్ ఆఫీస్

ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం.వి మురళీకృష్ణ

సెంట్రల్ బ్యాంక్ నూతన భవనంలో విడుదల నిర్వహణ ప్రారంభం



సెంట్రల్ తనాఖ వ్యాపారం రుణంతో పాటు వివిధ పథకాలపై రైతులకు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులకు, వివిధ రకాల వ్యాపారస్తులకు అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సెంట్రల్ బ్యాంకు ముంబై సెంట్రల్ ఆఫీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం.వి మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రజలలోని సత్వం ఉంటూ సేవలు అందించడమే తమ లక్ష్యం అని అన్నారు. రుణాలు తీసుకొని సకాలంలో చెల్లిస్తూ

అధికంగా అభివృద్ధి చెందాలని కోరారు. రైతులు సామాజికంగా సెంట్రల్ బ్యాంక్ సోజీటీ, సెంట్రల్ ఫైనాన్సింగ్ సెంట్రల్ వంటి పథకాలను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. వ్యవసాయం కోసం విద్యుత్తును ఉపయోగించుకోకుండా ప్రైవేట్ మినిస్టర్ కుసుం యోజన సౌర శక్తి పథకం వలన రైతు అన్ని విధాల అధికంగా ఎదగవచ్చని సూచించారు. సెంట్రల్ బ్యాంకు ముంబై సెంట్రల్ ఆఫీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఎం.వి మురళీకృష్ణ రైతులకు సూచించిన పలు పథకాలపై అవగాహన పెంచారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరంగల్ రిజిస్టర్డ్ కార్యాలయం అధికారులు సాంబయ్య, రాజారాం,శ్రీకాంత్, సర్వంపేట బ్రాంచ్ అసిస్టెంట్ మేనేజర్ తనశ్రీనివాసిని ఉజ్జ్వల,మౌనిక్,సాదిక్, గోకల్ అప్రెజిర్ వీరభద్రయ్యచారి తో పాటు పలువురు అధికారులు నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేడు స్థానిక 22వ డివిజన్ సంభాని నగర్ ప్రాంతంలో జన శిక్షణ సంస్థాన్

ఖమ్మం ఖైరతాబాద్

నియోజకవర్గంలోనే స్థానిక 22వ డివిజన్ సంభాని నగర్ ప్రాంతంలో జన శిక్షణ సంస్థాన్ అధ్యక్షులకు కట్టు మిషన్ (టైలరింగ్, బ్యూటీషియన్) నేతృత్వం అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్ అందించుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్లు కాంగ్రెస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ శ్రీ తుమ్మల యుగంధర్ గారు, పార్టీస్థానిక కార్యకర్తల బాపకూరి వెంకన్న గారు, జిల్లా నాయకులు కమర్లపల్లి మురళీ గారు,వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ

వర్గంలో కట్టు మిషన్ (టైలరింగ్, బ్యూటీషియన్) నేతృత్వం అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్ అందించుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్లు అందించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ శ్రీ తుమ్మల యుగంధర్ గారు, పార్టీస్థానిక కార్యకర్తల బాపకూరి వెంకన్న గారు, జిల్లా నాయకులు కమర్లపల్లి మురళీ గారు,వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ యరగర్ల హనుమంతరావు గారు,నగర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి గారు, తదితర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.



చైర్మన్ యరగర్ల హనుమంతరావు గారు,నగర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి గారు, తదితర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సారపాక ప్రాంతం దినదినాభివృద్ధి చెందాలంటే ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర ఉండాలి..

సారపాక ఖైరతాబాద్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బూర్గం పాడు మండలం, సారపాక గ్రామానికి చెందిన పగడాల మధుసూదన్ రెడ్డి, శ్రీవాణి దంపతుల సహజ రెడ్డి సియర్ మెడల్ సాధించి ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచినందున 14వ వార్డు మేంబర్ కోమరం సామితి అధ్యక్షుల సన్మానం చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సారపాక మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ గుర్రులకోటి కిరీటి శివారం నాయక్ మరియు ఉప సర్పంచ్ కన్నె దారి రమేష్ హాజరై నారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో రిపోర్ట్ శివరాం నాయక్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వివిధ రంగాలలో రాణిస్తున్న అన్ని వర్గాల వారిని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగా సీఎం కేసీ ప్రీడలు కూడా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాలలో నిర్వహించే ప్రతిభ ఆధారంగా గుర్తించి తగిన ప్రోత్సాహం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు

