

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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధాయం

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

ఖమ్మం 07-04-2026 మంగళవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 269 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 1.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Khammam, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on

9 మంది తమిళ పోలీసులకు మరణ శిక్ష

సాతన్ కుళం తండ్రి కొడుకుల లాకన్ డెత్ కేసులో విధించిన మదురై కోర్టు, ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్ కు అదనంగా రూ. 15 లక్షల జరిమానా

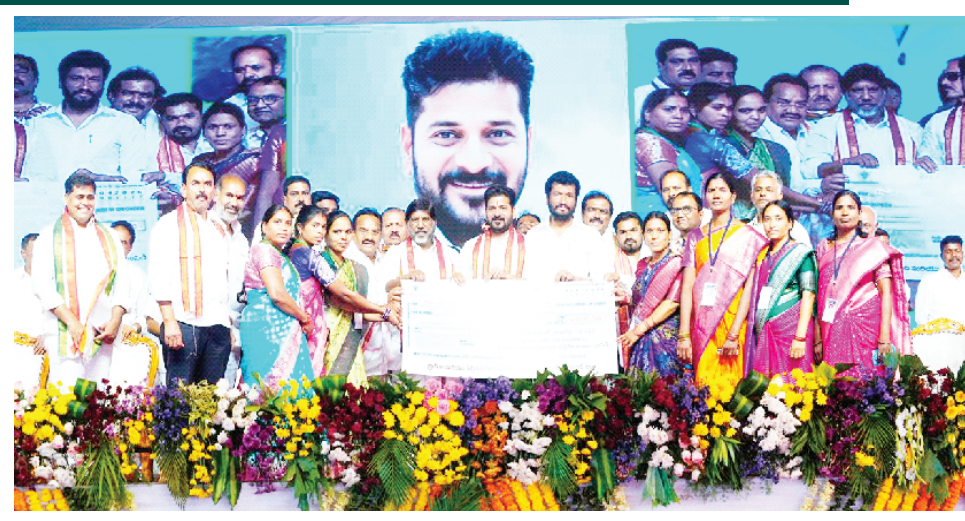
మదురై, ఏప్రిల్ 6 (పురయం డెస్క్) : సాతన్ కుళం తండ్రి కొడుకుల కన్నడి మరణం కేసులో, ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్ తో సహా డోమిలుగా తేలిన తొమ్మిది మంది పోలీసు నిబంధికి మదురై మొదటి అదనపు జిల్లా న్యాయస్థానం సోమవారం నాడు మరణశిక్ష విధించింది. మొదటి నిందితుడైన పోలీసు ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్ కు మరణశిక్షతో పాటు రూ. 15 లక్షల జరిమానా విధిస్తున్నట్లు న్యాయమూర్తి ముత్తుకుమార్ పేర్కొన్నారు. తమిళనాడులోని తూర్పుకుడి జిల్లాలో, జూన్ 2020లో పోలీసుల అదుపులో ఉండగా దారుణమైన దెబ్బల దాడికి గురై మరణించిన జయరాజ్, ఆయన కుమారుడు బెన్సిక్స్ ను హత్య చేసినందుకు గాను, ఆ 9 మంది డోమిలందరికీ డబుల్ డెత్ పెనాల్టీ విధిస్తున్నట్లు న్యాయమూర్తి ప్రకటించారు.



సాతన్ కుళం కేసు తీర్పు
శిక్షను ప్రకటిస్తూ, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి నేరాలు జరగకుండా నిరోధించడానికి ఈ శిక్ష ఒక నిరోధకంగా పనిచేయాలని న్యాయమూర్తి పేర్కొన్నారు. నేరం తీవ్రత దృష్ట్యా కేవలం యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష సరిపోదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ పుటకు

గడీల పాలన రానివ్వ బీఆర్ఎస్ సృష్టించిన గందరగోళాన్ని తొలగిస్తున్నాం

- అసెంబ్లీలో ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై చర్చకు రారు ● 2029 తర్వాత జిల్లాల సరిహద్దులు మారుస్తాం
- ఆదిలాబాద్ లో దేశంలోనే అతిపెద్ద పారిశ్రామిక వాడను నిర్మిస్తాం ● బీఆర్ఎస్ తుమ్మడిపాట్టి ప్రాజెక్టును పక్కనపెట్టి ఆదిలాబాద్ కు అన్యాయం చేసింది
- కాళేశ్వరం, కూలేశ్వరం అయింది ● మేం ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో గోదావరి నీళ్లు పారిస్తాం ● నాడు భార్యభర్తల ఫోన్లు విని.. ఇప్పుడు మమ్మల్ని రోడ్లపై తిడుతున్నారు
- జూన్ 2లోపు ఆదిలాబాద్ లో కొత్త ఎయిర్ పోర్టు పనులు ప్రారంభం ● తెలంగాణ అంటే రాజకీయ విలువలకు వేదిక, పరస్పర గౌరవానికి ప్రతీక ● దేశంలోనే గొప్ప ఆలయంగా బాసర నిర్మాణం ● బోధ్, నిర్మల్ లో మా ఎమ్మెల్యేలు లేరు
- అయినా అభివృద్ధి ఆగడం లేదు : పిప్లి బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పురయం ప్రతినిధి) : అనితీ, అక్రమాలతో పడెండ్లు రాష్ట్రాన్ని పీల్చి పిచ్చు చేసిన బీఆర్ఎస్ గడీల, రాక్షస పాలనను మళ్ళీ తెలంగాణలో రానిచ్చే ప్రసక్త లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. 2034 వరకు తమ ప్రభుత్వమే అధికారంలో ఉంటుందని ఢీమా వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఆదిలాబాద్ బిడ్డల సాక్షిగా చెప్పినట్లు తెలంగాణలో ప్రజాప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేశామన్న ఆయన ఇప్పుడు పిప్లి వేదికగా మళ్ళీ ఈ విషయాన్ని చెబుతున్నారని చెప్పారు. పచ్చే శాసనసభ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో మళ్ళీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే అధికారంలో రాబోతుందని జోస్యం చెప్పారు. సోమవారం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో పర్యటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. తొలుత నిర్మల్ జిల్లా బాసర లోని శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి దేవి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అక్కడ ఆలయ విస్తరణ అభివృద్ధి పనులకు భూమి పూజ చేశారు. ఆనంతరం ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోధ్ నియోజకవర్గ

సిజెఐ ఫోన్ కాల్య స్వీకరించలేరా?
మాలా ఘటనపై బెంగాల్ ప్రధాన కార్యదర్శిని మందలించిన సుప్రీం కోర్టు

