

గ్రేటర్ షాద్‌రాబాద్

గ్రంథాలయాల విజాన భండారాల

షాద్ నగర్ మే 21
(పుడయం ప్రతినది)

గ్రంథాలయాలు దేశాన్ని అభ్యున్నతి వైపు నడిపించే విజాన భండారాలు అని షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల చైర్మన్ వీరప్పలి శంకర్ అన్నారు. షాద్ నగర్ పట్టణంలోని గ్రేడ్ వన్ శాఖ గ్రంథాలయంలో శ్రీ సరస్వతి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. గ్రంథాలయ ఆవరణలో ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ పాత్రికేయులు సారథి రమేష్ అనంతలక్ష్మి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ మదన్మోహన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సభలో ఎమ్మెల్యే వీరప్పలి శంకర్ మాట్లాడుతూ.. అనాడు స్వతంత్ర పోరాటంలో ప్రజలను చైతన్యపంతులను చేయడం మొదలుకొని నేటిదాకా ఎందరో యువకులు విజ్ఞానాన్ని అందించి తద్వారా వారు ఉన్నత స్థానాల్లో కొలువైతేలా చేసిన చరిత్ర గ్రంథాలయాలకు ఉంది అయిన అన్నారు. ప్రజలకు విజ్ఞానాన్ని అందించే అన్ని రకాల పుస్తకాలను అందుబాటులో ఉంచి గ్రంథాలయాల దశాబ్దాల కాలంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంది అని అన్నారు. అందుకే గ్రంథాలయాలను అందిస్తున్నాయని కొనియాడారు. అదేవిధంగా షాద్ నగర్ గ్రంథాలయం కూడా పోటీ పరిస్థితులలో పాల్గొనే విద్యార్థులు మొదలుకొని అందరికీ అన్ని రకాల విజ్ఞాన పుస్తకాలను అందిజేస్తుందిని ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం గ్రంథాలయ చైర్మన్



గా ఉన్న మదన్మోహన్ రెడ్డి ఈ గ్రంథాలయాన్ని మరింత అభివృద్ధి వైపు ముందుకు నడిపించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. చదువుకునే విద్యార్థులకు, ఉద్యోగాల కోసం ప్రయత్నించేయే వకులకు గ్రంథాలయాల అవసరం ఎంతగానో ఉంటుందని, వారి అవసరానికి తగ్గట్టుగా పుస్తకాలను అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. గ్రంథాలయాలకు మొదటి నుంచి దాతల సహకారం కూడా ఎంతో ఉంది. షాద్ నగర్ గ్రంథాలయం దీనికి కూడా ఎంతోమంది దాతలు పుస్తకాలను అందించారని గుర్తు చేశారు. ఈ గ్రంథాలయానికి సంబంధించి ఎలాంటి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేయాలి పాలకవర్గం సహకారం చూపాలి అని దృష్టి తీసుకునే తప్పనిసరిగా తన సహకారాన్ని అందిస్తానని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు.

దని ఎమ్మెల్యే శంకర్ కొందరు నాయకులకు నూచించారు. బైబిల్ అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరు తమ వంతు కృషిగా సహకరించాలని విలుపునిచ్చారు. స్థానిక నాయకుడు రఘునాథ్ యాదవ్ కూడా గ్రంథాలయానికి పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అయిన ఎమ్మెల్యే కోరారు. అదేవిధంగా వెల్లెర్ గ్రామంలో గ్రంథాలయం ఏర్పాటుకు గ్రంథాలయాన్ని అక్కడ ఏర్పాటు చేసేందుకు పూర్తి సహకారం అందించాలని సభలో గ్రంథాలయ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ మదన్మోహన్ రెడ్డి ద్వారా ఎమ్మెల్యేకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ పాత్రికేయులు సారథి రమేష్ అనంతలక్ష్మి దంపతులను ఎమ్మెల్యే శంకర్ తదితర అభివృద్ధి సన్మానించినది. **రాజీవ్ గాంధీ నివాస**
షాద్ నగర్ గ్రంథాలయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ పర్యవేక్షణలో నివాసాన్ని ఘనంగా జరిపింది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే వీరప్పలి శంకర్ ఆధ్వర్యంలో రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాసాలు అర్పించారు. రాజీవ్ గాంధీ ఆధ్వర్యాలకు మదన్మోహన్ రెడ్డి కృషిని సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ రెడ్డి కృషిని సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ పాత్రికేయులు సారథి రమేష్ అనంతలక్ష్మి దంపతులను ఎమ్మెల్యే శంకర్ తదితర అభివృద్ధి సన్మానించినది. **రాజీవ్ గాంధీ నివాస**
షాద్ నగర్ గ్రంథాలయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ పర్యవేక్షణలో నివాసాన్ని ఘనంగా జరిపింది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే వీరప్పలి శంకర్ ఆధ్వర్యంలో రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాసాలు అర్పించారు. రాజీవ్ గాంధీ ఆధ్వర్యాలకు మదన్మోహన్ రెడ్డి కృషిని సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ రెడ్డి కృషిని సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య నాయకులు సీనియర్ పాత్రికేయులు సారథి రమేష్ అనంతలక్ష్మి దంపతులను ఎమ్మెల్యే శంకర్ తదితర అభివృద్ధి సన్మానించినది.



సీఎం సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ

పేదల వైద్య ఖర్చులకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ గాంధీ స్ట్రాటజీ పాఠశాల: చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ ధీమ్ భరత్
చేవెళ్ల మే 21 (పుడయం)
ధీమ్ భరత్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం చేవెళ్ల నియోజకవర్గంలోని పలు మండలాలకు చెందిన లబ్ధిదారులకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ (CMRF) చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సహకార గ్రామీణ సంఘం ప్రసాద కుమార్, సహకారంలో మంజూరైన ఈ చెక్కులను చేవెళ్ల శంకర్ పల్లి, సవాల్ పేట్, మెయిన్ బాద్, షాద్ నగర్ మండల ప్రజలకు చెందిన పేద కుటుంబాలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ ధీమ్ భరత్ మాట్లాడుతూ.. అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందిన పేద కుటుంబాలకు సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా అందుతున్న ఆర్థిక సాయం ఎంతో ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తోందన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు వైద్య ఖర్చులు భారంగా మారుతున్న తరుణంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఒక వరంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా ఆర్థిక చేయూత అందుతో కూడా వందలాది మంది లబ్ధిదారులకు వైద్య సహాయం అందించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన ప్రతి సందర్భంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అందగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి గౌరవ సీఎం, మెయిన్ బాద్ మండల అధ్యక్షుడు మాణిక్యం, సర్పంచ్ రాములు, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కృష్ణారెడ్డి, బుధవారం, కంబళ్ల భాస్కర్ గజేష్ గౌడ్, మియాబాద్, షాద్ నగర్ మండల ప్రజలకు చెందిన పేద కుటుంబాలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ ధీమ్ భరత్ మాట్లాడుతూ.. అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందిన పేద కుటుంబాలకు సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా అందుతున్న ఆర్థిక సాయం ఎంతో ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తోందన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు వైద్య ఖర్చులు భారంగా మారుతున్న తరుణంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఒక వరంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా ఆర్థిక చేయూత అందుతో కూడా వందలాది మంది లబ్ధిదారులకు వైద్య సహాయం అందించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన ప్రతి సందర్భంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అందగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి గౌరవ సీఎం, మెయిన్ బాద్ మండల అధ్యక్షుడు మాణిక్యం, సర్పంచ్ రాములు, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కృష్ణారెడ్డి, బుధవారం, కంబళ్ల భాస్కర్ గజేష్ గౌడ్, మియాబాద్, షాద్ నగర్ మండల ప్రజలకు చెందిన పేద కుటుంబాలకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జ్ ధీమ్ భరత్ మాట్లాడుతూ.. అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందిన పేద కుటుంబాలకు సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా అందుతున్న ఆర్థిక సాయం ఎంతో ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తోందన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు వైద్య ఖర్చులు భారంగా మారుతున్న తరుణంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ఒక వరంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా ఆర్థిక చేయూత అందుతో కూడా వందలాది మంది లబ్ధిదారులకు వైద్య సహాయం అందించినట్లు తెలిపారు.

