

కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు ఉండొద్దు

ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి



ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సహించేదు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలి. అధికారులు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి కొనుగోళ్ల తీరును పరిశీలించాలి. గన్నె బ్యాగులు, ఛామాలీల కొరత లేకుండా చూసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోడౌన్స్ కు తరలించాలి. ధాన్యం లోడ్ తరలించేందుకు ఒప్పందం మేరకు సరిపడా లారీలను అందుబాటులో ఉంచని కాంట్రాక్టర్లను ఉపేక్షించొద్దు. అవసరమైతే అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు వెనకాడవద్దు

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరిశీలించాలి లాల్ కిరణ్ ఉంటే ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలి గోదాముల సమస్య ఉంటే తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేయాలి సమస్య తీవ్రతను గుర్తించి కలెక్టర్లు చర్యలు తీసుకోవాలి అకాల వర్షాల సమయంలో రైతులకు నష్టం జరగకుండా శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి ప్రతి ఐకేసీ సెంటర్ కు ఒక అధికారిని నియమించాలి ప్రతి రైస్ మిల్లు వద్ద అధికారిని నియమించి పర్యవేక్షించాలి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, మే 12 (పురయం ప్రతినిధి) : మిషన్ మోడల్ పనిచేస్తూ రాష్ట్రంలో ధాన్యం సేకరణ, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎనుమల రేవంత్ రెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. కలెక్టర్లు ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షిస్తే సమస్యలు తలెత్తవని, ఏ సమస్య వచ్చినా కలెక్టర్లు దాదాపు పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ, ఫురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి

నేను జైలుకు వెళ్ళాను

విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న సమయంలో చాలామూర్ఖు జైలుకు వెళ్ళా ఫీల్ ది జైల్ ప్రారంభించడం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది స్వాతంత్ర్యానికి ముందు జైళ్లలో ఉన్నవారు ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారో ఈ మ్యూజియం ద్వారా తెలుస్తుంది మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ్డ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరు ప్రయత్నం చేయాలి గవర్నర్ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా

మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ్డ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరు ప్రయత్నం చేయాలని ప్రజలకు తెలంగాణ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా సూచించారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న సమయంలో తాను పలుమార్లు జైలుకు వెళ్ళానన్నారు. ఎమ్మెల్యే సమయంలో 21 రోజులు తాను జైల్లో ఉన్నానని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు.

అస్సాం పీఠంపై మరోసారి హిమంత

అస్సాం ముఖ్యమంత్రిగా రెండోసారి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన హిమంత బిశ్వా శర్మ



కామాఖ్య అమ్మవారు, శ్రీమంత శంకర దేవుడు, అస్సాం ప్రజల అశీస్సులతో, నేను ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశాను. - హిమంత

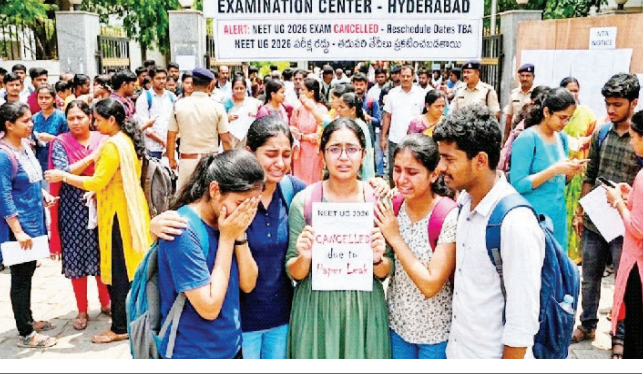
వరుసగా మూడవసారి బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. 126 మంది సభ్యులు కలిగిన అసెంబ్లీలో ఎన్డీయే రికార్డు స్థాయిలో 102 స్థానాలను కైవసం చేసుకోగా, కేవలం బీజేపీ మాత్రమే 82 నియోజకవర్గాల్లో విజయం సాధించింది. ఈ విజయం, ఈశాన్య భారతదేశంలో పార్టీ అత్యంత ప్రభావవంతమైన నాయకులలో ఒకరిగా శర్మ స్థానాన్ని మరింత స్పష్టం చేసింది. శర్మతో పాటు, బీజేపీ నాయకులు రామేశ్వర్ తెలి, అజిత్ నియోగ్, ఏజీపీ అధ్యక్షుడు అతుల్ బోరా, బీపీఎస్ నాయకుడు చరణ్ బోరో కూడా మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

మంత్రులుగా పలువురు ఎమ్మెల్యేల ప్రమాణం ప్రమాణ స్వీకారికి హాజరైన ప్రధాని మోడీ, కేంద్ర మంత్రులు, బిజెపి ప్రధాన నేతలు

పురయం డిస్ట్రిక్ట్, మే 12 : మంగళవారం నాడు, హిమంత బిశ్వా శర్మ వరుసగా రెండవసారి అస్సాం ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈశాన్య భారతదేశం అంతటా బీజేపీ ఎదుగుదలకు ఆయనే ప్రధాన కారకుడిగా విస్తృతం గుర్తింపు పొందారు. దీనితో రాష్ట్రంలో

నీట్ యుజి పరీక్ష రద్దు

అయోమయం.. ఆగ్రహంలో విద్యార్థులు



త్వరలోనే తేదీ ప్రకటన, అవకతవకలపై విచారణ ఎన్టీఎ అప్ డేట్ లను మాత్రమే అనుసరించాలని సూచన

మే 22 లోపే నీట్ పునఃపరీక్ష

మగతా 2లో

నీట్ యుజి ఎందుకు రద్దైంది? అత్యధిక జరిగినట్లు పచ్చిన సమాచారం ఆధారంగా, ఎన్టీఎ మే 3న జరిగిన పరీక్షను రద్దు చేసింది. పరీక్ష జరిగిన నాలుగు రోజుల తర్వాత, అంటే మే 7 నాయంత్రం తరువాత ఈ సమాచారం అందినట్లు ఆ సంస్థ తెలిపింది. ఆ సమాచారాన్ని స్వతంత్ర ధృవీకరణ, తగిన చర్యల నిమిత్తం మే 8న కేంద్ర సంస్థలకు పంపినట్లు ఎన్టీఎ తెలిపింది. తన రద్దు ప్రకటనలో ఆ సంస్థ ప్రశ్నలపై లింక్ అనే పదాలను ప్రత్యక్షంగా ఉపయోగించలేదు. రాజస్థాన్ లో నీట్ పేపర్ లింక్ కేసుగా అనుమానిస్తున్న దానిపై స్పెషల్ ఆఫ్ డిప్యూటీ గ్రూప్ డయాక్ట్ ప్రారంభించడంతో, అక్కడి నుంచి వచ్చిన నివేదికల తర్వాత ఈ వివారం మరింత ముదిరింది. అందిన సమాచారం ప్రకారం, డయాక్ట్ అధికారులు చేతికి రాసిన ఒక సూచన పత్రాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందులోని సమాచారం 120 ప్రశ్నలు, వాస్తవ నీట్ పేపర్ లోని ప్రశ్నలతో సరిపోలాయని తెలిసింది. వీటిలో దాదాపు 90 బయటి ప్రశ్నలు, సుమారు 30 కెమిస్ట్రీ ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

కేరళ ముఖ్యమంత్రి రేసులో ముందున్న కేసీ వేణుగోపాల్

రాహుల్ గాంధీతో కీలక సమావేశంలో 10లో ఏడుగురి మద్దతు

14, 15న బ్రిక్స్ ఏడేశాంగ మంత్రుల సమావేశం

అతిధ్యానికీ భారత్ సర్పంచ్ ధృవీకరించిన ఏడేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ భారతదేశం ఆతిథ్యం ఇవ్వడం ఇది నాలుగోసారి

పాక్ లో బాంబు పేలుడులో 9 మంది దుర్మరణం

23 మందికి గాయాలు లక్నో మార్కెట్ లోని రద్దీ మార్కెట్ లో పేలుడు ఆఫ్ డి మిలిటెంట్ కారణం : పాక్ ఆరోపణలు

Arogya Hospital

Multi-specialty | Trauma | Critical care

We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net

Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

విమానయాన, పారిశ్రామిక లాభికింట్స్ రంగాలలో వృద్ధి సాధనకు ఒప్పందం చేసుకున్న లాంకెస్, హెచ్ పి సి ఎల్

లాంకెస్ బ్రాండెడ్ లాబ్రికెంట్స్, హెచ్ పి సి ఎల్ ద్వారా భారత్, సార్క దేశాల అంతటా విక్రయం

ముంబై, మే 12 : 2026 - ప్రత్యేక రసాయనాల కంపెనీ లాంకెస్, భారతదేశ ప్రముఖ చమురు, గ్యాస్ కంపెనీ అయిన హిందుస్టాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (హెచ్ పి సి ఎల్), భారత్, సార్క దేశాలలో విమానయాన, పారిశ్రామిక లాభికింట్స్ లభ్యతను సంయుక్తంగా

నీట్ రద్దు, విద్యార్థులకు శాపంగా ఎన్ డి ఎ వైఫల్యం

బీజేపీ వర్గం కైవసం చేసింది

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎన్) : కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో నీట్ రద్దైంది. బీజేపీ వర్గం కైవసం చేసింది. ప్రభుత్వం బీజేపీ పరీక్ష రద్దు కావడం కేంద్రానికి సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. ఏప్రిల్ వైఫల్యం విద్యార్థులకు శాపంగా మారిందన్నారు. ఏకంగా వందల మంది పరీక్షకు ముందుకే బీజేపీ ఆయోజనం.. కష్టపడి చదివిన విద్యార్థుల జీవితాలతో కేంద్రం చెలాటల మాడిందని ఆక్షేపించారు. 2024లోనూ ప్రభుత్వం బీజేపీని తిరస్కరిస్తోంది.

