

పునరావాస కేంద్రాలను పరిశీలించి న్యాయంచేస్తూ గ్రామస్తులకు హామి

తెలంగాణ కెరటం నారాయణపేట ప్రతినిధి, మక్తల్ నియోజకవర్గంలోని నాలుగు నిర్వాసిత గ్రామాలైన భూత్పూర్, అనుగోండ, అంకెన్నల్లి, ముప్పిపల్లి గ్రామాలను గురువారం మక్తల్ ఎమ్మెల్యే వాకిలి శ్రీహరి, జిల్లా కలెక్టర్ సికా పట్నాయక్ పర్యటించి నివాస గృహాలను పరిశీలించారు. భూత్పూర్ రిజర్వాయర్ నిర్మాణం పూర్తి సంవత్సరాల్లోనే పూర్తి చేయాలని ముంపు గ్రామాలను 2010 సంవత్సరం నవంబర్లో జేపీ నెంబర్ 122 జారీ చేసినందుకు పదిహేను సంవత్సరాలు అవుతున్నా నేటికీ ఈ గ్రామాన్ని పునరావాస కేంద్రంగా ప్రకటించక పోవడం గత ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమని ఊరంత చిత్తడి నేలగా తలపించే విధంగా ఉందని అలాంటి ఇళ్లలో ఎలా ఉంటామని, గ్రామానికి ఎగువన భూత్పూర్ రిజర్వాయర్ వల్ల దిగువన భూత్పూర్ గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటిలో నీటి ఉటకం చిత్తడి నేలలో ప్రజలు నివాసయోగ్యంగా లేదని భూత్పూర్ గ్రామంలో దాదాపు 550 కుటుంబాలు నివసిస్తున్నారని చిత్తడి నేలలో ఉండలేక ఊరుపదిలి వెళ్లేక కష్టాలు పడుతున్నామని మాజీ ఎంపీటీసీ కుర్మయ్య గౌడ్ కలెక్టర్ కు చెప్పారు. గ్రామస్తులు కొత్త నివాసాలను నిర్మించు కోలేఖ, వీరి జీవన విధానం అస్పష్టంగా తయారైంది ఎమ్మెల్యే వాకిలి శ్రీహరి కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. మక్తల్ కొండగల్ నారాయణపేట సాగునీటి ప్రాజెక్టు చేపడితే భూత్పూర్ రిజర్వాయర్ను ఇంకా విస్తరించాలి ఉంటుందని, ఆ ప్రాజెక్టు చేపడితే భూత్పూర్ గ్రామం నీటి ఉటకం నిలయంగా మారుతుందని అప్పుడు గ్రామస్తుల పరిస్థితి ఎంతో ఉందని అందుకు త్వరగా రిపోర్ట్ తెప్పించుకొని ప్రభుత్వానికి నివేదిక పంపిస్తే తన సంబంధిత మంత్రి, ముఖ్యమంత్రి రెవంట్ రెడ్డి తో మాట్లాడి గ్రామానికి త్వరగా బాదితులకు నష్ట పరిహారం ఎగువ ప్రాంతాలను



నివాసయోగ్యమైన స్థలాలు ఇప్పిస్తే ఇళ్ళు నిర్మించుకుంటారని మక్తల్ ఎమ్మెల్యే వాకిలి శ్రీహరి అన్నారు. అంతకుముందు భూత్పూర్ గ్రామంలోని పాఠశాలలోని విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ మెసూ ప్రకారం భోజనం పట్టినట్లుగా లేదా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం పాఠశాల ఆవరణలో కలెక్టర్ మొక్కల నాటూరు ఇప్పసరావాస కేంద్రాల పరిశీలన కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ అశోక్, ఆర్.డి., ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం లో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలి.

- వర్షాకాలం లో సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కల్పించాలి.
- నీరు నిల్వ ఉండరాదు.
- జ్వరాలు ఉంటే గ్రామ అధికారులకు తెలియజేయండి.
- పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.
- జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్.