అప్పుల బాధతో రైతు ఆత్మహత్య

కుమార్ పెళ్లికి చేసిన అప్పులు తీరక మనస్తాపం చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందిన కర్ణ మల్లేశం నిర్మలబాబుగారి కుమార్, మే 21
(పుడయం ప్రతినది)

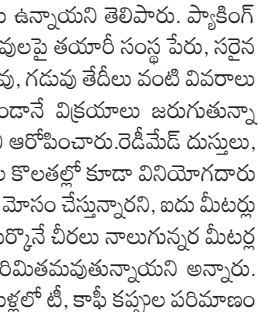
కుటుంబ అవసరాల, కుమార్తె వివాహానికి చేసిన అప్పులు తీరే మార్గం కనీసం చికిత్స, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన ఒక రైతు పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్న విషయం గ్రామీణులను ఆందోళన పరుచింది. రైతుకు భట (పోలీస్) నిబ్బంది మరియూ కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం... జగదీశ్ పూర్వం మండల పరిధిలోని నిర్మలనగర్ గ్రామానికి చెందిన కర్ణ మల్లేశం (48), తండ్రి పోచయ్య, వ్యవసాయం చేసుకుంటూ



లోయ్యాడు. చికిత్స పొందుతూ మృతి.. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 10వ తేదీ ఉదయం పరి కౌతల యంత్రం (మిషన్) వద్దకు వెళ్లిన మల్లేశం, తీవ్ర మనస్తాపంతో పురుగుల మందు తాగాడు. గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే అతడిని గిజ్జెల్ ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స అందించిన అనంతరం, మెరుగైన వైద్యం కోసం ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ ప్రాణాలతో పోరాడుతూ పరిస్థితి విషమించడంతో గురువారం (21.05.2026) ఉదయం 11:25 గంటల ప్రాంతంలో మల్లేశం మృతి చెందారు. మృతుడికి భార్య మంజుల, కుమారుడు సనీష్ కుమార్, కుమార్తెలు అంజిత, అక్షయ ఉన్నారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు మేరకు తీసుకొచ్చిన అప్పుల తీసుకొచ్చే భార్య మంజుల, కుమారుడు సనీష్ కుమార్, కుమార్తెలు అంజిత, అక్షయ ఉన్నారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు మేరకు తీసుకొచ్చిన అప్పుల తీసుకొచ్చే భార్య మంజుల, కుమారుడు సనీష్ కుమార్, కుమార్తెలు అంజిత, అక్షయ ఉన్నారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు మేరకు తీసుకొచ్చిన అప్పుల తీసుకొచ్చే భార్య మంజుల, కుమారుడు సనీష్ కుమార్, కుమార్తెలు అంజిత, అక్షయ ఉన్నారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదు మేరకు తీసుకొచ్చిన అప్పుల తీసుకొచ్చే భార్య మంజుల, కుమారుడు సనీష్ కుమార్, కుమార్తెలు అంజిత, అక్షయ ఉన్నారు.

తూనికల్లో తేడా.. వినియోగదారులకు మోసం

***మెట్రాలజీ శాఖ నిర్దేశంపై వినియోగదారుల సంఘాల ఆవేదన దౌలాబాద్, మే 21 (పుడయం ప్రతినది):**
రాష్ట్రంలో తూనికలు, కొలతల శాఖ నిర్దేశంపై వినియోగదారుల ఘోషాగ్రామీణుల మోసం పోతున్నారని తెలంగాణ రాష్ట్ర వినియోగదారుల సంఘాల సమాఖ్య ప్రతినిధి, సిద్దిపేట జిల్లా ఆధ్వర్యం కుంభాళం రవీందర్ ఆరోపించారు. ప్రపంచ తూనికలు, కొలతల (మెట్రాలజీ) దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గురువారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ఏడాది ప్రపంచ మెట్రాలజీ దినోత్సవ ధీమాగా కొలతల శాస్త్రం విధాన రూపకల్పనలో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడం అనే నినాదాన్ని ప్రకటించిన సందర్భాల్లో, రాష్ట్రంలో మాత్రం తూనికలు, కొలతల శాఖ పనితీరు పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం గా మారిందని విమర్శించారు. చిన్న చిన్న దుకాణాల నుంచి పెద్ద షాపింగ్ మార్కెట్ వరకు వినియోగదారులు వివిధ రూపాల్లో మోసపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు, పెట్రోలు, డీజిల్, వంటనూనెలు, బంగారం, వెండి నగలు, భవన నిర్మాణ సామగ్రి వంటి అనేక వస్తువుల్లో తూనికలు, కొలతల్లో వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్యాకింగ్ పస్తువులపై తరూరి సంస్థ పేరు, సరైన బరువు, గడువు తేదీలు వంటి వివరాలు లేకుండానే విక్రయాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. రెడీమేడ్ మినులు, చీరల కొలతల్లో కూడా వినియోగదారుల మోసం చేస్తున్నారని, బరు మిటర్లు గా పేర్కొనే చీరలు నాలుగున్నర మిటర్ల కే పరిమితమవుతున్నాయని అన్నారు. హోటళ్లలో టీ, కాఫీ కప్పుల పరిమాణం తగ్గిపోతుండగా, ఇడ్లీలు, వడలు, గారెల పరిమాణాలు కూడా క్రమంగా చిన్నబోతున్నాయని ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారని తెలిపారు. విద్యుత్ మీటర్లు, భావానాల స్పీడీ మీటర్లు, బీటీ మీటర్లు, డ్రామ్ మీటర్లు వంటి పరికరాలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలని భాధ్యత తూనికలు, కొలతల శాఖపై ఉందని గుర్తు చేశారు. విదేశాల నుంచి దిగుమతి అయ్యే ఎలక్ట్రీక్, ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తులపై ప్రమాణిత గుర్తులు ఉన్నారని లేదా అన్న విషయాన్ని కూడా అధికారులు పరిశీలించాలని కోరారు. భవన నిర్మాణ రంగంలో వినియోగదారుల ఇసుము రాష్ట్ర, కంకర, సిమెంట్ నాణ్యతపై కఠిన తనిఖీలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. బంగారు



సగల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం హాల్ మాన్యురింగు ద్వారా తీసుకొచ్చిన, రాష్ట్ర స్థాయిలో వాటి అమలు సరిగా జరగడం లేదని విమర్శించారు. తూనికలు, కొలతల శాఖలో నిబ్బంది కొరత, ప్రత్యేక అధికారుల లేమి, వినియోగదారుల వ్యవహారాలకు ప్రత్యేక మంత్రిత్వ శాఖ లేకపోవడం వల్ల ప్రజల సమస్యలు రోజు రోజుకు పెరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజలు ఫిర్యాదులు చేసినా అధికారులు స్పందించడం లేదని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో వినియోగదారులే రాజులు అంటారు. కానీ ప్రస్తుతం వినియోగదారులే అత్యంత మోసపోతున్న వర్గంగా మారిపోయారు అని కుంభాళం రవీందర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఐవోపిలకు తగిన వేతనం ఇవ్వాలి!

- వివోపిలకు క్రమం తగిన వేతనం చెల్లించాలి వెళ్లి చాకిరి చేయిస్తున్న ప్రభుత్వం
- నాలుగో రోజుకు చేరిన నిరవధిత సమ్మె

మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రమీల చేవెళ్ల, మే 21 (పుడయం)
గ్రామ స్థాయిలో మహిళా సంఘాల అభివృద్ధి కోసం కీలకంగా పనిచేస్తున్న వివోపిలను ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని, వారితో వెళ్లి చాకిరి చేయించుకుంటోందని వివోపిల మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రమీల గురువారం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వివోపిల నిరవధిత సమ్మె నాలుగో రోజుకు చేరిన సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. గ్రామాల్లో మహిళా సంఘాల బలోపేతం కోసం వివోపిల 30కి పైగా ఐవోపిల నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. సంఘాల లైవ్ మీటింగులు నిర్వహించడం, గ్రామ సంఘ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయడం, ఎన్ఎస్ఐఆర్ అకౌంట్ లో యాక్, సర్వే ప్రొజెక్ట్ యాక్, లోకాన్ యాక్లలో



