

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
Grads Universe
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయము

DOMESTIC & INTERNATIONAL FLIGHT TICKET
Easy Booking Best Discounts Get Your Tickets Now
Call Us & Book : +91 6301726400

ఆదిలాబాద్ 01-03-2026 ఆదివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 287 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** చూ. 3.00 | వేజులు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక

రాష్ట్రమంతటా 99 రోజుల కార్యచరణ, ప్రత్యేక లోగో

మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు ప్రణాళిక
ఈ కార్యక్రమంలో ప్రతి అధికారి పాల్గొనాల్సిందే
జీహెచ్ఎంసీని ప్రణాళికా బద్ధంగా విభజించాలి
కోర్ అర్డర్ రీజయన్ లో పనుల కార్యచరణపై దృష్టి పెట్టాలి
ఉద్యోగులు, అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల జాబితా నిర్ధారించాలి
ప్రతి శాఖకు సొంత భవనం ఉండి తీరాల్సిందే
సొంత భవనాల నిర్మాణాల కోసం బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలన్నీ విధానం
ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అమల్లోకి ఈ ఫైల్ విధానం
ప్రభుత్వ కార్యదర్శులతో సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

జూన్ 2న ఘనంగా తెలంగాణ పండుగ
హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : రెండున్నరేళ్ల కాలంగా పాలనపై ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక పేరిట ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. 99 రోజుల పాటు నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమం కార్యచరణ కోసం ప్రత్యేక లోగో రూపొందిస్తున్నట్లు వివరించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతోన్న కార్యక్రమాలు, అభివృద్ధి పనులు, ప్రజా సంక్షేమంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, అధికారులందరూ భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. ఈ నెల 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు 99 రోజుల ప్రణాళిక జరగబోతున్నట్లు సీఎం.. అప్పటి వరకు ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయం పరిశుభంగా ఉంచాల్సిందేనని జూన్ 2 తెలంగాణ కు పండుగ అన్న సీఎం అంతా ఘనంగా జరుపుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఇందులో ప్రతి అధికారి పాల్గొనాల్సిందేనని ఎవరికీ మినహాయింపు లు ఉండవద్దన్నారు.



ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు.. అభివృద్ధి పనులు.. ప్రజా సేవకార్య కార్యక్రమాలు ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలనే సంకల్పంతో ప్రజాపాలన- ప్రగతి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టబోతున్నాం. జూన్ 2న తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజల పండుగ సందర్భంగా జరుపుకుందాం.



ఇరాన్ పై క్షిపణుల వర్షం

ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ల సంయుక్త దాడి ప్రతి చర్యలకు దిగిన ఇరాన్

- ఒకవైపు అణు ఒప్పందంపై చర్యలు నడుస్తుండగానే ఇరాన్ పై క్షిపణులతో దాడి
- ఇరాన్ ఎప్పుడూ సహనాన్ని, సంయమనాన్ని ప్రదర్శించింది
- దురాక్రమణులూ చింతించేలా చేస్తాం : ఇరాన్ ప్రభుత్వం

ఫిబ్రవరి 28, పుణ్యం ప్రతినిధి : ఒకవైపు అణు ఒప్పందంపై చర్యలు నడుస్తుండగానే ఇరాన్ పై క్షిపణుల వర్షం ప్రారంభమైంది. అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడి తర్వాత ఇరాన్ తన ప్రతిచర్యను ప్రారంభించడంలో తనవారం ఖతార్ లోని అమెరికా సైనిక స్థావరం దగ్గర అత్యవసర సైబర్ నెట్ లు వినిపించాయి. అబుదాబి, బహ్రైన్ లో కూడా పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. ఇస్రాয়েల్ లో, అమెరికా నేపీ బంద నౌకాదళం ప్రధాన కార్యాలయం క్షిపణి దాడికి గురైందని ఆ దేశ ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ తన దురాక్రమణులందరూను వారు చేసిన పనికి చింతించేలా చేస్తామని, ఇప్పుడు అమెరికా సైన్యాలకు తమకు చట్టబద్ధమైన లక్ష్యాలు అని కూడా పేర్కొంది. తనవారం ఉదయం అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ తమ దేశంపై దాడి ప్రారంభించిన తర్వాత విడుదల చేసిన తొలి ప్రకటనలో, తమ దేశంపై అమెరికా, యూఎస్ పాలకులు పాల్పడుతున్న సైనిక దురాక్రమణ అంతరాయం చట్టాన్ని, ఐక్యరాజ్యసమితి చార్టర్ సూత్రాలను ఉల్లంఘిస్తోందని, ఉద్రిక్త క్రమాలను నివారించడానికి, ప్రాంతీయ స్థిరత్వాన్ని కాపాడటానికి ఇరాన్ విచ్చూడా సహనాన్ని, సంయమనాన్ని ప్రదర్శించిందిని ఇరాన్ ప్రభుత్వం పేర్కొంది. పశ్చిమాసియా/మధ్యప్రాచ్య ప్రాంతంలో యుద్ధం మరింతగా వ్యాపిస్తుందని భయపడుతున్నందున అనేక దేశాలలో ఎయిర్ సేఫ్ (విమానాలు తిరగడానికి లేకుండా) మూసివేశాయి. అయితే, ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులకు ప్రధాన లక్ష్యాలు అమెరికా లేదా ఇజ్రాయెల్ సైనిక స్థావరాలు కావచ్చు. ఏ యువని స్థావరాలు లక్ష్యంగా మారే అవకాశం ఉంది?

