

ఫీజ్ కమ్.. ఫీజ్ సర్వీస్..

ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం కోసం ఇకపై ఏ ఏడాదికి ఆ ఏడాది ఫీజుల చెల్లింపు



- విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు రాష్ట్ర సర్కార్ శ్రీకారం
- విద్యార్థుల నుంచి ఫీజులు వసూలు చేయవద్దన్న హైకోర్టు ఆదేశాలపై నిర్ణయం
- వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి అమలుకు సన్నాహాలు
- కీలక ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసిన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ
- రూ. 2400 కోట్ల నిధులపై త్వరలోనే టైమ్ షెడ్యూల్ లిజిట్..?

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినది) :
 రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్లో ఉంటున్న ఫీ రియంబర్స్ మెంట్, స్కాలర్ షిప్ల పంపిణీలో పారదర్శకత, వేగం పెంచేందుకు వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి కొత్త విధానానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందుకోసం సంక్షేమ శాఖల సోదర విభాగమైన ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ పలు కీలక ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఫీజు కమ్ ఫీజ్ సర్వీస్ వద్దటిలో అంటే ఏవరు ముందుగా దరఖాస్తు **మిగతా 2లో..**

మమత రాజీనామాకు నిరాకరణ అసెంబ్లీ రద్దు చేసిన గవర్నర్



పుడయం డెస్క్, మే 7:
 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించడంతో, పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి గురువారం రాష్ట్రమంత్రివర్గం నిర్ణయం చేశారు. 2021-2026 పశ్చిమ బెంగాల్ శాసనసభ అధికారికంగా రద్దయిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. ఇది రాజ్యాంగ ప్రక్రియకు అనుగుణంగా అమలు చేశారు. రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం, రాష్ట్ర శాసనసభ పరిమితిగా ఉండే 2021లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రస్తుత శాసనసభ, 2026 వరకు కొనసాగింది.

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓటమి తర్వాత, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ ఫలితాలను ఒక కుట్రగా అభివృద్ధి చేశారని రాజీనామా చేయడానికి నిరాకరించిన విషయం తెలిసింది. కాగా, ఆమె తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకునే అవకాశం కనిపించకపోవడంతో, గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి రాష్ట్రమంత్రివర్గాన్ని రద్దు చేసినట్లు సమాచారం. దీంతో రాష్ట్రంలో రాజకీయ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమై, ప్రభుత్వ ఏర్పాటు సంక్లిష్టంగా మారుతోంది. రాష్ట్ర ఎన్నికల్లో పార్టీ ఘోర పరాజయం పాలైనప్పటికీ, పదవి నుంచి వైదొలగాలన్న పిలుపులను అఖిల భారత తృణమూల కాంగ్రెస్ అధినేత్రి బహిరంగంగా తిరస్కరించిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఎన్నికల ఫలితం ప్రజా తిరుగు కాదు, అదొక కుట్ర అని మమత ఆరోపించారు.

మరియు తీర్పు విశ్వసనీయతను ప్రశ్నించారు. మంగళవారం పార్టీ నాయకులను, మద్దతుదారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, తాను తన రాజకీయ పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తానని, ఒక్కొక్కరి లొంగిపోవడం బెనర్జీ ఉద్దేశించినది కాదు. ఓటమి అనంతరం, జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిపక్ష ఇండి కాలిమిని బలోపేతం చేయడంపై తాను ఇకపై దృష్టి సారీస్తానని మమతా బెనర్జీ తెలిపారు. అఖిల భారత కాలిమి నాయకులు నాకు సంఘీభావం తెలిపేందుకు ఘోష చేశారు. సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ కూడా నాతో మాట్లాడారు. అని ఆమె పేర్కొన్నారు. వీధుల్లోనే తన రాజకీయ పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తానని కూడా ఆమె ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

మే 9న బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకారం
 పశ్చిమ బెంగాల్ లో కొలి బీజేపీ ప్రభుత్వ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం మే 9న కోల్ కతాలోని ట్రిగ్గేడ్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమం కోసం బహుళస్థాయి భద్రతా ఏర్పాటు చేపట్టారు. సుమారు 4,000 మంది పోలీసు సిబ్బంది దిని మోహరించనున్నట్లు భావిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితినీ సబ్బి, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు ముఖ్యమంత్రులు హాజరవుతారని భావిస్తున్నారు.

మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలు పెంపు

రూ. రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షలకు పెంచుతున్నాం

- రుణ వడ్డీ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది
- ఈ ఏడాది వడ్డీల కోసం రూ. 2,500 కోట్లు ఖర్చు చేస్తాం
- మహిళా ఉన్నతి.. తెలంగాణ ప్రగతి నినాదంతో పాలన
- మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలతో మంత్రి సీతక్క

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినది) :
 రాష్ట్రంలో ప్రతి మహిళా స్వయం సహాయక బృందానికి వడ్డీ లేని రుణాలు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షల వరకు పెంచుతున్నట్లు రాష్ట్ర, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క ప్రకటించారు. ప్రతి మహిళా సంఘం తీసుకునే రూ. 10 లక్షల బ్యాంకు రుణాలకు వడ్డీ ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తోందని వి హామీ ఇచ్చారు. మహిళా సంఘాల రుణాలకు **మిగతా 2లో..**

కేటీఆర్ పై క్రిమినల్ కేసులు

- రైతు సంఘామ సదస్సులో రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ఆరోపణలపై చర్యలు
- సుబేదారి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, నాయకులు

వరంగల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినది) :
 బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై వరంగల్ సుబేదారి పోలీసు స్టేషన్ లో కేసు నమోదైంది. ఈ నెల 6న హనుమకొండలో బీఆర్ఎస్ రైతు సంగ్రామ నడస్సు చేదికగా కాంగ్రెస్ అగినేత రాహుల్ గాంధీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అసలైన వ్యాఖ్యలు చేశారనే ఆరోపణలతో కేటీఆర్ పై పోలీసులు కేసు **మిగతా 2లో..**

కరీంనగర్ లో ఉద్రిక్తత

గంగుల క్యాంప్ కార్యాలయంపై బీజేపీ శ్రేణుల దాడి

- కౌశిక్ రెడ్డి కారు ధ్వంసం
- లాఠీచార్జి చేసి చెదరగొట్టిన పోలీసులు
- బీజేపీ-బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట
- 13 మందిపై కేసులు
- కేంద్రమంత్రి బండి వర్సెస్ కౌశిక్ రెడ్డి
- డ్రగ్స్ ఆరోపణలతో మొదలైన మాటల యుద్ధం..

కరీంనగర్, మే 07 (పుడయం ప్రతినది) :
 ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో రాజకీయాల ఒక్కసారిగా వేడెక్కాయి. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంజయ్య, బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య కొనసాగుతున్న మాటల యుద్ధం ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష పుర్ణణలకు దారితీసింది. కేటీఆర్ పై బండి **మిగతా 2లో..**

యుద్ధ ప్రాతిపదికన డిండి ఎత్తిపోతల పూర్తి

ఫన్.ఎల్.బి.సి కాలువల సామర్థ్యాన్ని 2400 నుంచి 4000 క్యూసెక్కులకు పెంచండి

- అదుక్ల లిజిస్ట్రేషన్ నుంచి ఎత్తిపోతల సింగం అప్రెంచ్ ఛానల్ కు నీటి తరలింపు
- ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

2లో..

ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం టీఆర్ఎస్ రణం

- పూచర్ సిటీ పేరుతో సర్కార్ బలవంతపు భూసేకరణ
- సేకరించిన భూములను రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలి
- టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్, మే 07 (పుడయం ప్రతినది) :
 ఫార్మా సిటీ రైతుల పక్షాన రణం చేస్తామని టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు. ఫార్మా సిటీ కోసం సేకరించిన భూములను వెంటనే రైతులకు తిరిగి ఇచ్చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వేరే పార్టీల సంగతి ఎలా ఉన్నా సరే టీఆర్ఎస్ మాత్రం ఫార్మా సిటీ రైతుల కోసం ముందుండి కొట్లాడుతుందన్నారు. ప్రశ్నించటం, పోరాడటం, పరిష్కరించడం తమ విధానమని చెప్పారు. వెలుగుమట్టిలో నమస్సు పరిష్కరమయ్యే వరకు నిరాహార దీక్షకు కార్యోపదంతుడే బాధితులకు న్యాయం జరిగిందన్న ఆమె మొంది ప్రభుత్వాల దిగిరావాలంటే **మిగతా 2లో..**

డ్రగ్స్ కేసులో పట్టుబడితే పీడి యాక్ట్

డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తానన్న వారి ఆస్తులూ సీజ్

- డ్రగ్స్ వినియోగం కట్టడే తొలి ప్రాధాన్యం
- యూనివర్సిటీలు, విద్యాసంస్థల్లో డ్రగ్స్ దొరికితే ఆ యజమాన్యాలపై చర్యలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా డీ అడిక్షన్ సెంటర్లు
- ఈగల్ ఫోగెస్ పై సమీక్షలో డీజీపీ సీపీ ఆనంద్

2లో..

భూ పరిపాలన వ్యవస్థ బలోపేతం

- భూ వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతాం
- గృహ విప్లవం, రెవెన్యూ సంస్కరణలతో తెలంగాణలో నవశకం
- అదనపు ఎమ్మార్వోల నియామకం
- ఏ చిన్న పారపాటు జరిగిన ఉపేక్షించేది లేదు
- ఉమ్మడి నల్గొండ, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాల సమీక్షలో మంత్రి పాంగులేటి

2లో..

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హైద్రా

- హైద్రా కావాలని ప్రజల నుంచి వినతులు వస్తున్నాయి
- కబ్బాలపై హైద్రాకు వేలాదిగా ఫిర్యాదులు
- అన్ని ఫిర్యాదులపై విచారించి చర్యలు తీసుకుంటాం
- హైద్రా కమిషన్ రంగనాథ్

2లో..

తమిళనాడులో గవర్నర్ పాలన తేచ్చే కుట్ర

టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గాడ్ ఫైర్

- ఆ రాష్ట్ర గవర్నర్ తీరు రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం
- టీపీసీసీ కాంగ్రెస్ మద్దతిచ్చినా ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు కావాలనే జాప్యం

2లో..

కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అకాల వర్షాలతో అన్నదాత కుదేలు

అదిలాబాద్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి)

రబీ సీజన్ ముగింపు దశలో కురిసిన అకాల వర్షాల వల్ల అన్నదాత కుదేలు దెబ్బతింది. కోతలు పూర్తి చేసి అమ్మకానికి సిద్ధంగా ఉంచిన జొన్న, మొక్కజొన్న దాన్లు వర్షానికి తడిసి ముద్దపడతే అన్నదాతలు తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోయారు. ప్రభుత్వం పంట కొనుగోళ్లు ఆలస్యం చేయడంతో మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, గ్రామాల వద్ద రహదారుల పక్కనే దాన్లు నిల్వ చేయాలి రావడం వల్ల అన్నదాతలు రోజూ పరిస్థితి మారింది. గురువారం మధ్యాహ్నం తర్వాత ఒక్కసారిగా మబ్బులు కమ్మకుని ఈ దురుగాలులతో కాడిన వర్షం కురవడంతో జిల్లాలోని పలు మార్కెట్ యార్డులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిల్వ ఉంచిన దాన్లు పూర్తిగా తడిసిపోయాయి. తా.రా.లిన్ కవర్ లేకపోవడం, సరైన గోదాముల సదుపాయాలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో దాన్లు నీటిలో నానిపోయిన నాణ్యత కోల్పోయే పరిస్థితి నెలకొంది. పలుచోట్ల రైతులు వర్షంలోనే దాన్లున్న కప్పెందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ వర్షం తీవ్రతకు పంటను రక్షించలేకపోయారు.



నెలకొంది. ఇప్పటికే ఎరువులు, ఎమ్మెల్యే ఆదిలాబాద్ మార్కెట్ యార్డును సందర్శించి రైతులతో మాట్లాడి మరంత భారంగా మారాయి. వర్షాల కారణంగా తడిసిన దాన్లు మెలకెత్తే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో పెట్టెల పెట్టెలుడి కూడా తిరిగి రాకపోవచ్చని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పలు గ్రామాల్లో రైతులు దాన్లు కుప్పల వద్దే రాత్రింబవళ్లు కావాలా కాస్తా గడిపిన దుప్పి కనిపిస్తోంది. పంట కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యమే కారణం ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్

రైతులు పండించిన పంటను ప్రభుత్వం ఎప్పుడు కొనుగోలు చేస్తుంది, ఇప్పటికే కొనుగోలు చేసిన పంటను చెల్లింపులు రైతుల ఖాతాల్లో ఎప్పుడు జమ చేస్తారో ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. రబీ సీజన్లో పండించిన పంట విక్రయంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులకు ప్రభుత్వ అలసత్వమే కారణమని విమర్శించారు. తక్షణ సహాయం అందించాలి తడిసిన దాన్లున్న తిరస్కరించకుండా పూర్తిగా కొనుగోలు చేయాలని, సప్లయ్ రైతులకు ప్రత్యేక పరిహారం ప్రకటించాలని రైతు సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సస్టాన్ని అంచనా వేసి రైతులకు తక్షణ సహాయం అందించాలన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంట కొనుగోళ్లలో నిర్లక్ష్యం చేయడంతోనే రైతులకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదని ఆదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వం ఆలస్యం చేయడం వల్లే అకాల వర్షాల కారణంగా మార్కెట్ యార్డుల్లో నిల్వ ఉంచిన పంటలు తడిసిపోతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అకాల వర్షాలతో తడిసిన దాన్లున్న



ఇళ్ల పట్టాలకై కలెక్టర్ కు వినతి పత్రం అందజేత

మునిపల్లె చైర్ పర్సన్ గొడిసెల సంద్యారాణి-రాజా రమేష్ మంజులారామకృష్ణాపూర్ మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి) నింగరేణి ప్రాంతమైన రామకృష్ణాపూర్ ఏరియాలో జీవో నెంబర్ 76 ద్వారా సింగరేణి ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న కుటుంబాలకు ఇండ్ల పట్టాలు ఇప్పించాలని మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ కు వినతి పత్రం అందించడం జరిగింది. క్యాతనపల్లి మునిపల్లె చైర్ పర్సన్ గొడిసెల సంద్యారాణి రాజా రమేష్ లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడారు. గత టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో సింగరేణి ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న కుటుంబాలకు జి.ఎ.నెంబర్ 76 ద్వారా ఇండ్ల పట్టాలు ఇవ్వడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇండ్ల పట్టాల కార్యక్రమం నిలుపుదల చేసింది అందులో భాగంగానే జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించారని అన్నారు. మునిపల్లె లిటి కే ప్రభుత్వం నుండి, కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి వచ్చే నిధులను క్యాతనపల్లి మునిపల్లె లిటికి అందేలా చొరవ తీసుకోవాలని కలెక్టర్ కు కోరగా సానుకూలంగా స్పందించారని తెలిపారు. చైర్ పర్సన్ వెంబల కౌన్సిలర్లు శంకర్, సుబ్బలక్ష్మి, శ్రీమతి, సీనియర్ నాయకులు రామిడి కుమార్, లక్ష్మీకాంత్, మణి కుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

