



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



వినాయక చవితి ఉత్సవాల నూతన కమిటీ ఏర్పాటు

బాచుపల్లి, ఆగస్టు 22 (పురయం ప్రతినీతి). నిజాంపేట్ సర్కిల్ కౌన్సిల్ కాలనీలో శ్రీ సిద్ధివివాయక మండలంలో వినాయక చవితి ఉత్సవాల నూతన కమిటీ ఏర్పాటు సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులకు ఈ సమావేశంలో 17వ డివిజన్ మాజీ అంశాలపై చర్చించారు.

స్నేహ చికెన్ షాప్ ను ప్రారంభించిన రంగరాయ ప్రసాద్



కుత్బుల్లాపూర్, ఆగస్టు 22, (పురయం ప్రతినీతి). నిజాంపేట్ సర్కిల్ బాచుపల్లి డబల్ టెన్ రూమ్ వద్ద ఆశోక్ ఏర్పాటు చేసిన స్నేహ ఫ్రెష్ చికెన్ షాప్ ను సిఎస్ నిజాంపేట్ సర్కిల్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రంగరాయ ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ వినియోగదారులకు నాణ్యమైన

గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో యువ శౌర్య సేనకు ఘన విజయం

● హై రేంజ్ వర్గ రికార్డు సాధించిన సింగపూర్ గూడెం విజ్ఞానీ సాయు ● మాస్టర్ రవీందర్ యాదవ్ లంబూ శంకర్ పల్లి ఆగస్టు 22 (పురయం) గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో నిర్వహించిన ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమంలో సింగపూర్ గూడెం విజ్ఞానీ సాయు యువ శౌర్య సేన అత్యున్నత స్థాయి ప్రదర్శనతో హై రేంజ్ వర్గ రికార్డు సాధించి సత్తా చాటారు. ఈ ఘన విజయంతో సింగపూర్ గూడెం పేరు మరింతగా మారుచుంది. ఈ అద్భుత విజయానికి కృషి చేసిన యువ శౌర్య సేన సభ్యులను పలువురు అభినందించారు. యువశత్రు ప్రతిభను వెలికితీసి, క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతో ముందుకు నడిపిస్తున్న మాస్టర్ రవీందర్ యాదవ్ ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. యువశత్రు దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసి వారికి సరైన శిక్షణ అందిస్తే అద్భుత విజయాల సాధించవచ్చని ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించింది పలువురు పేర్కొన్నారు. యువ శౌర్య సేన సాధించిన ఈ హై రేంజ్ వర్గ రికార్డు మరింత మంది యువతకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని ఆన్నారు. ఈ సందర్భంగా వర్గద వార్తా సంఖ్య 1 సభ్యుల రవీందర్ మాట్లాడుతూ "యువశత్రు ప్రభుత్వ కొర వలేదు. వారికి సరైన ప్రోత్సాహం, శిక్షణ,

● సర్పంచ్ వడ్డ సుజాత సరసింహ చారి ● పేద ప్రజలకు ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ఎంతో ఉపయోగకరం ● వర్షా కాల వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి శంకర్ పల్లి ఆగస్టు 22 (పురయం) ఉచిత వైద్య శిబిరాలను ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని శంకర్ పల్లి మండలం మహారాజాపేట్ గ్రామ సర్పంచ్ వడ్డ సుజాత సరసింహ చారి పేర్కొన్నారు. శనివారం మహారాజాపేట్ గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయ ఆవరణలో చేపట్టిన పట్లం మహేందర్ రెడ్డి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ కాలేజీ విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులను అందచేసారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిర్వహించే ఇలాంటి వైద్య శిబిరాల పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని సర్పంచ్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ఎప్పటికప్పుడు వైద్య

ఘనంగా హైదరాబాద్ లో సస్టెయిన్ ఎక్స్ 2026 సదస్సు

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 22, (పురయం ప్రతినీతి) : స్థిరమైన అభివృద్ధి, బాధ్యతాయుత నాయకత్వం, భవిష్యత్తు నిర్ణయం సంస్థల నిర్మాణంపై సమగ్ర చర్చలకు వేదికైన సస్టెయిన్ ఎక్స్ (SustainX) వార్షిక సదస్సు 2026 హైదరాబాద్ లో ఘనంగా జరిగింది. తెలంగాణ ఫెసిలిటీ మేనేజ్మెంట్ కౌన్సిల్ (టీఎమ్ఎంసీ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సదస్సులో ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, సంస్థల ఉన్నతాధికారులు, నిపుణులు, సామాజిక రంగ ప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



కమ్యూనికేషన్ (ITE&C) శాఖ జాయింట్ సెక్టరీ అనుదీప్ దురిశెట్టి అనుదీప్ అభివృద్ధిదారులను ప్రోత్సహిస్తూ ప్రసంగించారు. అలాగే ప్రొక్యూరింగ్ కౌన్సిల్లో విలువ, మౌలిక వసతుల స్థిరత్వం, సుస్థిర కొనుగోళ్లపై నిపుణులు తమ అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. ప్రజలు, సాంకేతికత, ఆరోగ్యం, సామాజిక బాధ్యత అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. నటుడు డాక్టర్ భద్రం, ఆరోగ్య భద్రతపై నిర్వహించిన వన్ టైప్ సంతాపం అధ్యక్షుడు మాధవ సత్యనారాయణ స్ఫూర్తిదాయక ప్రసంగంతో సదస్సు అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. జీసీసీ కౌన్సిల్ ప్రత్యేక ఆకర్షణ నిలిచింది. సుస్థిర సంస్థల నిర్మాణంలో జీసీసీల మారుతున్న పాత్ర" అనే అంశంపై విస్తృత చర్చ జరిగింది. హైదరాబాద్ లో మౌలిక వసతుల భవిష్యత్తుపై పరిశ్రమల పరిరక్షణపై ఐఎస్ ఆర్, తెలంగాణ ప్రభుత్వ సమాచార సాంకేతికత, ఎలక్ట్రానిక్స్,

జీహెచ్ఎస్ అధికారులు, ట్రాఫిక్ కాన్స్టేబుల్స్ సివిల్ ఎంప్లొయ్మెంట్ అవార్డులు ప్రధానం చేయగా, కిమ్స్ హాస్పిటల్స్ ఆధ్వర్యంలో హెల్త్ కేర్ రీసెర్చ్ టాక్ నిర్వహించారు. సాంకేతికత, సంస్థల అభివృద్ధి, సేవా నాణ్యత, బాధ్యతాయుత వృద్ధి అంశాలపై అనుదీప్ దురిశెట్టి దిశానిర్దేశం చేశారు. సదస్సు ముగింపు సందర్భంగా వ్యాపార ప్రదర్శనలు, నెట్వర్కింగ్ జోన్లు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, పూజనీ డ్యాన్స్ ప్రదర్శన అకట్టుకున్నాయి. ప్రభుత్వ విధానాలు, పరిశ్రమ, సాంకేతికత, మౌలిక వసతులు, ఆరోగ్యం, సీఎస్ఆర్, పౌర సేవలు, పర్యాటకం వంటి రంగాలను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం ద్వారా సుస్థిర ఆలోచనలను కార్యాచరణలో



