



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching



GradsUniverse
UNIVERSITY OF THE FUTURE

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

ಕುಸಿಲ್-೨೯೯ ನ್ನು ತೆರಳು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ತೆರಳು

ఆదిలాబాద్ 17-08-2026 సోమవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 287

SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**

Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

Follow us on

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ

రహదారుల పునర్నిర్మాణం

ములుగు కేంద్రంగా
పనుల ప్రారంభం

■ గ్రామాల నుంచి మండల కేంద్రాలకు రహదారుల అనుసంధానం

■ గ్రామీణ రవాణా రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం



మలుగు, ఆగస్టు 16 (పురదుం):
రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రహదా సౌకర్యాలును మెరుగుచేయడమే ముఖ్యమైనది. రేపంత రివ్వే పనులారంభం అభివృద్ధి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ రహదారుల అభివృద్ధికి సింగరంగం పరిశాల, పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో మలుగు జిల్లా గడ్డుమర్రి అలంరుం ఎదురుగా నూతనంగా నిర్మించిన హ్యూమ్ (HAM) రోడ్ల పైలాన్స్ ముఖ్యమంత్రి ఆమోదించారు. గ్రామీణ రహదారుల రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం.

పూర్వం ప్రధాన రహదారులకు రోడ్లను అభివృద్ధి చేసి ఆసు
నాధానం చేయడమే ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ కార్యక్ర
మం ద్వారా గ్రామీణ రహదారి రంగంలోని శీతాశ్రుత అధ్యయన
నికీ ములుగు కమిషన్ గా తొలి అడుగు వడిదీందని విపరీత
చార్చి, రోడ్ల పరిశీలన వర్గీకృత ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల
పైతరక ప్రగతి వేగవంతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు.

పాల్గొన్న మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు
ఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు ధనసరి
అనూహ్య సీతరక, పొంగులేటి లీడినిగానూ రోడ్లలో పాట
వలదునూ ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధి
కారుల పాల్గొన్నారు.

800 డ్రోన్లను కూల్చివేశామన్న రిపోర్ట్
రిపోర్ట్పై ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల సమరం

■ **ఆరుగురు మ్మతి, విమానాశ్రయాలు మూసివేత**

రష్యా:
రష్యా రాజధాని మాస్కో లక్షంగా ఉక్రెయిన్ దళాలు శనివారం అర్ధరాత్రి సుంచీ ఆదివారం తెల్లవారుజాము వరకు విరుచుకుపడ్డాయి. ఏకంగా వెయ్యికిపైగా డ్రోన్లతో కీవ్ దాడికి తెగబడగా, వాటిలో ఎనిమిది వందల డ్రోన్లను కూల్చి వేసినట్లు రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించింది. గత ఐదేళ్ల కాలంలో మాస్కోపై ఉక్రెయిన్ జరిపిన అత్యంత భారీ దాడుల్లో ఇది ఒకటి అని రష్యా వార్తా సంస్థలు వెల్లడించాయి.

మధ్య వ్యవస్థలను దెబ్బతీసే లక్ష్యంతో ఆక్రమ ఉన్న క్రిష్ణ వ్యవస్థలపై దాడులు చేసినట్లు ఉక్రయన్ మిలిటరీ వెబ్ సైటులోని డిజిటిల్ ప్రతిచర్యగా రష్యా దళాలు ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఉక్రయన్ రాజధాని కీవ్ పై దోస్తోతర చర్యలు చేపట్టాయని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా ఉక్రయన్ సైన్యం ఆసక్తికరంగా నమోదైన వార్తలను, వాటిని నిరసించే వార్తలను అధికారికంగా విడుదల చేసింది.

బంగ్లా ప్రధాని
డిల్లీ పర్యటనపై అనిశ్చితి

ధాకా: తమ దేశ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనానూ అప్పగించాలంటూ బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం భారత్‌ను రహస్యంగా కోరింది. బంగ్లాదేశ్ ప్రధాని తారీఫ్ హోషేనార్ ఠాకూరు ఢిల్లీ పర్యటనపై అనిశ్చితి వలె కొన్ని నేపథ్యంలో ధాకా ఈ అంశాన్ని తిరిగి తెరపైకి తెచ్చింది. ప్రధాని పర్యటించకు ముందు ఇరు దేశాల మధ్య సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడాలని ఆకాంక్షిస్తూ హసీనా అప్పగించ అంశాన్ని పరోక్షంగా దానికి ముడిపెట్టింది.

బ్రిక్స్ సమావేశం, ఢిల్లీ పర్యటనపై చర్చలు సమాధిపై వేదకథా జరగనున్న లిక్స్ (BRICS) సమావేశానికి బంగ్లా ప్రధాని తారీఫ్ హోషేనార్ హాజరుయ్యే అంశంపై రెండు దేశాల మధ్య దౌత్యపరమైన చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో బంగ్లాదేశ్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ అధికారు ప్రతినిధి షాహిదూల్ కరీమ్ విలేజ్‌లో సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రధాని రెహమాన్ భారత్ పర్యటనపై గత కొన్ని వారాలుగా చర్చలు జరుగుతున్నాయని, అయితే షేక్ హసీనా బహిరంగంగా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు, సమావేశాల వల్ల కొంత అడ్డంకి ఏర్పడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

సానుకూల స్పందన కోసం నిరీక్షణ షేక్ హసీనాతో పాటు ఇతర నేతృత్వంలను ధాకాలో అప్పగించాలని భారత్‌ను కోరుతున్నట్లు షాహిదూల్ కరీమ్ స్పష్టం చేశారు.

ఇక పరుగులు పెడుతుంది

రూ. 424 కోట్లు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం | విడతల వారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి సీఎం హామీ

పరకాల /వరంగల్, ఆగస్టు 16 (పుడయం) :

కాష్మీర్లో నిద్రోహ యువతను కొందరు సామూహికంగా కోసం రెక్కబట్టి చంపుతుండే సాక్ష్యాధారాలు, ఆలాంటి వారి పట్ల యువత అభిమతిని తెలుపుతూ నిమగ్నమవుతున్నాయి. దేవరేడ్ల జైల్లో జరిగిన పరిశరతు, ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు, మహిళా, యువ సంక్షేమానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యతనున్న సమస్యను ఒక్కటొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ ముందుకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. వరకాసి, వరకాసి నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా చాచుకురూ - 424 కోట్ల విలువైన ముల అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకస్థాపనను ప్రారంభించి, హులు చేశారు.

పారు. రాధాయే కాలంలో మిగిలిన అన్ని ఖాళీలను విదతల సహకారా భద్ర చేసేనామి హామీ ఇవ్వారు. యువతల నుంచి ఖాళీ వృద్ధుల చేసుకోతగ్గుదు. ముంగల్ జిల్లాకు గొప్ప విద్యుత్, ఉద్యమ చరిత్ర. పోరాట స్ఫూర్తి ఉన్నాయని సీఎం కొనియాడారు. సామాజికస్వాతంత్ర్యం కూడా డా ప్రాంతం నుంచి ప్రజా జీవితంలో సర్వసాధ్యం అర్చించిన మహారాష్ట్ర ఉ ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతులు, మహిళలు, నిరుద్యోగ యువకుల సుక్షేమం కోసం పనిచేస్తూనే తరుణంలో యువతలను ఎవరి వాళ్ళను నమిస్తామని యువయన్ని వృద్ధుల చేసుకోతగ్గుదు.

సూచించారు.

అసెంబ్లీకి కేసీఆర్ హాజరుకావాని
రాజీవ్ ను స్పృహలో నెలకొల్పే శాసనసభ సమావేశాలు ను రెక్కానామని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. అనుభవజ్ఞుడైన ప్రతిపక్ష నాయకుడైన కె. చంద్రబాబు రాష్ట్ర సభకు హాజరై, రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై చర్చించి అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాల్సి కోరారు.

పట్టాభిశేకం పాలనా భద్రం
రాష్ట్ర సభను ఉద్ఘాటించి భద్రాని మోహన్ బేటిక్కర దీక్షా సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు.

గతంలో జ్యోత్సా కట్టిన బండిని తిరిగి పట్టాల్సివచ్చినాను, ఇక నుంచి దానిని పడుగెత్తించడమే మిగిలి ఉందని వ్యాఖ్యానించారు.

పాల్గొన్న మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు

ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు పాంగులటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దనసరి అనసూయ సీతకళ, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు వేద సరయ్యర్ లిల్లూరి నారాయ్, కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్యే, మరియు సినిసి అధ్యక్షుడు బి. మహేష్ కుమార్ గౌడ్గోడ పాల్గొని పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వందేమాతరాన్ని
అడ్డుకోవడం సిగ్గుచేటు



చిత్తోర్గడ్ ఆగస్టు 16 (ఎఎంసీ):

కాంగ్రెస్ అగ్రనెత సోనియా గాంధీ లక్ష్మీకాంత్ తండ్రి హోంమంత్రి అమిత్ షా ప్రస్తావనపై చేపట్టిన గుప్పించి చారు. శనివారం నాటి స్వాతంత్ర్య దేడుకల సందర్భంగా వందేమాతరం పూర్తి చేయడాన్ని అతింపంపకుండా సోనియా గాంధీ అడ్డుకున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. రాజస్థాన్ లోని చిత్తోర్ గఢ్లో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన ఆయన, ఈ ఘటనను దేశ ప్రజలం దరూ ప్రత్యక్షంగా చూశారని వ్యాఖ్యానించారు.

బహిరంగ క్రమపాఠ చిహ్నాని ఆయన దీనితో చేశారు. అమెరికా పర్యటన వేక తీవ్ర ఉద్రిక్తత, ఆరోగ్యము మరోవైపు అమెరికా ప్యాన్జా నేపథ్యంలో చిత్రికర్మగోళితో ఉద్రిక్తత వశాన రకం నుండి కేంద్రమంది. కేంద్రమంది వ్యర్థ ఉత్పత్తి ముందుగా కంగ్రెస్ సాధనము. పలువురు విద్యార్థిని దాడుల దారుకులను రాజాస్థాని పోలీసులు అడ్డుచేసి తీసుకువెళ్ళారు. ఇటీవల ఓ యువకునిను సేవర్ల కేరీజులు, డిప్లీలో విద్యార్థులపై జరిగిన దాడుల ఘటనలపై కేంద్ర హోంమంత్రి సమాధానం చెప్పారు. దీనిమీద నేతలు సుమారు 24 గంటల కారాగృహ వేరలు, విద్యార్థులు నిరసనకు దుర్బితాచారు.

పోలీసులు వారిని బలవంతంగా బాహ్యనాల్లో అక్కడి నుంచి తరలించారు. కారాగృహ నేతలు, విద్యార్థులు మందలూ ఆరోగ్యము రోగినీసు. వందలాది మంది పార్టీ కార్యక్రమలు, విద్యార్థులు స్టానిస్ పోలీస్ స్టేషను ముట్టడించడంతో ఆ ప్రాంతములో చిత్రికర్మగోళితో ఉద్రిక్తతను చూపారు.

Happy Birthday

Alukati Niveditha

*May your special day
be as bright and beautiful
as your smile.
Wishing you a year filled with
happiness, success,
good health and all the
wonderful things in life.
Keep dreaming, keep shining
and never stop believing
in yourself.*

*You are amazing,
keep shining always!*

*Wishing You a Wonderful
and Blessed Year Ahead!*

With Love From

Mother & Father
Alukati Shyamala
& Paoli

Grand Mother
Alukati Prabhamma

Brothers
Alukati SeshuNandhan
Alukati Shivananthan
Alukati Harisharanth
Alukati Shanesh Kumar
Alukati Divyash

Sisters
Alukati SeharNandhan
Alukati Shivananthan
Alukati Harisharanth
Alukati Shanesh Kumar
Alukati Divyash

*We are so proud
of you today
and always!
Stay happy
and blessed
always!*

*Our Wishes
Our Prayers
Our Hopes!*

Have the Most Wonderful Birthday!

సమ్మక్క-సారలమ్మ సన్నిధిలో ముఖ్యమంత్రి

ములుగు, ఆగస్టు 16 (పుడయం) :

మేడారం (ములుగు): వనదేవతల సమృక్త సారలమృల దివ్య సన్నిధి సమన్వయమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు చేయూపింపవ్వ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ములుగు జిల్లా పర్యటన భాగంగా మేడారం చేరుకున్న ములంత్రి సమృక్త సారలమృ గద్దెల దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

వనదేవతలకు నిలువెత్తు

బంగారం సమర్పణ
మొక్కులు చెల్లింపులో భాగంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమృక్త, సారలమ్మ అవినీతి వార్తకు నిలువెత్త బంగారం (బిల్లు) సమర్పించారు. అనంతరం ఆలం ప్రాంగణంలో ఒక మొక్కును నాటారా ముఖ్యమంత్రి రాక సందర్భంగా గిరిజన పూజారులు డోలు వాయిద్యాలు, సా ప్రదాయ గిరిజన స్వత్యాలతో ఘనం సాగతం పలికారు.

