



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS





Free IELTS coaching



Grads Universe
LIVE LIFE TO THE MAX

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

કપિલ્ ચિટ઼઼્્ મ્ વેન્ટ અનંદં મ્ ઇન્ટ



కపిల్ చిట్ట మీ కలలకు సాకారం

కరీంనగర్ 11-10-2026 ఆదివారం సంపుటి : 14 | సంచిక : 288 **SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY**

రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**

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

Follow us on

నీరు, విద్యుత్ పదుపుగా వాడాలి

రాబోయే రోజుల్లో నీటి, విద్యుత్ సంక్షోభం

ప్రజా భాగస్వామ్యంతోనే అభిగమనం: రేవంత్ రెడ్డి

ఎల్నినోతో జాగ్రత్త.. కార్యాచరణ సిద్ధం చేయండి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం):

భవిష్యత్తులో ఎల్నినో ప్రధానం వల్ల తీవ్రమైన సర్క్యైజ్ పరిస్థితులు ఏదరయ్యో ముప్పు ఉదరని ముఖ్యంగాంబి రేపంకెర్టిరై నువ్వం చేశారు. రాజ్యో ఏదాది జానీ మంగం పరకత్తా తూగరని, సాగరని, ప్యవసాయ రంగం, విద్యుత్ సరఫరా లో ఏమనంబి ఇబ్బందులు కలెత్తకండా హక్కా ప్రజాశీనన నువ్వం చేయాలని ఉన్నతాధికారాలు నీ ఆదేశాలిచ్చారు. ఎల్నినో పరిస్థితుల నువని లయంలో ఉన్నత స్థాయి నువ్వే నమూవేతం నిర్వహించిన ఆయన, అధికారులకు వలు శీలక

సూచనలు చేశారు. ముఖ్యంగా విద్యుత్ కొరత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉందని సీఎం ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎంతటి నిధులు వెచ్చించడానికైనా ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మార్కెట్లో కొనుగోలు చేయడానికి విద్యుత్ ధర్యత లేదని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యుత్ లో ఎంతో పొడుపుగా వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, అత్యవసరం కాని విద్యుత్ ఉపాధారిత వసతులను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేసుకోవడం తగ్గేస్తున్నామని విశ్లేషించారు. ప్రభుత్వ చొరవతో పాటు ప్రతీ కార్యాచరణలోనూ ప్రజల సహకారంతోనే సాధ్యమవుతుందని భాగస్వాములను చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి విలుపునిచ్చారు. ఎల్ఎస్ డి గ్రూప్ గావాణి చలన చిత్రాలు, ప్రసార మాధ్యమాలు, ఇతర రికార్డు మీడియా వంటి సాంస్కృతిక పరిశ్రమల వరచాలని సూచించారు.



దృష్ట్యా నీటి సమస్య తీవ్రం కాకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, బొట్టు నీటిని కూడా వృథా పోనివ్వకుండా పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ప్రజా గొంతుకను రక్షించుకుంటాం..

పోలీసుల బలంతో ఆపలేరు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (ఎఎంఎస్) :

గత పదిభుగ్గా ప్రహరముంబి నరెంద్ర
సామె, రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్
మొమ్మ (ఆరెస్టు) విధనాలపై తాను
నిరంతరం పోరాటం సాగిస్తున్నానని
కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకుడు రాహుల్
గాంధీ స్పష్టం చేశారు. ఓ ప్రత్యర్థి వ్యూ
హాను ఏ విధంగానైతే అతనిని
అవగాహన చేసుకుంటామో, తాను
అక్కడ వారి విధనాలను అలాగే
కరుద చేసుకున్నానని తెలిపారు. కేంద్ర
ప్రభుత్వం, భారతీయ జనతా పార్టీ
తీరుకు నిరసనగా సామాజిక మాధ్యమ
చేతకాగా ఆయన ఒక శ్రవ్యదృశ్య
నందేశాన్ని విడుదల చేశారు. ఈ సంద
ర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడు
నంత...



తూ.. “నరేంద్ర మోదీ గారూ.. మీకు
తోచినట్లు చేయండి. పది వేలు, ఇరవై
వేలు లేదా యాభై వేల మందినైనా
సరే, పోలీసులందరినీ రంగంలోకి
దింపండి. నాయకులను, యువతను
ఎంతమందిని బంధించినా మేం భయ

సేదేది లేదు. మేముంతా మిమ్మల్ని అన్ని
వైపుల నుంచే నిలబెట్టన్నాం. పోరాటం
నిలువ నెనకకుండు వేసే ప్రశ్న లేదు. ప
త్రమైన సాక్ష్యాంగాన్ని పైబాపబంకం
కాపాడుకుంటాం. భారతీయ పౌరులు
స్వరాజ్యం రక్షణకు నిలుస్తాం" అని
తేల్చిపెట్టారు. గత దశాబ్ద కాలానికీ
పూర్వ దేశంలో జరిగిన అన్యాయాన్ని
ఇక్కడ ఏమాత్రం సహించేది లేదని
అట్టి అలాంటి పనివుతుల తలెత్తడానికి
ముఖ్యంట్టామని ఆయన పేర్కొన్నారు.
సాక్ష్యాంగం వ్యవస్థలపై దాడికి తెగబడు
తున్న వారిని, ఈ ప్రస్తుత ప్రభుత్వాన్ని
కొనసాగించే గాఢించే పరకణ తపక్కు
కొనసాగించుటదని రాబూల్ గాంధీ
సమర్థించారు.

దేశవ్యాప్తంగా విపక్షాల
ఆందోళనలు తీవ్రం



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 10 (ఎఎంఎస్)

దేశాన్ని కలగజేసే ప్రధాన కమిషన్లలో భాగంగా కుమార తల్లిదండ్రులు తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ఏమంది. చేయక సరిగ్గానే సరిగ్గానే బాగానే జాతీయ పేదకి (సీతేశ్వరి) అధ్యక్షురాలి చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమాలను వీరగా రాజధానిలో హాస్టల్ ను తీరగా అధ్యక్షురాలి యున్నారా. అందోరనలకు మద్దతుగా రంగంలోకి దిగిన ప్రతిపక్ష నేతలను నగరంలో చుట్టూలేకుండా నిర్బంధించుకున్నా. ఈ క్రమంలో దక్షిణ విదేశాల్లో ఒక పేదకి (హస్టల్) సమీపంలో ధర్మాన్ని దిగిన తల్లిదండ్రుల కార్యక్రమం అధ్యక్షురాలి ముహూర్తా దినోత్సవం

పాటలు ఆ పార్టీ ప్రముఖ నేతలు ద్వారక ఓట్లయిన, డా॥ సీతలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని, తన వాసునంలో అక్కడి నుంచి తరలించారు.

మరోపైపు ఐఎన్ఎస్ సంత (మూర్తుల) ప్రాంతం వద్ద నుంచి తెలుపుచున్న అగ్గిలవాతంత విద్యార్థుల సమంప (ఏఐఎన్ఎ) అధ్యక్షులును నేపే భోగ, వాతంత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ (మార్క్సిస్ట్ లెనిన్ స్ట్) ఏడవవేల పోలీసుల అదుపులోకి తీసుకువచ్చి, అందుకే భట్టాచార్యలతో పాటు సామాజిక కార్యకర్తలు ప్రభావో భూషణ, యోగిండ్ల యాదవలను కూడా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

తొమ్మిది రోజుల పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా

పండుగ వాతావరణం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10

(పుందరీక) : తెలంగాణ ప్రాంతపు ప్రత్యేక సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక అయిన బతుకమ్మ నేడుకు రాష్ట్రపాఠశాల అత్యంత శ్రేష్ఠంగా ప్రారంభించబడుచున్నది. వివిధ రంగాలలో జనతమ్మలను సుందరంగా తీర్చిదిద్ది, బతుకు చిత్తాలకు తెలిపినే పూలబుగ్గ పాడుతూ సంస్కృతము వ్యవహరణలో మహిళలు, తిన్నాచులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి. నేటి నుంచి రాష్ట్రమొదల రాష్ట్రమంతటా జరిగే బతుకమ్మ సందర్భంగా సాగున్నాయి. మహిళలు ప్రకృతిని ప్రశంసించే రకాల పూలను సేకరించి ఇళ్లలో పూలను అమర్చి, వస్తువులను పండుగగా సాగున్నాయి.

కుంకుమపల్లె గౌరవస్థులు తయారు చేసిన అంకితభాగం పూజాదళం. మొదటి రోజు ఎంగిలివాల బతుకు ముట్టో మొదలై, ఆ తర్వాత వరుసగా అటువల బతుకుమ్మ, ముద్దుపప్పు, నానీయియం, అద్ద, అగిలిన, వేపాయం, వెన్నుమద్దుల బతుకుమ్మ వేడుకలను జరుపుకుంటారు. చివర రోజైన నప్పుల బతుకుమ్మలో రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఊరిలోనూ ఎంతో పాపంగానే పాడవుతారు. రాజధాని హైదరాబాద్‌లోనే పేలంపర్వతి, బాపరామంతో పాటు వరంగల్, తూ.తెలంగాణ, నంద్యాల, మెదక్, కరీంనగర్ తదితర ప్రాంతాల లోనూ పప్పు నుఖ్యంగా చేసినదే. యావత్తుల ఒకచోట చేసినప్పుడు చూడాలి. బతుకుమ్మ ఉత్సవాల నిర్వహణ

ఇంతే కదా...!



భారత్‌లోనే తొలి డిజిటల్ అనుభవ కేంద్రం ప్రారంభం

హుజూరీ: బిల్లులు, మెట్ల నిర్మాణం (ఎస్సెల్ టబ్) తయారీ రంగంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచి కేసీ నేనైతి. భారతదేశంలోనే మొట్టమొదటి డిజైన్ల అనుభవ కేంద్రాన్ని హుజూరీలోనే ఘనంగా ప్రారంభించింది. సాంకేతిక సరঞ্জనం, సుమారు విద్యేశన, నరతణ బిల్లు రణల ద్వారా వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవల అందించే కర్తవ్యం భాగంగా ఈ కేంద్రాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చి నన్ను సంతోషించింది. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో కేసీ కార్యవర్గ సభ్యుల కార్యకర్తలను సమర్థన జూనిర్ డిజైన్, అధ్యక్షుడు మరియు ఉన్నత కార్యకర్తలకు అందించే వినియోగదారుల ఇన్ఫర్మేషన్ సృష్టించే పాత్రకు మంద



అధ్యక్షుడు నందన్ నీలేకని పాల్గొని సంయుక్తంగా ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. భవనాల రూపకల్పన నుండి నిర్మాణం, నిర్వహణ వరకు ప్రతి దశలో డిజిటిల్ సాంకేతికత, కృత్రిమ మేధ (ఐఐ), సమాచార విశ్లేషణ ఎంటితకా ఉపయోగపడతాయని ఈ కేంద్రం వేదికగా ప్రదర్శించారు. ప్రయాణికుల రాకపోకలను మరింత సులభత

రం చేసేలా న్యాయోధ భవనాల భవిత్యుత్తును తీర్చి
దిద్దెదమని ఈ కేంద్రం చూపావలయుతుందని
ప్రతినిధులు వివరించారు. వినియోగదారుల
పనుల అవసరాలకు తగినట్లుగా లబ్ధిని ఎంచుకు
నినాణాంల దిక్షిస్తే, ప్రత్యక్ష సేవల పర్యవేక్షకు
పదవి ఈ పరిషత్తును ఇక్ష్కునగంఁగా పరిశీల
నచేయు ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా అందరిబ
టులోకి తెలివైన ప్రత్యేక వేదిక ద్వారా ప్రాజెక్టు
వివరాలు, పరికరాల స్థితిగతులు, ముంసం
ప్రభుత్వాలకు సంబంధించిన కీలక సమాచారాని
సృష్టికొమ్ములు తెలుసుకునే వీలులందుంది. ఈ
సంబంధంగా కోనే కార్యారేణి అధ్యక్షుడు ఫిలిప్
లోర్డో ముట్టాడుతూ, భారతదేశంలోనే అత్యం
కులమైన పైపైలైన్ ఇలాంటి కేంద్రాని నెలకొల్ప
ంతో సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు.

eksadəs

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future



**Nurses
& Dental
Assistant**

Age : 21-35



Logistics

Age : 18-28
• Any 12th Pass



**Bakers / Chefs
& Food Process**

Age : 18-28
• Any 12th Pass



**Mechatronics
& Electronics**

Age : 18-28
• 12th Pass(Maths)

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.

- Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support
- First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend
- After 5 Years Eligible for PR

✓ **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**





ఏ బిలియన్ల అయినా.. ఒక దేశ విధానాలను శాసించకూడదు. ప్రతి దేశం తన సొంత ప్రయోజనాల ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. తమ సొంత దేశంలో రక్షణ విధానాలను పాటిస్తూ.. స్వేచ్ఛా వాణిజ్యం గురించి పశ్చిమ దేశాలు హితబోధ చేయడం సరికాదు. అమెరికా తన దేశీయ పరిశ్రమను రక్షించుకోవడానికి చైనా షిప్లపై 100 శాతం సుంకాలు విధించింది. సరిగ్గా అలాగే భారత్ కూడా తన దేశీయ తయారీరంగాన్ని పరిరక్షించుకునేందుకు చర్యలు తీసుకుంటుంది. భారత్ ఒక ప్రజాస్వామ్య దేశం. వలస దేశం కాదు. మేము ప్రపంచాన్ని స్వాగతిస్తాం. కానీ, మా భవిష్యత్తును మేమే నిర్ణయించుకుంటాం. అంతేగానీ, పశ్చిమ దేశాల ప్రయోజనాలను, బిలియన్ల ధృద్ధ వైఖరిని మేం ఎప్పటికీ అనుమతించబోం.