తెలంగాణ కెరటం ఉమ్మడి మెడక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతినిధి ఆగస్టు 8: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పచ్చదనం స్వచ్ఛదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా నాలుగవ రోజు చిన్న శంకరంపేట మండలంలోని గవ్వలపల్లి గ్రామంలో కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని, ప్రాథమిక పాఠశాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛదనం- పచ్చదనం అనే కార్యక్రమంలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలన్నారు. పారిశుధ్య నిర్వహణ పచ్చదనం పెంపు లక్ష్యాలతో ప్రభుత్వం ఆగస్టు 9 నుంచి 9 వరకు స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తుందని అన్నారు. సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణకు చర్యలు పాటించాలని, ఇంట్లోని పాత బ్రెడ్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, ప్లాస్టిక్ హా ప్పువుల్లో నిల్వ ఉన్న నీటిని తొలగించాలని, ఇల్లు, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మన ఇంటిని

ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుతామో అదే విధంగా మన గ్రామాన్ని పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. విద్యుత్ లైన్లు, త్రాగునీటి సరఫరా పైవే లైన్లకు దూరంగా అవెస్యూ ఫ్లాంట్లను మొక్కలు నాటాలని కలెక్టర్ సూచించారు. స్వచ్ఛదనం సాధించాలన్నారు. అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా మన చుట్టూ ఉండే పరిసరాలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరచుకోవాలని సూచించారు. నిర్దేశిత షెడ్యూల్ ప్రకారం స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమాలను క్రమం తప్పకుండా చేయాలన్నారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తి స్థాయిలో తగ్గించాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, పారిశుధ్య నిర్వహణ పై ప్రజల అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. హా స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమం ద్వారా ఆరోగ్య మెడక్ జిల్లా సాధ్యమవుతుందని ఆ దిశగా మనమంతా కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతి వెంకటేశ్వరని దర్శించుకున్న గుమ్మూర్ల టైగర్ సర్వేయర్ రెడ్డి



తెలంగాణ కెరటం నారాయణపేట ప్రతినిధి సమాజంలో అసాంధిక శక్తులు, అల్లరి మూకల నుండి ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడానికి, ప్రజల భద్రతపై భరోసా కల్పించడానికి ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని సిబి రాజేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. గురువారం సాయంత్రం మరకల్ మండలంలోని సమస్యాత్మక గ్రామాలైన చిత్తూర్, ఎక్కానూర్ లో మరకల్ పోలీసులు, కేంద్ర బలగాలచే ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. సమాజంలో శాంతి భద్రతలు పరిరక్షించడానికి పోలీసులు నిరంతరం కృషి చేస్తుంటారని ప్రజల్లో మనోధౌర్యం

సెప్టెంబర్ 30 లోగా సీఎంఆర్ (కస్టమ్ మిల్లింగ్ రైస్) లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలి.

- సీఎంఆర్ రైస్ డెలివరీ లక్ష్యాన్ని చేరుకొని మిల్లర్ల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తాం.
- ప్రతి మిల్లు నుండి రోజుకు రెండు ఏసీకేల బియ్యాన్ని ఎఫ్ఐసికి అందించాలి.
- జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ కె సీతారామారావు.



తెలంగాణ కెరటం నాగర్ కర్నూలు జిల్లా ప్రతినిధి (ఆగస్టు 8): సెప్టెంబర్ 30లోపు సీఎంఆర్ (కస్టమ్ మిల్లింగ్ రైస్) లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలని నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ కె సీతారామారావు రైస్ మిల్లర్లకు ఆదేశించారు. గురువారం సాయంత్రం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో , రైస్ మిల్లర్లు, సంబంధిత అధికారులతో 2023-24 ఫార్మ్ సీజన్ కు సంబంధించి సీఎంఆర్ రైస్ డెలివరీ పై అదనపు కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైస్ మిల్లర్లకు సీఎంఆర్ కింద తెలియించిన ధాన్యాన్ని త్వరిత గతిన మిల్లింగ్ చేసి ఎఫ్ఐసిబి బియ్యం నిల్వలు అందించేలా రైస్ మిల్లర్లు సహకరించాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విధించిన గడువులోగా సెప్టెంబర్ 30లోగా సీఎంఆర్ డెలివరీ చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతిరోజూ ప్రతి రైస్ మిల్ రెండు ఏసీకేల బియ్యాన్ని అందజేయాలని ఆదేశించారు. ఇల్లి విషయమై అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తూ రైస్ మిల్లర్ల వారిగా పూర్తిస్థాయి పర్యవేక్షణ చేయాలని అధికారులకు తెలిపారు. మిల్లర్లు పూర్తి స్థాయి సామర్థ్యం