తెలంగాణ నర్సులకు జర్నలిస్టు ఉపాధి

అవకాశాలు కల్పించేందుకు మా ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉంది 79 మంది నర్సులు త్వరలోనే జర్నలిస్టు వెళ్ళనున్నారు

గమలు, ఉపాధి కల్పన, కార్మిక శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎన్) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నర్సులకు విదేశాల్లో ముఖ్యంగా జర్నలిస్టు అవుతున్నారని అవకాశాలు కల్పించేందుకు తమ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి వ్యాఖ్యానించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఒక ప్రత్యేక సమావేశంలో 'జీవిత విశేష' ప్రోగ్రాం వివరాలను వెల్లడించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నర్సులకు విదేశాల్లో ముఖ్యంగా జర్నలిస్టు అవుతున్నారని అవకాశాలు కల్పించేందుకు

భగీరథ కేసులో బాధితు రాలికి న్యాయం చేయాలని మాత్రమే మాట్లాడాను

నా మాటలు వక్రీకరించారు

మంత్రి పాస్పం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎస్) : కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కు బాధితులకు భగీరథ కేసులో బాధితులకు న్యాయం చేయాలని మాత్రమే మాట్లాడాను



మంత్రి పాస్పం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కేసులో బాధితులకు న్యాయం చేసే అంశంపైనే తాను మాట్లాడానని.. తన మాటలను కొంతమంది వక్రీకరించారని తెలిపారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో మంత్రి పాస్పం మాట్లాడారు. ఈ కేసులో భగీరథ విచారణ ఎదుర్కొని తన నిర్దోషిత్వాన్ని నిరూపించుకోవాలని తాను అన్నానని ప్రస్తావించారు. ఈ విషయంలో కాంగ్రెస్ కక్షపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని మున్నూరు కావు సంఘాల ఆరోపణలు చేశాయని అన్నారు. ఈ కేసులో బాధితులకు కూడా అదే సామాజిక పర్యవేక్షణ తాను చెప్పానని ప్రస్తావించారు. తన ఉద్దేశంలో కూడా బాధితులకు న్యాయం జరగాలనే తపన మాత్రమే ఉందని అన్నారు. ఇందులో ఎక్కడ కూడా కాంప్రమైజ్ కావాలని తాను మాట్లాడలేదని చెప్పాడు. బాధితులకు కాంగ్రెస్ అందగా ఉంటుందని.. వారికి పూర్తిగా మద్దతుగా ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు తాను పోరాడతానని మంత్రి పాస్పం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ నర్సులకు జర్నల్లో ఉపాధి

మొదటి పేజీ తరువాయి

తమ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధి కోసం మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి వ్యాఖ్యానించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఒక ప్రత్యేక సమావేశంలో 'టీఫ్లర్ వీన్' ప్రోగ్రాం వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ ప్రోగ్రాం కింద శిక్షణ పొందిన సుమారు 79 మంది నర్సులు త్వరలోనే జర్నల్ కి వెళ్లనున్నారని తెలిపారు. జర్నల్ లో రోగులతో సంభాషించడానికి జర్నల్ జిఎస్ అత్యంత అవసరమన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వివేక్ విద్యానిధి కింద, అభ్యర్థుల పీసా, ఇతర ఖర్చులపై ప్రభుత్వం 50 శాతం సబ్సిడీ అందిస్తోందని హామీ ఇచ్చారు. ఏజెంట్ల చేతిలో మోసపోకుండా, ప్రభుత్వ సంస్థ అయిన 'టామకామ్' ద్వారా ఈ నియామకాల పారదర్శకంగా జరుగుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జర్నల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రతినిధులు, శిక్షణ పొందిన ఏర్పాటు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. శిక్షణలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మరింత విజయవంతం చేస్తామని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి పేర్కొన్నారు.

విమానయాన, పారిశ్రామిక లూచి కెంట్స్ రంగాలలో వృద్ధి సాధనకు ఒప్పందం చేసుకున్న లాంకెస్, హెచ్పిసిఎల్

మొదటి పేజీ తరువాయి

పెంపొందించడానికి ఒక అవగాహన ఒప్పందం (ఎంఓయూ) కు దుర్రుకు న్నాయి. భారతదేశంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న విమానయాన, పారిశ్రామిక మార్కెట్లలో ప్రమాణాలను, లభ్యతను మెరుగుపరచుస్తూ, సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించే లక్ష్యాలను లక్ష్యం చేసుకుంటూ, లాంకెస్, హెచ్పిసిఎల్ సంస్థలు లూచి కెంట్స్, మధ్యకాలిక, దీర్ఘకాలిక మార్కెటింగ్, వ్యాపార అభివృద్ధి అవకాశాలను అన్వేషిస్తాయి. ఈ సహకారం, కీలకమైన విభాగాలలో సహా, ట్రిపుల్ అండ్ లాంకెస్ బ్రాండెడ్ ఏవియేషన్, పారిశ్రామిక లూచి కెంట్స్ సానికంగా విస్తృత ప్రాప్యతను కల్పిస్తుంది. "ఈ అవగాహన ఒప్పందం మా వృద్ధి ప్రయత్నం కోసం ఒక కొత్త అధ్యాయానికి నాంది పలుకుతుంది. హెచ్పి సిఎల్ కలిసి, భారతదేశంలోని చైతన్యవంతమైన ఏవియేషన్, పారిశ్రామిక మార్కెట్లలో వృద్ధిని త్వరితగతినే చేస్తూ, నాణ్యత, పనితీరులో మేం కొత్త ప్రమాణాలను నెలకొల్పాం" అని లాంకెస్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, బిజినెస్ యూనిట్ లూచి కెంట్స్ అడిటివ్ గ్రోబల్ హెడ్ సీనియర్ మేనేజర్ అన్నారు.



"సామర్థ్యాన్ని, పనితీరును మెరుగుపరచే అత్యధునిక లూచి కెంట్లను భారతీయ వినియోగదారులకు అందించడానికి లాంకెస్ కో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకోవడం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. లాంకెస్ నైపుణ్యం, మార్కెట్లో మా బలమైన ఉనికితో, ఈ సహకారం విమానయాన, పారిశ్రామిక రంగాలలో వృద్ధిని సాధిస్తుంది." అని హిందుస్థాన్ వెల్డర్లీయం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్, లూచి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ త్రినివాస్ సిహెచ్ అన్నారు.

ఉపాధి హామీ కులీలకు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్ల పంపిణీ

మహబూబ్ నగర్ మే12(పుడయం ప్రతినిధి) : ప్రజా పాలనా-ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమం లో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా పడ దెబ్బ నివారణ చర్యలపై ప్రజలకు 259 మందికి ఉపాధి హామీ పథకము కులీలకు పడ దెబ్బ బారిన పడకుండా అవగాహన కల్పించి 2132 ఓ ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్ లు వైద్యార్థి కారులకు పంపిణీ చేశారు. క్షయ నివారణ కార్యక్రమము ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం నవాబ్ పేట పరిధిలోని ఎన్ఎస్ గండ్ల, రుద్దారం గ్రామములో క్షయ నివారణ కార్యక్రమం పట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఎక్స్ టెన్ రేలు 25 మందికి తెమడ పరిక్షలు చేసారు. డోసులు ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల నివారణ కార్యక్రమము పట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో ఇంటింటి సీటీ నర్సులపాించి అవగాహన కల్పించారు. 79 గృహములను సందర్శించి నీటి నిల్వలలో లాక్సు ను పరీశీలించగా 24 గృహములలో లాక్సు గుర్తించి నిర్వాలన చర్యలు తీసుకున్నారు. 31 మంది జ్యురం కో వ్యవహారిన గుర్తించి రక్త పరీక్షలు చేసి చికిత్సలు చేశారు.



కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు ఉండొద్దు

మొదటి పేజీ తరువాయి "కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అధికారులు ఎప్పటికీ వున్న క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరీశీలించాలి. గిన్నీ బ్యాగులు, హామీల కొరత లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోడౌన్లకు తరలించాలి. ధాన్యం లోడ్ తరలించేందుకు ఒప్పందం మేరకు సరిపడా లాల్లీలను అందుబాటులో ఉంచే కొంట్రాక్టర్లను ఉపేక్షించరాదు. అవసరమైతే అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు వెళ్లకూడదు. ధాన్యం లోడింగ్ విషయంలో జాప్యం జరగకుండా సానికంగా ఉన్న హామీలను గుర్తించి వారిలో పని చేయించుకోవాలి. ధాన్యం లోడ్ చేసిన వెంటనే రైతులకు రశీదు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. అలా చేయడం వల్ల తాలు, చూగు పెరుగు అత్రమాలకు జరగకుండా చూడొచ్చు" అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. లాల్లీల కొరత ఉంటే దగ్గరగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలని, ధాన్యం తరలించ



డానికి అవసరమైన వాహనాలను అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని ఈ సందర్భంగా దగ్గరగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలని, ధాన్యం తరలించ

తెలుస్తోంది. అలాంటి ప్రాంతాల్లో అవసరాన్ని బట్టి తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. గోడౌన్ల రవాణా శాఖ కమిషనరీను ఆదేశించారు. "పలు ప్రాంతాల్లో గోదాముల సమస్య ఉన్నట్లు

చోట రైతుబజారు, ఫంక్షన్ హాళ్లను అందుబాటులోకి తీసుకుని ధాన్యాన్ని తరలించాలి. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో అధికారులు ఎప్పటికీ వున్న క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరీశీలించాలి. గిన్నీ బ్యాగులు, హామీల కొరత లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోడౌన్లకు తరలించాలి. ధాన్యం లోడ్ తరలించేందుకు ఒప్పందం మేరకు సరిపడా లాల్లీలను అందుబాటులో ఉంచే కొంట్రాక్టర్లను ఉపేక్షించరాదు. అవసరమైతే అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు వెళ్లకూడదు. ధాన్యం లోడింగ్ విషయంలో జాప్యం జరగకుండా సానికంగా ఉన్న హామీలను గుర్తించి వారిలో పని చేయించుకోవాలి. ధాన్యం లోడ్ చేసిన వెంటనే రైతులకు రశీదు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. అలా చేయడం వల్ల తాలు, చూగు పెరుగు అత్రమాలకు జరగకుండా చూడొచ్చు" అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. లాల్లీల కొరత ఉంటే దగ్గరగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలని, ధాన్యం తరలించ

రైతులకు అందుబాటులో ఉంచాలని సీఎం చెప్పారు. వాతావరణ శాఖ సూచనలను అనుసరించి ధాన్యాన్ని తరలించాలి. గోడౌన్లకు అధికారులు ఎప్పటికీ వున్న క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరీశీలించాలి. గిన్నీ బ్యాగులు, హామీల కొరత లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గోడౌన్లకు తరలించాలి. ధాన్యం లోడ్ తరలించేందుకు ఒప్పందం మేరకు సరిపడా లాల్లీలను అందుబాటులో ఉంచే కొంట్రాక్టర్లను ఉపేక్షించరాదు. అవసరమైతే అలాంటి వారిపై క్రిమినల్ కేసులకు వెళ్లకూడదు. ధాన్యం లోడింగ్ విషయంలో జాప్యం జరగకుండా సానికంగా ఉన్న హామీలను గుర్తించి వారిలో పని చేయించుకోవాలి. ధాన్యం లోడ్ చేసిన వెంటనే రైతులకు రశీదు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. అలా చేయడం వల్ల తాలు, చూగు పెరుగు అత్రమాలకు జరగకుండా చూడొచ్చు" అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. లాల్లీల కొరత ఉంటే దగ్గరగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు, ఇతర వాహనాలను వినియోగించాలని, ధాన్యం తరలించ

నేను జైలుకు వెళాను

హైదరాబాద్, మే 12 (ఎంఎస్) : స్వాతంత్ర్యానికి ముందు జైళ్ల ఎంత అమానవిధంగా ఉండేవో ప్రజలకు తెలియజేయాలి అవసరం ఉందని తెలంగాణ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం జైల్లో గడిపిన వారు తెలుసుకోవాలి. మంగళవారం చందేగూడ జైలులో ఏర్పాటు చేసిన ముఖ్యమంత్రి, ఫీట్ డి జైల్స్ అయిన ప్రారంభించారు. అనంతరం గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ జైళ్ల శాఖ అభ్యర్థులలో ముఖ్యమంత్రి, ఫీట్ డి జైల్ ప్రారంభించడం తనకు చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ ముఖ్యమంత్రి ఉన్నది కేవలం ఇతిహాసానికి సంబంధించిన వస్తువులు కాదన్నారు. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు జైళ్లలో ఉన్నవారు ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారో ఈ ముఖ్యమంత్రి ద్వారా తెలుసుకుని చెప్పాలి. శిక్షల పేరుతో నంస్పార్టర్లు, శరీరాన్ని, మనస్తత్వాన్ని విరగజేస్తూ ప్రయత్నం చేశారని బ్రిటిష్ పాలనలో సాగిన అత్యంత అమానవిధంగా ఉందన్నారు. మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నం చేయాలని ప్రజలకు తెలంగాణ

గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా సూచించారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న సమయంలో తాను పలుమార్లు జైలుకు వెళ్లానన్నారు. ఎమ్మెల్యేలైన 21 రోజులు తాను జైల్లో ఉన్నారని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. అప్పటి జైలు ఏలా ఉంటుందో తనకు తెలిసినదని వివరించారు. గతంలో ఉత్తరప్రదేశ్ లో కళ్యాణ్ సింగ్ ప్రభుత్వంలో జైళ్ల శాఖ మంత్రిగా తాను పని చేశానని తెలంగాణ గవర్నర్ గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జైళ్లలో తాను పలు సంవత్సరాలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ సంవత్సరాలు జైలు నంతోనే మృత్యుం చెప్పారు. ఈ రోజు ముఖ్యమంత్రి చూసిన అత్యంత అమానవిధంగా ఉందన్నారు. మన కోసం మన పూర్వీకులు పడ కష్టాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నం చేయాలని ప్రజలకు తెలంగాణ



గా మార్చాయని వివరించారు. జైల్లో మార్పు తీసుకురావడానికి అవసరమైన అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకోవాలని జైలు అధికారులకు గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా సూచించారు. మరోసారి తప్పచేసే అలోచన రాకుండా జైల్లో పరివర్తన తీసుకురావాలని అధికారులకు తెలంగాణ శివ ప్రతాప్ శుక్లా స్పష్టం చేశారు.

నీట్ యూజి పరీక్ష రద్దు

మొదటి పేజీ తరువాయి రోజుల తరబడి కొనసాగిన వివాదం నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం వెలువడింది. లక్షలాది మంది వైద్యార్థులకు, ఇది కేవలం మరొక పరీక్ష అవ్వడే మాత్రమే కాదు, దీని అర్థం మరింత నిరీక్షణ, మరింత ఒత్తిడి, మరింత పునశ్చరణ, చాలా మంది విద్యార్థులు అప్పటికే జవాబు కీ, కటాప్ మార్కులు కళాశాల ప్రవేశ గురించి అలోచించడం మొదలుపెట్టారు. ఇప్పుడు, ఈ పరీక్ష ప్రక్రియ మొత్తం మళ్ళీ అనిశ్చితిలో పడింది. నీట్ యూజి వివాదంపై నీటిబి విచారణకు ఆదేశాలు ఈ విషయాన్ని విస్తృత విచారణ కోసం నిలబెట్టే బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ల అప్పగించాలని భారత ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. విచారణకు పూర్తి సహకారం అందిస్తామని, ఏజెన్సీకి అవసరమైన అన్ని రికార్డులు, సామాగ్రి, సాంకేతిక సహాయాన్ని అందిస్తామని ఎన్ఐటీబి తెలిపింది. విద్యార్థులు, కుటుంబాలపై ఉన్న మానసిక భారాన్ని తాము అర్థం చేసుకున్నామని తమ ప్రకటనలో ఎన్ఐటీబి పేర్కొంది. నెలల తరబడి చదువుకున్న లక్షలాది మంది అభ్యర్థులు ఇప్పుడు మళ్ళీ పరీక్షకు పాజులు కావాలి ఉంటుందని తెలిపింది. లోపభూయిష్టమైన పరీక్ష ప్రక్రియను కొనసాగనివ్వడం వల్ల వ్యవస్థపై నమ్మకానికి మరింత తీవ్రమైన, శాశ్వతమైన నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆ విజెన్సీ వివరించింది. నిజమైన అభ్యర్థులలో అత్యధిక శాతం మంది చేసిన కఠోర శ్రమ ఎప్పుడూ ప్రకాశకం

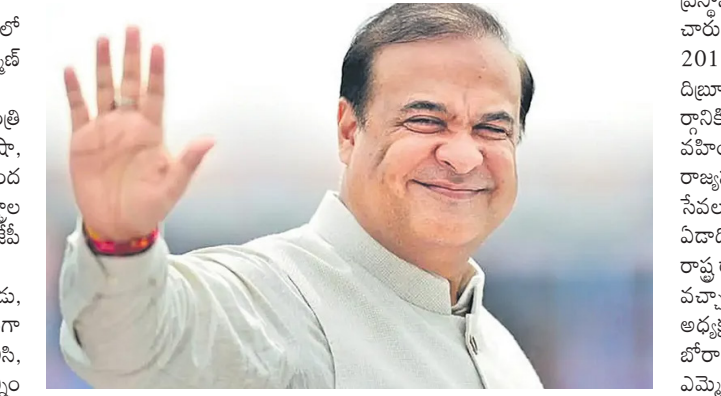
కాలేదని కూడా ఎన్ఐటీబి పేర్కొంది. విద్యార్థులు ఇప్పుడు ఏం చేయాలి? విద్యార్థులు కొత్తగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని అవసరం లేదు. మే నెలలో జరిగిన పరీక్ష విధతకు సంబంధించిన అభ్యర్థుల వివరాలు, పరీక్షా కేంద్రాల ప్రాధాన్యతలు, కొత్త పరీక్షకు సమయం కలిగి జరిగే అభ్యర్థులను ఎన్ఐటీబి తెలిపింది.