- కమల్, రాజ్యసభ సభ్యుడు

వే'మన' పద్యం

దాతకాని వాని దరచుగా వేదిన

వాడు దాత యౌన వసుధలోన

అవును దర్బయానె యజ్ఞలో ముంచినా

విశ్వదాభిరామ విసురవేమ

సంపాదకీయం

ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికల సంఘం స్వతంత్రత ఎంత ముఖ్యమో, ఓటర్ల హక్కుల పరిరక్షణ కూడా అంతే ముఖ్యం. ఎన్నికలను నిష్పక్ష పాతంగా నిర్వహించేందుకు రాజ్యాంగం ఎన్నికల సంఘానికి విస్తృత అధికారాలను కల్పించింది. అయితే ఆ అధికారాల వినియోగం అద్భుతపాతంగా, ఎన్నికల సంఘం అధికారాన్ని న్యాయస్థానాల్లో లబ్ధించిన ప్రాధాన్యం, ఓటర్ల హక్కులకు అదే స్థాయిలో లబ్ధించడం లేదన్న ఆందోళన ఇప్పుడు బలపడుతోంది. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 324 కింద ఎన్నికల సంఘం అధికారాలను సుప్రీంకోర్టు విస్తృతంగా వ్యాఖ్యానిస్తూ వచ్చినా, ఆర్టికల్ 326 ప్రసాదించిన సార్వత్రిక సమోజన ఓటు హక్కు పరిరక్షణ విషయంలో మాత్రం మరింత స్పష్టమైన న్యాయపరమైన భరోసా అవసరమవుతోంది. ఓటు హక్కును కేవలం చట్టబద్ధమైన హక్కుగా పరిగణించే సంప్రదాయానికి మించి, ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణాధారమైన రాజ్యాంగ హక్కుగా దాని ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. బీహార్ లో చేపట్టిన ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎనిఐఆర్) వ్యవహారం ఈ ప్రశ్నలను మరోసారి ముందుకు తెచ్చింది. ఓటు హక్కును విలువైన

పౌరుల ఓటు హక్కులకు రక్షణ ఏదీ?

రాజ్యాంగ హక్కుగా గుర్తించినప్పటికీ, ఓటర్ల అర్హత నిర్ధారణకు కోరుతున్న పత్రాలు కఠినంగా మారి, అద్భుతైన పౌరులు సైతం ఓటు హక్కును కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందా? అన్న అంశంపై సమగ్రంగా పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఓటర్ల జాబితాలో పేరును చేర్చాలని కోర్ పౌరుడి హక్కుకు బలమైన రక్షణ లేకపోతే, ముందుగా పేరును తొలగించి, ఆ తర్వాత అర్హతను నిరూపించుకోవాలంటూ బాధ్యతను ఓటర్లపైనే మోపే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. లక్షలాది మంది ఓటర్లు ఈ ప్రక్రియలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదాన్ని విస్మరించలేం. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 324 ఎన్నికల నిర్వహణకు ఎన్నికల సంఘానికి అధికారాలు కల్పిస్తే, ఆర్టికల్ 326 అర్హత కలిగిన పౌరులకు సార్వత్రిక సమోజన ఓటు హక్కును నిర్ధారిస్తుంది. ఈ రెండింటినీ పరస్పర విరుద్ధమైనవిగా కాకుండా, ఒకదానికొకటి బలాన్నిచ్చే రాజ్యాంగ నిబంధనలుగా చూడాలి. అద్భుత ప్రతిపౌరుడి పేరు ఓటర్ల జాబితాలో ఉండాలి చూడటం ఎన్నికల సంఘం బాధ్యత. రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన కారణాలు, చట్టబద్ధమైన ప్రక్రియ ఆధారంగానే ఓటు హక్కును తొలగించాలి. ఇదే సమయంలో ఎన్నికల సంఘం

ప్రచయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంచికలకు లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఠేసుయల్ కు పంపించాలని మనవి.

voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC
X Roads, Hyderabad - 500020

ప్రచయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంచికలకు లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఠేసుయల్ కు పంపించాలని మనవి.

voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC
X Roads, Hyderabad - 500020

మాటలు కాదు.. మార్పులు ముఖ్యం!

ప్రభుత్వం మారితే పాలన మారాలి.. ప్రజలకు ఫలితాలు అందితేనే మార్పుకు సార్థకత! ఉద్యోగుల హాజరు, పనితీరు, పదోన్నతులపై స్పష్టమైన విధానమేదీ ప్రజల ఆశలు నెరవేరడంలో విజయ ప్రభుత్వం ఎంతవరకు ముందుకు సాగుతోంది? పాలనలో పారదర్శకత.. సంక్షేమంలో బాధ్యత.. ఉద్యోగ వ్యవస్థలో జవాబుదారీతనం.. ఇవే ప్రభుత్వ విధానానికి కొలమానాలు! ప్రజా తీర్పు ఒకే బాధ్యత.. అధికార పీఠం ఒక పరీక్ష! తమిళనాడు రాజకీయాల్లో సీని నేటులు విజయ నేతృత్వంలోని తమిళగ నైట్ల కళగం ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడం ఒక కీలక రాజకీయ పరిణామం. సీని మార్గంలో ప్రజాదరణ సంపాదించిన నాయకుడు ప్రభుత్వ వ్యూహం చేపట్టినప్పుడు ప్రజల్లో సహజంగానే భారీ ఆందోళన ఏర్పడతాయి. అవినీతికి అద్దకట్ట వేయాలి, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో జాప్యాన్ని తగ్గించాలి, ఉద్యోగ వ్యవస్థలో క్రమశిక్షణ పెంచాలి, నిరుద్యోగులకు అవకాశాలు కల్పించాలి, మహిళలకు భద్రత కల్పించాలి, పేద కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా అందించాలి. ఇలా ప్రజల ఆకాంక్షలు అనేకం. అయితే ప్రజల ఆశలను వాస్తవ ఫలితాలుగా మార్చడం అంత సులభం కాదు. అందుకు స్పష్టమైన విధానాలు, సమర్థవంతమైన అధికార యంత్రాంగం, ఆర్థిక వనరుల నిర్వహణ, నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం. ఉద్యోగుల క్రమశిక్షణపై చర్చ.. హాజరే పదోన్నతికి పాతి

తమిళనాడులో విజయ పాలనకు అనలైన పరీక్ష..

ఉద్యోగుల క్రమశిక్షణ నుంచి ప్రజా సంక్షేమం వరకు!

పదికనా? ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల విధి నిర్వహణ, సమయపాళన, ప్రజలకు అందించే సేవల న్యాయత్వం దేవతాత్వంగా చర్చ జరుగుతోంది. కార్యాలయాలకు సమయానికి రావడం, కేటాయించిన పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయడం, ప్రజల ఫిర్యాదులకు స్పందించడం, విద్యుత్ నిర్వహణ పవరకపోవడం ప్రతి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి బాధ్యత. ఈ అంశాల్లో క్రమశిక్షణ పెంచేందుకు ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవడం సమర్థవంతమైనది. అయితే, ఉద్యోగులకు దోస్తావుతలు కలిపించే విషయంలో కేవలం హాజరునే ఏకైక ప్రాతిపదికగా తీసుకునే దం సరైన విధానమా అనే ప్రశ్నను కూడా పరిశీలించాలి. ఉద్యోగి కార్యాలయానికి ప్రతిరోజూ హాజరుకావడం అవసరం. అదే సమయంలో ఆతను నిర్వహించిన పని, సేవల నాణ్యత, బాధ్యతాయత్యమైన వ్యవహారం, అనుభవం, పరిష్కార సామర్థ్యం కూడా కీలకమైన అంశాలు. అందువల్ల హాజరు, పనితీరు, అర్హతలను సమన్వయం చేసే పారదర్శక విధానం అవసరం. విజయ ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల హాజరు ఆధారంగానే పదోన్నతులు కల్పించే ప్రత్యేక విధానాన్ని ప్రకటించినప్పటికీ అధికారిక ఉత్తర్వు లేదా విశ్వసనీయమైన

రా. 1,230 కోట్ల వ్యయం పడుతుందని నివేదించబడింది. ఈ నిర్ణయం ఉద్యోగులు, పింఛన్ దారులకు ఆర్థికంగా కొంత ఊరుగలిచే చర్యగా పరిగణించవచ్చు. అయితే, కరపత్రంలో పెంపు ఒక్కటే ఉద్యోగుల సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం కాదు. పాత పింఛన్ విధానం, వేతన సవరణలు, భారీ పోస్టుల భర్తీ, పదోన్నతుల్లో జాప్యం, కాంట్రిక్స్ ఉద్యోగుల సమస్యలు, పని ఒత్తిడి వంటి అంశాలపై కూడా ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రకటించాల్సిన అవసరం ఉంది. పదోన్నతుల్లో పారదర్శకతే కీలకం ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పదోన్నతుల వ్యక్తిగత ఇష్టానుష్ఠాన ఆధారంగా కాకుండా పరిష్కార సామర్థ్యం నిబంధనలు, అర్హతలు, సీనియారిటీ, పనితీరు మదింపు వంటి నిబంధనల ప్రమాణాల ప్రకారం జరగాలి. కాఖన బట్టి పదోన్నతి నిబంధనలు మార్చవచ్చు. అందువల్ల అన్ని శాఖలకు ఒకే విధమైన ప్రమాణాలను పరిష్కరించే యోగం కంటే, నిబంధనలకు అనుగుణంగా పారదర్శక విధానాన్ని అమలు చేయడం ముఖ్యం. ఉద్యోగుల హాజరును డిజిటల్ విధానంలో నమోదు చేయడం, కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు అందించే సేవలకు గడువులు నిర్ణయించడం, ఫిర్యాదుల పరిష్కారాన్ని పర్యవేక్షించడం వంటి చర్యలు పాలనలో జవాబుదారీతనాన్ని పెంచగల

మహిళల భద్రత, కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితి, విద్యుత్ ఖర్చులు, నిరుద్యోగం వంటి అంశాలు ఏ ప్రభుత్వానికైనా ముఖ్యమైనవి. విజయ ప్రభుత్వం మహిళల భద్రత, విద్యుత్ రాయితీలు వంటి అంశాలను తన ప్రాధాన్యాల్లో చేర్చినట్లు ప్రచురితమైన నివేదికలు విశ్లేషిస్తాయి. అయితే, ప్రతి పక్షం విషయంలో దాని అర్హతలు, నిధుల కేటాయింపు, అమలు తేదీ, లబ్ధిదారుల సంఖ్య, వాస్తవ ప్రయోజనాల వివరాలను పరిశీలించడం అవసరం. పథకాన్ని ప్రకటించడం ఒక దశ మాత్రమే. అద్భుతైన వారికి ప్రయోజనం అందడం, అర్హత లేని వారికి అనుచితంగా లబ్ధి చేరకుండా చూడడం, ప్రభుత్వ ఖజానాపై పడే భారాన్ని సమగ్రంగా నిర్వహించడం తదుపరి బాధ్యతలు. సంక్షేమం, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ రెండూ సమాఖ్యల గా కొనసాగాలి. ఉద్యోగాల కల్పన, యువతకు భరోసా నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగాల కల్పనం దుంపల్లక సమయంలో అవసరమైనప్పుడు కీలకమైన అంశం. ప్రభుత్వ శాఖల్లో భాగంగా ఉన్న పోస్టులను గుర్తించడం, నియామక ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించడం, నైపుణ్య శిక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, ప్రైవేటు రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడం వంటి చర్యలు అవసరం. నియామక ప్రక్రియలు విడుదల చేయడమే కాకుండా, పరీక్షలు సమయానికి నిర్వహించడం, ఫలితాల ప్రకటించడం, ఎంపికైన వారికి నియామక పత్రాలు అందించడం వంటి ప్రతి దశకు గడువులు ఉండాలి. యువతలో విశ్వాసం పెరగాలంటే హాజరుల కోరుతూ



పది రోజుల పండగ దసరా

హిందువులకు అత్యంత ముఖ్యమైన శక్తి ఆరాధనకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే పండుగ దసరా. శరదృతువు ఆరంభంలో జరుపు కుటుంబంపై వలస వరకు దేవీ సేవలకు లు, పడవ రోజు విజయ నందమి వరకు దేవీ సేవలకు లు, పడవ రోజు విజయ నందమి కలిపి దసరా అంటారు. దైత్య వంశంలో జన్మించిన 'మహిషాసురుడు' మరణం లేని జీవితం కోసం మేరు పర్వత శిఖరం చేరి, బ్రహ్మ గురించి ఘోర తపస్సు చేయగా, సృష్టికర్త ప్రత్యక్షమై, వరం కోరుకోమన్నప్పుడు, తనకు వరణం లేని జీవితాన్ని ప్రసాదించాలని కోరగా, జనన మరణాలు ప్రతి ప్రాణికి సహజ ధర్మాలని, ఇది ప్రకృతి విరుద్ధం కనుక మృత్యువుకు ఒక హద్దం వదిలిపెట్టి, మరే పరమైనా కోరుకోమన్నాం, అందుకు మహిషాసురుడు అడవి అబలమైనందున, పురుషుని చేతిలో మరణం సంభవించే కుండా వరం అనుగ్రహించమని ప్రార్థించి, అనుగ్రహం పొందాడు. బ్రహ్మచర్యంతో బలగర్వితుడై, దేవతలను యుద్ధంలో ఓడించి, ఇంద్ర పదవి చేపడతాడు. దేవేంద్రుడు త్రిమూర్తులతో మొర పెట్టుకొని, మహిషునిపై వారికి కలగిన క్రోధాన్ని ప్రకాశవంత తేజంగా మారి, కేంద్రీకృతమై, ఒక స్త్రీ రూపు దాల్చింది. శివుని తేజం ముఖంగా, విష్ణు తేజం బాహువులుగా, బ్రహ్మ తేజం పాదములుగా అవతరించినది 18 భాసాపుల మంగళమూర్తి. అమృత శివుడు త్రిశూలాన్ని, విష్ణువు చక్రాన్ని, ఇంద్రుడు వజ్రాయుధాన్ని, వరుణుడు పాశాన్ని, బ్రహ్మ అక్షరమాల, కపంచందము, హిమ వంతుడు సింహాస్థాని వాహనంగా సమకూర్చారు. సర్వ దేవతాసంఘాలతో, దేవి మహిషునితో భీకర పోరు సల్పి, మహిషుని పక్షాన గల ఉద్రుడు, మహాసూనుడు, అసిలోముడు, బాహులుడు, బిడాలుడు మొదలైన వారిని హతమార్చి, అనంతరం మహిషి రూప అనురుని తొమ్మిది రోజులు పోరు సల్పి పదవరసా సంపాదించినది. అప్పటి నుండి మహిషుని సంపాదించిన దినం దసరా పర్వంగా జరుప బడుతున్నది. మహిళలకు పక్షం యుద్ధ పక్షం కాగా, దేవాసుర యుద్ధంలో దేవతలు దశమి నాటికి గొప్ప ఆవేశం వచ్చి, వారంతా తిరిగి ఏకమై ఉత్తరాషాడ శ్రవణ నక్షత్రాల మధ్య భాగాన అభిషిక్తుల రాక్షసుషాడ దాడి చేసి పూర్తిగా ఓడించి, విజయం పొందిన దశమి విజయ దశమి అయింది. ప్రాచీన కాలం నుండి ఆర్యులు విజయ దశమి పండుగగా జరుపు కున్నారు. ప్రధానంగా రాజులు విజయ యాత్ర కోసం 'ఆగ్ని పూజ, గుర్రాలు, ఏనుగులు' మొదలైన వాటికి పూజలు చేయడాన్ని ఆచరించారు. సరిబంధిత కొన్ని పేరిషాలను కాళిదాసు రఘువంశం కావ్యంలో సూచించారు. 'శతాగ్ని మధించు టక్రై, జమిక్రొమ్మ అవనరమైంది, అరణులలో అడుగు కర్ర జమిక్ర్ర, పై కర్ర రాచికర్ర వాదారు. జమిగ్ని స్త్రీ లింగంగా, రాగిణి పాలింగంగా ఆర్యులు మేహిస్తాన్నారు. ఆగ్ని శమీ గర్భాను కలదని (శమీ గర్భాదగ్నిం మందంబి) అని శ్రుతి వచనం. కనుకనే శమీ పూజ ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. విజయ దశమి నాడు శమీపూజ చర్చన సమయాన 'శమీ శమయతే