ప్రజానికానికి స్వార్థి దాయకంగా నిలుస్తున్నందుకు అభినందించారు ఉప సర్పంచ్ కన్నెదారి రమేష్ మాట్లాడుతూ చిన్న వయసులోనే తన ప్రతిభను కనబరచు ఎందరుకో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నందుకు మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నానని అన్నారు. వారోసం నా పంతు గా సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని మరియు తన పాలకవర్గ సభ్యులతో కలిసి ప్రోత్సాహ బహుమతులు అందించనున్నట్లు తెలిపారు అనంతరం పగడాల సహజ రెడ్డి తల్లి దండ్రులయిన పగడాల మధుసూదన్ రెడ్డి, శ్రీవాణి, నాయనమ్మ దేవేంద్రమ్మ మరియు కూటి మాన్వర్ కిరీత్ ను మనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సారపాక పట్టణ ప్రముఖులు శశిరెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ జాలి శ్రీహరి, 15వ వార్డు మేంబర్ కళ్యాణి, సారపాక ప్రజలు మల్లెరెడ్డి రెడ్డి,బొమ్మ నాగరాజు, శేఖర్, సాయి, ఏంపల్లి వెంకటరెడ్డి, సోనా, జయపల్ వీరమ్మ,జ్యోతి,శాంత, సనీత,అరుణ, చంద్ర, సీతా దలశక్తి, శశిరేఖ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గత పాలకుల నిర్లక్ష్య కారణంగా సారపాక ప్రాంత క్రీడాకారులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆరోపించారు పాలక వర్గం ఏర్పడత తర్వాత ప్రభుత్వం తరఫున అందించాల్సిన సంక్షేమ పథకాలతో పాటు ప్రతి విభాగంలో తమ తోడ్పాటు ఉంటుందని అన్నారు. రాజోయే కాలంలో సారపాక ప్రాంతంలో క్రీడా మైదానాన్ని ఏర్పాటు చేయించి ప్రతి ఒక్కరికీ ఉన్నత శిఖరాలకు చేరే విధంగా ప్రోత్సహించనున్నట్లు తెలిపారు. గతంలో ఉన్న పాలకవర్గం ప్రజలకు, క్రీడాకారు

సీఎం కేఎల్ ధర్మపురి జెడ్పి హైస్కూల్ విద్యార్థుల ప్రతిభ రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపిక

ధర్మపురి, ఖైరతాబాద్

ధర్మపురిలో సీఎం కేఎల్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ధర్మపురి విద్యార్థులు సత్తా చాటారు. వివిధ విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు అర్హత పొందారు.1000 మీటర్ల పరుగు పందెంలో రేచర్ల అక్షిత ప్రభువు స్థానం దండ్రులకుంది. జావహర్ త్రోవో ముసల కిశోర్ మొదటి స్థానం సాధించి ఆకట్టుకున్నారు. లాంగ్ జంప్ లో గుర్త హేమంత్ ద్వితీయ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు.పాటిపర్తి విభాగంలో

లకు దూరంగా ఉండి వ్యక్తిగత స్వార్థం గా ఎదుగుదలను చూసుకున్నారే తప్ప సారపాక ప్రజల కోసం కానీ, వివిధ రంగాల వర్గాలకు చేసేది ఏమీ లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సారపాక ప్రాంతం దినదిన అభివృద్ధి చెందాలంటే ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర ఉండే విధంగా ప్రయత్నిస్తున్నానని అన్నారు. తక్కువ నమయంలోనే అన్ని వర్గాల లోకీ, అన్ని రంగాలలోకీ తమ పాలకవర్గం సమస్యలను తగిన పరిధిలోనే అన్నారు. పగడాల సహజ రెడ్డి సారపాక ప్రాంత



పాశ్చాన్ అక్షర రెండో స్థానం సాధించింది. ఆందర్-18 జావహర్ త్రో విభాగంలో పోచంపల్లి కామ్య ప్రభువు స్థానం సాధించి ప్రతిభ చాటింది.ఈ బడుగు

రు విద్యార్థులు జిల్లా స్థాయిలో మెరిసి రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కేఎల్ ప్రీడలకు ఎంపికయ్యారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కొలిచాల

అబ్దురహిమనియోగవిన్యాసాలు..సీఎం కేఎల్ యోగసలక్షన్ విజేతలు

ఖైరతాబాద్, సిద్దిపేట:

యువజన క్రీడా శాఖ, సిద్దిపేట జిల్లా యోగాసన సోర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని పిల్లల సాయ బాటా బెంపుల్, హోల్స్ నిర్వహించిన సీఎం కేఎల్ యోగ సలక్షన్ అండ్ కాంటిబేషన్ కార్యక్రమానికి అతిథిగా హాజరై, తమ ప్రతిభను చాటారు. బాలబాటలకు అద్భుత యోగ విన్యాసాలతో ప్రేక్షకులను అబ్దురహిమనియోగ విజేతలు అయ్యారు. యువత యువకులు పాల్గొని టైటిల్స్, ఆర్గిస్టిక్, రిథమిక్ విభాగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటారు. బాలబాటలకు అద్భుత యోగ విన్యాసాలతో ప్రేక్షకులను అబ్దురహిమనియోగ విజేతలు అయ్యారు. యువత యువకులు పాల్గొని టైటిల్స్, ఆర్గిస్టిక్, రిథమిక్ విభాగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటారు. బాలబాటలకు అద్భుత యోగ విన్యాసాలతో ప్రేక్షకులను అబ్దురహిమనియోగ విజేతలు అయ్యారు. యువత యువకులు పాల్గొని టైటిల్స్, ఆర్గిస్టిక్, రిథమిక్ విభాగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటారు.