తలిదండ్రులు కొత్త తేదీ కోసం వేచి చూస్తున్నారు. ఇప్పటికే అత్యంత ముఖ్యమైన సలహా ఒక్కటి, అడ్డ దిద్దగా వచ్చే పాఠ్యాంశం సందేశాలను సమ్మత్యం. అది కాలిక ఎన్ఐటీబి మార్గదర్శకులు మాత్రమే తనిఖీ చేయవలసిన లేదు. విద్యార్థులు అధికారిక ఎన్ఐటీబి వెబ్సైట్ ను neet-ug@nta.ac.in, 011-40759000, 011-69227700 సంబంధ ద్వారా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతానికి, విద్యార్థులు,

అస్సాం పీఠంపై మరోసారి హిమంత

మొదటి పేజీ తరువాయి గౌహతిలోని భానాపాఠాలో గల వెటర్నరీ మైదానంలో వైభవంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్ లక్ష్య ప్రసాద్ ఆచార్య వీరే ప్రమాణాలు చేయించారు. ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, రాజీవ్ గాంధీ, నిఖిల్ గుర్జర్, సర్కారుల డి.ఎం.ఎల్, పవిత్ర మార్కెటింగ్, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు, ఉప ముఖ్యమంత్రులు, బీజేపీ అధ్యక్షుడు నిఖిల్ నీటిబి హాజరయ్యారు. కామఖ్య అమ్మవారు, మంత్రం శంకరదేవుడు, అస్సాం ప్రజల ఆశీస్సులతో, నేను ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశాను. మంత్రి మండలితో కలిసి, మా ప్రజలకు సేవ చేయడానికి, వారి ఆకాంక్షలన్నింటినీ నెరవేర్చడాన్ని కొనసాగించడానికి మేము అక్షేపకం ఎదురుచూస్తున్నాం. మంత్రిగారిని ఇప్పుడు, గోలాహాట్ నుండి అరుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా నియమించిన అజితా నియోగి గత ప్రభుత్వంలో అసోం అర్థిక మంత్రిగా సేవలందించిన అనంతరం తిరిగి మంత్రివర్గంలో కొలిసింకా రాష్ట్రంలో అర్థిక మంత్రిగా పాటు శాసనసభకు రాలిగా కొనసాగిన మహిళా కమె. 2001 నుండి నిరంతరంగా గోలాహాట్ నియోజకవర్గానికి



అమె ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. 2020లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి బీజేపీలో చేరిన నియోగి, 2021లో అసోం రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేసిన మంత్రిగా భార్యలకు స్వీకరించారు. ప్రముఖ టీ తెగ నాయకుడు, మాజీ కేంద్ర సహాయ మంత్రి అయిన రామేశ్వర్ తేలి, అస్సాం మంత్రివర్గంలో కొలిసింకా రాష్ట్రంలో అర్థిక మంత్రిగా పాటు శాసనసభకు రాలిగా కొనసాగిన మహిళా కమె. 2001 నుండి నిరంతరంగా గోలాహాట్ నియోజకవర్గానికి

ప్రసాన్నాన్ని ప్రారంభించారు. 2014, 2019లో లోక్సభలో దిబ్రాగఢ్ నియోజకవర్గానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన ఆయన, రాజ్యసభ సభ్యుడిగా సేవలందించారు. ఈ విధాన తిరిగి రాష్ట్ర రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు. ఎజిపి అధ్యక్షుడు అతుల్ బోరా, ఐదుసార్లు ఎన్నికైన మాజీ అస నాయకుడు. గత ప్రభుత్వంలో వ్యవసాయం, సరిహద్దు ప్రాంతాల అభివృద్ధి వంటి కీలక కార్యక్రమాలను నిర్వహించిన ఆయనను, మరోసారి మంత్రివర్గంలోకి తీసుకున్నారు. మజిలీ నియోజకవర్గం నుండి మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన బిబిఎస్ నాయకుడు చరణ్ బోరా, గత ప్రభుత్వంలో రవాణా మంత్రిగా సేవలందించిన అనంతరం, ప్రస్తుత మంత్రివర్గంలో తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నారు.

హైదరాబాద్, మే 12 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే వీరప్ప శంకర్ మరియు మునిషర్ చైర్మన్ అగ్రసారు బసవేశ్వర్ మంగళవారం రోజు ఎల్ఓసీలను రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను లభి దారులకు అందజేశారు. 18వ వార్షిక భాగస్వామి కాలానికి చెందిన ఆర్ట్ల రెహమానుకు ఎల్ఓసీ ద్వారా రూ.1,00,000 చెక్కును, హనుమాన్కు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా రూ.37,000 చెక్కును అందజేశారు. ప్రజలకు అవసరమైన సహాయాన్ని ప్రభుత్వం అందిస్తోందని నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ బాబర్ అలీ ఖాన్, కౌన్సిల్ లర్లు తంజయ్య, మురళి మోహన్, సరవ్, లింగాయ్యగిరిగిరి ఉపసర్పంచ్ అశోక్, తంగిపల్లి శంకర్, వాడీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రారంభం - ప్రజల దాహార్తి తీర్చే లక్ష్యం

హైదరాబాద్ మే 12 (పుడయం): రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, తీవ్రమైన ఎండల నేపథ్యంలో ప్రజల దాహార్తి తీర్చేందుకు చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పలుమంది ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. మంగళవారం రాయచోటి మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వేసవి తీవ్ర రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రయోజనాలు,



కార్మికులు, సాధారణ ప్రజలకు చల్లని తాగునీరు అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎండాలలో ప్రజలకు

తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ప్రజా సేవలో ముందుంటుందని పేర్కొన్నారు. మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ చలివేంద్రం ద్వారా ప్రతిరోజూ వంద లాది మంది ప్రయోజనాలు, స్థానిక ప్రజల ఆశ్రయదాతలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కిష్టారెడ్డి, ఉషవల్ల సామి, సర్పంచ్ రావు, యూసఫ్, నాగేశ్వర రావు, వెంకట్, స్వామి, అశోక్, మహేష్ పాల్గొన్నారు.

జేఈఈ మెయిన్స్ విజేతలను అభినందించిన గోలి

వెల్లం మే 12 (పు డయం) : మండలంలో జేఈఈ మెయిన్స్ ప్రవేశ పరీక్షల్లో 73, 74 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించిన కొమ్ము హనుగి, దాసరి అఖిల లను మంగళవారం రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక చైర్మన్ గోలి త్రినివాస్ రెడ్డి శాలువలు కప్పి అభినందించారు. విద్యార్థుల ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి ప్రోత్సాహకంగా ఒక్కొక్కరికి రూ. 8,000 చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు నాగులు నాయక్, మాజీ వైస్ ఎంపీ అనిల్ కుమార్, మాజీ సర్పంచ్ ప్రభాకర్, మాజీ ఎంపీసీ లింగం, త్రినివాస్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీసీ క్షోభ నిరంజన్, సీనియర్ నాయకులు జోగయ్య, మాజీ సర్పంచ్ కృష్ణ రెడ్డి, మక్కాపూర్ సర్పంచ్ వీరేశ్వర, సరవ్, రెడ్డి, వారు సభ్యులు దేవేందర్, అనంద్, మాజీ ఉప సర్పంచ్ సర్పంచ్ శేఖర్, ఉప సర్పంచ్ కొండల్ యాదవ్, నాయకులు ప్రవీణ్, త్రిను, గణేష్, స్థానిక నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యార్థులకు అభినందించారు.