పాపం, శమీ శత్య వివాశనం, అద్భుత సన్మ దనుర్దారి, రామన్య ప్రియదర్శినీ' అనడాన్ని బట్టి రామార్జున గాధల సంబంధం స్పష్టం అవుతున్నది. రాముడు, రావణునిపై విజయం సాధించిన దినంగా, పాండవులు వనవాసం వెళుతూ, శమీపూజ పైనుండి తమ ఆయుధాలను తిరిగి పొందిన దినంగా, విజయ దశమి ప్రత్యేక ఉంది. కృత యుగాన సుకేతుడు అనే హక్కులచే రాజ్యభ్రష్టుడై, భార్యతో కూడి అడవులలో సంచరిస్తుండగా, అంగీరస రుషి, ఆయనకు సవరాలి పూజా విధులను ఉపదేశించగా, మహర్షి ఉపదేశించిన విధంగా పూజలు చేసి, సుకేతుడు తిరిగి శత్రుర్యాలను పొందినప్పుడు బలి హోనికాధారం, దుర్గ, లక్ష్మి, సరస్వతి లో ఒక్కొక్క దేవిని మూడేసి దినాలు పూజించే ఆచారం ఉంది. తొమ్మిది రోజులు పూజించడానికి వీలు కాకుంటే మహా సవమి

ప్రకృతి పూల బతుకమ్మ

తెలంగాణ అంటే బతుకమ్మ (బతుకు = జీవితం, అమ్మ = స్త్రీ లేదా తల్లి). బతుకమ్మ అంటే తెలంగాణ. బతుకమ్మ అంటే తల్లి దేవత సజీవంగా వస్తుందని, జీవిత దాత అని భావిస్తున్నారు. స్త్రీత్వానికి పోషక దేవతగా గౌరీ దేవిని ఆరాధిస్తారు. మహిళాలోకాన్ని ఇష్ట దైవమైన 'గౌరి (పార్వతి) అమ్మ' వారిని ఆటపాలలతో కొలుచుకునే పూల పండుగగా బతుకమ్మకు పేరుంది. ఊరు, వాడ ఆడపడుచులు అందరూ ఎక్కడో చీల చీల పూల బతుకమ్మలను మధ్యలో అమర్చి వాటి చుట్టూ చేరి సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పాటలు పాడుకుంటారు. నాట్యాలూ చేస్తూ, బతుకమ్మ పండుగను వైభవోపే సన్నుతిగా సంప్రదాయాలకు, ఆచార వ్యవహారాలకు ప్రతీక. ప్రకృతి అందాలను ఆరాధిస్తూ, పుడమి చల్లి విశిష్టతను కీర్తిస్తూ, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను పేర్చుతారు. చెలకలు, చేనుల్లో నున్న, ఆనందాన్ని తోరణాలను కట్టి, పడు పాలంతా ఒక్క చీల చీల బతుకమ్మలను పుడమి రోజులు జరుపుకునే పండుగగా బతుకమ్మకు గుర్తింపు ఉన్నది. ప్రకృతి సిద్ధంగా తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో లభించే అందమైన, రంగు రంగుల పూలను సేకరించి బతుకమ్మలను మేలులను ప

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అటవీ నేరాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

అటవీ సంరక్షణలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలి
అటవీ శాఖ కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్: 08744-295948
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో అటవీ నేరాల సమాచారం ఇవ్వండి - జిల్లా అటవీ అధికారి సిద్ధార్థ విక్రమ్ సింగ్
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లాలోని అడవులు, వన్యప్రాణులు, సహజ వనరుల సంరక్షణకు ప్రజలు సహకరించాలని జిల్లా అటవీ అధికారి సిద్ధార్థ విక్రమ్ సింగ్ కోరారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువైన అక్రమ కార్యకలాపాలు, అటవీ నేరాలు లేదా అనుమానాస్పద ఘటనలు గుర్తించినట్లయితే వెంటనే అటవీ శాఖ కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్ ను సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ఇందుకోసం 08744295948 నంబర్ ను సంప్రదించాలని తెలిపారు.

24 గంటలూ అందుబాటులో కంట్రోల్ రూమ్

అటవీ శాఖ కంట్రోల్ రూమ్ సేవలు వారంతో ఏడు రోజులూ, 24 గంటల పాటు అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో చెట్లను అక్రమంగా నరికివేయడం, కలసను అక్రమంగా రవాణా చేయడం, వన్యప్రాణులను వేటాడటం, ఉమ్మలు ఏర్పాటు చేయడం, వన్యప్రాణుల అవయవాలను అక్రమంగా విక్రయించడం వంటి ఘటనలపై సమాచారం అందించాలని కోరారు. అలాగే అడవుల్లో అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించినా, ఉద్దేశపూర్వకంగా నిప్పు



పెట్టినా, అటవీ భూములను అక్రమించినా, హద్దులను మార్చేందుకు ప్రయత్నించినా వెంటనే అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో జేసీబీలతో అక్రమ తవ్వకాలు చేపట్టడం, కొండలను చదును చేయడం, మట్టి రాక్షసు అక్రమంగా తరలించడం వంటి కార్యకలాపాలపై కూడా సమాచారం ఇవ్వవచ్చని తెలిపారు. వన్యప్రాణుల రక్షణకు సహకరించాలి అటవీ సంరక్షణ గాయపడినప్పుడు, అక్రమంగా బంధించినప్పుడు లేదా వాటి సంవారానికి అటవీకాలు కలిగించినప్పుడు అటవీ శాఖకు తెలియజేయాలని కోరారు. అటవీ సంరక్షణ కంట్రోల్ రూమ్ లను అక్రమంగా విక్రయించడం వంటి ఘటనలపై సమాచారం అందించాలని కోరారు. అలాగే అడవుల్లో అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించినా, ఉద్దేశపూర్వకంగా నిప్పు

గ్రామం, అటవీ బీల్డ్ లేదా సమీపంలోని గురువులు స్పష్టంగా తెలియజేయాలని తెలిపారు. వీలైతే ఘటనకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలను అందించవచ్చని, అయితే ఆధారాలు సేకరించే క్రమంలో వ్యక్తిగత భద్రతకు ముప్పు కలిగించుకోవద్దని సూచించారు. అనుమానితులను స్వయంగా ఎదుర్కోకుండా, చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకోకుండా అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే అటవీ సంరక్షణ అడవులు, వన్యప్రాణులు భవిష్యత్తు తరాలకు అందించాలని అమెరికా మైన సహజ సంపద అని జిల్లా అటవీ అధికారి పేర్కొన్నారు. అటవీ నేరాలను అరికట్టడంలో ప్రజల అప్రమత్తత, సహకారం కీలకం. అటవీ సంరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

అంబరాన్నంటిన ఆడపడుచుల బతుకమ్మ సందబాలు...

బతుకమ్మ సందబాలుకు నగరమంతా రంగురంగుల విద్యుత్ దీపాలంకరణతో ముస్తాబు.
బతుకమ్మ పండగ తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతీక.
చైర్మన్ పెండెం శ్రీ లక్ష్మీ రామానంద్, నర్సంపేట, పుడయం ప్రతినది
అక్టోబర్ 10.



ప్రాంతాలను విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించడంతో రాత్రివేళ సర్వంపేట పట్టణం మంతరించింది. అటవీ అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో జేసీబీలతో అక్రమ తవ్వకాలు చేపట్టడం, కొండలను చదును చేయడం, మట్టి రాక్షసు అక్రమంగా తరలించడం వంటి కార్యకలాపాలపై కూడా సమాచారం ఇవ్వవచ్చని తెలిపారు. వన్యప్రాణుల రక్షణకు సహకరించాలి అటవీ సంరక్షణ గాయపడినప్పుడు, అక్రమంగా బంధించినప్పుడు లేదా వాటి సంవారానికి అటవీకాలు కలిగించినప్పుడు అటవీ శాఖకు తెలియజేయాలని కోరారు. అటవీ సంరక్షణ కంట్రోల్ రూమ్ లను అక్రమంగా విక్రయించడం వంటి ఘటనలపై సమాచారం అందించాలని కోరారు. అలాగే అడవుల్లో అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించినా, ఉద్దేశపూర్వకంగా నిప్పు

ఇచ్చారు. బతుకమ్మ పండుగ మహిళల బతుకమ్మ, ప్రకృతి ప్రియ, తెలంగాణ బాపుగా భావిస్తున్నారు అన్నారు. విమర్శలు చేయడం కంటే గత పేజీల్లో జరిగిన అభివృద్ధిని పరిశీలించాలని ప్రతిపక్షాలకు సూచించారు. జిల్లా విద్యుత్తుకు సంబంధించిన సమస్యలను నిర్వహించే విధానం, అభివృద్ధిని ప్రస్తావనాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల్లో ప్రజలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. జిల్లా అవినాస దశాబ్ది వేడుకల్లో భాగంగా రోడ్డు కమిషన్ టైం: 04:00 కి బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మహిళలతో బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. 12వ తేదీన జిల్లా అభివృద్ధి కేంద్రంలో అధికారి, ప్రజలకు కలుసుకునే కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు.

కేసీఆర్ దూరదృష్టితోనే భూపాలపల్లి జిల్లా ఏర్పాటు

మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ల వెంకట రమణారెడ్డి జయశంకర్ భూపాలపల్లి, అక్టోబర్ 10 (పుడయం జిల్లా ప్రతినది):

భూపాలపల్లి జిల్లా ఏర్పాటులో మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ దూరదృష్టి, ప్రత్యేక చొరవ ఉన్నాయని మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ల వెంకట రమణారెడ్డి అన్నారు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా గా ఏర్పడి పది సంవత్సరాలు కానున్న సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ల వెంకట రమణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మామిడి రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న దశాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా శనివారం భూపాలపల్లి హనుమాన్ టెంపుల్ నుండి మెడికల్ కాలేజీ మీదుగా సమీకృత జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం చేరుకొని కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట తెలంగాణ బాపు కేసీఆర్ చిత్రపటానికి పాల్గొనినందుకు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ల మల్లాదుతూ హుర్రుల పాటలతో సాగిపోయిన విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్న ప్రస్తుత పాలనలో ఆంధ్రప్రదేశ్ పోటీ కమిషన్ టైం: 04:00 కి బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మహిళలతో బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. 12వ తేదీన జిల్లా అభివృద్ధి కేంద్రంలో అధికారి, ప్రజలకు కలుసుకునే కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు.



పాత పోషించారని పేర్కొన్నారు. అందుకే తెలంగాణ ప్రజలు ఆయనను తెలంగాణ బాపుగా భావిస్తున్నారు అన్నారు. విమర్శలు చేయడం కంటే గత పేజీల్లో జరిగిన అభివృద్ధిని పరిశీలించాలని ప్రతిపక్షాలకు సూచించారు. జిల్లా విద్యుత్తుకు సంబంధించిన సమస్యలను నిర్వహించే విధానం, అభివృద్ధిని ప్రస్తావనాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల్లో ప్రజలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. జిల్లా అవినాస దశాబ్ది వేడుకల్లో భాగంగా రోడ్డు కమిషన్ టైం: 04:00 కి బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మహిళలతో బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. 12వ తేదీన జిల్లా అభివృద్ధి కేంద్రంలో అధికారి, ప్రజలకు కలుసుకునే కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జిల్లా కోర్టులో న్యాయాధిపతుల సూచనలకు కార్యక్రమం చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు.