ఈ ప్రభుత్వం మీది.. అండగా ఉంటాం

మదీనా బస్సు ప్రమాద బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం భరోసా పరిహారం చెక్కుల అందజేత



మిగతా 2లో - సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

పేదల ఇళ్ల జోలికి వస్తే భరతం పడ్తాం

- కాంగ్రెస్ పేదల ఇళ్లను కూల్చడమే పనిగా పెట్టుకుంది
- ఇవ్వాలింది పోయి.. లాక్కుంటోంది
- అసైన్, ఇనాం, భూదాన్ భూములు ఎవరి చేతుల్లో ఉన్నాయో లెక్క తీయాలి
- మల్కా జిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్
- వెనుగుమట్ల నిరాశ్రయులకు పరామర్శ

ఇరాన్ పై దాడి : అప్రమత్తమైన భారత విమానాశ్రయాలు

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న విమానాశ్రయాలు, ముఖ్యంగా ప్రధాన అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాలను, విమాన మల్లంపులు, షెడ్యూల్ చేయని ల్యాండ్ ఇంజనీలు, ప్రయాణీకుల సౌకర్యాలను నిర్లక్ష్యపాదనానికి సిద్ధంగా ఉంచినట్లు పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ శనివారం వెల్లడించింది. ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడి జరిగిన నేపథ్యం పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో విస్తరిస్తున్న ఘర్షణల నడుమ సంసిద్ధత, ప్రతిస్పందన చర్యల పై అందరూ భాగస్వామ్యంతో కలిసి పౌర విమానయాన మంత్రి కె. రామ్ మోహన్ నాయుడు సమగ్ర సమీక్షను నిర్వహించాడని మంత్రిత్వ శాఖ విడుదల చేసిన ప్రకటన తెలిపింది.



మిగతా 3లో

ఫత్తీన్ గడ్ అసెంబ్లీలో 'మాజీ'ల హాల్ చల్

- సభను తిలకించిన 120 మంది మాజీ మావోయిస్టులు
- స్వాగతం పలికిన డిప్యూటీ సీఎం
- రెడ్ కార్టెట్ పరిచి, గులాబి పూలు ఇచ్చి మరీ లోపలికి ఆహ్వానం
- ప్రజాసమస్యలపై ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో పోరాటం చేస్తాం : మావోలు



'పవర్' రికార్డ్

- ఒక్కరోజే గరిష్టంగా 6,057 మెగావాట్ల విద్యుత్ వినియోగం
- గత ఏడాది మార్చి 11న 5,816 మెగావాట్ల రికార్డ్
- ఈ సారి ఫిబ్రవరిలోనే భానుడి ప్రలాపం

బాలికల ఆరోగ్య సంరక్షణతో భవిష్యత్తు సురక్షితం

- బాలికలు హెచ్ పి వి టీకాను తప్పకుండా వినియోగించుకోవాలి
- కింగ్ కోరి జిల్లా ఆసుపల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హెచ్ పి వి టీకాకరణ ప్రారంభం
- 90 రోజుల ప్రచారంలో భాగంగా 4 లక్షల బాలికలకు ఉచిత సింగిల్ డోస్ టీకా లక్ష్యం : వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో బాలికల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం ద్వారా రాష్ట్ర భవిష్యత్తును సురక్షితం చేయవచ్చని రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దామోదర నరసింహ అభిప్రాయపడ్డారు. శనివారం హైదరాబాద్ లోని కింగ్ కోరి జిల్లా ఆస్పత్రిలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హెచ్ పి వి (హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్) టీకాకరణ కార్యక్రమాన్ని రాజ్యసభ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ రూదావ్ తో పాటు కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ రాజస్థాన్ లోని అజ్మీర్ నుంచి వచ్చుచున్న దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభించగా తెలంగాణకు అనుసంధానంగా నిర్వహించబడింది. ఇందులో భాగంగా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రి దామోదర జాతీయ కార్యక్రమంలో వచ్చుచున్న పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 14 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల సుమారు 4 లక్షల బాలికలకు 90 రోజుల వ్యవధిలో టీకాలు అందించడం లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమం రాష్ట్ర ఆరోగ్య రంగంలో ఒక చారిత్రాత్మక పుట్టమని, ఆడబిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఒక ముఖ్యమైన ముందడుగు అని తెలిపారు. జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, కాలుష్యం వంటి కారణాలతో క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని, తెలంగాణలో ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 55 వేల నుండి 60 వేల క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయని, వచ్చే ఐదేళ్లలో ఈ సంఖ్య 10 శాతం పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఈ సవాలును ఎదుర్కోవడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమగ్ర క్యాన్సర్ పాలసీని రూపొందించినందుకు తెలిపారు. ములుగు, అదిలాబాద్ వంటి దూర ప్రాంతాల్లో కూడా కీమాథెరపీ సేవలను విస్తరించడంతో పాటు ప్రతి అల్ట్రా అల్ట్రా సోనిక్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశామని, మొత్తం స్ట్రీనింగ్ యూనిట్ల ద్వారా వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించే చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఆరోగ్య మహిళా క్లినికల్ ద్వారా విస్తృత పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని రాష్ట్ర రోడ్డు భవన శాఖ మంత్రి కోమలి రెడ్డి వెంకటే రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. రోడ్డు, భవనాల నిర్మాణంలో ముఖ్యతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం కల్పిస్తూ వేగవంతమైన అభివృద్ధి లక్ష్యంగా విజన్ 2047 లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుకోవడం నిరాణం రంగం రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధికి కీలకమని, ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తూ అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం కావాలని బిల్డర్లకు పిలుపునిచ్చారు. శనివారం హైదరాబాద్ లో బిల్డర్ల ఆసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన నేషనల్ మేనేజింగ్ కమిటీ, జనరల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు.

'విద్యా' సిఫార్సులపై రచ్చ

నివేదికను మూసీలో పారేయండి భగ్గుమన్న ఉపాధ్యాయ, రాజకీయ వర్గాలు

- ఉపాధ్యాయుల వేతనాలు హేతుబద్ధీకరించాలంటూ ప్రభుత్వానికి సిఫార్సులు
- జీతాలు కాదు, కమిషన్లు కట్ చేయాలని డిమాండ్
- ప్రభుత్వానికి గుణపాఠం చెబుతామని ఆల్టిమేటం

అకునూరి మురళి కమిషన్ నివేదికపై పలువురు విద్యావేత్తలు, ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగ సంఘాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలోని ఓ శాఖలో సీనియర్ స్ట్రీటర్ నెల జీతం రూ. 2 లక్షలు ఉందని స్వయంగా ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు చెబుతుంటే, ఐఏఎస్ కు సమానంగా వివిధ రకాలను జీతాలుకుని వచ్చిన టీచర్లకు ఎందుకు జీతాలు మరుగ్గా ఉండకూడదు? అని ప్రశ్నిస్తున్నాయి.