గ్రేటర్ హైదరాబాద్



రబీ రైతుకు అండగా ప్రభుత్వం

మొక్కజొన్న సేకరణపై సీఎం దిశానిర్దేశం



రంగారెడ్డి, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి). మంగళవారం రేపటి 2025 26 మక్కజొన్న కొనుగోలు మరియు పరిధాన్యం సేకరణపై గౌరవ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎన్.మొదయి రేపంతో రెడ్డి, రాష్ట్ర మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, కోవ్వల రెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు, తుమ్మల నాగేశ్వర రావు, దనసరి అనుమల, ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణ రావు తో కలిసి ఆర్.జి. జిల్లా కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాలలో బాధ్యత, జవాబుదారీతనం స్పష్టంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఏవైనా సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే పరిష్కరించాలన్నారు. ధాన్యం రవాణా వేగవంతం చేయడానికి రవాణా శాఖ కమిషనర్ సహకారంతో మరన్ని వాహనాలను వినియోగంలోకి తీసుకురావాలి. హామాలిలను అవసరమైన సంఖ్యలో నియమించి, వారికి తగిన పారితోషికం చెల్లించాలని సూచించారు. వారి సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పనులు వేగంగా జరిగేలా చూడాలి. ప్రతి కొనుగోలు కేంద్రానికి బాధ్యతాయుత అధికారిని నియమించి, పూర్తి బాధ్యత కలిగించాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. టీ హో టీ పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కార్మికులను రప్పించుకుంటూ స్థానిక హామాలిల సేవలను వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు. మిల్లర్ నుంచి తప్పనిసరిగా రసీదులు

ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అభినందనలు

ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవము శేరిలింగంపల్లి, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి)

లింగంపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సమీపంలో గల పద్మా అపార్ట్ మెంట్ లో అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవాన్ని ఫ్రెండ్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కన్వీనర్ తాడిబోయిన రామస్వామి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆధునిక నర్సింగ్ వ్యవస్థాపకురాలు ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి క్రొవోత్తులు వెలిగించి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా డాక్టర్ R. పుట్టరాజు, డిప్యూటీ డిప్యూటీ మేడికల్ ఆఫీసర్, BHBL జనరల్ హాస్పిటల్ అతిథులుగా డాక్టర్ B.C.రామన్న సత్యసాయి సేవాసమితి రంగారెడ్డి జిల్లా కన్వీనర్, E. దేవానంద్ యాదవ్ సోషల్ వర్కర్ ఏసీసీ మాట్లాడుతూ " ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ వారు మే 12వ తారీఖున ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవాన్ని ఒక ప్రత్యేక నినాదంతో నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా మన నర్సులు మన భవిష్యత్తు సాధికారాలైన నర్సులు మన ప్రాణాలను కాపాడతారు. అనే నివాదంతో నిర్వహిస్తున్నారు. మానవులకు సేవ చేయడానికి వైద్య రంగం. దీనిలో ప్రధానమైంది భగవంతుడు కల్పించిన అవకాశమే వైద్య రంగం. దీనిలో ప్రధానమైంది నర్సింగ్ వృత్తి. రోగులకు వైద్యులు యిచ్చే జైవధం ఎంత ముఖ్యమో నర్సులు చేసే సేవకూడా అంతే ముఖ్యం" అని సూచించారు. " ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ 1812 మే 12వ తేదీన ఇటలీలో ఒక సంస్కృత కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆ రోజులో వైద్యశాలలు తులినట్లుగా లేకపోతే అధునిక వైద్యశాలలు ఉండేవి. నైటింగేల్ తన తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయానికి వ్యతిరేకంగా సేవ చేయాలనికై నర్సింగ్ వృత్తిని ఎంచుకొని జర్నీ, ఐర్లాండ్ లలో పనిచేసి అక్కడ వైద్యశాల పరిస్థితులలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు

నర్సులకు ప్రత్యేక గౌరవం



తీసుకువచ్చి మెరుగుపరచి తిరిగి లండన్ వచ్చి అక్కడ హాస్పిటల్లో పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యతతో పాటు రోగులకు పౌషికాహారాన్ని అందించే ఏర్పాటు చేసింది. 1854లో క్రిమియాలో ఘోర యుద్ధం జరిగింది. ఆ యుద్ధంలో క్షతగాత్రులైన సైనికులకు తోటి సర్వులను చూడకూడకూడని నియమనమైన సేవలు అందించింది. ఎంతో గుండె నిబ్బరంతో చిమ్మచీకట్లలో చిరుపిందె వెంట తీసుకుని వెళ్ళి రోగులకు సేవలందించి, వారిలో బ్రతుకుతామనే ఆశలను విగ్రహింపజేసింది. వారి ముఖాపై దీపలాలాగా వెలిగింది. రోగులకు కావలసిన మందులు, పరికరాలు పంపమని ప్రభుత్వానికి అర్జీలు వ్రాసేది. రోగులకు ఆసుపత్రులలో చోటు సరిపోకపోతే అధికారులను ఒప్పించి పాత యిళ్ళను, భవనాలను ఆసుపత్రులుగా మార్చేది. 'త్రాగుడుకు డబ్బులు కర్చుకోవాలి. ఆ డబ్బులను మీ యింటికి పంపిస్తే యిల్లు గడుస్తుంది కదా' అని హితబోధ చేసేది. గ్రంథాలయాల, చదువుకునే గదులు అందరకీ అందుబాటులో ఉండేటట్లు చూసి అక్కడనున్న పెండ్లిండ్లు, నోట్స్ అనే హాస్పిటల్, నోట్స్ అనే నర్సింగ్ అనే గ్రంథాలయ వ్రాయడమే కాక,

(R) RESPONSIBILITY, (S) SYMPATHY (E) EFFICIENT అనే ఆంధ్ర వదాలను తెలుగులోకి అనువదించి మహోన్నతమైన, అమాహాన, బాధ్యత, సానుభూతి, సమర్థవంతమైన సేవలు అందించేదే సర్వంగీ పృథ్వి అని అన్నారు. " హ్యుగో వృత్తికి చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఆవిడ జన్మించిన మే 12వ తారీఖున అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం" అని అన్నారు. "నేటి యువ నర్సులు ఆవిడ జీవితాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకుని రోగులకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించాలి" అని కోరారు. " కనీసం దేవుడు వైద్యులైతే కాపాడే దేవతలే నర్సులు" అని కొనియాడారు. తదనంతరం నర్సులచేత ' రోగులకు అంకితభావంతో మెరుగైన సేవలు అందిస్తాం' అని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ఈ సందర్భంగా మానవసేవే మాధవసేవగా భావించి వివిధ ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో (నిమ్మి, లింగంపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, రంగారెడ్డి జిల్లా ఆసుపత్రి, కొంపాపూర్, ఏరియా హాస్పిటల్, హఫీజ్ పేట ఆర్ఎస్ హెల్త్ సెంటర్, HCU హెల్త్ సెంటర్, ఉర్దూ యూనివర్సిటీ హెల్త్ సెంటర్, సరోజినీ దేవి కంటి ఆసుపత్రి, ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్) రోగులపట్ల ప్రేమసూరగాలు మామిషూ వైద్య సేవలందించిన సేవామూర్తులైన 80 మంది నర్సులకు ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ అవార్డుతో పాటు సత్కరణ, జ్ఞాపిక, పగిలీలతో సత్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం E. దేవానంద్ యాదవ్ సోషల్ వర్కర్ నిర్వహించడం జరిగింది. కె వె స్వామి జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో నందూరి వెంకటేశ్వర రాజు, అమ్యయ్య చౌదరి, శివరామకృష్ణ, G.V. రావు, సత్యనారాయణ, వాణినినిని శివరావు, విజయలక్ష్మి, విష్ణుప్రసాద్, బాలాజీ, శివరామిద్ది, వెంకటేశ్వర్లు, పాండు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి (85) ఫిర్యాదులు

● సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి
● జిల్లా అధికారుల కలెక్టర్ల చంద్రారెడ్డి ఆదేశం
● పెండింగ్లో ఉంచరాదు అర్జీలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలి.
అనవసరంగా పెండింగ్లో పెట్టకుండా పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించాలని స్పష్టం చేశారు.

రంగారెడ్డి, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి) సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి (85) ఫిర్యాదులు అందాయి. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదు దారులు తమ సమస్యలను జిల్లా అధికారుల కలెక్టర్ల (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డికి విన్నవించి అర్జీలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారుల కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సమస్యల సత్కరణ పరిష్కారం కోసం నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ప్రజలు అందించే వినవలసిన సంబంధిత శాఖల జిల్లా అధికారులు తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అర్జీలను పెండింగ్ లో పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలన జరుపుతూ పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కె వె స్వామి జిల్లా - 42, ఇతర శాఖలు - 43, మొత్తం 85 ధరఖాస్తులు అందాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ సూపరింటెండెంట్లు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పేదల ఆరోగ్యానికి ఎమ్మెల్యే గూడెం భరోసా

గుమ్మడిపల, మే 12 (పురయం) నిరుపేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందించడంలో పాటు వారికి అధికంగా వెన్నుదీనినా నిలవడంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ఎంతో ఉపయోగపడుతోందని పహానిచెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. గుమ్మడిపల రూ. 3.25 లక్షల ఎలెక్షన్ల అండకేతం ఎమ్మెల్యే గూడెం.. మున్సిపల్ పరిధిలోని బొంతపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉపేంద్ర కుమార్, ఇన్స్పాహర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని పాతపల్లి గ్రామానికి చెందిన సుజాత గత కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు.



