











# వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## సీఎం సహాయనిధి... పేదల పాలిట పెన్నిధి... ఎమ్మెల్యే కుంభం..



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా, 20 జూన్ 2026

గూడూరు గ్రామానికి చెందిన మంద. ముత్యయ్య గారి అత్యవసర శస్త్ర చికిత్సల నిమిత్తం 2,50,000/- రూపాయల సీఎం సహాయ నిధిని అందించిన భువనగిరి శాసనసభ్యులు శ్రీ కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి గారు... ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బి.గి. అలివేలు మంగ శ్రీనివాస్, ఉప సర్పంచ్ జానా సునారా

యణ, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పాలకూరి శ్రీనివాస్ గౌడ్, యువజన కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీ అధ్యక్షులు బద్దం వాసవ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు... అల్లిదారుడు మంద ముత్యయ్య మాట్లాడుతూ... ఆ పదలో ఆదుకుంటున్న సీఎం రేపంత్ రెడ్డి గారికి... కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి గారికి... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి, గూడూరు కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దమనుషు లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

## అత్యవసర పరిస్థితుల్లో జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్ను సంప్రదించాలి... జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి రాంమూర్తి

24 గంటల పాటు మూడు షిఫ్టుల్లో కంట్రోల్ రూమ్ సేవలు

అత్యవసర సమయాలలో టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1077 కు కాల్ చేయాలి

భారీ వర్షాలు, ఇతర అత్యవసర పరిస్థితులపై తక్షణ స్పందన



ఖమ్మం వుదయం బ్యూరో తహసీల్ - 20:

జిల్లా కలెక్టర్ దివకర్ డి.వి.ఎస్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో అత్యవసర పరిస్థితులను సమరంపరంగా ఎదుర్కొనేందుకు కలెక్టరేట్ లో జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్ను ప్రారంభించినట్లు జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సి.పి.ఎ. రాంమూర్తి శనివారం తెలిపారు. జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్ 24 గంటల పాటు మూడు షిఫ్టుల్లో నిరంతరాయంగా పని చేస్తుందని అన్నారు. భారీ వర్షాలు, వడదాం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, తదితర అత్యవసర పరిస్థితుల సమాచారాన్ని ప్రజలు వెంటనే కంట్రోల్ రూమ్కు తెలియజేయాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రజలు టోల్ ఫ్రీ నెంబర్

1077 లేదా మొరైల్ నెంబర్ 9063211298 కు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించవచ్చని తెలిపారు. అలాగే వ్యవసాయానికి సంబంధించి జిల్లాలో సకలి విత్తనాలు, సకలి ఎరువుల వికతయాల, ఇతరాలపై కూడా ప్రజలు కంట్రోల్ రూమ్కు ఫిర్యాదు చేయవచ్చని తెలిపారు. కంట్రోల్ రూమ్కు వచ్చే ప్రతి కాల్, ఫిర్యాదును సమాధానం చేసి సంబంధిత శాఖలకు వెంటనే సమాచారం అందజేసి సమస్య పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ప్రజలు అత్యవసర సమయాలలో కంట్రోల్ రూమ్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సి.పి.ఎ. రాంమూర్తి కోరారు.

## ఇందిరమ్మ ఇళ్లపురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద సమీక్ష సమావేశం



వరంగల్ జిల్లా వుదయం ప్రతినిధి జూన్ 20

వరంగల్ జిల్లాలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలుపై జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద శనివారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందిరమ్మ ప్రజాపాలన గ్రామ సభలో దరఖాస్తు చేసుకున్న 4,309 గుడిసెల వివరాలను సోపాన వారంనాటికి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, నిజంగా గుడిసెలో నివసిస్తున్న అర్హుల వివరాలను సమాధానం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సేకరించిన జాబితాను గ్రామకేంద్ర సంచాలకుల అందజేసి, వారి పరిశీలన, తీర్మానం అనంతరం ఎంపీడీవోలకు పంపించాలని

సూచించారు. అర్హుల ఎంపిక ప్రక్రియ పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. టౌల్ దశలో మంజూరైన 5,373 ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలను ఆగస్టు 15 నాటికి పూర్తిచేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతిఇంటి వద్ద తప్పనిసరిగా ఇంతుకు గుంజ నిర్మించడం పాటు, ఇంటింటికి ఆరు మొక్కలు నాణ్యతా ప్రజాలో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ వై.వి. గణేష్, జెడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి, డి.ఆర్.డి. నాగ పద్మజ, ఎంపీడీవోలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, వారి సహాయకర్తలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## బాయిల్ రైస్ మిల్లింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి: అదనపు కలెక్టర్ మహేందర్ జి



ములుగు, జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి):

ప్రభుత్వ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా బాయిల్ రైస్ మిల్లింగ్ ప్రక్రియను ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా, పరస్పర సహకారంతో వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) సి.పి.ఎ. మహేందర్ జి అధికారులను, రైస్ మిల్లింగ్ సెంటర్లలోని శనివారం జిల్లా కలెక్టరేట్లోని తన బాయిల్ రైస్ మిల్లింగ్ అధ్యక్షుడు ఆయన సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు

కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మిల్లింగ్ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ధాన్యం సేకరణ, మిల్లింగ్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి అటంకాలు ఎదురవకుండా చూడాలని, సమస్యలు ఉంటే అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తూ తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం, మిల్లర్లు, సంబంధిత శాఖల మధ్య మెరుగైన సమన్వయం ఉంటేనే ఈ ప్రక్రియ అనుకున్న సమయానికి పూర్తిచేయగలగా ఉంటుంది. ఈ సమావేశంలో జిల్లా షాదీ సరఫరాల అధికారి షైఖ్ హుస్సేన్, డి.ఎం. కృష్ణవేణి, రైస్ మిల్లింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు బాంబ్రే ప్రవీణ్, పలువురు రైస్ మిల్లర్లు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

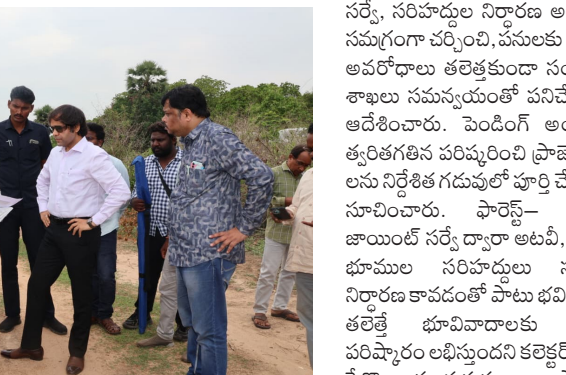
# ఫారెస్ట్-రెవెన్యూ జాయింట్ సర్వే భూసేకరణ ప్రక్రియలను వేగవంతం చేయాలి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి)

జిల్లాలో ఫారెస్ట్-రెవెన్యూ జాయింట్ సర్వే, నాన్-క్యాన్సల్డ్ సర్వే, సీటిపారు దల ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియలను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం దమ్మపేట మండలంలోని అక్కినేపల్లి, లింగంపల్లి గ్రామాల్లో కొనసాగుతున్న సర్వే పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. మొదటగా అక్కినేపల్లి గ్రామంలో చేపడుతున్న నాన్-క్యాన్సల్డ్ సర్వే పనులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. సర్వే ప్రక్రియ, భూముల హద్దుల గుర్తింపు, రికార్డుల సమాధాన విధానాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సర్వే పనులను నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పూర్తి చేయాలని, ప్రజలకు లాభాల్ని ఇచ్చే దులు కలగకుండా పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. అనంతరం లింగంపల్లి గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నెంబర్ 1458లో కొనసాగుతున్న ఫారెస్ట్-రెవెన్యూ జాయింట్ సర్వే పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు.