జిల్లా నుంచి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎంపిక



మెరిసారని తెలిపారు. దేశ స్థాన అధ్యక్షుడు గంద శ్రీనివాస్ పాల్గొని విద్యార్థులను అశీర్వాదింపి రాష్ట్రస్థాయిలో గెలుపొందాలని ఆకాంక్షించారు.

ప్రముఖ యోగ శిక్షకరాలు తోట సంధ్య మాట్లాడుతూ జిల్లా స్థాయిలో ఎంపికైన వారిని ప్రత్యేక శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించి రాష్ట్రస్థాయిలో మెడల్స్ సాధించేలా తీర్చిదిద్దతామని

పాండిచ్చేరి యూనివర్సిటీ నుండి డాక్టరేట్ పొందిన "నల్లగొండ రమేష్"

తుంగతుర్తి (శాలిగారం), ఖైరతాబాద్:



చెన్నైలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత కిన్నెర మొగులయ్య, ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసిన కాలంలో ప్రజలకు నిస్వార్థంతో సేవ చేసిన గుమ్మడి నరసయ్యతో పాటు నల్లగొండ జిల్లా, శాలిగారం మండల పరిధిలోని అడ్డూరు గ్రామానికి చెందిన విద్యా వేత్త, పెర్మనెంట్ డైరెక్టర్ ఉన్నత పాఠశాల జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడు నల్లగొండ రమేష్ కు పాండిచ్చేరిలోని"జి ఎస్ పి యూనివర్సిటీ" గౌరవ డాక్టరేట్ ను ప్రధానం చేయడం జరిగింది. ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమం వివిధ రంగాలలో ప్రతిభ, సేవ కనబరిచిన ప్రతిభావంతులను గుర్తించి ఒక వేదికపైకి తీసుకురావడంలో విశేషంగా నిలిచింది. అడ్డూరు గ్రామ వాసి అయిన నల్లగొండ రమేష్ కు గౌరవ డాక్టరేట్ పొందడం పట్ల గ్రామ ప్రజలు, స్నేహితులు, బంధువులు అభినందనలు తెలిపారు.

జర్నలిస్టు కుటుంబానికి బియ్యం అందజేస్తున్న డబ్బూ జెబి మండల ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు

కరీంనగర్, ఖైరతాబాద్:



మండలంలోని బీమకుంభం పల్లి గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్టు విభాది వీరకుమార్ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా వారి కుటుంబాన్ని డబ్బూ జెబి మండలం ప్రెస్ క్లబ్ అభ్యర్థులు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గుడాల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులతో మండల ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు శనివారం వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబానికి ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులలో 25 కిలోల బియ్యాన్ని అందజేశారు. మృతికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకుని ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాతికేయలు పాశం ఎల్లయ్య, ఓరగంటి సంపత్, పులి సంతోష్ గౌడ్, భీమనాది వెంకటేష్, పద్మాంబ తిరుపతి, జాలి నరేష్ రెడ్డి, నేరేళ్ల నరేష్ గౌడ్ గ్రామ సర్పంచ్ జంగిటి ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి గోదావరి గుర్తుతెలియని మృతదేహం కలకలం ధర్మపురి, ఖైరతాబాద్:



ధర్మపురిలోని గోదావరి నదిలో శనివారం గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం కనిపించడంతో స్థానికంగా కలకలం రేగింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం మృతుడు సుమారు 45 నుండి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు కలిగిన వ్యక్తిగా గుర్తించారు. మృతుడి శరీరంపై నలుపు రంగు బనియన్, బ్రౌన్ రంగు షాడ్రో (పూర్వ గుర్తులతో) దరించి ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై ధర్మపురి పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మృతదేహాన్ని బోర్డుమార్గం నిమిత్తం జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.మృతుడి వివరాలు తెలిసిన వారు సమీప పోలీస్ స్టేషన్ ను సంప్రదించాలని పోలీసులు కోరారు.

