

అత్తింటి వేధింపులు తాళలేక వివాహిత ఆత్మహత్య



మృతి చెందిన జ్యోత్సన

జనవరి 24 (పుడయం విలేజ్) మండలంలోని రెండ్రగూడ గ్రామానికి చెందిన వివాహిత ఆత్మహత్య చేసుకుంది ఎన్.జి.కె. దయా కిరణ్ తెలిపారు. గుడిహత్యార్థకం చెందిన ఖర్చు మాధవరావు ఫిర్యాదు మేరకు ఎన్.జి.కె. వివరాల ప్రకారం, మాధవరావు కంపార్ట్ కప్పులపై జ్యోత్సనకు 5 ఏళ్ల క్రితం రెండ్రగూడకు చెందిన కస్తూరుజుతో వివాహం జరిగింది. వీరికి 4 ఏళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. 20వ తేదీ రాత్రి భర్తతో గొడవ జరిగినట్లు, 21న అపస్వరక స్థితిలో ఉన్న జ్యోత్సనను లక్ష్మణ్ పేట, మంచిర్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల మీదుగా మంచిర్యాలలోని వసుధ ఆసుపత్రికి తరలించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. చికిత్స పొందుతూ జూన్ 23 ఉదయం 7:41 గంటలకు జ్యోత్సన మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. భర్త నాగరాజు, అతని అన్న నరేష్, అత్త లక్ష్మి అనుమానంతో వేదించడం వల్ల కంపార్ట్ మృతి చెందిందని మాధవరావు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎన్.జి.కె. తెలిపారు.

పోనకల్ విత్తన మేళాను సందర్భించి సురేఖ

7 వరి రకాల సాగుతో బోనస్ పొందండి: రైతులకు సూచన



జనవరి 24 (పుడయం విలేజ్) మండలంలోని పోనకల్ రైతు వేదికలో నిర్వహిస్తున్న విత్తన మేళాను జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి సురేఖ బుధవారం సందర్శించి రైతులకు పలు సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వం సూచించిన 7 వరి పండ్లాలను రైతు వేదికల్లో అందుబాటులో ఉంచామని, ఈ రకాలు సాగు చేసిన రైతులు ఎకరాకు రూ. 500 బోనస్ పొందవచ్చని తెలిపారు. రైతులు విత్తనాలు కొన్న తర్వాత తప్పనిసరిగా రసీదు తీసుకోవాలని సూచించారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల దృష్ట్యా రైతులు పప్పు దినుసులు, నూనె గింజల పంటలు, ఆయిల్ మేపు మల్లీ పంట మార్పిడి చేయాలని సలహా ఇచ్చారు. రైతుల కోసం నానో యూరియా, నానో డీపీ కూడా అందుబాటులో ఉంచినట్లు చెప్పారు. రైతులు విత్తన మేళాను న ద్వినయోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఆంధ్రం ఇందనపల్లి, మురిమడుగు, రెండ్రగూడ, పోనకల్ గ్రామాల్లోని ఎరువులు, విత్తన డీలర్ల దుకాణాలను తనిఖీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు సయ్యద్ అక్రం ఉల్లా, కోడిమ్యాల దివ్య, కాండ్రపు లవన్, డీలర్లు, పలు గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు.

అసంపూర్తిగా హైలెవల్ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణం

.. దొనబండ--పెద్దంపేట రహదారిపై ప్రయాణికుల అవస్థలు



హజీపూర్ (పుడయం ప్రతినిధి) :- మండలంలోని దొనబండ గ్రామం నుంచి పెద్దంపేటకు వెళ్లే ప్రధాన రహదారిపై నిర్మాణంలో ఉన్న హైలెవల్ బ్రిడ్జ్ పనులు అసంపూర్తిగా నిలిచిపోవడంతో స్థానిక ప్రజలు, వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. రూ. 1.60 కోట్ల వ్యయంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టు అలస్యం కావడంపై స్థానికులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సి.ఆర్.ఎఫ్. 2024--25 నిధులతో చేపట్టిన ఈ పంపెన నిర్మాణం నిర్ణీత గడువులో పూర్తయ్యే ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం పనులు మధ్యలోనే నిలిచిపోయినట్లు స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. పంపెన పరిసరాల్లో నిర్మాణ సామగ్రి, మట్టి పేరుకుపోవడంతో వర్షం కురిసిన సమయంలో రహదారి బురదవదుంగా మారతోంది. దీంతో ద్విచక్ర వాహనదారులు, ఆటో డ్రైవర్లు, ఇతర ప్రయాణికులు రాకపోకల్లో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో వాహనాలు బురదలో చిక్కుకుని ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం భారీ నిధులు కేటాయించినప్పటికీ పనులు సకాలంలో పూర్తికాకపోవడం వల్ల ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సంబంధిత పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి, హైలెవల్ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన పూర్తి చేసి రహదారిని సురక్షితంగా, రాకపోకలకు అనువుగా మార్చాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