బంజారాలకు సముచిత స్థానం
బంజారా సమాజానికి జాగ్రత్త అధ్యక్షురాలు కవిత హామీ బంజారా ప్రముఖులతో భేటీ కొత్త రాజకీయ పార్టీ ఏర్పాటుపై సమాలోచనలు బంజారా సమాజం కోసం చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై ఆరా

రాష్ట్రంలో 10 నుంచి మండే ఎండలు
43 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతలు

ప్రభుత్వ ఆస్తుల్లో కొత్త సౌకర్యం ఓపీ రోగులు ఎక్కువగా వచ్చే ఆస్తుల్లో ఏర్పాటు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (ఎఎంసీ) : వైద్య విధానంలో శీలక మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతున్నారు. తెలంగాణలోనే ప్రభుత్వ ఆస్తుల్లో హెల్త్ ఏటీఎంల త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానున్నాయి. కేవలం 2 నిమిషాల్లోనే ఏకంగా 132 రకాల వైద్య పరీక్షలను చేయనున్నారు. ఇప్పటికే సైలెంట్ ప్రాజెక్టు కింద అమలు చేస్తున్న ఈ హెల్త్ ఏటీఎంలను సక్సెస్ కావడం... మనిషి ఆస్పత్రులకు విన రించేందుకు సర్కార్ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. ఓపీ రోగులు ఎక్కువగా వచ్చే ఆస్తుల్లో ఈ హెల్త్ ఏటీఎంలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపడుతోంది. ఈ సేవలకు

హెల్త్ ఏటీఎంలు
2 నిమిషాల్లో 132 వైద్య పరీక్షలు ఇప్పటికే కోర్, మలక్ పేట ఏరియా ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు

ఇరాన్ నిఘా అధిపతి హతం
పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 6 : ఒక వైమానికదాడిలో తమ నిఘా విభాగ అధిపతి మజిద్ ఖదేమీ మరణించినట్లు ఇస్రామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్ కార్పస్ (ఐఆర్జీసీ) ప్రకటించింది. ఖదేమీ, ఐఆర్జీసీ నిఘా సంస్థకు, దాని నిఘా కర్తవ్య విభాగానికి అధిపతిగా వ్యవహరించారు. అంతకు ముందు జరిగిన ఒక దాడిలో ఆయన మరణించినట్లు ఐఆర్జీసీ పేర్కొన్నట్లు, 'తస్నీమ్' వార్తా సంస్థ సోమవారం ప్రచురించిన ఒక ప్రకటనలో దృవీకరించింది.

తాత్కాలిక విరమణ కోసం హౌర్యుజ్జీను తెరువబోము
ఇరాన్
పురయం డెస్క్, ఏప్రిల్ 6 : కొనసాగుతున్న ఘర్షణలను అంతం చేసే లక్ష్యంతో అమెరికా, ఇరాన్ లకు రెండు దశల శాంతి ప్రతిపాదన అందింది. తమ షరతులకు అంగీకరించి హౌర్యుజ్జీను తక్షణం తెరువబోతే ఇరాన్ తీవ్ర పరిణామాలు ఏర్పడవలసి ఉంటుందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హెచ్చరించిన ఒక రోజు తర్వాత ఈ ప్రతిపాదన వచ్చింది.

నిజాలు తెలుసుకోండి
కేరళలో మీ ప్రశ్నలకు 70 ఏండ్లు తెలంగాణలో మా పాలన 28 నెలలే మీరు ఉటంకించిన గణాంకాలన్నీ బీఆర్ఎస్ పాలనలోనివి మా పాలనలో జీఎన్ డీపీలో 10.1 శాతం వృద్ధి దక్షిణాదిలోనే అత్యధిక తలసరి ఆదాయం తెలంగాణది 28 నెలల్లోనే 67,673 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్ని ఇచ్చి కేరళ సీఎం పినరయ విజయన్ కు రేవంత్ రెడ్డి లేఖ

తేడాలు లేని సమాజం అదే మా ధ్యేయం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (ఎఎంసీ) : అంత తేడాలు లేని సమాజం నిర్మాణమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికేంద్రారెడ్డి వెల్లడించారు. అందుకే అన్ని వర్గాల ప్రజల అభ్యున్నతికి అవసరమైన సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అధికారంలోకి రావడానికి రాజకీయ పార్టీలు అనేక హామీలు ఇస్తాయని కానీ అధికారంలోకి రాగానే మరచిపోతాయన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం, సీఎం మొదలు యావత్ క్యాబినెట్ తాము పాలకులం కాకుండా సేవకులుగా ప్రజా సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారం అంటే హోదా అని అధికారం అంటే పెత్తనం చేయడమే అనే ఆలోచన ప్రభుత్వంలో వెల్లడించారు. అధికారంలోకి రావడానికి రాజకీయ పార్టీలు అనేక హామీలు ఇస్తాయని కానీ అధికారంలోకి రాగానే మరచిపోతాయన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం, సీఎం మొదలు యావత్ క్యాబినెట్ తాము పాలకులం కాకుండా సేవకులుగా ప్రజా సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారం అంటే హోదా అని అధికారం అంటే పెత్తనం చేయడమే అనే ఆలోచన ప్రభుత్వంలో వెల్లడించారు. అధికారంలోకి రావడానికి రాజకీయ పార్టీలు అనేక హామీలు ఇస్తాయని కానీ అధికారంలోకి రాగానే మరచిపోతాయన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం, సీఎం మొదలు యావత్ క్యాబినెట్ తాము పాలకులం కాకుండా సేవకులుగా ప్రజా సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు.

త్వరలోనే తులం బంగారం
● రాష్ట్రంలో 99 శాతం ఎన్నికల హామీ అమలు
● హామీలన్నీ అమలు చేశాకే ఎన్నికలకు వెళ్తాం
మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 (పురయం ప్రతినిధి) : ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు కర్ణాటక, తులం బంగారం పథకాన్ని త్వరలోనే అమలు చేస్తామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. ఎన్నికల ముందు తాము ఇచ్చిన హామీల్లో మెజార్టీ హామీలు అమలుపథకం న్నాయని చెప్పారు. మిగతావి కూడా త్వరలోనే అమలు చేయనున్నట్లు వివరించారు. సోమవారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను నూటికి నూరు శాతం అమలు చేయబోతున్నామన్నారు. తమ ఐదేళ్ల పదవీకాలం ముగిసేలోపు హామీలన్నీ అమలు చేస్తామన్నారు. ఆ తర్వాత ప్రజల వద్దకు వెళ్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. తమ ఎన్నికల సేవీసోలో 470 హామీలు చేసిన నూటికి నూరు శాతం చేశారు. ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ కావాలనే ఆ సంజర్ణ చెప్పి ప్రజలను పక్కదారి పట్టించేలా ప్రయత్నిస్తోందని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ కు ప్రజలను ఏ రకంగా పక్కదారి పట్టించాలనే జిమ్మిక్కు బాగా తెలుసన్నారు. తాము చాలా ప్రాక్టికల్ గా ఉంటూ ప్రజలకు అవలంబ యోగ్యమైన హామీలు, పథకాలు అమలు చేస్తామని చెప్పారు. కొంచెం ఆలస్యం అయినా ప్రజలకు ఇచ్చిన అన్ని హామీలు వంద శాతం నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తామని అన్నారు.