పదవ వార్డు కౌన్సిలర్ హన్మకొండ ప్రభుత్వ సన్మానించిన జనీ నాయకులు

నర్సంపేట, ఖైరతాబాద్

బెదిరింపులను లెక్క చేయకుండా నర్సంపేట 10వ వార్డు జనరల్ స్థానంలో దళిత సామాజిక పర్యానికి చెందిన సిపిఎం కౌన్సిలర్ గా విజయం సాధించిన హనుమకొండ శ్రీధర్ ను బీసీ హక్కుల సాధన సమితి అధ్యక్షులతో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చింతకింది కుమారస్వామి తాను కప్పి నన్నానించారు. సిపిఎం జిల్లా నాయకులు ఈసంపెల్లి బాబు, కోరబోయిన కుమారస్వామిలతో కలిసి నర్సంపేట సిపిఎం కార్యాలయంలో కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ప్రజలు నిజాయితీగా ఆలోచించి ఓట్లు వేసే వాతావరణం నేడు లేదన్నారు. ప్రజలు ఓట్లతో గెలిచాకా అధికారంలో విల్రపి గుతూ బాటతాలు మాట్లాడటం, భాక్ మెయిల్, సెటిల్మెంట్ లు, భూకబ్జాలు రులకు కొమ్ము కాయడం, బెదిరింపు



స్థితుల్లో ప్రజలతో నిత్యం కలుపుగోలుగా ఉంటూ ప్రజల దైనందిన సమస్యలతో ఉండి నాయకులను ప్రజలు ఖచ్చితంగా గెలిపిస్తారనేదానికి శ్రీధర్ ఎన్నికే నిదర్శనం అన్నారు. ప్రజల ఓట్లతో గెలిచాకా అధికారంలో విల్రపి గుతూ బాటతాలు మాట్లాడటం, భాక్ మెయిల్, సెటిల్మెంట్ లు, భూకబ్జాలు రులకు కొమ్ము కాయడం, బెదిరింపు

లకు పాల్పడటం రాష్ట్రంలో కొందరు ప్రజాప్రతినిధులకు ప్లాస్టర్ అయిపోయిందన్నారు. మున్సిపాలిటీలోకి నూతన సంగా అడుగు పెట్టే పాలకవర్గం హుందాతనంగా వ్యవహరించాలన్నారు. తన వార్డు మాత్రమే కాకుండా ఎక్కడ సమస్య ఉన్నా సన్నిధించాలన్నారు.ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో మర్యాదతో మెలగతూనే ఉద్యోగులతో ప్రజల సమస్యల్ని పరిష్కరించేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో నర్మయ్య, సుమన్, న్లూనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నర్సంపేట మునిసిపల్ చైర్మన్ గా గౌడ్ ను నియమించాలి.. మోకుదెబ్బ రమేష్ గౌడ్ డిమాండ్

నర్సంపేట, ఖైరతాబాద్

నర్సంపేట నియోజకవర్గంలో బీసీ లో అత్యధిక ఓటు బ్యాంకు కలిగిన గౌడ్ సామాజిక పర్యానికి చెందిన వ్యక్తిని మునిసిపల్ చైర్మన్ పదవిగా నియమించాలని గౌడ్ జన హక్కుల పోరాట సమితి మొక్కిదెబ్బ స్టేట్ పర్సన్ ప్రెసిడెంట్ అనంతల రమేష్ గౌడ్ అన్నారు. నర్సంపేట పట్టణ గౌడ్ సంఘ భవనంలో మోకుదెబ్బ ముఖ్య నాయకుల సమావేశం శనివారం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా రమేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో 40 వేలకు పైగా గౌడ్ కులస్తులన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సైతం అత్యధికముగా నర్సంపేట లు గౌడ్ కులస్తులు ఎన్నిక కావడం జరిగిందన్నారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో మెజారిటీ గౌడ్ కులస్తులు కాంగ్రెస్ పార్టీ కి



మద్దతుగా నిలవడం జరిగిందన్నారు.నియోజకవర్గ కేంద్ర మైన నర్సంపేట మునిసిపల్ చైర్మన్ గా గౌడ్ కులస్తుని నియమించడం వల్ల రాజోయే ఎంపిటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో గౌడ్ సామాజిక వర్గం మద్దతుతో మెజారిటీ సానులు గెలుపుకు గౌడ్ సంఘం మద్దతు తెలుపుతుందన్నారు. ఈ నెల

16 న జరిగే నర్సంపేట మునిసిపల్ చైర్మన్ ఎన్నికలో గౌడ్ సామాజిక పర్యానికి అవకాశం కల్పించాలని రమేష్ గౌడ్ తెలిపారు.