అటవీ-రెవెన్యూ సరిహద్దుల స్పష్టతకు జాయింట్ సర్వే కీలకం

అక్కినేపల్లి, లింగంపల్లి ప్రాంతాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్



అటవీ, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులు సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న సర్వే ప్రక్రియలో భూముల సరిహద్దుల నిర్ధారణ ఖచ్చితత్వంతో చేపట్టాలని ఆదేశించారు. శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించి పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు కలెక్టర్ కు వివరాలు

## సర్కారు బడిలో సాఫ్ట్వేర్ పాఠాలు విద్యార్థులకు కలెక్టర్ సర్దిఫికెట్లు



సూర్యాపేట జిల్లా జూన్ 20 వుదయం ప్రతినిధి

డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి కోర్సు శిక్షణతో విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నందలాలే సూచించారు. కోడూరు పట్టణంలోని ఉ.పా.సీ. జిల్లా పరిషత్ బాలబడి కన్వెంట్ పాఠశాలలో 9, 10వ తరగతి విద్యార్థుల కోసం ఈ నెల 15 నుంచి 20వ తేదీ వరకు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి కోర్సు శిక్షణ ముగింపు కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ శనివారం పాల్గొని మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏబి కోర్సు నిలబెట్టే వ్యూహాల్లో డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి శిక్షణతో నాణ్యమైన విద్య అందుతుందని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో కోడూరు ఆర్.ఐ.ఎస్.ఎస్.ఎస్. పాఠశాలలో సో.కె.ఎస్. కిరీత్, ఎం.కె.ఎ. సబీం షరీఫ్, పాఠశాల ఇన్చార్జ్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు డి. మారండేయ, డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి శిక్షణ మాస్టర్స్ దీక్ష, రవీంద్ర, నాని, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఉజ్వల భవిష్యత్తును సాధించవచ్చునని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులతో కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా కంప్యూటర్ విభాగానికి సంబంధించిన విషయ పరిజ్ఞానాన్ని పరిశీలించి, ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలు రాబట్టారు. అనంతరం శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులకు సర్దిఫికెట్లు అందజేశారు. పాఠశాలలో జరుగుతున్న నూతన అధిష్టన డెస్క్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని విద్యార్థులకు ముంపు కోడూరు ఆర్.ఐ.ఎస్.ఎస్.ఎస్. పాఠశాలలో డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి శిక్షణతో నాణ్యమైన విద్య అందుతుందని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో కోడూరు ఆర్.ఐ.ఎస్.ఎస్.ఎస్. పాఠశాలలో సో.కె.ఎస్. కిరీత్, ఎం.కె.ఎ. సబీం షరీఫ్, పాఠశాల ఇన్చార్జ్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు డి. మారండేయ, డిజిటల్ లిటరసీ, ఏబి శిక్షణ మాస్టర్స్ దీక్ష, రవీంద్ర, నాని, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## కేజీబీలో గణితం, ఇంగ్లీష్పై విద్యార్థులకు పాఠాలు!

తలగొప్పల కేజీబీలో కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆన్లైన్ తనిఖీ

ప్రతి 15 రోజులకు మార్క్ టెస్టులు నిర్వహించాలని ఆదేశం

అహోర నాణ్యతలో రాజీ పడకే సహించేది లేదు, విద్యార్థులకు భరోసా



జనగామ, జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి):

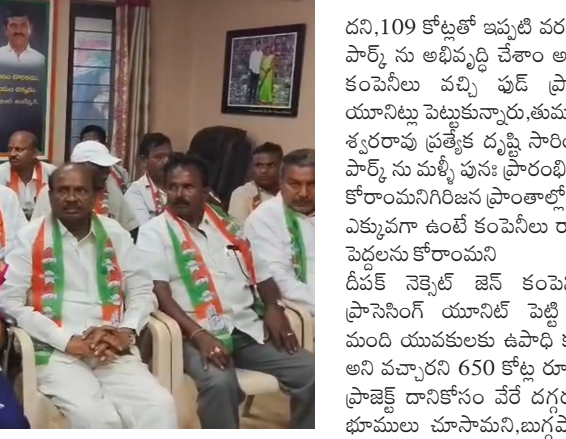
విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలతో శ్రమించి చదవాలని, ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సాంకేతిక అధికారి విద్యా వనరులను పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా సూచించారు. శనివారం తలగొప్పల మండల పరిధిలోని కన్వెంట్ గాంధీ బాలికల విద్యాలయాన్ని (కేజీబీ) ఆయన ఆన్లైన్లో సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల నిర్వహణ, విద్యా ప్రమాణాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, విద్యార్థులతో నేరుగా ముచ్చటించారు. గణితంపై ప్రత్యేక చర్యలు, విద్యార్థుల అభ్యసన వైఖణ్యాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, సమయానికి వారితో కలిసి దాదాపు గంటసేపు ఇంగ్లీష్, గణిత సభ్యులపై ప్రత్యేక చర్యలు నిర్వహించారు. గణితంలో సుభుజులను పోషించే విధానంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రత్యేక కేజీబీ కిక్ కార్యక్రమం, ఎం.బి.ఎస్.ఎస్.ఎస్. పాఠశాలలో ఉంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