గ్రామ సంఘాలు, చిన్న సంఘాల లా వాడేపిలను నమోదు చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తున్నారన్నారు. అంతేకాకుండా బ్యాంకు లింకేజీ టార్గెట్ల పూర్తి చేయడం, గ్రామీణ మహిళలకు వ్యాపార రుణాలు అందించడం, కొత్త మరియు పాత సంఘాల వివరాలను అప్డేట్ చేయడం చేయడం, ఎం ఎన్ఎంఆర్ మరియు ఉమ్మడి ఆధార్ మెట్రైల్ యాక్లలో డేటా ఎంట్రీలు చేయడం వంటి బాధ్యతలు కూడా నివేదించినట్లు తెలిపారు. కారాని వివోపిల 30కి పైగా ఐవోపిల నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. సంఘాల లైవ్ మీటింగులు నిర్వహించడం, గ్రామ సంఘ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయడం, ఎన్ఎస్ఐఆర్ అకౌంట్ లో యాక్, సర్వే ప్రొజెక్ట్ యాక్, లోకాన్ యాక్లలో

ప్రజా పాలనను విజయవంతం చేయాలి

రంగారెడ్డి జిల్లా, మే 21 (పుడయం)
శుభ్రపాలన నిర్వహించే ప్రజా పాలన జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాల విజయవంతం చేయాలి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్టానిక సంస్థలు) కిరణ్బాయి. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా ఈ నెల 22న శుభ్రపాలన నిర్వహించు సు జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమం ఏర్పాటుపై అదనపు కలెక్టర్ కిరణ్బాయి గురువారం టెలి కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష జరిపారు. ఎలాంటి జిల్లా ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాల విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ స్థాయిలో ప్రజా పాలన కార్యక్రమాలను చక్కగా నిర్వహించడం జరిగిందని, అదే స్ఫూర్తితో జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాన్ని మరింత అభ్యుదయం నిర్వహించేలా కృషి చేయాలన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి



ప్రణాళికలో భాగంగా చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పోలీసులు, ఆయా పథకాల ద్వారా లబ్ధి పొందిన లబ్ధిదారుల జాబితా తేటాంబంబిన నిర్ధారణ వివరాలతో సహా పాంట్ల ప్రజా పాలన అధికారులతో నివేదికలు అందించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా అభివృద్ధి కార్యక్రమాల, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలు, సాధించిన పురోగతిని సమగ్రంగా ప్రదర్శించేలా నివేదికలు ఉండాలన్నారు. ఆయా శాఖల అధ్యక్షులతో అమలువుతున్న సంక్షేమ పథకాలను సంబంధించి స్థానిక నిర్వహణ చేయాలన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి

షాద్ నగర్ పోలీసు ఉన్నత అధికారులను కలిసిన కొన్సెల్ డిప్యూటీ కమిషనర్



షాద్ నగర్ మే 21 (పుడయం)
పట్టణంలోని క్రీస్టియన్ కాలనీ పరిధిలో గల 16వ వార్డు మహిళా కొన్సెల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ మున్సిపల్ ఆఫీస్ మాజీ సభ్యులు డిప్యూటీ కమిషనర్ కలిసిన కార్యాలయంలో డి.సి.పి శిరీష, అదేవిధంగా డి.సి.పి కార్యాలయంలో డి.సి.పి లక్ష్మీనారాయణలను కలిసి పుష్పగుచ్చాని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కొన్సెల్ గా వినియోగదారులను తర్వాత మర్యాదపూర్వకంగా వారిని కలుసుకున్నట్లు

మీడియాకు వివరించారు. ఆయా అధికారుల నేతృత్వంలో షాద్ నగర్ ప్రాంతం ఎలాంటి నేరాలకు ఆస్కారం లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు జరులక్ష్మి కిషోర్ దంపతులు తెలిపారు. మీడియాకు వివరించారు. ఆయా అధికారుల నేతృత్వంలో షాద్ నగర్ ప్రాంతం ఎలాంటి నేరాలకు ఆస్కారం లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు జరులక్ష్మి కిషోర్ దంపతులు తెలిపారు. మీడియాకు వివరించారు. ఆయా అధికారుల నేతృత్వంలో షాద్ నగర్ ప్రాంతం ఎలాంటి నేరాలకు ఆస్కారం లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు జరులక్ష్మి కిషోర్ దంపతులు తెలిపారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పరీక్ష కేంద్రం వద్ద నిషేధాజ్ఞలు

కేంద్రం చుట్టూ 500 మీటర్ల పరిధిలో ఐదుగురు సుమారుడలం నిషేధం సమీపంలోని నకలు (జి.కె.ఎస్), లంకెర్రాం కేంద్రాల మూసివేయాలి మే 23 నుండి జూన్ 1 వరకు ఉత్తర్వులు అమలు: నిర్మలబాబుగారి కమిషనర్ రమీ పెరుమాళ్
నిర్మలబాబు, మే 21 (పుడయం బ్యూరో ప్రతినది)
జిల్లాలో జరగనున్న తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ శాఖావరమైన పరీక్షల నేపథ్యంలో పరీక్షా కేంద్రం వద్ద శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు, పరీక్షలను ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు ఏలా భారతీయ నాగర్ సురక్షా సంఘాత్ నిక్షేప్ 163 (గతంలో 144 సెక్షన్) ప్రకారం నిషేధాజ్ఞలు విధిస్తూ నిర్మలబాబుగారి కమిషనర్ రమీ పెరుమాళ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జిల్లాలోని వర్గ మండలం, గౌరారం గ్రామంలో



గల **కానెర్ విశ్వవిద్యాలయం పరీక్షా కేంద్రంగా నిర్వహించబడినందున, ఈ కేంద్రం చుట్టూ 500 మీటర్ల పరిధిలో ఐదుగురు లేదా అంతకంటే

ఎక్కువ మంది గుమిగూడటాన్ని పూర్తిగా నిషేధించినట్లు పోలీస్ కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. ఉదయం 8 నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు అమలు ఈ ఆంక్షలు పరీక్షలు జరిగే రోజుల్లో, అనగా ఈ నెల 23.05.2026 నుండి జూన్ 1 (01.06.2026) వరకు, పరీక్ష జరిగే ప్రత్యేకా ఉదయం 08:00 గంటల నుండి సాయంత్రం 06:00 గంటల వరకు అమలులో ఉంటాయని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు. పరీక్షా కేంద్ర పరిసరాల్లో కర్రలు, రాళ్లు, ఆయుధాలు లేదా ఇతర ప్రమాదకరమైన వస్తువులను కలిగి ఉండడం నేరమని, పరీక్షకు సంబంధించిన నిషేధిత కాగితాలను తీసుకెళ్లడం పూర్తిగా నిషేధించిన హెచ్చరించారు. పరీక్ష జరిగే సమయంలో కేంద్రం సమీపంలో అన్ని నకలు తీసుకురావాలి (జి.కె.ఎస్ నింబట్ల), ముగ్గు

బలాలయ, అంతర్జాల (నెట్) కేంద్రాలను తప్పనిసరిగా మూసివేయాలని ఆదేశించారు. ఈ ఉత్తర్వుల నుండి విధుల్లో ఉన్న రక్షక భట నిపుణులు (పోలీస్ అధికారులు), సైనిక నిబ్బంది, విద్యాశాఖకు చెందిన ప్రత్యేక తనిఖీ బృందాల అధికారులు మరియు అంతర్జాతీయ ఊరింగ్ పులకు మాత్రమే మినహాయింపు ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులు ఎటువంటి ఆందోళన చెందకుండా, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పరీక్షలు రాసేలా సంబంధిత రక్షక భట నిపుణులు (పోలీస్ స్టేషన్) అధికారులు తగిన బందోబస్తు, రక్షణ ఏర్పాటు చేయాలని పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి చట్టాన్ని అతిక్రమించే వారిపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని రమీ పెరుమాళ్ హెచ్చరించారు.