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ఎంజీఎం ఉద్యోగి 'సదరం'పై అనుమానాలు!

ఎంజీఎం సీనియర్ ఉద్యోగి విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు కలెక్టర్ అదుట అమ్మార్చి, ఎంఎస్సీ, విహెచ్ఎస్ నేతల డిమాండ్ నిందితుడి సదరం సర్టిఫికేట్ రి-వెలిఫికేషన్ చేయాలని విసతి వరంగల్, ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

వరంగల్ ఎంజీఎం (MGM) అనుమతి లో సీనియర్ ఉద్యోగి ప్రభుత్వంలో టైమ్ గా ఉద్యోగం పొందిన వ్యక్తికి తక్షణమే విచారణ జరిపి, కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మార్సీఎస్, ఎంఎస్సీ, వికలాంగ గల హక్కుల పోరాట సమితి నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ కే కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ కు ఈ మేరకు వినపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఎస్సీ రాష్ట్ర నాయకులు బి.బి. మహేందర్ మాదిగ, తదుగుల విజయ్ మాదిగ, ఎమ్మార్సీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు కట్ట రాజేశ్వర్ మాదిగ



మాట్లాడుతూ... మునుకు కృష్ణ (S/O వీరమల్లు) అనే వ్యక్తి 2010లో 'సదరం' ద్వారా పిపిఆర్ కేటగిరీ కింద లైసెన్స్ లాంగ్ డిమాండ్ సర్టిఫికేట్ పొందాడని తెలిపారు. సదరం సర్టిఫికేట్ ఎంజీఎం అనుమతిలోని పేజీల సెక్షన్లో సీనియర్ అసిస్టెంట్ గా ఉద్యోగం సంపాదించి, ప్రస్తుతం ప్రమాదం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాడని వారు ఆరోపించారు. **వాస్తవ విషయాలు క్లుప్తము :** అతడు సీనియర్ ఉద్యోగి అని కోసం సాగుతుందంటూ వల్ల, అర్హతైన

ఈవీఎంల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం

రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి హనుమకొండలో సూతన ఈవీఎం, వీవీపాల్ గోదాం ప్రారంభం హనుమకొండ, ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

రాష్ట్రంలో ఈవీఎంల భద్రతను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు పటిష్టమైన వనతులతో సూతన గోదాముల ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి తెలిపారు. సోమవారం హనుమకొండ సుదర్శన్ రెడ్డి కార్యాలయంలో సూతన ఈవీఎం, వీవీపాల్ గోదాం నిర్వహించిన ఈవీఎం, వీవీపాల్ గోదాం జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయింట్ కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. భద్రతా ప్రమాణాలు పర్యవేక్షణ గోదాం పరిశీలించిన అనంతరం రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో సీఈఓ కీలక నిర్ణయాలను వెల్లడించారు. 24 గంటల గోదాం వద్ద నిరంతరం పోలీస్ ఉండబట్టి, సీసీబీ పర్యవేక్షణ ఉంటుంది. భారత ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల ప్రకారం,



రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమక్షంలోనే గోదాం తెరవడం లేదా మూసివేయడం జరుగుతుంది. ఎవరూ మూసివేయడం యార్జనలోని పాత స్టాంప్ రూపం నుండి ఈవీఎంలను రేపటి నుంచి పటిష్ట భద్రత మధ్య ఈ సూతన గోదాంకు తరలించనున్నారా. రాజకీయ పార్టీలకు విజ్ఞప్తకర్తగా రాష్ట్రంలో చేపట్టబోయే సెషన్ ఇం బెన్చిన్ రివిజన్ మరియు మ్యాపింగ్ ప్రక్రియకు రాజకీయ పార్టీల పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని సుదర్శన్ రెడ్డి కోరారు. ప్రతి పార్టీకి స్టేషన్ పరిధిలో ఓటర్ల వివరాల సరిచూడ కోసం రాజకీయ పార్టీలు వెంటనే బాట్

ప్రజావాణి అర్జీలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి



సమస్యలు అర్జీలను కలెక్టర్ కు సమర్పించగా, ప్రజల ఫిర్యాదులను సమస్యలను సాధనంగా విన్న కలెక్టర్ సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అర్జీలను సుదీర్ఘంగా పరిష్కరించాక పరిష్కరించాక పరిష్కరించాలని జరుపుతూ సత్వరమే పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. గిరివాణి (గిరిజన దర్బార్) కార్యక్రమానికి 60, ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 32, జిల్లా కలెక్టర్, ఐటీడీఎ ఇంచార్జ్ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ దివారక టి.ఎస్. సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం ఐటీడీఎ ఏటా సమావేశం మందిరంలో ప్రజావాణి గిరివాణి (గిరిజన దర్బార్) కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు, కలెక్టర్ టి.ఎ. ఐ. టి.ఎ. లు, తమసీనియర్లు, ఎంపీ టి.ఎ. లు, ఎంపీ టి.ఎ. లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసత్యం వహించినా అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం

జిల్లా కలెక్టర్ రామారావు శర్మ జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

ప్రజావాణి దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో ఎలాంటి అసత్యం వహించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ రామారావు శర్మ అధికారులను హెచ్చరించారు. సోమవారం ఐటీడీఎ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి మొత్తం 80 దరఖాస్తులను స్వీకరించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత శాఖల అధికారులకు ఎండార్షన్లు చేశారు. అనంతరం సంబంధిత శాఖల వారిగా పెండింగ్లో ఉన్న దరఖాస్తులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. కాలూరం కలెక్టర్, డి.డి.డి, డి.ఆర్.ఓ, పీఆర్ ఈఈ, మున్సిపాలిటీ, ఆర్డీ, విద్యుత్, ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ, విద్యాశాఖ, సర్కిల్ ఆఫీసర్ రికార్డ్స్