కీలక అధికారులు విద్యార్థుల అభ్యసన సాయం అందజేసేందుకు ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి మార్క్ టెస్టులు నిర్వహించాలి. పరిక్షల ఆధారంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులను గుర్తించి, వారిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందించిన 3 సంవత్సరాల 'అంకాకాడమి' సబ్సిడీలను విద్యార్థులంతా సద్వినియోగం చేసుకునేలా చూడాలి. అహోర నాణ్యతలో రాజీ లేదు.. పాఠశాల వసతి గర్భంగా, భోజన శాలను తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, ఉపాధ్యాయుల అందిస్తున్న భోజన నాణ్యతపై ఆరా తీశారు. పెరుగు పరిమాణం తక్కువగా ఉండటాన్ని గమనించి, విద్యార్థులకు సరిపడా పెరుగు అందించాలని నిబంధించి ఆదేశించారు. పాల్గొన్న నేతృత్వ కలిపినా, భోజనం అందిస్తున్న యిలా విద్యార్థులు నిరంతరంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చని, ఫిర్యాదు చేసిన వారి వివరాలను గోప్యంగా ఉంచితక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ తనిఖీలో విద్యాశాఖ అధికారులు, కేజీబీ ప్రత్యేక అధికారి, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# బుగ్గపాడు వుట్ పార్క్ భూ వివాదంపై స్పందించిన ఎమ్మెల్యే మట్టా

సత్తుపల్లి జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి)

శనివారం సత్తుపల్లి పట్టణం - ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో - ఖమ్మం సత్తుపల్లి మండలం బుగ్గపాడు వుట్ పార్క్ భూవివాదం పై స్పందించిన సత్తుపల్లి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే రాగము రాఘవ్ కాంగ్రెస్ నాయకులు డాక్టర్ మట్టా దయానంద్. ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయం విలేజ్ కు సమావేశం లో సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే రాగము మాట్లాడుతూ బుగ్గపాడు వుట్ పార్క్ విషయంలో ఎవ్వరికీ తోచినట్లు వారు ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడుతున్నారని విలక్షణంగా ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పాటు చేయటం కోసం బుగ్గపాడు వుట్ పార్క్ ఏర్పాటు చేశామని ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన వుట్ పార్క్ పాత పరిధిలో మన ప్రభుత్వం హయాంలో మళ్ళీ తిరిగి ప్రారంభించామని బుగ్గపాడు లో 660 కోట్ల పాజెక్ట్ తో అభివృద్ధి ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేసే అక్కడున్న వివిధ ప్రధానాలు చేస్తున్నారని అభివృద్ధి చేసే చూసి ఉద్వేగాల అని వుట్ పార్క్



రాజవోపలంకో దీపక్ నెక్స్ట్ జెన్ కంపెనీ ముందుకు వచ్చిందని, పది సంవత్సరాల నుండి పాడుబడి పోయిన వుట్ పార్క్ ను అభివృద్ధి దశలో నడుపుతున్నందున గత కొద్ది రోజులుగా కరకర గా పాల్గొంటున్న వుట్ పార్క్ ను అభివృద్ధి చేసే అక్కడున్న వివిధ ప్రధానాలు చేస్తున్నారని అభివృద్ధి చేసే చూసి ఉద్వేగాల అని వుట్ పార్క్

దని, 109 కోట్లతో ఇప్పటి వరకు వుట్ పార్క్ ను అభివృద్ధి చేశాం అని కొన్ని కంపెనీలు వచ్చి వుట్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు పెట్టుకున్నారు. తమిళనాడు శ్రీకాంత్ ప్రత్యేక దృష్టి సారించి వుట్ పార్క్ ను మళ్ళీ పునః ప్రారంభించాలని కోరామని గిరిజన ప్రాంతాల్లో భార ఎక్కువగా ఉంటే కంపెనీలు రావు అని నిర్ణయం కోరామని

దీపక్ నెక్స్ట్ జెన్ కంపెనీ వుట్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ పెట్టి 3000 మంది యువకులకు ఉపాధి కల్పించాలని వచ్చారని 650 కోట్ల రూపాయల ప్రాజెక్ట్ దానికోసం వేరే దగ్గర కూడా భూములు చూసామని, బుగ్గపాడు లో అయితే భాగంబుందని నిర్ణయించి అందరి ఆమోదం తో ఆ కంపెనీకి భూములు తెలాయించడం జరిగిందని, దీనిలో ఎటువంటి చెదమ కోసం లేదని ప్రాంత ప్రజలకు మంచి జరుగుతోంది అనే ఉద్దేశ్యం మాని అన్నాడు. ప్రత్యేక పార్టీల రంధ్రస్వేషణ చేసి అభివృద్ధి అద్భుతం వందం కరెక్ట్ కాదన్నారు.

# పిల్లలకు అర్థమయ్యే రీతిలో విద్యా బోధనలను అందించాలి

మహబూబాబాద్ జిల్లా జూన్ 20 వుదయం ప్రతినిధి

శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్, జిల్లాలోని బయ్యారం మండల పరిధిలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. మండల ప్రజా పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, అంగన్వాడీ కేంద్రాలను ఆన్లైన్లో సందర్శించి, పిల్లలకు అర్థమయ్యే రీతిలో డిజిటల్ తరగతుల ద్వారా విద్య బోధనలు అందించాలని, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయుల అందుకు అనుగుణంగా పక్కడదీ ప్రణాళిక ద్వారా లైవ్ టీచింగ్ నిర్వహించేలా చూడాలని, పిల్లలకు తెలియపరచాలని తప్పనిసరిగా అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి ఇంటి వద్ద తప్పనిసరిగా ఇంతుకు గుంజ నిర్మించడం పాటు, ఇంటింటికి ఆరు మొక్కలు నాణ్యతా ప్రజాలో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ వై.వి. గణేష్, జెడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి, డి.ఆర్.డి. నాగ పద్మజ, ఎంపీడీవోలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, వారి సహాయకర్తలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయురాలుగా మారి పాఠాలు బోధించిన జిల్లా కలెక్టర్

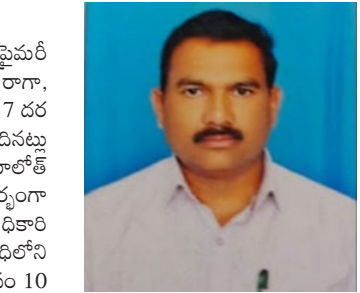


విస్తృత ప్రచారం అవగాహన కల్పించి ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలలో అందిస్తున్న సౌకర్యాలను తెలియపరచాలని తప్పనిసరిగా అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి ఇంటి వద్ద తప్పనిసరిగా ఇంతుకు గుంజ నిర్మించడం పాటు, ఇంటింటికి ఆరు మొక్కలు నాణ్యతా ప్రజాలో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ వై.వి. గణేష్, జెడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి, డి.ఆర్.డి. నాగ పద్మజ, ఎంపీడీవోలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, వారి సహాయకర్తలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రీ-ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్షన్లు 41 దరఖాస్తులు

ఖానాపూరు, జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి):

ముండలంలోని నాలుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని ప్రీ ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 47 దరఖాస్తులు రాగా, అయ్యల నియమావళి కోసం 17 దరఖాస్తులు ఈ నెల 19 వరకు అందినట్లు మండల విద్యాశాఖ అధికారి మార్కెట్ చరణ్ సింగ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాశాఖ అధికారి మాట్లాడుతూ మండల పరిధిలో మంగళవారిపేట ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 10 దరఖాస్తులు, అయ్యల నియమావళి కోసం 17 దరఖాస్తులు, మనుబోతులగడ్డ ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 9 దరఖాస్తులు, అయ్యల నియమావళి కోసం 8 దరఖాస్తులు, ఖానాపూరు ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 9 దరఖాస్తులు, అయ్యల నియమావళి కోసం 17 దరఖాస్తులు, అతోకనగర్ ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 13 దరఖాస్తులు, అయ్యల నియమావళి కోసం 1 దరఖాస్తు అందినట్లు మండల విద్యాశాఖ అధికారి తెలిపారు.

