



ఎఫ్ఆర్డీ లక్ష్యనారాయణ
జన్మం, మార్చి 3 (పుడయం విలేజ్):
 వన్యప్రాణులను కాపాడుకోవాలన్న బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని జన్మం అటవీ రేంజ్ అధికారి కే.లక్ష్మీనారాయణ అన్నారు. మంగళవారం రోజున ప్రపంచ వన్యప్రాణి దినోత్సవం పురస్కరించుకొని జన్మం పట్టణంలో అటవీ అధికారులు వన్యప్రాణులను కాపాడడం ద్వారా పర్యావరణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుచుకోవచ్చంటూ నినాదాలు చేస్తూ ద్విచక్ర వాహనాలతో

భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎఫ్ఆర్డీ మాట్లాడుతూ ... వన్య ప్రాణులను రక్షించడం ద్వారా పర్యావరణ సమతుల్యత పెరుగుతుందని అడవులలో జెప్పడం ముఖ్యం. వారసత్వం, జీవనోపాధి, కూడా ఒక అక్షయమని అన్నారు. అడవులను సరికి చేసిన వన్యప్రాణులను అక్షయ రవాణా చేసిన వారిపై పట్టణ చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అటవీ సిబ్బంది ఉన్నారు.



చైర్యన్ దంపతులకు బొడ్డాయి ఉత్సవ ఆహ్వానం

కోడూడ: మార్చి 3 (పుడయం):
 పట్టణంలోని నాటి బొడ్డాయి 8వ వార్షికోత్సవ వేడుకలకు హాజరయ్యామని మున్సిపల్ చైర్యన్ ఎల్.కె.కుమార్, వెంకటరత్నం బాబు దంపతులను పునఃప్రతిష్ఠ కమిటీ సభ్యులు సోమవారం వారి నివాసంలో ఆహ్వానించారు. ఈ నెల 10న మంగళవారం తెల్లవారుజామున జరిగే బొడ్డాయి ఉత్సవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని ఆహ్వానించారు.

పట్టణ అందజేతకు ప్రతిష్ఠ కమిటీ అధ్యక్షులు నాగంబడి లక్ష్మయ్య, సభ్యులు పైడిమర్రి వెంకటనారాయణ, అప్పల రామారావు, పాశం శ్రీమతి, కోట వెంకటేశ్వరరావు, పందిరి సత్యనారాయణ, వట్టిచేళ్ల రవీందర్ రెడ్డి, వేముల రాముడు, సుంకరి నాగయ్య, పెద్దకోట వెంకటేశ్వరరావు, పాపా వెంకటేశ్వర్లు, శేషు, ప్రసాద్, భనమూర్తి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా యోగా లక్ష్య నృసింహుడి డాన్ లోత్సవం



ధర్మపురి మార్చి 03 (పుడయం ప్రతినది):

ధర్మపురి లక్ష్యనరసింహుని బ్రహ్మోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. బ్రహ్మోత్సవాలకు వచ్చే భక్తులు ప్రాణి కాలం నుండి గౌరవం లో స్నానమా చేసి దర్శనం చేసుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా యోగా లక్ష్యనారసింహ స్వామివారిని యజ్ఞవారులు పుణ్యార్చనం చేశారు. భక్తులు ముఖ్య అర్చకులు నంది శ్రీనివాసవారులు ఉపవర్ణాన అర్చకులు నెరేళ్ల శ్రీనివాసవారులు, వేద పండితులు బొడ్డాయి రమేష్ శర్మ, పాపా ప్రవీణ్ కుమార్ శర్మ అర్చకులు అధ్యక్షులు

లో స్నానం వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం ఉదయం 6 గం.లకు సర్వం గుండరుద్ది ఆలయం నుండి స్వామివారు పట్టికి సేవలో మంగళ వాయిద్యాల ఊరేగింపుగా రాగా భక్తుల జయజయ ద్యానాల మధ్య తీసుకుని వచ్చి హను వాహనంపై అశీసులను చేసి తెప్పిత్సవం నిర్వహించారు. అనంతరం హను వాహనంపై బ్రహ్మ పుష్పరిణిలో బదు మార్చి విహారం చేస్తూ భక్తులు దర్శనం చేశారు. అనంతరం స్వామివారిని గౌరవించుటలోని ఉదయలో అశీసులను చేయగా అర్చకులు స్వామివారి దోహదంతో నిర్వహించారు. సుదూర ప్రాంతాల నుండి భక్తులు తరలి వచ్చి స్వామివా

కొనేటిలో హను వాహనంపై తెప్పిత్సవం బ్రహ్మ పుష్పరిణిలో పాటెత్తిన భక్తజనం లక్ష్య నరసింహ స్వామి గోవిందా గోవిందా అంటూ మార్చి గిన బ్రహ్మ పుష్పరిణి



దిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం 9 గం.లకు ఆలయం మూసివేశారు. ఈ ఉ.నంకలకు శ్రీనివాస్ భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్నందున ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ నేతృత్వంలో డిఎస్పీ రఘునందర్ అధ్యక్షులలో సిబ్బంది సరినిరవహించి, ఎస్పీలు

మహిష్లు బందోబస్తు ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్యన్ వేముల నాగలక్ష్మి రాజేష్, కౌన్సిలర్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాసరావు, తహశీల్దార్ శ్రీనివాస్ దేవస్థానం సూపరిండెంట్ కిరణ్, సీనియర్ ఆఫీసర్ అల్యూట్ శ్రీనివాస్, వేద పండితులు, అర్చకులు, సిబ్బంది, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

సిఎం సదస్సులో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్లు

హనుమకొండ, మార్చి 03 (పుడయం ప్రతినది):
 తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షులలో మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు 99 రోజుల పాటు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం అమలుపై హైదరాబాద్ లోని సచివాలయంలో మంగళవారం రోజున ఉన్నతాధికారులు, జిల్లా కలెక్టర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాటు, వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద దేవి తదితర జిల్లా కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.