ముత్యాల లాంటి అక్షరాలకు ‘సాత్ ఇండియా’ గుర్తింపు

మంధని, ఖైరతాబాద్

అక్షరం అందంగా ఉంటేనే భావం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఆ సూత్రాన్ని సమస్తంగా రాక్షస ముత్యాల కోర్కెలా తీర్చిదిద్దిన మంధని కృష్ణవేణి హైస్కూల్ విద్యార్థులు ప్రాంతీయ స్థాయిలో సత్తా చాటారు. ప్రతిష్టాత్మక అక్షర హ్యాండ్ రైటింగ్ అకాడమీ నిర్వహించిన పోటీల్లో వీరు సాత్ ఇండియా బెస్ట్ హ్యాండ్ రైటింగ్ అవార్డులను కైవసం చేసుకున్నారు. ప్రముఖ పేతుల మీదుగా పురస్కారాలు ప్రారంభించిన వైభవంగా జరిగిన ఈ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో తెలంగాణ MLC ప్రొఫెసర్ కేంద్రం, ఎమ్మెల్యేసర్ కమిషన్ చైర్మన్ ఆకునూరి మురళి (IAS Retd.) ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. విద్యార్థుల చేతరాతన హాస ముగ్ధులైన వారు.. విజేతలకు స్వయం

కృష్ణవేణి హైస్కూల్ విద్యార్థులకు ‘బెస్ట్ హ్యాండ్ రైటింగ్’ అవార్డుల పంతు



గా అవార్డులను అందజేసి అభినందించారు.అవార్డులు అందుకున్న ప్రతిభావంతులు: ★ టి. హజు శ్రీ ★ హజీర్ ఫాతిమా ★ జె. కార్తీక్ ★ టి. ప్రతీత ★ జె. అరూన్ద ★ కే. అధ్యపాఠశాలలో సందరిలా.దక్షిణ భారత దేశ స్థాయిలో

తమ పాఠశాల విద్యార్థులు ఉత్తమ ప్రతిభ చాటిన రచనం పట్ల కృష్ణవేణి విద్యార్థుల యాజమాన్య మరియు ఉపాధ్యాయ బృందం హార్ద్ర వ్యక్తం చేశారు. డిజిటల్ యుగం

మల్లారంలో మంచినీటి కష్టాలకు చెక్: బోర్ల మరమ్మత్తులు చేయించిన సర్పంచ్

మధని, ఖైరతాబాద్

వేసవి కాలం సమీపిస్తున్న తరుణంలో గ్రామంలో తాగునీటి వద్దెక్కితలెత్తడం దా మంధని మండలం మల్లారం గ్రామంలో యుద్ధ ప్రాతిపదికన బోర్ల మరమ్మత్తులు చేపట్టారు. గ్రామ సర్పంచ్ పొట్ల లక్ష్మి అధికార మేరకు శనివారం గ్రామంలోని పాడైన మంచినీటి బోర్లకు మరమ్మత్తులు నిర్వహించారు.దగ్గరుండి పర్యవేక్షించిన శ్రీకాంత్ శీర్షంట్ పొట్ల లక్ష్మి కుమారుడు, సీనియర్ టీఆర్ఎస్ నాయకులు పొట్ల శ్రీకాంత్ ఈ పనులను దగ్గరుండి పర్య



వేక్షించారు. గ్రామంలోని పలు వీధుల్లో మెరాయిస్తున్న బోర్లను గుర్తించి, తాగునీటి ఇబ్బందులు తప్పుతాయని వెంటనే టెక్నిషియన్లను పిలిపించి

బాగు చేయించారు. తాగునీటి కోసం ప్రజలు ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. పూర్వ వ్యక్తం చేస్తున్న గ్రామస్తులచాలా రోజులుగా మంచినీటి బోర్ల సమస్యతో ఇబ్బందులు పడుతున్న తమకు, సర్పంచ్ చొరవ చూపి తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేయించడం పట్ల మల్లారం గ్రామస్తులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వేసవికి ముందే నీటి వనరులను సిద్ధం చేయడం వల్ల తాగునీటి ఇబ్బందులు తప్పుతాయని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

చెన్నారావుపేటలో జెడ్పి హెచ్ ఎస్ పాఠశాలలో ప్యూరిఫైడ్ వాటర్ మిషన్ అందజేసిన గ్రామ సర్పంచ్

చెన్నారావుపేట, ఖైరతాబాద్

చెన్నారావుపేట లోని జెడ్పి హెచ్ ఎస్ పాఠశాలలో తాగునీటి ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని, హెచ్ మాన్వర్ల మరియు విద్యార్థుల విన్నపం మేరకు గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీమతి కంది శేత కృష్ణ చైతన్య రెడ్డి రూ.30,000 విలువైన వాటర్ ప్యూరిఫైయర్ ను విరాళంగా అందజేశారు. పాఠశాలలో శుద్ధమైన మరియు సురక్షితమైన తాగునీరు అందుబాటులో ఉండేలా ఈ ప్యూరిఫైయర్ ను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. దీని ద్వారా విద్యార్థులు ప్రత్యేకంగా పరిశుభ్రమైన నీటిని పొందగలరని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా హెచ్ మాన్వర్ల శ్రీమతి మానుపాటి పాపమ్మ ఉపాధ్యాయులు మరియు విద్యార్థులు సర్పంచ్



కి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం అభినందనీయమైన వారు

వేర్పన్నారు. గ్రామ అభివృద్ధి మరియు విద్యార్థుల సంక్షేమం కోసం ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతాయని సర్పంచ్ తెలిపారు.