యూరియా యాప్ రద్దు చేయాలని రైతుల రాస్తారోకో

- యాప్ పై రైతుల ఆగ్రహం
- యాప్ వద్దు.. యూరియా కావాలి
- జాతీయ రహదారిపై బైరాయింపు



నాగిరెడ్డిపేట్, పుడయం మండలంలోని ధర్మారెడ్డి గ్రామ రైతులు యూరియా పంపిణీ కోసం అమలు చేస్తున్న యాప్ విధానాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ జాతీయ రహదారిపై సాస్తారోకో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన యూరియా యాప్ వల్ల నిరక్షరాస్య రైతులు, చిన్న, సన్నకారు రైతులు, కౌలు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి రైతు వద్ద స్పార్ట్ ఫోన్ లేకపోవడంతో, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులో లేకపోవడంతో యాప్ ఆధారిత బుకింగ్ విధానం మరన్ని న మనుషులను సృష్టిస్తోందని

ఆరోపించారు. అసైన్మెంట్ భూముల్లో సాగు చేసే రైతులు కూడా యాప్ కారణంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. యాప్ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేసి రైతులకు నేరుగా యూరియా అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిచేతలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. రైతుల ఆందోళనతో జాతీయ రహదారిపై కొంతసేపు వాహనాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. సమాచారం అందుకున్న ఎస్పీ భారత్ గౌడ్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని రైతులతో చర్చించారు. మండలంలో యూరియా కొరత లేదని, యాప్ అమలులో ఎదురవుతున్న సమస్యలను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మారెడ్డి గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మీనారాయణ, ఉపసర్పంచ్ జయరాజ్ తో పాటు పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ రహిత నిజామాబాదు మన ఆందరి ద్వేయం

: పోలీస్ కమిషనర్ వెల్లడి

జూన్ 22 నుంచి 26 వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు యువత సన్నాహంలో నడిచినపుడే దేశ భవిష్యత్తు బాగుంటుంది 'సే నో టూ డ్రగ్స్', 'సే ఎస్ టూ లైఫ్' అని పిలుస్తున్నారని 'యాంటీ డ్రగ్స్ సోల్జర్' సెల్ఫీ పాయింట్ ప్రారంభం

మాదకద్రవ్యాలు యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేసి సామాజిక శాపమని, వాటి నిర్మూలనలో సహజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి. సాయి చైతన్య, ఐ.పి.ఎస్. పిలుస్తున్నారు. బోధన్ లోని మాడల్ హై స్కూల్ లో బుధవారం నిర్వహిస్తున్న మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలన అవగాహన జూన్ 22 నుంచి జూన్ 26 వరకు నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో భాగంగా, జూన్ 26న సర్వహించనున్న ఆంధ్ర రాజీయ మాదకద్రవ్యాల దుర్నియోగం, అక్రమ రవాణా వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలన సంబంధించి నేడు విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం పోలీస్ కమిషనర్ గారు మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వ్యక్తుల జీవితాలను మాత్రమే కాకుండా కుటుంబాలు, సమాజం, దేశ భవిష్యత్తును కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం డ్రగ్స్ నియంత్రణ కోసం దాదాపు 400 కోట్ల ఖర్చు చేస్తున్నది అని అన్నారు. యువత డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని పిలుస్తున్నారు. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, విక్రయాలు లేదా వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్ కు తెలియజేయాలని కోరారు. లేదా డయల్ ఈగ్స్ ఫోన్ లో ఫ్రీ నెంబర్ 1908కు సంప్రదించగలరు. సమాచారం అందించిన వారి వివరాలను పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల

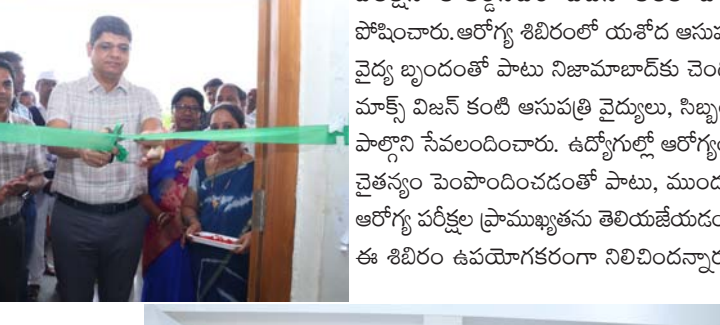


సహకారంతో నిజామాబాదు జిల్లాను మాదకద్రవ్య రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు జిల్లా పోలీసు శాఖ నిరంతరం కృషి చేస్తోంది తెలిపారు. "సే నో టూ డ్రగ్స్, సే ఎస్ టూ లైఫ్" అని పిలుస్తున్నారు. యువత సైబర్ నేరాల వల్ల అప్రమత్తం అవసరం అని, వాహనదారులు తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని తెలిపారు. జిల్లాలో 60% ప్రమాదాలు ఇంటర్నల్ రోడ్లలో, 40% ప్రమాదాలు జాతీయ రహదారిలో అవుతున్నాయి అన్నారు. మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేకంగా ప్రతి ఒక్కరూ యాంటీ డ్రగ్స్ సోల్జర్ గా మారి సమాజంలో అవగాహన కల్పించాలని, డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణంలో తమ వంతు బాధ్యత నిర్వహించాలని పోలీస్ కమిషనర్ గారు పిలుస్తున్నారు. జూన్ 22 నుంచి 26 వరకు జిల్లాలోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో పాఠశాలలు, కళాశాలలు, గ్రామాలు, పట్టణాల్లో మాదకద్రవ్యాల దుష్పరిణామాలపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన 'యాంటీ డ్రగ్స్ సోల్జర్' సెల్ఫీ పాయింట్ ప్రారంభించి, యాంటీ డ్రగ్స్ ప్రతిజ్ఞ చేయించడం జరిగింది. అనంతరం డ్రగ్స్ కు సంబంధించిన డ్రాయింగ్ మరియూ వ్యాసరచన పోటీలో గెలుపొందిన సాత్విక, శ్రీనిధి, శ్రీ జల్, పాటిల్ శృతి, అక్షర, కోయల్ శ్రీ విద్యార్థులకు బహుమతులు ప్రధానం చేసి పోలీస్ కమిషనర్ గారు అభినందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బోధన్ ఎ సి పి శ్రీనివాస్, బోధన్ ఎస్ హెచ్ ఓ వెంకటనారాయణ, బోధన్ రూరల్ సిఐ విజయబాబు, బోధన్ రూరల్ ఎస్పీ రాజశేఖర్, విద్యా వికాస జూనియర్ కాలేజీ కరస్పాండెంట్ శ్రీనివాస్, ట్రాస్టా వైర్లెస్ హరికృష్ణ మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఐకేపీ డీఆర్డీఎ ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ సిబ్బందికి ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరం

ఉద్యోగులు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సంగ్వాన్ కామారెడ్డి, జూన్ 24 (పుడయం ప్రతినిధి): జిల్లా కేంద్రంలోని ఐ.డి.ఓ. కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో బుధవారం ఐకేపీ, డీఆర్డీఎ, ఎన్ఆర్ఈజీఎస్ సిబ్బందికి ప్రత్యేక ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సంగ్వాన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. సెన్స్, ఎస్ ఆర్ డి ఎస్ ఎలక్ట్రన్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ టిపి ప్రైవేటు లిమిటెడ్ వారి సౌజన్యంతో, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఎ) ఆధ్వర్యంలో ఈ శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఉద్యోగుల ఆరోగ్య సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్వహించిన ఈ శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. మొత్తం 263 మంది ఉద్యోగులు పాల్గొని వివిధ రకాల వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. శిబిరంలో రక్తపోటు (బీపీ), రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు (యూగ్లకోజ్), ఈసీజీ, 2డీ ఎఫ్, కంటి పరీక్షలు తదితర వైద్య పరీక్షలను నిపుణులైన వైద్యులు నిర్వహించారు. పరీక్షల అనంతరం అవసరమైన వారికి వైద్య సూచనలు, తదుపరి చికిత్సలపై సలహాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సంగ్వాన్ మాట్లాడుతూ, ప్రజాసేవలో నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఉద్యోగులకు ఆరోగ్య పరిరక్షణ అత్యంత అవసరమని అన్నారు. విధి నిర్వహణలో పని ఒత్తిడి, ప్రయాణాలు, క్షేత్రస్థాయి బాధ్యతల మధ్య ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. కార్యాలయ ప్రాంగణంలోనే వైద్య సేవలు అందించడం వల్ల ఉద్యోగులకు సమయం, ఖర్చు అదా కావడంతో పాటు ఆరోగ్య సమస్యలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం కలుగుతుందని తెలిపారు.



ఉద్యోగుల సంక్షేమం కోసం తెలంగాణ గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ సీకెవ్, రూరల్ డెవలప్ మెంట్ కమిషనర్ దివ్య దేవరాజన్ చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం అభినందించేందుకు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల ఆరోగ్యం, సంక్షేమం, సేవల సామర్థ్యం పరస్పరం అనుసంధానమై ఉన్నాయని, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు తరచూ నిర్వహించడం ద్వారా ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరిగి పనితీరు మెరుగుపడుతుందని అన్నారు. శిబిరాన్ని ఆదనవ్య కలెక్టర్



విద్యుత్ షార్తో మేక మృతి

ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద రక్షణ కంచెలు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ జనవరి 24 (పుడయం విలేజ్) మండలంలోని కలమడుగు గ్రామంలో గల రామునాయక్ తండాకు చెందిన రాముమల్ల రాజువకు చెందిన మేక విద్యుత్ షార్తో మృతి చెందింది. షార్ట్ సర్క్యూట్ కు విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యమే కారణమని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తండాలోని ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద ఎలాంటి రక్షణ కంచెలు లేకపోవడంతో తన 15 వేల రూపాయల విలువైన మేక మృతి చెందిందని రాజువ్వ తెలిపారు. విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల తాను ఆర్థికంగా నష్టపోయానని, తక్షణం సప్లయ్ మెంట్ చెల్లించి అదుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. మండలంలో ఇప్పటికే విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో పలు రైతుల పశువులు మృతి చెందాయని ఆరోపించారు. భవిష్యత్తులో మనుషులకు కూడా ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదం జరగకముందే మండలంలోని అన్ని ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద రక్షణ కంచెలు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

విద్యార్థులకు కీలక సూచనలు చేసిన ఎంపీ డి. ప్రదీప్ కుమార్



నాగిరెడ్డిపేట్, పుడయం మండలంలోని చిన్నార ప్రభుత్వ పాఠశాలను బుధవారం ఎంపీ డి. ప్రదీప్ కుమార్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఉదయపు ప్రార్థన సభలో పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు హాజరై, కష్టపడి చదివి ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆయన సూచించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో ముచ్చటించి, మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యత, రుచి, సంతుష్టి గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే విద్యార్థుల హాజరు, విద్యా ప్రగతి, మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు, నాణ్యత వంటి అంశాలపై ఉపాధ్యాయులకు అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు అందించారు. పాఠశాల నిర్వహణలో మరింత నాణ్యత పెంపునకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు వాసుదేవరావు, గ్రామ కార్యదర్శి అనిత, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