ఎమ్మెల్యే దొంతరి సహకారంతో గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేయడమే నా లక్ష్యం

60 లక్షలతో గ్రామంలో గ్రామ రోడ్లకు భూమి పూజ. నిమగ్నం బాడి అయ్యతం. భానాపురం, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే దొంతరి మాధవరెడ్డి సహకారంతో గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేయడమే నా లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్న గ్రామ సర్పంచ్ బాడి అయ్యతం గ్రామ ప్రజలకు తెలిపారు. మండలంలోని అత్యంత పక్కా గ్రామంలోని 60 లక్షల రూపాయలతో గ్రామ రోడ్లకు భూమి పూజ చేసినట్లు సర్పంచ్ తెలుపుతూ, ఎన్ని నడక ప్లాన్ లో 35 లక్షలు, జాతీయ ఉపాధి

హామీ పథకంలో 10 లక్షలు, గ్రామ పంచాయతీ నిధుల నుండి 10 లక్షలు, ఎన్ డిఎస్ సి నిధుల నుండి 5 లక్షల మొత్తం 60 లక్షల రూపాయలతో నీటి రోడ్లను నిర్మిస్తున్నట్లు సర్పంచ్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ కుమార్ సారథులు, ఎంపీసీ డైరెక్టర్ గడ్డి సారంగ్ పాటి, నాయకులు ఎమ్మెల్యే తీసువాని, బుడిగ కొమరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం -నల్గొండ -వరంగల్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం

అల్లన్ జిల్లా అధ్యక్షులు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి అధ్యక్షులతో జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, ఖమ్మం పుడయం బ్యూరో

అక్టోబర్ 10 గాంధీ జాతీయ మహిళా గాంధీ భారతదేశ మొట్ట మొదటి ప్రధాని పండిట్ జవహర్ లాల్ చిత్ర పటాలకు పూల మాలలు వేసి అసంతకం మన తెలంగాణ రాష్ట్రపు గీతాన్ని జాతీయ గీతాన్ని అలంబించి సమావేశం ప్రారంభించినది. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు మల్లు, రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పార్లమెంట్ సభ్యులు రామచంద్రం రమణారెడ్డి, శాసనసభ సభ్యులు మల్లా రాఘవమూర్తి, మాలా తో రాంధాని నాయక్, కోరం కనకయ్య, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి రాంధెడ్డి సర్వోత్తం రెడ్డి ని గెలిపించాలని శ్రేణులు



లకు దిశా నిర్దేశం చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు సూర్యాపేట జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు గుడిపాటి సర్వయ్య, మాజీ శాసనసభ సభ్యులు పోట్ల నాగేశ్వరరావు, బాలసాని లక్ష్మీనారాయణ, రాష్ట్ర గిడ్డంగల సంస్థ మాజీ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, హస్తకల అభివృద్ధి సంస్థ మాజీ చైర్మన్ నాయుడు సత్యనారాయణ, రాష్ట్ర రైతు కమిషన్ సభ్యులు రాంధెడ్డి గోపాలరెడ్డి, సుధా చైర్మన్ పువ్వాళ్ళు మూర్తి రాష్ట్ర కమిటీ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు భానోజ్ బాలాజీ నాయక్, రాష్ట్ర ఓపీఎస్ ఉపాధ్యక్షులు పద్మేశ్వరి సర్వోత్తం రెడ్డి ని గెలిపించాలని శ్రేణులు

కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి అంజనే కుమార్, జిల్లా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు పులిపాటి వెంకయ్య, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మానుకొండ రాధాకృష్ణ్, జిల్లా అనుబంధ సంఘ అధ్యక్షులు దొబ్బల సౌజన్య, సయ్యద్ గానీ, బొప్పు బొందయ్య, పువ్వాళ్ళు వీరభద్రం, మొక్క శేఖర్ గౌడ్, సయ్యద్ హుస్సేన్, అసినే, విష్ణు కుమార్, యాసీన్ మరియం జిల్లా, నగర కాంగ్రెస్ కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యులు, బ్లాక్, మండల, పట్టణ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన శ్రేణులు అందరికీ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూతి సత్యనారాయణ గౌడ్, అల్లన్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి, దస్తావదాలు తెలియజేశారు.

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక బతుకమ్మ పండుగ

మహిళలతో కలిసి ఎంగిలిపువ్వు బతుకమ్మను పేర్లన మున్సపల్లె చైర్మన్ మొలెశెట్టి వేదవతి లక్ష్మారి సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను పురస్కరించుకొని సూర్యాపేట మున్సపల్లె చైర్మన్ మొలెశెట్టి వేదవతి బతుకమ్మలో ప్రాసారం చేసింది. ఈ సందర్భంగా మహిళలతో కలిసి వివిధ రకాల రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను పేర్కొని, సంప్రదాయ బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ పండుగ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ పండుగ మహిళల మధ్య బతుకమ్మను పెంపొందించడంతో పాటు కుటుంబ అందానందం, సామాజిక అనుబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన పూలతో అమ్మ వారిని పూజించడం ద్వారా ప్రకృతి పుష్ప గౌరవం, పర్యావరణ సంరక్షణ ప్రాధాన్యతను కూడా ఈ పండుగ



చాలిచెబుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో మున్సపల్లె చైర్మన్ మొలెశెట్టి వేదవతి బతుకమ్మలో ప్రాసారం చేసింది. ఈ సందర్భంగా మహిళలతో కలిసి వివిధ రకాల రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను పేర్కొని, సంప్రదాయ పాటలు పాడుతూ పండుగ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ పండుగ మహిళల మధ్య బతుకమ్మను పెంపొందించడంతో పాటు కుటుంబ అందానందం, సామాజిక అనుబంధాలను మరింత బలోపేతం చేస్తుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన పూలతో అమ్మ వారిని పూజించడం ద్వారా ప్రకృతి పుష్ప గౌరవం, పర్యావరణ సంరక్షణ ప్రాధాన్యతను కూడా ఈ పండుగ

ఆర్యవైశ్య విద్యార్థులకు 'ప్రతిభా పురస్కారాలు'

అవోపా అధ్యక్షులతో బంగారు పతకాల ప్రదానం హనుమంతంపేట సీట్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని ప్రతి భావంతలైన ఆర్యవైశ్య విద్యార్థుల విద్యార్థులకు ఆర్యవైశ్య అభివృద్ధి అండ్ ప్రొఫెషనల్ అసోసియేషన్ (ఆపేపా), హనుమంతంపేట, అక్టోబర్ 10 లో బంగారు పతకాల ప్రదాన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు అవోపా అధ్యక్షులు దొంతరి అశ్వరథులు తెలిపారు. శనివారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన వివరాలను వెల్లడించారు. అక్టోబర్ 25, 2026 (ఆదివారం) ఉదయం 10:30 గంటలకు 'ఆపేపా' భవనంలో ఈ ప్రతిభా పురస్కారాల కార్యక్రమం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఆర్యతలు మరియు వివరాలు: అక్టోబర్ 19, 2026 లోపు హనుమంతంపేట సీట్లో ఆపేపా కార్యాలయం



పీహెచ్ డి వరకు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు మరియు 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను వివిధ ఎంపీఎస్ పరీక్షలలో ఉత్తమ రాంకులు సాధించిన విద్యార్థులకు సందేహల కోసం 7093035699, 9989913365 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు. నిర్వాహకులు కోరగా ఈ విలేజ్ లో సమావేశంలో ఆపేపా కార్యకర్తల దర్శనం కోసం 7093035699, 9989913365 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు. నిర్వాహకులు కోరగా ఈ విలేజ్ లో సమావేశంలో ఆపేపా కార్యకర్తల దర్శనం కోసం 7093035699, 9989913365 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు. నిర్వాహకులు కోరగా ఈ విలేజ్ లో సమావేశంలో ఆపేపా కార్యకర్తల దర్శనం కోసం 7093035699, 9989913365 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు. నిర్వాహకులు కోరగా ఈ విలేజ్ లో సమావేశంలో ఆపేపా కార్యకర్తల దర్శనం కోసం 7093035699, 9989913365 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు.

గ్రామాభివృద్ధికి సల్మాన్ కృషి మరువలేనిది



సల్మాన్ ఆశయాలు అలోచనలు ముందుకు తీసుకోవాలి గ్రామీణ క్షేత్రాధికారుల ప్రోత్సాహం అందించాలి మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ జయశంకర్ భూపాలపల్లి, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): మామిడిపూర్ గ్రామాభివృద్ధికి మాజీ ఉపసర్పంచ్ సల్మాన్ ఖాన్ చేసిన కృషి మరువలేనిది మంథని ని అనేక విషయాల్లో గొప్ప సందేశం ఇచ్చాడని గుర్తు చేశారు. ఈనాడు సర్వోత్తం రెడ్డి కలెక్షన్ కార్యక్రమం అవసరం మాజీ సర్పంచ్ శ్రీపతి బాపు అధ్యక్షులతో మాజీ ఉప సర్పంచ్ సల్మాన్ ఖాన్ సారాకారం

కట్టుబడి పనిచేశారని ఆయన అన్నారు. నమ్రత, ధైర్యం, ఉత్సాహం సల్మాన్ లో కనిపించేవని గుర్తు చేశారు. సల్మాన్ ఖాన్ సారథులగా నిర్వహించే క్రికెట్ టోర్నమెంట్ మంథని, మామిడిపూర్ క్రిడాకారులకు ఉపయోగపడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ శ్రీపతి బాపు సల్మాన్ ఖాన్ తండ్రి

మహదేవపూర్ మాజీ ఉపసర్పంచ్ మహమ్మద్ ఖాన్, బీఆర్ఎస్ మండల నాయకులు పెండ్యాల మనోహర్, కేదార్ గిత్, ప్రకాష్, తద్వల రమేష్, సాజిద్ అలీ, పోత వెంకటస్వామి, సుంకె మధు, వెన్నంపల్లి మహేశ్వర్, రత్నం రామ్, అన్నమనేని అరుణ, చిలక సునీత, మమత రెడ్డి, ఓడిటి భారత్ రెడ్డి, సర్పంచ్ లు పేట లత, ప్రభాకర్, వాల్మీకి సభ్యులు లావణ్య అనంతం బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు, నాయకులు, క్రిడాకారులు, నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి పొంగులేటిని కలిసిన ముష్టిబండ ఇనాం భూముల బాధితులు

దమ్మపేట (అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

ఇనాం భూముల విషయమై నిజాం ప్రభుత్వం వారు భూమిలేని దళిత వేటి చాకిరి నిమిత్తం దమ్మపేట మండలం, ముష్టిబండ గ్రామ రెవెన్యూ రికార్డుల ద్వారా అసర్వే నెంబర్లు 114/3/8, 114/2, 114/2/1, 114/1 లలో సుమారు 80 ఎకరాల భూమిని కేటాయించగా, అట్టి భూమి ఆక్రమణకు గురైన దాని గురించి శనివారం సాయంత్రం అత్యంత పేట పట్టణం విచ్చేసిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి వర్మలు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ని కలిసిన సుమారు 30 మంది దళిత ఇనాం భూముల బాధితులు ఈ సందర్భంగా వివరించారు. అట్టి భూమి ఆక్రమణకు గురైన దాని గురించి శనివారం సాయంత్రం అత్యంత పేట పట్టణం విచ్చేసిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి వర్మలు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ని కలిసిన సుమారు 30 మంది దళిత ఇనాం భూముల బాధితులు ఈ సందర్భంగా వివరించారు. అట్టి భూమి ఆక్రమణకు గురైన దాని గురించి శనివారం సాయంత్రం అత్యంత పేట పట్టణం విచ్చేసిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి వర్మలు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ని కలిసిన సుమారు 30 మంది దళిత ఇనాం భూముల బాధితులు ఈ సందర్భంగా వివరించారు.



తప్పకుండా న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో ముష్టిబండ గ్రామ ఇనాం భూముల దళిత బాధితులు కొలికెగోన కాంత రాజు, దాంట్ల మహేష్, కొలికెగోన జగపతిరావు, బొబ్బిలి జగన్నాథం, దాంట్ల మధు, కొలికెగోన ధర్మరాజు తదితరులు ఉన్నారు.

ఉత్తమ ఫలితాలకు కేసుల దర్యాప్తులో పట్టి ప్రణాళిక - బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించడమే పోలీసుల ప్రధాన లక్ష్యం: జిల్లా ఎస్పీ కె. నరసింహ



సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

కేసుల దర్యాప్తులో ప్రణాళికాబద్ధంగా, చట్ట నిబంధనలకు అనుగుణంగా పని చేయడం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చని, తద్వారా బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించడంతో పాటు కేసులను నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయడానికి అందరూ ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ కె. నరసింహ ఐఎస్ తెలిపారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పోలీస్ అధికారులతో సమన్వయం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు.

కేసుల దర్యాప్తులో ప్రణాళికాబద్ధంగా, చట్ట నిబంధనలకు అనుగుణంగా పని చేయడం ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చని, తద్వారా బాధితులకు సత్వర న్యాయం అందించడంతో పాటు కేసులను నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయడానికి అందరూ ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ కె. నరసింహ ఐఎస్ తెలిపారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పోలీస్ అధికారులతో సమన్వయం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు.

కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పోలీస్ అధికారులతో సమన్వయం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు.

కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పోలీస్ అధికారులతో సమన్వయం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కేసుల సమాధి నుంచి దర్యాప్తు పూర్తి చేసి చార్జీషీట్లు దాఖలు చేయడం వరకు శీఘ్రంగా పనిచేయాలని కోరారు.

శ్రీ రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఘనంగా ఎంగిలి పువ్వుల బతుకమ్మ సందబాలు



పూల పండుగలో మహిళల సందడి సంప్రదాయ అటవీసంస్కృతి నల్గొండ జిల్లా పుడయం ప్రతినది

అక్టోబర్ 10 నల్గొండ పట్టణంలోని 35, 36 నల్గొండ శ్రీ రాఘవేంద్ర కాలనీలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలు ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు భవిష్యత్తు అందించవచ్చని కానీ వాసులు పేర్కొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ పండుగను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు భవిష్యత్తు అందించవచ్చని కానీ వాసులు పేర్కొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ పండుగను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు భవిష్యత్తు అందించవచ్చని కానీ వాసులు పేర్కొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ పండుగను నిర్వహించారు.

కల్లో బతుకమ్మ, సంతోషాన్ని నింపాయి. చిన్నారులు ప్రతీక ఉత్సాహంగా పాల్గొని వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ నిలిచారు. బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణ ఆడపడుచు అత్యంతకు, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అని, ఇలాంటి వేడుకల ద్వారా మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు భావితరాలకు అందించవచ్చని కానీ వాసులు పేర్కొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ పండుగను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలకు భవిష్యత్తు అందించవచ్చని కానీ వాసులు పేర్కొన్నారు. అందరూ కలిసి బతుకమ్మ పండుగను నిర్వహించారు.