వృత్తిభవంతులైన విద్యార్థులకు సగటు ప్రోత్సాహం

దుండిగల్, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి) కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, దుండిగల్ సర్కిల్, భారంపేట్ లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో భారంపేట్ మాజీ కౌన్సిలర్ సర్కార్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 10వ తరగతి లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన జిల్లా లోనే మొదటి స్థానం సంపాదించిన విద్యార్థులకు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులకు సన్మాన కార్యక్రమం, అవినందన సభ నిర్వహించారు. భారంపేట్లోని సైబరాబాద్ జిల్లా స్ట్రాయల్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని విద్యార్థి లక్ష్మీ నారాయణకు రూ.50,000 నగదు పురస్కారం అందజేశారు. అలాగే మండల స్థాయిలో 3వ స్థానం సాధించిన విద్యార్థికి రూ.30,000 నగదు బహుమతిని ప్రధానం చేశారు. అదేవిధంగా 500 పైగా మార్కులు

శ్రీ శ్రీ హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్స్ లో

గుండె దడ సమస్యలకు విప్లవాత్మక చికిత్స

* దేశంలోనే మొదటిసారిగా 'పల్స్ ఫీల్డ్ అబ్లేషన్' (PFA) సాంకేతికత ప్రారంభం
హైదరాబాద్, మే 12 మే, (పురయం ప్రతినీధి).



గుండె సంబంధిత సమస్యల చికిత్సలో హైదరాబాద్ లోని శ్రీ శ్రీ హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్స్ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. గుండె కొట్టుకోవడంతో తేడాలు (స్ట్రోక్) రికార్డు దీనినర్చి (ఉన్నవారికి చికిత్స చేసేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వారుతున్న అత్యుత్తమ ఆధునిక 'పల్స్ ఫీల్డ్ అబ్లేషన్' (పి ఎఫ్ పి) అనే టెక్నాలజీని ఆసుపత్రిలో ప్రారంభించారు. భారతదేశంలోనే మొదటిసారిగా ఈ అధునాతన టెక్నాలజీని తీసుకువచ్చిన ఆసుపత్రిగా శ్రీ శ్రీ హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్స్ నిలిచింది. కార్డియాలజీ విభాగం హెడ్ సీనియర్ కార్డియాలజీస్ట్ డాక్టర్ బిజు గౌపీ, నిపుణులు డాక్టర్ భరణి వేలం, డాక్టర్ ప్రకాష్ నంజయ్య వారి బృందం ఈ కొత్త టెక్నాలజీని ప్రజలకు పరిచయం చేశారు. పల్స్ ఫీల్డ్ అబ్లేషన్

సాధారణంగా గుండెలో విద్యుత్ ప్రవాహంలో లోపాల వల్ల గుండె కొట్టుకోవడంతో వేగం పెరగడం లేదా తగ్గడం జరుగుతుంది (దీనిని వైద్య పరిభాషలో అరిథ్మియా అంటారు). గతంలో దీనికి చేసే చికిత్సలో గుండెలోని కొన్ని భాగాలను వేడి చేయడం (హీట్) లేదా గడ్డకట్టించడం (కోల్డ్) ద్వారా సరిచేసేవారు. ఈ కొత్త పి ఎఫ్ పి టెక్నాలజీ విద్యుత్ తరంగాలు (ఎలక్ట్రిక్ పల్స్) ద్వారా కేవలం దెబ్బతిన్న కణాలను మాత్రమే

హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్స్) మాట్లాడుతూ భారతదేశంలోనే మొదటిసారిగా ఈ పి ఎఫ్ పి టెక్నాలజీని మా ఆసుపత్రిలో ప్రారంభించడం గర్వంగా ఉందని గుండె దడ సమస్యలతో బాధపడే రోగులకు ఇది ఒక వరం లాంటిది. దీని ద్వారా మరింత సురక్షితంగా, ఖచ్చితత్వంతో చికిత్స అందుతుంది అని అన్నారు. డాక్టర్ ప్రకాష్ నంజయ్య మాట్లాడుతూ అమెరికా, యూరప్ వంటి దేశాల్లో ఇప్పుడు ఈ టెక్నాలజీని అభివృద్ధి చేసినవారు. ఈ టెక్నాలజీని శ్రీ శ్రీ హోలిస్టిక్ హాస్పిటల్స్ లోని అధునాతన వైద్యశాలలోని అధునాతన వైద్య సదుపాయాలను సామర్థ్యాలకు కూడా అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని ఆసుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి.

పోకో కేసు నిందితుడు సాయి భగీరథను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలి



శంకర్ పల్లి, మే 12 (పురయం) పోకో కేసులో బీజేపీ కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి సాయి భగీరథపై 17 సంవత్సరాల బాలికపై రైతిగత వేధింపుల ఆరోపణలతో కేసు సమాధి చేయడం కోసం మంత్రి కౌన్సిలర్ గడివి గాంధీ సూచించినట్లు తెలుస్తుంది. పోకో కేసులోని అత్యంత తీవ్రమైన కేసులోని పోలీస్ చర్యలు అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయని అన్నారు. బాధిత కుటుంబం మూడు రోజులుగా పోలీస్ స్టేషన్ చుట్టూ తిరుగుతున్నా నిందితుడిపై ఎలాంటి కఠిన చర్యలు తీసుకోలేదని ఆరోపించారు. బాధిత కుటుంబం

విమర్శించారు. చట్టం ముందు అందరూ సమానులైతే, ఇలాంటి కేసుల్లో అరెస్ట్ అలసత్వం ఎందుకు జరుగుతోందని ప్రశ్నించారు. మహిళలు, బాలికలపై జరుగుతున్న నేరాల విషయంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలు మరింత అభివృద్ధిగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కేసులో రాజకీయ ప్రభావంతో బాధిత కుటుంబాన్ని బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని వారు ఆరోపించారు. ఈ కేసులో విచారణ వేగవంతం చేసి బాధితకురాలికి న్యాయం జరిగేలా చూడాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇక ఈ సంఘటనపై మండల మరియు మున్సిపల్ కాంగ్రెస్, బీజేపీ నాయకులు కూడా స్పందించి బాధిత కుటుంబానికి మద్దతుగా నిలవాలని వారు కోరారు. న్యాయం జరిగే వరకు తమ పోరాటం ఆగదని స్పష్టం చేశారు. అవసరమైతే పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు,

మనసు నిండుగా ఆరోగ్యానికి అండగా

● సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను అందించిన ఎమ్మెల్యే " డిగ్ పల్లె శంకర్" ..
● ఆరోగ్య బాధితులకు సర్కారు అండగా ఉంటుందనీ, ఎమ్మెల్యే షాద్ నగర్ అసెంబ్లీ ఎమ్మెల్యే చెక్కుల అందించిన ఎమ్మెల్యే షాద్ నగర్, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి)

మనసు నిండుగా.. ఆరోగ్యానికి అండగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉంటుందని ఎమ్మెల్యే షాద్ నగర్ అన్నారు. షాద్ నగర్ పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో నిరుపేదల ఆరోగ్య బాధితులకు సీఎం సహాయనిధి చెక్కులను ఆయన అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అనారోగ్యం బారిన పడి పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స చేయించుకోవడానికి ఇబ్బంది పడే నిరుపేదల కోసం ప్రభుత్వం సీఎం సహాయ నిధి పెద్ద ఎత్తున అందించేందుకు నిర్ణయించారు. ఇందులో భాగంగానే నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా 83 చెక్కులు ఈ సందర్భంగా ఆయన అందించారు. షాద్ నగర్ మండల లెఫ్టినెంట్ కమిషనరులు 24, కార్వూరు మండలానికి 14, కొండరకు మండలానికి 10, కేసంపేట మండలానికి 14, నందిగామ మండలానికి నాలుగు, జిల్లేడు కూడా మండలానికి నాలుగు చెక్కులతో పాటు, షార్దూర్ మున్సిపాలిటీ కి సంబంధించి 13 చెక్కులను ఆయన లెఫ్టినెంట్ కమిషనరులు అందజేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు..

నేడు చేగూర్ లో హతీష్ రావు పర్యటన



షాద్ నగర్, మే 12 (పురయం ప్రతినీధి) నందిగామ మండలం చేగూర్ గ్రామంలోని వీరాజునేయ స్వామి దేవాలయ విగ్రహ ప్రాణా ప్రతిష్ఠ మరియు సూతన దేవాలయ ప్రారంభోత్సవంలో దేవు తేది 13.05.2026 బుధవారం రోజున శాసనసభ ఉప పక్ష నేత, మాజీ మంత్రి హతీష్ రావు మరియు బలబలం మాజీ మంత్రులు

ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యం!