ఎస్సీ-ఎస్టీ జేఎస్సీ సమావేశం ఈనెల 26న

● మూడేళ్ల క్రితం హామీలు ఇచ్చిన అదే KVR గ్రాండ్ లో సమావేశం చేపెళ్ల మున్సిపాలిటీలోని KVR గ్రాండ్ లో ఎస్సీ-ఎస్టీ డిక్టరేషన్ సభ నిర్వహించి మూడేళ్లు పూర్తవుతున్నా హామీలు పూర్తిస్థాయిలో అమలు కాలేదని శనివారం ఎస్సీ-ఎస్టీ జేఎస్సీ నాయకులు ఆరోపించారు. ఎస్సీ-ఎస్టీల సమస్యల పరిష్కారంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంలో అదే KVR గ్రాండ్ లో ఈనెల 26న ఎస్సీ-ఎస్టీ జేఎస్సీ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశ ఏర్పాట్లను బొంకూరి సురేందర్ మాదిగ, కండేల వెంకటేశ్, గంగయ్య, కండేల వెంకటేశ్వరరావు, బ్యాగరి సుధర్శన్, ఎరుకల వెంకటేశ్ తదితరులు పరిశీలించారు. డిక్టరేషన్ హామీల అమలు, ఎస్సీ-ఎస్టీల హక్కులు, సంక్షేమం, పెండింగ్ సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై సమావేశంలో చర్చించనున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు. ఎస్సీ-ఎస్టీ సంఘాల నాయకులు, యువత, విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ప్రతి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం

అమీన్పూర్ ను అభివృద్ధికి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతాం, రూ.8.19 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

- కాలనీల్లో పక్కాబీం ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్
- మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రథమ ప్రాధాన్యత: ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి



అమీన్పూర్, ఆగస్టు 22, పురయం అమీన్పూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రతి కాలనీని ప్రణాళికాబద్ధమైన అభివృద్ధితో అదర్శ కాలనీలుగా తీర్చిదిద్దడమే తమ లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని పటాన్యేరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను అందుబాటులోకి తీసుకురావడంతో పాటు, కాలనీల్లో నెలకొన్న ప్రతి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు తాము, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజల సమన్వయంతో ముందుకు వచ్చుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. శనివారం అమీన్పూర్ డివిజన్ పరిధిలోని రాజేంద్ర రెడ్డి కాలనీ, సాయ అంబిక కాలనీ, పిఎస్ఆర్ కాలనీ, సరేంద్ర నగర్ కాలనీ, సాయరామ్ ఎంక్లేవ్, శంకర్ గ్రీన్ హోమ్స్, బృందావన్ టీచర్స్ కాలనీ, నవ్య నందనవనం కాలనీ, సరోగూడెం రాజేంద్ర గృహకల్ప కాలనీలో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్.. మొత్తం రూ.8.19 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్లు, అంతర్గత మురుగు నీటి కాలువల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా కాలనీల్లో ప్రజలు, సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులతో ఎమ్మెల్యే నేరుగా సమావేశమై స్థానిక సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో

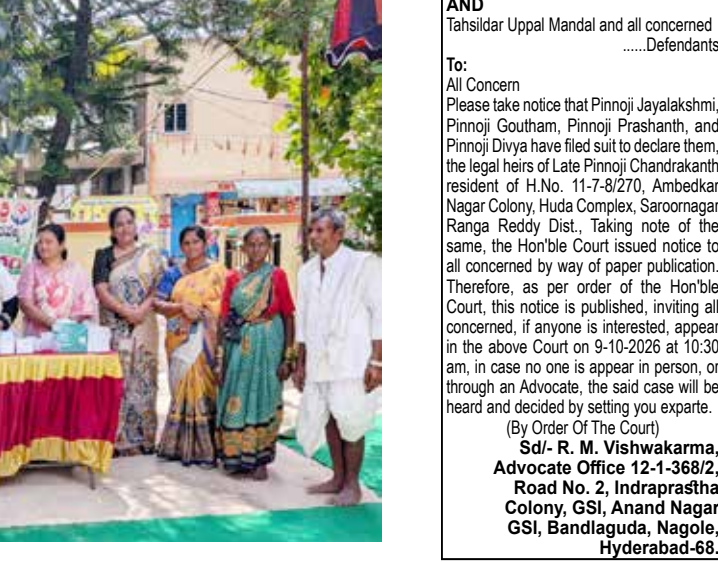


ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సీసీ రోడ్లు, యాజ్ఞీ, తాగునీరు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం తదితర సమస్యలపై చర్చించి, వాటి పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. **ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు అందించడమే లక్ష్యం..** ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. అమీన్పూర్ పరిధిలో దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న మంచినీటి సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించామని తెలిపారు. ఇప్పటికే అనేక ప్రాంతాలకు తాగునీటి సరఫరా అందిస్తున్నామని, కొత్తగా ఏర్పడుతున్న కాలనీలను నిర్వహించే అందించేందుకు అవసరమైన ప్రణాళికలను నిర్ధారించేసి పట్టా వెల్లడించారు. **ప్రభుత్వ స్థలాలు పరిరక్షణకు చర్యలు** కాలనీల్లోని ప్రభుత్వ స్థలాలు, పార్కులు అక్రమజలగురికాకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజలకు అష్టాదశకరమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు పార్కులు అభివృద్ధి, పచ్చదనం పెంపుపై దృష్టి సారిస్తున్నట్లు చెప్పారు. పారిశుధ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా అవసరమైన మేరకు అదనపు సిబ్బందిని నియమించి, నిరంతర పారిశుధ్య నిర్వహణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. **పెరుగుతున్న విద్యుత్ డిమాండ్ కు అనుగుణంగా మౌలిక వసతులు** అమీన్పూర్లో వేగంగా విస్తరిస్తున్న నూతన కాలనీల కారణంగా విద్యుత్ డిమాండ్ గణనీయంగా పెరిగిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా నూతన సబ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు, అదనపు వర్కర్ల ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు వంటి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్ అవసరాల నిర్వహణకు ఉంచుకుని విద్యుత్ మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేస్తున్నామని చెప్పారు. **అభివృద్ధిలో ప్రజల భాగస్వామ్యం అవసరం** ప్రాంత అభివృద్ధిలో ప్రజలు కూడా భాగస్వాములు కావాలని ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

ఉచిత వైద్య శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

పరీక్షలు చేయించుకొని తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని సర్పంచ్ వడ్డ సుజాత సరసింహ చారి సూచించారు. అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చిన తర్వాత వైద్యం చేయించుకోవడం కంటే ముందుగానే ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించుకోవడం మంచిదని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా పర్యాకాలంలో వివిధ రకాల వ్యాధులు వ్యాపించే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, ఇతర అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇళ్ల పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, నీరు నిల్వ ఉండకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సర్పంచ్ సూచించారు. ప్రతిరోజూ కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగాలని, ఆహారం విషయంలో కూడా పరిశుభ్రత పాటించాలని తెలిపారు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు గ్రామ పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరారు. గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించేందుకు కృషి చేస్తామని ఆమె పేర్కొన్నారు. పట్లం మహేందర్ రెడ్డి ఆసుపత్రి అనేక రకాల వైద్య సేవలు అందించడం అభినందనీయమని సర్పంచ్ పేర్కొన్నారు. వైద్య శిబిరానికి వచ్చిన ప్రజలకు వైద్యులు పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమైన సూచనలు, నలహాలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ లక్ష్మీ శ్రీనివాస్, వార్తా సభ్యులు హరి ముదిరాజ్, కడపంచి లక్ష్మణ్, తారాల్సీ కలపే శ్రీనివాస్, విజయలక్ష్మి, ఆసుపత్రి వైద్యులు, విద్యార్థులు, నివాసి, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