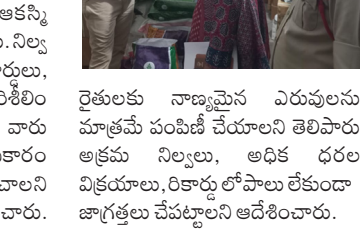


నాలుగు దరఖాస్తులు, అతోకనగర్ ఇన్స్ట్రక్షన్ కోసం 13 దరఖాస్తులు, అయ్యల నియమావళి కోసం 1 దరఖాస్తు అందినట్లు మండల విద్యాశాఖ అధికారి తెలిపారు.

## హసన్ పర్లి ఫర్టిలైజర్ షాపుల తనిఖీ

హసన్ పర్లి జూన్ 20 (వుదయం ప్రతినిధి):

హసన్ పర్లి జిల్లా హసన్ పర్లి మండల కేంద్రంలో ఫర్టిలైజర్ షాపులను శనివారం స్థానిక సీబి ఎ మహేందర్, వ్యవసాయ అధికారి అనుకూల ఆకస్మికంగా సందర్శించి, తనిఖీ చేశారు. నిల్వ ఎరువులు, అనుకూల రికార్డులు, బిల్లులు, లైసెన్స్ వివరాలను పరిశీలించారు. తనిఖీ అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ నిబంధనల ప్రకారం మాత్రమే ఎరువులు విక్రయించాలని వివరాలు దారులకు సూచించారు.



రైతులకు నాణ్యమైన ఎరువులను మాత్రమే పంపిణీ చేయాలని తెలిపారు తనిఖీ నిర్వహించి, రికార్డులలో పాటించేలా వివరాలు దారులకు సూచించారు.







# ఆదివాసీలంతా ఒక్కటే మా మధ్య విభేదాలు లేవు

జనారం,జూన్ 20(పుడయం విలేజ్) ఆదివాసీలమంఠా ఒక్కటేనని మా మధ్య విభేదాలు లేవని చిచ్చు పెట్టి గొడవలు సృష్టించాలని చూస్తే ఊరుకునేలేదే లేదని తుడుదెబ్బ మండల అధ్యక్షుడు రాయసిందే కాశీ, ఆసిఫాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కోవ విజయ లు హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ఆదివాసి సంఘాల ఐక్యంగా ఉండి పోరాటం చేస్తున్నాయని, ఆదివాసి సంఘాలు కుల పెద్దల మధ్య చిచ్చులు పెట్టి గొడవలు సృష్టించాలని చూస్తున్నారని,అలాంటివి చేయాలని చూస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. జనారం శివారులో ఉన్న ఆదివాసి మహిళలకు చెందిన భూమిని రెవెన్యూ అధికారులు తిరిగి ఇవ్వాలని లేకపోతే అందోళ్ళకూడా చేపడతామన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాజ గోండ్ సేనాసమితి అధ్యక్షుడు హనుమంతరావు, నాయకులు మహేశ్,ధర్మ పల్లె, పెండ్రం రాజేష్, చిన్న గంగ, జంగ, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# డిగ్రీలు లేకుండానే నైపుణ్యాలతో ఉపాధి: ఎం.కా.బి విజయ్ కుమార్



జనారం, జూన్ 20(పుడయం విలేజ్) నేటి ప్రపంచంలో సంప్రదాయ డిగ్రీలు కాకుండా పరిశ్రమలు కోరుతున్న నైపుణ్యాల (స్కిల్స్) నేర్చుకోవడం యువతకు అవసరమని ఎం.కా.బి. విజయ్ కుమార్ అన్నారు. శనివారం రోజున అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్ బడిబ లకు సంబంధించిన వాల్ పోస్టర్లను ఆయన బడిబ ప్రిన్సిపల్ రమేష్ తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎం.కా.బి. మాట్లాడుతూ, పరిశ్రమలకు అవసరమైన నైపుణ్యాల శిక్షణ కోసం ప్రభుత్వం ఆ దిశగా అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్ (ఏటీసీ )ను ఏర్పాటు చేసిందిని పేర్కొన్నారు. యువత భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే వేదికగా ఇది ఉపయోగపడుతుందన్నారు. యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ, ఉపాధి, స్వయం ఉపాధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని అన్నారు. సీఎస్సీ, వర్చువల్, ఇంటర్నెట్ డిజైన్ రోబోటిక్స్, మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ ప్రాసెస్, ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి అత్యధునిక కోర్సులు ఇక్కడ నిర్వహిస్తున్నారని ఈ అత్యధునిక కోర్సులను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అందుకు ఏటీసీ సెంటర్లలో ప్రవేశాలకు ఈ నెల 30 వరకు దరఖాస్తులకు గడువు ఉందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇంద్రం నల్ల జెడ్పీ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఎం.కా.బి. బి.రాజేందర్, బడిబ ప్రిన్సిపల్ రమేష్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# 40వ ఒలింపిక్ డే రన్ ను ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్



కామారెడ్డి, జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి): అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కామారెడ్డి జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో 40వ ఒలింపిక్ డే రన్ ను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం జెండా ఊపి ఒలింపిక్ డే రన్ ను ప్రారంభించారు. జెడ్పీపావేన్ బాలర పాఠశాల, కామారెడ్డి వద్ద ప్రారంభమైన రన్ కాకతీయ నగర్లోని సరస్వతి శిశు మందిర్ ఉన్నత పాఠశాల వరకు కొనసాగింది. ఈ రన్లో విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు, యువత, క్రీడాభిమానులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, క్రీడలు శారీరక, మానసిక వికాసానికి ఎంతో దోహదపడతాయని అన్నారు. యువత క్రీడల్లో చురుకుగా పాల్గొని ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. ఒలింపిక్ స్ఫూర్తి, క్రీడాస్ఫూర్తి, క్రమశిక్షణ, ఐక్యత వంటి విలువలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ లు విక్టర్, ఎన్ వి గిరి, సంబంధిత జిల్లా అధికారులు, జిల్లా ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ కన్వీనర్ డా. కె.బి. అనీల్ కుమార్, చైర్మన్ డా. ఎం. జైపాల్ రెడ్డి, క్రీడా సంఘాల ప్రతినిధులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రత్యేక ఓటరు సమగ్ర సేవారణ ప్రాముఖ్యతను ప్రతి ఒక్కరూ తెలియజేయాలి: జిల్లా కలెక్టర్

ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)కామారం ఢీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో ఈ నెల 25వ తేదీ నుండి జూలై 24వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న ప్రత్యేక ఓటరు సమగ్ర సేవారణ కార్యక్రమం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసేలా విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె. హరిత అన్నారు. శనివారం ఉదయం కలెక్టరేట్ భవన సముదాయం నుండి వివేకానంద చౌక్, అంజేద్గల్ చౌక్ మీదుగా నిర్వహించిన “23 రన్” ను అదనపు కలెక్టర్ ఎం.