పుష్పాలంకరణ వేడుకలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే

మార్చి 3 (పుడయం ప్రతినది):
 దమ్మపేట మండలం తాటిసుబ్బన్న గూడెం గ్రామంలో తాటి శ్రీకాంత్, దుర్గాదేవి దంపతుల కుమార్తెలు యాగమ్మతల్లి, సాయి దేవస్థానం కరణ వేడుకలో పాల్గొని చిన్నవారులను ఆశీర్వదించి సూతన వస్త్రాలను అందజేసిన బాధ్యంపహణి, అశాస్త్రావహేల మాజీ ఎమ్మెల్యే తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ

తొలి బ్రెకర్ చైర్యన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు తాటి వెంకటేశ్వర్లు ఈ కార్యక్రమంలో సోయం వీరభద్రం, మాజీ సర్పంచ్ వేమ రాఘవయ్య, ఊరి బుద్ధిబాబు, పాయం సూర్యం, మాడి ముత్యాలరావు, ప్రభాకర్, కీసరి మల్లికార్జునరావు, సోయం సత్యనారాయణ, సున్నం శ్రీమతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా హోలీ వేడుకలు



జిల్లా ఎస్పీ, శబరీష్, మామబాబాబాద్, మార్చి 3 (పుడయం జిల్లా ప్రతినది):

హోలీ పండుగను ఆనందోత్సాహంతో పాటు బాధ్యతతో, పరస్పర గౌరవంతో జరుపుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ ప్రజలను కోరారు. పండుగ వేళ సహజసిద్ధమైన, పర్యావరణ హిత రంగులను మాత్రమే వినియోగించాలని, రసాయనాలతో కూడిన హానికర రంగులను పూర్తిగా నివారించాలని సూచించారు. ఇతరుల అభిమతానికి విరుద్ధంగా బలవంతంగా రంగులు చల్లడం, నీటి బిల్లులు పెంచడం వంటి చర్యలు చేయరాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రార్థనా స్థలాల, ఆసుపత్రులు, ప్రధాన రహదారులు మరియు ప్రజా ప్రదేశాలలో ఎటువంటి అసౌకర్యం కలిగించకూడదని తెలిపారు. హోలీ పండుగ వందా పేరుతో రహదారులపై బలవంతపు వసూళ్లకు పాల్పడే కఠినచర్యలు తీసుకోవడం తాము తెలిపారు. డ్రాంక్ అండ్ డ్రైవ్ కఠిన చర్యలు పండుగ రోజు మద్దం సివిసి



వాహనాలు నడపడానికి సూచిస్తూ, జిల్లా వ్యాప్తంగా డ్రాంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనివీలు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. ప్రాంతీయంగా నలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. యువత అతివేగంగా వాహనాలు నడపకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, రోడ్డు ప్రమాదాలకు గురికావద్దగా అభిమానంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నీటి ప్రాంతాల వద్ద జాగ్రత్తలు ఈకర రాని వారు చెరువులు,

బాలికపై అత్యాచారం

జిల్లా ఎస్పీ, మార్చి 03 (పుడయం ప్రతినది):

ఓ మైనర్ బాలికపై అత్యాచారానికి పాల్పడిన ఓ వ్యక్తికి కోర్టు కఠిన కారాగార శిక్ష విధించింది. మల్కాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధికి చెందిన మైనర్ బాలికపై నిందితుడు మహమ్మద్ రజాక్ (50) అత్యాచారం జరగగా, ఈ మేరకు నిందితుడిపై పోక్సీ చట్టం కింద 2022

సంవత్సరంలో మల్కాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. విచారణ అనంతరం అప్పటి ఇన్స్పెక్టర్ రమణమూర్తి దర్యాప్తు చేసి పాపీస్ స్టేషన్ కోర్టుకి అధికారులు సమర్పించారు. పిమ్మి కోర్టులో అధికారులు సాక్షులను ప్రవేశపెట్టారు. సాక్షులను విచారించిన న్యాయమూర్తి రత్న పద్మావతి మంగళవారం

నిందితుడికి 20 ఏళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష రూ.15000 వేల జరిమానా బాధిత మైనర్ బాలికకు రూ.3 లక్షల పరిహారం కీలక తీర్పును వెలువరించిన సెషన్స్ జిల్లా సెషన్స్ జడ్జి

నిందితుడికి 20 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్షతో పాటు రూ.15000 వేల జరిమానా, బాధిత బాలికలకు రూ.3 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని తీర్పునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, సమాజంలో నేరం చేసిన వారు ఎవరూ శిక్షను ఎత్కించుకో

చూలేరని పోలీసులు ప్రాసిక్యూషన్ వారు హ్యూమాన్ న్యాయ విచారణ న్యాయ నిరూపణ వేగవంతంగా జరిపి కచ్చితంగా శిక్షలు పడేలా చేస్తారని సూచించారు. పోక్సీ కేసులో నిందితుడికి శిక్ష పడడంలో కృషి చేసిన పిమ్మి సిపావ్ రామకృష్ణ రావు ఇన్స్పెక్టర్ ఇన్

ఆఫీసర్ ఇన్స్పెక్టర్ రమణమూర్తి, సిఎంఎస్ ఎస్ఐ శ్రీకాంత్, కోర్ట్ కానిస్టేబుల్ కేపి సాగర్, సిఎంఎస్ కానిస్టేబుల్ శ్రీధర్, కిరణ్ కుమార్లను జిల్లా సూపరిండెంట్ అఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే జైపాల్ యాదవ్ మాతృమూర్తికి ఘన నివాళులు

కల్వకుర్తి మార్చి 3 (పుడయం ప్రతినది):