IN THE COURT OF THE HON'BLE II ADDL. JUNIOR CIVIL JUDGE CUM VI ADD. JUDICIAL MAGISTRATE OF FIRST CLASS MEDCHAL MALKAJGIRI DISTRICT. AT: MEDIPALLY S.O.P. No. 586 of 2026 Between : Pinnajo Jayalakshmi and othersPlaintiffs AND Tahsiladar Uppal Mandal and all concernedDefendants To: All Concern Please take notice that Pinnajo Jayalakshmi, Pinnajo Goutham, Pinnajo Prashanthi, and Pinnajo Divya have filed suit to declare them, the legal heirs of Late Pinnajo Chandrakanth resident of H.No. 11-7-8/270, Ambedkar Nagar Colony, Huda Complex, Saroonagar Range Reddy Dist., Taking note of the same, the Hon'ble Court issued notice to all concerned by way of paper publication. Therefore, as per order of the Hon'ble Court, this notice is published, inviting all concerned, if anyone is interested, appear in the above Court on 9-10-2026 at 10:30 am, in case no one is appear in person, or through an Advocate, the said case will be heard and decided by setting you experts. (By Order Of The Court) Sd/- R. M. Vishwakarma, Advocate Office 12-1-368/2, Road No. 2, Indraprastha Colony, GSI, Anand Nagar GSI, Bandlaguda, Nagole, Hyderabad-68.

రాజా బహదూర్ రామిరెడ్డి 157 వ జయంతి వేడుకలో శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి

నల్గొండ జిల్లా పుడయం వార్డు ప్రతినిధి ఆగస్టు 22

నారాయణ గూడ లోని రెడ్డి ఉమ్మెన్స్ కళాశాలలో జరిగిన జయంతి వేడుకలకు తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రాంగణంలోని రాజబహదూర్ రామిరెడ్డి గారి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం విద్యార్థిలను వందల సంఖ్య రించారు ఈ సమావేశంలో గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూనిజాం పరిపాలన కాలంలో తెలంగాణ ప్రాంతంలో విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేసిన మహానీయులు రాజబహదూర్ రామిరెడ్డి గారని ఆయన తెలిపారు. ఆనాడు ఆయన దూరదృష్టితో హోస్టల్స్, విద్య సంస్థలు స్థాపించారని, ఆ సంస్థలు నేటి యువత రానికీ నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తూ, మంచి పౌరులుగా జీవిస్తున్నారని ఆయన చెప్పారు. నేటి యువత చేతు వ్యవసాయకులకు అసక్తి చూపుతుందని, అలాంటి అవాస్తవ భవిష్యత్ ను నాశనం చేసు కొంటున్నారని ఆయన తెలిపారు. తెలం



గాణ ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి ఎక్కువ నిధులను కేటాయిస్తూ, విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేస్తోంది. విద్యార్థులు బాగుపడలి అంటే తల్లిదండ్రులు అలోచన విధానం మారాలి, విద్యార్థులకు ఏ రంగంపైన అసక్తి ఉంటే అటు వైపు వాళ్ళని వెళ్ళని వ్వాలి. విద్యార్థులకు ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ చేయించాలి, కానీ నేడు ఆ పరీక్షలే స్కూళ్ళలో కనిపించడం లేదు. పిల్లలు నేరపురిత అలవాట్లకు బానిసలు అవు తున్నారు. మంచి మాట చెబితే మున్న

కొండ మల్లెపల్లిలో ట్రస్టినిబ్లీ రూప రెడ్డి ని , ఆ పాఠశాల విద్యార్థులు కిరతకంగా మర్చర్ చేసారు. చాలా బాధాకరమైన సంఘటన. జిల్లాలకు , విలాపాలకు, మత్త పదార్థాలను విద్యార్థులు దూరంగా ఉండాలి. ఈ కార్యక్రమంలో ముత్తుం రెడ్డి సెక్రటరీ, హైదరాబాద్ మహాకవి విద్యాసంఘం, సుదర్శన్ రెడ్డి సెక్రటరీ రెడ్డి ఉమ్మెన్స్ కళాశాల, అచ్యుత దేవి, ట్రస్టిపాల్, రెడ్డి ఉమ్మెన్స్ కాలేజీ. విద్యార్థి నిలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాలల సంరక్షణ కోసం కృషి చేయాలి

హనుమకొండ, ఆగస్టు 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :

బాలల రక్షణ, సంరక్షణ కోసం కృషి చేయాలని హనుమకొండ జిల్లా ఇన్చార్జి అదనపు కలెక్టర్ శేషాద్రి అన్నారు. శని వారం హనుమకొండ జిల్లాలో ప్రభుత్వ, స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న బాలల సంరక్షణ కేంద్రాలను (చైల్డ్ కేర్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్) ఇన్చార్జి అదనపు కలెక్టర్ శేషాద్రి తనిఖీ చేశారు. జిల్లా ఇన్స్పెక్షన్ కమిటీ సభ్యులతో కలిసి కరుణాపురం లోని కరుణాలయం బాయి్ అండ్ గర్ల్స్, పాలిమానగర్ లో డిప్లైన్ మెర్సీ, రెవెన్యూ కాలనీ లోని ఒయూసీని ఓపెన్ షెల్టర్ ఫర్ బాయి్స్, సబేదారి లోని ప్రభుత్వ బాలికా కనడం, అనుత ఆశా నిలయం, సర్వూట్ గెస్ట్ హౌజ్ రోడ్ స్కందం మానసిక దివ్యాంగుల కేంద్రం, వడ్డేపల్లి లోని వేనిగెల్లె రాధాకృష్ణ రావు మెమోరియల్ ట్రస్ట్ (ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ) కేంద్రాలను తనిఖీచేసారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్చార్జి అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నిబంధనల మేరకు కనీస ప్రమాణాలు పాటించాలని, ముఖ్యంగా భవనాలకు సంబంధించిన సౌంద్యని, పిల్లని సర్టిఫికేట్ లను కలిగి ఉండాలని, సీజనల్ వ్యాధులు ప్రజలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, శానిటేషన్, వాటర్

జిల్లా ఇన్చార్జి అదనపు కలెక్టర్ శేషాద్రి

జిల్లాలోని పలు బాలల సంరక్షణ కేంద్రాలను

తనిఖీ చేసిన అదనపు కలెక్టర్



వ్యూహికిశన్ సంబంధిత, కిచెన్, స్టోర్, విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు, ఈ సందర్భంగా తనిఖీ చేసిన కేంద్రాలలో ద్వారాటర్, వాషి రూమ్స్, డైనింగ్ హాల్, పరిసరాలను పరిశీలించారు, రికార్డులను, పిల్లలకు అందిస్తున్న ఆరోగ్య సేవల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.లైసెన్స్ కలిగి నిబంధనలకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకొనే సంస్థలు తప్పకుండా కనీస ప్రమాణాలు పాటించాలని లేనట్లే నిబంధనల మేరకు చర్యలుంటాయని అన్నారు. బసిడిఎన్ సిడిపిన్ సూపర్వై