చత్రపతి శివాజీ యాత్ర ఆధ్వర్యంలో వివేకానంద నగర్ కాలనీలో ఘనంగా బతుకమ్మ సందబాలు

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు



ప్రకృతికి పూలవందనం.. ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ

నాగర్ కర్నూల్ రూరల్, అక్టోబర్ 10, (పురయం ప్రతినిధి):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ సంబురాలు ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రకృతిలో లభించే రంగురంగుల పూలను పేర్చి గౌరవమును ఆరాధించే ఈ పండుగ తెలంగాణ ఆదమడుచుల జీవితాల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. ఆశ్వయుజ మాసంలో తొమ్మిది రోజుల పాటు సాగే బతుకమ్మ ఉత్సవాల్లో మొదటి రోజైన ఎంగిలిపూల బతుకమ్మకు విశిష్టమైన ప్రాధాన్యం ఉంది. పూలను పూజించడం ద్వారా ప్రకృతిపై కృతజ్ఞతను చాటడంతోపాటు, కుటుంబాల సంక్షేమం, సుఖసంతోషాలను ఆకాంక్షిస్తూ మహిళలు ఈ వేడుకలను నిర్వహిస్తారు. నాగర్ కర్నూల్ పట్టణంలోని శాంతి నికేతన్ మోడల్ స్కూల్లో శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థినులు వివిధ రకాల పూలతో బతుకమ్మలను అందంగా అలంకరించి,

సంప్రదాయ దుస్తుల్లో నందడి చేశారు. బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ, చప్పట్లతో లయబద్ధంగా ఆడుతూ పండుగ వాతావరణాన్ని నెలకొల్పారు. ఈ సందర్భంగా బతుకమ్మ పండుగ గొప్పతనాన్ని విద్యార్థులకు వివరించారు. బతుకమ్మ కేవలం పూలపండుగ మాత్రమే కాదని, మహిళల ఐక్యత, ఆత్మీయతకు, ప్రకృతితో మానవ జీవనానికి ఉన్న అనుబంధానికి ప్రతీక అని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. స్థానికంగా లభించే తంగేడు, గునుగు తదితర పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి పూజించడం మన సంప్రదాయంలోని ప్రత్యేకత అన్నారు. ఇలాంటి వేడుకల ద్వారా భావితరాలకు తెలంగాణ సంస్కృతి, వారసత్వ సంపదను పరిచయం చేయవచ్చని తెలిపారు. కార్తీకమండల పాఠశాల కరస్పాండింట్ చిదిరి నరేష్, ఉపాధ్యాయులు భాను, ఉషవేదర్, వివేక్, శ్వేత, వీణ, శ్రీదేవి, నాషర్, అనూప, సానియా, చంద్రకళ, రిజానా, శిల్ప, జబీన్, నందన, రిషిత, రేష్, మంజుల, పీతాబిలు నర్సిం పూలు, రమేష్ తోపాటూ విద్యార్థిని మృలను అందంగా అలంకరించి,

వనపర్తి జిల్లాలో వర్షా భావ పరిస్థితులపై సమగ్ర నివేదిక సిద్ధం చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి
- పంట నష్టాలు, భూగర్భ జలాల స్థితిగతులపై క్షేత్రస్థాయిలో సమగ్ర పరిశీలన చేపట్టాలి
- ప్రతి గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులు విస్తృతంగా చేపట్టి కూలీలకు పని కల్పించాలి



మండలంలో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి తెలిపారు. వర్షపాతం లోటు ఉన్న ప్రాంతాల్లో పరిస్థితులు, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వ్యవసాయం, సాగునీరు, తాగునీటి సరఫరా, విద్యుత్ అవసరాలు, ప్రభుత్వం చేపట్టాల్సిన తక్షణ చర్యలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సేషన్లలో జిల్లాలోని సబబంధిత శాఖల అధికారులు అవసరమైన వివరాలను అందిస్తూ, క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. వర్షాభావ పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమైన వాస్తవ పరిస్థితులను సమగ్రంగా పరిశీలించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజా జిల్లా కలెక్టర్లకు సూచించారు. సాధారణ వర్షపాతంలో పోలిస్తే 20 శాతం రేదా అంతకంటే ఎక్కువ వర్షపాతం లోటు ఉన్న మండలాల వివరాలను సేకరించి, కరువు మండలాల గుర్తింపులకు అవసరమైన నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావం, వర్షాభావ పరిస్థితులపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ఈ నెల 12న



చేయాలని సూచించారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల సేషన్లలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి అవసరాలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున, ప్రతి గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులు విస్తృతంగా చేపట్టి కూలీలకు పని కల్పించాలని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు వనపర్తి జిల్లాలో ఉపాధి హామీ పనులు అమలును సబబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూలీలకు స్థానికంగానే ఉపాధి కల్పించే నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉంచుకుని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సీటి సరఫరా, భూగర్భ జలాల పెంపునకు అవసరమైన పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. చెరువుల్లో పూడికలతో, సాగునీటి కాలువల మరమ్మతులు, పార్క్ల పార్కింగ్ నిర్మాణం, వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక ఇంకుడు గుంతల ఏర్పాటు వంటి పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని సూచించారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల సేషన్లలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భవిష్యత్తులో తాగునీటి కొరత పెట్టడంకా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సబబంధిత అధికారులకు సూచించారు. గ్రామాల్లో తాగునీటి అవసరాలను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేస్తూ, సరఫరాలో సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలిపారు. సమావేశంలో డిఎస్సీ బాలాజీ నాయక్, డి ఎ వో అంజనేయులు, సిపిఐ హరి కృష్ణ, సీటివారడర శాఖ అధికారి చంద్రశేఖర్, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహబూబ్ నగర్ లో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబరాలు ప్రారంభం



తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ సంబరాలు మహబూబ్ నగర్ లో శనివారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. నగరపాలక సంస్థ అధ్యక్షుర్యంలో స్థానిక ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో తొమ్మిది రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్న వేడుకల్లో భాగంగా మొదటిరోజు ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ ఉత్సవాన్ని మహిళలు ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు వివిధ రకాల రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను అందంగా పేర్చి, మైదానంలో పాటిని ఏర్పాటు చేశారు. అనంతరం బతుకమ్మల చుట్టూ చేరి సంప్రదాయ పాటలు పాడుతూ, కొలాటాలు ఆడుతూ



సంబరాలు చేసుకున్నారు. మహిళల ఆట పాటలతో కళాశాల మైదానం పండుగ వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. నగర మేయర్ జి. మమత మహిళలతో కలిసి బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ, ఆటల్లో పాల్గొని ఉత్సాహపరిచారు. వేడుకల్లో భాగంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక నృత్యాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అనంతరం ప్రవాస్త్రీ శ్రవణ్ కుమార్ శర్మ బతుకమ్మ మహా త్యాగిని వివరించారు. మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల వైభవాన్ని చాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ రామసుబ్బారెడ్డి, కార్పొరేటర్ ప్రవీణ్ కుమార్, మహిళా కార్పొరేటర్లు, మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది, మహిళలు, చిన్నారులు, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

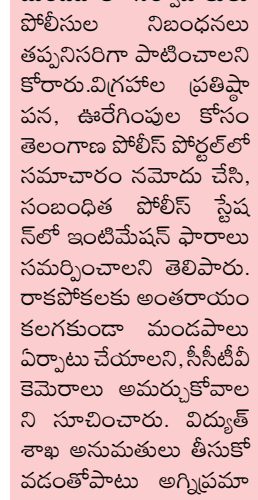
హామ్స్టెక్ ఫ్రెషర్స్ వేడుకలు నర్సింగ్ 'బి అడ్రస్ కన్వెన్షన్'లో విద్యార్థుల సందడి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10:

హామ్స్టెక్ కాలేజ్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఎడ్యుటెక్ తన కొత్త విద్యార్థులకు ప్రెషర్స్ పార్టీ 2026లో సాగ్లతో పలకరించే సన్ధ్యం ఉంది. ఈ వేడుకలో సరికొత్త ఆలోచనలు ఎంపికబడతాయి, కొత్త స్ఫూర్తి ఎర్పడతాయి మరియు మరపురాని జ్ఞాపకాలు సృష్టించబడతాయి. ఈ వేడుక 10 అక్టోబర్ 2026న, ఉదయం 10 గంటల నుండి, నర్సింగ్ లోని 'బి అడ్రస్ కన్వెన్షన్'లో జరుగుతుంది. కొత్త విద్యార్థులు హామ్స్టెక్ సమాజంలో అడుగుపెట్టడానికి, తమ తోటివారిని కలుసుకోవడానికి మరియు వారి కళాశాల ప్రయాణం ప్రారంభాన్ని జరుపుకోవడానికి ఈ కార్యక్రమం ఒక అవకాశం. ఈ ప్రెషర్స్ పార్టీ సంగీతం, విశేషం, సరదా మరియు సృజనాత్మక శక్తిని ఒకటిగా చేర్చి, కొత్త బ్యాచ్ కు ఒక ఆసక్తికరమైన అనుభవాన్ని అందిస్తుంది. వివిధ సృజనాత్మక రంగాలకు చెందిన విద్యార్థులు ఒకటిగా చేరడంతో, ఈ వేడుక పరస్పరం సంభాషించడానికి, కొత్త సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి మరియు హామ్స్టెక్ వారి ప్రయాణానికి నాంది పలికి జ్ఞాపకాలను సృష్టించుకుంటుంది. విద్యార్థులకు, కొత్త కళాశాలలో చేరడం అంటే కేవలం ఒక కొత్తను ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు. అది కొత్త ఆసక్తులను కనుగొనడం, ఒక



పార్టీ ఒక సంవత్సరం పాటు జరిగే అభ్యాసం. అన్నేజుల మరియు కొత్త అవకాశాలకు నాంది పలుకుతుంది. హామ్స్టెక్ గరింపి 30 సంవత్సరాలకు పైగా సుదీర్ఘ పరిశ్రమలోని హామ్స్టెక్, అనేక మందికి శిక్షణ ఇచ్చింది. 38,000 మందికి పైగా విద్యార్థులు మరియు అంతర్జాతీయ డ్రాండిలో 27,000 మందికి పైగా విద్యార్థులకు ఉద్యోగాలు కల్పించింది. మరియు సృజనాత్మక రంగాలలో 8,000 మందికి పైగా పారిశ్రామికవేత్తలకు సాధికార కల్పించింది. హామ్స్టెక్ ఫ్రెషర్స్ పార్టీ, ఇంటియర్ డిజైన్, ఫోటోగ్రఫీ, గ్రాఫిక్ డిజైన్, ప్రొడక్ట్ డిజైన్, కమ్యూనికేషన్ డిజైన్, మేకప్ ఆర్టిస్ట్, మరియు డిజిం & క్లబ్బింగ్ ఆర్ట్స్ వంటి రంగాలలో ప్రోగ్రామలను అందిస్తూ, విద్యార్థులు తమ సృజనాత్మకతను పరిశ్రమకు సిద్ధంగా ఉండి నైపుణ్యాలకు మరియు కెరీర్లుగా మార్చుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రముఖ మార్గదర్శకులు మరియు అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకుల మార్గదర్శకత్వంలో, హామ్స్టెక్ పరిశ్రమకు అనుగుణమైన శిక్షణ, ప్రత్యక్ష అభ్యాసం మరియు వాస్తవ ప్రపంచ అనుభవం ద్వారా సృజనాత్మక కెరీర్లను తీర్చిదిద్దుతూనే ఉంది.



చిన్నారులు, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఆడబిడ్డల తొలి పూల పండగ ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ

పూడూర్, అక్టోబర్ 10 (పురయం)

తెలంగాణ అత్యగౌరవానికి, ఆడబిడ్డల ఆత్మీయతకు, ప్రకృతి ప్రేమకు ప్రతీక మన బతుకమ్మ పండుగ. తొమ్మిది వాడగా మిగిలి ఎండిపోయిన పూల రేకులతో చిన్నగా బతుకమ్మను పేర్చుతారు. అందుకే దీన్ని ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ అంటారు. ఇది రాగోయే 9 రోజుల పండగకు శ్రీకారం. తెలంగాణలో బతుకమ్మ అంటే కేవలం పూలు పేర్చడం కాదు.. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను పేర్చి, ఆనందోత్సాహంతో

దలపుతుంది. ఈ రోజు ఆడబిడ్డలు తమ ఇంటి పెరట్లో, పొలం గట్టు వెంట దొరికిన పూలతో, గత ఏడాది బతుకమ్మలో వాడగా మిగిలి ఎండిపోయిన పూల రేకులతో చిన్నగా బతుకమ్మను పేర్చుతారు. అందుకే దీన్ని ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ అంటారు. ఇది రాగోయే 9 రోజుల పండగకు శ్రీకారం. తెలంగాణలో బతుకమ్మ అంటే కేవలం పూలు పేర్చడం కాదు.. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మను పేర్చి, ఆనందోత్సాహంతో

ఆడిపాడి ఒక సాంస్కృతిక సంబరం. ప్రకృతిలో లభించే తంగేడు, గునుగు, బంతి, చేమంతి, గన్నేరు, పూలతో బతుకమ్మను అందంగా తీర్చిదిద్దుతారు. ప్రతి ఇంటా ఆడబిడ్డలు గౌరవించు బతుకమ్మ రూపంలో కలిపి తమ కుటుంబం సంతోషంగా ఉండాలని, సరిసంపదలతో తులకతూలాలని కోరుకుంటారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఆడబిడ్డలందరికీ ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ పండుగ శుభాకాంక్షలు!

ఆడిపాడి ఒక సాంస్కృతిక సంబరం. ప్రకృతిలో లభించే తంగేడు, గునుగు, బంతి, చేమంతి, గన్నేరు, పూలతో బతుకమ్మను అందంగా తీర్చిదిద్దుతారు. ప్రతి ఇంటా ఆడబిడ్డలు గౌరవించు బతుకమ్మ రూపంలో కలిపి తమ కుటుంబం సంతోషంగా ఉండాలని, సరిసంపదలతో తులకతూలాలని కోరుకుంటారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఆడబిడ్డలందరికీ ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ పండుగ శుభాకాంక్షలు!