చేయూత పించును,
తాగునీటి ప్లాంట్ ప్రారంభం
పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం స్థా
కంగా ఉన్న అద్వైత వితంతువుల
ఒంటరి మహిళలకు చేయూత పిం
న్నన పంపిణీ చేసి, రాష్ట్రవ్యాప్త పంపి
కార్యక్రమానికి లాంఛనంగా శ్రీకార

మహిమ. అలాగే, మదరాసుకి వచ్చే భక్తుల దాహనిర్మిత స్థితిగతుల అలయ పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన శుద్ధి పాఠశాలను తాగునీటి ఫౌంటెన్ మ ప్రారంభించారు. మేదారం వచ్చే భక్తులకు పరివరంతరం పరిశుభ్రమైన తాగునీరు అందుబాటులో ఉండేలా అవసరమైన మర్యలు తీసుకొవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

మమిహా సుపూలలో నీలం ముఖ్యుల
అలయ ప్రాంగణంలో స్వయం సహాయక మహిళా సుపూల (జుకీ) సమర్థులతో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. వారు ఆర్థిక సాధ్యునికి సాధించినందుకు సత్కరించారు. అతని ఆర్థిక శిల్పనుకునారు.

మహిళల సత్కరణకు ప్రభుత్వం పూర్తి అందగా ఉంటుంది భారీ సా ఇవ్వారు. కాక్రూకుంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు కార్మకమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు దసనీ అనసూయ సీతమ్మ, హింగులీశ్వరీ వాస రెడ్డి, అడ్డూరి లక్ష్మణ కుమార్ ప్రభుత్వ వేవీ సారచంద్ర నాయక్ ఎవీలు వేవీ సారచంద్ర రెడ్డి, సోరి జలరం నాయక్, కడియం కావ్యలతా పాలు ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి గంగల్ సత్యనారాయణ రావు, నాయన రాశేందర రెడ్డి, కార్మక కనకశర్మ పాయం వెంకటేశ్వర్లు, తెల్లం వెంకట్రావు, జారీ అధినారాయణ, మురరీ నాయక్, ఇతర ప్రజానాయులు, ఉన్న తాగిరూరల వాడీ నారు.

[illegible]

eksədəs

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

Nurses & Dental Assistants

Age : 21-35

- B.Sc. in Nursing, GNM , PB BSc OR M.Sc. in Nursing & 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India

Logistics

Age : 18-28

- Any 12th Pass

Bakers / Chefs & Food Process

Age : 18-28

- Any 12th Pass

Mechanics & Electronics

Age : 18-28

- 12th Pass(Maths)

✓ Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

✓ Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT
Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549



**IN THE COURT OF THE HON'BLE
PRINCIPAL JUNIOR CIVIL JUDGE
CUM IV ADDL. JUDICIAL
MAGISTRATE OF FIRST CLASS:
MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT
AT MEDIPALLY
O.S.NO. 494 OF 2026**

Between:
Mr. Devaraj Suryaprakash Rao

... Plaintiff

AND

The Tahsildar (MRO) Mandal Revenue
Office, Medipally Mandal, Medchal-
Malkajgiri District and another

... Defendants

To,

All concerned (Defendant No.2)

WHEREAS, The plaintiff have instituted a
suit for declaration of legal heirs
against defendant No. 1 & 2 for the death
of Late Devaraju Rajeswari Devi died on
28.06.2023 and the plaintiff made all
concerned parties as Defendants No.2 and if
any interested parties are hereby
summoned for appearance in this court by in
a person or by a pleader duly instructed
and able to answer all the material
questions or objections from the general
public concerned if any relating to the suit
for the declaration of legal heirs, who shall
be accompanied by some person able to
answer all such questions on the date of
the suit and same is posted on
02.09.2026 for all of your appearance at
10-30 A.M in the above court. Take notice
that in default of your appearance on the
said day the matter will be determined in
your absence.

**(BY THE ORDER OF THE HON'BLE
COURT)**

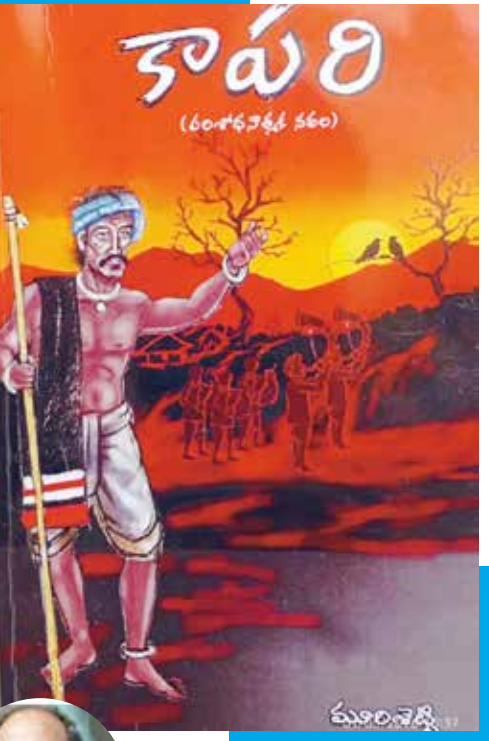
M/S. G.N. SATYANARAYANA
B. Haribabu
K. Varun Yadav
Koppu Madhukar Yadav
B. Venkata Ravindra
Advocates
Flat # 101, First Floor, Chayamina
Enclave, AS Raju Nagar, Kukatpally,
Hyderabad - 500072
Cell No.9246100703 / 9618117703
gnsatyannarayana@gmail.com

ఉప్ప
పుడయం సాహిత్యం

ఇటీవల సినిమాలో రాధిక నటించిన తమిళ సినిమా “తాయి కిజావి” పుమన్ ఎంపర్మెంట్ గురించిన చర్చను తాజాపరిచింది. రాజకీయ, ఆర్థిక, విముక్తి పోరాటాలు, ఉద్యమాలకు ముందు ఉండి నడిపిన మహిళల జాబితా చాలా పెద్దదే. వారి జీవితాలను నామమాత్రం రాసుకుంటూ పోతే కొన్ని వందల పేజీలు కావచ్చు. చరిత్రకెక్కుని, రవి కూడా కాంచని ఓ బంజారా మహిళ యోధురాలి చరిత్రను కవి, రచయిత నవలాకారుడు అష్టాత్ వెంకటేశ్వర్ “పోర్ట్రా” (తొలి తెలుగు గోరే బంజారా చారిత్రిక నవల) నవలలో రాశారు. 2025 సంవత్సరానికి గాను తెలంగాణ సాహిత్య పరిషత్తు వారిచే ఉత్తమ నవలా పురస్కారాన్ని అందుకున్న ఈ తొలి తెలుగు గోరే బంజారా చారిత్రిక నవలపై చర్చించుకోవాల్సిన సందర్భం కూడా ఉన్నది. ప్రతి జాతికి తమ తమ ఆచార వ్యవహారాలకు సంబంధించి, జీవనానికి సంబంధించిన ధర్మం ఉంటుంది. బంజారాలకు కూడా ఓ ధర్మం ఉన్నది. ఆకలి కలిగిన వాళ్ళ దగ్గరి కూడు లాక్కోకూడదని దర్శాన్ని పాటిస్తూ విస్తారమైన పశుపోషణ నే వృత్తిగా సంచార జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. బంజారాలు ఎక్కడనుండి వచ్చారు అనే దానికన్నా ఎక్కడికి వచ్చారు... ఎలాంటి జీవనం కొనసాగిస్తున్నారనేది ముఖ్యం. బంజారాల ప్రధాన ఆస్తి పశువులు. మేలు జాతి పశువుల ఉత్పత్తి చేయటం, అమ్మటం, సుదూర ప్రాంతాల ప్రజలకు, ప్రభువులకు, భూస్వాములకు అమ్ముతూ ఉండేవారు. బలమైన పశుసంపద ఉండటం వలన కాలానుగుణంగా సంచార వ్యాపారం కూడా విస్తారం గా సాగించారు. ప్రపంచంలోని ఎవారి జాతుల ప్రధాన వృత్తి వ్యాపారమే. ఇక్కడి బంజారాలు కూడా ఉప్పు, పప్పులు మొదలగు వాటిని బెంగళూరు, మైసూరు, హైదరాబాద్ పట్టణాలకు తరలించి అమ్మేవారు. ఆయా పట్టణాలలో దొరికే వస్తువులను ధాన్యాలను మరోచోట ఎడ్లబండ్ల ద్వారా తీసుకెళ్లి వ్యాపారం నిర్వహించేవారు. ఈ నిర్వహణలో దోపిడీదొంగలు, భూస్వాములు, జోగురు దారులు తమ పరిధిలో

పల్లె మనుషుల జీవిత గాథ

విధించిన పన్నులు, నిజాం పాలనలో వేసే పన్నులు చాలా భారంగా ఉండేవి. స్వల్ప. తాండా రాజకీయ జీవనం ఆ తండా పంచుల హైదరాబాద్ సగర నిర్మాణం, వ్యాపార సంబంధాలలో బం



నిర్వహల పై ఆధారపడుతుంది. తెగల ప్రజాస్వామ్య విలువలకు ఇది చక్కటి ఉదాహరణ. పెండ్లిలు, ఇతర తాండవాసులతో సంబంధాలు, వ్యాపార వ్యవహారాలు, నిర్వహణ అన్ని ఆ పంచులే చూసుకునేవారు. వీరి నాయకుడే “నాయక్”. విలక్షణమైన నటునింటి వివాహ ఆచారం, సంప్రదాయం, సంస్కృతి వాడే బాద్ (అనుభవ వృద్ధులు) సిక్సాడి (హిందూదేశం) ద్వారా తర్వాతి తరాలకి అందించే వారు లంబాడి మనవు అనేది ఒక ప్రధాన అంశం ఒక తాండా మహిళా మరో తాండా యువకుడితో పెళ్లి అయిన తర్వాత తను పట్టిన తండాకి తిరిగి వచ్చే దాఖలా ఉండదు. హిరి బాయి పెరిగిన తీరు, ఆమె ధీరత్వం చూసిన తల్లిగారి ప్రాలు, తాండా మనసులు అవి భర్త గతపు గుర్తిచనిపోతే తిరిగి తండాకు పిలువకొని ఆదరిస్తారు. 1899 1900 సంవత్సరం ఆ మరుసటి సం

నాటకరంగమే జాన్సన్ ప్రతిభకు తొలి ప్రధాన వేదిక. నాటకరచనతోపాటు నటనలోనూ రాణించారు. “నటనాలయం”, “దేవాలయం”, “హృదయాలయ”, “సిలువభారం” వంటి నాటకాలు రాసి ప్రదర్శించారు. ఢిల్లీలో జరిగిన అంతర్ విశ్వవిద్యాలయ యువజనోత్సవాల్లో పాల్గొని బహుమతులు అందుకున్నారు. 1965లో ఆంధ్ర నాటక కళాపరిషత్తులో ప్రదర్శించిన ‘నటనాలయం’ ఉత్తమ రచనగా ఎంపికైంది. నాటక సమాజాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఇందులో ప్రస్తావించారు.

వత్సరాలు వరుసగా ఏడు సంవత్సరాల వరకు వివరీతమైన కర్తవు సంభవించడంతో పశువులకి, మనుషులకి తిండి దొరకట చొరు, బంక మట్టి తింటున్న సందర్భాల్లో తమ ప్రాణాన్ని నిలుపుకోవడం కోసం హిరిబాయి గత్యంతరం లేక కొత్త అవతారం ఎత్తించి. “సింహమైనా పుతైన ఆకలి అయినప్పుడు వేటాడుతాయి ఆకలి వేసినప్పుడు ఇంత దూరమైన ప్రయాణిస్తాయి ఎంత బలంతో అయినా వేటాడు ఉండు ఉ ఆ ప్రక్రియను దర్శాన్ని అనుసరిస్తూ వేటాడుతాయి తప్ప తిండి నిధుల కోసం వేటాడవు మనం కూడా మన ధర్మం ప్రకారం ఆకలిని జయించే యుద్ధం మొదలు పెట్టబోతున్నాం” భూకేన్ వాటి భూకేన్ తరసేన్ భులాడి పట్టేజేన్ వాటి వతాణా

అస్తో మాంగజేన్ సహారో దేణు (ఆకలితో ఉన్న వాళ్ళకు కొట్టేలు పెట్టాలి దూపగొన్న వారికి నీళ్లు ఇవ్వాలి) దారి తప్పిన వారికి దారి చూపాలి. ఆశ్రయం కోరి వచ్చిన వారికి సహకారం అందించాలి) ‘ఆకలి చావుల నుండి బయటపడటానికి మన గోరే ధరమే ను అనుసరించే ఆకలి దాడులు చేయబోతున్నాం. తిండి గింజల కోసం ఎంత దూరమైనా నడచబోతున్నాం.