Save Up to **30%** On Tests

Fees with Grads Universe

Best Service:

- Free Process
- Mocks
- Study Abroad Counseling
- University Short Listing
- Visa Process

CONTACT US
+91 6301726400

Grads Universe
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

www.gradsuniversa.com

RTC X Roads, Hyderabad



అనాధ వృద్ధురాలికి అండగా మంధని పోలీసులు

మంధని, మే 21: (వృద్ధయం ప్రతినది) మంధని పట్టణంలో నిర్వహించిన కార్టన్ సెల్ఫీ సందర్భంగా ఓ అనాధ వృద్ధురాలిని గుర్తించిన పోలీసులు మానవత్వం చాటుకున్నారు. స్థానికంగా ఉన్న ఓ వృద్ధురాలికి ఎవరూ లేరని, ఆమె అనాధ స్థితిలో జీవిస్తున్నారని స్థానికులు పోలీసుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ విషయంపై స్పందించిన మంధని సీబి రాజు గౌడ్, ఎన్నై దేగ రమేష్ వెంటనే చర్యలు తీసుకుని ఏఎస్ఐ మల్లయ్యకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. అనంతరం వృద్ధురాలిని సురక్షితంగా కరీంనగర్లోని వీరభద్ర అనాధ వృద్ధాశ్రమానికి తరలించారు. అనాధ స్థితిలో ఉన్న వృద్ధురాలికి ఆశ్రయం కల్పించేందుకు పోలీసులు చూపిన చొరవపై స్థానికులు అభినందనలు తెలిపారు. పోలీసుల ఈ మానవతా స్పందన అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.

పెద్దపల్లి సెక్టేమ్ శాఖలలో అక్రమాల బలగాయని హైకార్డులలో పిటిషన్

మంధని, మే 21: (వృద్ధయం ప్రతినది) పెద్దపల్లి జిల్లా సెక్టేమ్ శాఖల అక్రమాల బలగాయని ఆరోపిస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టులో దాఖలైన షా చీ.ఓ. 14202/2026 పిటిషన్ ప్రస్తుతం విచారణలో ఉంది. ఈ పిటిషన్లో జిల్లా సోషల్ వెల్ఫేర్ అధికారి పి. వెణుకొండారావు సహా 23 అధికారులను ప్రతివాదులుగా చేర్చినట్లు పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. ముఖ్య గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మంధని పట్టణం ఎరుకలగూడెంకు చెందిన పట్టణ ముకేష్ ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఇందులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్, విజిలెన్స్ కమిషనర్, పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ తదితర అధికారులను ప్రతివాదులుగా పేర్కొన్నారు. పిటిషన్లో పేర్కొన్న ఆరోపణల ప్రకారం సెక్టేమ్ శాఖ పరిధిలో సుమారు రూ. 23 లక్షల నిధుల వినియోగంపై అనుమానాలు వ్యక్తమయ్యాయి. అదేవిధంగా ఔట్రోస్కోపింగ్ ఉద్యోగ నియామకాలు, వేతనాలు చెల్లింపులు, 05-12-2025 వాటి నోటిఫికేషన్ ద్వారా భర్తీ చేసిన 16 పోస్టుల నియామకాల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనలు జరిగాయని ఆరోపించారు. అలాగే సంబంధిత వ్యవహారాలపై సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని పిటిషన్లో హైకోర్టును కోరినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం ఈ కేసు పెండింగ్లో ఉండగా, విచారణ అనంతరం తదుపరి పరిణామాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్ర డివీజన్ ఆఫ్ సోషల్ అండ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శ్రీరాముల గంగాధర్ కు గౌరవం



జననారం, మే 21: (వృద్ధయం విలేఖరి) జననారం ఏడీసీసీ బ్యాంకు అప్రెజిట్ శ్రీరాముల గంగాధర్ తెలంగాణ డివీజన్ రాష్ట్ర అప్రెజిట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా నియమితులైన సందర్భంగా ఏడీసీసీ జననారం బ్యాంకు సిబ్బంది ఘనంగా సన్మానించారు. గురువారం రోజున ఉదయం బ్యాంకు ఆవరణలో మేనేజర్ అశ్వినీ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో బ్యాంకు సిబ్బంది అనిల్, సాగర్, అనిత, లావణ్య, గంగాధర్ తదితరులు శ్రీరాముల గంగాధర్ కు శాలువాతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, గంగాధర్ సేవలను కొనియాడుతూ రాష్ట్ర స్థాయిలో పదవి రావడం జననారం బ్యాంకుకు గర్వకారణమని అన్నారు.

చింతగూడ లక్ష్మీదేవి ఆలయానికి ఎక్స్ ప్రెస్ స్టాప్ కల్పించాలని వినతి



జననారం, మే 21: (వృద్ధయం విలేఖరి) జననారం మండలంలోని చింతగూడ గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ సుతారి సుమలత తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ ఆదిలాబాద్ డిప్యూటీ రిజనల్ మేనేజర్ శ్రీ వార్డు కు వినతి వ్రతం సమర్పించారు. జననారం మండలం చింతగూడ గ్రామంలో ఎంతో పేరుగాంచిన పవిత్ర లక్ష్మీదేవి ఆలయం ఉందని, ఇక్కడ ప్రతిరోజూ ఏటా వేలాది మంది భక్తులు దర్శనానికి వస్తుంటారని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం చింతగూడ వద్ద ఎక్స్ ప్రెస్ స్టాప్ బస్సులకు స్టాప్ లేకపోవడంతో భక్తులు, ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. కావున ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకొని చింతగూడ స్టేజీ వద్ద ఎక్స్ ప్రెస్ స్టాప్ మంజూరు చేయాలని సర్పంచ్ సుమలత గురువారం ఆఫీస్ అధికారులను కోరారు. ఆమె వెంట మాజీ వైస్ ఎంపీ సుతారి వినయ్ ఉన్నారు.

దళితుల ఇళ్లపైనే నిర్లక్ష్యమా..? తాడిచర్ల ఎస్సీ కాలనీ ప్రజల ఆవేదన

మలహారావు, మే 21: (వృద్ధయం ప్రతినది) తాడిచర్ల గ్రామంలోని ఎస్సీ కాలనీలో వరుసగా ఇళ్లకు కూలిపోతున్నప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు నరైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని స్థానిక దళిత కుటుంబాలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. బొగ్గ తవ్వకాల కోసం ఏఎమ్సార్ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న ఓ.పి.ఎస్.కాన్స్ట్రక్షన్ తీవ్రత పెరగడంతో గోడలు పగిలిపోవడం, ఇండ్లు దెబ్బతినడం, కొన్ని చోట్ల వూర్తిగా కూలిపోవడం జరుగుతున్నా తమ సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని వారు ఆరోపిస్తున్నారు. “దళితుల ఇళ్ల కూలిపోతున్నా ఎందుకు అధికారులు స్పందించడం లేదు..? మా ప్రాణాలకు విలువ లేదా..? పేద ప్రజలమని చిన్నచూపు చూస్తున్నారా..?” అంటూ ఎస్సీ కాలనీ ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలు ఇళ్ల బ్లాస్టింగ్ ప్రభావానికి గురికాగా, బుద్ధవారం రోజున ఇందూరపు బద్దయ్య ఇల్లు కూలిపోగా, గురువారం రోజున తాండ్ర

నదానందం ఇంటి భాగాలు కూడా దెబ్బతిన్నట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. వరుసగా ఇళ్ల కూలిపోతుండటంతో గ్రామంలో భయాందోళనలు నెలకొన్నాయని చెప్పారు. ప్రతి బ్లాస్టింగ్ సమయంలో ఇండ్ల బలంగా కంటిపెట్టామని, చిన్నపిల్లలు, మహిళలు భయంతో బయటకు పరుగులు తీస్తున్నారని చెబుతున్నారు. బ్లాస్టింగ్ తీవ్రత పెరగడంతో ఇళ్లలో ఉండాలంటేనే భయంగా మారినది, ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం జరుగుతుందోనన్న ఆందోళనతో జీవిస్తున్నామని వాపోతున్నారు. తక్షణమే అధికారులు గ్రామాన్ని సందర్శించి పూర్తి స్థాయి సర్వే నిర్వహించాలని, బాధిత కుటుంబాలకు సహాయం అందించాలని, పక్కా ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని, బ్లాస్టింగ్ తీవ్రతను నియంత్రించే చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రాణాలు పోయాక స్పందించడం కాకుండా, ఇప్పటికైనా జిల్లా యంత్రాంగం స్పందించి బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని ఎస్సీ కాలనీ ప్రజలు కోరుతున్నారు.