మాజీ ఎమ్మెల్యే జైపాల్ యాదవ్ మాతృమూర్తి మంగళవారం కన్యమూకూరు సమాచారం తెలుసుకున్న కల్వకుర్తి ఎమ్మెల్యే కనిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి, రాష్ట్ర ఫుట్ కమిషన్ చైర్యన్ గోటి శ్రీనివాసరెడ్డి, రాష్ట్ర పాలిటెక్నిక్ కమిటీ మెంబర్ బాలాజీ సింగ్, మాజీ సర్పంచ్ భూపతి రెడ్డి, ఆనంద్ కుమార్, నాగర్ కర్నూలు జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ మహిళా అధ్యక్షులు



బమ్మ రామకృష్ణ, మాజీ జెడ్పీసీలు ఉప్పల వెంకటేశ్, విజిత రెడ్డి, తోపాటి నాయకులు అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రిని కలిసిన జిల్లా కలెక్టర్

హనుమకొండ, మార్చి 03 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లీపల హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన చాహాట్ బాజ్ పాటు మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార & పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగల వేణు శ్రీనివాస్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూల మొక్కను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కలెక్టర్ కు



శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, జిల్లాలో ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఆకాంక్షించారు.

రామంతపూర్లో హోలీ రంగుల సంబరం

యువతతో కలిసి కౌన్సిలర్ ప్రసాద్ జోషి చండ్ర మార్చి 3 (పుడయం):

రంగారెడ్డి జిల్లా శతకరపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని 7వ వార్డు రామంతపూర్ రంగుల హోలీ సంబరాలలో కళకళలాడింది. మంగళవారం నిర్వహించిన హోలీ



పండుగ ఉత్సాహభరితంగా సాగాయి. ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ బండ్ర గూడెం ప్రసాద్, యువతతో కలిసి రంగులతో తేలి భుజం భుజం కలిపి పాల్గొన్న ఆయన ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. రంగుల హోలీ, హర్షధానాలు, డీజే సౌండ్ మధ్య గ్రామం

ఇద్దరు పిల్లల్ని చంపి తల్లి ఆత్మహత్య

యాదాద్రి, మార్చి 3 (పుడయం):

కుటుంబ కలహాల ఓ కుటుంబాన్ని బలితీసుకున్నాయి. భర్తతో ఉన్న విభేదాల కారణంగా ఓ తల్లి తన ఇద్దరు పిల్లలను చంపి, ఆపై తానూ ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఈ హత్యయ విచారక పులన యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా బీదీనగర్ మండలం గొల్లగూడెం గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గొల్లగూడెం గ్రామానికి చెందిన మేకల మహేశ్ యాదవ్, బళ్ళర్ల దంపతులు. దీంతో మిగిలిపోయిన బళ్ళర్ల తన ఇద్దరు పిల్లలతో కలిసి పట్టణానికి వెళ్ళిపోయింది. సోమవారం రోజే ఆమె కుటుంబసభ్యులు నచ్చజెప్పి తిరిగి ఆత్మగారి ఇంట్లో వదిలివెళ్ళారు. అయితే,

పట్టణానికి సువిచిన్న కొన్ని గంటల్లోనే ఈ దారుణం జరిగింది. సోమవారం రాత్రి ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న ఇద్దరు చిన్నవారులను దిండుకో ఊసిరాడకుండా చేసి బళ్ళర్ల చంపేసింది. అనంతరం ఇంట్లోనే ప్యాన్ కు ఉరితీసుకుని ప్రాణాలు విడిచింది. స్థానికుల ద్వారా సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు పులునా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తరలించారు. భార్యభర్తల మధ్య గొడవలే ఈ దారుణానికి కారణమని కావొచ్చని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘోరంతో గొల్లగూడెం గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి.



సాయి గిరిధర్ కు ఘన సన్మానం

జయశంకర్ భూపాలపల్లి మార్కెట్ 03(పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):

మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది కేసర్ సింగ్ కుమారుడు సాయి గిరిధర్ వార్షిక అవార్డులను (సీఎం) పూర్తి చేసిన సందర్భంగా మంగళవారం గ్రామ పంచాయతీ అవార్డులలో సర్వం హాసీనా బాన్స్ అక్వర్ట్ ఖాన్, ఉపసర్పంచ్ శ్రీజ సంతోష్ గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో సాయి గిరిధర్ కు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ హాసీనా బాన్స్ అక్వర్ట్ ఖాన్ మూలాడుతూ చార్జర్ అకౌంటెంట్ (సీఎం) పూర్తి చేయడం చాలా కష్టం, కఠినమైన ప్రయాణం సాయి గిరిధర్ పట్టు

దల, కృషి, నిబద్ధతతో ఈ విజయాన్ని సాధించడం మన గ్రామానికి గర్వకారణం అయిన తల్లిదండ్రులు కేసర్ సింగ్ కు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. మన గ్రామ యువత కూడా సాయి గిరిధర్ ను ఆదర్శంగా తీసుకుని ఉన్నత విద్యలతో ముందుకు సాగాలి. భవిష్యత్తులో అయిన మరంత ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకుని గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆశిస్తున్నామని ఆనందించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి కల్పన, వార్డు సభ్యులు అసోసియేట్ ఖర్షి, మొదల రాజ్ బిన్ ఆలీ, నయీం ఉద్దీన్, మదాలా బాషిరూద్దీన్, గద్దం స్వామి, చంద్రశేఖర్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అంకిత భావంతో పని చేస్తే గుర్తింపు

మధుర ఎంకాజీ ప్రభాకర్ సన్మాన సభలో మధుర ప్రధాన ప్రెస్ క్లబ్.