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో విద్యాకమిషన్ సిఫార్సులపై ఉపాధ్యాయ, రాజకీయ వర్గాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు, బోధనాసర సిబ్బంది వేతనాలు మార్చేట్ ప్రమాణాల కంటే గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉన్నాయని, వీటిని సమీక్షించి హేతుబద్ధీకరించాలంటూ కమిషన్ చేసిన సిఫార్సులపై మండి పడుతున్నాయి. టీచర్లకు జీతాలు కాదు.. లీడర్లకు కమిషన్ కట్ చేయాలి అని ఉపాధ్యాయ సంఘాలు మండిపడుతుండగా, కమిషన్ నివేదికపై టీఆర్ఎస్, బీజేపీలు భగ్గుమంటున్నాయి.

ఆరోగ్య సంరక్షణకు హెల్త్ మిషన్ 100

- గ్రామీణ మహిళలకు డిజిటిల్ హెల్త్ ప్రొఫైల్
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ నెల 2 నుంచి జూన్ 9 వరకు నిర్వహణ
- టీ-డయగ్నోస్టిక్స్ ద్వారా 30 రకాల మెడికల్ పరీక్షలు ఉచితం
- 42 లక్షల మంది స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు లబ్ధి

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుణ్యం ప్రతినిధి) : ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణకు పెట్టబడిన సీనియర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వంద రోజుల ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ మార్చి 2 నుంచి జూన్ 9 వరకు 'హెల్త్ మిషన్-100' పేరిట ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు సిద్ధమైంది. టీ-డయగ్నోస్టిక్ ద్వారా దాదాపు 42 లక్షల మంది స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు 30 రకాల మెడికల్ పరీక్షలు ఉచితంగా నిర్వహించనున్నది. గ్రామీణ మహిళలకు డిజిటిల్ హెల్త్ ప్రొఫైల్ రూపొందించడంతో పాటు పలు కార్యక్రమాలకు తెలంగాణ ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. అన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో రోగులకు కావాల్సిన సౌకర్యాలపై అధికారులు దృష్టి సారించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా.. మహిళలలో 28 మార్చి 2 నుంచి 31 వరకు.. పీహెచ్ సిలో ప్రత్యేక వృద్ధాప్య చికిత్స శిబిరాలు, స్ట్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయనున్నారు. రక్తహీనత, కొమ్ము, గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్ట్రీనింగ్, ఐరన్ మాత్రల పంపిణీ చేయనున్నారు. స్కూల్స్, అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో అర్బీఎన్ కే ద్వారా విద్యార్థులకు కంటి చూపు పరీక్షలు, పోషకాహారం, వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇవ్వనున్నారు. ఏప్రిల్ 1 నుంచి 15 వరకు క్యాన్సర్ నోటిఫైడ్ వ్యాధి ప్రకటించడం, క్యాన్సర్ కేర్ పాలసీ, క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ద్వారా, బాధితులకు వైద్య సేవలు, ఆరోగ్య మహిళా కింద క్యాన్సర్ స్ట్రీనింగ్ క్యాంపులు, జిల్లా

డీ-కేర్ క్యాన్సర్ కేంద్రాల్లో కీమాథెరపీ సేవల మ్యాపింగ్ 28 మేటి నిర్వహించనున్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని కింగ్ కోరి, వనస్పతిపురం, కరీంనగర్, ఆసిఫాబాద్, నిజామాబాద్ అనుపత్రుల్లో ప్రత్యేకంగా పదేమిదై చికిత్స గదులు ఏర్పాటు చేస్తారు. మే 16 నుంచి జూన్ 9 వరకు పట్టణ పీహెచ్ సిలను పాలి క్లినిక్ గా ఆప్టైమ్ చేయడంతో పాటు ఐటీడిపీ ప్రాంతాల్లో సికిల్ నెట్, ధలసీమయా స్ట్రీనింగ్ కు మొత్తం మెడికల్ యూనిట్ల ఏర్పాటు చేయనున్నారు. హీమాథిలియాపై దృష్టి సారించి పాఠశాలల, హాస్పిటల్ ఆఫీస్ తనిఖీలు చేపట్టనున్నారు. జూన్ 2న తెలంగాణ ఆపరామ్ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రచార విజయాల ప్రదర్శన, జూన్ 7న ప్రపంచ ఆహార భద్రతా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు.

పుష్కరాల కొరకు

నిధుల కేటాయింపునకు కృషి



వచ్చే భక్తులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలను కల్పించాలి

మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

2027 గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాటుపై సమీక్ష సమావేశం

జగిత్యాల, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
2027 గోదావరి పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాల కలగకుండా అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పించాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ, వయో వృద్ధుల దివ్యాంగుల ట్రాన్స్ జెండర్ సాధికారత శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. 2027 గోదావరి పుష్కరాలపై జగిత్యాల కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో పుష్కరాల ఏర్పాటు పై మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమీక్ష

సమావేశంలో కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కలకంట్ల సంజయ్, జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యసూరి, జిల్లా సుపరెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్ ఆడిషనల్ కలెక్టర్ (లోకల్ టాడీ) బి.రాజగోపాల్ పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. 2015 గోదావరి పుష్కరాలకు జగిత్యాల జిల్లాలోని వివిధ పుష్కర ఘాట్ల వద్ద 1.50 కోట్ల మంది భక్తులు పుణ్యస్నానాలు చేశారని ఈ సారి 2027 గోదావరి పుష్కరాలకు 4 కోట్ల మంది భక్తులు వస్తారని అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇందుకు సంబంధించి చేపడుతున్న అభివృద్ధి