ఎంత బలమైన వాడినైనా కీళ్ళు బోతున్నాం. పేదోడు కడుపు కొట్టే నిలువ చేయబడిన గడిలను, వ్యాపార స్థల ఇండ్లు ఏవైనా సరే మన దెబ్బకు ఖాళీ కావాలిం. దే. మనోజ్ కడుపు నిండాల్సిందే. పేదలను రోచుకుని గడిల నింపుకుంటున్న దొరల లాల్లు మన కోడిపర్తి మిట్టనుండి బాదేపర్తి మార్కెట్ కు పోతున్నామి ఇక్కడి నుండే మనం లాటి మొదలు పెడుతున్నాం.’ అంటూ తూర్పు దిక్కు వేలు చూపిస్తూ హిరిబాయి అన్నది. నిజాం పాలనలో వీరిపై విధించిన పన్నులను తగ్గించటం నుండి బంజారాలను దొంగలుగా చిత్రిస్తూ మోపిన క్రిమినల్ ట్రిబల్ యాక్ట్ 1871 ఎవ్రేసే దగ్గర నుండి తాండాల్లో నీటి కోసం రెండు సార్లు నాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీని కలిసిన చేదుడు బావులను ఏర్పాటు చేసుకునే అంతవరకు హిరి బాయి చరిత్రను చారిత్రిక నవల రూపంలో వెంకటే పవార్ రాసేదాక ఈమె చరిత్ర సమాజానికి తెలియదు. 80 ఏండ్ల వయసులో ఒంటరిగా సెక్యూర్టీని చేదించుకొని ఢిల్లీలో ఇందిరా గాంధీని కలవడం ఒక పోరాటం. ఆమె నాయకత్వం మహిమే కందాలను దోపిడీదారులుగా చిత్రించిన ఆధిపత్య చరిత్ర కారులను ఏకపక్షం చేస్తూ హిరిబాయి చరిత్రను ‘పోర్ట్రా’ నవలగా వెలుగులోకి తెచ్చిన ఆంగ్లో వెంకటే పవార్, ఆధీనంవలన, ప్రచురించిన తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమీకి ప్రత్యేక సాహిత్యాభినందనలు. నిజాం పాలనలో వీరిపై విధించిన పన్నులను తగ్గించటం నుండి బంజారాలను దొంగలుగా చిత్రిస్తూ మోపిన క్రిమినల్ ట్రిబల్ యాక్ట్ 1871 ఎవ్రేసే దగ్గర నుండి తాండాల్లో నీటి కోసం రెండు సార్లు నాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీని కలిసిన చేదుడు బావులను ఏర్పాటు చేసుకునే అంతవరకు హిరి బాయి చరిత్ర ను చారిత్రిక నవల రూపంలో వెంకటే పవార్ రాసేదాక ఈమె చరిత్ర సమాజానికి తెలియదు. 80 ఏండ్ల వయసులో ఒంటరిగా సెక్యూర్టీని చేదించుకొని ఢిల్లీలో ఇందిరా గాంధీని కలవడం ఒక పోరాటం.

భారతీయ కవిత్వ



విశాఖ మహానగరానికి విశాల సాగరాన్ని విడిచిపెట్టి వీడిపోయింది విమానాశ్రయం వారింది భోగాపురాన వైభోగంగా!

ఎమానం ఎగిరిపోయింది...

వాలేరు రైలు కూత దువ్వాడకు చేరుతోంది రాజకీయ రణతంత్రంలో ఉక్కు నగరానికి దిక్కు తోచకుండా పోతోంది విభజిత ఆంధ్రాకు పెట్టుబడుల రాబడులకు, విశ్వ విపణిలో లంగడి సరుకై మిగిలింది!

రాజధాని మాట అటుంచుగాని రాతి కొండలే తరగిపోతున్నాయి

ఉక్కు కండలే కరగిపోతున్నాయి రాజభవనాలే పెరిగిపోతున్నాయి పార్వా నీటిల విషవాయువులు ఊపిరితిత్తులను ఉడికిస్తుంటే బట్టి కొలువుల ఆశల

ఎమానం ఎగిరిపోయింది...

దీపాలు నిరుద్యోగ నిశ్శబ్దంలో ఆరిపోతుంటే మెట్లో కలలు కాగితాలకే పరిమితమై రోడ్లపై ట్రాఫిక్ నరకం చూపుతుంటే...

నిలువెత్తు కొండలకు భీటిన ఆత్మస్థైర్యంతో, అంతులేని ఆవేదనను సాగర గర్భంలో దాచుకుంటోంది విశాఖ నగరం!

తప్పిపోయిన మనిషి తప్పు తెలుసుకో'

నిస్వార్థం- నిద్రపోయింది. స్వార్థం- స్వీర విహారం చేస్తుంది ఆత్మీయత -ఆదమరిచింది ఆక్రోషం-ఆనంద తాండవం చేస్తుంది మానవ సంబంధాలు- మంట కలుస్తున్నాయి నవ సంబంధాలు- అంట కాగుతున్నాయి అనురాగం-ఆశని పాతమైంది అనాగరికం- అక్కసు కక్కుతోంది సోదర భావం- సోయ తప్పింది. సోలో జీవితం- సాగసు లద్దుకుంటుంది. పరహితం- పరాభవం చెందింది. తన హితమే- పరమార్థమైంది నిజాయితీ-నిలుపు దోపిడికి గురైంది అవినీతి- ఆత్మీయ బంధువైంది చేయూత-



చేజారిపోయింది విముఖతే- విశాలత్వం పరచుకుంది. బంధాలన్నీ- బందీలుగా మారుతున్నాయి ఆశలన్ని-అడుగంటి పోతున్నాయి గతి తప్పిన మానవత్వం శృతి తప్పిన మానవతత్వం ఐకమత్యం అవుతున్నాయి. తప్పి పోయిన మనిషీ... తప్పు తెలుసుకొని.. మళ్ళీ నువ్వు తప్పక వస్తావని తథేకంగా ఎదురుచూస్తూ...



రామిశెట్టి రామనర్థయ్య 9948162433

మారుతున్న భాష.. పుస్తకం.. పాఠకుడు...

కాలం ఎంత వేగంగా పరిగెత్తినా.. మనిషి ఆలోచనకు అక్షరమే ఆధారం తెలుగు భాష, పుస్తకం, పాఠకుడి మధ్య బంధం కొత్త రూపంలో కొనసాగాల్సిన సమయం ఇదేభాష అనేది కేవలం మాట్లాడుకోవడానికి ఉపయోగించే సాధనం కాదు. అది ఒక జాతి జ్ఞాపకం. ఒక సమాజపు సంస్కృతి. ఒక తరం ఆచారభం. ఒక మనిషి ఆలోచనకు అద్దం. పుస్తకం ఆ భాషకు శాశ్వత చిరునామా. పాఠకుడు ఆ పుస్తకానికి ప్రాణం. ఈ మూడింటి మధ్య ఉన్న బంధమే సాహిత్యాన్ని బతికిస్తుంది. తెలుగు భాషకు శతాబ్దాల సాహిత్య సంపద ఉంది. నన్నయ నుంచి తిక్కన వరకు, పోతన నుంచి శ్రీనాథుడి వరకు, వేమన నుంచి ఆధునిక కవుల వరకు తెలుగు అక్షరం ఎన్నో తరాల ఆలోచనలను మోసుకెళ్ళింది. నేటి విద్యార్థుల జీవితంలోనూ తెలుగు సాహిత్య చరిత్ర, కవితత్వం, భాషా ఆధ్యయనానికి స్థానం కొనసాగుతోంది. అయితే కాలం మారింది. ఒకప్పుడు కోసం పాఠకుడు గ్రంథాలయానికి వెళ్లేవాడు. ఇప్పుడు పుస్తకం పాఠకుడి చేతిలోకి మొబైల్ ద్వారా వస్తోంది. ఒకప్పుడు వందల పేజీల నవలను రోజులు కూర్చోని చదివేవారు. ఇప్పుడు కొన్ని నిమిషాల్లోనే ఒక కథ చదివి, వెంటనే మరో విషయానికి వెళ్లే అలవాటు పెరిగింది. ఒకప్పుడు పుస్తకం కొనడం ఒక అనుభవం. ఇప్పుడు డిజిటల్ తెరపై చదవడం మరో అనుభవం. అందుకే ప్రశ్న—పాఠకుడు తగ్గిపోయాడా? లేక పాఠకుడి రూపమే మారిపోయిందా?



అన్నింటిలోనూ ఇంగ్లీష్ ప్రభావం పెరిగింది. ఇది ఇతర భాషలపై వ్యతిరేకతగా చూడాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రపంచంతో మాట్లాడటానికి అనేక భాషలు అవసరం. కానీ ఇతర భాషలు వేర్వేరుకోవడం ఒక గొప్ప విషయం; మన భాషను మరలిపోవడం మాత్రం నష్టం. భాష బతకడానికి కేవలం పండుగలు, సభలు, ప్రసంగాలు సరిపోవు. ఇంట్లో మాట్లాడాలి. పిల్లలతో మాట్లాడాలి. పుస్తకాలు చదవాలి. కొత్త కథలు రావాలి. కొత్త కవితత్వం రావాలి. కొత్త తరానికి అర్థమయ్యే భాషలో సాహిత్యం అందాలి. తెలుగు పుస్తకాలను ఆధునిక పాఠకుడికి దగ్గర చేయాల్సిన అవసరాన్ని ప్రచురణ రంగంలోని కొందరు కూడా గుర్తిస్తున్నారు. సులభంగా చదవగలిగే, సహజమైన తెలుగుతో

పాటు మంచి విషయాన్ని ముందుకు తెచ్చే రచనలకు అవకాశాలు పెంచాల్సిన అవసరం ఉందని సాహిత్య ప్రచురణ సంస్థలు చెబుతున్నాయి. పుస్తకం మారాలి... కానీ విలువ తగ్గకూడదు. పుస్తకం అంటే కేవలం కాగితం కాదు. పుస్తకం అంటే ఒక ఆలోచన. అందుకే పుస్తకం ముద్రిత రూపంలో ఉన్నా, ఈజుక్కి ఉన్నా, ఆడియో రూపంలో ఉన్నా దాని అసలు విలువ మారదు. పుస్తకం ఒక్కటే—అది పాఠకుడిని ఆలోచింపజేస్తుందా? ఒక మంచి నవల మనిషి జీవితాన్ని మరోకొండాలో చూపిస్తుంది. ఒక మంచి కథ మన మాత్రమే కాదు. చదువు మనిషిని మనిషిగా తీర్చిదిద్దడానికి కూడా పాఠకుడిని తిరిగి పుస్తకం దగ్గరకు తీసుకురావాలి నేటి యువతకు పుస్తకం చదవమని చెప్పడం మాత్రమే సరిపోదు. వాళ్ళకు చదవాలనిపించే పుస్తకం ఇవ్వాలి. వారి జీవితాన్ని ప్రభిలింపించే కథలు రావాలి. వారి సందేహాలను మాట్లాడే వ్యాసాలు రావాలి. వారి భాషలో కవితత్వం రావాలి. గ్రామీణ జీవితం, పట్టణ జీవితం, వలస జీవితం, రైతు జీవితం, కార్మికుల అనుభవాలు, మహిళల ప్రపంచం, యువత కలలు—సమాజంలోని ప్రతి కోణం సాహిత్యంలోకి రావాలి. అప్పుడు పుస్తకం అలమారలో ఉండదు. పాఠకుడి జీవితంలోకి వస్తుంది. ఇప్పటికే తెలుగు సాహిత్య రంగంలో కొత్త రచనలు, ఆన్లైన్ పత్రికలు, పరిశోధనా వేదికలు, డిజిటల్ పుస్తకాలను పెరుగుతున్నాయి. 2026లోనూ తెలుగు సాహిత్యంపై పరిశోధన, సదస్సులు, కొత్త ప్రచురణలు కొనసాగుతున్నాయి. డిజిటల్ ప్రపంచం శత్రువు కాదు మొబైల్ ఫోన్ ను పుస్తకానికి శత్రువుగా చూడటం సులభం. కానీ అదే మొబైల్ ను పుస్తకానికి వాహనంగా మార్చుకోవచ్చు. ఒక మంచి కథను ఆడియోగా వినవచ్చు. ఒక కవితను వీడియో

రూపంలో పరిచయం చేయవచ్చు. అరుదైన పుస్తకాన్ని డిజిటల్ గా భద్రపరచవచ్చు. యువత కోసం చిన్న పుస్తక పరిచయాల చేయవచ్చు. పాఠ సాహిత్యాన్ని కొత్త తరానికి అర్థమయ్యే వ్యాఖ్యానాలతో అందించవచ్చు. ఇంకా ముందుకు వెళితే సాంకేతికత సాహిత్య పరిరక్షణకు కొత్త అవకాశాలు తెరుస్తోంది. తెలుగు ఛందస్సు వంటి సంప్రదాయ జ్ఞానాన్ని డిజిటల్ పద్ధతుల్లో విశ్లేషించి భద్రపరచే పరిశోధనలు కూడా జరుగుతున్నాయి. అంటే సాంకేతికతతో పోరాడాల్సిన అవసరం లేదు. సాంకేతికతను సాహిత్యానికి మిత్రుడిగా ఉంచుకోవాలి. పాఠకుడు మారాడు... రచయిత కూడా మారాలి నేటి పాఠకుడికి సమయం తక్కువ. కానీ ఆలోచన సరి కొరత లేదు. అతనికి ప్రపంచం మొత్తం నే చేతిలో ఉంది. అందుకే రచయిత కూడా కొత్త ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. భాషను కాపాడా లనే పేరుతో భాషను భారంగా మార్చకూడదు. సాహిత్యాన్ని గొప్పదిగా నిలబెట్టాలనే పేరుతో పాఠకుడికి దూరం చేయకూడదు. సరళమైన భాషలోనే తన ఆలోచన చెప్పగలిగితేనే సాహిత్యం ఎక్కువ మందికి చేరుతుంది. ఇది భాషను సరళీకరించడం కాదు. భాషలోని అందాన్ని పాఠకుడికి అందుబాటులోకి తీసుకురావడం.