ఆపదలో ఉన్న ఇంటికి ఆసరాగా నిలిచారు నలుగురికీ మార్గదర్శిగా మహేందర్ రెడ్డి

- నిరుపేద కుటుంబానికి 50 కిలోల సన్న బియ్యం లండజేసిన కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు చిలుకూరి మహేందర్ రెడ్డి
- పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉన్న కుటుంబానికి దాతల లండ లక్ష్యవసరం నిర్ణయం, అక్టోబర్ 10 (పురయం బ్యూరో)

దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్న ఒక బాధితురాలికి చేసే సహాయమే సమాజానికి నిజమైన సందేశమని నిరూపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నిధిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు చిలుకూరి మహేందర్ రెడ్డి, నిధిపేట జిల్లా జగదేవపూర్ మండల పరిధిలోని దోలాపూర్ గ్రామానికి చెందిన ముక్తేర నర్సింలు (తండ్రి: కిష్టయ్య) ఇటీవల అకాల మరణం చెందడంతో ఆ నిరుపేద కుటుంబం పుట్టెడు దుఃఖంలో మునిగి పోయింది. ఇంటికి పెద్ద దిక్కుగా ఉన్న భర్తను కోల్పోయి, అభాగ్యురాలిగా మిగిలిన ఆయన భార్య పరిస్థితి గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరినీ కలచివేసింది.

ఈ విషయం తెలుసుకున్న చిలుకూరి మహేందర్ రెడ్డి శనివారం మానవత్వంతో స్పందించి ఆయన, ఆ కుటుంబ ఆకలి బాధలు తీర్చేందుకు తమ వంతు బాధ్యతగా బాధిత కుటుంబానికి 50 కిలోల సన్న బియ్యాన్ని అందిస్తారు.. భర్తను కోల్పోయి అనాథగా మారిన ఆ మహిళకు మనోద్వారాన్ని అందిస్తూ.. ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా కొండంత అందగా ఉంటామని అభయమిచ్చారు. సామాజిక స్పృహ కలిగిన దాతలు ముందుకు రావాలి: ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఒక నిరుపేద కుటుంబంలో సంపాదించే వ్యక్తి దూరమైతే ఆ ఇంట్లోని మహిళ వదిలేదన వ్యవహారంతో.. ఇలాంటి కష్టనష్టం యంతో తోటి సమాజంగా మనమంతా ఆ బాధితురాలికి ఆసరాగా నిలవాలని బాధ్యత ఉంది. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, ఉధార మనస్సులు, సేవానీతి కలిగిన దాతలు ముందుకు వచ్చి ఈ నిరుపేద మహిళకు, వారి కుటుంబానికి ఆర్థికంగా, మానసికంగా కొండంత అందగా నిలవాలి అని పిలుపునిచ్చారు.

డ్యూటీలు 24 గంటలు.. సైపెండ్ సున్నా!



- ఐఎంజీలతో సమానంగా రూ. 29,792 ఇవ్వాలని ఎన్ఎంజీ ఇంటిన్ల డిమాండ్ గద్యాల, అక్టోబర్ 10 (పురయం కరస్పాండింట్)

సైపెండ్ ఇవ్వాలి ఉండగా, భారతీయ మెడికల్ గ్రామ్యుట్ల (ఐఎంజీ)తో సమానంగా రూ. 29,792 చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆ సమస్యల్లో 24 గంటల పాటు విధులు నిర్వహిస్తూ రోగులకు సేవలందిస్తున్నామని, పని భారం అధిక్తంగా ఉన్నా తమకు తగిన సైపెండ్ అందడం లేదని పేర్కొన్నారు. మేమూ ప్రెడ్యులమే.. సమానంగా కష్టపడుతున్నాం. మాకు కూడా ఐఎంజీలతో సమానంగా సైపెండ్ చెల్లించాలి” అని డాక్టర్ సమీర్ కుమార్ కోరారు. పెండింగ్ సైపెండ్ను వెంటనే విడుదల చేసి, తమ డిమాండ్ను పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వాన్ని విజ్ఞప్తి చేశారు.

గజ్డోల్ తహసీల్దార్ వ్యాఖ్యలను ఖండించిన బండి

నారాయణపేట బొన్, అక్టోబర్ 10

(పురయం ప్రతినిధి)

రైతు పట్ల నిర్లక్ష్య దౌర్జన్యం గజ్డోల్ తహసీల్దార్ వ్యాఖ్యలను నారాయణపేట మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బండి వేణుగోపాల్ తీవ్రంగా ఖండించారు. రైతు తన భూమి సమస్యతో తహసీల్దార్ కారాయానికి వెళ్లితే అక్కడ ఉన్న తహసీల్దార్ ఇంకా బతికే ఉన్నావా? పురుగుల మందు తాగలేదా? సహ్యంపై అయ్యా నిన్ను చూస్తే! అన్న గజ్డోల్ తహసీల్దార్ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. రైతు తన భూమి సమస్యతో తహసీల్దార్ కారాయానికి వెళ్లితే అక్కడ ఉన్న తహసీల్దార్ ఇంకా బతికే ఉన్నావా? పురుగుల మందు తాగలేదా? నిన్ను చూస్తే సహ్యంపై అని వెలుకారంగా అనడం ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో రైతు అత్యంతాధునిక అగడం లేదు అంటే ఇలాంటి అధికారులు



రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడమే ఇందుకు ఉదాహరణ అన్నారు. రైతులకు సేవ చేయడానికి ఉన్నారా? లేక చావమని చెప్పడానికి ఉన్నారా? ఒక రైతును ఉద్ధరించి పురుగుల మందు తాగలేదా? అని అనడం ఐబీసీ 306 (అత్యవసర ప్రతినిధి) కిందకు రాదా అని బండి వేణుగోపాల్ ప్రశ్నించారు. వెంటనే గజ్డోల్ తహసీల్దార్ ని సస్పెండ్ చేసి, ఆ రైతుకు క్షమాపణ చెప్పాలని బండి వేణుగోపాల్ డిమాండ్ చేశారు.

మహాలయ అమావాస్య సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు

- తేజత సంగమేశ్వర స్వామికి లభాషికం.. ఆంజనేయ స్వామికి చందనోత్సవం : సంగారెడ్డి పురయం :



సంగారెడ్డి జిల్లా పోలీస్ డివిజన్ లోని శ్రీ తేజత సంగమేశ్వర స్వామి దేవాలయం లో మండల అమావాస్యను పురస్కరించుకొని శనివారం ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. శ్రీ సాహితీ హాస్పిటల్ ఎండ్ మినారామ్ అభ్యర్థులందరినీ 108 అమావాస్య ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో భాగంగా శ్రీ తేజత సంగమేశ్వర స్వామికి అభిషేకం, ఆంజనేయ స్వామికి చందనోత్సవం భక్తిరక్తంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహా శివునికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు నిర్వహించి, స్వామివార్డును

భక్తులు దర్శించుకున్నారు. అనంతరం అన్న ప్రసాదం మహా యజ్ఞంలో భాగంగా అన్న ప్రసాద వితరణ సేవ చేపట్టారు. భక్తులకు అన్న ప్రసాదం అందజేశారు. ఆధ్యాత్మిక నామాలతో పాటు అన్నదాన సేవను నిర్వహించడం పట్ల భక్తులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఖాళీల నిఘాకు దొరికిన ఘరానా దొంగ!



- సదాశివపేట పోలీసుల మెరుపు వేగం.. క్లూ లేని ఆటో చోరీ కేసు చిటికెతో ఛేదన
- శాస్త్రీయ దృశ్యపుతో పాత నేరస్థుడికి బేదీలు.. వాహనం లికవరీ
- సీబి. వెంకటేశ్వర్, కైమ్ టీమ్ ప్రతిభపై సర్వత్రా ప్రశంసలు బజ్జు!
- సదాశివపేట : నేరగాళ్లకు నిరహస్యంగా నిలుస్తూ సదాశివపేట పోలీసులు మరోసారి తమ చూరచూరం

అరెస్ట్ : సెప్టెంబర్ 29 తెల్లవారజామున బజ్జాంటే బయట నిలిపిన ఆటో చోరీకి గర్రె నట్టు బాధితుడు ఏర్పాటు చేయగా సీబి. వెంకటేశ్వర్, శాస్త్రీయపు వెంటకేళం, అమనూజ, సోదీ పాషా, వీరేశంల కర్తవ్యస్థను సీబి. వెంకటేశ్వర్, శాస్త్రీయపు అధికారిగా అభివర్ణించారు. పోలీసులు పురుక్షేప పనితీరుతో ఆటో దక్కడంతో బాధితుడు ఊపిరి పీల్చుకోగా, పట్టణ ప్రజలు పోలీసుల సమర్థతపై హార్ద్య వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

- సదాశివపేట సీబి వెంకటేశ్వర్ హెచ్చరిక
- డ్రంక్ లాండ్ డ్రైన్, లైసెన్స్ లేని వాహనాలపై పోలీసుల కొరడం సదాశివపేట, అక్టోబర్ 10 (పురయం):



పట్టణ మరియు మండల పరిధిలో రహదారి భద్రతా నియమాలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని సదాశివపేట సర్కిల్ ఇన్ స్పెక్టర్ (సీబి) వెంకటేశ్వర్ స్పష్టం చేశారు. సీబి ఆదేశాల మేరకు పట్టణంలోని పలు ప్రధాన కూడలి ప్రత్యేక డ్రైన్ నిర్వహించి ముమ్మరంగా వాహనాల తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీబి మాట్లాడుతూ, మద్యం సేవించి వాహనాల నడపడం (డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్) మరియు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా రోడ్డుపైకి రావడం చట్టరహితమైన పాపం. పోలీసులు జారీ చేసిన ముఖ్య హెచ్చరికలు: డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ : మద్యం తాగి వాహనం నడుపుతూ పట్టుబడితే

భారీ జరిమానాతో పాటు వాహనాన్ని సీజ్ చేసి, కోర్టుకు రిమాండ్ చేస్తారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తప్పనిసరి.. సరైన లైసెన్స్, వాహన పత్రాలు లేకుండా తిరిగి వాహనాలను తక్షణమే స్వాధీనం చేసుకుంటాం. మైనర్లకు వాహనాలపై కేసులు: మైనర్లకు వాహనాల ఇచ్చే తల్లిదండ్రులపై కూడా చట్టపరమైన కేసులు సమాధు చేస్తాం. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారు ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించే ప్రసక్తి లేదని సీబి తెల్పి చెప్పారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎస్సెలు, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మూడవసారి ఎస్టీ సెల్ మండల

అధ్యక్షుడిగా గణపతి నాయక్

చౌటూర్ : కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్టీ సెల్ చౌటూర్ మండల అధ్యక్షుడిగా గణపతి నాయక్ మూడవసారి నియమితులయ్యారు. మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ ఆదేశాల మేరకు, చౌటూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు బోధపట్ల గణేష్ అధ్యర్థంలో పార్టీ అనుబంధ విభాగాల పదవులకు నియామకాలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా గణపతి నాయక్ను ఎస్టీ సెల్ చౌటూర్ మండల అధ్యక్షుడిగా మూడవసారి నియమించారు.



ఈ సందర్భంగా గణపతి నాయక్ మాట్లాడుతూ తనపై సమృద్ధితో మూడవసారి బాధ్యతలు అప్పగించిన మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహకు, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు బోధపట్ల గణేష్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే తన నియామకానికి సహకరించిన సీనియర్ నాయకులు సుభాష్ రెడ్డి,

మధారెడ్డితో పాటు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ మధారెడ్డి, మాజీ ఎంపీ సుభాష్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తనిఖీ ఉన్నప్పుడే డాక్టర్.. లేకుంటే ఖాళీ కుర్చీ!

- కోహీర్ పశువైద్యశాలలో వైద్యుల అందుబాటుపై విమర్శలు
- డాక్టర్ లేక పశువులకు వైద్యం అందక రైతుల ఇబ్బందులు
- శాశ్వత వెటర్నరీ డాక్టర్లను నియమించాలని డిమాండ్
- అధికారులు స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి

సంగారెడ్డి జిల్లా కోహీర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పశువైద్యశాల లో వైద్యుల అందుబాటుపై రైతులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారులు తనిఖీలకు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే డాక్టర్ అందుబాటులో ఉంటున్నారని, సాధారణ రోజుల్లో వైద్య సేవలు అందక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇటీవల సంగారెడ్డి జిల్లా పశుసంపర్వక శాఖ సంయుక్త సంచాలకురాలు పశు వైద్యశాలను తనిఖీ చేసిన సమయంలో ఇన్‌చార్జి డాక్టర్ అందుబాటులో ఉన్నట్లు రైతులు పేర్కొన్నారు. అయితే శనివారం ఆయన విధులకు హాజరు కాకపోవడంతో పశువులకు వైద్యం అందించే వారు లేకుండా పోయారని తెలిపారు. దీంతో తమ పశువులకు అనారోగ్యం తలెత్తివస్తున్నందు వలనని సందేహించారో తెలియక రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు.పశు వైద్య సేవలకు ఆటంకం.. రైతులకు



విద్యార్థులకు దసరా సెలవులు
మరికల్ అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):
మరికల్ మండల కేంద్రంలోని వివిధ ప్రైవేటు ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు మరియు జూనియర్ కాలేజీలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శనివారం దసరా సెలవులు ప్రకటించారు. పాఠశాలలు 22 తేదీన

యమతకు స్ఫూర్తిప్రదాత వంశీధర్ రెడ్డి

- భూంపల్లి గ్రామం నుండి జిల్లా స్థాయికి ఎదిగిన యమత కిరణం
- సమస్యలపై పోరాటమే శ్వాసగా.. ప్రజాసేవలో ముందుజె
- జిల్లా కాంగ్రెస్ యూత్ జనరల్ సెక్రటరీ ఎల్లన్నగారి వంశీధర్ రెడ్డి