మధుర, మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి): విడి నిర్మాణంలో అంకితభావంతో పని చేస్తే తప్పనిసరిగా గుర్తింపు లభిస్తుందని మధుర ప్రధాన గౌరవ సలహాదారులు అట్టూరి సాయి రెడ్డి, కొంగర మురళి, శివ రియాల్ శ్రీనివాసరావు, రావిరాల శశి కుమార్ మధుర ప్రధాన ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవార్థి ముఖ్యమంత్రి నాగేశ్వరరావు అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శిలు పాగి బాలసామి మేకర్ల వెంకటేశ్వర్ అన్నారు. మధుర మండల విద్యాశాఖ అధికారిగా పనిచేసే పదవీ విరమణ పొందిన చై ప్రభాకర్ సన్మాన సభ మంగళవారం దెందులూరు శ్రీరస్తు కళ్యాణ మండలంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 13 సంవత్సరాలుగా మండల విద్యాశాఖ అధికారిగా వై ప్రభాకర్ పనిచేసి విద్యార్థులకు విసలేని సేవలు అందించాలని వారు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ప్రశ్నించే తత్వం కలిగిన, ఉద్యమాల పోరుగడ్డ అయిన మధురలో అనేక సంవత్సరాలు ఎంకాజీ గా పని చేయటం ప్రభాకర్ సమయస్ఫూర్తిని వాళ్లు అభినందించారు. అనంతరం ఎంకాజీ ప్రభాకర్ కౌన్సిలర్ వారు అతని దంపతులను శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన ప్రెస్ క్లబ్ కోశాధికారి పల్లెత్తు ప్రసాదరావు, ఉపాధ్యక్షులు సుందర సీతారాం, తాళ్లూరి అప్పారావు, ఎమ్.పి.ఎం గణేష్ నవీన్, శ్యామ్, రమేష్, రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



"కట్ట వెంకట్ రెడ్డి" జన్మదిన వేడుకలు

తుంగతుర్తి నియోజకవర్గం, పుడయం ప్రతినిధి, మార్కెట్ 03:

తుంగతుర్తి నియోజకవర్గ పరిధిలోని శాలిగారం మండల బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు కట్ట వెంకట్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను వారి స్వగ్రామమైన అడ్డూరు గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు దొనకొండ అంజయ్య, మాజీ సర్పంచ్ కడమంచి వెంకటయ్య, బోడెనూరు సర్పంచ్ వాల్మీకి సర్పంచ్ నిమ్మ నగోటి మత్స్యగిరి, దొనకొండ వెంకటప్ప, బిఆర్ఎస్ మండల బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు కట్ట వెంకట్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను వారి స్వగ్రామమైన అడ్డూరు గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు దొనకొండ అంజయ్య, మాజీ



జాతీయ ఉపాధి హామీ పనులను ప్రారంభించిన సర్పంచ్ రాజు

ఖానాపూరు, మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి):

మండలంలోని రాగంపేట గ్రామంలో కేంద్రం కుంటుంటున్న జాతీయ ఉపాధి హామీ పనులను గ్రామ సర్పంచ్ ఎల గండుల రాజు కొద్దికాయ కొట్టి పనులు ప్రారంభించారు. అనంతరం కూలీలతో కలిసి సర్పంచ్ వార్డు సభ్యులు నాయకులు హోలీ రంగులు పూసుకొని హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ మీసం రాజేంద్రవేదర్, వార్డు సభ్యులు కుందనపల్లి జానయ్య, వాంతుకొట్టి వెంకటేశ్, నాయకులు దుగ్గల రాజేశ్వర్ రావు, దేవేందర్, మహేష్, ప్రవీణ్, వినోద్, రవి, ఉపాధి కూలీలు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హోలీ సంబరాలలో పిల్లలు, పెద్దలు

తుంగతుర్తి నియోజకవర్గం, పుడయం ప్రతినిధి, మార్కెట్ 03:

ప్రజా ప్రతినిధులతో పాటు పిల్లలు, పెద్దలు ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లలు బాటిల్ లో వివిధ రకాల కలర్లు కలుపుకొని ఒకరిపై ఒకరు రంగులను చల్లుకొని హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకోవడం జరిగింది. పెద్దలు సైతం హోలీ సందర్భంగా రంగులను పూసుకొని హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ధర్మపురిలో రంగుల కేళి హోలీ సంబరాలు



స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా హోలీ వేడుకలు

మధుర, మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి):

మధుర స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో హోలీ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సభ్యులు పరస్పరం రంగులు చల్లి అయిన మధురలో హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారంతా ఉత్సాహంగా వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జంగా సరసింహారెడ్డి మాట్లాడుతూ హోలీ పండుగ సోదరభావం, ఐక్యతకు ప్రతీక అని తెలిపారు. సమాజంలో అందరూ ఒకటై ఉండాలని ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ సభ్యులు, యువకులు మరియు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని వేడుకలను మరింత ఉత్సాహంగా జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లెత్తుల ప్రసాదరావు, మహారాంబాబు, చల్ల సత్యనారాయణ, గంపూర్ రాంబాబు, ఊటూరు భాస్కరరావు, జింకల కోటేశ్వరరావు, లింగంపల్లి అప్పారావు, అప్పల సంతోష్, ఆదూరి అబ్రహం, కొలగాని ప్రసాద్, శిలం శ్రీనివాసరెడ్డి (ఎన్ఎస్ఆర్) పనమా కిరణ్, గొల్లపల్లి శ్రీనివాస చారి, మిర్ల సీట్లీ ఆనిష్, పంగవీటి రాజశేఖర్, పల్లె శ్రీధరులు, చందనం శ్రీనివాసరావు, మెకల ఉపేందర్, సముద్రాల ఉపేందర్, చిట్టాల శేషు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మధ్యం తాగి డ్రైవింగ్ చేస్తే జైలు తప్పదు

కోడూరు, మార్కెట్ 03(పుడయం):

మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తప్పవని ట్రాఫిక్ పోలీస్ బృందం అందరినీ హెచ్చరించింది. బిల్లా ఎన్టీ సరసింహ ఆదేశాల మేరకు సోమవారం రాత్రి రంగం డివిజన్లో చౌరసా వద్ద డ్రైవింగ్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీలో మధ్యం సేవించి వాహనం నడిపిన ముగ్గురు పట్టుబడ్డారు. వారిని మంగళవారం కోర్టులో హాజరుపరచగా సెకండ్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ సత్యనారాయణ ఒకరికి ఒక్క రోజు జైలు శిక్షతో పాటు రూ. 2,000 జరిమానా విధించగా, మరో ఇద్దరికి తల రూ. 4,000 చొప్పున జరిమానా విధించారు. మధ్యం తాగి డ్రైవింగ్ చేస్తే చలానాలతో పాటు కోర్టు శిక్షలు తప్పవని ఎన్ఐఐ స్పష్టం చేశారు.



కోర్టు చుట్టు తిరుగుతున్న ఉద్యమ నాయకులు

ఉద్యమ నాయకులని గుర్తించిన ప్రభుత్వం.

నెక్కొండ మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి):

నెక్కొండ మండలం అలంకాని పేట 2011 తెలంగాణ ఉద్యమం సమయంలో నాటి నాటి తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో చేసిన సర్వేలో లోకో బండ్ మహా దర్బా నాటి రైల్వే కేసు పిసి నెంబర్ 437/22/2011 కేసు వరంగల్ జిల్లా కోర్టులో ట్రాయల్ నడుస్తున్న సందర్భంగా హాజరైన ఉద్యమ నాయకులు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చుకొని తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొని ఉద్యమ సాధన కోసమై పోరాడిన మాకు కేసులు తప్పవనిమి జరిగినది.



సంస్కృతిక చిహ్నం రంగుల హరివిల్లు మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి

ధర్మపురి, మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి):

ధర్మపురి పట్టణంలో హోలీ పండుగ వేడుకలు మంగళవారం అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. కులము తాలకు అతీతంగా, చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా ప్రజలందరూ రంగుల పండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హోలీ వేడుకల్లో పలువురు నాయకులు, స్థానికులు పాల్గొని ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకుంటూ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వ హయాంలో పండుగలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత లభిస్తోందని పేర్కొన్నారు. భారతీయ సంస్కృతిక చిహ్నం ఈ రంగుల హరివిల్లు హోలీ అని ఆమె కొనియాడారు. రంగుల కేళిలో మునిగితేలడం వల్ల మన సులోని భేదభావాలు తొలగిపోతాయని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఉదయం నుంచే ధర్మపురి పట్టణం రంగులమయంగా మారింది. యువత, పిల్లలు పెద్ద ఎత్తున రోడ్లపైకి వచ్చి రంగుల నీళ్లు చిలకరించుకుంటూ కేరితలు కొట్టారు. ఈ వేడుకల్లో నాయకులు, పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఉప్పరపల్లి సాయిరాం రైస్ మిల్లలో ధాన్యం అక్రమాలు

చెన్నారావుపేట మార్కెట్ 03(పుడయం స్టాన్ ప్రతినిధి):

చెన్నారావుపేట మండలం ఉప్పరపల్లి గ్రామంలోని సాయిరాం బిస్నీ రైస్ మిల్లులో కొత్తపెళ్లి కర్నాకర్ తండ్రి సర సయ్య అనే రైతుకు రెండు ఎకరాల 10 గుంటల పొలంలో 1420 కిలోలు 30 12 2005 కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద విక్రయించడం జరిగింది. 30 12 2025 రోజున వ్యవసాయ అధికారి ఏకాక్షరీ టోకెన్ అక్రమంలో 5 1 2020 రోజున సాయిరాం బిస్నీ రైస్ మిల్ గ్రామం ఉప్పరపల్లిలో టి.ఎన్ 23 1117 లాటిలో 155 కిలోలూ 80 కిలోలూ 397 ధాన్యం అక్రమం జరిగింది. సాయిరాం బిస్నీ రైస్ మిల్లు యొక్క స్టాంపు సంతకం చేసినారు. నాకు రావాల్సిన 5280 కిలోల సంబంధించిన ఓటిపేలు 17 1 2020 అక్రమం జరిగింది. సాయిరాం బిస్నీ రైస్ మిల్లలో పి పి సి సెంటర్ ఇన్స్పెక్టర్ రమేష్ చంద్రం జరిగింది. అక్రమంలో భాగంగా రైస్ మిల్లలో రికి చెన్నారావుపేట సహకార సంఘం సీఈఓ చిట్టే రవి దృష్టికి తీసుకెళ్లడం జరిగింది.

రంగుల లోకంలో మిత్రుల కేళి

అంబారాన్లంటి హోలీ సంబరాలు..!

అంబారాన్లంటి, మార్కెట్ 03(పుడయం ప్రతినిధి):

వనశంకర్ కాలం రాకతో ప్రకృతి పులికి స్తుతే, రంగుల పండుగ హోలీ మిత్రుల మధ్య సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపింది. కులముతాలకు అతీతంగా, చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా మిత్రులందరూ ఒకటై చేరి రంగుల కేళిలో మునిగితేలారు. ఉదయం నుంచే మిత్రులందరూ కలుసుకొని హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటూ పండుగను ప్రారంభించారు. ప్రకృతిక హాని చేయని సహజనిర్మిత రంగులను వాడుతూ ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకున్నారు. "చదువు, ఉద్యోగాలు, ఇతర వృత్తుల బిజీలో పడి తరచుగా కలుసుకోలేకపోతున్నాం. కానీ ఈ హోలీ పండుగ మమ్మల్ని మళ్ళీ చిన్ననాటి మిత్రులుగా మార్చేసింది. ఈ రంగుల పండుగ మా జీవితాల్లో సరికొత్త రంగులను నింపింది." అని మిత్రులు చెప్పారు.