మేరకు మిల్లింగ్ జరపాలన్నారు. ఇంకా ఇవ్వాలైన సీఎంఆర్ మేరకు రోజువారీ ప్రణాళికతో మిల్లింగ్ జరిపి డెలివరీ చేయాలని మిల్లర్ల కు సూచించారు. సీఎంఆర్ రైస్ డెలివరీ లక్ష్యాన్ని చేరుకొని మిల్లర్ల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని, నిర్ణీత సమయంలోగా అందజేయని వారిపై 6 ఏ కింద కేసులు బాక్ చేస్తామని, మిల్లును బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టడంతో పాటు సీజ్ చేయడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు.

49048 మెట్రిక్ టన్నుల సీఎంఆర్ బియ్యాన్ని ఇవ్వాలి ఉండగా 10730 మెట్రిక్ టన్నుల సీఎంఆర్ బియ్యాన్ని నేటి వరకు అందించగా 38318 మెట్రిక్ టన్నుల సీఎంఆర్ బియ్యం ఇంకా రావాల్సి ఉందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 21.88 శాతం మాత్రమే సీఎంఆర్ పూర్తయిందని, మరింత వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పౌరసరఫరా అధికారి స్వామి కుమార్, డిఎం ఆఫీస్ ఎయిం రాజేందర్ జిల్లాలోని రైస్ మిల్లర్లు డిడిఎస్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బుద్ధదేవ్ బట్టాచార్యకు మక్తల్ ఏరియా కమిటీ నివాకులు.

తెలంగాణ కెరటం నారాయణపేట ప్రతినిధి సిపిఎం పార్టీ మక్తల్ ఏరియా కమిటీ అధ్యక్షులలో సంతాపం ప్రకటిస్తూ నివాకులర్పించడం జరిగింది. సిపిఎం పార్టీ అగ్ర నాయకుడు, పక్షము బెంగాల్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కామ్రేడ్ బుద్ధదేవ్ భట్టాచార్య శ్యాన సంబంధ సమస్యతో ఆసుపత్రిలో చనిపోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి జి వెంకట్రాం రెడ్డి మాట్లాడుతూ, బుద్ధదేవ్ గారి పృథ్వి కమ్యూనిస్టు ఉద్యమానికి సిపిఎం పార్టీకి తిరునాటిలో పార్టీ నాయకునిగా ముఖ్యమంత్రిగా నిలుపుకున్నట్లుంటే గొప్ప వ్యక్తి అని పేర్కొన్నారు. ఏరియా కమిటీ కార్యదర్శి పి ఆంజనేయులు సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు గోవిందరాజు, ఆంజనేయులు పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు భరత్ కుమార్ వి. వెంకటయ్య, లక్ష్మణ్ ఎన్ ఎన్ ఆంజనేయులు, మంగళ గౌరవ ప్రకాష్, గజపల్లె, చంద్రాములు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విద్యార్థులకు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు.

వికారాబాద్ ఆర్డీ కు డిమాండ్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి కి సూచన

తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి ప్రతినిధి 9 పరిగి , పూడూరు , దోమ, కుల్లపర్ల మండలాల్లో తహసీల్దార్ కార్యాలయం లో ఫైల్స్ ఆర్డీ ఆఫీస్ కి ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారానీ ఆర్ డి ఓ ఆఫీస్ లో మాత్రం ధరణి ఫైల్స్ ఎందుకో కలెక్టర్ లాగిన్ ఫార్వర్డ్ కావడం లేదు అని ప్రజలు అందరూ చర్చించుకుంటున్నారా ఆర్ డి ఓ కి మా సూచన ఏమిటంటే మీ ఆఫీసు నుండి పని జరగడం లేదు అనే అపవాదు కంటే ప్రజలకు జవాబుదారీ తనంగా మీ ఆఫీసు లో రోజుకి ఎన్ని ఫైల్స్ ఫార్వర్డ్ చేస్తున్నారో ఒక నోటీస్ బోర్డు పెట్టగలరు అన్నిటికంటే పెద్ద అపవాదు ఏమిటంటే పైరవీలు చేసిన వారి ఫైల్స్ ముందుగా ఫార్వర్డ్ అవుతున్నాయి అని అంటున్నారదీని కోసం ఫస్ట్ ఇన్ ఫస్ట్ అవుట్ అనే కాన్సెప్ట్ ఇంప్లీమెంట్ చేయాలని నలవో ఇస్తున్నారనోట్ : తప్పు ఎవరు చేసినా సరే దాని యొక్క దరిద్రాన్ని ప్రజలు అనుభవిస్తున్నారు.



కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం అందజేసిన బహుజన సమాజ్ పార్టీ (బిఎస్పీ) నాయకులు

తెలంగాణ కెరటం, ఆగస్టు 08, మండమర్రి మంచెలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ అధ్యక్షులలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి కాదాని రవీందర్ గారు, పార్టీ నాయకులు జిల్లా కలెక్టర్ కి వినతి పత్రం గురువారం అందజేశారు . ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ గత నాలుగు రోజుల క్రితం రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్ సగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో దొంగతనం చేశారనే ఆరోపణతో దళిత మహిళను రాత్రి వేళల్లో పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకెళ్లి వివక్షణ రహితంగా బట్టలు విప్పి కన్ను కొడుకు ముందటనే కొట్టి , శిక్షించిన విషయములో డిజిటీజి ఇన్వెస్టిగేషన్ రాం రెడ్డి ని, అతనికి సహకరించిన నలుగురు కానిస్టేబుల్ లను కఠినంగా శిక్షించాలని, అతనిపై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేసి ఉద్యోగం నుండి తొలగించాలని బిఎస్పీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. బాధితురాలు సునీత గంగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కుమారునికి విద్యను అభ్యసించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా ఆదుకోవాలని, ఆ కుటుంబానికి 25 లక్షలు సప్లవరీహారం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఎస్పీ చెన్నూరు నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు ముల్ల రాజేంద్రప్రసాద్, బాంసేపు సీనియర్ నాయకులు వేముల కిరణ్, మంచెలపల్లి నియోజకవర్గ బిఎస్పీ నాయకులు కొంకటి రవీందర్, వేల్పుల తిరుపతి, గద్దల రమేష్ రామగిరి గంగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే చర్యలు: మరకల్ సీఐ. రాజేందర్ రెడ్డి



తెలంగాణ కెరటం నారాయణపేట ప్రతినిధి సమాజంలో అసాంధిక శక్తులు, అల్లరి మూకల నుండి ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడానికి, ప్రజల భద్రతపై భరోసా కల్పించడానికి ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని సిబి రాజేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. గురువారం సాయంత్రం మరకల్ మండలంలోని సమస్యాత్మక గ్రామాలైన చిత్తూర్, ఎక్కానూర్ లో మరకల్ పోలీసులు, కేంద్ర బలగాలచే ప్లాగ్ మార్చ్ నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. సమాజంలో శాంతి భద్రతలు పరిరక్షించడానికి పోలీసులు నిరంతరం కృషి చేస్తుంటారని ప్రజల్లో మనోధౌర్యం

సీజనల్ వ్యాధుల నివారణపై అవగాహన కార్యక్రమం

తెలంగాణ కెరటం, జగిత్యాల ప్రతినిధి, ఆగస్టు 08 : తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా గురువారం మున్సిపల్ కమిషనర్ బట్ల తిరుపతి అధ్యక్షులలో కోరుట్ల పట్టణంలోని అన్ని వార్డులలో (60%+) సభ్యులు, ఆశ చర్యలు, హెల్త్ సిబ్బందితో సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ పట్ల అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నీరు నిలిచిన చోట దోమలు వృద్ధి చెందకుండా నిరోధించడానికి ఆయిల్ స్పర్సర్లు, గంబిరీయా చేపలు వేసి, ఫాగింగ్ చేశారు. వీధులలో కుక్కల నుండి ప్రజల రక్షణకై తగు సూచనలు చేశారు. నీరు నిలిచిన గుంతలలో మట్టి పోయించి, రోడ్డుపై నిలిచిన నీటిని దగ్గరలోని మురికి కాలువలోకి