నేరేళ్ల, చిన్నపూర్లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం



రైతులకు మద్దతు ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని మంజులారామకృష్ణాపూర్ డివిజన్ ఛైర్మన్ ఎల్లారాణి శ్రీకాంత్ రెడ్డి ధర్మపురి, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి):

ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం చైర్మన్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నేరేళ్ల, చిన్నపూర్ గ్రామాల్లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను గురువారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంజులారామకృష్ణాపూర్ సంగంభట్ల దినేష్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, చిలుముల లావణ్య, సంద్యారాణి కాసరపు బాగాద్, గట్టు శారద గంగా రాం లు పాల్గొని రిచ్చన్ కట్ చేసి ఈ కేంద్రాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా, పీవీసీఎస్ చైర్మన్ ఎల్లారాణి శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రైతులు తమ పంటను దశాల్కు అమ్మి సప్లయ్ వద్దను ప్రభుత్వం కల్పించిన కొనుగోలు కేంద్రాలను 17% కంటే తక్కువ ఠేమ ఉండేలా చూసుకోవాలని తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ప్రకారం గురువారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమం రకం 2,369/ రూ. సాధారణ రకం 2,369/ రూ. ఈ కార్యక్రమంలో పీవీసీఎస్ ఉపాధ్యక్షులు షేర్ రాజేశం, డైరెక్టర్లు జిజ్జా లక్ష్మి, సూర లక్ష్మి, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మెరుగు పరచారం, కోట్ల రాజయ్య, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వెంబల సుభాష్, ఎం.ఆర్.టి. భూమేశ్వర్, ఉప సర్పంచ్లు కాసరపు కొమరయ్య, చట్ల శ్రీనివాస్, పీవీసీఎస్ సీఈఓ, రైతులు రాజేశం, రైతులు, పండించిన పంటను దశాల్కు

దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటాం

రాజన్న, సిరిసిల్ల, మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి)

దివ్యాంగులకు అండగా ఉంటామని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ భరోసా ఇచ్చారు. ఇందియన్ అయిల్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సీఎస్ఆర్ కింద దివ్యాంగులకు రూ. 83 లక్షల విలువైన 813 ఉపకరణాలు అందించగా, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని సిఆర్ కళామందిరంలో గురువారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల, ఎస్పీ మహేష్ గి శేఖరబాబు, ముందుగా జి.టి. ప్రజుల సేవ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విసిడి యంత్రాలు, బ్యాటరీ సైకిల్స్, సుగమ్మ కేస్, స్పాల్డ్ షోర్స్, ఇతర పరికరాలు అందజేశారు. కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. కేంద్ర ప్రభుత్వం వృద్ధులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందని, దివ్యాంగుల కోసం రూ. 1600 కోట్లు వెచ్చిస్తుంది తెలిపారు. దివ్యాంగులకు ఇప్పటికే సహాయ పరికరాలు ఇచ్చామని, భవిష్యత్లో అద్దంబందరికీ ఇస్తామని, ఎవరూ అందోళన చెందవద్దని సూచించారు. ఎంతో మంది దివ్యాంగులు ఆత్మ స్వేచ్ఛ, మనోధైర్యంతో ఎందరో జీవిస్తారో తెలియజేశారు. ఉపకరణాలతో

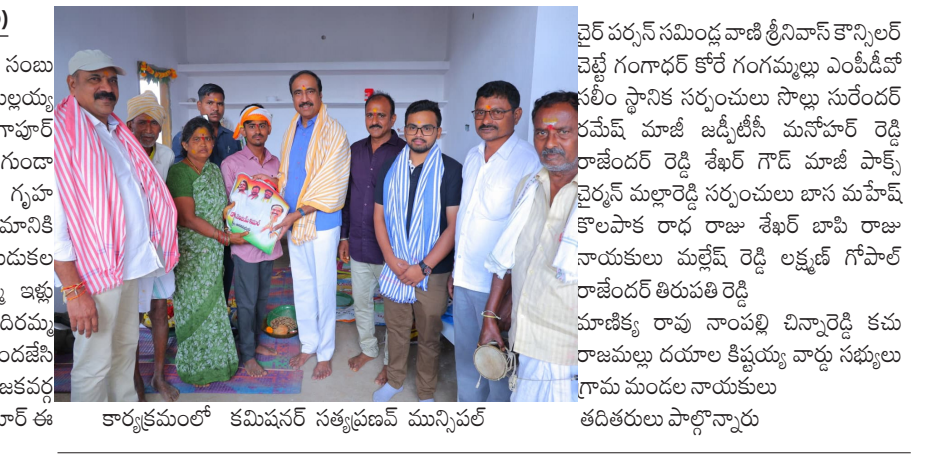


వెలుగులు నిపుతున్నారని కొనియాడారు. ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని తెలిపారు. దివ్యాంగులకు అందరూ మద్దతుగా ఉండాలని, వారిలో సూచి నింపాలని పేర్కొన్నారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పోషకాహారం ఇస్తున్నామని, అర్హులైన వారు సర్వీసులో చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రవేశాలు పెరగాలని, డాప్ బోట్ ఉండవచ్చని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు ఈ మేరకు కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పోషకాహారం చదువుతున్న విద్యార్థులకు ఈ ఏడాది కూడా సైకిల్ ఇస్తామని, ఈ ఏడాది 15 వేలు పంపిణీ చేసేందుకు ప్రణాళిక నిర్వహించామని వెల్లడించారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల, అధికారులను అభినందనలు తెలియజేశారు. ఉపకరణాలతో

అర్జు లందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తాం

జగిత్యాల మే 06 (పుడయం ప్రతినీధి)

జగిత్యాల పట్టణ 1వ వార్డుకు చెందిన సంబు రాయలింగ లక్ష్మి దంపతులకు సంబు మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ప్రారంభించి సారంగాపూర్ మంజులారామకృష్ణాపూర్ గ్రామానికి చెందిన గుడా సమైక్య చిన్న మల్లయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై అర్జులను కలవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాల ప్యాకెట్లు, కోడిగుడ్డు, పప్పులు, బియ్యం సూనెలు, బాలామృతం కురుకురే ప్యాకెట్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్ జరీనా సుల్తాన, లబ్ధిదారు లు పాల్గొన్నారు.