జర్ ఆధ్వర్యంలో వార వారం తనిఖీ చేసామని ఇందులో భాగంగా కనీస ప్రమాణాలను పాటించేలా తగు సూచనలు, జాగ్రత్తలు తెలియచేసి తదనుగుణంగా నడుచుకుంటే చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అవగ రక్షా భవన్ కో ఆర్డినేటర్ సిహెచ్. అవంతి, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ సభ్యుడు కళాంపురం రామోదర్, ఇన్చార్జి డిసిపిఎ ఎన్ ప్రవీణ్ కుమార్, జిల్లా తనిఖీ బృందం సభ్యులు ఎర్ర శ్రీకాంత్, స్థానిక వైద్యాధికారి డాక్టర్ మహేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా ప్రతిరోజూ ప్రజాపాలన

దమ్మపేట, ఆగస్టు 22, (పుడయం ప్రతినిధి):

ప్రజల సమస్యలను స్వయంగా తెలుసుకుని, వాటికి సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కారం చూపించడమే లక్ష్యంగా అత్యాచారపేట శాసనసభ్యులు త్రి జార ఆది నారాయణ ప్రతిరోజూ ప్రజాపాలన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా గండిగుల రమ్మపేట మండలం శనివారంపల్లి క్యాంపు

ఐదు మండలాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల వివరాలు స్వీకరణ,

అధికారులకు ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ ఆదేశాలు

ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం పడేపడే ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన పరిస్థితి లేకుండా, ప్రజాప్రతినిధిగా తన వేంతు బాధ్యతను నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రెవెన్యూ, పంచాయితీరాజ్, విద్య, వైద్యం, విద్యుత్, రహదారులు, తాగునీరు, సంక్షేమ పథకాలు, గృహ

చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశిస్తున్నారు. తమ సమస్యలను నేరుగా ఎమ్మెల్యేకు వివరించే అవకాశం లభించడంతో ప్రజలు అవసరమైన వ్యక్తులను పిలిచిగా విని, అధికారులతో అక్కడికక్కడే ఫోన్లో మాట్లాడి పరిష్కారం చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. రింపేరుకు ఆదేశాలు ఇవ్వడం పట్ల పలువురు ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన కార్యక్రమానికి అత్యధికారులపేట నియోజకవర్గంలోని ఐదు మండలాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివచ్చి తమ సమస్యలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ప్రజలతో నేరుగా ఎమ్మెల్యే ముఖాముఖీ గండిగులపల్లి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఉదయం నుంచే వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలతో సందడి సెలకొంది. తమ సమస్యలను పరిష్కారం చేసుకోవాలనే ఆశతో వచ్చిన ప్రజలను ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ స్వయంగా కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు అందజేసిన వివరాలను, దరఖాస్తులను స్వీకరించి, వాటిలోని అంశాలను పరిశీలించారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను వివరించిన సందర్భంగా వాటిని పూర్తిగా విస్సే ఎమ్మెల్యే, సంబంధిత శాఖలకు చెందిన అధికారులతో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడారు. తక్షణమే పరిష్కరించే అవకాశం ఉన్న సమస్యలను ఆలస్యం చేయకుండా పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు అవసరమైన ప్రభుత్వ సేవలు, సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు ఎలాంటి ఇబ్బందుల లేకుండా అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అధికారులతో సమన్వయంతో సమస్యల పరిష్కారం ప్రజాపాలనలో భాగంగా వచ్చిన ప్రతి పరిస్థితి సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్ళే పరిష్కారం కోసం చర్యలు చేపడుతున్నామని

నిర్మాణం, భూ సంబంధిత అంశాలు తదితర అనేక సమస్యలను ప్రజలు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఒక్కో సమస్యకు సంబంధించి సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి, అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రజాప్రతినిధి అత్యధికారులపేట నియోజక వర్గంలో ని ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశం తో ప్రతిరోజూ ప్రజాపాలన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ తెలిపారు. ప్రజలు నేరుగా తనను కలిసి తమ సమస్యలను చెప్పుకునే అవకాశం కల్గించడమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశం అన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి వివరాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారులు కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి, ప్రజలకు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో అవసరమైన సేవలను సకాలంలో అందించాలని సూచించారు. సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టివేపలం వినవలెనని ప్రజలకు స్పష్టంచడంతో ప్రజాపాలన కార్యక్రమం ముగియకుండా, వాటి పరిష్కారానికి తదుపరి చర్యలు ఉండేలా ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా దృష్టిసారేస్తున్నారు. ప్రజలు అందజేసిన దరఖాస్తులపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో మాట్లాడి, సమస్య స్వల్పభాగిని బట్టి వెంటనే

అభివృద్ధి కో పాటు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రాధాన్యం అత్యధికారులపేట నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగించడంతో పాటు ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిగత, సామాజిక సమస్యల పరిష్కారానికి కూడా సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రజాప్రతినిధి అత్యధికారులపేట నియోజకవర్గంలోని ఐదు మండలాల ప్రజలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ప్రయోజనాలు చేరేలా కృషి చేసామని అన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే సూచనలు, ఫిర్యాదులను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతామని ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ స్పష్టం చేశారు. నిరంతరం కొనసాగిస్తున్న ప్రజాపాలన ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించే ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగుతుందని, నియోజకవర్గ ప్రజలు తమ సమస్యలను ప్రజాపాలన కార్యక్రమం ద్వారా తన దృష్టికి తీసుకురావచ్చని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండటం, వారి సమస్యలను పరిష్కరించడం, నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి చేయడం చట్టరహిత సేవలను అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్ళడం తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

శాస్త్రగూడెం ప్రెస్ క్లబ్ లో షోయబుల్లా ఖాన్ వర్ధంతి వేడుకలు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఆగస్టు 22 (పుడయం ప్రతినిధి)

కొత్తగూడెం ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రముఖ జర్నలిస్టు, అమరుడు షాయబుల్లా ఖాన్ వర్ధంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్ క్లబ్లో షాయబుల్లా ఖాన్ చిత్రపటానికి జర్నలిస్టులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చలువూరు జర్నలిస్టులు మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో, నిజాలను నిర్ణయంగా ప్రజల ముందుకు తీసుకురావడంలో షాయబుల్లా ఖాన్ చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమన్నారు. పాత్రికేయ రంగంలో ఆయన చూపిన దృఢ్యం, నిబద్ధత నేటి జర్నలిస్టులకు స్ఫూర్తిదాయకమని

పేర్కొన్నారు. ప్రజల పక్షాన నిలబడి వాస్తవాలను నిర్ణయంగా వెల్లడించడమే ఆయనకు అందించే నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాక్షి స్టాఫర్ గోవింద్, ఐ న్యూస్ ఇన్ ఫుల్ విడిటర్ సవీన్, వెలుగు స్టాఫర్ రాజేందర్, మన తెలంగాణ స్టాఫర్ సత్య ప్రకాష్, విజన్ ఆంధ్ర స్టాఫర్ ఉమాకాంత్, పుడయం స్టాఫర్ జీవన్, సీనియర్ పాత్రికేయులు మౌటమర్రి రామకృష్ణ, జనుమాల రమేష్, రెశ్వంత్ పండుగ, రిపోర్టర్ విద్యుల సుధాకర్, కొండా జంపన్న, కపటం శ్రీనివాస్, కొలకూమార్, బిగ్ టీవీ నాగేశ్వరావు, సీటీఆర్ రమేష్, అఫుల్ హాన్ పాల్గొని షాయబుల్లా ఖాన్ సేవలను స్మరించుకున్నారు.