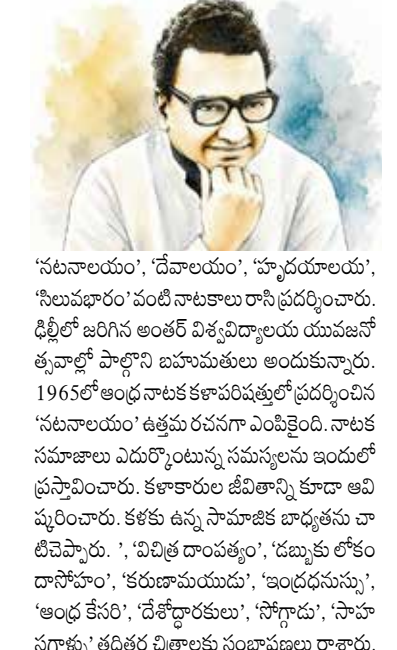


ఎం రవీందర్ 7901503777

రంగంలో కవి ఎప్పుడూ చైతన్యంగా ఉన్నారు. జాషువా సాహిత్యంలోని సామాజిక చైతన్యం ఆయనను బలంగా ప్రభావితం చేసింది. కులవివక్షపై నిరసన ఆయన రచనల్లో కనిపిస్తుంది. మనసే గౌరవం కోసం పోరాటం కూడా కనిపిస్తుంది. ఆణాగారి వర్ణాల పట్ల సానుభూతి ఆయన రచనల్లో వ్యక్తమవుతుంది. ‘నిచ్చెనమెట్టు’లో కులవ్యవస్థను ప్రశ్నించారు. ‘మాతంగ సాహిత్యం వీరభాష’లో సామాజిక నిర్మాణాన్ని పరిశీలించారు. సున్నితమైన భావాలను పద్యమైన మాటలుగా మలచగలిగిన ఆయన కవితా స్వరూపి. చావన్నీ చావన్నీ అగ్నియై గుర్తించారు. ఆయనకు ‘అగ్నిపేద’ అనే బిరుదును ఇచ్చారు. గాయకుడిగా ప్రారంభమైన జాషువ ప్రయాణం నాటక రంగానికి విస్తరించింది. ఆక్కిడి నుంచి నటన, సంగీతం, గీత రచన, సినిమా సంభాషణల వరకు సాగింది. ఒక రంగానికి పరిమితం కాకుండా కళలోని వివిధ ప్రక్రియలను తన సృజనకు వేదికలుగా మలుచుకున్నారు. మోడుకూరి జాషువే తెలుగు కళా సాహిత్య రంగాల్లో తనదైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. దళిత సమాజం కోల్పోయిన అజీమత్తుంగా ఆయన గుర్తుంచేశారు. సమాజముఖ ప్రజ్ఞాకారు. ముందుతరాలకు తనదైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. దళిత సమాజం కోల్పోయిన అజీమత్తుంగా ఆయన గుర్తుంచేశారు. సమాజముఖ ప్రజ్ఞాకారు. ముందుతరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చిన కళాకారుడిగా ఆయన జ్ఞాపకం చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుంది.

దళిత సమాజపు ఆణిముత్యం జాషువ్

సినిమా రచయిత, నటుడు, నాటక రచయిత, గాయకుడు, సంగీత దర్శకుడు, గీత రచయితగా అనేక రంగాల్లో తనదైన ముద్ర వేసిన సహృద్య కళాకారుడు మోడుకూరి జాషువ్. గంటూరు జిల్లా కొలకలూరులో రథమ్మ, గురవయ్య దంపతులకు 1936 ఆగస్టు 8న జన్మించారు. 1988 డిసెంబరు 24న కన్నుమూశారు. దుగ్గిరాల, గంటూరులో ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం చేశారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి డిగ్రీ పూర్తిచేశారు. అసంతరం తెనాలిలో కొంతకాలం న్యాయవాదిగా పనిచేశారు. అప్పటికే తెనాలి సాహిత్య, నాటక, కళా కార్యకలాపాలకు కేంద్రంగా ఉండేది. అక్కడి సాహిత్యవేత్తలు, కళాకారులతో ఏర్పడిన పరిచయాలు ఆయన కళాభిరుచిని మరింత పెంచాయి. జాషువా సాహిత్య ప్రభావంతోపాటు నూతన్ శిల్ప ఆభరణము, పొన్నకంటి పోతరాజు వంటి వారి సాహిత్యం ఆయన సృజనాత్మక ప్రక్రియాన్ని తీర్చిదిద్దింది. గంభీరమైన స్వరంతో గాయకుడిగా, వేదికపై మంచి చక్కగా కూడా గుర్తింపు పొందారు. నాటకరంగమే జాషువ్ ప్రతిభకు తొలి ప్రధాన వేదిక. నాటకరచనతోపాటు నటనలోనూ రాణించారు.



‘నటనాలయం’, ‘దేవాలయం’, ‘హృదయాలయ’, ‘సిలువభారం’ వంటి నాటకాలు రాసి ప్రదర్శించారు. ఢిల్లీలో జరిగిన అంతర్ విశ్వవిద్యాలయ యువజనోత్సవాల్లో పాల్గొని బహుమతులు అందుకున్నారు. 1965లో ఆంధ్ర నాటక కళాపరిషత్తులో ప్రదర్శించిన ‘నటనాలయం’ ఉత్తమ రచనగా ఎంపికైంది. నాటక సమాజాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఇందులో ప్రస్తావించారు. కళాకారుల జీవితాన్ని కూడా ఆవిష్కరించారు. కళకు ఉన్న సామాజిక బాధ్యతను చాటివేపారు. ‘, ‘చివిత్ర దాంపత్యం’, ‘దబ్బుకు లోకం దాసోహం’, ‘కరుణామయము’, ‘ఇంద్రధనుస్సు’, ‘అంద్ర కేసరి’, ‘దేశోద్ధారకులు’, ‘సోగ్గాడు’, ‘సాహసగత్య’ తదితర చిత్రాలకు సంభాషణలు రాశారు.

హృన్యంలో జీవితం

ఈ దినము నిర్విరామంగా గడిచిపోయింది ఇసుక తుపాను ఈడుతూ హృన్యంలో జీవించటం అతి పెద్ద కష్టం అలల తాకిడికి పోరుసుకు పోయిన ఒడ్డు హృదయం క్షణం బతకటం మరో క్షణం ముక్కలైన వెయ్యో భాగం వెలుగునీడలు వెంటాడుతున్న ఒంటరితనం ఒకింత వాడి కాసింత పచ్చబడిన జీవితం తన తడి నీడల జ్ఞాపకాలు మంచు పూల లనుగందాలు మరో మార్చికం ఇష్టా సరగాలు, ఇంద్రధనుస్సులోని వర్షాలు కాసిపూ నిలబడవు ఇరు సంద్యల పొదరిల్లు విద్ముల్లతల మెరుపు కాంతులు ఎటు మాయమయ్యేనో మరి! ఎరిగిన కలల్ని కళ్లలోకి వంపుకోవటం ఎలాగో తెలిస్తే బాగుండేది పగలు సరే రేపటి రాత్రి ఎలా నిద్రపుచ్చాలి చకోరమై గగనమంతా ఎలా చుట్టి రావాలి ఇక సంద్య ముంచుకోస్తుంది మబ్బుల తేరు మీద చీకటి ద్వారాలు దించుతూ స్వప్నానికి స్వప్నానికి మధ్య ఒక మెలకువ కాలానికి కన్నీటికి మధ్య చిన్న విరామ చిహ్నం!

కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



అటల్ జీ సేవలు చిరస్మరణీయం

● **వాణ్ పేయ్ చిత్రపటానికి పూల మాల వేసి నివాళి అర్పించిన ఎమ్మెల్యే మహేశ్వర్ రెడ్డి.**
నిర్మల్ జిల్లా 16 ఆగస్టు 2026 (పుడయం ప్రతినిధి)
భారతరత్న, మాజీ ప్రధానమంత్రి, భారతీయ జనతా పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు దివంగత శ్రీ అటల్ బిహార్ వాణ్ పేయ్ గారి 8వ వర్సంతి సందర్భంగా నేడు బీజేపీల్లో నేత ఎమ్మెల్యే ఎలీబీ మహేశ్వర్ రెడ్డి ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఘన నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అటల్ జీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి, నివాళులర్పించి, ఆయన దేశానికి చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారని అటల్ జీ ఒక రాజనీ తిజ్ఞుడు మాత్రమే కాదు, ఒక కవి, ఒక దార్శనికుడు, పోజ్ నాన్ అబు పరీక్ష, సర్వ శిక్షా అభియాన్ వంటి ఎన్నో చారిత్రాత్మక నిర్ణయాలతో భారతదేశాన్ని ప్రగతి పథంలో నడిపించిన మహా నాయుడని కొనియాడారు. ఆయన చూపిన సుపరిపాలన మార్గం ఎల్లప్పుడూ స్ఫూర్తిదాయకం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు రావుల రాంనాథ్, తక్కుల రమణ రెడ్డి, ముత్యం రెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సత్యం చంద్రకాంత్, పట్టణ బీజేపీ నాయకులు కందుల హరిష్, పోడెర్ల గణేష్, డి. శ్రీనివాస్, కో పాటు బీజేపీ నాయకులు కార్యక్రమాల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

PDS బియ్యం అక్రమ తరలింపు..

ఇద్దరు వ్యక్తులు పట్టివేత

నాగిరెడ్డిపేట, పుడయం
ప్రభుత్వ PDS బియ్యాన్ని అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను నాగిరెడ్డిపేట పోలీసులు పట్టుకున్నారు. బాధ్యపల్లి గ్రామానికి చెందిన తోగిట బాలరాజు (49), మేంగారబోయిన యేసు (33) కలిసి ప్రభుత్వ రేషన్ బియ్యాన్ని అక్రమంగా తరలిస్తున్నట్లు ఎన్ఐఐ భారత్ గార్డ్ తెలిపారు. ఎన్ఐఐ భారత్ గార్డ్ వివరాల ప్రకారం.. బాధ్యపల్లి నుంచి పోచారం మీదుగా లింగంపేట్ వైపు Ashok Leyland Dost Plus వాహనం (TS35TA2486)లో 29 సంచుల ప్రభుత్వ రేషన్ బియ్యాన్ని తరలిస్తున్నట్లు ఎన్ఐఐ భారత్ గార్డ్ సమీపంలోని NH765D రహదారిపై పోలీసులు వాహనాన్ని తనిఖీ చేసి పట్టుకున్నారు. వాహనంలో మొత్తం 29 సంచుల్లో సుమారు 14.5 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యం ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. బియ్యంతో పాటు అక్రమ



కొనుగోలు, విక్రయాలకు ఉపయోగించిన మొబైల్ ఫోన్ ను కూడా పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బియ్యంతో పాటు వాహనాన్ని సీజ్ చేసి, ఇద్దరినీ అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై నాగిరెడ్డిపేట పోలీస్ స్టేషన్లో పాడి కానిస్టేబుల్ ఎం. మదన్ కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎన్ఐఐ భారత్ గార్డ్ తెలిపారు. నిందితులపై తదుపరి చట్టపరమైన చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన గడ్డం ఇందుప్రియ



● **కామారెడ్డి, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి):-**
కామారెడ్డి జిల్లా జుక్కల్ ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మీకాంతరావు కుమార్తె జోనీట వివాహ వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వివాహ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎంపముల రేవంత్ రెడ్డి హాజరై ప్రధాన అర్చకుల నాయురాలిగా పాల్గొన్నారు. ఆయన వద్దాచరులను ఆశీర్వాదించారు. ఈ సందర్భంగా కామారెడ్డి మాజీ మునిపల్లె చైర్మన్ గడ్డం ఇందుప్రియ ముఖ్యమంత్రి

రేవంత్ రెడ్డికి రాణీ శక్తి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ తెలంగాణ పీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ రావు, డీసీసీ అధ్యక్షులు ఎల్లె మల్లికార్జున్, తదితరులు పాల్గొని సూతన వధూపరులను ఆశీర్వాదించారు. వివాహ వేడుకకు హాజరైన ప్రముఖులు సూతన వధూపరులకు దాంపత్య జీవితం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో నాగదేవత విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన.