కొర్రలు వర్సెస్ గోధుమ రవ్వ..

మార్నింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఏది బెటర్..!

కొర్రలు అధిక ఫైబర్, కాలియం, ఐరన్ కలిగి బరువు తగ్గింపు, మధుమేహ నియంత్రణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గోధుమ రవ్వతో పోలిస్తే, కొర్రలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, ఎముకలను బలపరుస్తాయి, రక్తక్రిమితన నివారిస్తాయి.



శక్తినిచ్చి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొర్రలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమమైన ఎంపిక. కొర్రలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి ఎక్కువసేపు ఆకలి రాకుండా చేస్తాయి. కొర్రలు కాలియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ిజా కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలు, రక్తం, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

అధిక మొత్తంలో కాలియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గోధుమ రవ్వ శరీరానికి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. డైట్ లక్సాన్ని బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి గోధుమ రవ్వ సరిపోతుంది. బరువు తగ్గే డైట్ లో కొర్రలు ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న కొర్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కొర్రలు కడుపుకు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి.

కొర్రలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే, ఇందులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి.. అంటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగపడి మలబద్ధకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి కావాలిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ రుచికి అలవాటు పడిపోతారు.

కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనీమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు అమినో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.



రోజుకో అరటిపండు తింటే..

బాటలో ఉండే అరటిపండు తింటే డాక్టర్లు దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడటంలో అరటిపండును మించిన పండు లేదని పరిశోధనలో తేలింది. అందుకే దీనిని పొట్టుకు అమృతం అని పిలుస్తారు. పోషకాల గని: ఒక అరటిపండును కేవలం చిరుతిండిగా చూడకూడదు. ఇది పోషకాల పవర్ హౌస్. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే అరటిపండు సుమారు 105 కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. ఇందులో 1.29 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3.07 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే 88.4 గ్రాముల నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. కొవ్వు శాతం దాదాపు శూన్యం కావడంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభయతరంగా తీసుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణవాాయువు: అరటిపండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుతుంది.



ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్ పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ చురుకుగా మారుతుంది. పచ్చి అరటిపండ్లలో ఉండే యాంటీ అల్సర్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా కడుపు లోపలి పొరను రక్షిస్తాయి. తద్వారా అల్సర్లు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో మేటి: ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో రక్తపోటు అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రక్తనాళాల ది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒక అరటిపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి - ఒత్తిడి నివారణ: పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నీరసంగా అనిపిస్తే, అరటి పండు ఒక ఇన్స్పైర్ట్ ఎనర్జీ బూస్టర్ లా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

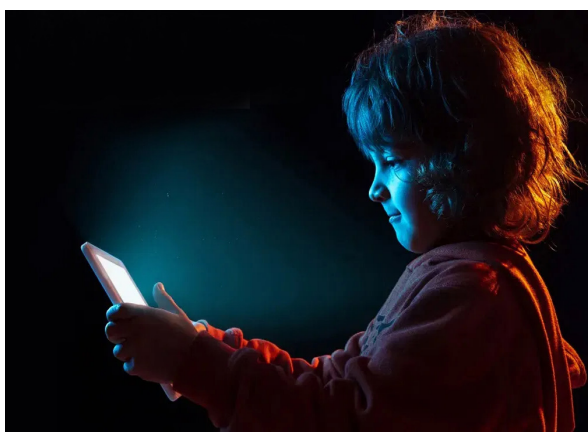
శరీరంలో జరిగేది తెలిస్తే నోరెళ్లబెడతారు తక్కువ ధరలో.. సామాన్యుడికి సైతం అందు

చిన్న పయసులోనే పిల్లలకు మొబైల్ ఫోన్లు ఇవ్వడం వల్ల వారి మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి కుంటుబడుతుంది. కొంతమంది పిల్లలు ఈ మొబైల్ ఫోన్లకు ఎంతగా బానిసలయ్యారంటే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి నుంచి మొబైల్ ఫోన్లను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, అసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని దోచుకుంటున్నాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బయట ఆడుకునే బడులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుక్షంగా ప్రభావితం చేస్తోంది..చూర్ తేరే నెంటరీకు చెందిన డాక్టర్ జాబి జైన్

గుప్తా మాట్లాడుతూ.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి చేయకుండా ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు ముందుగా కార్యోబిదుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమతుల్యతను మరింత దిగజార్చుతుంది. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటలు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలు కూడా తగ్గవున్నాయి. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటు తమకు తాముగా కలిసమైన పరిమితులను ఏర్పరచుకోవడం వంటి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం మంచిదని అన్నారు. 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న పిల్లలను మొబైల్ ఫోన్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వారికి

చిన్న పయసులోనే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు

కారణం అదేనని అంటున్న నిపుణులు!