మట్టిచారు. కల్లూరు రోడ్ లో సబ్ రిజిస్టర్ కార్యాలయము వద్ద మొక్కల నాటారు. ఈ కార్యక్రమములో మున్సిపల్ కమిషనర్ బట్ల తిరుపతి, వార్డు కౌన్సిలర్లు, హెల్త్ సూపర్వైజర్, ఆశ చర్యల్స్, అంగన్వాడీ సిబ్బంది, వార్డ్ ఆఫీసర్లు, మున్సిపల్ సిబ్బంది, ఆర్డీలు, మహిళా సంఘ సభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

నేడే ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం

- ఆదివాసి జిల్లా నాయకులు మాంతయ్య తెలంగాణ కెరటం, ఆగస్టు 08 కొటాల ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని శుక్రవారం మండల కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్నామని డి.సి.ఎం.ఎస్ వైస్ చైర్మన్ ఆదివాసి జిల్లా నాయకులు కొమురం మాంతయ్య ఇక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆదివాసీలు ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఉన్నా వారి జీవన సంస్కృతులు ప్రత్యేకంగా, విశిష్టంగా ఉంటాయని గుర్తించిన యూ.ఎన్.ఎస్ ఆగస్టు 9 న ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్స వాన్ని నిర్వహించాలని ప్రపంచ దేశాలకు విజ్ఞప్తి చేసింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా శుక్రవారం ఆదివాసీ దినోత్స వాన్ని నిర్వహిస్తోంది. ఉట్నూరు ఐటీడిఎ పరిధి లో ఉన్న అన్ని మండలాలు, ఆదివాసి గ్రామాలలో పాటు దాదాపు గిరిజన విద్యా సంస్థలలో సంఘాలు నిర్వహిస్తున్నారు. రాజధాని హైదరాబాద్లోని సంక్షేమ భవన్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. శుక్రవారం



ఉదయం 11 గంటల నుండి ఈ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి. గిరిజన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, చిత్రలేఖనం, జీసీసీ ఉత్పత్తుల ప్రదర్శన, విక్రయాలు ఉంటాయని తెలిపారు.

పిల్లల పురపాలక సంఘం వ్యాపార చర్యలు పోటీల్లో విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేసిన పురపాలక చైర్మన్ అశోక్ కుమార్



తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి ప్రతినిధి 9వరిగి పట్టణ కేంద్రంలోని 4వ వార్డులో స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా న్యూమల్ నగర్ లోని ఎంపీపీసీ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు సీజనల్ వ్యాధులు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, మొక్కల పెంపకం అంశాలపై వ్యాసరచన పోటీలను నిర్వహించడం జరిగింది. గెలుపొందిన విద్యార్థులకు గౌరవ మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ ముకుంద అశోక్ కుమార్, కమిషనర్ వెంకటయ్య, వార్డ్ కౌన్సిలర్ మాల రవీంద్ర గార్లచే బహుమతులు ప్రధానం చేయడం జరిగింది...



ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్స్ వెంకటేశ్ ఎదిర్ కృష్ణ మీర్ తపాల్ అలి ఇన్చార్జి వార్డ్ ఆఫీసర్ సీరత్ శ్రీనివాస్ హెల్త్ డిపార్ట్మెంట్ వెంకన్న రాఘవేందర్ మెక్కా సి ఓ భాగ్యలక్ష్మి అధ్యాపక బృందం విద్యార్థుల విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆయా కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మాత ఘట్టమ్మ దేవతా స్థిర విగ్రహ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మెదక్ మాజీ ఎమ్మెల్యే జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షురాలు పద్మ దేవేందర్ రెడ్డి



తెలంగాణ కెరటం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతినిధి ఆగస్టు 8:గురువారం మెదక్ పట్టణంలో కొలిగి వీధిలోని మాత ఘట్టమ్మ దేవతా స్థిర విగ్రహ ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమంలో పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే పద్మ దేవేందర్ రెడ్డి, అనంతరం ఆలయ అర్చకులు దేశాయిపేట లింగమూర్తి అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాల అందజేశారు, అనంతరం కోలిగిగడ్డ ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడు చింతకుంట లచ్చయ్యముదిరాజ్, సంఘం నాయకులు ఇప్పిషన్,