● **ఆసిఫాబాద్ (పుడయం ప్రతినిధి)**
కొమురంపేటి ఆసిఫాబాద్ జిల్లా బెజ్జూర్ మండలంలోని ఎలక పెట్టి, బెజ్జూర్ గ్రామాల సమీపంలోని నాగల సెరువు సమీపంలో నాగదేవత విగ్రహ పూజా ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం జరిగింది. విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమానికి కాగజ్ నగర్ డిప్యూటీ అలయ, ప్రధాన అర్చకులు నాయురాలి శాస్త్రి వేద పండితుల సమక్షంలో విగ్రహ పూజా ప్రతిష్ఠాపన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఆయన ఆనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సామర్పించిన దాతుల అందరికీ ఆలయ నిర్మాణకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ రంగనాథులకు నామ అలయ అధ్యక్షులు తంగిడి పల్లి మహేష్, ఎలక పెట్టి చానుచాన్ ఆలయ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్, కోటండ్ల రామకృష్ణ, సిద్ధాధార సర్పంచి చెండే పద్మశంకర్ విలేకరుల బృందం, గ్రామ ప్రజలు, గ్రామ పెద్దలు, మహిళాలు పాల్గొన్నారు.

రైతుబంధు బకాయిలపై హైకోర్టు సంచలన తీర్పు సింగిల్ జడ్జి ఉత్తర్వులు కొట్టివేత

● **పెద్దపల్లి ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి)**
సంక్షేమ పథకాల అమలులో ప్రభుత్వాల తీసుకునే ఆర్థిక నిర్ణయాలకు, న్యాయస్థానాల ఆదేశాలకు మధ్య గీత ఏక్కడ ఉంది? ప్రజాధనాన్ని ఎవరికి, ఎలా, ఎంతమేర కేటాయించాలనే అంశాన్ని నిర్దేశించే సర్వోన్నత ఆధికారం ఎవరిది? కరోనా కాలంలో ఖజానాపై వడిన భారం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం నిలిపివేసిన నిధులను న్యాయస్థానాల ద్వారా రప్పించుకోవచ్చా? ఏటా నిధులలో సమాధానమిస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టు ధర్మాసనం అత్యంత కీలకమైన, స్పష్టమైన తీర్పును వెలువరించింది. ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాల్లో న్యాయవ్యవస్థ జోక్యం చాలా పరిమితమని తేల్చిచెప్పింది. ప్రభుత్వాల అమలు చేసే ఆర్థిక, సంక్షేమ పథకాల ప్రాధాన్యాలను న్యాయస్థానాలు నిర్దేశించలేవని తెలంగాణ హైకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఏకపక్షంగా, రాజ్యాంగం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా లేదా స్పష్టమైన వివక్షతో కూడుకున్నదని రుజువు చేత తప్ప పాలిస్ విషయాల్లో న్యాయ సమీక్ష పరిధి అత్యంత పరిమితమని స్పష్టం చేసింది. ఇద్దరే కేటాయించుట లేని మొత్తాన్ని ఖజానా నుంచి విడుదల చేయాలని ఆదేశించడం కోర్టుల పరిధి కాదని స్పష్టీకరించింది. ఈ మేరకు 2019 ఫిబ్రవరి, రబీ సీజన్ల సంబంధించిన రైతుబంధు బకాయిలను ఏటివేసినట్లు చెల్లించాలంటూ గతంలో సింగిల్ జడ్జి ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అప్పీలును డివిజన్ బెంచ్ అనుమతించింది. అసలు వివాదం ఏమిటి? : ఖమ్మం జిల్లా తల్లాడ మండలం



తల్లాడ, తెలంగాణ రెవెన్యూ గ్రామాలకు చెందిన టి.వెంకటనారాయణతో పాటు మరో నలుగురు రైతులు 2019 ఫిబ్రవరి, రబీ (వానాకాలం, యాసంగి) సీజన్లలో తమకు రైతుబంధు పెట్టుబడి సాయం అందలేదని హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ పిటిషన్ ను విచారించిన సింగిల్ జడ్జి, పిటిషనర్ల విసతిని పరిగణనలోకి తీసుకుని ఎనిమిది వారాల్లోగా 2019 రైతుబంధు నిధులను విడుదల చేయాలని గతంలో ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ ఉత్తర్వులను, తదనంతరం దాఖలైన రివ్యూ పిటిషన్ తిరస్కరణను సవాలు చేస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్లో అప్పీలు దాఖలు చేసింది. ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అవరేష్ కుమార్ సింగ్, జస్టిస్ జి.ఎం. మొహియద్దీన్ తో కూడిన ధర్మాసనం ఈ అప్పీల్ పై తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పునిచ్చింది. కొవిడ్ వేత ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలు.. గణాంకాల పరి

సోమవారం నుంచి మండల స్థాయిలోనూ “ప్రజావాణి” కార్యక్రమం...

- ప్రతి సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు నిర్వహణ...
- జిల్లా రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయిలో ప్రజావాణి యధావిధిగా కొనసాగింది.
- జిల్లా కలెక్టర్ జన శత్రుత్వనాథ్

జగిత్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి)
ప్రజల సమస్యలను వారి నివాస ప్రాంతాలకు మరింత చేరువలో పరిష్కరించడంలో పాటు ప్రియ దుల పరిష్కార వ్యవస్థలో పాఠరక్షక జవాబుదారీన వేగవంతమైన స్పందనను పెంపొందించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం మండల స్థాయిలోనూ “ప్రజావాణి” కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జి. యంఎస్ నంబర్ 4 ఫ్లానింగ్ (డి) డిపార్చుమెంట్ డెటెడ్ 4 8 2026 ప్రకారం జగిత్యాల జిల్లాలో సోమవారం నుంచి అసగ్గ తెది 17 8 2026 నుంచి ప్రతి సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు సంబంధిత మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయం (ఎంపీడిఓ ఆఫీసర్)లో మండల స్థాయి ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే నిర్వహిస్తున్న జిల్లా స్థాయి మరియు రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయి ప్రజావాణి కార్యక్రమాల యధావిధిగా కొనసాగుతాయని బీజేపీ అదనంగా ప్రజలకు మరింత అందుబాటులో ఉండేలా మండల స్థాయి ప్రజావాణిని ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టేందుకు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఎంపీడిఓ నోడల్ అధికారిగా భాద్యతలు మండల స్థాయి ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి సంబంధిత మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి తెలుసుకొని వారి పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు ప్రారంభించాలి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. మండల స్థాయి ప్రజావాణికి ఎంపీడిఓ, తహసీల్దార్ మండల పరిషత్ అధికారి మండల వ్యవసాయ అధికారి ఉద్యానవన అధికారి పశువైద్యాధికారి మత్త్యశాల



అధికారి మండల విద్యాధికారి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర వైద్యాధికారి సీడిటీఓ అంగనాడీ సూపర్ టెన్సెన్ ఎస్సీ ఎస్సీ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖల అధికారులు గృహ నిర్మాణ గ్రామీణ భూమి సేద్య రహదారులు భవనాలు నీటిపారుదల పారిశ్రాజ్య అటవీ విద్యుత్ శాఖల అధికారులు మున్సిపల్ కమిషనర్ తో పాటు సంబంధిత ఇతర మండల స్థాయి అధికారులు హాజరవుతారని తెలిపారు. ప్రతి వినతి ఆన్లైన్లో సమాధు మండల స్థాయి ప్రజావాణిలో అందే ప్రతి వినతి ఏకీకృత ప్రజావాణి పోర్టల్లో తప్పనిసరిగా సమాధు చేసేగరి కలెక్టర్ తెలిపారు. దరఖాస్తుదారుల సమర్పించే వినతిపత్రంతో పాటు సంబంధిత అధికారులు ప్రుపవత్తాలను స్వాగతీ చేసి సమాధు చేసిన అనంతరం దరఖాస్తుదారుడికి గ్రీన్ సె, ఐడీతో కూడిన రసీదు అందజేస్తారని తెలిపారు. ఈ గ్రీన్ సె, ఐడీ ఆధారంగా దరఖాస్తుదారులు తమ పిల్లలను పరిష్కార స్థితి తెలుసుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. పరిష్కార తమ వినతులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు మొబైల్ నంబర్ చిరునామా అవసరమైన ఆధారాలు గతంలో సమర్పించిన దరఖాస్తుల వివరాలు ఉంటే వాటిని వెంట తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రత్యేక సహాయ కేంద్రాల ఏర్పాటు చేసిన అనంతరం దరఖాస్తుదారులు తమ పిల్లలను పరిష్కార స్థితి తెలుసుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. ప్రతి మండల ప్రజావాణి కేంద్రంలో కంప్యూటర్ సాఫ్ట్వేర్ ఇంటర్నెట్ సదుపాయాలతో ప్రత్యేక పిల్లలను సమాధు కౌంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని



ప్రపంచ సెయిలింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో రజత పతకం సాధించిన రిశ్మితకు ఘన సన్మానం

● **కామారెడ్డి, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి):-**
ప్రపంచ సెయిలింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో ఇటలీలో జరిగిన పోటీల్లో రజత పతకం సాధించి దేశానికి, తెలంగాణ రాష్ట్రానికి గర్వకారణంగా నిలిచిన రిశ్మిత సుందరకేటను తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ అలీ షహీర్ ఘనంగా సన్మానించారు.

షహీర్ అలీ పేర్కొన్నారు. రిశ్మిత సాధించిన ఈ అద్భుత విజయం తెలంగాణ యువతకు, ముఖ్యంగా క్రీడాకారులకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని ఆయన అన్నారు. పట్టుద, కృషి, ప్రతిభతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విజయాల సాధించవచ్చని రిశ్మిత నిరూపించిందని పేర్కొన్నారు.

రిశ్మిత భవిష్యత్లో మరెన్నో అంతర్జాతీయ విజయాల సాధించి దేశానికి మరింత పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని షహీర్ అలీ మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షించారు. ఆమె క్రీడా ప్రస్థానంలో అవసరమైన ప్రోత్సాహం, సహకారం అందించేందుకు

● **ప్రతి సోమవారం ఎంపీడిఓ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదుల స్వీకరణ**
జనారం, ఆగస్టు 16 (పుడయం విలేజర్)
ప్రజల సమస్యలను మండల స్థాయిలోనూ, పాఠరక్షకంగా పరిష్కరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది. ఇక్కడ ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో డివిజన్లైట్ ప్రక్రియ ద్వారా ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుకున్నామని జనారం ఎంపీడిఓ ఉపరి పరీక్ష తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజావాణిలో మండల స్థాయిలోని అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు పాల్గొని అర్జీలను స్వీకరిస్తారని, ఫిర్యాదులను ఆన్లైన్లో సమాధు చేసి, వేగవంతమైన పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లాలి అవసరం లేకుండా మండల స్థాయిలోనే సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

కాపున మండల ప్రజలందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎంపీడిఓ, కోచారు.