వీడియో కార్టే చేయడానికి కూడా అనుమతింపకూడదు. ఈ వయసులో స్మైన్ వాడకంవల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలకు స్మైన్ సమయం చాలా పరిమితం చేయాలి. చదవడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ రోజుకు 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వకూడదు. వారిని ఆన్లైన్ గేమ్స్, వీడియోలు, రీల్స్, డూరంగా ఉంచాలి. వీటన్నిటితో పాటు మొబైల్ ఫోన్లు ఉపయోగించే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి.

అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో రకాల విదేశీ ఆహార పదార్థాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటాం. కానీ మన పంటగిడిలోనే పోషకాల గని దాగి ఉందని చాలామందికి తెలియదు. అవే 'అవిసె గింజలు'. చూడటానికి చిన్నవిగా కనిపించినా, ఇవి చేసే మేలు మాత్రం అపారం. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగుతున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యాజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సరిగ్గా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ నిద్రమైన మందుగా ఉపయోగపడతాయి. అవిసె గింజల్లో ఒకే గ్రాం-3 ఫ్లోవీ యానిస్ట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైకోలిక్ యానిడ్ (ంబం) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని

వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా పొడి రూపంలో లేదా స్మూతీలలో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పటిలంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. టీవీ లేదా



చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా వై 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా తగ్గుతాయి. పెరుగుకుండా ఉంటాయి. యోగర్ట్ లేదా పన్నీర్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

ఈ మ్యాజిక్ డ్రింక్ తాగితే 30 రోజుల్లో పొట్టు కొవ్వుకు చెక్

బరువు తగ్గాలి అంటే గంటల తరబడి జిమ్లో కష్టపడాలి లేదా కడుపు మాడుకుని కలిసమైన డైట్ పాటించాలి అని చాలామంది భయపడుతుంటారు. అయితే కేవలం వ్యాయామం, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన

కరిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. అంటే రు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా క్యాలరీలు ఖర్చయ్యేలా ఈ పానీయం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ డ్రింక్ లో మరో ముఖ్యమైన పదార్థం 'చియా విత్తనాలు'. ముందుగా నానబెట్టిన ఒక స్కూప్ చియా విత్తనాలను ఈ పానీయంలో కలుపుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) ఉన్నందున అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. టీవీ లేదా



వ్యూహం, వివతుల్యాలను ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పంపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. శరీరాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రం చేయకపోతే రు ఎంత కష్టపడినా మొటి లాగి అనేది చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇక్కడే మనకు 'డిటాక్స్ డ్రింక్' ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజం (జీవక్రియ) పాత చాలా కీలకం. ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ కోసం ఒక గ్లాస్ బాటిల్ లో రెండు స్కూప్స్ స్వచ్ఛమైన తేనె, అర నిమ్మకాయ రసం తీసుకోవాలి. తేనె మన శరీరానికి తక్షణ

కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ నీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే చరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా వేగంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్టు భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

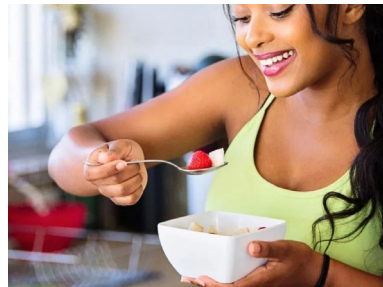
టీబెల్ స్కూప్ లేదా రాత్రి డిస్కర్ సమయంలో వీటిని ఆహారంతో పాటు తీసుకోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా వాడటం వల్ల రక్తపోటు సహజంగానే అదుపులోకి వస్తుంది. వెయిట్ లాస్ జర్నల్లో ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఒక ఉత్తమ ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల వీటిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల పదే పదే ఆకలి వేయదు, తద్వారా అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు నిర్మూలలో ఉన్నవారు సలాడ్లు, చప్పాతు లేదా యోగర్ట్ లో వీటి పొడిని