చైర్ పర్సన్ సమిష్ట వాణి శ్రీనివాస్ కొన్ని లర్ వెల్లె గంగాధర్ కోర్ గంగమ్మలు ఎంపీడివో సలీం స్థానిక సర్పంచులు సొబ్బ సురేందర్ రమేష్ మాజీ జడ్పీటీసీ మహేష్ రెడ్డి రాజేశందర్ రెడ్డి శేఖర్ గౌడ్ మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ మల్లారెడ్డి సర్పంచులు బాస మహేష్ కౌలపాక రాధ రాజా శేఖర్ బాబి రాజా నాయకులు మల్లెడ్డి రెడ్డి లక్ష్మణ్ గోపాల్ రాజేశందర్ తిరుపతి రెడ్డి మాజీ కృష్ణ రావు నాంపల్లి చిన్నారెడ్డి కమ రాజయ్య దరూల కిష్టయ్య వార్డు సభ్యులు గ్రామ మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

డ్రోన్ల వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన

లక్ష్మణ్, మే 07. (పుడయం ప్రతినీధి)

అధునిక వ్యవసాయంతో యాంత్రికరణకు ప్రత్యేక స్థానం ఉన్నదని వ్యవసాయ సంచాలకులు ఎం కృష్ణ అన్నారు. గురువారం రైతు వారోత్సవాల సందర్భంగా మండలంలోని వెంకటాచలపేట రైతు వేదికలో డ్రోన్ వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.... డ్రోన్లను కేవలం పురుగు మందుల పిచికారికి కాకుండా, ఎరువులు, విత్తనాలు వేయడానికి కూడా ఉపయోగించే విధంగా మార్పులు చేస్తున్నారు. అనంతరం రైతులకు డ్రోన్లను ఉపయోగించే పద్ధతి తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలపై వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ కార్యాలయ అధికారి గోపి, జిల్లా ఆర్టిఎం నెంబర్ అంకెత్ శ్రీనివాస్, సర్పంచ్ నలివేల రాజు, డి.ఈ. ఏ.డి ఈ టీవీఎస్ ఎన్.డి.ఎస్.ఎల్, టీవీఎస్ రెడ్ కో జిల్లా మేనేజర్, డి.వి.ఎస్ అధికారులు, మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీకాంత్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాల సన్నద్ధతపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష



కామారెడ్డి, మే 7 (పుడయం ప్రతినీధి)

రాజోయే వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వరదల నివారణ, విపత్తు నిర్వహణ చర్యలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, సంబంధిత జిల్లా అధికారులతో రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయ సమావేశాన్ని గురువారం నిర్వహించింది. ఈ సమావేశంలో కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ అశోక్ సాగర్ తో పాటు అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొని, జిల్లాలో చేపట్టాల్సిన మండల స్థాయి చర్యలు, వరదల సమయంలో చేపట్టాల్సిన మొత్తం సమన్వయ పరిస్థితులను స్పందించి, విపత్తు నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. వర్షాకాల సన్నద్ధతలో భాగంగా కామారెడ్డి జిల్లాలో 2026 మే 18న జిల్లా స్థాయి ఫ్లడ్ మాక్ ఎక్సర్సైజ్ నిర్వహించనున్నట్లు

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషకాహార పంపిణీ



10వ వార్డులో గట్టులు, బాలికలకు అవగాహన కార్యక్రమం, మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి):

చిన్నారలు, గర్భిణులు, బాలింతల ఆరోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పోషకాహారాన్ని సర్వీసులో చేసుకోవాలని 10వ వార్డు కౌన్సిలర్ సంగి అనంద్ పిలుపునిచ్చారు. గురు వారం స్థానిక 10వ వార్డులోని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అనంద్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం సాధ్యమవుతుందని, అంగన్వాడీల ద్వారా అందుతున్న పోషకాహారాన్ని తప్పకుండా తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం వార్డులోని గర్భిణులు, బాలికలకు, చిన్నారిలకు పోషకాహార కిట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాల ప్యాకెట్లు, కోడిగుడ్డు, పప్పులు, బియ్యం సూనెలు, బాలామృతం కురుకురే ప్యాకెట్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్ జరీనా సుల్తాన, లబ్ధిదారు లు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టివి కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధుల మంజూరు చేయండి

రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు వినతి పత్రం అందజేసిన జిల్లా కలెక్టర్ కృష్ణారావు కోరుట్ల మే 07 (పుడయం ప్రతినీధి)

కోరుట్ల పట్టణంలో రోడ్ ట్రాన్స్ఫార్మ్ అధికారి (ఆర్టివి) కార్యాలయ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని దివ్యాంగుల కోరుట్ల గురువారం రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్లోని సచివాలయంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు క్యాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ రాష్ట్ర నాయకులు జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతి పత్రాన్ని

ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి

● రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అడిషన్ల సీ ఈ ఓ వాసం వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి సంగారెడ్డి, మే 06 (పుడయం ప్రతినిధి)



ప్రతి ఓటరును 2002 ఓటరు జాబితాతో అనుసంధానం చేసే ప్రక్రియను కచ్చితంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా పట్టణప్రాంతాల్లో మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ నెమ్మదిగా సాగుతుండటం గమనించా మని, బీబీఎల్ పాల్వంచినా సేకరించి వేగవంతంగా మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. మ్యాపింగ్ ప్రక్రియలో రాజకీయ పార్టీలకు సంబంధించిన బాటో లెవల్ ఏజెంట్ల సహకారం తీసుకోవాలని, రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లతో సహకారాలు నిర్వహించాలని (SIR) కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించేందుకు హెల్ప్ డెస్కులు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. మరణించిన, బహుళ సమాధులు ఉన్న, ఇతర ప్రాంతాలకు మారిన ఓటర్లను గుర్తించి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే వీవీఐపీ, వీఐపీ ఓటర్ల వివరాలను కూడా గుర్తించాలని సూచించారు. ప్రతి అర్హత గల ఓటరు తమ వివరాలను మ్యాపింగ్ చేయించుకునేలా సహకారం చేయాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. సంగారెడ్డి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియలో ఆచిందం జరిగింది. ప్రతినిధి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, 2025 ఓటరు జాబితాలోని అధ్యక్షుల

గీతం డీమ్ వర్సిటీ

మానవీయ, సాంఘిక శాస్త్ర ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

● మానవీయ, సాంఘిక శాస్త్రాల ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్న గీతం పట్టణం, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)



గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాదులోని న్యూల్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్ (జీఎన్ హెచ్ఎస్) 202627 విద్యా సంవత్సరానికి గాను మానవీయ, సాంఘిక శాస్త్రాలలో యూజీ, పీజీ, పీహెచ్.డీ. కోర్సులలో ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోంది. ఈ విషయాన్ని ఆ న్యూల్ ఇన్ ఛార్జ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ శామ్మూల్ ధరు గురువారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. జాతీయ లేదా రాష్ట్ర స్థాయి ప్రవేశ పరీక్షలలో పాందిన చెల్లుబాటు అయ్యే స్టూడెంట్ల ఆధారంగా ప్రవేశ పరీక్షలలో పాందిన చెల్లుబాటు అయ్యే స్టూడెంట్ల ఆధారంగా 600కు అత్యధికంగా అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది. అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది. అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది. అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది.

సామాజిక పరస్పర చర్యలతో అనుసంధానించడం ద్వారా సంపూర్ణ విద్యకు జీఎన్ హెచ్ఎస్ ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. డాక్టర్ శామ్మూల్ ధరు గురువారం విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. జాతీయ లేదా రాష్ట్ర స్థాయి ప్రవేశ పరీక్షలలో పాందిన చెల్లుబాటు అయ్యే స్టూడెంట్ల ఆధారంగా ప్రవేశ పరీక్షలలో పాందిన చెల్లుబాటు అయ్యే స్టూడెంట్ల ఆధారంగా 600కు అత్యధికంగా అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది. అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది. అర్హులైన వారిని గీతం డీమ్ విశ్వవిద్యాలయం అంగీకరిస్తుంది.