శీలన : ధర్మాసనం విచారణ సందర్భంగా ప్రభుత్వం సమర్పించిన రికార్డులను పరిశీలించింది. కరోనా మహమ్మారి విజృంభించిన 2019-20 ఆర్థిక సంవత్సరంలో తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభం నెలకొన్న సేవభగ్నంలో ప్రభుత్వం పరిమిత వనరులతో చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ప్రాధాన్యమిచ్చినట్లు కోర్టు గుర్తించింది. 10 ఎకరాల లోపు భూమి ఉన్న రైతులకు మాత్రమే సాయం అందించారు. ఫలితంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1.42 లక్షల మంది రైతులకు రూ.850.82 కోట్ల నిధులు విడుదల కాలేదు. 6 ఎకరాల లోపు ఉన్న వారికే పరిమితం చేయడంతో 9.46 లక్షల మంది రైతులకు రూ.2,132.95 కోట్ల నిధులు నిలిచిపోయాయి. ఈ వివరాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న ధర్మాసనం— ఈ విధానం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్తింపజేసినదే తప్ప, పిటిషనర్ల మూత్రమే ఉద్దేశపూర్వకంగా వివక్ష చూపలేదని నిర్ధారించింది. ప్రభుత్వ నిధుల కేటాయింపులు, ఆర్థిక పరిమితంలపై గతంలో సర్వోన్నత న్యాయస్థానం (సుప్రీంకోర్టు) ఇచ్చిన స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను డివిజన్ బెంచ్ గుర్తుచేసింది. ఖజానా లభ్యతను బట్టి ఏ రంగానికి, ఏ వర్గానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనేది పూర్తిగా కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ (ఎగ్జిక్యూటివ్) పరిధిలోని అంశం. కేవలం వినతిపత్రాలను ఉన్నతాధికారులకు పంపినంత మాత్రాన అది ప్రభుత్వం చేసిన హామీగా లేదా బాధ్యతగా పరిగణించలేమని స్పష్టం చేసింది.



ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గృహ ప్రవేశం

● **ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ జగిత్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి)**
జగిత్యాల నిర్మల గాంధీనగర్ 14వ వార్డు చెందిన సర్కార్ ఖాన్ కుటుంబ సభ్యులు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు కాగా అదివారం గృహప్రవేశ వేడుకలు నిర్వహించగా ఇల్లి కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేసినందుకు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ సర్కార్ ఖాన్ కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అనంతరం జగిత్యాల రూరల్ మండలం అంతర్గత గ్రామానికి చెందిన మారంపెల్లి వినోద్ (వీవీఎ) నరేష్ కుటుంబ సభ్యులు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు కాగా అదివారం గృహప్రవేశ వేడుకలకు హాజరై కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేసినందుకు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ సర్కార్ ఖాన్ కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అనంతరం జగిత్యాల రూరల్ మండలం అంతర్గత గ్రామానికి చెందిన మారంపెల్లి వినోద్ (వీవీఎ) నరేష్ కుటుంబ సభ్యులు ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు కాగా అదివారం గృహప్రవేశ వేడుకలకు హాజరై కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేసినందుకు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ సర్కార్ ఖాన్ కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఫోక్స్ కేసు లో విచారణను వేగవంతం చేయండి

● **సీఎస్ - సాయి చైతన్య నిజామాబాద్, ఆగస్టు 16:**
నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో నమోదైన ఫోక్స్ కేసులపై సీఎస్ సాయిచైతన్య కమిటీని సమీక్షించారు. సీఎస్ కార్యాలయంలో అదివారం పోలీస్ ఉన్నతాధికారులతో జిల్లాలోని ఆయా పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో నమోదైన చిన్నాదులపై లైంగిక దాడులు, లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన కేసులను ఒక్కొక్కటిగా సీఎస్ పరిశీలించారు. ఆయా కేసుల్లో ఇప్పటివరకు జరిగిన దర్యాప్తు, నిందితుల గుర్తింపు, ఆరెస్టులు, సేకరించిన ఆధారాలు, సాక్షుల వివరాలు, బాధిత చిన్నారుల వాంగ్మూలాలు, కేసుల ప్రస్తుత స్థితిగతులపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. కేసుల్లో సీఎస్ రిపోర్ట్ దర్యాప్తు ఏ దశలో ఉందనే విషయాన్ని క్షణంగా సమీక్షించి, వెండింగోలో ఉన్న అంశాలను గుర్తించారు. నిందితులను వీలైనంత త్వరగా గుర్తించి ఆరెస్టు చేయాలని.. బాధిత చిన్నారులకు త్వరితగతిన న్యాయబలం ఏర్పాటు చేయడం చేయడంపై దృష్టి సారించాలని సీఎస్ అధికారులతో పేర్కొన్నారు. పోక్స్ కేసుల్లో చిన్నారుల భద్రత, గృహతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. బాధితుల పట్ల సున్నితమైన వైఖరితో వ్యవహరించాలన్నారు. కేసుల దర్యాప్తులో శాస్త్రీయ ఆధారాల సేకరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. సాక్షుల వాంగ్మూలాలు, ఇతర కీలక ఆధారాలను పకడ్బందీగా సమోద చేసి కేసులు కోర్టులో బలంగా నిలబేలా దర్యాప్తు చేపట్టాలని తెలిపారు. డీసీసీ (ఆర్డీసీ) జర్రలిప్రకాష్, నిజామాబాద్, ఆర్డీసీ, బోధన ఏసీసీలు ప్రకాష్ యాదవ్, వెంకటేశ్వర రెడ్డి, శ్రీనివాస్, స్పెషల్ ట్రాన్స్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్ రెడ్డి, మధ్యం, సీసీఆర్ఓ ఇన్స్పెక్టర్ ఆర్. అజయ్య పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధనకు టీయూడబ్ల్యూజే నిరంతర కృషి



● **నీవేషణ స్థలాల కోసం త్వరలో ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి**
● **అర్హులైన జర్నలిస్టులకు వెంటనే అక్రిడిటేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయాలి**
జిల్లా అధ్యక్షులు లాయక్ పాషా చంద్రుర్ ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినిధి)
జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధన కోసం నిరంతరం పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టుల సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వం కూడా ప్రాధాన్యతగా తీసుకోవాలని అవసరం ఉందన్నారు. అర్హులైన జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకుని, పరిష్కారం సాధించే వరకు టీయూడబ్ల్యూజే సోదాం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. సభ్యత్వం పెంచేందుకు ప్రభుత్వం పాటుగా చర్యలు చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టుల హక్కులు, సంక్షేమం, వ్యక్తిగతమైన భద్రత కోసం టీయూడబ్ల్యూజే ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుంది తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రుర్ డైరెక్ట్ క్లబ్ అధ్యక్షులు లింగాల తిరుమల్, వేములవాడ క్లబ్ డైరెక్ట్ ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ అలీ, సభ్యులు రహ్మాన్, సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అర్హతలకు సమాధి..

సిఫార్సులకే ‘సేవా’ పట్టాభిషేకం!

- గద్యాలలో ‘ఉత్తమ’ పురస్కారాల కుంభశీఘం.. నడిగడ్డ వ్యాప్తంగా నిరసన జ్వాలలు!
- నిజమైన త్యాగధనులకు మొందించేయి.. పాలిటికల్ పవర్, ఫైరవీలకే వేరం!
- వివాదాస్పద అధికారుల కాళ్ళ వద్దకే అవార్డులు.. ఇదేనా ప్రజాసేవకు ఇచ్చే గౌరవం?

గద్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేదిక సాక్షిగా జోగులాంబ గద్యాల జిల్లాలో ‘ఉత్తమ సేవా పురస్కారాల’ పేరిట సాగిన అవార్డుల పంపిణీ తీవ్ర దుమారాన్ని రేపుతోంది. ప్రజాసేవనే ఊపిరిగా భావించి అవారహం శ్రమిస్తున్న క్షేత్రస్థాయి ఉద్యోగులను, నిస్వార్థంగా సమాజానికి సేవలందిస్తున్న వ్యవధం సంస్థలను, కళాకారులను పక్కనబెట్టి.. కేవలం పాలిటికల్ రికవండేషన్లు, రాజకీయ ప్రాపకం ఉన్నవారికే ‘సేవా’ కిరీటాలు తొడగడంపై ప్రజానీకం మండిపడుతోంది. ప్రతిభకు పాతర.. పైరవీలకే పట్టం! సేవకు ఇచ్చే గౌరవాన్ని రాజకీయ సిపాధ్యులకు బలిచార్చనే విమర్శలు జిల్లా వ్యాప్తంగా వెల్లువెత్తు తున్నాయి. ప్రజా సమస్యలను గాలికి వదిలేసి, తీవ్ర విమర్శలు, ఫిర్యాదులు ఎదుర్కొన్న కొందరు అధికారుల పేర్లు సైతం ఈ పురస్కారాల జాబితాలో ప్రక్షుక్తం కావడం యంత్రాంగం నిషేధి త్రితంతన నట్టేట ముందేసింది. అర్హత, నిజాయితీలను కొలవసాగరా తీసుకో కుండా.. కేవలం సిపార్చు, రేఖల ఆధారంగానే జాబితాను తయారు చేశార



నిరుపేదలకు అండగా నిలుస్తున్న జయ కృష్ణకు విశ్వకర్మ సంఘం ఘన సన్మానం

అయిజు, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సమాజ సేవలో ముందుంటా.. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి గాంధీ అనుపత్రికి వైద్యం కోసం వచ్చే నిరుపేదలకు అండగా నిలుస్తున్న జయకృష్ణకు అండగా జోగులాంబ గద్యాల జిల్లా విశ్వకర్మ సంఘం అధ్యక్షులతో ఘనంగా సన్మానించారు.గాంధీ అనుపత్రిలో డిసిపాల్, హాస్పిటల్ ఆధిస్థిపేటరిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న జయకృష్ణ, దూర ప్రాంతాల నుంచి వైద్యం కోసం వచ్చే ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు మానవతా దృక్పథంతో సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారు. నిరుపేద రోగులకు వైద్య సేవలు అందిలా సంబంధిత విభాగాలతో సమన్వయం చేస్తూ, అవసరమైన చికిత్సలకు అర్హత ఉన్న వారిని సేవలు అభివృద్ధినియమని విశ్వకర్మ సంఘం ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. “వైద్యం కేవలం వృత్తికాదు.. మానవ సేవ” అనే సూక్ష్మితో అయిజు వైద్య సేవలు ఎంతోమంది నిరుపేద కుటుంబాలకు భరోసా కల్పిస్తున్నాయని వారు కొని యాచారు. ఎలాంటి స్వార్థం లేకుండా

తైక్వాండో బెల్ట్ గ్రేడింగ్ బెస్ట్ విజయవంతం

- జాతీయ స్థాయిలో రాణించేలా విద్యార్థులు సిద్ధం కావాలి
- డేవైఎస్ సీతారాములు నాయక్

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లా కేంప్రంలోని గ్రాండ్ ఆదివారం నిర్వహించిన తైక్వాండో బెల్ట్ గ్రేడింగ్ బెస్ట్ విజయవంతంగా జరిగింది. పరిక్షలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు పంచెన్, కిక్స, బ్రాక్స, స్టాండ్స్ తదితర విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచి బెల్లులు, సర్టిఫికెట్లు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన యువజన సేవలు, క్రీడల శాఖ జిల్లా అధికారి, తారాములు నాయక్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడ



ఎన్ డి పి ఐ నారాయణపేట జిల్లా నూతన కమిటీ ఎంపిక

నారాయణపేట ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సోషల్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ డి పి ఐ) నారాయణపేట జిల్లా నూతన కమిటీని ఆదివారం ఎంపిక చేశారు. స్థానిక ఎం. కె గార్డెన్ లో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ఈ నూతన కమిటీని ఎంపిక చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. తెలంగాణలో పార్టీ సంస్థాన నిర్మాణాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ కార్యకలాపాలను విస్తరించే దిశగా మరో ముఖ్యమైన అడుగు వేసేందుకు ఈ కమిటీ ఏర్పాటు నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. జిల్లా అధ్యక్షుడిగా షేక్ ఘయాజ్ అలీ, ఉపాధ్యక్షుడిగా సయ్యద్ యూనస్ ఖాన్, జనరల్ సెక్రటరీగా ఉటూర్ అబ్దుల్ ఖాలిక్

రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రానికి పెద్ద చీడ.. వీడః చింత ప్రభాకర్

- సంగారెడ్డి పర్యటనలో స్థానిక ఎమ్మెల్యేకు సమాచారం ఇవ్వకపోవడం అపరాధానికి నిదర్శనం సంగారెడ్డిపుడయం : ముఖ్యమంత్రి రవంత్ రెడ్డి సంగారెడ్డి పర్యటనపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ తీవ్రస్థాయిలో అధికారిక కార్యముఖ్యమంత్రి హోదాలో అధికారిక కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ సమావేశంలో నిర్వహించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యేగా తనకు కనీస సమాచారం ఇవ్వకపోవడం అపరాధానికి నిదర్శనమని ఆరోపించారు. తెలంగాణ భవన్లో మీడియాతో మాట్లాడిన చింత ప్రభాకర్.. తనను అవమానించడం కాదని, తనను ఎదుర్కున్న సంగారెడ్డి ప్రజలను అవమానించినట్లేనని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత సంగారెడ్డికి కొత్తగా ఒక్క పాజెక్టు లేదా పథకం కూడా తీసుకురాలేదని విమర్శించారు. ఖాళీ చేతులతో వచ్చి.. ఖాళీ మాటలతో వెళ్లారు