అక్టో సేతు భూంపల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):
నాయకత్వం అంటే కేవలం పదవి కాదు.. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడటమే అని నిరూపిస్తూ, సిద్ధిపేట జిల్లా రాజకీయాల్లో దూసుకుపోతున్నారని జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ యూత్ జనరల్ సెక్రటరీ ఎల్లన్నగారి వంశీధర్ రెడ్డి. అక్టో పేట భూంపల్లి మండలం భూంపల్లి గ్రామానికి చెందిన వంశీధర్ రెడ్డి, తన సేవార్థక్రందం, నిద్రాంతరే నాడు గ్రామంలో

యమతకు ఆదర్శంగా నిలిచి.. నేడు జిల్లా వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో అత్యంత చురుకైన యువ నాయకుడిగా ఎదిగారు. వంశీధర్ రెడ్డి, విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రజా సమస్యలపై చొరవ చూపే వారు. భూంపల్లి గ్రామంలో స్థానిక యువతను ఏకం చేస్తూ, వారి ఉన్నతికి, కీడ్ల ప్రోత్సాహానికి ఎంతో కృషి చేశారు. గ్రామంలో ఏ ఏర్పాటు వచ్చినా వచ్చినా నేనున్నానంటూ ముందుండటం ఆయన ప్రత్యేకత. ఈ క్రమక్షణ, నాయకత్వ లక్షణాలను గురించి



ఘనంగా సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ తొలి వార్షికోత్సవ వేడుకలు

- రాజీవ్ కనకాల, వితికా పేరు, మోటివేషనల్ స్పీకర్ ప్రదీప్ కొండెపల్లి హాజరు

మణికొండ:
సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ తొలి వార్షికోత్సవ వేడుకలు మణికొండలో వైభవంగా జరిగాయి. గత ఏడాది అక్టోబర్‌లో ప్రారంభమైన ఈ ప్రీ స్కూల్, చిన్నారులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ, సృజనాత్మకత, చక్కని నడవడికను అలవర్చే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన వార్షికోత్సవ వేడుకలకు సీని ప్రముఖులు, విద్యావేత్తలు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై సందడి చేశారు. సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ వైద్యుల్లో హిట్ సిస్టా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకలకు ప్రముఖ నటుడు రాజీవ్ కనకాల, నటి వితికా పేరు, మోటివేషనల్ స్పీకర్ ప్రదీప్ కొండెపల్లి తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. చిన్నారుల ప్రతిభను ప్రతిబింబించేలా రూపొందించిన కార్యక్రమాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ సందర్భంగా మోటివేషనల్ స్పీకర్ ప్రదీప్ కొండెపల్లి మాట్లాడుతూ, సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ తొలి వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్న అందరినీ ఆనందంగా ఉండవ్వారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో పాఠశాల విద్య ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్నారు. తాను ఈ స్థాయికి

జాగృతి పగ్గాలు రేపే బేగం చేతికి..

గద్వాలలో రాజకీయం హిట్!

- కవిత ఆమోదంతో జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలిగా నియామకం
- ఉమ్మడి జిల్లాలలో సంస్థాగత ప్రక్షాళనకు తెరలేపిన రాష్ట్ర నాయకత్వం

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా రాజకీయాల్లో 'తెలంగాణ జాగృతి' మరోసారి హిట్ టాపిక్‌గా మారింది. జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలిగా రేపే బేగం నయ మిస్ట్రా రాష్ట్ర నాయకత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆమోదముద్రతో.. రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు మాధవి ఈ నియామక ఉత్తర్వులను తాజాగా జారీ చేశారు. పార్టీని సమృద్ధి ప్న వారికి పెద్దపీట వేస్తూ తీసుకున్న ఈ

స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభం

- కేసీఆర్ నగర్ ఫేస్-2లో స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభం
- పుడయం, తెల్లూపూర్ ప్రతినది (అక్టోబర్ 10)

తెల్లూపూర్ డివిజన్ కేసీఆర్ నగర్ ఫేస్-2లో శనివారం స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న 15,660 మంది లబ్ధిదారులకు స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులు అందించే ప్రక్రియ చేపట్టారు. ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో పాఠదర్శకతను పెంపొందించి, లబ్ధిదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం సురక్షితమైన, ట్యాంపర్ ప్రూఫ్ స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులను నిర్ణయ చేసింది. లబ్ధిదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారిలో కొంతమంది స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులను పొందారు.



రేషన్ కార్డులు అందించే ప్రక్రియ చేపట్టారు. ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో పాఠదర్శకతను పెంపొందించి, లబ్ధిదారులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం సురక్షితమైన, ట్యాంపర్ ప్రూఫ్ స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులను నిర్ణయ చేసింది. లబ్ధిదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారిలో కొంతమంది స్టార్ట్ రేషన్ కార్డులను పొందారు.



చేరుకోవడంలో తన తల్లి అందించిన ప్రోత్సాహం, చిన్నప్పటి నుంచి తీసుకున్న జాగ్రత్తలు ముఖ్యపాత్ర పోషించాయని తెలిపారు. చిన్నారుల ఎదుగుదలలో ప్రీ స్కూల్ విద్యకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉందని చెబుతూ, సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ పై తన అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ చైర్మన్ లోహిత్ సిస్టా మాట్లాడుతూ, తన చిన్ననాటి అనుభవాలే ఈ స్కూల్ ఏర్పాటుకు సేద్యంగా



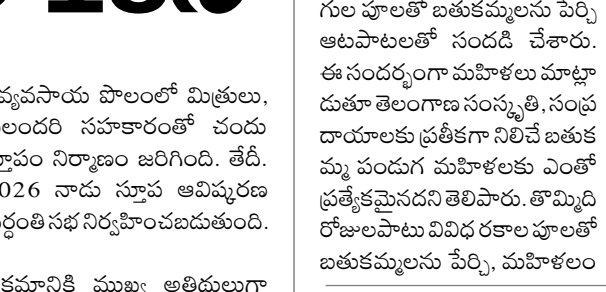
నిలిచాయని తెలిపారు. తాను చదువుకునే రోజుల్లో తనకు నచ్చిన విధానంలో విద్యను అభ్యసించే అవకాశం ఉంటే బాగుండేదని భావించేవాడని చెప్పారు. చిన్నారులకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా, వారి ఆసక్తులు, అభిరుచులకు తగిన విధంగా ప్రీ స్కూల్ స్థాయి నుంచే నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ

నిర్వాహకురాలు కోట గోపి ఆధ్వర్యంలో కొస్తుభ కూచిపూడి బృందం ప్రదర్శించిన కూచిపూడి నృత్య ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. చిన్నారుల ఉత్సాహం, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, అతిథుల సందేశాలతో సిస్టా ఇంటర్నేషనల్ ప్రీ స్కూల్ తొలి వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఆనందోత్సాహాల మధ్య ముగియాయి.

అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం!

- ప్రధాన ఎన్నికల అధికారిని తొలగించాలి!
- గజేట్ లంబెడ్జర్ భవనంలో ప్రజాసంఘాలు, రాజకీయ పక్షాల గుంప్రని మేజా (రాండ్ బేబుల్) సమావేశం

గజేట్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):
దేశంలో ప్రత్యేక ఓటర్ల సవరణ పేరుతో 13 కోట్ల ఓట్లను తొలగించడాన్ని నిరసిస్తూ గజేట్ అంబేద్కర్ భవనంలో దళిత సంఘాల ఐక్య కార్యచరణ సమితి అధ్యక్షుడు డాక్టర్ చిప్పల యాదగిరి అధ్యక్షతన వివిధ ప్రజాసంఘాలు, రాజకీయ పార్టీల నాయకులు గుంప్రని మేజా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఓట్ల తొలగింపు విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలని, ఎన్నికల కమిషన్ నియమావళి చట్టాన్ని మార్చి



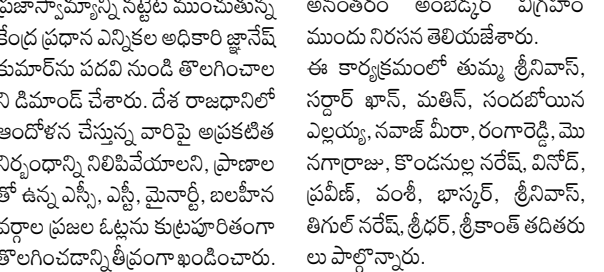
మైనార్టీ బాలబాలికలకు వాహనాలు నడిపేందుకు అనుమతిని చేతల్లిదండ్రులపై చట్ట ప్రకారం కేసులు నమోదు చేస్తామని డిమీస్ట్ హెచ్చరించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ట్రాఫిక్ సి బందీల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల విక్రయాలు, వినోదాంగంపై నిషేధం పెంచడంతో పాటు బాలికలపై లైంగిక దాడులు, బాల్య వివాహాలపై వెంటనే నేరాల నివారణకు ముందున్న చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.



నారాయణభేడ్లో ఘనంగా మహా భోగ్ భండార్

- నారాయణభేడ్ లో రేపు మహా భోగ్ భండార్ -భవానీ దీక్షాదారులు, సేవాలాల్ భక్తులు భారతి తరలిరావాలి

చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు పలువురు బంజారా నాయకులు హాజరుకానున్న ట్టు బంజారా సేవాలాల్ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రమేష్ చౌహాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భవానీ మాత దీక్షాదారులు భవానీ మాత భక్తులు సేవాలాల్ మహారాజ్ భక్తులు బంజారా సోదర సోదరీమణులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి మహా భోగ్ భండార్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. భక్తులందరూ ఐక్యమత్వంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో మాజీ ఎంపీటీసీ బంజారా నాయకుడు రామచంద్ర నాయక్ సంగ్రామ వర్షం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



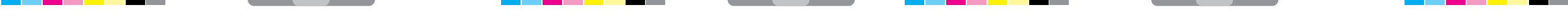
ప్రజాస్వామ్యాన్ని నట్టేట ముంచుతున్న కేంద్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి జ్ఞానేష్ కుమార్ ను పదవి నుండి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశ రాజధానిలో ఆందోళన చేస్తున్న వారిపై అప్రకటిత నిర్బంధాన్ని నిలిపివేయాలని, ప్రాజా తో ఉన్న ఎన్ని, ఎన్ని, మైనార్టీ, బీహాన్ వర్గాల ప్రజల ఓట్లను కట్టపూరితంగా తొలగించడాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు.

గ్రామాల్లో అనుమానితులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి పోలీసు సిబ్బంది క్రమం తప్పకుండా బీట్ విధులు నిర్వహించాలని, గ్రామాల్లో కొత్త వ్యక్తులు లేదా అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే వారి వివరాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు గుర్తించినప్పుడు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పోలీసు సిబ్బందికి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాండూరు రూరల్ సర్పిల్ కార్యాలయాన్ని పరిశీలించారు.

ఘనంగా ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ

- నిజాంపేట అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

మండల వ్యాప్తంగా శనివారం ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ పండుగ సందరాలను మహిళలు ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలోని గాంధీ విగ్రహం వద్ద మహిళలు ఒకచోట చేరి రంగరంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి ఆటపాటలతో సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల ప్రతికారాని నిలిపే బతుకమ్మ పండుగ మహిళలకు ఎంతో ప్రత్యేకమైనదని తెలిపారు. తొమ్మిది రోజులపాటు వివిధ రకాల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి, మహిళలకు



అతిగా తింటే మెదడుకు హాని జరుగుతుందా?

మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదల అవ్వక కలిపి కడుపు నిండిందని



మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే

ప్రోటీన్ గుడ్లు ఉత్తమం. అందుకే డైట్ గుడ్లు తినమని

పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. సాధారణంగా మనం తినాలనే కోరిక కలిగితే.. అది ఇష్టమైన ఫుడ్ అయితే.. బాగా లాగించేస్తాం.. ఇంకా ఏదైనా పండుగ వచ్చిందంటే చాలా స్పెషల్గా ఫుడ్ రిడీ చేసుకుని ఎంతో ఇష్టంగా తింటాం. ఇలాంటి ఫెస్టివల్ డేస్లో చాలామంది ఇష్టమైన డైట్ ఫ్యానిన్స్ వక్రకన పెట్టి మంచిగా ఫుడ్ లాగిస్తుంటారు. అయితే మనం తీసుకున్న ఆహారం మనం మెదడులో ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులు చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో మన మెమరీ పవర్ ఏకాగ్రత వంటి అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. సరైన విధంగా పదతిగా తీసుకునే ఆహారం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదలై అవస్థ కలిపి కడుపు నిండిందని మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. ఇది మన

స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ సిగ్నల్స్ అన్నీ మన పేగుల లోని అన్ని భాగాల నుండి వస్తుంటాయి. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ద్వారా విడుదల ఈ హోర్మోన్ల సమూహా, వీటి నుంచి మెదడుకు వెళ్లే సంతకాలు కడుపు నిండిన తర్వాత మనకు కలిగించే నిద్ర మత్తు సంబంధించినవి. కానీ ఖచ్చితంగా ఈ పక్రియ ఎలా పనిచేస్తుంది అనే దానిపై ఇంకా చాలా రీసెర్చ్ చేయాలని వాషింగ్టన్ డిసి లోని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశోధకులు తెలిపారు. అయితే ఎక్కువగా తిన్న తర్వాత రక్తప్రసరణ తగ్గదు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తిన్న కూడా మన మెదడుకు ఇంపై కాస్త తక్కువ ప్రభావమే పడుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం.. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం అందరూ అనుకున్నంత ప్రమాదకరం కాదు అని తెలిపారు. అయితే ఈ అధ్యయనాన్ని కేవలం యువతపైనే, ఆరోగ్యకరమైన వ్యవధులపైనే చేశామని దీనిపై మరింత పరిశోధన చేయాల్సి ఉందని వారు అంటున్నారు. ఎక్కువగా తినడం వల్ల చెడు ప్రభావం పడుతుందన్న గ్యారంటీ లేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఒక్కసారి అత్యధికంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంపై జరిగే ప్రభావాలుపై తక్కువ పరిశోధనలు ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం పరిశోధనలు మాత్రం మన మెదడుకి అంత ప్రమాదకరం కాదని సూచిస్తున్నాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఒకసారి ఎక్కువగా తినడం మనం అనుకున్నంత ప్రమాదం కాదని నిపుణులు

అంటున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం ఓకే కానీ అంతకుమించి తింటే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందని.. వరుసగా ఐదు రోజుల పాటు ఎక్కువగా తినడం వల్ల మన మెదడుపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు పడతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతీయ ఇక్లర్ వంట నూనె లేని రోజు ఉండదు. పచ్చడి, పులుసు, కూరలు, బిరుతిళ్లు - ఏ వంటకమైనా నూనెతోనే మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా డిప్ ఫ్రై చేసే పదార్థాల తర్వాత మిగిలిన నూనెను వడకట్టి మళ్ళీ వాడేస్తుంటారు చాలా మంది. డబ్బు ఆదా అవుతుందని భావిస్తారు. కాచిన నూనెను మళ్ళీ వాడే అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా? పదే పదే వేడి చేసిన నూనెలో విషపదార్థాలు ఏర్పడతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇవి శరీరంలోకి చేరి ఏం చేస్తాయి? ఏ రోగాలకు దారి తీస్తాయి? చాలా మంది ఇక్లర్ డిప్ ఫ్రై చేసిన నూనెను నిల్వ చేసుకుని మరుసటి రోజు కూడా వాడతారు. ఇది సాధారణ అలవాటుగా మారింది. కానీ, ఈ పక్రియలో నూనెలో రసాయన మార్పులు జరుగుతాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రతకు గురైన నూనెలో ఫ్రీ రాడికల్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, అల్లిహైడ్రేస్ వంటి హానికర సమ్మేళనాలు పెరుగుతాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని పెంచి, కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది? మరి ఈ ప్రమాదం నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలి? నూనెను పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల దానిలోని కొవ్వు అమ్లాల విచ్ఛిన్నమై ఫ్రీ రాడికల్స్ విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ శరీరంలోకి చేరి కాలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి, బ్లైగ్లైడ్స్ స్థాయిలను అసమతుల్యం

వంట నూనెను పదే పదే వేడి చేసి వాడుతున్నారా?