కాకతీయ యూనివర్సిటీ ఫలితాలలో తీక్షణ విద్యార్థుల ప్రభంజనం



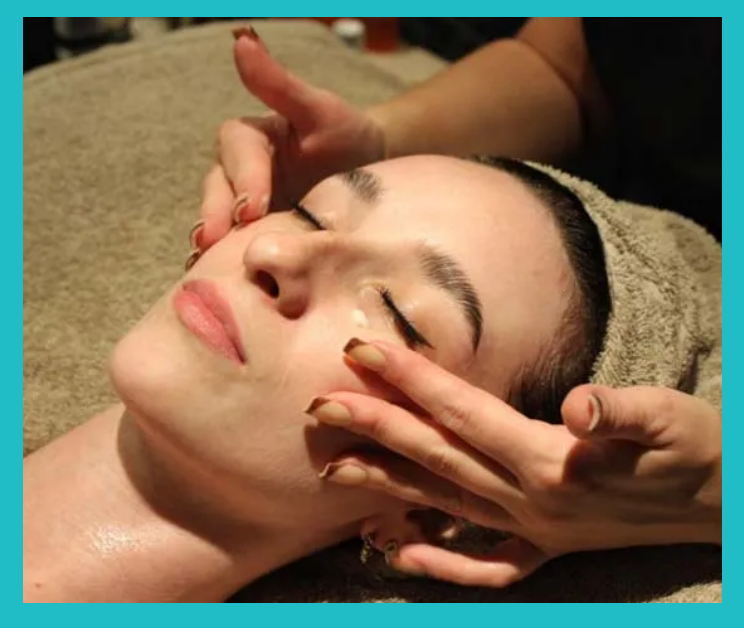
నిర్మల్ జిల్లా 24 జూన్ 2026 (పుడయం ప్రతినిధి) ఈరోజు ప్రకటించిన కాకతీయ యూనివర్సిటీ డిగ్రీ ఫలితాలలో డిగ్రీ కళాశాల నిర్మల్ విద్యార్థులు ప్రభంజనం సృష్టించారు. బీఎస్ సీ డేటా సైన్స్ విభాగంలో బూర నేపా 9.42, మామిడి తస్మీమ్ 9.28, పొలూన సింధుజ 9.26, కానిజెట్టి అనూప 9.15, గుమిడియాల వివారి 9.14 గ్రేడ్ డి. బీఎస్ బి జెడ్ సి విభాగంలో నాసిర తరస్సుం 9.28, షిఫా తబస్సుమ్ 9.22, జోహా కౌయన్ 9.12, సనియా మహిబ్ 9.00 గ్రేడ్ డి, బీకా కంప్యూటర్స్ నందు మాల్బాని సాక్షి 8.96 గ్రేడ్ డి కాకతీయ యూనివర్సిటీ పరిధిలో అత్యుత్తమ గ్రేడ్ పాయింట్లను సాధించారు. వీరిని డిగ్రీ విద్యాసంస్థ డైరెక్టర్ వెంకట్ రెడ్డి గారు, ప్రొఫెసర్ రావు గారు, ప్రిన్సిపల్ మెంగ శ్రీధర్ గారు మరియు అధ్యాపక బృందం సత్కరించారు.

నాగిరెడ్డిపేట్ కు మినీ స్టేడియం మంజూరు చేయాలి



నాగిరెడ్డిపేట్, పుడయం నాగిరెడ్డిపేట్ మండలానికి మినీ స్టేడియం మంజూరు చేయాలని కోరుతూ మండల ఉపాధ్యక్షుడు దత్త, గోపాల్ పేట్ ఉపసర్పంచ్ గులాం హుస్సేన్, మధుకుమార్ లు ఎమ్మెల్యే మదన్ వెంకటేశ్వర్ రావును కలిసి బుధవారం వినతిపత్రం అందజేశారు. మండలంలోని యువతకు క్రీడా నడుమార్గాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలంటే మినీ స్టేడియం అవసరమని వారు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించి, నాగిరెడ్డిపేట్ కు మినీ స్టేడియం మంజూరుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కాంతివంతమైన మెరిసే ముఖం కోసం..!