వ్యక్తి ఆత్మహత్యాయత్నం - కాపాడిన పోలీసులు

- 112 కు సమాచారంతో సకాలంలో స్పందన నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది): వ్యక్తిగత, ఆర్థిక సమస్యలతో విషం సేవించి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన వ్యక్తిని పోలీసులు సకాలంలో స్పందించి ప్రాణాపాయం నుంచి కాపాడారు. 112 దురుల్కు అందిన సమాచారం మేరకు నాగర్ కర్నూల్ పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. కాని

దుబ్బాక సీరియల్ హత్యల గుట్టు రట్టు చేసిన సిద్దిపేట పోలీసులు

- రూ. 10 లక్షల విలువైన బంగారం, వెండి, నగదు స్వాధీనం
- నిందితురాలికి రిమాండ్, బాలుడికి జైలలోనే హామీ సిద్దిపేట, ఆగస్టు 16 (పుడయం బ్యూరో)

దుబ్బాక మండల పరిధిలో తీవ్ర కలకలం రేపిన సీరియల్ హత్యల గుట్టును సిద్దిపేట పోలీసులు విజయవంతంగా ఛేదించారు. కేవలం ఆరురోజులు, డబ్బు సంపాదించాలనే దుష్టాశతో ఒంటరి పోరాటం చేస్తున్న సేవలకు అంకితభావం, సమాజం పట్ల బాధ్యతతో పనిచేస్తున్న సేవలకు అంకితభావం తమకు ఎంతో సంతోషాన్ని అందించిన విశ్వకర్మ సంఘం నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు సూర్యప్రకాశ్, ఐజు పట్టణ అధ్యక్షులు పద్మరథం వీరయ్య, ఐజు మంరిం కోశాధికారి జ్ఞానేంద్ర బాబు, గౌరవ అధ్యక్షులు నూకర్, రాఘవేంద్ర, సింహాద్రి, చిన్నవీరయ్య, గోపర్ధన్, వీరన్న, సర్వేకర్ల వారి మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ కార్డు కేవలం కాగితం కాదు

- పేదల ఆకలి తీర్చే అత్యగ్రహం
- పేదల సంక్షేమమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంగారెడ్డి, ఆగస్టు 15: పుడయం :

స్టార్ రేషన్ కార్డు కేవలం ఒక కాగితం కాదని.. పేదల ఆకలి తీర్చే అత్యగ్రహం నీకే ప్రతీక అని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. సంగారెడ్డి అంబేద్కర్ స్టేడియం గ్రాండ్స్ లో నిర్వహించిన స్టార్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో సీఎం పార్టీని అల్లీదారులకు కార్డులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో ఏ ఒక్కరి పేదనా అవకాశం అలభించిందాడన్నదే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి పేద కుటుంబానికి నాణ్యమైన సన్నబియ్యం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. సన్నబియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, ఆరోగ్య కేంద్రాల సంక్షేమ పథకాలపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేస్తున్నాయని, అయితే గత ఏడేండ్ల కాలం నాటి నాటి నాటి ప్రజలు ఆలోచించాలని అన్నారు. రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్



తాపీ పట్టి, ఆర్డెనెర్ గా మొహమ్మద్ అసీఫ్ , కార్వరర్ గా ఉటూర్ మొహమ్మద్ సహజ్ ఉల్ హక్, కోశాధికారిగా ఉటూర్ అబ్దుల్ ఖాలిక్, జిల్లా పర్సన్ కమిటీ సభ్యులుగా మొహమ్మద్ షహాద్ ఉద్దీన్ బాబర్, మొహమ్మద్ ముక్తద్రమ్ ఉటూర్, ఘయాజ్ ఖుర్రీ, అబ్దుల్ జబ్బార్ ఖుర్రీ లను ఎంపిక చేశారు.

నారాయణపేట జిల్లా కమిటీ ఏర్పాటు కార్యక్రమం తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుల సయ్యద్ మసూర్ షా, రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రటరీ అహ్మద్ అలీ కోమాన్, మౌలానా అబ్దుల్ ముద్, రాష్ట్ర కార్వరర్ మొహమ్మద్ జమీల్ ఉద్దీన్, రాష్ట్ర పర్సన్ కమిటీ సభ్యులు షేక్ సాజిద్ అద్నకేట్, మొహమ్మద్ ఆదీద్ సమక్షంలో నిర్వహించారు.

రైతులకు అన్యాయం చేయద్దు భూముల వ్యవహారాల్లో రైతులకు అన్యాయం చేయగూడదని చింత ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. సంగారెడ్డి, సదాశివపేట తో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కొనసాగాల్సిన అభివృద్ధి పనులకు ప్రభుత్వం అంకితం కల్పించినట్లు తెలిపారు.

సీఎం పర్యటనలో సంగారెడ్డి అభివృద్ధికి సంబంధించి స్పష్టమైన హామీలు, నిధుల కేటాయింపులు లేకపోవడం బాధాకరంగా ఉన్నారు. జాతీయ వెండా సాక్షిగా రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధిపై చూట్టాల్సిన ముఖ్యమంత్రి రాజకీయ విమర్శలకు దిగడం సరికాదన్నారు. యువత ముందస్తు అరిస్టల్లై ఆన్లైన్ సీఎం పర్యటన సందర్భంగా విద్యార్థి, యువజన నాయకులను ముందస్తు అరిస్టల్లై పేరుతో అదుపులోకి తీసుకోవడాన్ని చింత ప్రభాకర్ తీవ్రంగా ఖండించారు. శ్రవణరెడ్డితో పాటు పలువురు యువ నాయకులను సీఎం పర్యటన ముగిసిన పరకు నిర్బంధించడం

జలకు ఇచ్చిన హామీల అమలుపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. రైతులకు అన్యాయం చేయగూడదని చింత ప్రభాకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలపై సీఎం, మంత్రుల ఫోటోలు పెట్టుకోవడం ద్వారా శాశ్వత గుర్తింపు వస్తుందని భావించడం సరికాదన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ పనిధులను నిశితంగా గమనిస్తున్నారు, వచ్చే ఎన్నికల్లో తగిన సమాచారం చెబుతారని హెచ్చరించారు. తెలంగాణ ప్రజలు మాజీ సీఎం కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని తిరిగి కోరుకుంటున్నారని, రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలే తమ నిర్ణయాన్ని వెల్లడిస్తారని చింత ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

స్నేహితు బాలసామి, కృష్ణ బాధితుడిని గుర్తించి వెంటనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. వైద్యులు సకాలంలో చింత ప్రభాకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ అందించడంలో అతడు ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడ్డాడు పోలీసుల తక్షణ స్పందనతో విలువైన ప్రాణం కాపాడబడ వచ్చునని చింత ప్రభాకర్ అన్నారు. అతడు అందరినీ వివాదం జరిగినప్పుడు సమాచారం, ఈ క్రమంలో భీమునిపల్లి బోర్డు వాహనంతో బంగారమ్మను డిశ్చార్జి హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి వెంటనే రెడ్డి తెలిపారు.

రేవంత్ రెడ్డిని కోరారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికీ 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు.

1.06 కోట్ రేషన్ కార్డులు: ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఆగస్టు 15 తెలంగాణ అర్ధత్రైతీ, ప్రభుత్వైన రోజుగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం వద్దే పాటు కొత్త రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయలేదని, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అర్ధత్రైతీని నిరుపేదలకు రేషన్ కార్డులు అందించేందుకు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 3.42 కోట్ల మంది అల్లీదారులకు 1.06 కోట్ల రేషన్ కార్డులు అందిస్తున్నారని చెప్పారు. రేషన్ కార్డులోని ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి నెలకు 6 కీలోల అన్నం, సన్నబియ్యం ఉచితంగా అందించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ సురేష్ పెట్టూర్, ఎమ్మెల్యేలు సుజీవ రెడ్డి, నవీన్ యాదవ్, సీనియర్ వైరస్ గిరీందర్ రెడ్డి, షర్మిరా రెడ్డి, పరిశోధన పంత్, పౌరసరఫరాల శాఖ ఉన్నతాధికారులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండలానికి ప్రజావాణి

- ఇక కలెక్టరేట్ చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేదు!
- ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయాల్లో నిర్వహణ.. ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 వరకు.. అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరు
- జిల్లా సర్పంచియొగం చేసుకోవాలి: కలెక్టర్ లిజాన్ బాబా షేక్ గద్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

జిల్లా: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర, జిల్లా, డివిజన్ స్థాయిల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ఇక మండల స్థాయికి విస్తరించింది. ఈ నెల 17వ తేదీ నుంచి ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ప్రజావాణి నిర్వహించనున్నారు. దీంతో చిన్న చిన్న సమస్యల కోసం ప్రజలు జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ కు పరుగులు తీయాల్సిన అవసరం లేకుండా, మండల కేంద్రంలోనే సంబంధిత అధికారులను చింత ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. సంగారెడ్డి పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి చేసిన ప్రతిభలో ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ప్రతి సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు మండల స్థాయి ప్రజావాణి కోసం సాగుతుందని పేర్కొన్నారు. అన్ని శాఖల అధికారులు ఒకేచోట మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి చేసిన వెంటనే సోదర సంతకాలుగా వ్యవస్థలను నమోదు. సంబంధిత మండలానికి చెందిన అన్ని శాఖల అధికారులు కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రజల

తాడూరు శివారులో మహిళ దారుణ హత్య

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది):

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా తాడూరు శివారులో మహిళ దారుణ హత్యకు గురైన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. మృతురాలిని తెలపట్టి మండలం రాకొండ గ్రామానికి చెందిన బంగారమ్మ (43)గా పోలీసులు గుర్తించారు. అప్పుడబ్బుల వ్యవస్థలలో బంగారమ్మకు, తాడూరుకు చెందిన భీమయ్యకు మధ్య భక్తవారం సాయంత్రం వివాదం జరిగినప్పుడు సమాచారం, ఈ క్రమంలో భీమునిపల్లి బోర్డు వాహనంతో బంగారమ్మను డిశ్చార్జి హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి వెంటనే రెడ్డి తెలిపారు.

వృత్తి, ప్రవృత్తి లో యువకుడు ఆదర్శం

అల్లంపేట, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సుమన్ అనే యువకులు తన వృత్తి ఉప్పునంతల మండలం పెనిమిట్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జూనియర్ అనిస్టెంట్ గా విధులను నిర్వహిస్తూ మరో వైపు ఉచితంగా పాఠాలను పట్టి

యవత భవిష్యత్ కు భరోసా

- కలకత్తలలో SI, కానిస్టేబుల్ ఉచిత శిక్షణ 2వ బ్యాచ్ కు శ్రీకారం కలకత్తల ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

గ్రామీణ ప్రాంత యువతకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల సాధనలో అండగా నిలవాలనే లక్ష్యంతో వక్తక ఫౌండేషన్ ఆర్గనైజేషన్ కలకత్తలలోని MRO కార్యాలయం ఎదురుగా ఒక్క కృష్ణవేణి జూనియర్ కళాశాలలో SI కానిస్టేబుల్ ఉచిత శిక్షణ 2వ బ్యాచ్ ను వక్తక ఫౌండేషన్ వైరస్, TASK COO సుంకరెడ్డి రామచంద్ర రెడ్డి ఆధిపత్యం ప్రారంభించారు, ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒక విద్యార్థి జీవితంలో ఉద్యోగం ఎంత ముఖ్యమో ప్రతి యువత గుర్తించాలని అన్నారు. ఉద్యోగం సాధించడం అంటే కేవలం నెలవారీ జీతం పొందడం మాత్రమే కాదని, అది ఒక యువకుడి జీవితానికి స్థిరత్వం, కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా, తల్లిదండ్రులకు సమాజంలో గౌరవం తీసుకువచ్చే గొప్ప అవకాశం అని తెలిపారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణ ప్రభుత్వం పోలీస్ శాఖలో ఉద్యోగాల భర్తీకి అవకాశం కల్పిస్తూ SI, కానిస్టేబుల్, తదితర విభాగాల్లో మొత్తం 7 వేలకు పైగా పోస్టులకు నోటిఫికేషన్లు విడుదల

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన సూచనలు ఇవే..