వడం వల్ల ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే లిగనన్స్ అనే యాంటీ ఒత్తిడినిగట్టు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. అవిసె గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ప్రత్యేక ప్రసాదించిన వరం. అయితే వీటిని నేరుగా తినడం కంటే మెయింట్ లేదా పొడి చేసి తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలు శరీరానికి మెరుగ్గా అందుతాయి. చప్పాతి పిండిలో లేదా కారల్లో కూడా వీటి పొడిని వాడుకోవచ్చు. అరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో వ్యాయామం ఎంతో ముఖ్యమైన భాగం. దానిని తగిన పోషకాహారం అందించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలా మంది ఉదయాన్నే నిద్రలేపగానే ఏ తినకుండానే జిమ్ కు లేదా రన్సింగ్ కు వెళ్తుంటారు. ఖాళీ కడుపుతో పర్ఫర్మన్స్ చేయడం వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోవడమే కాకుండా, కండరాల పటుత్వం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కానీ వ్యాయామానికి ఒక 30 నుంచి 45 నిమిషాల ముందు ఏదైనా ఒక పండు తింటే శరీరానికి అందే శక్తి అద్భుతంగా ఉంటుంది. పండ్లలో ఉండే సహజ చక్కెరలు శరీరానికి తక్షణ ఇంధనాన్ని అందిస్తాయి. పండ్లలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోకి త్వరగా చేరి మెదడుకు, కండరాలకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా అరటిపండు వంటి పండ్లు కార్బోహైడ్రేట్లకు నిలయలు. ఇవి వ్యాయామం పూర్తయ్యే వరకు శక్తి స్థాయిలను పడిపోకుండా స్థిరంగా ఉంచుతాయి. దీనివల్ల మధ్యలోనే నీరసం రాకుండా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. రుదైవ ఆహారం తిని వ్యాయామం

ఫిట్ నెస్ అంటే ప్రాణమా..!

బాడీ డీహైడ్రేట్ కాకుండా చేసే మ్యాజిక్

చేయడం వల్ల కడుపులో అహారకర్మ కలుగుతుంది. కానీ పండ్లు చాలా తేలికగా ఉండి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలోని ఫైబర్ నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల పర్ఫర్మన్స్ మధ్యలో చకలి చేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, శరీరం చాలా తేలికగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు చెమట ద్వారా పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. యం వంటి ఖనిజాలను మన శరీరం కోల్పోతుంది. అరటిపండ్లు, నారింజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల పట్టేయకుండా కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె స్పందనను క్రమబద్ధీకరించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.బెర్రీలు, యాపిల్స్, డ్రాక్స్ వంటి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఆక్సిజరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కణాలు సస్టైన్ నివారింపి, కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్పకాయం, నారింజ, స్పాటెల్ వంటి పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే పర్ఫర్మన్స్ చేసేటప్పుడు శరీరం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉండి వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తూనే పర్ఫర్మన్స్ పెరిగేలా చేస్తుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం కండరాల పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్ లోని పీచు పదార్థం, సహజ చక్కెరలు రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. నారింజ విటమిన్ సి, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.



అతి వద్దు సుమీ!

అమ్మాయిలకు అందంపైనా, ఆరోగ్యపైనా స్పృహ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. దీంతో తక్కువ సమయంలోనే బరువు తగ్గాలని కొందరు... దృఢంగా మారిపోవాలని మరికొందరు అతిగా వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రయోజనాల సంగతి దేవుడెరుగు... దుష్ప్రభావాలు తప్పవంటున్నాయి నిపుణులు. అది ఎలాంటి పరిస్థితికి దారితీస్తుందో తెలుసా? వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఫిట్ నెస్ హోర్మోన్లు విడుదలై ఒత్తిడి హోర్మోన్లను తగ్గిస్తాయి. అయితే, మితిమీరి పర్ఫర్మన్స్ చేయడం వల్ల కార్టినోల్ అనే స్ట్రెస్ హోర్మోన్ కూడా ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. దీంతో శరీరమే కాదు... మనసూ అలసిపోతుంది. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి రోజూ 45 నిమిషాల నుంచి గంట వరకూ కనరత్నలకు తేటాయించుకుంటే సరిపోతుంది. అధిక వ్యాయామం వల్ల గ్రెటిన వంటి ఆకలి హోర్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో కనరత్నలతో కలిగించిన కెలోరీలు కంటే ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో నాణ్యంగా మారాలన్న లక్ష్యం పక్కనై... మరింత బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. మితంగా చేసే వ్యాయామం... హోర్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. అదే విశ్రాంతి లేకుండా అతిగా చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి అవి వ్యాధుగ్రులకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా కొద్దిలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఇతర హోర్మోన్లు దెబ్బతిస్తాయి. ఈనోజన్, ప్రొజెస్టరన్ తగ్గుతాయి. నెలసరిని క్రమం తప్పిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడేలాను చేస్తాయి. కాబట్టి ఆ సమయం గంట దాటకుండా ఉంటే మేలు.