పనులు అధికారులు సంకేత శాఖ మంత్రికి వివరించారు. అధికారులు తయారు చేసిన పనుల్లో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు చేయాలని మంత్రి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. గోదావరి పుష్కరాలకు నిధుల కేటాయింపు కొరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలుస్తానని తెలిపారు. మరోసారి 10 రోజుల్లో పుష్కరాలపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. అనంతరం కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. కోరుట్ల నియోజకవర్గం నుండి జిల్లాలో గోదావరి నది ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నది పుష్కర స్థానాలకు జిల్లా తో పక్క జిల్లాలకు కూడా అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశం ఉన్నందున అందుకు తగిన పూజా నిర్మాణాలు అలయాల వద్ద మౌలిక సౌకర్యాల భద్రత ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యసూరి మాట్లాడుతూ.. గోదావరి నదికి 12 సంవత్సరాల ఒకసారి వచ్చే ముప్పై పుష్కరాలు జరుగుతాయని వచ్చే 2027 గోదావరి పుష్కరాలకు సంబంధించి మన జిల్లాలో భక్తులు పుణ్య స్నానాలు చేసేందుకు అవసరమైన ఘాట్ నిర్మాణం కోర్టు విస్తరణ లైటింగ్ ఇతర ఏర్పాట్లు అలయాలు అభివృద్ధి కి ప్రతిపాదనలు తయారు చేసి వీటిని త్వరగా సమన్వయించి తెలిపారు. అనంతరం జిల్లా ఎస్సీ అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ 2027 గోదావరి పుష్కరాలకు ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర సంకేత శాఖ అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ సూచనలు పాటించి కట్టు దిట్టమైన భద్రత ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నది తీరం వెంట ఉన్న ఘాట్లను అలయాలు క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించి అందుకు తగిన బండ్ బస్సు భద్రత ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి పోలీస్ సిబ్బందిని నియమించి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ పని తెలిపారు. ఈ సమీక్షలో పంచాయితీ రాజ్ శాఖ ఆర్ అండ్ బి శాఖ డిప్యూటీ శాఖ అధికారి మున్షిఫ్ భగీరథ సంబంధిత జిల్లా అధికారులు మున్షిఫ్ కమిషనర్ అలయాలు ఈ సారి సీనియర్ లు ఎంపీడిలు పోలీస్ శాఖ సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఇంటర్ పరీక్ష కేంద్రాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్

మహబూబాబాద్, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
జిల్లా వ్యాప్తంగా బుద్ధవారం ప్రారంభమైన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల సరళిని కలెక్టర్ శనివారం మహబూబాబాద్ జిల్లా మరీపెడ, బయ్యారం మండల కేంద్ర ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో శనివారం పరిశీలించారు. పరీక్షలు జరుగుతున్న తీరును స్వయంగా, సీనీ కెమెరా ద్వారా పరిశీలించి, వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని, విద్యుత్ అంతరాయం లేకుండా చూసుకోవాలని, తాగునీరు అందించాలని సూచించారు. సీనీ కెమెరా ద్వారా నిత్యం గమనిస్తూ ఉండాలన్నారు. జిల్లాలో (18) పరీక్ష కేంద్రాల ద్వారా మొదటి సంవత్సరం 41,58, రెండవ సంవత్సరం 41,29, మొత్తం 82,87 విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవుతున్నారని, ఈ రోజు (3822) మంది పరీక్షలకు హాజరు కాగా, (65) మంది గైర్జరయ్యారు. కలెక్టర్ వెంట జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి సి.హెచ్.మధుర, సంబంధిత సిబ్బంది ఉన్నారు.



వంద శాతం ఫలితాలతో సత్తా చాటాలి

కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

గద్యాల, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో విద్యార్థులు ప్రతిభ చాటి వంద శాతం ఫలితాలు సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం జాతీయ స్టేట్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గద్యాల ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలను కలెక్టర్ తిలకించారు. మిల్ట్రోతో పాటు ఇతర పాస్టికాహారంలో కూడిన ఫుడ్ ఫిస్సెవల్ ను తిలకించి విద్యార్థులను ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు ఏకాగ్రతతో చదివి పదో తరగతి పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించాలని పేర్కొన్నారు. పరీక్షల భయం లేకుండా మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవడానికి విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా చదువుకోవాలన్నారు. వెనుకబడిన సభ్యులకు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి ఏకాగ్రతతో చదివితే మంచి మార్కులు సాధించేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు. పరీక్షల సమయంలో తగినంత నిద్రపోవడం కాక పాస్టికాహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చన్నారు. గత పరీక్షల్లోని ప్రశ్నలను పరిశీలించి పునశ్చరణ చేసుకుంటే పరీక్షలపై మంచి అభిమానం వస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానాధ్యాయిలు జూబుద్దీన్, ఉపాధ్యాయిలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లాలో ఉపాధిని పరిశీలించిన కేంద్ర బృందం

పర్ణుటన వివరాలను కలెక్టర్ కు వివరించిన కేంద్ర బృందం

సూర్యాపేట, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
జిల్లాలో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పనులను పరిశీలించి నిమిత్తం కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ మంచి వచ్చిన కేంద్ర బృందం సభ్యులు ఈనెల 26 నుంచి పర్ణుటించింది. తుంగతుర్తి మండలం తుంగతుర్తి గొట్టిపర్తి గ్రామపంచాయతీలో ఉపాధి హామీ పనులను, రికార్డులను పరిశీలించారు. ఈనెల 27న నూతన కేంద్రం దర్శించి, సోపా తండా గ్రామ పంచాయతీలను సందర్శించి ఉపాధి హామీ పనులను రికార్డులను పరిశీలించారు. ఈ నెల 28న శనివారం సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో సందర్శన వివరాలను కేంద్ర కమిటీ సీనియర్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ సంజయ్ కుమార్ జిల్లా కలెక్టర్ టేజ్ నందీ లాల్ పవార్ కు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కేంద్ర బృందం సభ్యులను సూచించారు. కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు డిల్ కుమి, సుజయ్ పాండే, జాగృతి రాయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజారక్షణలో పోలీసుల కృషి వెలకట్టలేనిది

ఎస్పీ ఎం.రాజేష్ చంద్ర
మాడు దశాబ్దాల పోలీసు సేవలకు ఘన వీడోల్యు
శాలువా, పూలమాలతో ఘనంగా సత్కారం

కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
పోలీసు వ్యవస్థలో దశాబ్దాల పాటు నిస్సార సేవలు అందించి పదవి విరమణ పొందుతున్న అధికారుల సేవలు వెలకట్టలేనివని జిల్లా ఎస్పీ ఎం.రాజేష్ చంద్ర కొనియాడారు. శనివారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో కామారెడ్డి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్సీ.డి.శ్రీరామ్, కలెక్టర్ ఆఫీసర్ ఎస్సీ.డి. ఉదయ్ శేఖర్ ల పదవీ విరమణ కార్యక్రమాన్ని వారి కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ పదవీ విరమణ పొందుతున్న అధికారులను, వారి సహాయులు శాలువా, పూలమాలతో ఘనంగా సత్కరించి, జ్ఞాపికలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కుటుంబాలకు దూరంగా ఉంటూ, ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొని ప్రజల రక్షణ కోసం నిరంతరం శ్రమించడం గర్వకారణమని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఉమ్మడి జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో వీరి పాత్రను అభినందించారు. కామారెడ్డి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్సీ.డి. శ్రీరామ్, ఎస్సీ.డి. ఉదయ్ శేఖర్ 1989లో పోలీసు కానిస్టేబుల్ గా తమ వృత్తి జీవితాన్ని ప్రారంభించి, సుమారు 37 ఏళ్ల పాటు పోలీసు శాఖలో వివిధ హోదాల్లో అత్యుత్తమ సేవలు అందించారు. వీరిద్దరి సుదీర్ఘ ప్రస్థానం నిబద్ధతతో కూడినదని, దశాబ్దాల పాటు ప్రజల రక్షణ కోసం వారు చేసిన కృషి వెలకట్టలేనిదని అయిన కొనియాడారు. పోలీసు విధుల్లో వారు గడిచిన అపారమైన అనుభవం, వృత్తి పట్ల చూపిన అంతిమ భావం నేటి యువ పోలీసు అధికారులకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. క్లిష్ట సమయాలలోనూ ధైర్యంగా బాధ్యతలు నిర్వహించి, వ్యవస్థలో తమదైన ముద్ర వేసిన ఇలాంటి అధికారుల సేవలను శాఖ ఎల్లప్పుడూ స్మరించుకుంటుందని అయిన అభినందించారు. పదవీ విరమణ అనంతరం వీరు తమ శిష్యుల జీవితానికి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పూర్తి ఆరోగ్యంతో, సుఖంతో పాల్గొనే గడ్డపాలని ఎస్పీ మనస్ఫూర్తిగా ఆశంకించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్పీ ఆఫీస్ క్లర్క్ మధుసూదన్, రిజిస్ట్రార్ ఆఫీస్ క్లర్క్ సోనోబ్, కృష్ణ, పోలీసు సిబ్బంది, వారి కుటుంబ సభ్యుల కరతాళ వ్యవస్థల మధ్య అధికారులకు సారధంగా వీడ్కోలు పలికారు.

జిల్లాలో 30 పోలీసు యాక్ట్ అమలు..
కామారెడ్డి జిల్లాలో శాంతి భద్రతలను దృష్టిలో ఉంచుకొని నెల రోజుల పాటు (మార్చి 1వ తేదీ నుండి 31 వరకు) జిల్లా వ్యాప్తంగా 30, 30) పోలీసు యాక్ట్ 1861 అమలులో ఉంటుందని కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ ఎం.రాజేష్ చంద్ర శనివారం తెలిపారు. పోలీసు అధికారుల అనుమతి లేకుండా జిల్లా ప్రజలు దర్శనాలు, రాస్తాకోలు, నిరసనలు, రాల్సాలు, పబ్లిక్ మీటింగ్ లు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించరాదని చెప్పారు. అలాగే ప్రజాదర్శనాన్ని సర్దుకొని చట్ట ప్రతికర్త కార్యక్రమాలు చేపట్టరాదని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. జిల్లా ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ సంఘాల నాయకులు తమకు ఈ విషయంలో సహకరించాలని తెలిపారు. అనుమతి లేకుండా పై చర్యలకు పాల్పడితే సంబంధిత వ్యక్తులపై చట్టరీత్యా కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు.

రాయితీపై డ్రోన్ల కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి సురేఖ
మంచెలూరి, ఫిబ్రవరి 28, (పుదయం ప్రతినది) :



రాయితీపై డ్రోన్ల కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి సురేఖ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వ్యవసాయ యాంతికరణ ఆర్.కె.వి.వై. - ఎస్.ఎం.ఎ.ఎం. 2025-26 సంవత్సరానికి గాను జిల్లాకు 10 వ్యవసాయ డ్రోన్లను కేటాయించమని, 3 డ్రోన్లు చెన్నూర్ డివిజన్, 2 డ్రోన్లు బెల్లంపల్లి డివిజన్, 2 డ్రోన్లు డివిజన్ లకు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల ప్రకారం కేటాయించామని తెలిపారు. ఈ డ్రోన్లను 40 శాతం / రూ.4 లక్షల రాయితీపై అందించామని, జిల్లాలోని ఎస్.పి.ఓ.ల / స్వయం సహాయక సంఘాల / ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాలు గ్రూప్ కేటగిరీ కింద దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఉద్యానవన, ఆయల్ పామ్ యంత్ర పరికరాలకు వ్యక్తిగత తగావుల దరఖాస్తు చేసుకునే విధంగా సంబంధిత ఎ.డి.ఎ.లు, వ్యవసాయ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గ్రూప్ కేటగిరీ కింద డ్రోన్ల కొరకు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు బ్యాంకు లింకేట్ తప్పనిసరి అని తెలిపారు.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలు అందించండి

కలెక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్ **వైద్య కళాశాలలో నూతన జిమ్ ప్రారంభం**

నల్లగొండ, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
కాశాలోని వైద్యులు పట్టణ ప్రాంతం తో పాటు, గ్రామీణ ప్రాంతంలో వైద్య సేవలు అందించడంపై దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఆయన నల్లగొండ ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో నిర్వహిస్తున్న వైద్య కళాశాల వారికోర్సు ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. పట్టణ ప్రాంతంలో ప్రజలకు 75 శాతం నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, అయితే

ఈ శాతం గ్రామీణ ప్రాంతంలో కేవలం 35% మాత్రమే ఉన్నాయన్నారు. ప్రభుత్వపరంగా ఆరోగ్య సదుపాయాలలో పాటు, ప్రాథమిక వైద్యలోగ్న కేంద్రాలు, ఆరోగ్య ఉప కేంద్రాలు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాల ద్వారా వైద్య ఆరోగ్య సేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ, ఇంకా 65% మంది గ్రామీణ ప్రాంతంలో ప్రజలు సరైన వైద్యసౌకర్యం పొందలేకపోతున్నారని, అందువల్ల వైద్యులందరూ గ్రామీణ ప్రాంతంలో వైద్య సేవలు అందించడంపై దృష్టి సారించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎంపీబీఎస్ అంతరేపి



విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి

కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్
మంచెలూరి, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం జిల్లా ప్రతినది) :

విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ సూచించారు. శనివారం జిల్లాలోని భీమారం మండల కేంద్రంలో గల కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాన్ని సందర్శించి తరగతి గదులు, వంటశాల, విద్యా భోదన తీరు, పరిసరాల పరిశుభ్రత, పాఠశాలలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు మెను ప్రకారం పాస్టికాహారం అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్య దృష్ట్యా ప్రభుత్వం మెనూ ప్రవేశపెట్టి అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు అందించే భోజనం తయారీ సమయంలో సిబ్బంది శుభ్రత నిబంధనలు పాటించాలని, తాజా కూరగాయలు, నిత్యం పునశ్చరణలు వినియోగించాలని తెలిపారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై



విద్యార్థులకు అభిమాన కల్పించాలని తెలిపారు. 10వ తరగతి వారికి పరీక్షల సమీపిస్తున్నందున విద్యార్థులను పరీక్షలకు సన్నద్ధం చేయాలని, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం అందించాలని తెలిపారు. పాఠశాలలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తి చేసి విద్యార్థుల చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యార్థులను తయారుచేసే మల్టీ ఆక్టివ్ లు పరిశీలించారు. అనంతరం మండలంలోని దాంపూర్ గ్రామంలో కొనసాగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకంలో భాగంగా నింపిరైన లబ్ధిదారులు తమ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని, నిబంధనల ప్రకారం నిర్ణయించినట్లుగా అనుమతి తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం దశలకు అనుగుణంగా బిల్లులు మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని, లబ్ధిదారులు తమ ఇండ్ల నిర్మాణాలను త్వరగా పూర్తి చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం కోరకు ప్రభుత్వం ఉపకారం ఇస్తుందని, ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు.

గంజాయి మత్తు నుంచి యువతను కాపాడుకుందాం

గంజాయి రహిత నగరంగా మార్చడాం
అక్రమ ఇసుక రవాణాకు పాల్పడేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరించండి
పోలీస్ కమిషనర్ సనీష్ కే సింగ్
వరంగల్ కమిషనరేట్ పోలీస్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం

వరంగల్ కేంద్రం, ఫిబ్రవరి 28 (పుదయం ప్రతినది) :
దేశ భవిష్యత్తును యువత గంజాయి మత్తు నుంచి కాపాడాలని పోలీస్ కమిషనర్ సనీష్ కే సింగ్ పేర్కొన్నారు. వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో బానిసలు కాకుండా గంజాయి వియించే మూలాలపై దృష్టి పెట్టాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అధికారులు, సిబ్బంది పనిపెట్టే వరంగల్

పరిధిలోని పోలీస్ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాన్ని శనివారం కాకతీయ మెడికల్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేశారు. వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో ముందుగా పెండింగ్ కేసులు, నిందితుల అరెస్టు, ప్రస్తుతం దర్యాప్తులో వున్న కేసులు, వారంట్లు, షరత్ అధికారులకు సూచించారు. కమిషనరేట్



గంజాయి మత్తు నుంచి యువతను కాపాడుకుందాం



పోలీస్ కమిషనరేట్ సంబంధిత పోలీస్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనరేట్ నెల రోజుల పాటు సన్నద్ధం చేసిన పుస్తకాలను పంపిణీ చేసారు. పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో పేకాలూయాలపై కఠినంగా ప్రచారం చేయాలని, ప్రధానంగా శివారు ప్రాంతాల్లో స్థానిక పోలీసులు నిరంతరం నిఘా పెట్టాలని, చోరీలకు పాల్పడే వారిపై హార్డు డిమాండ్ చేయాలని తెలిపారు. అదే విధంగా యం.జి.యం, రైల్వే స్టేషన్లలో ప్రాంతాల్లో సైతం సీనీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు సంబంధిత అధికారులు, కృషి చేయాలని, స్టేషన్ అధికారులు తమ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన సీనీ కెమెరాలను ఎప్పటికప్పుడూ జియో ట్యాగ్ గా అనుసంధానం చేయాలని, గంజాయి వినియోగదారులపై పట్టుకోవడంలో చోరీలకు పాల్పడే వారిపై హార్డు డిమాండ్ చేయాలన్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి అక్రమ ఇసుక రవాణాపై స్టేషన్ అధికారులు కఠినంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. ఎవరైనా అలసత్వం వహిస్తూ శాఖపరమైన చర్యలు తప్పనిసరి హెచ్చరించారు. అలాగే రేపల్లె బియ్యం అక్రమ రవాణాపై అధికారులు ద ష్టి బిల్లులను పోలీస్ కమిషనరేట్ అధికారులకు సూచించారు. సమావేశంలో డి.పి.ఎ.ల అశోక్ కుమార్, రాజమహేంద్ర నాయక్, కవిత, శుభంనాగ్ తో పాటు అదనపు డి.పి.ఎ.ల, ఎ.పి.ఎ.ల, ఇన్ స్పెక్టర్లు, ఆర్.ఐ.ఎస్.ల పాల్గొన్నారు.

శాకాహారులకు ప్రాటీన్లు ఎలా?

మాంసాహారులకు గుడ్లు, చికెన్, మటన్... వంటివారి సువి మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా అందుతాయి.



భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి(ఐసీఎమ్ఆర్-ఎన్ఐఐఎన్)సిఫారసుల ప్రకారం 19-50 ఏళ్ల సాధారణ మహిళలకు 46-50 గ్రా. వరకూ ప్రాటీన్ అవసరము. అదే జీవిత వ్యవస్థ చేసే అడవాళ్ల వారి శరీర

బరువుని బట్టి 66-110 గ్రా. వరకూ తీసుకోవచ్చుని 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 నిపుణులు ఆందోళన. ప్రాటీన్ ఎందులో ఉంటుంది... పెసరపప్పు, సెనగలు, మినపప్పు, పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు అంటే పెరుగు, పనీర్ వంటివాటిలో ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. సోయాబీన్స్ నుంచి ఒక రోజుకు అవసరం అయిన మాంసకృత్తుల్లో 72 శాతం పొందవచ్చు. అయితే, ఇండుకోసం మనం ఆహారంలో కనీసం 30 గ్రాములైనా సోయాబీన్స్ని చేర్చుకోవాలి. సువ్వాసా, అమిని గింజలూ, గుమ్మడిగింజల్లో ఏదో ఒక రకాన్ని పెద్ద చింపా చొప్పున అవసరంలో చేర్చుకున్నా మంచిదే. వీటి నుంచి రోజువారీ అవసరాల్లో 30 శాతం మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభిస్తాయి. పిస్తా, జీడిపప్పులతో పోలిస్తే బాదం నుంచి మాంసకృత్తులు అధికం. అలాగని వీటిని గురించి ఎక్కువ తీసుకోవాలని అవసరం లేదు. రోజూ ఓ పది గింజల్ని నానబెట్టుకుని తిన్నా చాలు. ఇక, మొక్కజొన్నలో మాంస కృత్తులు అధికం. నగం పొత్తు తిన్నా... తగినన్ని మాంస కృత్తులు లభిస్తాయి. వేరుసెనగ చట్నీ, పీసల్ బిల్బరల నుంచి కూడా కావలసినన్ని ప్రాటీన్లు అందుతాయి.

వేడి ఆవిర్లు తగ్గించే వెల్లుల్లి..!



వెల్లుల్లికి వంటింటి ఔషధంగా పేరు. పూర్ణి వాసనతో పాటు శక్తిమంతమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు... మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా వేడి ఆవిర్లు, మూడ్ స్వింగ్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అవేంటంటే... రోజూ వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శీతకాలంలో వచ్చే శ్వాసకోస సమస్యల్నే కాదు... రోగాలను అడ్డుకునే ఇమ్యూనిటీని వెల్లుల్లి బలపరుస్తుంది. ఇందుకు ఇందులోని అల్లినీ కారణమట. ఇది ఎముకల బలం తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. మగవాళ్లతో పోలిస్తే మహిళల్లో నిద్రలేమి సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువే. 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?



వాడడం, పొడర్ సాయంతో చర్మం పొడిగా కనిపించేలా చేయడం... వంటివి చేస్తుంటారు. కానీ, దీనివల్ల తమ సమస్యను వారు మరింత పెంచుకుంటున్నట్లే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో జిడ్డు చర్మతక్కుం కలిగిన వారికి ఉండే కొన్ని అపోహలు, వాటి వెనుకనున్న వాస్తవాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి... 'అసలే చర్మం జిడ్డుగా ఉంది...' దీనికి తోడు సన్స్క్రీమ్

రాసుకుంటే ఇంకా జిడ్డుగా తయారవుతుంద'ని కొంతమంది సన్స్క్రీమ్ రాసుకోవడం మానేస్తారు. కానీ ఇది సరికాదు. సన్స్క్రీమ్ వాడకపోతే సూర్యకాంతిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నేరుగా చర్మంపై పడుతుంది. తద్వారా చర్మం నల్లబడడం, ముడతలు పడడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే సన్స్క్రీమ్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా అడ్డుకోడగా నిలుస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారిలో చాలామంది తమ చర్మం సహజసిద్ధమైన సూనెల్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నప్పుడు బయటి నుంచి మాయిశ్చరైజర్ అందించాలి అవసరమేమీ ఉంటుంది. అనుకుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు! వెలాంటి చర్మాని క్రెమ మాయిశ్చరైజర్ రాయడం తప్పనిసరి. అయితే అయిల్ స్క్రీమ్ ఉన్నవారు మాత్రం అయిల్ జెన్స్ కాకుండా నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ని ఎంచుకోవాలి. ఇవి అల్ప చేయదానికి ముందుగా లోన్గ్ తో చర్మాన్ని శుభ్రపర్చుకుని ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ని రాసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మానికి తగిన పోషణ అందడమే కాదు... జిడ్డుగా కనిపించకుండా చూడటం

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

చక్కని ఆరోగ్యం

దెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!

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



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

నిద్రకూ ఓ ప్రయాణం..!

దెలివరీ తర్వాత అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం, పొట్ట తగ్గించుకోవడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. బిడ్డు పుట్టాక కొంతమంది తల్లులు నిద్రలేమి నుంచి బయటపడటానికి స్లీమ్ బూరిజాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి ఈ ప్రయాణాలు అందుకు తగినట్లే ఏర్పాట్లు కూడా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన స్లీమ్ సూట్స్, సౌండ్ ప్రూఫ్ గదులు, ఆరోమాథెరపీ, నిద్ర పట్టడానికి

మసాజ్, వ్యాయామం సెంటర్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. అలానే నిద్రలేమి సమస్యకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స అందించేందుకు వైద్యులూ ఉంటారు. అవసరమైతే ఐసోజాట్, కాండ్, సౌండ్ థెరపీలూ అందిస్తారు. ఇదివరకు విదేశాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ విధానం... ఇప్పుడు టైర్-1-2 నగరాలకూ విస్తరిస్తోంది. స్లీమ్ సెంటర్లు పెరుగుతున్నాయట. అవసరం అయితే ప్రయత్నించి చూడండి.



దెలివరీ అయిన ఆరు వారాల తర్వాతే వ్యాయామం మొదలుపెట్టమని సలహా ఇస్తుంటారు వైద్యులు. అయినా ఈ క్రమంలో ముందు ఓసారి డాక్టర్ వద్ద ఆరోగ్య పరీక్షింపి సమీక్షించుకున్నాకే ఎక్సర్సైజ్ ప్రారంభించడం మంచిది. అలాగే దీన్ని బట్టి మీరు ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో కూడా చెబుతారు. సాధారణంగా ట్రైనింగ్, ఊత, యోగా, స్ట్రెక్చింగ్, పిలాటీస్, తక్కువ తీవ్రత ఉండే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్... వంటివి ప్రసవనంతర సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా కొంత సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచి దంటున్నారు నిపుణులు.

ఆహారం విషయంలో ఈ పొరపాట్లు వద్దు!