ఈ ఓటరు సేవారణ ప్రక్రియను ఒక బాధ్యతాయుతమైన కార్యక్రమంగా భావించి, దీని విజయవంతానికి రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, గ్రామ పెద్దలు, యువజన సంఘాలు మరియు విద్యార్థులు పూర్తి స్థాయిలో సహకరిస్తూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ఓటరు సేవారణ ప్రక్రియలో విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు మీడియా పాత్ర ఎంతో కీలకమని, పత్రికలు మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ద్వారా ఈ సమాచారాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని తెలిపారు.

దేవిదే తో కలిసి ఆమె జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని మొత్తం 678 పోలింగ్ కేంద్రాల పరిధిలో ఈ ప్రత్యేక ఓటరు సేవారణ ప్రక్రియ అత్యంత పారదర్శకంగా మరియు విజయవంతంగా సాగాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బాక్ స్థాయి అధికారులు తప్పనిసరిగా ప్రతి ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ వివరాలను సేకరించాలని, అర్హతైన ప్రతి ఒక్కరినీ ఓటరుగా నమోదు చేయడంతో పాటు మార్పులు చేర్పులను సక్రమంగా చేపట్టాలని సూచించారు. బిఎల్ఓ యాప్ ద్వారా ఈ వివరాల నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలన్నారు.

# జనారం మండలంలో ఏనిమిది రోజుల పాటు విత్తన మేళాలు

ఐదు రైతు వేదికల్లో జూన్ 23 నుంచి 30 వరకు



జనారం, జూన్ 20(పుడయం విలేజ్) రానున్న వానకాలం సాగు సీజన్ ను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులకు నాణ్యమైన వరి విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచేందుకు ప్రత్యేక విత్తన మేళాలు నిర్వహించనున్నట్లు మండల వ్యవసాయ అధికారి అంజిత కుమార్ తెలిపారు. శనివారం రోజున ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ నెల 23 నుండి 30 వరకు జనారం మండలంలోని పొనకల్, కలమడుగు, చింతగూడ, దేవుని గూడ మరియు తిమ్మాపూర్ రైతు వేదికలలో ఏనిమిది రోజుల పాటు నిర్వహించే విత్తన మేళాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, ప్రభుత్వం బోనస్ కు ఎంపిక చేసిన ఏడు వరి రకాలైన

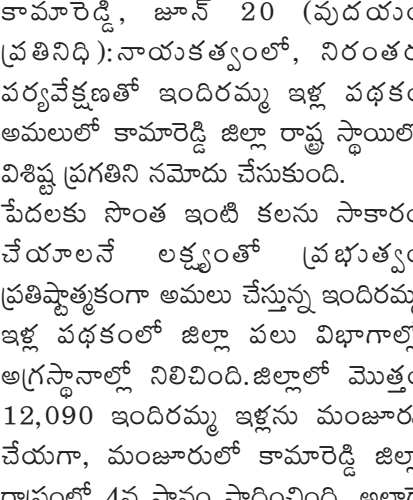
# నీట్ ఎగ్జామ్ సెంటర్ లో ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన కలెక్టర్



నిజామాబాద్, జూన్ 20 : ఈ నెల 21వ జరగనున్న నీట్ ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ ను పురస్కరించుకుని కలెక్టర్ జిల్లా త్రిపాఠి శనివారం నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రం లోని నాగారలో గల తెలంగాణ మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ లో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. పరీక్ష నిర్వహణ కోసం చేపట్టిన ఏర్పాట్లను, అందుబాటులో ఉన్న సదుపాయాలను పరిశీలించారు. ప్రశ్న పత్రాలను తరలించే రూల్ బుక్ ను సైతం స్వయంగా పరిశీలించారు. కట్టుదిట్టమైన పోలీసు బందోబస్తు మధ్యన పరీక్షా కేంద్రం పరిశీలన నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసిన తరువాత అభ్యర్థులను లోనికి అనుమతించాలని, అభ్యర్థులతో పాటు సిబ్బంది కూడా ఏ ఒక్కరూ సెల్ ఫోన్స్ ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు తీసుకొరవ్వకూడదని అన్నారు. కాగా, విద్యార్థులు ఇబ్బంది పడకుండా పరీక్షా కేంద్రాల్లోని ఆయా

# ఇందిరమ్మ ఇళ్ల అమలులో కామారెడ్డి జిల్లా విశిష్ట ప్రగతి

గ్రౌండింగ్ లో రాష్ట్రంలో 2వ స్థానం, మంజూరులో 4వ స్థానం పూర్తయిన ఇళ్ల నిర్మాణాలు, లబ్ధిదారుల చెల్లింపుల్లో 8వ స్థానం జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్



కామారెడ్డి, జూన్ 20 (పుడయం ప్రతినిధి): నాయకత్వంలో, నిరంతర పర్యవేక్షణతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అమలులో కామారెడ్డి జిల్లా రాష్ట్ర స్థాయిలో విశిష్ట ప్రగతిని నమోదు చేసుకుంది. పేదలకు సొంత ఇంటి కలను సాకారం చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో జిల్లా పలు విభాగాల్లో అగ్రస్థానాల్లో నిలిచింది. జిల్లాలో మొత్తం 12,090 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేయగా, మంజూరులో కామారెడ్డి జిల్లా రాష్ట్రంలో 4వ స్థానం సాధించింది. అలాగే 10,945 ఇళ్లకు గ్రౌండింగ్ పూర్తి చేసి 90.52 శాతం ప్రగతితో రాష్ట్రంలో 2వ స్థానం సాధించింది. గ్రౌండింగ్ పూర్తయిన ఇళ్లలో 6,077 ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి కాగా, పూర్తయిన ఇళ్ల నిర్మాణాల విభాగాల్లో జిల్లా రాష్ట్రంలో 8వ స్థానం దక్కించుకుంది. నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం నిరంతరం క్రైతస్థాయిలో పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తోంది. ఇప్పటికే లబ్ధిదారులకు రూ.238.77 కోట్లు విడుదల చేయగా, లబ్ధిదారులకు చెల్లింపుల