శుభకార్యాలలో పాల్గొన్న నిరంజన్ రెడ్డి

పలు శుభకార్యాలకు హాజరైన మాజీ మంత్రివర్గులు సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి

మనవల్ల, మే 7 (పుడయం ప్రతినిధి) ప్రసవర్తి పట్టణం రాజనగరం ప్రాంతానికి చెందిన డి.ఆర్.ఎస్. సీనియర్ నాయకులు గుర్రేటి రామలక్ష్మణం కుమార్తె వివాహ ప్రధాన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడగా, మాజీ మంత్రివర్గులు సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి గారు హాజరై సూతన పధూపరులను ఆశ్రితం చేసి ఆశీర్వాదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పధూపరులు సుఖాంతులతో, ఆనందంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. పెద్దమందిరి మండలి జగత్ కెట్ల గ్రామానికి చెందిన చలుకుటి పట్ల - పరమేశ్వర్ రెడ్డి గార్ల ఆహ్వానం మేరకు వారి కుమారుడు రేవంత్ రెడ్డి పరిచయ కుమార్తెయింది రెడ్డి చిన్నాడు పట్లచీర - పట్టణంపై కార్యక్రమం ప్రసవర్తి పట్టణం రామనగర్, శారద కాలనీలోని పానుగంటి శారదమ్మ కళ్యాణ మండలంలో ఆనందోత్సాహాల నడుమ ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రివర్గులు సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి హాజరై చిన్నాడులను ఆశ్రితం చేసి ఆశీర్వాదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పధూపరులు సుఖాంతులతో, ఆనందంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. పెద్దమందిరి మండలి జగత్ కెట్ల గ్రామానికి చెందిన చలుకుటి పట్ల - పరమేశ్వర్ రెడ్డి గార్ల ఆహ్వానం మేరకు వారి కుమారుడు రేవంత్ రెడ్డి పరిచయ కుమార్తెయింది రెడ్డి చిన్నాడు పట్లచీర - పట్టణంపై కార్యక్రమం ప్రసవర్తి పట్టణం రామనగర్, శారద కాలనీలోని పానుగంటి శారదమ్మ కళ్యాణ మండలంలో ఆనందోత్సాహాల నడుమ ఘనంగా నిర్వహించబడింది.

రైతు సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట

ఆంధ్ర, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)

పరి కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా నిర్మాణాలు మానుకోవాలని మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పట్టణం నర్సిమల పేర్కొన్నారు. గురువారం తాండూరు మండల పరిషత్లోని చెంగోల్, బెల్లూటూర్, గ్రామాల పరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఎండ తీవ్రతను రైతులు దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉదయం లేదా సాయంత్రము కొనుగోలు కేంద్రాలకు రావాలని సూచించారు. రాష్ట్రం ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉన్నా మా దృష్టికి తేవాలని పేర్కొన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అంటేనే రైతు సంక్షేమ పార్టీ అని గుర్తు చేశారు. రైతులకు సబ్సిడీ పై యంత్రాలు ఇవ్వడానికి ప్రభుత్వం జూన్ నెలలో

సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయం

ప్రారంభిస్తామని ఎవరికైతే రైతులకు సబ్సిడీ పై యంత్రాలు కావాలో వాళ్ళు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. వ్యవసాయ అధికారి దగ్గర సమాచారం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు జర్నల్, ఉదయ భాస్కర్ రెడ్డి, రాజు, తులసి నాయక్, మాజీ తాండూరు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జస్య నాగప్ప, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరే రెడ్డి రామ, డి.సి.ఎస్ కార్యాలయ నిర్మాణ సలాం పాపా, చిన్నయ్య, మజిలీ భాస్కర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ సర్పంచ్ కొడుకు వెంకటేశ్వర్, గ్రామ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎఐహెచ్ఎం సాంస్కృతిక సంబరాలు

● విద్యార్థుల ప్రతిభకు వేదికగా టీజీఎంఆర్ఎస్ కళాకారిణి ముఖ్యఅతిథి

మే 07 (పుడయం): హైదరాబాద్ బల్లంపేట్ క్యాంపస్కు చెందిన చెన్నై అమ్మత ఇంటర్నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్మెంట్ (సీఐహెచ్ఎం) ఆధ్వర్యంలో జాగ్ లింగంపల్లిలో టీజీఎంఆర్ఎస్ కళాకారిణి ఆడిటోరియంలో గురువారం ఘనంగా సాంస్కృతిక ఉత్సవం నిర్వహించారు. విద్యార్థుల కళాత్మక ప్రదర్శనలు, నృత్యాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు హాజరైన వారిని విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి.



ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తూ ముందంజలో కొనసాగుతోంది. హైదరాబాద్ బల్లంపేట్, ఖైరతాబాద్ క్యాంపస్లలో పాటు చెన్నై, బెంగళూరు, విజయవాడ నగరాల్లో కూడా విద్యార్థులను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు తమ ప్రతిభను చాటుతూ ఆకట్టుకునే ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. సంగీతం, నృత్యాలు, షాహిద్ ప్రదర్శనలు, టీమ్ పెర్ఫార్మెన్సులు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. కార్యక్రమానికి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, అతిథులు హాజరై ప్రతిభను అభినందించారు. ఈ ఉత్సవం కేవలం వినోద కార్యక్రమంగా మాత్రమే కాకుండా విద్యార్థులకు మార్గదర్శకంగా నిలిచింది. విద్యార్థులలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసే వేదికగా, భవిష్యత్ కెరీర్ అవకాశాలపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమంగా నిలిచింది. తల్లిదండ్రులు సంస్థ ప్రతినిధులతో మమేకమై కోర్సులు, ఫీస్ మెంట్లు, అంతర్జాతీయ అవకాశాలపై ప్రత్యేక సమాచారం తెలుసుకున్నారు. “విద్యతో పాటు ప్రతిభకు ప్రాధాన్యం” అనే నందేశాన్ని మరోసారి చాటిచెప్పిన సీఐహెచ్ఎం... భవిష్యత్ యువతకు మార్గదర్శక సంస్థగా నిలుస్తోందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

చేనేత సంఘాల ఓటర్ల జాబితాపై అభ్యంతరాల ఆహ్వానం

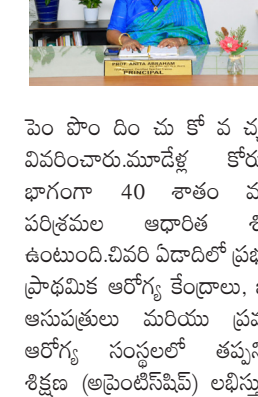
● చేనేత ముగియనున్న గదుల్లో సహాయ సంచాలకుల వెల్లడి సిద్దిపేట, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)

సిద్దిపేట జిల్లాలోని 17 చేనేత సహకార సంఘాలకు నిర్వహించనున్న ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా, ప్రాథమిక ఓటర్ల జాబితాను అధికారులు విడుదల చేశారు. ఈ జాబితాను సందర్శించే సంఘాల కార్యాలయాలలో పాటు, సిద్దిపేటలోని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని చేనేత మరియు జోగ్ శాఖ కార్యాలయ నోటీసు బోర్డుపై ఈ నెల 6వ తేదీన ప్రదర్శించారు. ప్రకటించిన ఓటర్ల జాబితాపై ఎవరికైనా అభ్యంతరాలు

ఉన్నా లేదా సవరణలు కోరాల, తగిన ఆధారాలతో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. సంబంధిత సంఘ కార్యాలయం లేదా సిద్దిపేటలోని సహాయ సంచాలకుల కార్యాలయం ఈ నెల 8వ తేదీ (శుక్రవారం) సభ్యత్వ డ్రావీకరణ వరకు, గుర్తింపు కార్డు మరియు ఇతర మద్దతు పత్రాలు సమర్పించాలి అన్నారు. నిర్ణీత గదుల్లో ముగిసిన తర్వాత వచ్చే ఎటువంటి ఫిర్యాదులను లేదా అభ్యంతరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోబోమని చేనేత మరియు జోగ్ శాఖ సహాయ సంచాలకుల నుండి సమాచారం తెలుసుకోవాలని కోరారు. అభ్యంతరాల పరిశీలన అనంతరం తుది ఓటర్ల జాబితాను నిర్ణీత తేదీన ప్రకటిస్తామని వారు తెలిపారు.