అసలే చలికాలం.. ఎండ తక్కువగా రావడంతో సరిపాటు 'డి' విటమిన్ శరీరానికి అందదు. చల్లటి వాతావరణం కారణంగా వ్యాయామాలు చేయడానికి శరీరమా సహకరించదు. వీటికి తోడు ఆకలిలేదు.. దాహమూ కాదు. ఇవన్నీ రోగనిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాదు.. ఈ కాలంలో తీసుకోవలసిన ఆహారం విషయంలో తెలిసో తెలియకో చేసే కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకంటే ఎలా పొరపాట్లు? వాటిని సరిదిద్దడాకే మార్గాల్లో తెలుసుకుందాం రండి.. ఆహారాన్ని వృథా చేయడం ఇష్టం లేక ఉదయం మిగిలిన వాటికి, రాత్రి మిగిలినవి మరుసటి రోజు తినడం చాలామందికి అలవాటు. కొంతమంది చలికాలంలోనూ ఇలాగే చేస్తుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒక పూట మిగిలినవి మరో పూట తినడం వల్ల అరుగుదల శక్తి మరింతగా తగ్గిపోతుందంటే! తద్వారా అవి జీర్ణం కాక కడుపుబ్బరం, గ్యాస్టిక్, వికారం, వాంతులు.. వంటి సమస్యలు తలెత్తే



ప్రమాదం ఉంటుందట! అందుకే ఈ కాలంలో ఏ పదార్థం తీసుకున్నా వేడివేడిగా తీసుకోవడమే శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగానే చలికాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంటుంది. దీనికి తోడు ఈ చలికి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి వ్యాయామం చేయాలి అంటున్నారు. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి సమయంలో నయ్యని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మరింత బరువు పెరుగుతాం అనుకుంటారు కొందరు. ఈ ఆలోచనతోనే దాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కానీ ఇది పొరపాటు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మంచి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే నయ్యని నిద్ర లేచినప్పుడు కలిగిస్తుంటుంది. తద్వారా బరువు తగ్గే ప్రక్రియకు అటంకం ఉంటుంది. ఆహారం ఇవ్వడం కోరికల్ని తగ్గించి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వుల్ని కరిగించేందుకు సహకరిస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ బరువు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకునేందుకు రోహదం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఏ కాలమైనా టీసూప్ నయ్యని తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం అని చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో వాతావరణం సహజంగానే పొడిగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు దాహం వేయట్లేదని కొంతమంది నీళ్లు సరిగ్గా తాగరు. ఫలితంగా శరీరం దీహైడ్రేట్ అవడం, చర్మం పొడిబారడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఇలాంటి సమయంలో కొంతమంది అదే పనిగా స్నాక్స్, ట్రీట్మెంట్స్ కలిపిన పదార్థాలు.. వంటివి తీసుకుంటారు. వీటిలో కొన్నిటిని నీటి శాతం పూర్తిగా తొలగించి తయారుచేస్తుంటారు. ఇలాంటి పొడి పదార్థాలు ఈ కాలంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత దీహైడ్రేట్ అవుతుంది.. చర్మం ఎక్కువగా పొడిబారుతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ చల్లటి వాతావరణంలో వేడివేడిగా టీ, కాఫీ తాగితే ఆహారం చేరుకుంటుంది కదా! అయితే కొంతమంది వీటిని అమితంగా తీసుకుంటుంటారు. ఫలితంగా ఇందులోని కెఫీన్ శరీరాన్ని దీహైడ్రేట్ చేసి నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంటుంది. అలాగే ఇది శరీరంలో నీటిని నిలుపుకోనే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించి మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుందట. దీనివల్ల కూడా శరీరం దీహైడ్రేట్ అవుతుంది. అల్లం, దాల్చినచెక్కెనో తయారుచేసిన పానీయాలు తాగడం మేలుంటున్నాయని నిపుణులు. శీతాకాలం పంపగల సీజన్ కూడా! ట్రైన్స్, సంతాం.. ఇలా పండగ లన్నీ పరుగు పెట్టే వస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో స్వీట్లు, కేక్స్, చాక్లెట్స్.. వంటివి తెగ లాగించేస్తుంటారు. ఇదీ సరికాదు అంటున్నారు నిపుణులు. చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించడంతో పాటు అలసటగా అనిపించేలా చేస్తాయట. వివిధ వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే తెల్లరక్తకణాలను నాశనం చేస్తాయట. అందుకే చలికాలంలో స్వీట్లు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆయా తీవ్ర పదార్థాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, ఖదూరాలు, తేనె.. వంటివి వాడడం ఉత్తమం అంటున్నారు.

అందుకో.. వీటికి దూరంగా..!

మధుమేహం ఉన్నవారికో 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



అహార పదార్థాల్లో కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు కూడా అందరికీ పడకపోవచ్చు. కొంతమందిలో వీటిని తీసుకోవడం వ్యాధి కలుపుతుంది. జీర్ణ సరికాని సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీల్చినంతవరకు వీటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారు.

చలికి చురకపెట్టే..

శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది ప్రాణాయామం. అందుకే చలికాలంలో చేయాలి. మ్యాట్పైన పద్మాసనంలోనో, వజ్రాసనంలోనో లేదంటే మామూలుగానో కూర్చోండి. సమయానుకూలంగా ఉంచి ఘోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి వేళ్లను చిన్ ముద్రలో ఉంచండి. ఇప్పుడు కుడిచేతి చూపుడు, మధ్య వేళ్లను మడిచి మిగిలిన వేళ్లను చాపి ఉంచండి... దీన్నే విష్ణు ముద్ర అంటారు. కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి బొటనవేలిని, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూయడానికి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను ఉపయోగిస్తారు. సూర్య భేదన ప్రాణాయామంలో ముందుగా ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి కుడి వైపు నుంచి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు బొటనవేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కూడా మూసి ఉంచి ఉండగలిగినంతవరకు ఉండి, ఆపై ఎడమవైపు నుంచి ఉంగరం, చిటికెన వేళ్లను తీసి గాలిని పూర్తిగా పదిలేయండి. ఇలా చేసే ఒక రౌండ్ పూర్తి అయినట్లు. ఇలా ప్రతిసారి గాలిని కుడివైపు నుంచి తీసుకొని, ఎడమవైపు నుంచి పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఇలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. టీపీ, గుండె జబ్బులు, మూర్చ్యాధి, అల్సర్, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయరాదు. చలికాలంలో బద్ధకాన్ని పదిలేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జలుబు, దగ్గు, కఫ దోషాలను అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని,