చక్కని ఆరోగ్యం



మనకేం కావాలి... మనకంటే బాగా ప్రకృతికే తెలుసుంటారు...! అందుకే మన శరీరానికి ఏ కాలంలో ఏ పదార్థాలైతే మేలు చేసాయో వాటిని ప్రకృతి మనకు అందిస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలో చేసేవిలో లభించే రకరకాల పండ్లు కూడా మనకెంతో మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వాతావరణంలోని అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించడం, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేయడం... ఇలా పలు రకాల బాగా ఉపయోగపడే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి అని చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వేసవిలో లభించే పండ్లు.. వాటివల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం రండి..!

నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లలో మొక్కల ఎక్స్ట్రాక్ట్స్, పంటి ల్యూరోనికామ్, మొక్కల ఎక్స్ట్రాక్ట్స్, పంటి వాటితో బోనింగ్ చేసుకుంటారు. ఇది విగ్నోబేషన్ సమస్యకు చెక్ పెట్టడంతో పాటు చర్మంలో సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. తద్వారా చర్మం తాజాగా మారుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మం ఎంత తేమగా ఉంటే అందం అంతగా ఇనుమడిస్తుంది. ఈ క్రమంలో చర్మాన్ని మాయిశ్చరైట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. శైవాన్ మహిళల తరిగిపోయి అందానికి ఇది కారణమంటున్నారు నిపుణులు. మూలికలు, వృక్ష సంబంధిత పదార్థాలతో తయారుచేసిన మాయిశ్చరైజర్స్ వారు రోజూ ఉపయోగించుకోవాలి.

తర్వాత ముఖ్యమైంది. దీన్ని తినడం వల్ల ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే నీరు శరీరంలోకి చేరి.. చెమట రూపంలో కోల్పోయిన నీటి తాజాన్ని తిరిగి భర్తీ చేస్తుంది. అలాగే ఈ పండు రక్తపోటు వంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా కాపాడడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పుచ్చకాయలో అధికంగా ఉండే నీటి శాతం వల్ల దానిని తీరడమే కాకుండా.. ఇందులో ఉండే ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు అందుతాయి. పొటాషియం, ఐరన్.. వంటి ఖనిజాలతో పాటు విటమిన్ సి.. కూడా ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో అధికంగా ఉండే సి, ఇ విటమిన్లు, పొటాషియం, ఫైబర్.. వంటివి శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. పొటాషియం, ఐరన్, బీటా కెరోటిన్, ఫైబర్తో పాటు విటమిన్ సి.. వంటి పోషకాలు అధికంగా లభించే మరో పండు అప్రికాట్. ఎండు అప్రికాట్ శరీరంలో ప్రవాల సాయులు తగ్గకుండా చేయడంతో పాటు మలబద్ధకం.. వంటి పలు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వేసవి కాలంలో లభించే పండ్లలో అతి ముఖ్యమైనవి మామిడి పండ్లు. ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్ ఎ కంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అలాగే మామిడి పండ్లలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్, బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి..

వంటి పోషకాలు ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడే అయితమైన పండు అనాస. ఈ పండులో ఎన్నో రకాల ఖనిజాలు, విటమిన్లు దాగి ఉన్నాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరం పలు వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు.

టీ, కాఫీల బదులు సూప్ తాగుట అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది. అందులో సూప్ మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ సూప్ మరీ ప్రేమం. ఒకసారి ఇలా చేసి చూడండి.. ఇది రుచి కాదు. ఆరోగ్యం కూడా. ఉల్లి, బొమాలో, క్యాబేజ్ - ఒక్కొక్కటి, బీన్స్ - 6, గుమ్మడి, టోకరి -

ఉపయోగం. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. కొవ్వు తక్కువగా ఉండటం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రించుకోవచ్చు.

రుచి ఆరోగ్యాల వెజిటబుల్ సూప్



అర కప్పు చొప్పున, బరాజీలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, వెల్డెల్ - 3 రెబ్బలు, మిరియాల పొడి - అర స్పూన్లు, సూప్ - స్పూన్లు, కొత్తిమీర - చాలెదు తయారీ: కూరగాయలన్నింటినీ సన్నగా తరగాలి. అడుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో సూప్ వేడి చేసి ఉల్లి, వెల్డెల్ వేయాలి. అవి కాస్త వేగం.. అన్ని కూరగాయలు ముక్కలు, ఉప్పు జతచేసి కలియతిప్పుతూ రెండు నిమిషాలు వేయించాలి.

తరిగిపోయి అందానికి..!

అందాన్ని ద్విగుణితీ కృతం చేసుకుంటారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో భాగంగా.. చర్మంపై పేరుకున్న దుమ్ము-ధూళి, చెమట, జిడ్డుల నాన్ని తొలగించుకోవడానికి సూజు సిద్ధమైన క్లెన్సింగ్ ఉపయోగిస్తారు. సోయా పాలు, వైట్ బీ, వేడురు ఎక్స్ట్రాక్ట్ తో ముందు తమ చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఇక రెండో దశలో.. టీటీ ఆయిల్, హైఅ



స్టుంటారు. దీంతో పాటు నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలని తినడం.. ఇవన్నీ అత్యధి మహిళలు క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తుంటారు. శైవాన్ మహిళల బ్యూటీ రోటీన్ షీట్ మాస్క్ తోనే పూర్ణపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మొక్కల ఆధారిత పదార్థాలతో తయారుచేసిన షీట్ మాస్క్ లను పావుగంట పాటు ముఖంపై వేసుకొని నీడర్డు తొలగించాలి. ఆపై వాటిని తొలగించుకోవాలి. తక్షణ మెరుపును అందుకోవాలి.

వీటితో... కూర్చో!

వేసవిలో ఒంటికి హాయి, చల్లదానిని ఇస్తుందని కాటానిని ఎంచుకుంటారు. కానీ దాని నిర్వహణ అంత సులువేమీ కాదు. అందుకే దానిలానే మేనిజింగ్ చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. వాటిని ప్రయత్నించండి. లిసెన్... మనం



అందులో 3 కప్పుల నీళ్లు పోసి మాత పెట్టి ముక్కలు మెత్తబడే వరకూ ఉడికించి, దించేయాలి. చల్లగా పప్పుగొట్టి మెత్తపాలి. ఈ మిశ్రమానికి మిరియాల పొడి చేర్చి మళ్లీ వేడిచేయాలి. చివర్లో కొత్తిమీర జోడించి సెగ తీసేయాలి. ఈ సూప్ తాగుట వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఉల్లసం, ఉల్లసాం చేకూరతాయి. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. పీచు అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. ఊబకాయం రాదు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇదెంతో ముందుగా ఉంటుంది. చెమట పోసినా త్వరగా ఆరిపోతుంది. ముఖంగా ఇది చర్మానికి అత్యుత్తమం. దానికి మించిన హాయి ఈ కాలంలో వేరే ఏముంటుంది చెప్పండి. కాకపోతే కాస్త త్వరగా ముడతలు పడుతుంది. అయితేనే, ఆ లుక్ కూడా స్టైల్ గానే ఉంటుంది. రియాన్... చాలా తేలికగా ఉండే వస్త్రం. మెత్తగా, గాలి ప్రసరణ బరిగిలా ఉంటుంది. స్వర్ణలు, గోల్లు, పదులు టాప్ లు... ఎలా వేసుకున్నా స్టైల్ గా కనిపించడం ఖాయం. చెమట కూడా త్వరగా ఆరిపోయేలా చేస్తుంది. అయితే నాణ్యమైన రకాల్ని ఎంచుకోవాలి. స్టైల్ గా కనిపించాలంటే ముందు మనకి గుర్తు చేద్దామి కదా! కానీ ఈ వేసవిలో వేసామా... చెమటతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవ్వాలిందే. అందుకే అయిష్టంగానే దానికి

నిర్దిష్టం చేస్తాం కానీ... గాలి ప్రసరణకు ఇవీ అనుకూలంగా ఉంటాయి. చెమట పోసినా త్వరగా ఆరిపోతుంది. ముఖంగా ఇది చర్మానికి అత్యుత్తమం. దానికి మించిన హాయి ఈ కాలంలో వేరే ఏముంటుంది చెప్పండి. కాకపోతే కాస్త త్వరగా ముడతలు పడుతుంది. అయితేనే, ఆ లుక్ కూడా స్టైల్ గానే ఉంటుంది. రియాన్... చాలా తేలికగా ఉండే వస్త్రం. మెత్తగా, గాలి ప్రసరణ బరిగిలా ఉంటుంది. స్వర్ణలు, గోల్లు, పదులు టాప్ లు... ఎలా వేసుకున్నా స్టైల్ గా కనిపించడం ఖాయం. చెమట కూడా త్వరగా ఆరిపోయేలా చేస్తుంది. అయితే నాణ్యమైన రకాల్ని ఎంచుకోవాలి. స్టైల్ గా కనిపించాలంటే ముందు మనకి గుర్తు చేద్దామి కదా! కానీ ఈ వేసవిలో వేసామా... చెమటతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవ్వాలిందే. అందుకే అయిష్టంగానే దానికి

తీపీ ఘాటుల పుదీనా పానీయం



టంలో విశేషం లేదు. అది కాస్తంత మాటుగా కూడా ఉంటే చిత్తమైన రుచితో బాగుంటుంది కదా! అలాంటి చక్కటి పానీయాన్ని ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. తీపీ కారాల మేలు కలయిక లాంటి కమ్మటి పానీయం కోసం.. పుదీనా ఆకులు 75 గ్రాములు, అల్లం రెండంగుళాల ముక్క, పంచదార రెండు కప్పులు, ఆకుపచ్చని ఫుడ్ కలర్ కొద్దిగా, సాధారణ కెంపులు, ఉప్పు, ట్రాక్ సాల్ట్, వెయించిన జీలకర్ర పొడి

పుట్ రోలింగ్ చేద్దామా!