పెద్దపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో యూలియా సరఫరా, ధాన్యం రవాణాపై డి.సి.పీ సమీక్ష

పెద్దపల్లి, మే 21: (వృద్ధయం కరనాండెంట్ న్యూస్) రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పెద్దపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో యూలియా బస్సుల అనేక డింగో ప్రాంతాన్ని పెద్దపల్లి డి.సి.పీ బి. రామ్ రెడ్డి సందర్శించి అక్కడి పరిస్థితులను తేలికగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సంబంధిత అధికారులతో పాటు హమాల్ తో మాట్లాడి వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుని పరిష్కార మార్గాలపై చర్చించారు. ప్రస్తుతం పరి, మొత్తం కొన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి ధాన్యం రవాణా కోసం అధిక సంఖ్యలో లారీలు వినియోగిస్తున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి సరఫరా అవుతున్న యూలియా ఎరువుల రవాణాకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నట్లు అధికారులు డి.సి.పీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైల్వే వ్యవస్థాపక శాఖ అధికారులతో పాటు పెద్దపల్లి, రామగుండం, మంచిర్యాల, కరీంనగర్ ప్రాంతాలకు చెందిన లారీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో డి.సి.పీ సమావేశమయ్యారు. పరి, మొత్తం కొన్ని రవాణా ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా కొనసాగించడంలో పాటు చేయాలని అవసరమైన యూలియా సరఫరా కూడా నిలిచిపోకుండా సమస్యలను తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. యూలియా బస్సుల సరఫరా ప్రక్రియలో ఎలాంటి అటంకాలు తలెత్తకుండా అన్ని శాఖలు పరస్పర సహకారంతో పనిచేయాలని డి.సి.పీ పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా రైల్వే వ్యాగన్ల నుంచి యూలియా బస్సులను

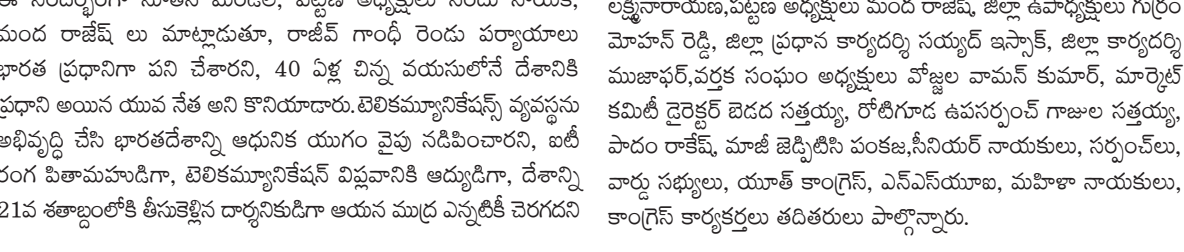


లారీలలోకి ఎక్స్ ప్రెస్సు హమాల్ దాచిగొని తీర్చేందుకు పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ చలివేంద్రాన్ని డి.సి.పీ బి. రామ్ రెడ్డి సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి సీబి ప్రవీణ్ కుమార్, ఎన్నై నరేష్, వివిధ శాఖల అధికారులు, లారీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, హమాల్ లి పాల్గొన్నారు.

స్వల్పీయ రాజీవ్ గాంధీకి ఘన నివాళులు అర్పించిన జననారం కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

జననారం, మే 21: (వృద్ధయం విలేఖరి) మాజీ ప్రధాని భారతరత్న స్వల్పీయ రాజీవ్ గాంధీ వర్ధంతి సందర్భంగా జననారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఘన నివాళులు అర్పించారు. గురువారం ఉదయం స్థానిక అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ ఆనుపతిలో రోగులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు.

తెలిపారు. గ్రామ స్వరాజ్య సాధనకు పునాదులు వేసి, స్థానిక సంస్థల్లో మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్లు, యువతకు 18 ఏజ్ గ్రూప్ ఓటూ హక్కు కల్పించారని, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం కీలక సంస్కరణలు తీసుకొచ్చారని గుర్తుచేశారు. ఆధునిక భారత నిర్మాణంలో రాజీవ్ గాంధీ చూపిన బాటలో వ్రతి ఒక్కరూ సదవాలని విలువునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు నందు నాయక్, ఏఎస్సీ చైర్మన్ లక్ష్మీనారాయణ, పట్టణ అధ్యక్షులు మంద రాజేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గుర్రం మోహన్ రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ ఇస్మాత్, జిల్లా కార్యదర్శి ముజాఫర్, వర్తక సంఘం అధ్యక్షులు వోహన్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ బెడద సత్యయ్య, రోగిగృహ ఉపసర్పంచ్ గజుల సత్యయ్య, పాదం రాజేష్, మాజీ జెడ్పీసీ పంకజ, సీనియర్ నాయకులు, సర్పంచ్ లు, వార్డు సభ్యులు, యూత్ కాంగ్రెస్, ఎస్ఎమ్యూబి, మహిళా నాయకులు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కడెం రిజర్వాయర్లో బార్న్ స్వాలో పక్షుల అరుదైన మట్టిగూళ్ల కాలనీ గుర్తింపు

ఖాసాపూర్, మే 21: (వృద్ధయం విలేఖరి) ఖాసాపూర్ నియోజకవర్గం కడెం రిజర్వాయర్ పరిధిలోని మిషన్ భగీరథ పంప్ హౌస్ నిర్మాణం కింద బార్న్ స్వాలో పక్షుల అద్భుతమైన మట్టిగూళ్ల సమాహాన్ని డాక్టర్ వెంకట్ అనంగంధుల గుర్తించారు. మానవ నిర్మిత వాతావరణంలో ఈ పక్షుల గూడు నిర్మాణ నైపుణ్యాన్ని సామాజిక జీవన విధానాన్ని ఈ పరిశీలన ప్రతిబింబిస్తోంది. డాక్టర్ వెంకట్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, బార్న్ స్వాలోలు పంప్ హౌస్ సిమెంట్ కాంట్రీట్ నిర్మాణాల కింద వందల సంఖ్యలో మట్టిగూళ్లను గుంపులుగా నిర్మించాయి. ఒకే ప్రదేశంలో అనేక గూళ్లను సమీప సమీపంగా నిర్మించడం ద్వారా ఈ పక్షులు తమ సమాహా జీవనశైలిని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. ఆ ప్రాంతం వీటి సాక్షిగా, పిల్లల పెంపకానికి అనుకూలమైన జీవావరణంగా ఉన్నట్లు ఇది సూచిస్తోంది. గూడు నిర్మాణ నైపుణ్యం: బార్న్ స్వాలోలు తడి మట్టి, గడ్డి తంతువులు, రెక్కలు, ఇతర సహజ పదార్థాలతో కప్పి ఆకారంలో బలమైన గూళ్లను నిర్మిస్తాయి. తమ ముక్కులతో వందలాది మట్టి గడ్డలను తీసుకొచ్చి కాంట్రీట్ ఉపరితలాలకు గట్టిగా అంటించి గూడును పూర్తి చేస్తాయి. ఈ గూళ్ల గాలి, వర్షం, వాహనాల కంపనలు, మానవ కదలికలను కూడా తట్టుకుంటాయి. ఎందుకు ఇక్కడ?: వంతెనలు, కల్లర్లు, పంప్ హౌస్ లు వంటి ఎత్తైన కాంట్రీట్ నిర్మాణాలు పాములు, ఎలుకలు, అడవి పిల్లలు వంటి మృగాల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. తీవ్ర వేసవిలో చల్లదనాన్ని ఇస్తాయి. దీంతో గుడ్ల సంరక్షణ, పిల్లల పెరుగుదలకు అనుకూలంగా మారుతాయి. పర్యావరణ ప్రాముఖ్యత: కడెం రిజర్వాయర్ పరిసరాల్లో లభించే విస్తృత ఆహార వనరులు పెద్ద కాలనీ ఏర్పాటుకు



కారణమని డాక్టర్ వెంకట్ తెలిపారు. బార్న్ స్వాలోలు దోమలు, ఈగలు, ఇతర ఎగిరే కీటకాలను ఆహారంగా తీసుకోవడం ద్వారా సహజ కీటక నియంత్రణలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. పర్యావరణవేత్తలు, పక్షి ప్రేమికులు ఈ అరుదైన గూడు సమాహా సమాహాపై ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. మానవ నిర్మాణాలకు వ్యతిరేకంగా ఎలా అనుగుణంగా జీవిస్తున్నాయో చూపించే ఉత్తమ ఉదాహరణ ఇదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పరిశీలన కడెం రిజర్వాయర్ పరిసర ప్రాంతాల పర్యావరణ ప్రాముఖ్యతను మరింత స్పష్టం చేస్తోంది.