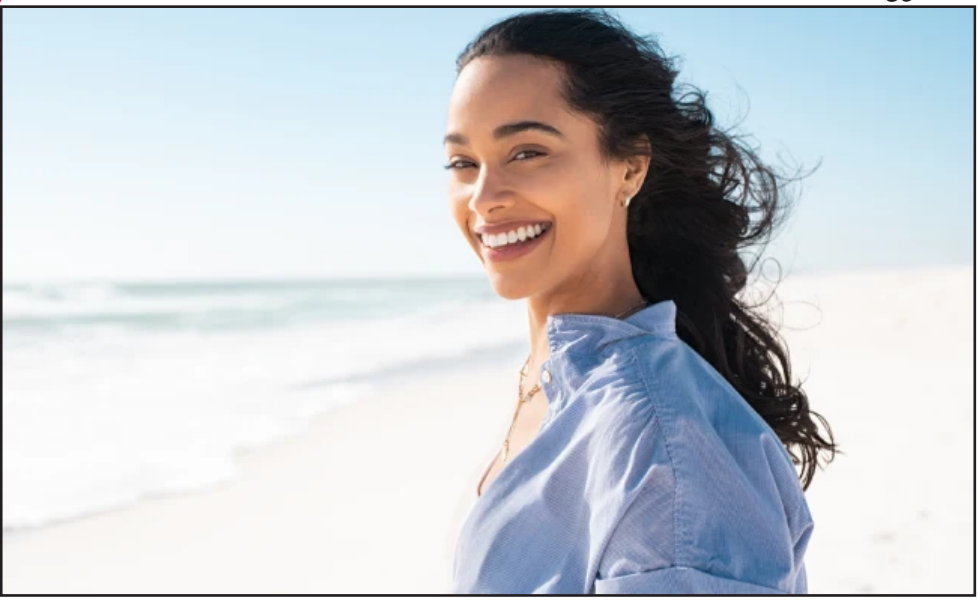
పెన్ మాస్కలు సాధారణంగా ముఖం అంతటికీ కాంతిని అందిస్తాయి. కానీ, ఈ లామిలిన్డ్ మాస్క్ ప్రత్యేకంగా పెదవులు, వాటి చుట్టూ ఉండే చర్మంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది కాంతి కిరణాల సహాయంతో పెదవులలోని కొమ్మల పొరను లక్ష్యంగా చేసుకుని, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల పెదవులు సహజంగానే మృదువుగా, నిండుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరికరం రెండు మోడ్లలో పనిచేస్తుంది. ఒకటి: వాల్యూమ్ యాంట్ డిజింక్ మాస్క్. ఇది పెదవుల చుట్టూ ఉండే ముడతలు, స్కెల్ లైన్స్, పయసురిత్యా వచ్చే

మార్పులను తగ్గిస్తుంది. మరొకటి: గ్లో అండ్ సూతింగ్ మాస్క్. ఇది చర్మ చాయను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, పెదవులకు సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. ఈ మాస్క్ని రోజుకు 3 నుంచి 5 నిమిషాలు ఉపయోగిస్తే చాలు. కేవలం రెండు వారాల్లోనే స్పష్టమైన మార్పును గమనించవచ్చు. దీనిని ఉపయోగించినప్పుడు ఎలాంటి నొప్పి ఉండదు.

కుండా ఉంటుంది. మన ముఖ చర్మం లాగే, తల చర్మం కూడా చాలా ముఖ్యం. అందువల్ల తలపై దురద పెడుతున్నా, జుట్టు పల్లుబుడుతున్నా, జిడ్డుగా ఉంటున్నా- అది మీ సహాయం కోరుతోందని అర్థం. అందువల్ల సమస్య చిన్నగా ఉన్నప్పుడే సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టవచ్చు.

మందే ఎండల్లో ఉక్కుపోత, చెమటలు పట్టడం, చర్మం జిడ్డుగా మారడం.. వంటివి సహజం. అలాగని వీటిని నిర్దేశం చేస్తే వివిధ రకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. వేసవిలో ఉండే విపరీతమైన వేడి కారణంగా చెమట భరించలేక తరచూ ముహూం కడుక్కోవడం మామూలే. కానీ ఈ కాలంలో వీలైనంత తక్కువగా షేనివాష్ చేసుకోవాలని సౌందర్య

మందే ఎండల్లో.. అవి రోజూ వద్దు!



నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఎక్కువసార్లు ముఖం కడుక్కున్నప్పుడు చర్మం పైపొరల్లో ఉండే సహజజన్మమైన నూనెలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ఈ క్రమంలో మనం వాడే క్లెన్సర్లోని రసాయనాల వల్ల చర్మం తేమను కోల్పోయి పొడిబారిపోతుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో క్లెన్సర్ వినియోగం తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. అందులో నూనె సహజజన్మమైన పదార్థాలతో తయారుచేసిన క్లెన్సర్లు, సబ్బులు వాడడం.. రోజులో రెండు మూడుసార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటే సాధారణ నీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం.. మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. బాగా ఉక్కుపోతగా ఉన్నప్పుడు- మెడ, చంకలు, మోకాళ్లు, మోచేతులు.. వంటి శరీర భాగాల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంటుంది. అయితే అయిపోతే అలాగే ఎక్కువ సేపు చెమట అలా నిలిచి ఉండకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కాటన్ దుస్తులు ధరిస్తే అవి చెమటను సులభంగా పీల్చుకుంటాయి. అలాగే ఇంటికోచ్చాక వెంటనే యాంటి ఫంగల్ సబ్బు ఉపయోగించి స్నానం చేయడం మంచి

ఎండల్లో హాయినిచ్చే రంగులు...



పసుపు: ఎండాకాలం అంటేనే పసుపు పచ్చని మెరుపు. అయితే ముదురు పసుపు కాకుండా లెమన్ ఎల్డ్, సాఫ్ట్ ఎల్డ్ చాయలను ఎంచుకుంటే మాడచక్కగా అనిపిస్తుంది. వైట్ ప్యాంట్స్ లేదా పలాజోలపై ఎల్డ్ ట్యానిక్ ధరిస్తే ఆ స్కెల్ చేరు. పేస్టల్ కలర్స్: ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో పేస్టల్ రంగులే హిట్. ముదురు రంగుల కంటే లేలేత చాయలు కంటికి ఆహ్లాదాన్నిస్తాయి. మిల్ గ్రీన్: ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే మిల్ గ్రీన్ వేసవిలో ఫ్రెష్ లుకిస్తుంది. లావెండర్ రాయల్ లుక్ ఇప్పుడమే కాకుండా, ఎండలో తిరిగిట్టుప్పుడు కూడా హిందంగా ఉంటుంది. పీచ్-కోరల్: కాషాయ వర్షంలో లేత చాయలైన పీచ్-కోరల్ రంగులు వేసవి సాయంత్రాలకు సరైన

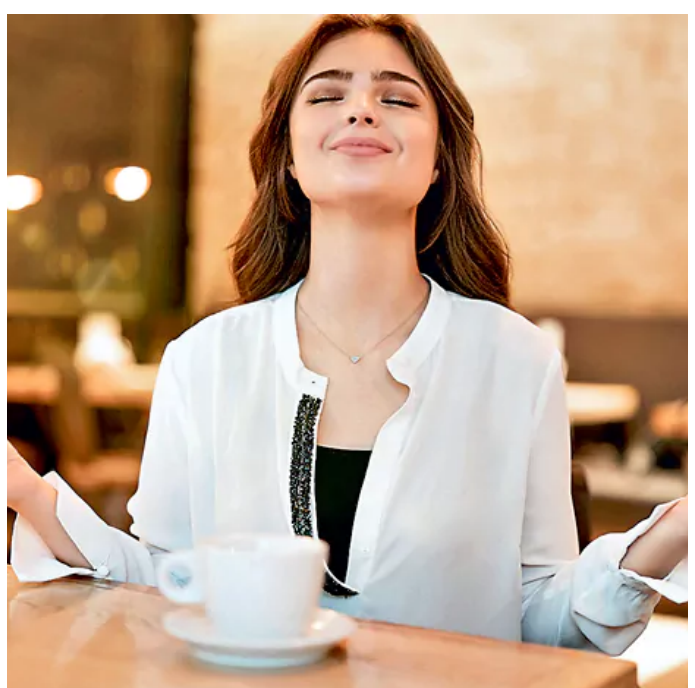
కలివేపాకుతో పానీయం

పండకోనే కాదు కాయగూరలతోనూ కాన్సెన్ట్రేట్ డ్రింక్ తయారుచేయొచ్చు. కలివేపాకుతో చిక్కని పానీయం చేసి నిలవంచుకుంటే.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు తాగొచ్చు. కావలసినవి: కలివేపాకు - రెండు కప్పులు, నిమ్మరసం - 2 స్కూప్స్, జీలకర్ర - టేబుల్ స్పూన్, మిరియాలు - స్పూన్, అల్లం తరుగు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, బెల్లెపోడి - కప్పు, నెయ్యి - స్పూన్, ఇంగువ - చిటికెడు