దెబ్బతింటుందని తెలిపారు. అందువల్ల ప్రతి అధికారి తెలిపారు. అందువల్ల నిర్వహించిన దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలూరం సబ్ కలెక్టర్ సుధాకర్ అధ్యక్షతన, కలెక్టర్ రామారావు శర్మ, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, డి.డి.డి, డి.ఆర్.ఓ, పీఆర్ ఈఈ, మున్సిపాలిటీ, ఆర్డీ, విద్యుత్, ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ, విద్యాశాఖ, సర్కిల్ ఆఫీసర్ రికార్డ్స్

నాణ్యమైన ఆహారం తీసుకోండి

ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణం లక్ష్యం జిల్లా కలెక్టర్ దాక్షిణ్య శారద వరంగల్, ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

నాణ్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారానే ఆరోగ్యకరమైన, సుఖమైన జీవనం సాధ్యమవుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ దాక్షిణ్య శారద తెలిపారు. 'ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళి' 99 రోజుల కార్యచరణలో భాగంగా సోమవారం ఉదయం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, జిల్లా ఫుడ్ సేఫ్టీ శాఖల సహకారంతో వరంగల్ చౌరస్తానుంచి హెడ్ పోస్టాఫీస్ సర్కిల్ వరకు 'ఈట్ రైట్ వాట్' (ఆహార భద్ర ప్రాప్తి కార్యక్రమం) వాక్చాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ దాక్షిణ్య శారద, అదనపు కలెక్టర్ సంద్యారాణి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ సుధాకర్ మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన ఆహారంలో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి ఆరోగ్యం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. కలి ఆహారం మరియు ఐక్య ఫుడ్ పనియోగం వల్ల అనేక కాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిపారు.



ముఖ్యంగా పిల్లలు, యువత ఐక్య ఫుడ్ కు అలవాటు పడటం వల్ల ఊణకాయం, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన, శుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. "ఈట్ రైట్ - షైల్ డిసీజ్", "ఈరోజు సరైన ఆహారం - ఆరోగ్య భవిష్యత్తు" వంటి నినాదాలతో ప్లీ కార్డులు ప్రదర్శించి ప్రజల్లో ఆహార భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం హెడ్ పోస్టాఫీస్ వద్ద మానవ హోం నిర్వహించి, కలి ఆహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణానికి కట్టుబడి ఉంటామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతి స్థాపకంగా చేపడుతున్న 99 రోజుల

ఆహార భద్రతపై అవగాహన ర్యాలీ



జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళి కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూ ఆదేశాల మేరకు ఆరోగ్య శాఖ అధికారులతో ఆహార భద్రతపై ప్రత్యేక దినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని రెండవ అంతస్తులో గల కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఆహార భద్రత కులకు (వంటకాం, పాతకాల/వసతి గృహాల వార్షికోత్సవం, వంటకాల నిర్మాణం) ఆహార భద్రతపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. **ఆహార భద్రతా లక్ష్యాలు వివరణ** ఈ సందర్భంగా ఆహార పరిశుభ్రత, భద్రతా ప్రమాణాలు, సరైన ఆహార నిర్వహణ విధానాలు, ఆహారంలో కలిగే ప్రమాద గురించి, ముఖ్యంగా రసాయన, జీవ సంబంధ హానికర అంశాలపై అవగాహన చేసే విధంగా ప్రజావాణి గిరివాణి (గిరిజన దర్బార్) కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు, కలెక్టర్ టి.ఎ. ఐ. టి.ఎ. లు, తమసీనియర్లు, ఎంపీ టి.ఎ. లు, ఎంపీ టి.ఎ. లు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి పిర్యాదులపై అధికారులు సత్వరమే పరిష్కరించాలి

ప్రజావాణి దరఖాస్తులు 58 జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ సూర్యాపేట ఏప్రిల్ 6 (పుడయం):

ప్రజావాణిలో వచ్చిన ఫిర్యాదులను అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పరిష్కరించాలని, నిర్లక్ష్యం చేస్తే వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ అన్నారు. సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజల వద్ద నుండి అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పెండింగ్ దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర స్థాయి గ్రీన్ ఫీల్డ్ లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఎమ్మెల్యేలకు దరఖాస్తులను పరిష్కరించాలని తెలిపారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళి కలెక్టర్ లో భాగంగా కలెక్టర్ లోని ప్రతి కార్యాలయం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ఆలోచించి ప్రతి కార్యాలయంలోని ప్రతి కార్యాలయ నిర్మాణం అభివృద్ధి



తప్పనిసరిగా పేస్ రికార్డింగ్ యాన్ లో నమోదు చేయాలని, కలెక్టర్ లోని ప్రతి కార్యాలయంలో ఫైల్స్ సరిగా లెక్కపోయి నా, శుభ్రంగా ఉండని కార్యాలయాలను, కలెక్టర్ లో భాగంగా కలెక్టర్ లోని ప్రతి కార్యాలయం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ఆలోచించి ప్రతి కార్యాలయంలోని ప్రతి కార్యాలయ నిర్మాణం అభివృద్ధి

చేనేత కార్మికుల ఉపాధికి ముప్పు

టిసాగ్ టెండర్ రద్దుపై ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని వేసకీ తీసుకోవాలి

నల్లగొండ ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

చేనేత సహకార సంఘాల ద్వారా జరుగుతున్న యూనిఫాంలు, దుస్తులు అందరినీ టెండర్ రద్దు చేసి ప్రైవేట్ సంస్థలకు అప్పగించాలని ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని వేసకీ ఉపాధి పోషకంగా ఉండని కార్యాలయాలని తెలంగాణ చేనేత కార్మికుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గంజి మురళీధర్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రికి చేనేత సహకార సంఘాల అర్జీలు, చేనేత కార్మికులతో కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మురళీధర్ మాట్లాడుతూ, సంక్షేమ శాఖల పరిధిలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మరియు హాస్టల్ విద్యార్థులకు అవసరమైన యూనిఫాంలు, దుస్తులు రాష్ట్ర చేనేత సహకార సంఘం (టిసాగ్) ఆధ్వర్యంలో చేనేత సహకార సంఘాల ద్వారా తయారు చేసి సరఫరా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి విద్యార్థుల



యూనిఫాంల తయారీ కోసం సుమారు రూ. 105.50 కోట్ల విలువైన టెండర్ బిడ్డింగ్ ఇవ్వబడినప్పటికీ, దాన్ని రద్దు చేసి ప్రైవేట్ సంస్థలకు అప్పగించే నిర్ణయం తీసుకోవడం వల్ల వేసకీ చేనేత కార్మికులు ఉపాధి కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యవేక్షణలో ఉన్న విద్యాశాఖలో పాటు వివిధ సంక్షేమ శాఖల నుండి వచ్చే అర్జీలు నిలిపివేయడంతో కార్మికుల్లో తీవ్ర ఆందోళన నెలకొంది తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కార్మికుల సహకారం కోసం ప్రయత్నించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ చేనేత కార్మికుల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి గంజి మురళీధర్, వాలిగోండ మధ్య, చెరుకు లక్ష్మీనారాయణ, చెరుపల్లి బిక్టర్, జిల్లా దేవదాస్, అలుగోండ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యాలయాల్లో పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