నాగులు, దుర్గాపతి, శివరాజు, రాంకిషన్, మల్లేశం, కిషన్, అంజయ్య, కుమార్, అరుణ్ లు పద్మ దేవేందర్ రెడ్డి ని శాలువాతో సన్మానించి మెమోంటోను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ మల్లికార్జున్ గౌడ్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బట్టి జగపతి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు కృష్ణారెడ్డి, మామిళ్ల అంజనేయులు, ఆర్మీ శ్రీనివాస్, జయరాజ్, మాజీ కౌన్సిలర్ రబ్బీ దివాకర్, నాయకులు ప్రభు రెడ్డి, లింగారెడ్డి, గోపాల్, చంద్రశేఖర్, మోచికిషన్, అంజా గౌడ్, కిషన్, మోహన్ నవీన్, మల్లేశం, చందు, పాపా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ షెట్టర్ జన్మదిన సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసినా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గడ్డం ఇందుప్రియ



తెలంగాణ కెరటం కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి ఆగస్టు 8:కామారెడ్డి పరిగిలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఎంపీ సురేష్ షెట్టర్ జన్మదిన సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గడ్డం ఇందుప్రియ, మరియు కామారెడ్డి పట్టణ కౌన్సిలర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ షెట్టర్ జన్మదిన వేడుకలు కండ్లి



నియోజకవర్గం మండల కేంద్రమైన కండ్లిలోని సుభాష్ చంద్రబోస్ చౌక్ వద్ద కండ్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులలో డాక్టర్లు, మృదుస్వభావి, మన త్రియతమా నేత జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ షెట్టర్ జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం కండ్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పండ్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పిపిసిఎస్ చైర్మన్ మారుతి రెడ్డి, కండ్లి గ్రామ అధ్యక్షుడు చంద్ర రెడ్డి, మాజీ చైర్మన్ మనోజ్ పాటిల్, షెట్టర్ షేంకు, శివాజీ మాజీ నర్సన్, బిసి రెడ్డి, కుపెడర్ రెడ్డి సంతోష, మొగులప్ప, చెన్న బసప్ప సంతోష్ పాట్నూ, భూమా రెడ్డి, అలుగుల సాయిలు శ్రీనివాస్, హాజీ వినయ్, నర్సింలు, విశల్, బర్హూర్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదోన్నతులు మెలింత బాధ్యతను పెంచుతాయి.

- పదోన్నతులు జీవన శైలిని మార్చే విధంగా ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. లి
- నిజాయితీగా ప్రజలకు సేవలు అందించాలి.
- హెడ్ కానిస్టేబుల్ నుండి ఏఎస్ఐ గా పదోన్నతులు పొందిన ఇద్దరిని అభినందించిన పోలీస్ కమిషనర్.
- పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ బి. అనురాధ.



తెలంగాణ కెరటం సిద్దిపేట జిల్లా క్రైమ్ ప్రతినిధి పదోన్నతులు పొందిన ఇద్దరు ఏఎస్ఐల మర్యాదపూర్వకంగా పోలీస్ కమిషనర్ ని కలిసి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేశారు. ప్రమాషన్ పొందిన ఏఎస్ఐలను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పోలీస్ శాఖలో పదోన్నతులు మరియు బాధ్యతను పెంచుతాయని అన్నారు. పదోన్నతులు పొందిన పోలీస్ సిబ్బంది రెడ్డింపు ఉత్సాహంతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలని కోరారు. పోలీసు శాఖలో క్రమశిక్షణతో బాధ్యతగా విధుల పట్ల నిబద్ధతతో పవహరించే ప్రతి ఒక్కరికీ తగిన గుర్తింపు, గౌరవ మర్యాదలు లభిస్తాయని తెలియజేశారు. హెడ్ కానిస్టేబుల్ నుండి ఏఎస్ఐ గా ప్రమాషన్ రావడంతో సిబ్బంది ఆనందం వ్యక్తం చేసి ఉన్నత అధికారులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

బాండుప్పల్ లో స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం.



బోడుప్పల్ - తెలంగాణ కెరటం :బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ తోటకూర అజయ్ యాదవ్. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ కొత్త ప్రపతి కిషోర్ గౌడ్, బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కమిషనర్, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గౌరారం పోలీస్ స్టేషన్ నూతన ఎస్ఐ -సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ల పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన బి. కరుణాకర్ రెడ్డి.