మధిర ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల లో

లీగల్ అవేర్నెస్ కార్యక్రమం



మధిర, ఆగస్టు 22, పుడయం ప్రతినిధి:

విద్యార్థులు చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకుని, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని ఖమ్మం జిల్లా లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ ప్రజానిధులు సూచించారు. డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సర్వీసెస్ అథారిటీ ఖమ్మం అత్యధికార ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మధిరలో ఎన్ఎస్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో లీగల్ అవేర్నెస్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కళాశాల ట్రస్టి పల్ జి. శంకర్, ఎన్ఎస్ఎస్ షీఫ్ బి. తొరియా ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి ఖమ్మం డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ అవేర్నెస్ సభ్యులు సునీత, సుజాత ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విద్యార్థులకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ కోపం, చెడు అలవాట్లు, దబ్బుపై అత్యాశ, చెడు స్నేహాలు యువత జీవితా

లను విషాదంలోకి నెట్టే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఏ సమస్య ఎదురైనా హింసకు పాల్పడకుండా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల సహాయం తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులు ముఖ్యంగా డ్రగ్స్ కు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని, మైనర్ విద్యార్థులు బైకెలు నడపరాదని, అతివేగంగా వాహనాలు నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగి అవకాశం ఉన్నందున జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. అలాగే పోక్స్ చట్టంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం క్రమశిక్షణ, మంచి నడవడి, బాధ్యత వంటి విలువలను అలవర్చుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని కళాశాల అధ్యాపకులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యు. కృష్ణ, ఆర్ఎస్ హెచ్ సాంబయ్య, జి. కృష్ణ, బి. ఉమదర్, టి. వాగరాజు, ఎం. లాలయ్య, కె. కొండలరావుతో పాటు అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బీసీ మహిళా మంత్రిని తొలగిస్తే ఊరుకో!

– సోషల్ జస్టిస్ ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షురాలు రేపల్లె స్వర్ణజ

వరంగల్, ఆగస్టు 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :

కాంగ్రెస్ పార్టీలోని కొందరు అగ్రకుల నాయకులు మొదటి నుండి బీసీ మహిళా నాయకురాలైన బాల్కే చేస్తూ అవమానిస్తున్నారని సోషల్ జస్టిస్ ఫోరం వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు రేపల్లె స్వర్ణజ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వరంగల్ జిల్లాలో సుద్దీర్ రాజాజు అనుభవం ఉన్న బీసీ మహిళా నాయకురాలికి మంత్రి పదవి ఇస్తే, ఆ పదవి తమ దయాదాక్షిణ్యాల వల్లనే పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని స్పష్టజ హెచ్చరించారు. అగ్రకుల నాయకులు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం బీసీ నాయకులను తోక్కేసే యత్నాలను కుట్రలను తక్షణమే మానుకోవాలని, ఒకవేళ ప్రభుత్వం ఆ మంత్రిని పదవి



నుండి తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని స్పష్టజ హెచ్చరించారు. అగ్రకుల నాయకులు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం బీసీ నాయకులను తోక్కేసే యత్నాలను సోషల్ జస్టిస్ ఫోరం ఎంతవరకు సహించదని స్పష్టం చేశారు.

చిన్నారుల రక్షణ.. అందరి బాధ్యత - జిల్లా జడ్జి లక్ష్మీ శారద

సూర్యాపేట, ఆగస్టు 22 (పుడయం ప్రతినిధి):

సమాజంలో చిన్నారులకు సురక్షితమైన, స్నేహాయుతమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలనే కనీస బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని ట్రస్టిపల్ జిల్లా సెషన్స్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయ సేవా ప్రాధికార సంస్థ (డీవీఎస్ఎం) చైర్ పర్సన్ పి. లక్ష్మీ శారద స్పష్టం చేశారు. శనివారం సూర్యాపేట నడవూరు జిల్లా అధికారుల కార్యాలయ సముదాయ సమావేశ మందిరంలో డీవీఎస్ఎం ఆధ్వర్యంలో ఎంపిక చేసిన ఉపాధ్యాయులకు (జిల్లా బాలల పరిరక్షణ అధికారులు) ఒకరోజు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సదస్సును జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్, జిల్లా ఎస్పీ కె. సరసింహ లతో కలిసి జిల్లా జడ్జి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా జడ్జి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో బాల్యం అత్యంత కీలకమైన దశ అని పేర్కొన్నారు. ఈ దశలో పిల్లలకు కేవలం తిండి, నిద్ర, చదువు మాత్రమే సరిపోవని, వారి మానసిక, భావోద్వేగ ఎదుగుదలకు తగిన ప్రేమ, సంరక్షణ, సమాన అవకాశాలు అందించాలని సూచించారు. రాజ్యాంగం కల్పించిన విద్యాహక్కు, ఆరోగ్యం, రక్షణను ప్రతి బాలుడికి అందిలా చూడాలన్నారు. చిన్న వయసులోనే ఆడపిల్లలకు పెళ్లిళ్లు చేయడం చట్టరహిత సేవలని, బాల వివాహాలను అరికల్పించే ప్రతి ఒక్కరూ చొరవ చూపాలని కోరారు.

బాలల హక్కులపై ఉపాధ్యాయులకు అవగాహన సదస్సు

పిల్లలపై సోషల్ మీడియా ప్రభావం ఎక్కువ: కలెక్టర్ తేజస్వర్ణి కల్లర్ కు దూరంగా ఉండాలి:

ఎస్పీ సరసింహ



అదే సమయంలో మగపిల్లలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వారి సమస్యలను తెలుసుకుని తగిన మార్గదర్శకత్వం అందించాలని తెలిపారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు తమ సమస్యలను భయం లేకుండా ఉపాధ్యాయులతో పంచుకు

100% సబ్సిడీతో ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ: కలెక్టర్

మహబూబాబాద్, ఆగస్టు 22 (పుడయం ప్రతినిధి) :

తెలంగాణ ప్రభుత్వం బీసీ మహిళలను ఆర్థిక సాధికారత కలిగిన పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు 100% సబ్సిడీతో ఉచిత ఆటోమేటిక్ కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేయనుందని జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిదేవి తెలిపారు. జి.ఓ.ఎం.ఎస్.సెం.02 (తేది: 06.05.2026) ప్రకారం ప్రతి శాసన సభ నియోజకవర్గానికి 1,000 కుట్టు మిషన్లను (యూనిట్ వ్యయం రూ. 12,000/-) ఉచితంగా అందజేస్తారు. 18 నుండి 55 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన బీసీ వర్గానికి చెందిన నిరుద్యోగ మహిళలు. నిరాశ్రయులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు, అనాథల మరయు మేరా/మేరు (MERA/



MERU) కమ్యూనిటీ వారికి, కుట్టు పనిలో నైపుణ్యం ఉన్నవారికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. (కుటుంబంలో

ఒకరికి మాత్రమే అవకాశం). ఆదాయ పరిమితి: వార్షిక ఆదాయం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రూ. 1.50 లక్షలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రూ. 2.00 లక్షలు మించకూడదు. తెల్ల రేషన్ కార్డు లేదా ఆదాయ ధృవీకరణ పత్రం తప్పనిసరి. దరఖాస్తు విధానం అర్హులైన అభ్యర్థులు ఆగస్టు 13, 2026 నుండి సెప్టెంబర్ 13, 2026 వరకు tgobhms.cgg.gov.in పోర్టల్ ద్వారా ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఎంపిక ప్రక్రియ మండల స్థాయిలో MPDO / మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో పరిశీలన జరిపి, పారదర్శకంగా అభ్యుదయను ఎంపిక చేస్తారు. (2023-24లో లబ్ధి పొందినవారు అనర్హులు). అర్హత కలిగిన బీసీ మహిళలందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు.