రాజీవ్ గాంధీ ఆశయాలు యువతకు ఆదర్శం

నాగిరెడ్డిపేట్, వృద్ధయం మండల కేంద్రంలో మాజీ ప్రధాని భారతరత్న స్వల్పీయ రాజీవ్ గాంధీ 35వ వర్ధంతిని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆసుపత్రిలో రోగులకు పండ్లు పంపిణీ చేసి మానవతా సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ దేశ అభివృద్ధి, యువత ప్రగతికి రాజీవ్ గాంధీ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. యువత రాజీవ్ గాంధీ భాగస్వామ్యం కావాలనే ఉద్దేశంతో ఓటూ హక్కు వయస్సును 21 నుంచి 18 సంవత్సరాలకు తగ్గించిన దూరదృష్టి నాయకుడు రాజీవ్ గాంధీ అని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ మహిళలకు రిజర్వేషన్లు అవకాశాలు కల్పించేందుకు స్థానిక సంస్థల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ల ప్రవేశపెట్టి మహిళా సాధికారతకు బాటలు వేసిన మహానేతగా గుర్తు చేశారు. దేశంలో సమాచార సాంకేతిక రంగానికి బలమైన పునాదులు వేసింది రాజీవ్ గాంధీయేనని, ఆయన ఆలోచనల ఫలితంగానే నేడు భారత యువత ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐటీ రంగంలో కీలక స్థానాల్లో కొనసాగుతోందని నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు శ్రీధర్ గౌడ్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వాసు రెడ్డి, నాయకులు రామవంద్రారెడ్డి, ఫారుక్, సాయిగౌడ్, లక్ష్మణ్ తాగార్, గంపల వెంకన్న, వజ్రా నాయక్, ప్రభాకర్, సురేందర్ గౌడ్, గులాబీ హాస్సేన్, మురళి గౌడ్, బాబు, మునిగేపల్లి సంగయ్య, నారాయణరెడ్డి, గోపాల్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల వైపు తీర్చిదిద్దుటలను ఆకల్పిస్తున్న బడిబాట కార్యక్రమం

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరాలని తల్లిదండ్రులకు సూచన “ప్రభుత్వ పాఠశాలే ముద్దు” నినాదాలతో రాల్చి



నాగిరెడ్డిపేట్, వృద్ధయం: మండలంలోని ధర్మారెడ్డి గ్రామంలో బడిబాట కార్యక్రమాన్ని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో కలిసి గ్రామంలో రాల్చి నిర్వహిస్తూ “ప్రైవేట్ పాఠశాలలు వద్దు -- ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ముద్దు” అనే నినాదాలతో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థుల ఇళ్లకు వెళ్లి వారి తల్లిదండ్రులకు ఎంపీఓ, ప్రభాకర్ చారి, గ్రామ సర్పంచ్ గుల్లపల్లి లక్ష్మీనారాయణ ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రయోజనాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు సంవత్సరానికి రెండు జతల యూనిఫాంలు, ఉచిత పాఠ్యపుస్తకాలు, మధ్యాహ్న భోజనం, సన్న బియ్యం, వారానికి మూడు సార్లు గుడ్ల పంటి సౌకర్యాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రైవేట్ పాఠశాల ఫీజులతో కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారం పెరుగుతుందని, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యతో పాటు కుటుంబ భారం కూడా తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చేర్పించాలని తల్లిదండ్రులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ, ఉప సర్పంచ్ జయరాజ్, ఎంపీఓ, ప్రభాకర్ చారి, కార్యదర్శి రమేష్, ఉపాధ్యాయులు జ్యోతి, ప్రతిభ, వార్డు సభ్యులు సిద్దప్ప, సాయిబాబా, లాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అఖిల భారత విశ్వకర్మ మానవభ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా సరసింహ చారి కడార్ నియామకం

జననారం, మే 21: (వృద్ధయం విలేఖరి) అఖిల భారత విశ్వకర్మ మానవభ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా కడార్ నరసింహ(నరనయ్య) చారి ను నియమించినట్లు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నొండ్ర సంతోష్ చారి తెలిపారు. విశ్వకర్మ విశ్వకర్మ జాతి తరఫున ఎన్నో సంవత్సరాలుగా నిర్వహించి, నిజాయితీగా సంఘానికి సేవలందిస్తున్న చారిని గుర్తించి సముచితమైన స్థానం కల్పిస్తున్నామని నొండ్ర సంతోష్ చారి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా నియమితులైన నరసింహ చారి కడార్ కు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులో విశ్వకర్మ జాతి అభ్యున్నతికి, సంఘం బలోపేతానికి నరనయ్య కృషి చేస్తారని ఆయన ఆకాంక్షించారు.



బాలింతలూ.. వీటిని అక్షర చేయడం!



ప్రసవం తరువాత మహిళల శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఇరువు తగ్గడం/పెరగడం, జుట్టు రాలిపోవడం, మూడ్స్వేంగ్స్.. వంటివి చాలామందిలో కనిపించడం సహజం. అయితే వీటి మాదిరిగానే కొన్ని ఇతర లక్షణాలు, సమస్యల్ని సర్వసాధారణమే అనుకోని నిర్లక్ష్యం చేస్తారంటూ కొందరు. ఇది దీర్ఘ కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే బాలింతల్లో ఈ లక్షణాలు, సమస్యలు కనిపిస్తే అక్షర చేయడం, వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఏంటా సమస్యలు? తెలుసుకుందాం రండి..

బిడ్డకు జన్మించే క్రమంలో శరీరం శక్తిని కోల్పోయి నిరసించిపోతుంది. ఆ తర్వాతా బాధారు వారల పాటు ఈ నిరసం, అలసట ఇలాగే కొనసాగుతుంటుంది. ప్రసవం తరువాత తీసుకునే ఆహారం, విశ్రాంతిలో ఈ సమస్య క్రమంగా దూరమవుతుంది. కానీ కొంతమందిలో ఈ లక్షణాలు వారల తరబడి అలాగే వేదిస్తుంటాయి. అయితే ప్రసవం తర్వాత ఆరు వారాలు దాటినా, చక్కగా విశ్రాంతి తీసుకున్నా.. శరీరంలో అలసట, నిరసం కనిపిస్తే.. అది రక్తహీనత, డైరాలిడ్, విటమిన్ లోపం వల్ల అయి ఉండవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా డాక్టర్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే.. ఇటు తల్లికి, అటు పాలు తాగే బిడ్డకూ మంచిదని చెబుతున్నారు. అది సుఖ ప్రసవమైనా, సిజేరియన్ అయినా.. డెలివరీ తర్వాత ట్రిడింగ్ అవడమూ సహజమే! అయితే క్రమంగా తగ్గుతూ కొన్ని వారాల తర్వాత ఆగిపోతుంది. అయితే కొంత

చలువ చేసే కులిత్ కలాన్..



ఈ వేసవి దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి పండ్ల రసాలు, బాల్సామిక్, మజ్జిగ, సజ్జా నీళ్లంటూ చాలానే పరిష్కారాలు వెతుక్కుంటారు. కానీ ఈసారి గోవా. మహారాష్ట్ర సమ్మల్ సెస్మల్ పానీయం 'కులిత్ కలాన్' బ్రెడ్ చేసి చూడండి. ఉలలు, మజ్జిగ, కొన్ని పోషక దినుసులతో ప్రత్యేక పదార్థం దీన్ని తయారుచేస్తారు.

చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి మెరిపించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో సజ్జా గింజలు ఒకటి. వీటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే జీవక్రియలన్నీ సజావుగా సాగుతాయి. ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగానే కాదు.. సౌందర్యపరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. వాహనాల నుంచి వెలువడే పొగ, కాలుష్య కారణంగా.. చర్మం కాంపి

దీనివల్ల సౌందర్య సమస్యలు తగ్గి చర్మం మెరుపును సంతరించుకుంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కొంతమందికి ముప్పైలోకి రాగానే చర్మం ముడతలు పడుతుంటుంది. దీనివల్ల చిన్న చదునలోనే వృద్ధాప్య వాదాలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఇలా కనిపించకూ ఉండటం కోసం చాలామంది యాంటీ ఏజింగ్ క్రిమ్లను వాడుతుంటారు. ఈ సమస్యకు సజ్జా గింజలు కూడా మేల్కొలిపి పరిష్కారం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటితో తయారుచేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుందట. చెంచా కొబ్బరి

మరుసటి రోజు ఉదయం కడిగి, ఎక్కువ నీళ్లతోనే ఉడికించుకోవాలి. తర్వాత వాటిలో మిగిలిన నీటిని తీసి వల్లారాలి. సరిపడా మజ్జిగ, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ఒకటి, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, చిటికెడు పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత ఒక పాన్ లో కాస్త నెయ్యి, జీలకర్ర, ఇంగువ వేసి ముందుగా తయారుచేసి పెట్టుకున్న కులిత్ (ఉలవల నీళ్ల మజ్జిగ)ను ఈ పోపులో పోయాలి. కాస్త గోరు వెచ్చగా అయ్యాక స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. లాజూలు... ముందురోజు నుంచీ నానడం వల్ల ప్రాబయాలిగానూ పని చేస్తుంది. ఇది ఎండలో వచ్చే కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం, అజీర్ణం తగ్గిస్తుంది. వీటిలో అమైస్ అమ్లూలు, అరన్, ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉండి ఎండవల్ల వచ్చే నీరసాన్ని తగ్గించి తక్షణ శక్తినిస్తాయి. ఇరువు తగ్గలనుకునే వాళ్లకు ఇది మంచి డైట్ డ్రింక్. ఆకలిని తగ్గించి కడుపు నిండుగా అనిపిస్తుందట.

ఈ గింజలతో అందంగా..!



కోల్పోతుంది. దుమ్ము, ధూళి ప్రభావం వల్ల చర్మంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఈ క్రమంలో చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి శుభ్రం చేయాలంటే సజ్జా గింజలు అందుకు సరైన ఎంపిక అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే సహజ డీటాక్సిఫై గుణాలు చర్మం లోపలి పొరల్లో చేరిన టాక్సిన్లను బయటకు పంపిస్తాయి.

కురులకు పోషణను అందించి మృదువుగా మారేలా చేస్తాయట. సజ్జా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి సహజసిద్ధమైనవే అయినా కొంతమందికి పడకపోవచ్చు.. అందువల్ల ఒకసారి వాడి చూసి ఎలాంటి సమస్యలూ లేవనకున్నప్పుడే.. నిపుణుల సలహాతో కొనసాగించడం మంచిది.

నూనెలో సరిప డీనంత సజ్జా గింజల పొడిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్ని ముఖానికి రాసుకోని ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి ను కుంటే సరిపోతుంది. సజ్జా గింజలు చర్మానికి కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయట. దీనిలో ఉండే విటమిన్ 'క', టీటా కెరోటిన్, ప్రోటీన్లు.. వెంట్రుకలు, కుడుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయట. అలాగే ఇవి

ఎక్కువ రోజులు నూనె రాసుకోవడం కుడుళ్లలోని చర్మం పొడి బారిపోవడం వల్ల చుండు, పేలు.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఫలితంగా తలలో దురద తీవ్రమైతే జుట్టు దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది న్నారు నిపుణులు. అలా జడగకుండా ఉండాలంటే ఈ విల్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కొంత మంది సమయంలో కెనో లేదంటే ముఖం జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనే.. తలకు నూనె రాయు. దీంతో కుడుళ్ల పొడిబారే పోయి దురద వస్తుంది. అలాగే జుట్టు కూడా నిర్లక్ష్యమైపోతుంది. అందుకో కొబ్బరి, బాదం, అలివీ.. వంటి నూనెల్ని కనీసం వారానికోసారి వాడాలి. తలకు పట్టించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దురద రాకుండా ఉండడంతో పాటు.. జుట్టు కూడా మెరుపు



చక్కని ఆరోగ్యం

ఇన్నెక్షన్లు సహజమే! అయితే కోలుకునే కొద్దీ ఇవి తగ్గిపోవడానికి బదులు తీసుకోవడం ఉంటాయి. సుదీర్ఘ ప్రసవం, ఈ సమయంలో ఉపయోగించే క్యాటెటర్ వల్ల మూత్రాశయానికి గాయంపడడం.. వంటివి మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట తగ్గిపోవడానికి కారణాలే అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి రోజూ గడిచే కొద్దీ మంట తీసుకోవడం దాక్టర్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే కొంతమందిలో ప్రసవం తర్వాత తుమ్ము నా, దగ్గనా మూత్రం పడుతుంటుంది. డెలివరీ సమయంలో కటి వలయపు కండరాలు బలహీన పడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంటుందట. ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవాలంటే.. కటి వలయపు కండరాలని తిరిగి దృఢంగా చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఇందుకోసం డాక్టర్ సమక్షంలో ఫిజియోథెరపీ తీసుకోవడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. డెలివరీ తర్వాత ఒంటి నొప్పిలూ సహజమే! అయితే కోలుకునే కొద్దీ ఇవి తగ్గిపోతుంటాయి. అలా తగ్గుకుండా నెలల తరబడి నడుం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కటి భాగంలో నొప్పి కొనసాగితే అల్ట్రా అవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. ప్రసవం వల్ల కేర్ కండరాలు బలహీనపడడం, కటి భాగంపై పడే ఒత్తిడి, బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో సరైన భంగిమలో కూర్చోకోవడం.. వంటివి ఈ నొప్పులు దీర్చకాలం పాటు కొనసాగడానికి కారణమవుతాయట! అందుకే అలసట చేయకుండా డాక్టర్ని సంప్రదించి ఫిజియోథెరపీ, అతర చికిత్సలు తీసుకోవడం మేలంటున్నారు. ఇక వక్రకాలాలో నొప్పికి వాటిలో ఏర్పడి పాల గడ్డలు కారణమంటున్నారు. కాబట్టి నిర్లక్ష్యం వద్దు! బిడ్డకు పాలిచ్చడం వల్ల ఇవి ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడచ్చు.. లేదంటే

డాక్టర్ సలహా మేరకు తక్షణ ఉపశమనం పొందే విల్కాల్ని పాలించచ్చు. ప్రసవం తర్వాత హార్మోన్ల స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గుల వల్ల మూడ్స్వేంగ్స్ సహజమే! ఫలితంగా కోపం, చిరాక, దలోగా అనిపించడం.. వంటివి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే రోజులు గడిచే కొద్దీ ఇవి దూరమవుతుంటాయి.

పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడంతో పాటు సలాట్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం రండి..

మండే ఎండలో శరీరానికి చలువనిచ్చేలా ఏదైనా తింటే బాగుండనిపిస్తోందా? అయితే ఉందిగా కీరాదోస. ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉన్న ఈ దోసకాయ వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే ఈ కీరా ఆరోగ్యానికే కాదు.. అందాన్ని

'కీరాదోస'తో.. ఆరోగ్యం!



పెంచడంలోనూ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండాకాలంలో దీన్ని నేరుగా తీసుకోవడంతో పాటు సలాట్స్లోనూ ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో కీరాదోసకాయ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం రండి..

ఎండాకాలంలో శరీరంలోని నీరంతా చెమట రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోతుంది. తద్వారా శరీరం శక్తిని కోల్పోతుంది. కాబట్టి కోల్పోయిన నీటితో పాటు శక్తిని తిరిగి పొందడానికి కీరాదోసకాయ ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఇది చర్మానికి ఉండే విటమిన్ ఎ, బి, సిలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలే కీరాదోసకాయ. దీన్ని తినడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి పొందచ్చు. తద్వారా శరీరానికి చలువ కూడా చేస్తుంది. కళ్లు అలసిపోవడం, కళ్లకింద కార్నికా బ్యాగ్స్.. వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు వల్లెటి కీరాదోస ముక్కల్ని కళ్లపై కాసేపు పెట్టుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సిలికాన్.. వంటి ఖనిజాలు ఇందులో ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. కాబట్టి చర్మానికి సంబంధించిన రకరకాల బ్యాల్మీ ట్రీట్మెంట్లలో కీరాదోస ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో ఉండే సిలికా వల్ల జుట్టు, గోళ్లు దృఢంగా తయారవుతాయి. అలాగే ఇది చర్మానికి సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్ గా కూడా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కీరాదోసకాయ రసాన్ని తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత అదుపులో ఉంటుందట. అందుకే జ్వరంతో బాధపడుతున్న వారికి దీన్ని ఎక్కువగా ఇస్తుంటారుంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో తోడ్పడుతుంది. అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టే తాళా త్యాసను అందించడంలో కీరాదోసకాయ ఉపయోగపడుతుందట. కీరాలో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్ 'క' మనం తీసుకున్న ఆహారం నుంచి శరీరం ఎక్కువ మొత్తంలో కాల్షియం గ్రహించేలా చేస్తుందట. తద్వారా ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయని చెబుతున్నారు.