గజ్వేల్ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో చదువుతో పాటు సంపాదన

ప్రసిద్ధిలో ప్రాఫెసర్ అనితా అల్లపాం గజ్వేల్, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)



గజ్వేల్లోని ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థినిగా భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని “ముందు చదువు - తర్వాత ఉద్యోగం” అనే పాఠ పద్ధతికి సన్నీ పతికి, “చదువుతో పాటు సంపాదన” అనే సరికొత్త విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది కళాశాల ప్రెసిడెంట్ ప్రాఫెసర్ అనితా అల్లపాం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ కోర్సులో చేరిన విద్యార్థినులు కేవలం తరగతి గదులలోనే చదువు కాకుండా, ఆసనపత్రాలలో ప్రత్యక్ష శిక్షణ పొందుతూ వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలను పెం పొంది చదువుతో పాటు సంపాదన చేయవచ్చును. కోర్సులో భాగంగా 40 శాతం వరకు పరిశ్రమల ఆధారిత శిక్షణ ఉంటుంది. చివర విద్యార్థిని ప్రభుత్వ ప్రాధికారంలోకి తెచ్చాలి, జిల్లా ఆసనపత్రాల మరియు ప్రముఖ ఆరోగ్య సంస్థలలో తప్పనిసరి శిక్షణ (అప్రెంటిస్ షిప్) లభిస్తుంది. 202627 విద్యా సంవత్సరానికి గాను దోస్త (DOST) పోర్టల్ ద్వారా ప్రవేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి. గజ్వేల్ పరిసర ప్రాంతాల్లోని విద్యార్థినులు ఈ అవకాశాన్ని ప్రాధాన్యంగా చూస్తున్నారని కోరారు. ప్రవేశాల కోసం దోస్త పోర్టల్లో కళాశాల కోడ్ 16029ను ఎంచుకోవాలని ఆమె సూచించారు.



రేవల్లో రైతు వారోత్సవాలు

శివారుణి మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఊరుకొండ మండలం ఈరోజు రేవల్లో రైతు వారోత్సవాలను ప్రారంభించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణ లో రైతు వారోత్సవాల లో భాగంగా రైతు ముంగిళ్ళలో శాస్త్రవేత్తలు, కార్యక్రమంలో ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ విశ్వవిద్యాలయం, రాజేంద్రనగర చెందిన ప్రాఫెసర్ డాక్టర్ విజయలక్ష్మి గారు మరియు అనిష్టాల్లో ప్రాఫెసర్ పల్లవి గారు గ్రామ రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యంగా ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ యూనివర్సిటీ 6 అంశాలపై రైతులకు సాగుకు ముందు అవగాహన కల్పించారు అందులో ముఖ్యంగా రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. రైతులకు అవగాహన కల్పించారు.

ధాన్యం కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలి

● రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి

● జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ సంగారెడ్డి, మే 07 (పుడయం ప్రతినిధి)



జిల్లాలో పరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతంగా నిర్వహిస్తూ రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం జిల్లా కలెక్టరేట్లోని కలెక్టర్ ఛాంబర్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో పరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల పై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతులు ధాన్యం తీసుకువచ్చిన వెంటనే ట్రాక్ షీట్లు జైన్ రెజిస్ట్రే అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ట్యాబ్ ఎంట్రీలు ఎప్పటికప్పుడు సమాచార అధికారులకు తెలియజేయాలని తెలిపారు. మిల్లర్ల కొనుగోలు చేసిన మొత్తం ధాన్యాన్ని ఖచ్చితంగా

సేంద్రియ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి



నారాయణపేట మే 6 (పుడయం ప్రతినిధి)

రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నారాయణపేట పీఠ్ లీగల్ ఎయ్డెడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ లక్ష్మీపతి గౌడ్ సూచించారు. నారాయణపేట జిల్లా న్యాయ సేవ అధికారి జిల్లా అధ్యక్షులలో గురువారం లక్ష్మీపతి, పి.వి.జ్యోతి గ్రామంలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ విజ్ఞాన సదస్సుకు లీగల్ లీగల్ ఎయ్డెడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ కే. లక్ష్మీపతి గౌడ్ హాజరైన గ్రామస్థులకు ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ రైతు లెక్కపోతే దేశం లేదు అంటారు. జిల్లా లీగల్ సర్కిస్ అధికారి సంస్థ వ్యవసాయం అంటే కేవలం పంటలు పండించడం మాత్రమే కాదు, ఇది ఒక సంస్కృతి, జీవన విధానం అన్నారు. మనకు కావాలి, అవసరమైతే అందించేది వ్యవసాయమే. రైతులు తమ పంట పొలాల యొక్క భూసార పరీక్షలు చేయించుకోని.

టీటీడి ప్రాణదాన ట్రస్ట్ కు భారీ విరాళం

కోల్కతాకు చెందిన హిమాద్రి ఫౌండేషన్ రూ. 2.50 కోట్లను విరాళంగా అందజేసింది. తిరువల్లిలోని డ్రెస్స్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో సన్నీ ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. హిమాద్రి ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ అసోసియేట్, డి.వి. అయ్యప్పన్ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ కార్యదర్శి, రేవల్ గ్రామ సర్పంచ్ ఠిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడి) నిర్వహిస్తున్న శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రాణదాన ట్రస్టుకు భారీ విరాళం అందింది. కోల్కతాకు చెందిన హిమాద్రి ఫౌండేషన్ సంస్థ రూ. 2.50 కోట్లను విరాళంగా అందజేసింది. తిరువల్లిలోని డ్రెస్స్ క్యాంప్ కార్యాలయంలో సన్నీ ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. హిమాద్రి ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ అసోసియేట్, డి.వి. అయ్యప్పన్ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ కార్యదర్శి, రేవల్ గ్రామ సర్పంచ్ ఠిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడి) నిర్వహిస్తున్న శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రాణదాన ట్రస్టుకు భారీ విరాళం అందింది. కోల్కతాకు చెందిన హిమాద్రి ఫౌండేషన్ సంస్థ రూ. 2.50 కోట్లను విరాళంగా అందజేసింది.