హోలీ వేడుకలు జరుపుకున్న పోలీసు అధికారులు సిబ్బంది

జయశంకర్ భూపాలపల్లి మార్కెట్ 03(పుడయం జిల్లా ప్రతినిధి):

భూపాలపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీ సిరిశెట్టి సంతోష్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఘనంగా హోలీ పండుగ వేడుకలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, పొలికేయి మిత్రులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని పండుగను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ పోలీసు అధికారులతో కలిసి రంగులు చల్లుకుంటూ హోలీ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. స్నేహభావం, ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలిచే హోలీ పండుగను సురక్షితంగా, పరస్పర గౌరవంతో జరుపుకోవాలని సూచించారు జిల్లా ప్రజలకు, పోలీసు అధికారులకు, సిబ్బందికి హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సమాజంలో సౌభ్రాతృత్వం, ఆనందం, ఐక్యత మరింత పెరగాలని ఆకాంక్షించారు. పండుగ సందర్భంగా ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, రోడ్డు భద్రతా నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీ నరేష్ కుమార్, డి.పి.సి.లు, ఇన్స్పెక్టర్లు, ఆరిబిలు, ఎస్ఐలు, ఆరిఎస్ఐలు మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



గ్రామస్థులతో హోలీ సంబరాలు జరుపుకున్న సర్పంచ్ రాజు

జోగిపేట, పుడయం:

సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు మంగళవారం అందరినీ నియోజకవర్గం పరిధిలోని చౌటూరు మండలం లింగంపల్లి గ్రామంలో సర్పంచ్ రాజు మాట్లాడుతూ హోలీ పండుగ స్నేహభావానికి ఐక్యతకు ప్రతీక అని అన్నారు. సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో హోలీ సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అందరినీ సంతోషం తెలుపుతున్నారని తెలిపారు. గ్రామ యువకులు తరలి మోహన్ బి. రమేష్ మొగలయ్య శ్రీవారి గంగాధర్ గంగాధర్ భూమయ్య చిన్నారలు మహిళలు పాల్గొన్నారు.



eksades

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

<p>Nurses & Dental Assistant</p> <p>Age : 18-28</p> <p>• Any 12th Pass</p>	<p>Logistics</p> <p>Age : 18-28</p> <p>• Any 12th Pass</p>	<p>Bakers / Chefs & Food Process</p> <p>Age : 18-28</p> <p>• Any 12th Pass</p>	<p>Mechatronics & Electronics</p> <p>Age : 18-28</p> <p>• 12th Pass(Maths)</p>
---	---	---	---

B.Sc. in Nursing, GNM , PB BSc OR M.Sc. in Nursing & 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India

- Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support
- First 3-year vocational training program in German Language with Stipend
- After 5 Years Eligible for PR

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000-1,200 Euro month + OT Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549

హాళీ నేర్పడే చాలానే!



చక్కని ఆరోగ్యం

హాళీ అనందాల వేడుక! ఇక్కడ విన్నా పెద్దా తేడా ఉండదు. స్థాయి భేదాలు అసలే కనిపించవు. ఆడుతున్నంత సేపూ రంగులకోపాలు నవ్వలూ వెదజల్లుతాం. కాబట్టి,



దీన్ని అందరూ ఇష్టపడతారు. సంబరంగా ఆడుతుంటారు. కేవలం ఆడటం, ఆనందమేనా? అది మనకి ముఖ్యంగా మహిళలకి కొన్ని అంశాలను నేర్పుతుంది. వాటిని తెలుసుకోవాలిగా! ఎంత కష్టపడి అన్నీ అమర్చినా 'అది బాటేదు', 'అది కూడా చేయడం రాదు' అన్నమాటలు మన చెవిన పడుతూనే ఉంటాయి. చిన్నవే కానీ మనసుని భారంగా, బాధగా మార్చేస్తాయి. పోస్ట్ ఏదో చిరాకులో అనార్యులే అని అప్పటికి సర్దిచెప్పకొన్నా ఆ భారం మాత్రం త్వరగా దింపేయం. మరోసారి ఏదైనా అంటే గతానివే తలుపుకుని బాధపడుతుంటాం. ఇది ఆడవాళ్ల

సహజ నైజం. ఫలితం ఏంటి? మనశ్శాంతి కోల్పోవడం. చాలాచోట్ల హాళీకా దహనంతో హాళీ సంబరాలు మొదలు పెడతారు. దాని ఉద్దేశమేంటో తెలుసా? వదిలేయడం నేర్చుకోవడం! కాబట్టి, కోపం, ఇలాంటి చేదు అనుభవాలు మన మోసుకుంటూ తిరగొద్దు. దింపేసుకోండి. ఇది ఎవరినో ఉద్దండం చేసేది కాదు... మన మనశ్శాంతి కోసం. మిగతా పండుగల భారీ డెకరేషన్లు, ఖరీదైన దుస్తుల చూడాపుడి వంటివేమీ ఉండవు. కొన్ని రంగులు, చుట్టూ జనాలు... అంతే! అయితేనేం చుట్టూ ఆనందమే తాండవిస్తుంది. దీనివల్లమేంటి? ఖరీదైన వస్తువులు, లగ్గరి కాదు... చిన్న ఆనందాలే ముఖ్యమవుతాయి! కాబట్టి, పెద్దవే సాధించాలని కూర్చోకండి. అట్టినలో చిన్న టాస్క్స్ పూర్తి చేసినా, చిన్న విషయం