ఏకాఆరోగ్య కేంద్రాలలో పర్యటించాలి:

భారత ఎన్నికల సంఘం కార్యదర్శి నవీన్ కుమార్

ములుగు, ఆగస్టు 22:

పోలింగ్ కేంద్రాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి!



ఓటర్ల ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోనకుండా ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రంలో అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాల కల్పించాలని భారత ఎన్నికల సంఘం కార్యదర్శి సవీన్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఏకాఆరోగ్య తమ పరిధిలోని పోలింగ్ కేంద్రాలను క్రమం తప్పకుండా సందర్శించి క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను సూచించారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ-2026 పూర్తిగా సమీక్షించేందుకు శనివారం ములుగు జిల్లాలో పరిశీలించిన సవీన్ కుమార్ ముందుగా వెంకటాపూర్ మండలం ఉండవీటి, అనంతరం గోవిందరావు పేట మండలం చల్లాయ గ్రామాల్లోని పోలింగ్ కేంద్రాలను పరిశీలించారు. బీఎల్.ఓ.తో మాట్లాడి ఓటర్ల జాబితా సవరణకు సంబంధించిన క్షేత్రస్థాయి పనులపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. సూచించారు ములుగు ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలో 308 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉండగా, మున్నామరా ఓటర్ల జాబితాలో 2,09,128 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో 1,01,964 మంది పురుషులు, 1,07,143 మంది మహిళలు, 21 మంది ఇతరులు ఉన్నారు. ప్రత్యేక సవరణలో 11,308

అర్.ఓ.లు, ఎన్నికల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఓటర్ల జాబితాలో ఖచ్చితత్వం, పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు ములుగు ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలో 308 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఉండగా, మున్నామరా ఓటర్ల జాబితాలో 2,09,128 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో 1,01,964 మంది పురుషులు, 1,07,143 మంది మహిళలు, 21 మంది ఇతరులు ఉన్నారు. ప్రత్యేక సవరణలో 11,308

నో మ్యాపింగ్, 30,326 అనూమలిస్ కేసులు కలిపి 41,634 కేసులు ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. నో మ్యాపింగ్, అనూమలిస్ కేసులను క్లుప్తంగా పరిశీలించి వాస్తవ పరిస్థితుల నిర్ధారించిన అనంతరమే నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సవీన్ కుమార్ ఆదేశించారు. బీఎల్.ఓ.లు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ సిహెచ్ మహేందర్ జి, ఆర్.ఓ. కృష్ణవేణి, తహసీల్దార్లు, ఎన్నికల విభాగం అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల సముదాయ నిర్మాణ పనులను నిర్దేశిత

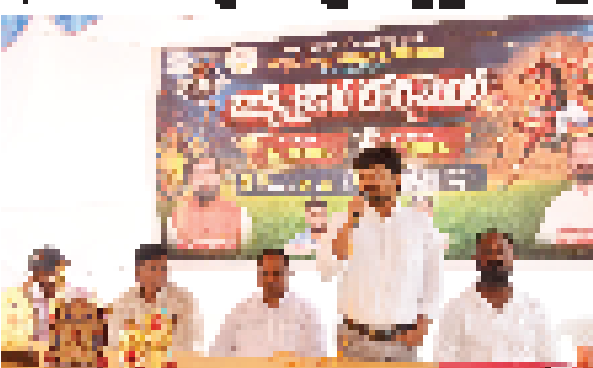
గడువులోగా పూర్తి చేయాలి: కలెక్టర్

భూపాలపల్లి: ఆగస్టు 22 (పుడయం విలేజ్)



ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రాధాన్యత నిస్తూ చేపడుతున్న ఈ పాఠశాల సముదాయ నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి, నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ స్పష్టం చేశారు. శనివారం ఘన పూర్తి మండలం మైలారం గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న యంగ్ ఇండియా మోడల్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల నిర్మాణ పనులను తనిఖీ చేశారు. పాఠశాల నిర్మాణ ప్రాంగణంలో జరుగుతున్న నిర్మాణ పనుల పూర్తిగా పరిశీలించి ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. నాలుగు అకడమిక్ బ్లాకులు, సీనియర్ జూనియర్ డివిజన్లు, విద్యార్థులకు అవసరమైన సౌకర్యాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు నిర్మాణ ప్రణాళికను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పని

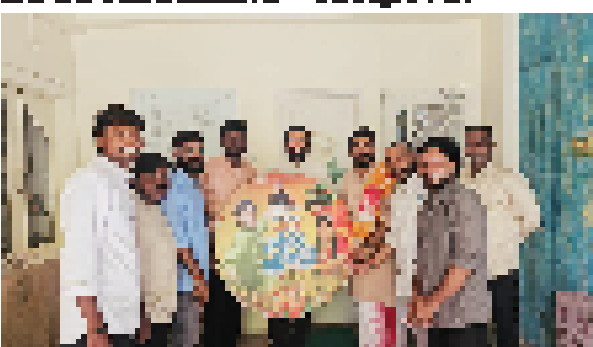
క్రికెట్ కోర్సును పాత ప్రాంతంలో ప్రముఖ మ్యాచ్ ద్వారా ప్రజలకు



గుంటూరులోని పాత ప్రాంతంలోని క్రికెట్ కోర్సును ప్రముఖ మ్యాచ్ ద్వారా ప్రజలకు పరిచిచెప్పారు. ఈ సందర్భంగా, గుంటూరు క్రికెట్ అసోసియేషన్ (GCA) ఛైర్మన్లు, కోచ్లు, ప్లేయర్లు, అధికారులు, ప్రజలకు పరిచిచెప్పారు. ఈ సందర్భంగా, గుంటూరు క్రికెట్ అసోసియేషన్ (GCA) ఛైర్మన్లు, కోచ్లు, ప్లేయర్లు, అధికారులు, ప్రజలకు పరిచిచెప్పారు.

'కో-పాస్' పాఠశాల

గుంటూరులోని 'కో-పాస్' పాఠశాలలో, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ పాఠశాలలో, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ పాఠశాలలో, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.



ప్రపంచ శాశ్వత దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ విద్యార్థులందరి

ప్రపంచ శాశ్వత దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ విద్యార్థులందరి... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

బోర్డు పరీక్షలను అనుసరించిన కీర్తి మల్లమ్మ

బోర్డు పరీక్షలను అనుసరించిన కీర్తి మల్లమ్మ... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

ప్రెస్టో-రూపిన్ ద్వారా పాఠశాల ప్రాంతంలో విద్యార్థులకు

ప్రెస్టో-రూపిన్ ద్వారా పాఠశాల ప్రాంతంలో విద్యార్థులకు... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

బడికి దూరమైతే ఊరుకోం.. జలాలపై ప్రత్యేక ఏర్పా

బడికి దూరమైతే ఊరుకోం.. జలాలపై ప్రత్యేక ఏర్పా... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.