చేస్తాయి. ధమనుల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోవడం, వాపులు పెరగడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. కాలక్రమేణా ఇవి గుండె జబ్బులు, బైప్-2 డయాబెటీస్, ఫ్యాటీ లివర్, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైన నూనెలో పాలిసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ వంటి క్యాన్సర్జెన్సిక కూడా ఏర్పడతాయి. వాటిని నూనెను నిల్వ చేసే విధానంలోనూ చాలా మంది తప్పులు చేస్తారు. మూత పెట్టుకుండా, వెలుతురు పడే చోట ఉంచితే ఆక్సికరణ వేగంగా జరిగి ఫ్రీ రాడికల్స్ మరింతగా పెరుగుతాయి. మళ్ళీ వాడాలనుకుంటే తాజా నూనెతో కలిపి వాడవచ్చు కానీ,



అందులోని విష సమ్మేళనాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. పొడుతిరుగుడు నూనెకు ఐదులుగా పలి నూనె, ఆప నూనె (మస్టర్ ఆయిల్), కొబ్బరి నూనె, నెయ్యి వంటివి ఉపయోగించండి. ఇవి హాస్క్ పాయింట్ ఉండి, డిప్ ఫ్రైకు సురక్షితం. నెలకు ఒకసారి నూనె రకాన్ని మార్చడం వల్ల ఒమెగా-3, ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమతుల్యత కాపాడబడుతుంది. ఈ చిన్న మార్పులతో గుండె, కాలేయం, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మీ వంటశైలి మార్చుకుంటే.. ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది!

ఆప్టెట్, ఉడికించిన గుడ్లు బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?



వైద్యులు సూచిస్తారు. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఉడికించిన గుడ్లు, ఆప్టెట్ లలో ఏది మంచిదనే సందేహం ఉంటుంది. ప్రోటీన్ ఫుడ్లుగా ఉండి అహారాల్లో గుడ్డుకు



లేదా వెన్న లేకుండా కేవలం నీటిలో ఉడికిస్తారు. కాబట్టి అదనపు కొవ్వు చేరే అవకాశం లేదు. ఒక ఉడికించిన గుడ్డులో సుమారు 70 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇందులో ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని ఇస్తూనే బరువును నియంత్రిస్తో ఉంచుతాయి. ప్రయోజాల్లో కూడా వీటిని సులభంగా తీసుకువెళ్లవచ్చు. ఆప్టెట్ తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.. కానీ దీని తయారీ విధానమే పెద్ద మైనస్. ఆప్టెట్ వేయడానికి నూనె, నెయ్యి లేదా వెన్న వాడడం వల్ల కేలరీల శాతం పెరుగుతుంది. ఉపయోగించే నూనెను బట్టి ఒక ఆప్టెట్లో 90

నుండి 200 కేలరీల వరకు ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే ఆప్టెట్లో టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, పాలకూర, క్యాప్సికమ్ వంటి కూరగాయలు చేర్చడం వల్ల ఫైబర్, విటమిన్లు అందుతాయి. తక్కువ నూనెతో వేసుకుంటే ఇది కూడా మంచి పోషకాహారమే. బరువును వేగంగా తగ్గించుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న వారు ఉడికించిన గుడ్లు తినడమే ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వీటిలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువ. ఒకవేళ మీరు ఆప్టెట్ తినాలనుకుంటే.. వాస్-స్క్వి పాస్ ఉపయోగించి అతి తక్కువ నూనెతో, ఎక్కువ కూరగాయలు చేర్చి వండకోవడం మంచిది. దీనివల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్టు ఎక్కువ: చదువున నేలపై నడవటం కంటే మెట్టు ఎక్కువదంటే లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

నేటి కాలంలో

బరువు తగ్గడం అనేది ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది. దీని కోసం చాలా మంది జీమ్స్లో గంటల తరబడి చేమటలు విండిస్తుంటారు. మరికొందరు కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే అవేమీ లేకుండా కేవలం సడకతోనే బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా నడవటం కాకుండా కొన్ని టిప్స్ మార్చాలని పాటిస్తే సులభంగా స్లిమ్ గా మారవచ్చు. నడక ప్రయోజనాలు: నడక కేవలం కేలరీలను బర్న్ చేయడమే కాకుండా శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను

పడుకుంటారు. కానీ భోజనం చేసిన తర్వాత 10 నుండి 20 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితమవుతాయి. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి, కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పవర్ వాకింగ్: సాధారణంగా నడవడానికి, పవర్ వాకింగ్ కు చాలా తేడా ఉంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్టు ఎక్కువ: చదువున నేలపై నడవటం కంటే మెట్టు ఎక్కువదంటే లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

రోజూ ఇలా నడిస్తే

కొవ్వు మంచులా కరుగుతుంది



మెరుగుపరుస్తుంది. అన్ని వయసుల వారు చేయగలిగే అత్యుత్తమ వ్యాయామం ఇది. క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. భోజనం తర్వాత: చాలా మంది తిన్న వెంటనే

వేగంతో కాకుండా వేగాన్ని మారుస్తూ నడవండి. ఉదాహరణకు ఒక నిమిషం పాటు చాలా వేగంగా నడిచి, తర్వాత నిమిషం నెమ్మదిగా నడవండి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు కరిగి పక్రియ రెట్టింపు అవుతుంది.

చేలా చేస్తుంది. కొంచెం బరువుతో నడక: నడుస్తున్నప్పుడు వెనుక చిన్న బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించడం లేదా తేలిక పాటి బరువులు చేతిలో పట్టుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత కష్టపడాలి వస్తుంది. దీనివల్ల తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇంటర్వేల్ వాకింగ్: ఒకే

ఉద్దేశ్యంతోనే తొమ్మిది గంటలకు మించి మరి నిద్రపోకుండా

టారు. దీనివల్ల నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. పొట్టు కొంతమందికి తలనొప్పి నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం వల్ల పగలు నిద్ర రాదనుకుంటారు చాలామంది. కానీ దీనివల్ల కునికొమ్మ తప్పుడు అవుతుంది. అతి నిద్ర కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా చిబ్బ

ఒత్తిడి ఒక వ్యాధి కాదు.. హెచ్చరిక!

ఒత్తిడి అనేది ఇటీవల కాలంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. అయితే, చాలా మంది తరచూ ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా వారు తమ రోజువారీ కార్యక్రమాలను కూడా సరిగా చేయలేరు. దీంతో వారిపై మరింత ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకే, ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మనస్సును నియంత్రించుకోవడం అనేది చాలా ఉత్తమమైన



చదం నేర్చుకోవాలి. మీ మనస్సు మీ నియంత్రణ కోల్పోయిస్తున్నది వెంటనే ఆ ఆసుభా తిని ఆపడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. మీకు ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు.. మీ శ్వాసను బిగించి, మీ మూత్రాన్ని ఒక నిమిషం పాటు చల్లబెట్టి నీటిలో ఉంచి.. ఆపై మీ మూత్రాన్ని బయటకు తీసి గాలిని వదులుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు కాస్త వ్యాయామం లాంటివి చేయవచ్చు. మీ శరీరంతో కాదేలా చేసి ఏదోరీతి వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. వేగంగా శ్వాస కిరణాలు తాకేలా ఉండటం ద్వారా కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు ఒంటరిగా ఉంటే ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

అతి అసర్వధా యుక్తి! అంటుంటారు. నిద్రకూ ఇది పర్వస్తుంది. ఆరోగ్యదారుకమే కదా అని గంటల తరబడి నిద్రపోతే.. లేనిపోని అనారోగ్యాల బారిన పడక తప్పదుంటున్నా నిపుణులు. అందుకే వయసును బట్టి తగిన నిద్ర సమయాల్ని పాటిస్తే ఎన్నో అనర్థాలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నా. మరి,

నిద్ర ఎక్కువైనా సమస్యే..!

అతిగా నిద్ర పోవడం వల్ల తలకత్తే కొన్ని సమస్యలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా పెద్ద వారికి రాత్రిళ్లు ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర అవసరమవుతుంది. అయితే కొంతమంది సమయం దొరికిందనో, ఎక్కువసేపు నిద్ర పోవడం మంచిదన్న

వ్యవస్థ గాడి తప్పుతుందట. ఫలితంగా బైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అతిగా నిద్రపోయే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవ

శున్నాయి. మన శరీరం చక్కెరను విచ్ఛిన్నం చేసే శక్తిగా మార్పు తుంది. అయితే అతిగా నిద్ర పోవడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ గాడి తప్పుతుందట. ఫలితంగా బైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అతిగా నిద్రపోయే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవ



అలాగని గంటల తరబడి నిద్ర కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా పలు మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవంటున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల జీవ గడియారం పనితీరు దెబ్బతిని తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందట. అలాగే గంటల తరబడి కదలకుండా పడుకోవడం వల్ల శరీర అవయవాల్లో, కీళ్లలో కదలిక లోపించి నడం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు తలకత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

అందోళన, స్పృహ కోల్పోవడం, సైకిస్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటున్నాయి వైద్యులు. ఫిట్స్ చిన్న వయసులో బాధించడానికి పలు కారణాలని అంటున్నారు.

అలాగని.. పెద్దయ్యాక రాదని చెప్పలేం. ఇది జీవితంలో ఎప్పుడైనా రావొచ్చుంటున్న నిపుణులు. ఇది వారసత్వంగా తల్లితండ్రుల నుంచి సంక్రమిస్తుందా? ఆహారం ద్వారా మెదడులోకి చేరే పురుగుల కారణమా? తల్లిదండ్రులకు మార్పు చేసవచ్చు ఉంటే అది పిల్లలకు వచ్చే ప్రమాదం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొన్నిసార్లు మార్పు వ్యాధిగ్రస్తులను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లినా, చికిత్స చివరి వరకు కొనసాగించకుండా మధ్యలోనే వదిలేస్తారంటున్నారు. ఈ కారణంగా వ్యాధి మరింత తీవ్రంగా మారుతుంది. అలాకాకుండా.. సమయానికి చికిత్స అందిస్తే 80 నుంచి 90 శాతం మూర్ఖ రోగులలో ఈ వ్యాధి కంట్రోల్ అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే క్యాజేట్ ఆకులను వండకుండా వచ్చిగా తినడం వల్ల టీనియా సోలియం అనే పురుగు గుడ్డు వేదడలోకి చేరతాయని వాటి కారణంగా ఏర్పడే ఇన్ఫెక్షన్ తో మూర్ఖత్వాన్ని రావచ్చని హెచ్చరించారు. న్యూరో స్పెషిలిస్ట్ నివారించడం ఇవేపోక్షన్ అని ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ న్యూరాల్జిస్ట్ డాక్టర్ షియాంక సిన్హావే తెలిపారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే ఈ సమాచారాన్ని మేం మీకు అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



కింద కూర్చుంటే ఆందోళన తగ్గుతుంది!

ఒకప్పుడు నేలపైనే కూర్చుని భోజనం చేసేవారే. వీటి అరుగులే సోపాలు... గిన్నెలు తోమాలన్నా దుస్తులు ఉతకాలన్నా కింద కూర్చునే.. కానీ, ఇప్పుడు ఆ అవకాశమేదీ? నేలపై కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముక సహజ స్థితిలో ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు వచ్చే వంపు తప్పుతుంది. ముఖ్యంగా డేస్ అనుకోకుండా కూర్చోవడం వల్ల పొట్ట, వీపు కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. వెన్నె నొప్పి తగ్గుతుంది. తుంటి, మోకాళ్లు, చీల మండలు సాగుతాయి. వీటివల్ల పెద్ద వయసులోనూ నేల మీద నుంచి సులువుగా లేవగలుగుతారు. ఇది దీర్ఘాయువుకు సంకేతమట. కాళ్లు ముడుచుకుని కార్యోపదం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. నేలపై కూర్చుని... ముందుకు వంగి తినడం, తిరిగి వెనక్కు వచ్చే కదలిక జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. మహిళలు నేలపై సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల పెల్విక్ కండరాల బలపడతాయి. ఇది, ఒత్తిడి, ఆందోళనల్ని తగ్గిస్తుంది. మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.