ప్రతి విద్యార్థి ఆరోగ్య వివరాలతో హెల్త్ కార్డు రూపొందించాలి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన పాకెట్ ఫుడ్ సరఫరా చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

ఖమ్మం రూరల్ మండలం పెద్దతండాలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం, పుడయం బ్యారో ఏప్రిల్ -06: విద్యా సంస్థలలో చదివే ప్రతి విద్యార్థికి సంబంధించిన హెల్త్ ప్రొఫైల్ తయారు చేసి హెల్త్ కార్డు రూపొందించే విధంగా పక్కపొందీగా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు.



గోడ, డైనింగ్ హాల్ మరమ్మత్తులకు ప్రతి పాదనలు అందించాలని, మంజూరైన ఆభివృద్ధి పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ మండల ప్రత్యేక అధికారులు ప్రతివారం తమ పరిధిలో ఉన్న కేజీబీబీ, గురుకులం, ప్రభుత్వ విద్యాలయాలను తనిఖీ చేసి అక్షయ ఉన్న పనులను, భోజన నాణ్యత పర్యవేక్షించాలని అన్నారు. గురుకులాల, ప్రభుత్వ విద్యాలయాల, అంగనాడి కేంద్రాలలో ఉన్న పిల్లలను ఆర్.బి.ఎస్.కె. ద్వారా వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించే సమయంలో ప్రతి

ఈవీఎం గోదామును తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఏప్రిల్ 06 (పుడయం ప్రతినిధి):

సోమవారం ఆర్టికల్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈవీఎం గోదామును జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తనిఖీ చేశారు. గోదాములో అమలులో ఉన్న భద్రతా ఏర్పాట్లు, పర్యవేక్షణ విధానాలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి అదేశాల మేరకు రాష్ట్ర రాష్ట్ర చేనేత సహకార సంఘం (టిసాగ్) ఆధ్వర్యంలో చేనేత సహకార సంఘాల ద్వారా తయారు చేసిన సరఫరా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి విద్యార్థుల



యంత్రణ గడిని సందర్శించిన కలెక్టర్, కెమెరాల పనితీరు, రికార్డింగ్ వ్యవస్థలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. భద్రతా నిర్మాణం విధులు నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. గోదాం తనిఖీ సంబంధించిన రిపోర్టును పరిశీలించి సంబంధించిన సూచనలను సూచించారు. గోదాం పరిసర ప్రాంతాన్ని ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, భద్రతా నిబంధనలను

ఘనంగా బీజేపీ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు రాధారావు అధ్యక్షతన జూలూపురం, ఏప్రిల్ 6 (పుడయం ప్రతినిధి):

భారతీయ జనతా పార్టీ 47 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని మండల కేంద్రంలో ఎన్ హెచ్ 365 జాతీయ రహదారి క్రింద బిజ్జెపి ఆవరణలోని ఘనంగా నిర్వహించినట్లు బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు రాధారావు అధ్యక్షతన జరిగింది. మండల వ్యాప్తంగా ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఆయా గ్రామాలలోని బీజేపి బాధ్యులు ఘనంగా జరిపారు. ఆవిర్భావ దినోత్సవం మండల కేంద్రంలో క్రింద బిజ్జెపి ఆవరణలో బీజేపి మండల అధ్యక్షుడు అధ్యక్షతన బీజేపి జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపి మండల అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ పార్టీ నుంచి పట్టు వరకు అభివృద్ధి చెందాలంటే ఒక్క బీజేపీ పార్టీతోనే సాధ్యమవుతుందని కార్యకర్తలకు తెలిపారు.

వేసవి తాపానికి చలువనిచ్చే అమృతం.. మజ్జిగ!



వేసవిలో చలువ చేసే పదార్థాలకు పుల్లీ డిమాండ్ ఉంటుంది. ముడి ఎండల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో ఇవి చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలా చలువ చేసే పదార్థాల్లో మజ్జిగ ముందు పరుగులో ఉంటుంది. వేసవి తాపం పోవాలంటే ఒక్క గ్లాస్ మజ్జిగ తాగితే చాలు మస్సీ రిలీఫ్ ఉంటుంది. అయితే మజ్జిగను ఎప్పుడూ ఒకటే రీతిలో తాగాలంటే కాస్త బోరింగ్. ఇక పిల్లలకై వద్దని ఏడుపు మొహం

అందమైన పాదాల కోసం.. ఇంటి చిట్టాలతో రక్షణ!

ఎండల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతోంది. ఉక్కుపోతా ఎక్కువైంది. ఈ కాలంలో చెప్పులపై మరంత జాగ్రత్త పడుతుంటారు. అయితే వేసవిలో ఫుట్ వేర్తో పాటు ఫుట్ వేర్ విషయంలో కూడా జాగ్రత్త పాటించాలి. ఎందుకంటే ఈ కాలంలో వేడి, చెమట, ఎండ వంటి అనేక కారణాలతో పాదాలు పొడిగా, పగిలిపోయి, సన్ బర్న్ కు గురయ్యే ప్రమాదముంది. ఈ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి, పాదాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే సరిపోతుంది. అవేంటో తెలుసుకుందాం. స్ట్రాబ్లీంగ్ వల్ల చవిపోయిన చర్మ కణాలు తొలగి, రక్షణ పరచు మెరుగవుతుంది. ఇందుకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫుట్ స్క్రబ్ చేసుకోవడం ఉపయోగపడవచ్చు. చక్కెర లేదా కాఫీ పొడిని ఉపయోగించి స్క్రబ్ తయారు చేయవచ్చు. మద్యం, పాదాలకు