బడికి దూరమైతే ఊరుకోం.. జలాలపై ప్రత్యేక ఏర్పా... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

అందరి స్టేట్-అండ్ ప్రాంతాలలో భాగస్వామ్యం



అందరి స్టేట్-అండ్ ప్రాంతాలలో భాగస్వామ్యం... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.



బడికి దూరమైతే ఊరుకోం.. జలాలపై ప్రత్యేక ఏర్పా... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.



నీయం పరిశోధన కోసం ప్రత్యేక పథకాలు

నీయం పరిశోధన కోసం ప్రత్యేక పథకాలు... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

నీయం పరిశోధన కోసం అందరినీ ప్రోత్సహించే పథకం

నీయం పరిశోధన కోసం అందరినీ ప్రోత్సహించే పథకం... ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా, విద్యార్థులు విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు.

యువతలోనూ అధికమవుతున్న పెద్ద పేగు క్యాన్సర్..



ప్రస్తుతం పెద్దలలో మాత్రమే కాదు, యువతలో కూడా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి చాలా కాలం పాటు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందడం ఆందోళన కలిగించే అంశంగా మారింది. చాలా సందర్భాల్లో దాదాపు పదేళ్ల వరకు కూడా ఎలాంటి హెచ్చరికలు కనిపించడం లేదు. మల విసర్జనలో మార్పులు, రక్తస్రావం, కడుపు నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి వ్యాధి ముదిరిపోయి ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని సులభమైన అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సమయానికి

స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకురావడం, శారీరక చర్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై దృష్టి పెట్టడం ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. 45 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష చేయించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ నిత్యజ్వరాన్ని అభివృద్ధి చెందుతుంది. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి అది ముందడుగు దశకు చేరి ఉండే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల ముందుగానే స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం ద్వారా

సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు కనీసం 30 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకుంటే పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గి అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఫైబర్ వినియోగాన్ని కేవలం 10 గ్రాములు పెంచినా క్యాన్సర్ ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారం, రెడ్ మీట్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం కూడా ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. ప్రాసెస్డ్ మాంసాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ క్యాన్సర్ కారణమయ్యే పదార్థంగా గుర్తించగా, రెడ్ మీట్ ను కూడా ప్రమాదకరంగా పరిగణిస్తోంది. అందువల్ల వీటి వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు శారీరక వ్యాయామం లేదా నడక చేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, వ్యర్థాలు పెద్దపేగులో ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉండకుండా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీని వల్ల హానికర పదార్థాలు పెద్దపేగు గోడలతో ఎక్కువసేపు సంబంధం కలిగి ఉండే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే మధ్యం వినియోగాన్ని పూర్తిగా మానేయడం లేదా గణనీయంగా తగ్గించడం అవసరం. మధ్యం పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కు నేరుగా ప్రమాద కారకంగా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం విషయంలో మధ్యం సేవనానికి సురక్షితమైన

పరిమితి అంటూ ఏదీ లేదు. పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ను పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కాకపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, సమయానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భోజనం చేసిన వెంటనే కొద్దిసేపు నడవడం ఇప్పుడు పూర్తి చేసిన తర్వాత కొద్దిసేపు ఆగాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా, ఒత్తిడి లేకుండా నడచాలి. వేగంగా పరుగులు తీయడం లేదా గట్టిగా వ్యాయామం చేయడం మంచిది కాదు. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత ఇలా కొద్దిసేపు నడిస్తే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. ఫార్మ్ వాక్స్ చేయాలంటే ముందుగా భోజనం పూర్తి చేసిన తర్వాత కొద్దిసేపు ఆగాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా, ఒత్తిడి లేకుండా నడచాలి. వేగంగా పరుగులు తీయడం లేదా గట్టిగా వ్యాయామం చేయడం మంచిది కాదు. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత ఇలా కొద్దిసేపు నడిస్తే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి భోజనం చేశాక కాసేపు నడిస్తే ఎన్నో లాభాలు..

జలం ప్రకారం భోజనం చేసిన తర్వాత 5 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా నడవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఇంటి చుట్టూ, ఆఫీస్ లో, ట్రైవింగ్ లైట్ లేదా బయట వీధిలో నెమ్మదిగా నడిచినా సరిపోతుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో కలిసొచ్చిన వ్యాయామం చేయకుండా సాదాసీదా నడక మాత్రమే చేయాలని సూచిస్తున్నారు. భోజనం తర్వాత నడక వల్ల ఆహారం పేగుల్లో సులభంగా కదలడంలో సహాయం జరుగుతుంది. దీని వల్ల కడుపులో చిక్కుకుపోయిన గ్యాస్ బయటకు వెళ్లడం అవకాశం ఉండి ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. అలాగే పేగుల కదలికలు మెరుగుపడి మల విసర్జన సులభమవుతుంది. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ సమస్యతో బాధపడేవారికి కూడా ఈ అలవాటు కొంత ఉపశమనం ఇస్తుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం లేదా కూర్చోవడం కంటే కొద్ది సేపు నడవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి ఆహారం తగ్గుతుంది. ఈ అలవాటులో ప్రత్యేకమైన పరికరాలు, ఖరీదైన ఫీట్ నెస్ నామగ్గి అవసరం లేదు. ఎవరైనా సులభంగా రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఎక్కువసేపు కూర్చోనే ఉద్యోగాలు చేసేవారికి భోజనం తర్వాత చిన్న నడక శరీరానికి చలనం కలిగించి ఆరోగ్యానికి మేలు



నెల రోజులు మానేస్తే!

రోజులు టీ మానేస్తే శరీరం అద్భుతమైన రీతిలో ప్రక్రియలు లోనవుతుంది. ఈ మార్పు బాహ్య సౌందర్యానికే కాకుండా శరీరంలోని ప్రతి కణాన్నీ పునరుద్ధరించుతుంది. ముఖంపై సహజమైన కాంతి రావడం నుంచి, మొండి మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గడం వంటి మార్పులన్నీ చోటుచేసుకుంటాయి. కళ్ల కింద నలుపు మాయమై, ముఖం యవ్వనంగా మారుతుంది. లోలోపల ఆయుర్వాల కూడా ముంతం చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి, మంచి నిద్రపట్టడంతో పాటు తెలియకుండా మనస్ లో ఒక కొత్త ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంది. టీలో ఉండే కెఫీన్ మన శరీరం నుంచి నీటిని త్వరగా బయటికి పంపించేస్తుంది. దీంతో చర్మం పొడిదారినట్లు కనిపిస్తుంది. కాబట్టి టీ మానేయడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం స్థిరంగా ఉండి, చర్మకణాలకు తగిన తేమ అందుతుంది. తద్వారా ముఖం, బుగ్గలు తాజాగా మెరుగు పడతాయి. టీ వల్ల చర్మంపై ఎర్రటి మచ్చలు, దురద, వాపు, గుల్లలు వచ్చేందుకు ఆస్కారం ఉంది. టీ మానేస్తే ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా చికెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచే కొలాజెన్, ఎలాస్టిన్ అనే ప్రోటీన్లు దెబ్బతింటాయి. ఇక టీ మానేసిన నీళ్లు, హెర్బల్ డ్రింక్స్ తాగడం వల్ల లివర్, కిడ్నీలు చురుగ్గా పనిచేసి, రక్తాన్ని సమర్థంగా శుద్ధి చేస్తాయి. టీలో మనం కలిపే పాలు, చికెర మొటిమలకు మంచి మిత్రులు. చికెర తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ ఒకసారిగా పెరుగుతుంది. ఇది చర్మంలోని సూని గ్రంథులను ప్రేరేపించి ముఖంపై పువ్వులను సమీక్షిస్తూ అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో చర్మ రంగురంగుల మూసకుపోయి మొటిమలు వస్తాయి. ఇక పాలలోని హాలోజన్ మొటిమలను ప్రేరేపిస్తాయి. టీ మానేయడం వల్ల సూని ఉత్పత్తి తగ్గి కొత్త



సోంపు కల్లీ అయిందా? కనిపెట్టాలంటే..!