ఒంటికి చల్లగా



చక్కని ఆరోగ్యం



రోజు రోజుకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం తొమ్మిది దాటక ముందే ఎండవేడిమి, ఉక్కిరిచి తక్కిరిచి అవుతున్నాయి. చాంతో చాలా మంది వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఒంటికి చల్లగా చేసే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. సాధారణంగా ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీళ్లు మాత్రమే తాగితే దాహం తీరనిట్లు అనిపించదు. అందుకే రకరకాల పండ్లతో జ్యూసులు చేసుకొని తాగుతుంటారు. అయితే సీజన్లో దొరికే వాటితో జ్యూసులు చేసుకొని తాగితే ఒంటికి ఎంతో మంచింది. అలాంటి జ్యూసుల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం... మ్యాంగో లిస్సీ కావాలి న పదార్థాలు: పెరుగు - రెండు కప్పులు, మ్యాంగో పూర్తి - ఒకటిన్నర కప్పులు, పంచదార - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూన్, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని, తయారీ విధానం: బాగా పండిన మామిడి పండ్లను తీసుకుని

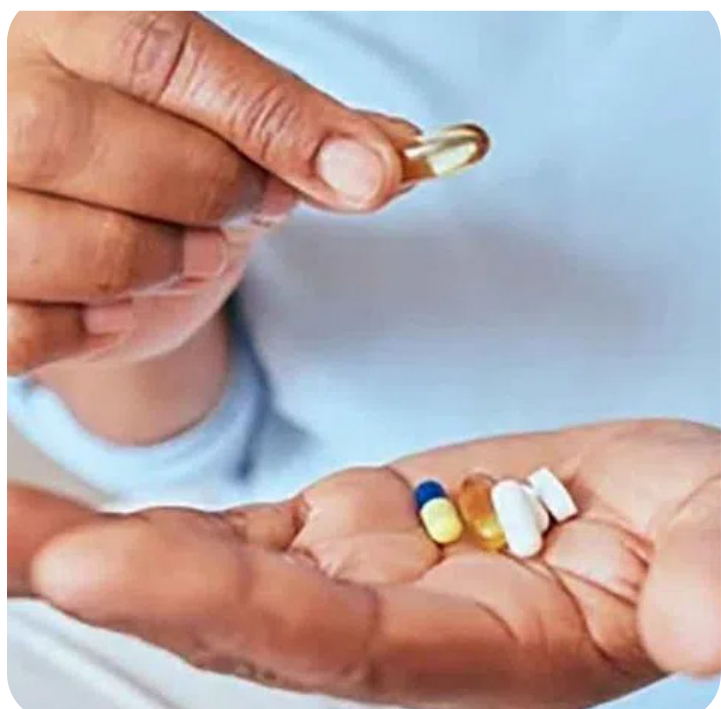
శుభ్రంగా కడిగి తొక్క తీసిన ముక్కలు కట్ చేసుకోవాలి. వీటిని మిక్సిజర్లోకి వేసుకుని మెత్తని పూర్తిగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న పూర్తి ఒకటిన్నర కప్పులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మిక్సిజర్లోకి మ్యాంగో పూర్తి, పంచదార, యాలకుల పొడి, నాలుగు ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. అనంతరం అందులోకి చిక్కటి, తాజా గడ్డ పెరుగు వేసుకుని మరోసారి మెత్తగా, క్రీమ్ టెక్స్చర్ వచ్చేలా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇలా గ్రౌండ్ చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లోకి పోసుకుని డ్రైఫ్రూట్స్ తో గార్నిష్ చేసి సర్వీ చేసుకుంటే ఎంతో బేస్టిగా ఉండి మ్యాంగో లిస్సీ రెడీ మస్సు మిలన్ జ్యూస్ కావాలి న పదార్థాలు :

ఇంట్లో మనం ఎక్కువ సమయం గడిపేది, అధికంగా శ్రమించేది వంటగదిలోనే. అయితే వంట చేసే క్రమంలో తరచూ కొన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. అవేంటి? వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకుందాం రండి... సాధారణంగా కొడిగడ్డను నేరుగా చల్లటి నీళ్లలో వేసి ఉడకబెట్టడం ఉంటుంది. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్డు పెంకు

వంటింటి చిట్కాలు!

కస్టర్డ్ పౌడర్ లేనట్లయితే దాని ప్లేస్ లో కార్బోనైట్ లేదా మిల్క్ పౌడర్ అయినా చేసుకోవచ్చు. నగ్గులియం - పాల మిశ్రమం వేడెక్కి మరుగుతున్నప్పుడు అందులో కలిపి పెట్టుకున్న కస్టర్డ్ పౌడర్ నీళ్లను పోసి వెంటనే బాగా కలపాలి. తినే తీసింది బట్టి కొద్దిగా పంచ దార వేసుకుని మూడ్నాలుగు నిమిషాలు కలుపుతూ ఉడికించాలి.

హైబీపీని తగ్గించే కొత్త ఔషధం



హైబీపీ ప్రెషర్ (హైపర్ టెన్షన్) ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మందిని ప్రభావితం చేస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. మారిన జీవన విధానం ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సమస్య అందరినీ చేరుస్తోంది. హైబీపీ ప్రెషర్ కారణంగా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్, కిడ్నీ వ్యాధులు వంటి ప్రమాదాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు ద్వారా దీనిని నియంత్రించగలిగినా, కొంతమందిలో మాత్రం ఈ చికిత్సలు సరైన ఫలితాలు ఇవ్వవు. అలాంటి వారిని తుర్లో కొత్త చికిత్సలపై పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శాస్త్రవేత్తలు *జి*జి*జి*జి* అనే కొత్త ఔషధాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఇతర మందులు పనిచేయని రోగుల్లో కూడా ఇది రక్షణను తగ్గించే సామర్థ్యం చూపిస్తూ ఆశలు రేకెత్తిస్తోంది. ఈ ట్యూబెట్ శరీరంలో ఉప్పు, నీటి నిల్వలను పెంచే ముఖ్యమైన హోర్మోన్లను ప్రభావం చూపి రక్షణను నియంత్రిస్తుంది. రోగుల్లో తగ్గిన టీ.జి. ఈ ఔషధంపై నిర్వహించిన డి*జి*జి*జి* అనే విస్తృత స్థాయి పరీక్షల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 800 మంది రోగులను పరీక్షించారు. 12 వారాల పాటు రోజుకు 1 ఎస్ టేబుల్ 2 ఎస్ టేబుల్స్ రోగుల్లో సిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెషర్ (పైన సబ్జెక్ట్) సుమారు 9-10 ఎంఎస్ వరకు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. దాదాపు 40 శాతం మంది రోగులు లక్ష్య స్థాయి (130/80 ఎంఎస్ కంటే తక్కువ) చేరుకోగలిగారు. ఇది హైబీపీ గ్రూప్లో పోలిస్సి గణనీయమైన ఫలితం కావచ్చునట్లు చెబుతున్నారు. మరో 24 ట్రయల్లో 24 గంటల బ్లడ్ ప్రెషర్ మానిటరింగ్ లో ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావం కనిపించింది. ఈ పరీక్షల్లో సుమారు 14 ఎంఎస్ వరకు తగ్గడం గుండెపోటు, స్ట్రోక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా నియంత్రణలో లేని హైపర్ టెన్షన్ ఉన్న రోగులకు ఇది కీలక పరిష్కారంగా మారే అవకాశం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. హైబీపీ ప్రెషర్ నియంత్రణలో ఇబ్బందులు పడుతున్న రోగులకు ఈ కొత్త ఔషధం భవిష్యత్తులో ముఖ్యమైన మార్గంగా మారే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అందుబాటులోకి రావడానికి ఇంకా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మరన్ని అధ్యయనాలు అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