రెండు వైపులా చర్మం త్వరగా పొడిగా, నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. అందుకే ఆ ప్రాంతాలపై దృష్టి పెట్టాలి. మాయిశ్చరైజర్ తో స్క్రబ్ చేసిన తర్వాత, చర్మం తేమగా, మృదువుగా ఉంచడానికి మాయిశ్చరైజర్ లేదా ఫుట్ క్రీమ్ అప్లై చేసుకోవాలి. తేమను లాక్ చేయడానికి, పొడి చర్మాన్ని పదిలంచుకోవడానికి కొబ్బరి నూనె లేదా గ్లిజిరిన్ వంటి పదార్థాలు రాసుకోవచ్చు. బయటకు వెళ్లే ముందు చూసికరమైన ** కిరణాల నుంచి రక్షించడానికి కాళ్లకు, పాదాలకు సన్ స్క్రీమ్ అప్లై చేయవచ్చు. వేసవి కాలంలో చల్లటి నీటిలో కొన్ని మిగ్సల్స్ పుడిచి తీసి అయిల్ ను కలిపి కాళ్లను కాస్త అందులో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించవచ్చు. ఎప్పుడూ సాల్ట్ వాష్ ను సాల్ట్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి 15-20 నిమిషాల పాటు కాళ్లను నానబెట్టాలి. ఇలా చేస్తే అలసిపోయిన కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. ఇన్ ఫ్లమేషన్ కూడా తగ్గుతుంది. పొడి చర్మం మృదువుగా తయారువుతుంది. శరీరాన్ని, చర్మాన్ని లోపల నుంచి హైడ్రేట్ చేయడానికి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. సరైన హైడ్రేషన్ పొడి

మజ్జిగ రేడి. ముసక్కాడల మజ్జిగ పులుసు కావాలి. పదార్థాలు: నాలుగు -- ముసక్కాయలు, ఆర డీసూస్ -- పసుపు, రుచికి తగినంత -- ఉప్పు, రెండు కప్పులు -- పెరుగు, నాలుగు డీసూస్ -- శనగపిండి, డీసూస్ -- అల్లం, గాలగైదు టేబుల్ స్పూన్ -- నూనె, అరటిసూస్ -- మెంతులు, డీసూస్ -- జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి -- పది, కొద్దిగా -- కరివేపాకు, రెండు -- ఉల్లి గడ్డలు, కొద్దిగా -- కొత్తిమీర తరుగు, ఒకటి -- నిమ్మకాయ

తయారీ విధానం: ముసక్కాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. వాటిపై తొక్కను తీసి శుభ్రంగా కడగాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలో ముసక్కాయల ముక్కలు వేసి, అవి మునిగేంత వరకు నీళ్లు, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి ముసక్కాయలను కాస్త మెత్తబడే వరకు బాగా ఉడికించుకోవాలి. పక్కం పెట్టుకోవాలి. మరో పెద్ద గిన్నె తీసుకుని అందులో కాస్త పుల్లగా ఉండే పెరుగు, శనగపిండి వేసుకుని విస్కరీతో ముద్దలు లేకుండా బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో మూడు కప్పుల నీళ్లు పోసుకుని మరోసారి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి అయిల్ వేడి చేసి అందులో మెంతులను వేసి దోరగా పై చేయాలి. తర్వాత అవ్వలు, జీలకర్ర వేసి వేయించాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి చీలికలు, కరివేపాకు, కొద్దిగా అల్లంపిస్టను వేసి పచ్చివాయన పోయేంత వరకు పై చేయాలి. అనంతరం ఉల్లిగడ్డ తరుగు వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అందులో ముందుగా ఉడికించిన పక్కం ముసక్కాయలను వాటర్ వడకట్టి వేసుకుని అయిల్ లో రెండు మూడు నిమిషాలు కలుపుతూ పై చేసుకోవాలి. అందులో మజ్జిగ మిశ్రమం, ముసక్కాయలు ఉడికించుకున్న నీళ్లను కూడా వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత స్టవ్ ను మీడియం ఫ్లేమ్ లో ఉంచి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ ఏదైనా నిమిషాలు ఉడికించు

చాలా కారణాల వండటానికి ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలను నూనెలో వేయించుటం. దీంతో వాటికి నూనె బాగా పట్టుకొని అవి ఉడికినాకా నెయిల్ చేయాలి. ఉంటుంది. ఇలా నేరుగా కాకుండా వీటిని ముందుగానే పేస్ట్ లా తయారు చేసుకుంటే నూనె వాడకం తగ్గించవచ్చు. ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలను మిక్స్ పట్టి, కారలు వండేటప్పుడు నూనెలో వేసుకుంటే నూనెను గ్రహిస్తాయి. ఇలా నేరుగా వేయడానికి బదులుగా, ముందుగా వీటిని

వంటల్లో నూనె వాడకం తగ్గించి.. ఫిట్ గా ఉండండిలా!



తగ్గరా వేగతాయి. దీనికి అయిల్ కూడా పెద్దగా అవసరం ఉండదు. కారలో అయిల్ వేయకపోతే అది మాడిపోతుంది. అయితే, కొంచెం ఓపిక వదిలే అక్కడ కూడా నూనె వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చు. స్టవ్ ను మీడియం ఫ్లేమ్ లో పెట్టుకుని, కార ఉడికితే పుడు మధ్యమధ్యలో మాడుకూడా కొన్ని నీళ్లు చల్లుతూ ఉండాలి. నీళ్లు పోసినప్పుడు ఒకే సారి కాకుండా నెమ్మదిగా కలపాలి. కారలో వివిధ సుగంధ ద్రవ్యాలు కచ్చితంగా వాడుతుంటారు. జీలకర్ర, ధనియాలు, లవంగం, దాల్చిన చెక్క వంటివి నూనెలో వేసినప్పుడు అవి ఎక్కువ

చక్కని ఆరోగ్యం

కోవాలి. అది బాగా మరిగి బరుగులు వస్తున్నప్పుడు కొద్దిగా కొత్తిమీర తరుగును వేసి, నిమ్మరసాన్ని పిండి ఓసారి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకుంటే చాలు. అంతే కమ్మని ముసక్కాయల మజ్జిగ పులుసు రేడి అవుతుంది!

తక్కువ నూనెతో కరకరలాడే వంటలు



రేజీలో రుబ్బుకోవాలి. అలాగే, ఇక వడలు చేసేప్పుడు నూనె బాగా వేడికినే తర్వాతే వడలు, గారెలు వేసి కాల్చుకోవాలి. తక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు వేస్తే అవి నూనెని ఎక్కువగా పీల్చుకుంటాయి. అలా అని మంటలను ఎప్పుడు తక్కువ ఫ్లేమ్ లో పెట్టుకోవటం కూడా చెయ్యద్దు. ఎక్కువ మంటలపై వడల్పి వేయించుకోవాలి. అయితే, నూనెని మరి ఎక్కువగా వేడి చేయద్దు. మీడియం కంటే వేడిగా ఉండాలి. మరి ఎక్కువ వేడి అయితే గారెలు పై పై నుండి పోతాయి.