తెలంగాణ కెరటం సిద్దిపేట జిల్లా క్రైమ్ ప్రతినిధి గౌరారం పోలీస్ స్టేషన్ నూతన ఎస్ఐ గా బి. కరుణాకర్ రెడ్డి, పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన తదానంతరం ఈరోజు మర్యాదపూర్వకంగా పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ బి. అనురాధ ని కలిసి పూల మొక్కలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ అభినందించి శాంతి భద్రతలకు పెద్దపీట వేయాలని, సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, ప్రజలకు ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండి విధులు నిర్వహించాలని, గంజాయి డ్రగ్స్ ఇతర మత్తుపదార్థాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. నూతన చట్టాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, పోలీస్ స్టేషన్లు వచ్చే ప్రతి దరఖాస్తుపై విచారణ జరిపి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల రక్షణకు పెద్దపీట వేయాలని తెలిపారు. నేను సైతం కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామాలలో పనిచేయాలి సీసీ కెమెరాలు గ్రామస్థులు మరియు వ్యాపారస్తులతో కలిసి వెంటనే రిపేర్ చేయించాలని సూచించారు. మరియు గంజాయి డ్రగ్స్ మరియు పదార్థాల రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దడానికి కృషి చేయాలని తెలిపారు.



తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి ప్రతినిధి 9 పరిగి తుంకలగడ్డ సోపల్ వెల్డర్ రెసిడెన్షియల్ లో మా చిన్న బాబు యు రోహిత్ 12 వ పుట్టినరోజు వేడుకలు మహత్వ జ్యోతిరావు పూలే సాహిత్రీభాయి పూలే డాక్టర్ బి.ఆర్ అంజేద్ సర్ విగ్రహాలకు ముందుగా పూలమలలు వేసి పూలతో అలంకరించి కొద్దిరి కాయలు కొట్టి అగర్బత్తిలు వెలిగించి ఆ మహనీయుల పాదాలకు మొక్కి ఆశీర్వాదం తీసుకున్న తర్వాత స్కూల్ కుటుంబ సభ్యులతో మరియు ఉపాధ్యాయులతో తన తోటి విద్యార్థులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి పుట్టినరోజు వేడుకలు జరుపుకోవడం...

సర్వాయి పాపిన్న విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలి



తెలంగాణ కెరటం, జగిత్యాల ప్రతినిధి, ఆగస్టు 08 : కోరుట్ల పట్టణ సుందరీకరణలో భాగంగా జాతీయ జగిత్యాల రహదారి సాయబాబా దేవాలయం దగ్గర, కోరుట్ల, మాధాపూర్ రోడ్ జంక్షన్ (చౌరస్తా) వద్ద సర్వాయి పాపిన్న గౌడ్ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరుట్ల గౌడ సంఘాల నాయకులు గురువారం మున్సిపల్ కమిషనర్ బట్టి తిరుపతికి వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నూతనంగా నిర్మిస్తున్న జంక్షన్ ల వద్ద వివిధ మహనీయులు విగ్రహాల ఏర్పాటు చేయమన్న సందర్భంగా పోలూ యోధుడైన సర్వాయి పాపిన్న విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదిపెట్టి మహేష్ గౌడ్, బలిజ రాజరెడ్డి, మద్దుల గంగాధర్, కోట అశోక్ గౌడ్, మర్రిపెట్టి రవి గౌడ్, బట్టి శేఖర్ గౌడ్, శామల వేణు గౌడ్, తిరుమల శేఖర్ గౌడ్, బట్టి శ్రీనివాస్ గౌడ్, పోతుగంటి రాము గౌడ్, పోతుగంటి రవి గౌడ్, జగ్గిల రమేష్, దోసరపు బాబు, కోట ప్రభాకర్, పోతుగంటి సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ బాలికల బసి హాస్టల్ మరియు కాలేజీను పరిశీలించిన జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి.