నేర్చుకున్నా శభాష్ చెప్పకోండి. ఆరోజు కూర బాగా కుదిరినా విజయమే! ఇలా ఆలోచించండి... ఆనందం ఎప్పుడూ మీ ముంగిటే ఉంటుంది. హాళీనాడు చూడండి... అందరి ముఖాలూ రంగులతో నిండిపోతాయి. అప్పుడు మేకప్, డిజైన్ల దుస్తులేమీ ఉండవు. మొత్తం వర్షాల ముయ్యే. 'వర్షాక్ష్' ఆరోగ్యం పైనే కాదు... నెలసరి పైనా తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంటున్నారని నిపుణులు. ఇందుకు హాలోవీన్ స్టామెంట్ ఏర్పడే హెచ్చుతగ్గులే కారణమంటున్నారు. ఒత్తిడి, బరువు తగ్గడం/వెరగడం.. వంటివి నెలసరిపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే బరువు తగ్గే ప్రయత్నం మనం పెట్టుకునే స్వల్ప, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాల్లో.. వీటి ప్రభావం నెలసరిపై సానుకూలంగా ఉంటుందా? ప్రతికూలంగా ఉంటుందా? అన్నది నిర్ధారించుకోవాలి. అలాగే మన శరీరంలోని

అన్నీ లుక్కే కనిపించదు. అయితేనేం అందరి ముఖాల్లో నవ్వు మాత్రం భాయం. అంటే పర్సెక్షన్ మాత్రమే ముఖ్యం కాదనగా! కాబట్టి, అనుక్షణం ఆలా కనిపించాలన్న ఒత్తిడి పక్కన పెట్టేయండి. ఎప్పుడూ ఆనందంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. దాన్ని మించిన ఆకర్షణలు మరొకటి ఉండదు... ప్రయత్నించండి. మనల్ని కట్టిపడేసే మాటేంటి? 'ఎవరేం అనుకుంటారో' అనేదే కదా! రంగులతో ఆడితేప్పుడు చూడండి. అది పీళ్లు ఫలానా వాళ్లు, అమ్మ వాళ్లు తెలియ అనేమీ కూర్చోం. పిల్లలు, పెద్దవాళ్లు, నేపథ్యం ఏమీ చూడం. అందరితో కలిసి హాళీ ఆడతాం. ఎవరు పలకరించినా ఆనందంగా స్వీకరిస్తాం. అలాంటిప్పుడు రోజూ మాత్రం ఎందుకు మీకు మీరు పరిధులు విధించుకోవాలి? ఇప్పుడే పెళ్లి వద్దు, లేదా పెళ్లయ్యాక చదువుకోవాలి, ఉద్యోగం చేయాలి, కెరీయర్ మార్చాలి... లాంటి నిర్ణయాల్లో మైనా డ్రైవ్ తీసుకోండి. ఏమనుకుంటారో అన్న భయంతో ఆగకండి. 'అమ్మాయిలు సుస్థిత మనస్సులు' అని చాలామంది చెప్పే మాట. అయితే ఇది మన బలహీనత మాత్రం కాదు. ఓపికతో ఉండండి, కావాల్సిన వాళ్లకి సాయం చేయండి... వర్తేడు. కానీ అవసరమైతే ప్రశ్నించడానికి వెనకాడొద్దు. పనిచేసే చోట అసమర్థం, వేధింపులు ఇలా ఏం ఎదురైనా మిన్నకుంటాడొద్దు. డ్రైవ్ తీసుకోండి, బేరొడండి. హాళీ పరమాధులూ అదే కదా! చెడుపై మంచి గెలుపు. కాబట్టి, సుస్థితం, ఓపిక మాటలు మీ బలమే మర్చిపోవద్దు. మిమ్మల్ని మీరు స్నేహించండి.

రోజులను దాటి జీవితాన్ని ఆస్వాదించండి. రంగులన్నీ ఒకదానితో మరొకటి మిళితమై ఎంతందంగా మారతాయి... మనమూ అలాగే సాగాలి. మన సుస్థితాన్ని, బలాల్ని మిళితం చేసుకుంటూ సాగాలి. హాళీ చెప్పే ఈ పాఠాన్ని నేర్చుకుంటే దామా పరి?

రంగులకే జీవం ఉంటేనా... మహిళా సాధికారతలో మేము సైతం అంటూ గొంతు వినిపిస్తాయి. దీన్ని కళ్లారా చూడాలంటే మధ్యప్రదేశ్ లో జరిగిన 'అజీవిక' రంగుల మేళాను సందర్భించాలి. అక్కడ ఎన్నెన్నో రంగుల కుప్పలుగా పోసి విక్రయిస్తారు... అన్నీ సింధియమే. అన్నింటో ప్రత్యేకమైనది హెచ్చరిక గులాబీ రంగులతో. కొండప్రాంతాల్లో డొరికే మోడుగ, రోజూ పూలతో తయారుచేయడం వల్ల దీనిని అంత ప్రత్యేకం. వంద

నిర్మహించారు. ఈ మేళాలో సంప్రదాయ రుచులతో కొందరు, సహజ రంగులతో మరికొందరు మహిళలు ఆకట్టుకుంటారు. పర్యావరణ హితవున ఈ హాళీ రంగుల మేళాని ఆర్థిక స్వావంబం బన లక్ష్యంగా నిర్వహించేస్తున్నారు. ఆన్లైన్ వేదికల్లోనూ

రంగులతో... సాధికారత!



లోకల్ అనే నినాదంతో ఈ అమ్మకాలు జరుపుతున్నారు. ఏడాది దీన్ని

చేతులు నాజుగ్గా మారాలంటే!