వంటకు మరింత రుచిని అందిస్తాయి. గ్రేవీలా చేసి కూరలకు చిక్కడం కోసం ఉడికించిన పప్పు, గుమ్మడికాయ గుమ్మడి, తురిమిన సొరకాయ గుమ్మడి వాడాలి. ఇవి కొవ్వు తాళాన్ని తగ్గించి వంటకు స్వల్పంగా పనలే అందిస్తాయి. గ్రేవీ చిక్కగా వస్తుంది.

ఆరోగ్యానికి ఆమ్ల పన్నా..



వేసవి కాలంలో శరీరం వచ్చే ఇన్ ఫ్లమేషన్ నుంచి శరీరానికి శక్తి: ఎండ వల్ల కలిగే అలసటను తగ్గించి, తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. విటమిన్-ఎ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం కాంఠిమం పైగా గ్రేవీ చిక్కగా వస్తుంది.

తక్కువ త్రమతో ఎక్కువ మెరుపు.. ఇలా శుభ్రం చేద్దాం! స్ట్రాబ్లీంగ్ ఉండే బర్బర్స్ ని ఎప్పుడీ తక్కువ త్రమతో చేయడం చాలా ముఖ్యం. సమయానికి శుభ్రం చేయకపోతే గ్యాస్ కూడా అధికంగా ఖర్చవుతుంది. అందుకే గ్యాస్ బర్బర్స్ ను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా బర్బర్స్ ని గ్యాస్ స్ట్రాబ్లీంగ్ నుంచి తీసి తర్వాత కాటన్ క్లాత్ తో తుడవాలి. ఇప్పుడు ఒక స్పూన్ డిస్ వాషింగ్ లిక్విడ్ ని ఒక గిన్నెలో తీసుకుని దానిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లు కలపాలి. ఆ నీళ్లలో బర్బర్స్ చేయాలి. నీళ్లు చల్లారిన తర్వాత బర్బర్స్ ని తీసివేసి స్ట్రాబ్లీంగ్ తో శుభ్రం చేయాలి. ఇది పేరుకుపోయిన మురికితో పాటు నల్ల మచ్చలను నిమిషాల్లో తొలగిస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల బర్బర్స్ కొత్తదానిలా మెరుగుంటుంది. గ్యాస్ కూడా వృధా కాకుండా ఉంటుంది. అలాగే నీటిని వేడి చేయండి ఒక టేబుల్ స్పూన్ డిస్ వాషర్ లిక్విడ్ తో పాటు దానిని కొద్దిగా నర్మ కలపాలి. ఈ నీటిలో ఒక నిమిషం రసం, టేబుల్ స్పూన్ టేకింగ్ సోడా కలపండి. ఇప్పుడు అందులో గ్యాస్ బర్బర్స్ ఉంచండి. 20 నిమిషాల తర్వాత బర్బర్స్ ని బ్రష్ తో శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల నిమిషాల్లో బర్బర్స్ శుభ్రం అవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ డిస్ వాషర్ లిక్విడ్ కలపాలి. ఇప్పుడు బర్బర్స్ ని నీటిలో వేసి రెండు నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత రాస్బెర్స్ బ్రాష్ ఉపయోగించి బర్బర్స్ ను శుభ్రం చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల నిమిషాల్లో బర్బర్స్ శుభ్రం అవుతుంది.

స్ట్రీన్ లైఫ్ వర్సెస్ ఫిట్నెస్ మెడ, భుజాల నొప్పిలకు వ్యాయామాలే పరిష్కారం!



నొప్పిలకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలు నిద్రను బద్ధితుడమే కాకుండా కడలిక చదలో సహాయపడతాయి. నిలబడి లేదా సౌకర్యంగా కూర్చుని, శ్వాస తీసుకుంటూ భుజాలను చెవుల వైపు వైపు తిప్పుతూ తయారుకు ముందుకు గుండంగా తిప్పాలి. 10-15 సెకన్ల పాటు ఇలా చేసి, తరువాత వెనుకవైపు తిప్పాలి. ప్రతి దిశలో 5-10 సార్లు చేయాలి. దీన్ని రోజుకు రెండు సార్లు చేయడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ పెరిగి భంగిమ మెరుగుపడుతుంది. చీన్ టక్స్ ఫోన్ వినియోగం వల్ల వచ్చే ఫ్యాక్ట్ షాడ్ పొజిషన్ ను సరిచేయడంలో చీన్ టక్స్ ఉపయోగపడతాయి. నిటారుగా కూర్చుని తలను కదపకుండా గడ్డాన్ని వెనక్కి తీసుకురావాలి. 5 సెకన్ల పాటు ఆ స్థితిలో ఉంచి వదలాలి. రోజుకు 2-3 సార్లు ప్రతి సారి 10 రిపీట్స్ చేయాలి. ఇది మెడ కండరాలను బలపరచి నొప్పి ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ది చెస్ట్ స్ట్రెత్ భుజాల పంగిపోవడం వల్ల గట్టిపడే కండరాలను సడలించడంలో ఈ వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఒక చేతిని భుజాల ఎత్తులో నూటిగా ముందుకు చాపి, మరో చేతితో దాన్ని చాటి వైపు నెమ్మదిగా లాగాలి. 20-30 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3-5 సార్లు చేయాలి. ఇది భుజాల కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఈ వ్యాయామం మెడ కండరాలను సడలించుతుంది. తలను నెమ్మదిగా ఒక వైపు వంచి, అనంతరం మరొక వైపు వచ్చి ఒకటి ఇవ్వాలి. 20-40 సెకన్ల పాటు ఉంచి, ప్రతి వైపుకు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఒకటి వల్ల వచ్చే తలనొప్పిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యాయామం వెన్నెముకను సడలించి మెడ, భుజాలపై ఒత్తిని తగ్గించి, మరో చేతిని వెనుక ఉంచి శరీరాన్ని మెల్లగా తిప్పాలి. ప్రతి వైపుకు 20-30 సెకన్ల పాటు 3 సార్లు చేయాలి. ఇది ఎక్కువసేపు కూర్చునే వారికి ఉపయోగకరం. ఈ యోగా భంగిమ మొత్తం శరీరాన్ని చేస్తుంది. మోకాళ్లపై కూర్చుని, ముందుకు వంగి చేతులను ముందుకు చాపి నుదుటిని నేలపై ఉంచాలి. 30-60 సెకన్ల పాటు లోతుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. రోజుకు 3-5 సార్లు చేయడం ద్వారా శరీర ఒత్తి తగ్గుతుంది. ఈ సరళమైన వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా మెడ, భుజాల నొప్పిలను సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చు. సరిగ్గా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

ఆరోగ్యం జాగ్రత్త! మామిడి పండు తిన్నాక చీటిని ముట్టుకోవద్దు..