పూర్వగతిలో కూడా కామారెడ్డి జిల్లా రాష్ట్రంలో 8వ స్థానం సాధించింది. అదేవిధంగా, గృహ నిర్మాణాలకు ఆర్థిక సహకారం అందించేందుకు 2,365 మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 31.97 కోట్లు స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా రుణాలుగా అందజేశారు. బ్యాంకుల సహకారంతో మరింత మంది లబ్ధిదారులకు రుణ సదుపాయం కల్పించేందుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ఫేజ్-2 అమలుకు సంబంధించి కూడా జిల్లా యంత్రాంగం ముందస్తు సన్నాహాలు చేపట్టింది. అర్హులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి గృహ సౌకర్యం కల్పించాలనే ప్రభుత్వ లక్ష్య సాధనకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేస్తున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ తెలిపారు. జిల్లాలో నిర్మాణంలో ఉన్న ఇళ్లను నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాల సమర్థవంతమైన అమలులో కామారెడ్డి జిల్లా రాష్ట్రంలో ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.



# లోక్ అదాలత్తో వేగంగా న్యాయం.. రూ.65 లక్షల పీలహారం పంపిణీ

ఆదిలాబాద్, జూన్ 20: కోర్టుల్లో సంవత్సరాల తరబడి పెండింగ్లో ఉన్న కేసులకు లోక్ అదాలత్ ఉత్తమ పరిష్కార వేదికగా నిలుస్తోందని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ప్రభాకర్ రావు అన్నారు. శనివారం జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో నిర్వహించిన జాతీయ లోక్ అదాలత్లో పలు సివిల్, క్రిమినల్ కేసులను ఇరుపక్షాల రాజీ మార్గంలో విజయవంతంగా పరిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ, లోక్ అదాలత్ ద్వారా కేసులు పరిష్కారమైతే కక్షిదారులకు కోర్టు ఫీజును తిరిగి చెల్లించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. ఎలాంటి అదనపు ఖర్చు లేకుండా, పరస్పర అంగీకారంతో వివాదాలను ముగించుకునే ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్ రాజేష్ షా మాట్లాడుతూ, ఏక తరబడి కోర్టుల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా సమయం, ధనం ఆదా చేసే వేదికగా లోక్ అదాలత్ పనిచేస్తోందన్నారు. పాత విభేదాలను పక్కనబెట్టి సామరస్య వాతావరణంలో కేసులను ముగించుకోవడం ద్వారా ప్రశాంత జీవనం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. అనంతరం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి, కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్సీ అఖిల్ మహాజన సంయుక్తంగా సైబర్ నేర బాధితుడికి రూ.1 లక్ష పరిహారానికి సంబంధించిన ప్రాసిడింగ్ కాపీని అందజేశారు. అలాగే భూసేకరణ లబ్ధిదారులకు రూ.65,33,437 విలువైన పరిహార చెక్కును పంపిణీ చేశారు. జాతీయ లోక్ అదాలత్లో పెద్ద సంఖ్యలో కేసులు రాజీ మార్గంలో పరిష్కారమవడంతో కక్షిదారులు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధి నగమ్, ఇతర న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు సంఘం ప్రతినిధులు, కోర్టు సిబ్బంది, కక్షిదారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రైవేట్ పాఠశాలల ఫీజుల దోపిడీని ఆరికట్టాలి



ఆదిలాబాద్, జూన్ 20: మండలంలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో అధిక ఫీజుల వసూళ్లను నియంత్రించి, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులు మెరుగుపరచాలని బీఆర్ఎస్ నేతలు జిల్లా అధ్యక్షుడు ధరణి రాజేష్ డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గెల్లు శ్రీనివాస్ యాదవ్, ఖాసాపూర్ ఇన్చార్జ్ భూక్యా జానస్ నాయక్ ఆదేశాల మేరకు మాజీ ఎంపీ వంద్ర జైవంత్ రావుతో కలిసి ఎం.కా.బి. ఆశానకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ధరణి రాజేష్ మాట్లాడుతూ, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు అధిక ఫీజులతో పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారం మోపుతున్నాయని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నెలకొన్న మౌలిక సదుపాయాల సమస్యలను వెలుబి పరిష్కరించాలని, లేకపోతే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# పంట అవశేషాలను కాలక్షుండా భూమిలోనే కలియదున్నాలి



ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ రాజశేఖర్ మంధని, జూన్ 20: (పుడయం ప్రతినిధి) పంట అవశేషాలను కాలక్షుండా భూమిలోనే కలియదున్నడం ద్వారా భూసారాన్ని పెంపొందించవచ్చని ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ రాజశేఖర్ అన్నారు. శనివారం మంధని మండలం పోతారం గ్రామంలో ల్యాండ్ మార్బ్ రీజన్ అగ్రి ప్రాజెక్టు అధ్యక్షులలో భూసార పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు పశువుల పెంబు, చెరువు మట్టి, నవధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించాలని రైతులకు సూచించారు. అనంతరం రైతులకు సాయం పోర్ట్ కార్డులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫీల్డ్ ఆఫీసర్లు రాజ, సంతోష్ తో పాటు గ్రామ రైతులు పాల్గొన్నారు.



వేములవారి, జూన్ 20 టవుడయం ప్రతినిధి: దేశానికి వెన్నుముకగా నిలిచిన తెలంగాణ రైతులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దారుణమైన వెన్నుపోటు పొడిచింది మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ అరుణ రాఘవరెడ్డి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఏనుగు మహేశ్వర్ రెడ్డి, మాజీ సెన్ రైకెర్ రాజా ఫ్యాక్ట్ చైర్మన్ కిషన్ రావు, తిప్పని తీనివారిని మండిపెట్టారు. శనివారం వేములవారి పట్టణంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ నిర్మాణకవర్ ఇన్చార్జ్ లక్ష్మీ నరసింహారావు సానంట్ బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి ఏర్పాటుచేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ రైతుల పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కక్షపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తూ వ్యవసాయ రంగాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టివేస్తోందని విమర్శించారు.

# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారికి మామిడిపండు చాలా డేంజర్!