జోడించి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. దీన్ని మందమైన గిన్నెలోకి తీసి.. సన్న సెగ మీద వేడిచేయాలి. అరేడు నిమిషాల తర్వాత బెల్లెపోడి, ఉప్పు, ఇంగువ, నెయ్యి వేసి కలియబెడుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం చిక్కగా అయ్యాక స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత నిమ్మరసం కలపాలి. అంతే.. ఆరోగ్యకరమైన పానీయం సిద్ధమవుతుంది. పూర్తిగా చల్లారిన సీసాలోకి తీసి.. రిఫ్రిజిరేటర్లో భద్రం చేసుకుంటే రెండు నెలలు నిల్వ ఉంటుంది. తాగడంపై దృష్టి పెట్టాలి గాను చల్లని నీళ్లలో రెండు స్కూప్స్ కాన్సెన్ట్రేట్ కలిపితే సరిపోతుంది. ఫ్రీజ్లో కాకుండా బయట ఉంచేటప్పుడు.. మిశ్రమాన్ని ఇంకొక రెండు చిక్కబెట్టే ఉడికించాలి. ఇది మూడు నుంచి నాలుగు వారాలు నిల్వ ఉంటుంది. ఈ పానీయం జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది, రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. కురులును సంరక్షిస్తుంది. నిమ్మరసం చల్లారిన తర్వాత కలపాలి. సీసాలో ఎంతమాత్రం తడి ఉండకూడదు. తడి స్పూన్ ఉపయోగించకూడదు.

అలవాట్లు వదులుకోనక్కర్లేదు!



వ్యాయామాలు జత చేయడమే హ్యాబిట్ స్టాకింగ్. బ్రష్ చేస్తూ స్టైలింగ్ వ్యాయామాలు చేయడం. అలాగే ఇటూ నడవడం. కాఫీ తాగడం అయిపోయాక పది నిమిషాలు కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేయడం. నిద్రకు ముందు కనీసం పుస్తకంలో ఒక్క పేజీ అయినా చదవాలనే నియమం పెట్టుకోవడం.. వంటివి దీని జాబితాలోకి వస్తాయి. దీనివల్ల అలవాట్లని దాటవేస్తూ అన్న భావన ఉండదు. రోజువారీ పనులు పూర్తి చేస్తూనే.. అలవాట్లు వదులుకోకుండా కొనసాగించిన వాళ్లు అవుతారు. నవిత్రే ప్రయత్నించేయండి మరి!

కుంకుడు కాయలు.. ఇలా కూడా..!

అయిల్స్ కొన్ని చక్కలు వేసి కలుపుకోవాలి. అనంతరం శుభ్రంగా కడిగి పొడిగా ఆరబెట్టుకున్న బాటిల్లో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి ఫ్రీజ్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుకి బదులుగా ఉపయోగించవచ్చుంటున్నాను నిపుణులు. కిటికల ఆధారాలు



అరోగ్యంగా ఉండాలనీ.. ఫిట్నెస్ కి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనీ.. అంటే ఆసక్తిగా వ్యాయామాలు, నడక, పరుగు వంటివి మొదలుపెడతాం. ఇట్టే వాటికి కావాల్సిన ట్రాక్స్, టాంక్ టాప్స్, మాస్ అప్స్ కొనుక్కుంటాం. కానీ రెండు మూడు రోజులకే అన్నీ అటకెక్కిపోతాయి. సమయం లేదు, నిద్రలేమి, నిస్వేచ్ఛ అంటూ రకరకాల కారణాలు చెబుతాం. మీదే కాదు, చాలామంది పరిస్థితి ఇదే. అందుకే హ్యాబిట్ స్టాకింగ్ అలవాటుచేసుకోవాలన్నారు నిపుణులు. అంటే సమయం ఉన్నప్పుడూ, అరోగ్యం సహకరించి నప్పుడూ ఎలానో వాకింగ్, జాగింగ్ వంటి వాటికి వెళుతుంటాం కదా! అలా లేనప్పుడు రోజూ చేసే పనులతో