మేడిపండు మాదిరిగా చూడ్డానికి ఆకర్షణీయంగానే కనిపించినా, మార్కెట్లో చాలా పదార్థాల కల్లీ అవుతున్నాయన్న విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. వీటిలో సోంపు కూడా చేరిపోయిందంటే 'గుజరాత్ ఆహార భద్రతా విభాగం'. ఇటీవలే ఆకర్షక జరిపిన ఆహార భద్రతా తనిఖీల్లో సోంపు కల్లీ అయినట్లుగా అధికారులు గుర్తించారు. అయితే అందులో కల్లీ ఎంత మేర ఉందో తెలుసుకోవడానికి దాని సమానాల్ని పరీక్షల కోసం ప్రయోగశాలకు పంపించారట! ఇలా సోంపు కల్లీ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా ఆహార పదార్థాల భద్రతపై మరోసారి ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది. ఈ సందర్భంలో మనం కొనే సోంపు అసలేందా? కల్లీనా? కనిపెట్టాలంటే ఈ నింపుల్లో చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. సోంపును కొందరు మౌత్ ఫ్రెండ్లీగా వాడతే.. మరికొందరు వంటకాలు, స్నీడ్లు తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. వంటకాలు అమోఘమైన రుచిని అందించే ఈ పదార్థం ఎన్నో సోపకాల మిశ్రితం అంటున్నారు నిపుణులు. యూటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ నిండి ఉండే సోంపు.. జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో, నోటి దుర్వాసనను దూరం చేయడంలో, బరువు అదనవుల్లో ఉంచుకోవడానికి, గుండె ఆరోగ్యానికి, నెలసరి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి.. ఇలా దీంతో ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు న్యాయంబున్నారు. అయితే ఈ రోజుల్లో చాలావరకు ఆహార పదార్థాల కల్లీ అవుతున్నట్లే.. సోంపు కూడా వివిధ రకాలుగా కల్లీ అవుతోందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో చూడ్డానికి ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని కృత్రిమ రంగులు, రసాయనాలు కలపడం; సోంపును పోలిన గడ్డి గింజల్ని ఇంధనం కలిపి విక్రయించడం.. ఇలా కలుషితమైన ఈ పదార్థాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా వికారం, మంటులు, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు, గొంతులో అల్సర్, వంటి దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇక వీరన్నారలు, గర్భిణులు, వృద్ధులు; కాలేయ, మూత్రపిండాల సంబంధిత అనారోగ్యాలున్న వారికి ఈ కల్లీ సోంపు మంచి హానికరం అంటున్నారు. అలాగే వీటి మెరుపును పెంచడానికి కలిపి సింథటిక్, కృత్రిమ రంగులతో.. కొంతమందిలో తలనొప్పి, మగతగా అనిపించడం, చర్మ అల్సర్లు.. వంటి సమస్యలతో ప్రభువరము లోకశోచనీయం

నారు. అయితే ఇలా కల్లీ అయిన సోంపు తిని.. ఆరోగ్య సమస్యల్ని కొని తెచ్చుకోవడం కంటే.. కొనే ముందే కల్లీని గుర్తించి తాగకూడదని మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు ఉపయోగపడతాయంటు

టున్నారు. రుచితో కూడా సోంపు కల్లీ అయిందా? లేదా? అనే విషయం తెలుసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని గింజలను నోట్లో వేసుకొని చప్పరించాలి. ఘాటుగా, చేదుగా, సబ్బు రుచి మారిరిగా నోటికి తగిలితే అది కల్లీ



బాడీవాష్ వాడుతున్నారా?

నిపుణులు, జిడ్డు చర్మం, పొడి చర్మతత్వం, సున్నితమైన చర్మం.. ఇలా ఆయా చర్మతత్వాలుకు సన్న పవర్ జెల్లీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో పొడి చర్మం ఉన్నవారు.. గిజర్లి, పియూ బిల్బర్, కబబందీ.. వంటి ఉత్పత్తులతో తయారైన బాడీవాష్లు ఎంచుకోవాలట. అదే సున్నితమైన చర్మమైతే.. సల్ఫేట్లు, పారబెన్స్ లేని; పరిమళాలు వాడని ఉత్పత్తిని ఎంచుకోవాలి ఉంటుందట. జిడ్డు చర్మంతో బాధపడేవారు.. సూనెలు, మూయశ్చరైజుల ఉన్న బాడీని పక్కన పెట్టేయడమే మంచిదంటున్నారు. సాధారణ చర్మం కలిగిన వారు.. పైన పేర్కొన్న మూడిట్లో ఏదైనా ఉపయోగించవచ్చని చెబుతున్నారు. స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్లు మరీ చల్లగా, మరీ వేడిగా కాకుండా.. గోరువెచ్చగా ఉండేలా చూసుకో

తద్వారా చర్మం మృదువుగా మారడంతో పాటు ప్రకాశవంతంగా మెరిసిపోవచ్చు. అలాగే సురగ మెత్తం పోయేలా చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడమూ ముఖ్యమే! ఇక స్నానం పూర్తయ్యాక పొడిగా తుడుచుకొని మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవడం మర్చిపోకూడదు. స్నానానికి బాడీవాష్/పవర్ జెల్ వాడడం వల్ల చర్మానికి పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లూఫా, స్పాంజి వంటి వాటితో రుద్దుకోవడం వల్ల బాడీ వాష్లో ఉండే గిజర్లి, కబబందీ వంటి పదార్థాలు చర్మంలోకి ఇంకి.. చర్మం తేమగా, మృదువుగా మారుతుంది. అత్తపనర సూనెలు.. వంటి సహజ పరిమళాలు వాడి తయారుచేసిన బాడీ వాష్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని ఉపయోగిస్తే.. ఇటు చర్మానికి, అటు మనసుకు ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. కొన్ని పవర్ జెల్లీ స్కర్బ్ మాదిరిగా ఉంటాయి. వీటిని వాడడం వల్ల అటు సళ్లు, ఇటు స్నానం చేసిన ఫీలింగ్ ఒకేసారి కలుగుతుంది. దీనివల్ల కూడా చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. సున్నిత చర్మతత్వం ఉన్న వారికి సబ్బు కంటే బాడీ వాష్లే మేలుంటున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే వీటితో పోల్చితే సబ్బులో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట! ఇక ప్రయాణాల్లో సబ్బు కంటే పవర్ జెల్లీ వాడడమే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ చర్మతత్వానికి సన్న బాడీ వాష్ ఎంచుకున్నట్లైతే.. చర్మంపై అల్సర్, దురద, ఎరుపెక్కుడం, దద్దుర్లు.. వంటివి కనిపిస్తే దాన్ని వాడకపోవడమే మంచిది. అవసరమైతే ఈ విషయంలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మేలు!