ఇలా చేద్దాం...

కొంత మందికి చిన్నతనంలోనే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు వస్తుంటాయి. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే వృద్ధాప్య వాదాలు కనిపిస్తాయి. మరి ఈ సమస్యను నివారించుకోవడానికి పొప్టికాహారం ఒక్కటే మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. లోమాలో ఉండే లైకోపీన్ సూర్యుడి నుంచి వెలువడే అతినిల రోజుకే కిరణాల నుంచి చర్మానికి



మనం రోజూ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు, గీతలు వంటి వృద్ధాప్య వాదాలు దరిచేరకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. మన శరీరంలో ఎప్పుడీ కప్పుడు కొత్త చర్మ కణాలు ఉత్పత్తి అయితే మన శరీరం అలాగే, యువనంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే సరిపడనంత నీరు తాగాలి. చర్మం ముడతలు పడకుండా యువనంగా కనిపించాలంటే మన శరీరంలో నీటిశాతం తగినంత ఉండాలి. కాబట్టి నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువ మొత్తంలో తినడం అలవాటు చేసుకుంటే వృద్ధాప్య వాదాలు రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

అయితే పోషకాహార నిపుణులు చాలా మంది పాఠాని ఆ భాగంగానే అలవాటు చేసుకుంటే మరంత ప్రయోజనకరమని చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగం లో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ తెల్లటి భాగంలో ఉండే పోషకాలు, దాని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి.. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగంలో ఉండే ఎల్-సి అనే అమినో ఆమ్లం శరీరంలో ఆర్టినిన్ గా మారి నైటిక్ ఆమ్లం ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది.

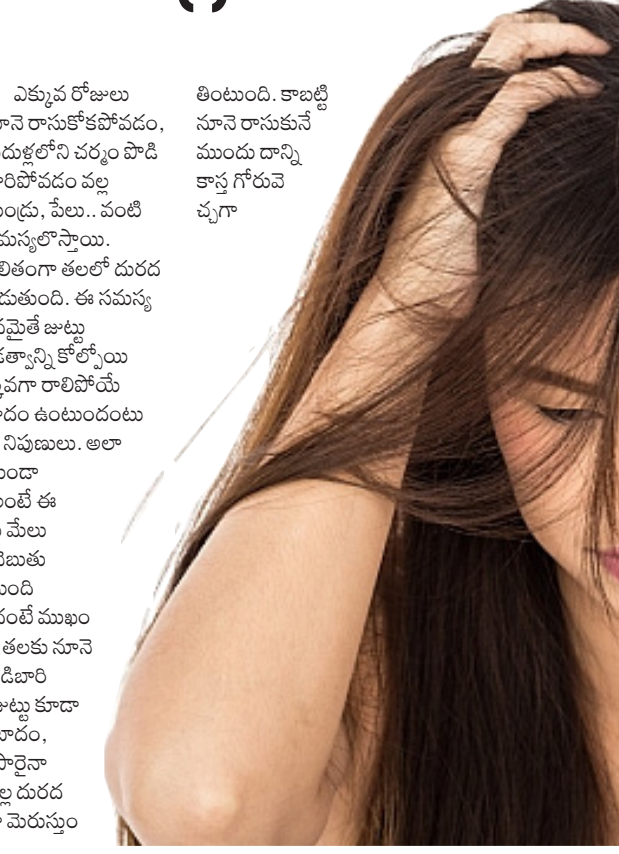
వేసవి కాలంలో తరచూ తినే పండ్లలో పుచ్చకాయకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. దాని తియ్యని, రసభరితమైన పండ్లతో పాటు మాత్రమే ఎక్కువగా తింటూ, బయట ఉండే తెల్లటి పొరతో కూడిన పచ్చని తొక్కను మాత్రం వృధాగా పారేస్తుంటారు.

పుచ్చకాయ తెల్లటి తొక్క కూడా ఆరోగ్య నిధి



వేసవి కాలంలో తరచూ తినే పండ్లలో పుచ్చకాయకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. దాని తియ్యని, రసభరితమైన పండ్లతో పాటు మాత్రమే ఎక్కువగా తింటూ, బయట ఉండే తెల్లటి పొరతో కూడిన పచ్చని తొక్కను మాత్రం వృధాగా పారేస్తుంటారు.

కుదుళ్లలో దురద.. తగ్గాలంటే..!



కుదుళ్లలో దురద తీవ్రమైతే జుట్టు దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది న్నారు నిపుణులు. అలా జడగకుండా ఉండాలంటే ఈ విల్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కొంత మంది సమయంలో కెనో లేదంటే ముఖం జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనే.. తలకు నూనె రాయు. దీంతో కుడుళ్ల పొడిబారే పోయి దురద వస్తుంది. అలాగే జుట్టు కూడా నిర్లక్ష్యమైపోతుంది. అందుకో కొబ్బరి, బాదం, అలివీ.. వంటి నూనెల్ని కనీసం వారానికోసారి వాడాలి. తలకు పట్టించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దురద రాకుండా ఉండడంతో పాటు.. జుట్టు కూడా మెరుపు

తింటుంది. కాబట్టి నూనె రాసుకునే ముందు దాన్ని కాస్త గోరువెచ్చగా చేయాలి. కాబట్టి నూనె రాసుకోవడం కుడుళ్లలోని చర్మం పొడి బారిపోవడం వల్ల చుండు, పేలు.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఫలితంగా తలలో దురద తీవ్రమైతే జుట్టు దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది న్నారు నిపుణులు. అలా జడగకుండా ఉండాలంటే ఈ విల్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కొంత మంది సమయంలో కెనో లేదంటే ముఖం జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనే.. తలకు నూనె రాయు. దీంతో కుడుళ్ల పొడిబారే పోయి దురద వస్తుంది. అలాగే జుట్టు కూడా నిర్లక్ష్యమైపోతుంది. అందుకో కొబ్బరి, బాదం, అలివీ.. వంటి నూనెల్ని కనీసం వారానికోసారి వాడాలి. తలకు పట్టించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దురద రాకుండా ఉండడంతో పాటు.. జుట్టు కూడా మెరుపు

అయితే పోషకాహార నిపుణులు చాలా మంది పాఠాని ఆ భాగంగానే అలవాటు చేసుకుంటే మరంత ప్రయోజనకరమని చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగం లో శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ తెల్లటి భాగంలో ఉండే పోషకాలు, దాని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి.. పుచ్చకాయలోని తెల్లటి తొక్క భాగంలో ఉండే ఎల్-సి అనే అమినో ఆమ్లం శరీరంలో ఆర్టినిన్ గా మారి నైటిక్ ఆమ్లం ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది.

కుదుళ్లలో దురద తీవ్రమైతే జుట్టు దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది న్నారు నిపుణులు. అలా జడగకుండా ఉండాలంటే ఈ విల్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కొంత మంది సమయంలో కెనో లేదంటే ముఖం జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనే.. తలకు నూనె రాయు. దీంతో కుడుళ్ల పొడిబారే పోయి దురద వస్తుంది. అలాగే జుట్టు కూడా నిర్లక్ష్యమైపోతుంది. అందుకో కొబ్బరి, బాదం, అలివీ.. వంటి నూనెల్ని కనీసం వారానికోసారి వాడాలి. తలకు పట్టించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల దురద రాకుండా ఉండడంతో పాటు.. జుట్టు కూడా మెరుపు