ప్రపంచంలో మరక్కడా లభించనన్ని రకాల మామిడి పండ్లు భారత్ లో లభిస్తాయి. అంతేకాదు దేశంలోని మామిడిపండ్ల రక రకాల రుచుల్లో అందభాటలో ఉంటాయి. ఈ మామిడి పండ్లను నేరుగా తినవచ్చు. జ్యూస్ లుగా చేసుకుని తాగవచ్చు. మామిడి తాండ్, మామిడి కర్రలా లాంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకుని కూడా తినవచ్చు. అయితే ఈ మామిడిపండ్ల తిన్న తర్వాత ఓ



బదు రకాల పదార్థాల జోలికి ఆస్పలు పోవద్దు. ఆ పదార్థాలతో ఇప్పుడు చూద్దాం. మంచి నీళ్లు : మామిడి పండ్ల తిన్న తర్వాత కొంతసేపటి వరకు మంచి నీళ్లను ఆస్పలు తాగగలగ్దు. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కడప నొప్పి, అనీడీ, కడుపు ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నాయి. పెరుగు : మామిడి పండు తినానానే పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం డిస్ట్రెస్ అవుతుంది. అందువల్ల అలాంటి తీసుకుంటే తక్షణమే మనుకోవాలి. లేదంటే వడదెబ్బ తగ్గలే ప్రమాదం ఉంది. అంతే గాక చర్మ సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉన్నాయి. కాకరకాయ : మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత కాకరకాయ తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. అలా చేయడం వల్ల వికారం, వాంతలు, శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు వస్తాయి.

వృద్ధయం

సినిమా

17వ తెరచాప

అనన్య శ్రీవిష్ణు బ్యానర్ పై తెలంగాణ దుర్గం నిర్మాణం...

రాజీవ్ భూపతి, నాగ వంశీ, శ్రీనివాస్ వేణు, చంద్ర...



లవ్ ఇన్నూరెన్స్ కం పెనీ

మామూలుగా వుండదు: అనిల్ రావిపూడి



వరుస భాక్ బస్టర్ విజయాలతో అలరిస్తున్న యంగ్ సెనేషన్ ప్రదీప్ రంగనాథన్ హీరోగా...

అందరికీ నమస్కారం. మా దిల్ రాజు గారు ఇచ్చిన ఆఫర్ నాకు చాలా సచ్చింది...

సినిమా చాలా సూపర్ బిట్ కంటెంట్ తో ఉంది. 2040లో మనం టెక్నాలజీ మీద ఎంత...

ఆహలో 4వ అధ్యాయంకు అద్భుతమైన స్పందన



రివీలైట్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన 'అధర్ కథాగీ' చిత్రంలో చైట్, సాక్షి అగర్వాల్, అమృత అభిరామి...

అనే పవర్ ఫుల్ ట్యాగ్ లైన్ తో ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ 'ఆహలోకి' వచ్చింది...

లు, అది మిగిలే మానసిక క్షోభలను ఎంతో ఎమోషనల్ గా చూపించారు...

మే 8న ఎం4ఎం విడుదల

ఉత్సాహంతో హత్య కథాంశంతో తెరకెక్కిన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'ఎం4ఎం' చిత్రం మే 8న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలకు...

పాన్ ఇండియా సినిమాగా ఐదు భాషల్లో విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు మోహన్ పద్మవర్ణుని నిర్మాణంలో...

గాయపడ్డ సింహం నా పాత్ర గుర్తుండిపోతుంది



తరుణ్ భాస్కర్ 'గాయపడ్డ సింహం' నుంచి రెల్వే స్టేల్, ఓ డార్లీ హూస్మన్ తో బ్రాటర్ ధర్మగా జేడీ చక్రవర్తి గ్రాంప్ రిలీజ్ రుణ్ భాస్కర్ మోడరన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గాయపడ్డ సింహం అద్భుతమైన ప్రమాదనల్ కంటెంట్ తో హూజ్ బజ్ ను సృష్టిస్తోంది...

కాలపై పవన్ సాదినే సమర్పణలో కళ్యాణ చక్రవర్తి మంత్రిన, భాను కిరణ్ ప్రతాప, విజయ్ కృష్ణ లింగమ నేని, ఉమేష్ బన్సాల్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు...



'డెకానా' కెరీర్లో గుర్తుండిపోతుంది

బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాన్ ఇండియా భాక్ బస్టర్ అలరిస్తున్న అడివి శేష్ పాన్ ఇండియా యాక్షన్ రోమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 'డెకానా'లో తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు...

రాకాస్ 2 రోజుల్లో రూ.10:30 కోట్ల వసూళ్లు

జే స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బన్సాల్ తో కలిసి నిర్మాణం కోటి రూ. 'రాకాస్' చిత్రాన్ని నిర్మించారు...



డెకాయిట్ యాక్షన్ థ్రిల్ చేస్తుంది

బ్యాక్ టు బ్యాక్ పాన్ ఇండియా భాక్ బస్టర్ అలరిస్తున్న అడివి శేష్ పాన్ ఇండియా యాక్షన్ రోమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 'డెకాయిట్'లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు...



రాకాస సమ్మర్ ఫన్ టాస్టిక్ బ్లాక్ బస్టర్



జే స్టూడియోస్ సమర్పణలో పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై ఉమేష్ కుమార్ బన్సాల్ తో కలిసి నిర్మాణం కోటి రూ. 'రాకాస్' చిత్రాన్ని నిర్మించారు...

హీరో నాగ శౌర్య, రామ్ దేవి (రామ్ దేవి) దర్శకుడు త్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఇంటెన్స్ డ్రామా 'బ్యాడ్ బాయ్ కార్తీక్' చిత్రంతో మన అవతార తో రాబోతున్నాడు...

బ్యాడ్ బాయ్ కార్తీక్ ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుంది



శిఖండి టీజర్ లాంచ్



యమరాజ్ గౌడ్, నిఖిల్, దీపక్ శెట్టి, ఖ్యాతి, నిఖిల్ స్యామ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా శిఖండి. ఈ చిత్రాన్ని హీరో మామిని బ్యానర్ పై రేలా ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్నారు...

ప్రాడక్షన్ నెం.1 అనాన్స్ మెంట్

ప్రముఖ ఆర్ట్ డైరెక్టర్, రాజు వెర్మీ రాంబాయి చిత్రానికి సమర్పణలుగా వ్యవహరించిన దా.నాగేశ్వరరావు పూజా అతని "సైన్యా స్టూడియోస్" బ్యానర్ పై ప్రొడక్షన్ నెం. 1 చిత్రాన్ని ఈ లోజో అనాన్స్ చేశారు...