వేసవిలో అందరికీ గుర్తొచ్చేది మామిడి పండు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మామిడి పండ్లను ఇష్టపడతారు. పండిన మామిడి పండ్లను ముక్కులుగా కోసుకుని తినడం ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి. అయితే, మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత మొటిమలు రావడం, బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయనే అందోళన చాలా మందిలో ఉంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు వీటిని తినకూడదు. ఎందుకంటే, తిన్న దగ్గర నుంచి కొత్త సమస్యలు సైట్ల అవుతాయి. కాగా.. అసలు మామిడికి ఎవరు దూరంగా ఉండాలి? నిపుణులు

పండ్లు సహజంగానే తియ్యగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే దీనిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే, దీనిలో క్యాలరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అదే పనిగా తింటే బరువు అమాంతం పెరుగుతారు. డయాబెటిస్ ఉన్న వారు మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది లేదంటే షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అలాగే, మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారు కూడా వీటికి ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ముందుగా మామిడి పండును తినే ముందు 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే పండులోని వేడి తగ్గుతుంది. ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. మొటిమలు, కడుపు నొప్పి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మామిడి



సృష్టక అస్సినారు. మామిడి పండులో పలు రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ A, విటమిన్ C, విటమిన్ E పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ B6, ఫోలేట్, కెరోటినాయిడ్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణాల అభివృద్ధికి, కంటి చూపు మెరుగుపడడానికి సహాయపడతాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు మామిడి పండ్లను ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో అజీర్ణి, మల బద్ధకం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మామిడి

పండును భోజనంతో కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఇలా చేస్తే జీర్ణక్రియ సరిగా జరగదు. గ్యాస్, ఉబ్బరం, మొటిమలు రావచ్చు. భోజనం చేసిన 2-3 గంటల తర్వాత లేదా భోజనం ముందు ఒక గంటకు తినడం మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను మితంగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత తినడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనానికి, సాయంత్రం స్నాక్స్ కి మధ్యలో తీసుకోవడం మంచిది. మామిడి జ్యూస్ కంటే పండును నేరుగా తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జ్యూస్లో పీచుపదార్థం తగ్గిపోతుంది.

# ఉసిరి జ్యూస్ - గోధుమ గడ్డి రసం.. రెండింట్లో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్..!?

లివర్ సమస్యలు ప్రస్తుత కాలంలో పెరిగిపోతున్నాయి. మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లతో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, కూరగాయల జీవనశైలి, లక్షి వంటివి లివర్

స్పంది. ఉసిరి ఎక్స్ట్రాక్ట్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిసిరైడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక గోధుమ గడ్డి రసాన్ని గ్రీన్ ట్రిడ్ గా చెబుతారు. ఇందులో సుమారు 70 శాతం క్రోరోఫిల్ ఉండటం వల్ల ఇది శరీరాన్ని అల్ట్రావైట్ స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వీటి ద్వారా లివర్ ఎంజైమ్ల స్థాయిలను సుమారు 20% పెంచుతుంది. క్రోరోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్లను నియంత్రించి ఇన్ఫ్లమేషన్లను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ను పెంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ పేరుకునే మలినాలను తొలగించుకోనే పానీయాలు ఎంతో అవసరం. అలాంటి వాటిలో ఉసిరి మేలు చేస్తుంది. టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమస్యలను లివర్లో హానికర పదార్థాల పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి రసం తోడ్పాటు అంది



ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆహారాల్లో ఉసిరిరసం, గోధుమ గడ్డి రసం రెండూ శక్తివంతమైన పానీయాలు అని చెప్పవచ్చు. వీటి పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంలో ఈ రెండింటో ఏది బెస్ట్ అనే సందేహాలను నిపుణులు సృష్టక అస్సినారు. శరీరం ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ పేరుకునే మలినాలను తొలగించుకోనే పానీయాలు ఎంతో అవసరం. అలాంటి వాటిలో ఉసిరి మేలు చేస్తుంది. టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమస్యలను లివర్లో హానికర పదార్థాల పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి రసం తోడ్పాటు అంది

వల్ల లివర్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధించి లివర్ కణాల నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. బెంగాల్ లో కొత్త చరిత్ర జీవన శైలి.. ఒత్తిడి అధికమైనట్లయితే అవసరం, కాగా, గోధుమ గడ్డి రసం కణ స్థాయిలో డిటాక్సిఫికేషన్ కు సహాయపడుతుంది. క్రోరోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్లను నియంత్రించి ఇన్ఫ్లమేషన్లను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ను పెంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణ.. లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ పేరుకునే మలినాలను తొలగించుకోనే పానీయాలు ఎంతో అవసరం. అలాంటి వాటిలో ఉసిరి మేలు చేస్తుంది. టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమస్యలను లివర్లో హానికర పదార్థాల పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో ఉసిరి రసం తోడ్పాటు అంది

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో గ్లాస్ తాగితే చాలు..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామందికి బరువు తగ్గడం ఓ పెద్ద సవాల్ గా మారింది. మరీ దానికోసం ఓ ఇంటి లిట్టాను ముందుకు తెచ్చేశాం. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన



జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసే ఈ చాలర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేసి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా అధిక బరువు సమస్య చాలామందిని వేడి చేసింది. దాదాపు 90 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు అంచనా. ఈ సమస్యను వంటింటి లిట్టాలతో ఈజీగా పరిష్కరించవచ్చు. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ చాలర్ బరువు తగ్గడానికి అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఈ చాలర్ తయారీకి మూడు ముఖ్యమైన పదార్థాలు అవసరం: నిమ్మకాయలు, స్వచ్ఛమైన తేనె,

గరుగామిలోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నల్ డిపార్ట్ మెంట్ కార్యాలయంలో డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలో వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనెలు కూడా భారతీయ ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండూ భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయ వంటకాలలో నెయ్యి, నూనె రెండూ మూడు భోజనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో వంట కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తారు. రోటీ, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హానికరమని

## రోజుకో ఒకవ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?



ప్రజలు భావిస్తారు. కానీ ఇంట్లో తయారుచేసిన దేశీ నెయ్యి చాలా ఆరోగ్యకరమైనదని ప్రజలు భావిస్తారు. దానిని వారి ఆహారంలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. గరుగామిలోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నల్ డిపార్ట్ మెంట్ కార్యాలయంలో డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలో వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి

సమ్మర్ స్కెఫల్ లస్స్..

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. రోజురోజుకూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో ప్రజలు బయటకు వెళ్లేటేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎండల కారణంగా చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లను మార్చి మార్చి, ఫ్రైలు, నాన్ వెజ్ టిబెట్స్ ను పక్కనవేట్టేస్తున్నారు. సూప్ లు, జ్యూస్ లు తయారు చేసుకుని వాటిని లాగించేస్తున్నారు. అయితే లస్స్ అనగానే అందరికీ నోవారుతుంది. లస్స్ ఎక్కువగా బయట దొరుకుతుంది. కానీ లస్స్ ని ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. రోడ్ సైడ్ ఉన్న టేస్ట్ కు ఏమాత్రం తగ్గుకూడా లస్స్ టేస్టు ఉంటుంది. మరి తక్కువ పదార్థాలతో సూపర్ టేస్ట్ గా ఉండే లస్స్ ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..? కావాలి..న పదార్థాలు ఉంటే..? ఇక్కడ చూద్దాం.. లస్స్ తయారీకి కావాలి..న పదార్థాలు చూస్తే.. పెరుగు ఒక పప్పు, చల్లటి నీరు లేదా పాలు అర కప్పు, చక్కెర రెండు టేబుల్ స్పూన్ లు, యాలకుల పొడి చిటికెడు, ఐస్ క్రూడ్స్ ఐదు లేదా ఆరు, డ్రై ఫ్రూట్స్, క్రాద్రిగా తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు సూపర్ టేస్ట్ లస్స్ తయారీ విధానం చూస్తే.. ముందుగా పెరుగు తీసుకుని దాన్ని బ్లెండర్ లో వేసి స్కూర్ గా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో నీళ్లు లేదా పాలు తగినన్ని పోసి మిక్సింగ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు అదే మిశ్రమంలో ఐదు లేదా