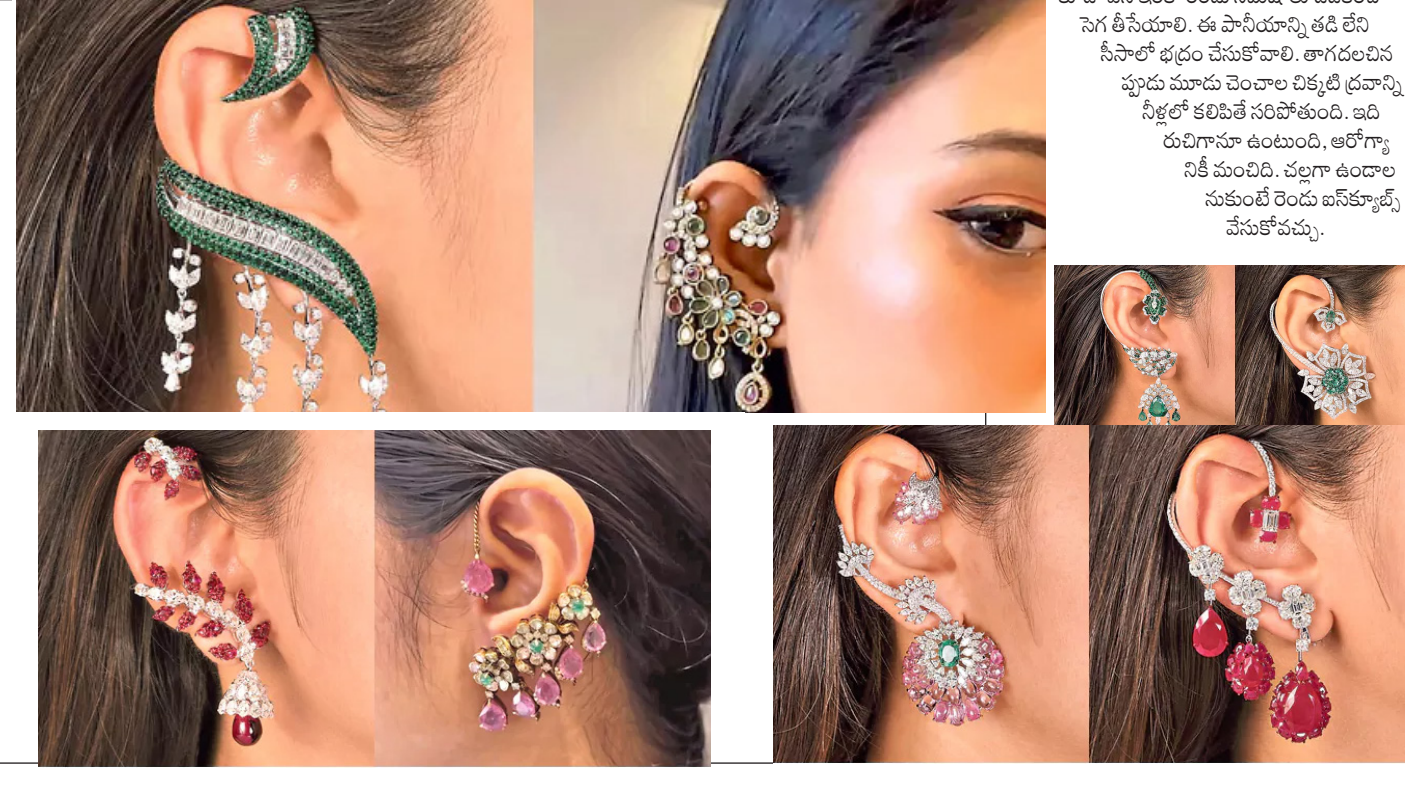
దానికి బెస్ట్ బాల్, లాక్స్ బాల్ లేదా గడ్డ కట్టిన నీటి సీసా ఉంటే సరిపోతుంది. అర్బ్ రోలింగ్: నిలబడా, కుర్చీలో కూర్చున్నా మీ పాదం కింద బంతిని ఉంచి... కాల్ వేళ్ల నుంచి మడమ వరకూ వెమ్మడిగా అంతిని ఆటు

తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. పాదాలకు రక్త ప్రసరణ పెరిగి, రోజూ ఉండే అలసట మాయమవుతుంది. ఇలా ప్రతి పాదానికి 45 సెకన్ల నుంచి 2 నిమిషాల వరకు రోలింగ్ చేస్తే మంచిది. మొదట తక్కువ ఒత్తిడితో ఆరంభించి క్రమంగా పెంచాలి. పులి అతిగా నొక్కినా, బలంగా చేసినా కండరాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. రంధ్రాలు ఉంటేనే ఇలాంటి లిక్ వస్తుంది అవుతుంటాం. కానీ, రంధ్రం అవసరం లేకుండానే చెవిని చుట్టేసిలా క్లిప్ మోడల్స్ లో అతి లభిస్తున్నాయి. మెడలో ఏమీ చేసుకోకపోయినా, కేవలం ఈ ఒక్క ఇయర్ కప్ పెట్టుకుంటే చాలు, మెడలో అందరకళ్లూ మీ పైనే ఉంటాయి. నవరత్నాలలోని పచ్చలు,

చెవులకు చక్కటి ఆభరణాలు

వజ్రాలతో కనువిందు చేస్తున్నాయి. చెవి తమ్మె నుంచి మొదలై లతలా అమమి అల్లుకుంటూ నయా స్టైల్ కనిపిస్తోన్న ఇవి... ధరించిన ఎవరికైనా కళ్ల తెచ్చిపెడతాయి. ఆదంబరంగా కనిపించాలనుకునేవారికి చక్కని ఎంబెక్. నిజానికి చెవికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆలస్యం... పెళ్లిళ్లు, పార్టీలు లేదా గ్రాండ్ ఈవెంట్ లో తమకుంటూ ప్రత్యేకమైన గర్భింపు రావాలంటే ఇలాంటి 'బోల్డ్' అండ్ బ్యూటీఫుల్' ఇయర్ కమ్మె ఎంచుకోవాలిందే.

అలస్యం... పెళ్లిళ్లు, పార్టీలు లేదా గ్రాండ్ ఈవెంట్ లో తమకుంటూ ప్రత్యేకమైన గర్భింపు రావాలంటే ఇలాంటి 'బోల్డ్' అండ్ బ్యూటీఫుల్' ఇయర్ కమ్మె ఎంచుకోవాలిందే.



చెంపా చొప్పున, నిమ్మరసం అర కప్పు తీసుకోవాలి. పుదీనాను శుభ్రంగా కడిగి గ్లెడ్ చేసి.. రెండు కప్పుల నీళ్లు పోయాలి. అల్లం చెక్కు తీసి.. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నీళ్లు జోడించి మెత్తగా నూరి.. వడకట్టాలి. పిప్పి తీసిన రెండు కప్పుల నీళ్లు జోడించాలి. ప్యాకోలో పంచదార, అల్లం నీళ్లు పోసి కలియతిప్పుతూ వేడిచేయాలి. పంచదార కరిగిపోయాక.. నూరిన పుదీనా, ఫుడ్ కలర్ జతచేసి ఉడికించాలి. అందులో పావు వంట నీళ్లు ఇంకపోయక ఇప్పుడు, ట్రాక్ సాల్ట్, జీలకర్ర పొడి కూడా వేసి ఇంకో రెండు నిమిషాలు ఉడికించి సెగ తీసేయాలి. ఈ పానీయాన్ని తడి చేసి నీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి. తాగడం వల్ల పుడు మూడు చెంచాల విక్రమీ ప్రమాన్ని నీళ్లలో కలిపితే సరిపోతుంది. ఇది రుచిగానూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. చల్లగా ఉండాలనుకుంటే రెండు బస్కెట్ల వేసుకోవచ్చు.