ఎండల్లో యాపిల్ పానీయం

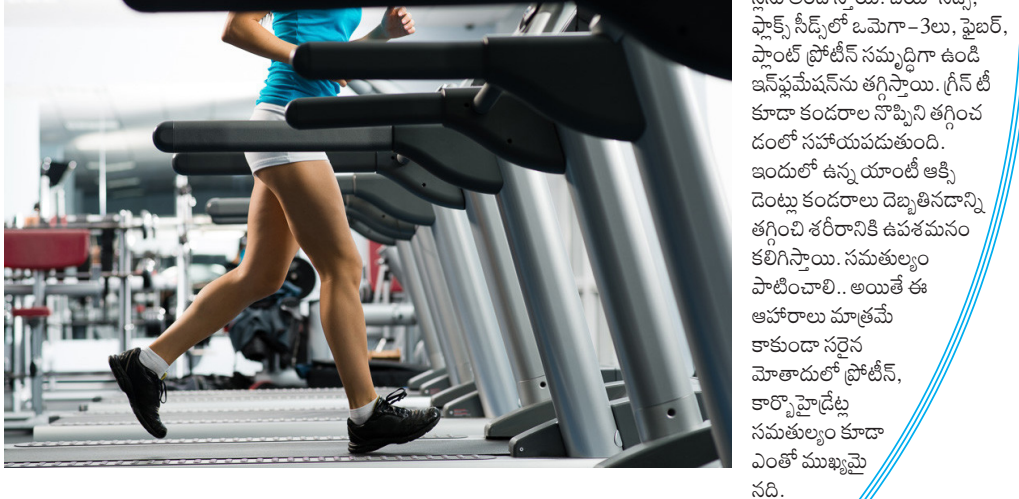


చల్లటి పానీయం ఎంతగానో సేదతీరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మంచు బెండల్లో మరింత హాయి. అలసట తగ్గి... ఎక్కువ లేని హామిరా వచ్చేస్తుంది. మరి ఈ కాలంలో ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటే కాస్తా యాపిల్ చేసుకుందామా... కావలసింది: యాపిల్ పండ్లు - కిలో, పంచదార - అర కిలో, చాలిచిచ్చెక్క - రెండుగుళాల ముక్క, నిమ్మరసం - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నీళ్లు - కప్పు

వచ్చోట్ చేసిన తర్వాత చాలా మందికి కండరాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మంచి వ్యాయామం చేసిన అనంతరం ఉన్నప్పుడీ, మరుసటి రోజు కార్యోపదం, నిలబడడం కూడా కష్టంగా అనిపించే స్థితి వస్తుంది. దీనినే వైద్యపరంగా డిలేట్టెడ్ సోఫ్ట్ మజిల్ సోరెనెస్ అని అంటారు. అయితే ఇది శరీరం బలహీనమవుతోందనే సంతేకం కాదని అసలు విషయం ఏమిటంటే కండరాలు పునర్నిర్మాణం అవుతూ మరింత బలంగా

వ్యాయామం తర్వాత కండరాల నొప్పులు తగ్గించే మార్గాలు

మాంతున్న పక్రియలో భాగమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఈ నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని వారు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేసే సమయంలో కండరాల ఫైబర్లలో చిన్నచిన్న చీలికలు ఏర్పడతాయి. ఆ తర్వాత



శరీరం వాటిని సరిచేసి కొత్త కండర కణజాలాన్ని నిర్మిస్తుంది. ఈ పక్రియలో కొంత ఇన్ ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఏర్పడి నొప్పిని కలిగిస్తుంది. ఈ దశలో సరైన పోషకాలు అందిస్తే నొప్పి తగ్గడమే కాకుండా త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు అవసరం... కండరాల పునరుద్ధరణకు ప్రోటీన్ అత్యంత అవసరం. ఇది కండరాలను



లను కట్ చేసి ఐస్ క్యూబ్స్ తో త్రోసి వేసి నీళ్లు పోసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవి తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తగ్గిపోకుండా కూడా జాగ్రత్తపడతారు. నీళ్లలో పోటీస్టు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే కొన్ని రకాల నల్లపచ్చెండు లాంటి పదార్థం ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో అవి గట్టిగానే నేనానా కదా అని కొంతమంది వాటిని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుతారు. దీనికి బదులుగా వాటిని ఫ్రీజ్ లో పెడితే ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండడంతో పాటు అందులోని పోషకాలు తగ్గిపోకుండా జాగ్రత్తపడతారు. ఉల్లి పాయలు తరుగుతుంటే కళ్లలో నీళ్లు రావడం సహజమే! ఇలా జరిగకుండా ఉండాలంటే... కట్ చేయడానికి అరగంబు మంచు వాటిని ఫ్రీజ్ లో పెట్టాలి. కొన్నివంట పాత్రలు ఎంత శుభ్రం చేసినా వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన పోదు. ఇలాంటిప్పుడు ఒక బట్టలో నీళ్లు పోసి అందులో కొంచెం వినిగెట్ కలపాలి. వాటిలో పంట పాత్రలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే శుభ్రం చేస్తే పాత్రలు శుభ్రపడతాయి. చెక్కతో చేసిన చాపింగ్ బోర్డ్ కొన్నిసందర్భాల్లో అడ్డో కట్టవైన వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటి పాపుగంబు పాటు ఉంచాలి.

ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటోంది. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. అనేక ఔషధ గుణాలు... సోంపు గింజలు వంటిల్లో సాధారణంగా కనిపించే పదార్థమే అయినప్పటికీ, వీటిలో ఉన్న ఔషధ గుణాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం ద్వారా గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో సోంపు గింజలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ తోపాటు

సోంపు గింజలను భోజనం చేశాక తినండి..



యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగిన అనేక వంటి సమస్యలను ఉంటాయి. ఇవి కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటాన్ని తగ్గించి అజీర్ణం, మలబద్దకం సమస్యలను తగ్గించ

నిమ్మచెక్కలతో ఇలా!



కాయల నుంచి రసం పిండిన తర్వాత వాటి చెక్కలను చాలామంది వేదనపడతారు. కానీ వాటిని కూడా పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం రండి... బీటీరూట్, స్ట్రాబెర్రీ, నేరేడు వంటి పండ్లను కట్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు రంగు మారుతుంటాయి. ఆ

నిమ్మచెక్కలను వస్త్రాలను అలాగే ప్రతిసారి వాటిని శుభ్రం చేయాలి. అలాంటి బట్టలను ఎండబెట్టిన నిమ్మచెక్కలని వాటిలో వేసి ఉంచితే దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. బట్టల్ని పడిన కొన్ని మరకలు ఓ చక్కని పదార్థం. ఇలాంటి పురు నిమ్మచెక్కలు, వంటనోదా వేసిన నీటిలో వాటిని నానబెట్టి ఉడికితే పరితం ఉండటం అంటున్నారు నిపుణులు. వాటిని నిమ్మచెక్కలని ఉప్పులో మంచి వాటిలో కాదుగూరలో బోర్డు రుద్దితే, అది శుభ్రపడుతుంది. అలాగే వాటిని ఎవైనా మరకలున్నా అవి తొలగిపోతాయి.

వినిగెట్ నిమ్మచెక్కలను వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజున కానీని నీళ్లు కలిపి ఓ నీసాలో పోసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో అద్దాలు, బాతీయామ్ గోడలు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మెటబాలిజం మెరుగుపరుస్తాయి. నోటి దుర్వాసన, జీర్ణ సమస్యలకు, భోజనం తర్వాత నోటి దుర్వాసనను తగ్గించడంలో కూడా సోంపు గింజలు సహజ పరిష్కారంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న సుగంధ తైలాల బ్యాక్టీరియాను తగ్గించి నోటి దుర్వాసనను నియంత్రిస్తాయి. అదే విధంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచి నోటిని తాజాగా ఉంచుతాయి. పొట్ల సంబంధిత అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో సోంపు గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్ల కండరాలను సడలించే యాంటీ-స్పాస్మోలిక్ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో పాటుగా నొప్పి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరిచి అహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ గింజలు తినడం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజలు సమలదం వంటి చిన్న అలవాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియ అంతగా తగ్గిపోకుండా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సహజంగా లభించే ఈ సులభమైన పరిష్కారాన్ని రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