ఆరు ఐస్ క్యూబ్స్ వేయాలి. బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో పోసి డ్రైఫ్రూట్స్ తో మెత్తగా గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్ట్ లస్స్ రెడీ అయినట్లే.. ఇప్పుడు చల్లగా లస్స్ ని తగ్గించుకోవటం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## చక్కెర మానేస్తే జరిగే అద్భుతాలు



చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమేనని వైద్య నిపుణులు వచేవడం చెబుతుంటారు. అయితే ఒక్క పది రోజులు షుగర్ తీసుకోవడం మానేస్తే శరీరంలో అరిగి అద్భుతాలు చూసి మారే ఆన్ప్రయోగ్ తారు. చక్కెర అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ చక్కెర తినడం వల్ల శరీరానికి నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే చాలామంది చక్కెరను పడులుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. పరుసగా పది రోజులు ఆహారం నుండి చక్కెరను తొలగిస్తే శరీరంలో అనేక మార్పులను గమనించవచ్చు. చక్కెర తినడం వల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదల అవుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మెదడులో ఉత్సాహంగా అనిపించవచ్చు. కానీ చక్కెర తేని ఆహారాన్ని తినడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత, శరీరంపై అనేక సానుకూల ప్రభావాలను చూడాలి. నిమ్మరసం బరువు తగ్గడానికి చాలా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే డయాస్టిన్, హెస్పెరిడిన్, సిటిటి యాసిడ్ లాంటి అనేక రకాల పదార్థాలు జీవక్రియను (మెటబాలిజం) వేగవంతం చేసి శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడానికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా తోడ్పడతాయి. దీనివల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు, పైగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. స్వచ్ఛమైన తేనె బరువు తగ్గడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఇది శరీరానికి తక్కువ శక్తిని అందిస్తుంది. అయితే, చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు తేనెను అధికంగా వాడటం మంచిది కాదు కాబట్టి, వారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం లేదా దీనిని మినహాయించడం మంచిది. జీలకర్ర మన వంటింట్లో సంవత్సరం పొడవునా లభించే ఒక దివ్యమైన ఆహార ఔషధం. దీన్ని కొద్దిగా వేయించి పొడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నెయ్యి, నూనె పరిమాణం గురించి చెప్పారు. సాధారణంగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. యుటీసీఐ, వివాహం లేదా ఒక కార్యక్రమాల్లో వీటి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. గతంలో ప్రత్యేక సందర్భాలలో సంవత్సరానికి ఐదు నుండి ఆరు సార్లు మాత్రమే వేయించిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. ఇతర రోజులలో, ప్రజలు సాత్విక లేదా పచ్చి ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు పెరిగిపోయాయని అన్నారు. దేశీ నెయ్యి, కూరగాయల నూనె మంచివి. కానీ అవి హైడ్రోజినేషన్ కారణంగా మోతాదు అని డాక్టర్ వివరించారు. ఏదైనా నూనెను హైడ్రోజినేషన్ చేయడం వల్ల ధాన్యం, తిల్లగా మారుతుంది. ఇది ఆనారోగ్యకరమైనది. డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ప్రకారం, రోజుకొకటి 2 టీస్పూన్ల నెయ్యిని తీసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేసిన నూనెలు హానికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మోతాంలో సంవత్సరం కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు.

## భారీ కడుపుతో ఓ కప్ప కలివేపాకు టీ తీసుకోండి చాలు..!!

కలివేపాకు వంటకాల్లో ఒక అనివార్యం. రుచితో పాటు, ఈ ఆకుల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం కూడా. యాంటిఆక్సిడెంట్లు, ఫైబరులు, విటమిన్ సి, పి వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే కలివేపాకు, శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు కలివేపాకును గోరువెచ్చని నీటిలో మరగించి తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, కలివేపాకు సారం జీర్ణశయంలోని ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగుపరచి, మెత్తం జీర్ణక్రియ పెంపొందించడానికి ఉపకరిస్తుంది. దీనికి ఉండే యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. కలివేపాకు రుచి, సువాసనలకే పరిమితం కాదు. దీనిలోని యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ, మెటబాలిక్ బూస్టర్ లక్షణాలు బరువు తగ్గించడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. మరిన్ని కనుగొనండి చక్కెర టీ పోషకాహార ప్రణాళిక ఆయనపై ఉత్కృష్టలు యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ బీ బరువు తగ్గడాన్ని ప్రయత్నిస్తున్న



వారికి ఒక అద్భుతమైన సహజ పరిష్కారం. ఈ ఆకులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కలివేపాకులో ఉండే కర్బోజీర్ణ ఆల్ఫులాయిడ్ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వు ఆహారాలను విడగొట్టి, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను నిరోధిస్తుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ శరీరంలోని వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి నేరుగా దోహదపడుతుంది. ఈ ఆకుల్లోని డైబల్ ఫైబర్, విటమిన్-బి శరీర మెటబాలిక్ రేటును పెంచుతాయి. ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని అయ్యి, శరీర బరువు నియంత్రించే ఉంటుంది. కలివేపాకులోని ఆల్ఫులాయిడ్లు శరీర శక్తివంతమైన మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది కొవ్వు నిల్వలను నిరోధించి, శరీర ఆక్సెసివ్ మెరుగుపరుస్తుంది. కలివేపాకు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది సూర్యకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కలివే



పాకులోని శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. టాక్సిన్స్ తొలగించు బరువు తగ్గడానికి ఒక సానుకూల మార్గం. ఎందుకంటే అవి శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇది ఫ్యాటీ లివర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకును విడగొట్టే ఉపయోగించవచ్చు. నీటిలో కొన్ని ఆకులను మరగించి కలివేపాకు టీగా తాగవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగమన కొన్ని పచ్చి ఆకులను నమలడం మంచిది. వంటకాల్లో కలివేపాకును చేర్చడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించి, కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. సహజంగా బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సరైన ఆహార నియమాలు, క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కలిపి వాడేసప్పుడు ఉత్తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి. దీనిని మితంగా వాడాలి.