బరువు తగ్గాలనేది కొందరి ఆలోచన అయితే... మరికొందరు మహిళలు మాత్రం చేతులు నాజుగ్గా కనిపించాలనుకుంటారు. ఇవి సన్నగానే కాదు... బలంగానూ ఉండాలి. అందుకోసమే ఈ వ్యాయామాలు... కుర్చీపై... బలమైన కుర్చీని తీసుకోండి. దాని అంచుల్ని పట్టుకుని మీరు అక్కడే కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కాళ్లను ముందుకు చాచి, మెల్లగా కుర్చీ నుంచి కిందకి రావాలి. ఈ సమయంలో మీ



యంలో మీ బరువంతా చేతుల మీద ఉండాలి. తిరిగి మళ్లీ పైకి లేవాలి. ఇలా రోజులో పది సార్లు చేస్తూ ఉండండి. వీటినే 'చెయిర్ డిప్స్' అంటారు. ఇవి భుజాలు, చేతుల దగ్గర ఉన్న కొవ్వుని తగ్గిస్తాయి. బలంగానూ మారుస్తాయి. చున్నతో... రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్ లా మన్నిని ఉపయోగించి చేతుల్ని టోన్ చేయవచ్చు. చున్న తొలలను రెండు చేతులతో పట్టుకుని రంధ్రం వేసి ముందుకు తీసుకు రండి. ఇలా కనీసం ఓ వందసార్లు సార్లు చేయండి. శ్రమంగా ఫలితం మీకే కనిపి

రంగులతో గులాబీలను చూస్తే మనసుకు ఆహ్లాదం అనిపిస్తుంది. అయితే సౌందర్య పరిరక్షణలోనూ గులాబీల పాత్ర ఎంతో ఉండటంవల్ల నిపుణులు. అవిలాగే తెలుసుకుందామా? కళ్ల కింద నల్లటి చురుకుల్ని తగ్గించుకోవడానికి గులాబీలను ఉపయోగించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కొద్దిగా రోజువారీన తీసుకొని అందులో కాటన్ ముంచి కళ్ల కింద మృదువుగా మర్చు చేయాలి. ఇలా

'గులాబీ' లాంటి అందానికి..!



కనీసం రెండు రోజుకోసారి చేసే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. గులాబీ రేకల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చర్మంపై వచ్చే దురద, మంటను తగ్గిస్తాయంటున్నారు. గులాబీ మంచి క్లెన్సింగ్ కూడా పని చేస్తుంది. రోజువారీ మన ముఖంపై ఉన్న జిడ్డుని, పెరుకు పోయిన మురికిని తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా మార్చుతుంది. అంతేకాదు... గులాబీ రేకల్లోని సహజనిర్ణమైన సూనిలు

ఆ ప్రభావం నెలసరిపై పడకుండా..!



ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్, వంటి హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉన్నంతవరకు నెలసరి విషయంలో ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురకాకపోవచ్చంటున్నారు. అయితే ఈ సమతుల్యత మన శరీరంలోని కొవ్వు నిల్వల్ని బట్టి ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వేగంగా బరువు తగ్గి నెలసరి సమస్యల్ని కొనితెచ్చుకోవడం కంటే నెమ్మదిగా తగ్గడమే మేలంటారు 'సెంటర్ ఫర్ డిస్ డిజీస్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్ (సీడీసీ)' సంస్థ. ఈ క్రమంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తోంది.. చెడు కొవ్వులను ఆహార పదార్థాలు పక్కన వేల్చి.. మంచి కొవ్వులను సంపూర్ణ పోషకాహారం తీసుకోవాలి. తాజా పండ్లు, కాయగూరలు, చేపలు, నట్స్, గింజలు.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

తగ్గుగా తగ్గాలని ఆహారం తీసుకోకపోవడం, కఠినమైన వ్యాయామాలు చేస్తూ శరీరాన్ని కష్టపెట్టుకోవడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే దీనివల్ల యోగా, వ్యాయామం, నడక, మెట్టెక్కుడం-దిగడం, డ్యాన్స్.. ఇవన్నీ నెమ్మదిగా బరువు తగ్గించే వ్యాయామాలు! కాబట్టి వీటిని సాధన చేయాలి. మనసు పెట్టి తినడం కూడా బరువు తగ్గడంలో పరోక్షంగా సహకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే దీనివల్ల ఎంత తింటున్నామో అర్థమవుతుంది. తద్వారా ఎక్కువగా తినకుండా ఉండచ్చు.. ఆహారం రుచిని ఆస్వాదించవచ్చు. బరువు తగ్గే విషయంలో నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవడం, తోటి మహిళల అనుభవాలు తెలుసుకోవడం వల్ల దీని గురించిన అవగాహన పెరుగుతుంది. అలాగే నిర్దిష్ట జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. నెలసరి సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోతే డాక్టర్ ని సంప్రదించడం అవసరం.

నెగెటివ్ ఆలోచనల నుంచి బయటపడాలంటే..!



వేధించే ఆలోచనల నుంచి బయటపడాలంటే మనసు దృష్టిని మళ్లించే మరో పని ఏదో ఒకటి చేయాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇతరులకు సహాయం చేయడం, సహజ సేవలో తమ దినవ ర్యూట్ భాగం చేసుకుంటున్నారని అయితే సాధారణ నడకతో పాటు విభిన్న రకాలైన ఈ వ్యాయామాన్ని రోజూ సాధన చేస్తే మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. ఈ నడకలో భాగంగా రెండు చేతుల వేళ్లను జోడించి వృత్తికే దిశలో తిప్పి వైతొత్తి. అలాగూ నెలకు తగలకుండా మునివేళ్లపై నడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలోని ప్రధాన కండరాలు దృఢంగా మారతాయి. నిటారుగా నడవడం వల్ల శరీరాత్మక కృతి కూడా

వినడకతో.. విప్రయోజనం?!



ప్రయోజనాలు చేకూర్చాయంటున్నారు నిపుణులు. నిజానికి ఇది కాస్త కష్టమే అయినా.. ఈ నడక వల్ల మోకాళ్ల కండరాల దృఢంగా మారతాయి. అలాగే కిక్లపై ఒత్తిడి తగ్గి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇక శరీరాత్మక నిటారుగా మారడంలోనూ ఈ నడక కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటున్నారు నిపుణులు.