మధుమేహాన్ని నియంత్రించే ఉంచుకోవాలంటే కేవలం ఏం తింటున్నామనేకాదు, ఎప్పుడు తింటున్నామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం చేసే సమయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరం సహజ జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్) ప్రకారం పనిచేస్తుంది. దానికి అనుగుణంగా భోజన సమయాలను పాటిస్తే భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా ఉండటమే కాకుండా, దీర్ఘకాలికంగా హెచ్ఐడి 1 గ్లీ స్థాయిలు కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. మధుమేహం నియంత్రించలేకపోతే గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, కంటి చూపు దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే సమతుల ఆహారంతోపాటు సరైన భోజన సమయాలను పాటించడం కూడా చికిత్సలో కీలక భాగంగా పరిగణిస్తారు. పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉండే తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు రక్తంలో చక్కెర సెమిడిగా శోషణకు గురయ్యేలా చేస్తాయి. అలాగే గింజలు, నట్లు, అవకాశి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. భోజనాల మధ్య ఎక్కువ విరామం ఉంటే తీవ్రమైన ఆకలి వేయడంతో ఒకేసారి ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంది.



టుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. అదే తరచూ తినడం వల్ల కూడా గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నిరంతరం ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదం ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు రోజుకు మూడు ప్రధాన భోజనాలను నాలుగు నుంచి ఐదు గంటల వ్యవధిలో తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రెండు భోజనాల మధ్య ఎక్కువ గ్యాప్ ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకునేవారికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన గంటల్లో అల్పాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల జీవక్రి

తగ్గడంతోపాటు సాయంత్రం అతిగా తినే అలవాటు కూడా తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రితమెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ఫ్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ శోషణ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించలేక ఉంటాయి. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలు అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గి అవకాశం

అలాగే ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి, జీవనశైలి, రక్తంలో చక్కెర స్థిరమైన ఖిన్నంగా ఉంటాయి కనుక వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సూచనల మేరకు వ్యక్తిగత ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం ఉత్తమ మార్గమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. మధ్యాహ్నం భోజనాన్ని సరైన సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందుతుంది. మధ్యాహ్నం అలసట తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రితమెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ఫ్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ శోషణ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించలేక ఉంటాయి. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలు అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గి అవకాశం

గుండె జబ్బులు అంటే చాలామందికి ఛాతిపోపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, గుండె దడ వంటి లక్షణాలే గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు చర్మంపై కనిపించే మార్పుల రూపంలోనూ సంతకాలు ఇస్తాయి. ఇవి గుండె జబ్బులను నిర్ధారించే లక్షణాలు కాకపోయినా, శరీరంలో రక్తప్రసరణ, కొలెస్ట్రాల్, ఆక్సిజన్ సరఫరా లేదా ఇతర జీవక్రియల్లో లోపాలు ఉన్నట్లు సూచించే హెచ్చరికగా పరిగణించవచ్చు. అందువల్ల ఇలాంటి

సాధారణంగా ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు సంకేతం. ఇలాంటి పరిస్థితి మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మధుమేహం గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటి. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పరిశీలించుకోవడం అవసరం. కాళ్ళపై వెంట్రుకలు తగ్గి

చర్మంపై ఈ లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త..

మార్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మంపై, ముఖ్యంగా కనురెప్పలు, మోతేతులు, మోకాళ్ళ లేదా ఇతర భాగాల్లో పసుపు రంగులో చిన్న కొవ్వు గడ్డలు కనిపిస్తే వాటిని జాంబోమాన్ అంటారు. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు సూచిస్తాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైసంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంకేతంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వేళ్ళు లేదా కాచి వేళ్ళ నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. దీనిని సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత ఆక్సిజన్ లేకపోవడం లేదా గుండె సమర్థంగా రక్తాన్ని పంపి చేయలేకపోవడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ లక్షణంతోపాటు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. పాదాలు, చీలమండలు లేదా కింది కాళ్ళలో వాపు రావడం కూడా గుండె పనితీరు బలహీనపడినట్లు సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. దీనిని పెరిఫెరల్ ఎడిమా అంటారు. శరీర కణజాలాల్లో ఆదనపు ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల ఈ వాపు ఏర్పడుతుంది. చర్మం బిగు సుకుపోయినట్లు, మెరిసేలా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారిలో ఈ లక్షణం ఎక్కువగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వాపు తగ్గుకుండా కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మెద, చుంకలు లేదా తొడ మదతల్లో నలుపు రంగులో మందంగా, వెల్చేట్లా కనిపించే చర్మాన్ని ఆకాంథోసిస్ నైగ్రికన్ అంటారు. ఇది



పోవడం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడానికి సంకేతం అవుతుంది. పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ డిజీజ్ (PAD) అనే వ్యాధిలో కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గి పోవడం వల్ల చర్మం నలుచుట, గాయాలు అలస్యంగా మారడం, వెంట్రుకలు రాబిడి వడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి గుండె జబ్బులతో కూడా సంబంధం ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

ఏసీలో ఎక్కువసేపు ఉంటే..



సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో ఏసీలో గడిపేవారికి సూర్యరశ్మి తక్కువగా తగ్గులు తుంది. దీంతో శరీరంలో విటమిన్-డి లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. విటమిన్-డి ఎముకలకు అవసరమైన కెల్సినోల్ తయారీకి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలం విటమిన్-డి లోపం ఉంటే ఎముకలు బలహీనపడటంతో పాటు అస్థియోపొరోసిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఏసీ వాడడం వల్ల నేరుగా కిరణాలతో (ఆల్ట్రావైట్) రాదు. అయితే ఇప్పటికే కిరణాల వ్యాప్తి, అస్థియో ఆల్ట్రావైట్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి చల్లటి వాతావరణం కారణంగా సౌఖ్యం, బిగుతు ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. రోజూ కనీసం 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. కెల్సినోల్, విటమిన్-డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులను ఆహారంలో చేర్చుకోండి. రోజూ నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ఏసీ ఉష్ణోగ్రతను 24 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద ఉంచడం మంచిది. ఏసీ వాడటం వల్ల ఎముకలు నేరుగా బలహీనపడవు. అయితే సూర్యరశ్మి లోపం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాలు ఎముకల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, తగినంత సూర్యరశ్మి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

చిగుళ్ళ వాపు, బ్రష్ చేస్తున్నప్పుడు రక్తం రావడం వంటి సమస్యలను చాలా మంది సాధారణ దంత సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం నోటి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో విటమిన్ సి లోపానికి కూడా సంకేతాలు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో విటమిన్ సి తగినంతగా

మెదడు పేరుకుపోయే హానికరమైన ప్రోటీన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉందని, దీనిని ప్రస్తుతం చికిత్సగా పరిగణించరాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అల్లీమర్స్ వంటి నాడి సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగశాల అధ్యయనంలో నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారం మెరుగుపడటంతో పాటు హానికరమైన

పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి, నేర్పు, క్రమ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. మెదడులోని ప్రోటీన్లు సాధారణంగా నాడి వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరమైనవి. కానీ బీటా-అమిలాయిడ్, టాప్ వంటి కొన్ని ప్రోటీన్లు అసాధారణంగా పేరుకుపోతే అవి విషపూరితంగా మారి మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని అడ్డుకుంటాయి.

కీరదోస కామల్ సుమారు 95 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది శరీరానికి క్రమంగా నీటిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంతో పాటు జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. తక్కువ కేలరీలు ఉండటం వల్ల వేసవిలో రోజువారీ ఆహారంలో కీరదోసకాయను చేర్చడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పుచ్చకాయలో 92 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. ఇందులో సహజ చక్కెరలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు, లైకోపీన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి త్వరగా నీటిని అందించడమే కాకుండా వేడి కారణంగా తగ్గిన శక్తిని తిరిగి అందించడంలో, ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పుచ్చకాయను భోజనం చేసిన వెంటనే తినకూడదని, పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కీరదోసకాయ, పుచ్చకాయ రెండూ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో ఉపయోగపడేవాటి ప్రయోజనాలు కొంత ఖిన్నంగా ఉంటాయి. కీరదోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండి శరీరానికి నెమ్మదిగా హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది. పుచ్చకాయ మాత్రం సహజ చక్కెరల కారణంగా త్వరగా శక్తిని, నీటిని అందిస్తుంది. అలాగే పుచ్చకాయలో ఎలక్ట్రోలైట్లు కొంత ఎక్కువగా ఉండగా, కీరదోసకాయ తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువసేపు చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

సూచిస్తున్నారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఒకే విధంగా తీసుకోవడం సరైనది కాదు. మధుమేహం ఉన్నవారు పుచ్చకాయను పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు పొటాషియం మోతాదును దృష్టిలో పెట్టుకుని పుచ్చకాయ వినియోగాన్ని నియంత్రించాలి. ఇక వేసవిలో హిట్ స్ట్రెస్ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే కీరదోసకాయ, పుచ్చకాయ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. వీటితోపాటు తగినంత నీరు తాగడం, ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయట తిరగకుండా ఉండటం, శరీరానికి అవసరమైన హైడ్రేషన్ కామధ్యంతరంగా ఎదుర్కోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చిగుళ్ళ వాపు, రక్తస్రావం సమస్యలకు అసలు కారణం ఏంటి..



లేకపోతే చిగుళ్ళ బలహీనపడటంతోపాటు వాపు, నొప్పి, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని అందుతున్నారు. విటమిన్ సి శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అత్యంత కీలకమైన పోషకం. కొల్లాజెన్ చిగుళ్ళతోపాటు చర్మం, ఎముకలు, కణజాలాలను బలంగా ఉంచే ప్రధాన ప్రోటీన్. విటమిన్ సి లోపం ఏర్పడతే చిగుళ్ళ నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. ఫలితంగా అవి

పెరుగు లేదా నిరయిల్లో స్ట్రెబెల్, బ్లాక్ కరెంట్, బొప్పాయి, జామ, కివీ వంటి పండ్లు కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి మంచి మోతాదులో విటమిన్ సి అందుతుంది. పాలకూర, కేలే, బోక్ చోయ్ వంటి ఉపకూరలు కూడా విటమిన్ సికి మంచి వనరులు. వీటిని సలాడ్లు, సూప్లు లేదా ఇతర పంటకాల రూపంలో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ సి లోపాన్ని తగ్గించుకోవడంతోపాటు చిగుళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

జొన్నలతో మేలెంతో..!

జొన్నల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. కాబట్టి ఇది మంచి ఆహారం. పైబెల్ పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలోనూ తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండే జొన్నల్ని



ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు పొట్టు నిండుగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. బరువు అదుపు చేసుకోవడానికి ఇది ఓ మార్గమే! వివిధ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. రక్తనాళాల్లో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో జొన్నలు సహకరిస్తాయి. శరీరంలో శక్తి సౌకర్యం పెంచడానికి కూడా తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఎన్ని ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ, కొన్ని రకాల చిరు ధాన్యాల విషయంలో తమ శరీర తత్వాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని, సంబంధిత నిపుణుల సలహా మేరకే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిదన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

చక్కటి జుట్టు కోసం..!

ఒత్తిడి, కాలావృం.. మొదలైన కారణాల వల్ల చాలామందికి చిన్న వయసులోనే వివిధ కేత సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వీటిని దూరం చేసుకునేందుకు మార్కెట్లో దొరికే వివిధ రకాల హెయిర్ కేర్ ఉత్పత్తులు, సూనెలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ, ఇలాంటి కొన్ని ఉత్పత్తులను ఇంట్లోనే సహజసిద్ధంగా చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సూనె అలాంటిదేనంటున్నారు! కొబ్బరినూనె- అరకప్పు కరివేపాకు - 15 నుంచి 20 రెబ్బలు మెంతులు - బెబెల్ స్నూన్ జలిపాయ- (సన్నగా తరుక్కోవాలి) పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ ఓ మందపాటి పాత్రలో తీసుకుని మీడియం మంటపై అరగటం పాటు మరగనవ్వాలి. ఆ తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లారనిల్చి వడకట్టాలి. ఈ సూనెను బాటిల్లో నింపి.. కావాల్సినప్పుడు ఉపయోగించవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కరివేపాకులో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టుకు కావాల్సిన తేమను అందించి సహజమైన మామశ్చరైబెర్లా పనిచేస్తాయట. ఇందులోని ప్రోటీన్లు జుట్టుకు చుట్టూన్న అందిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నూనె కురులకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. కురుళ్ళకు బలాన్ని అందించి జుట్టు చివర్లు చిట్టి

పోకుండా కాపాడుతుండటం మెంతుల్లో ఉండే ప్రోటీన్, నికోటినిక్ యాసిడ్.. మొదలైనవి చుండు సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.