కాలేజీను పరిశీలించిన జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గడ్డం ఇందుప్రియ అశోక్ నగర్ కాలనీలో 15,16 వార్డులో ఉన్న ప్రభుత్వ బాలికల బీసీ హాస్టల్ మరియు కాలేజీలను పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గడ్డం ఇందుప్రియ మాట్లాడుతూ, స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం అలాగే చుట్టూకుక్కల పరిశీలించి సీజనల్ వ్యాధుల దోమల నివారణకు చర్యలు చేపడతామని అధికారులతో హెచ్చరించారు అమె మాట్లాడుతూ పరిశుద్ధ నిర్వాహనకు అత్యంత ప్రాధాన్యతను ప్రస్తావించి అమె అన్నాడు మరియు జోన్ 1 జోన్ 2 గా మాన్యువల్ గా కొరకు పెట్టడం జరిగిందని చైర్ పర్సన్ తెలియజేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో, మున్సిపల్ కమిషనర్ సుజాత, వార్డ్ 8:కామారెడ్డి పట్టణంలోని అశోక్ నగర్ 15,16వ కౌన్సిలర్, వసంత రామ్మోహన్, చాట్ల వంశీ, పాత శివ వార్డులో ఉన్న ప్రభుత్వ బాలికల బిసి హాస్టల్ మరియు కృష్ణమూర్తి, కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

రామాయంపేట మున్సిపల్ ఫస్ట్ వార్డులో వెంకటాపూర్ నేర్పవ అనే వృద్ధురాలు మృతి.

-ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన జిల్లా నాయకుడు కంటెరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి.



మున్సిపాలిటీలో నీ ఫస్ట్ వార్డులో ఎస్సీ కాలనీకి చెందిన వెంకటాపూర్ నర్సప్ప అనే వృద్ధురాలు గురువారం మరణించడం జరిగింది. ఇట్టి విషయాన్ని తెలుసుకున్న కంటారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి వారికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలుపుతూ ఆ కుటుంబానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ లు నిమిత్తం ఐదువేల రూపాయలు అందజేశారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో కేటీఆర్ టీం వార్డ్ కౌన్సిలర్ అనిల్ కుమార్, చింతల యాదగిరి, స్వామి దాసు, రమేష్, సరేష్, మల్లేష్, కాలనీవాసులు బోట్ల బాబు, వరుణ్, రాజేందర్ కుల పెద్దలు పాల్గొనడం జరిగింది.

కీర్తిశేషులు ముక్తపూర్ జర్నలింగ్ జ్ఞాపకార్థం బస్సు పానులు పంపిణీ



శంకరమ్మ, తండ్రి జ్ఞాపకార్థం కుమారులు, Answers అడ్వకేట్, శివ కుమార్, రాజు, వెంకట్ చదువుకునే పిల్లలకు ఉచిత బస్సు పానులు గురించి. దాతలు నారాయణశేఖర్ ప్రాంత పిల్లలకు. 500 మంది పిల్లలకు ప్రీ బస్సు పానులు అందజేయడం జరిగింది. 500 మంది పిల్లలు చార్జీలు 25 వేలు చప్పుర గ్రామానికి చెందిన సంగమేష్, శివకుమార్, రాజు, విద్యార్థుల తరఫున భరించాలన్నారు ఒక బస్సు పాను. ఐడెంటి కార్డు రుసుము 50 రూపాయలు. కీర్తిశేషులు జర్నలింగ్ గారి ఫ్యామిలీకి, ఆయుర్వేదాగ్యాలతో సుఖంతోపాటుతో ఆ భగవంతుడు చల్లగా ఉంచాలని ఆర్డీసీ డిపో మేనేజర్ మల్లేశం. జర్నలింగ్ గారి ప్రాణ స్పృహితో మార్కెట్లో 90% ఇంకార్ట్ పాండు, ఆర్డీసీ ఉద్యోగులు పట్ల రవి, బీరయ్య యాదవ్, కంపూటర్ అపరేటర్ మోహన్, జడ్.పి.పాల్, ఎస్ సూర్యల దీపత్, వెంకట్రావు, చరణ్ రమేష్, ఆదేశానుసారం మన డిపోకు. గ్రామం దోపూరు. డి.ఎన్.జై పాల్ రెడ్డి, మండలం మనూర్. వాస్తవ్యులు. స్పృహితోడు జర్నలింగ్ కుమారులకు అడిగిన వెంటనే స్పందించి పాండు జర్నలింగ్ కుమారులకు అడిగిన వెంటనే స్పందించి పాండు అన్న మీరు ఎలా చెప్పే అలానే వెంటనే స్పందించి దాతలు కీర్తిశేషులు ముక్తపూర్ జర్నలింగ్ గారు. వాళ్ల భార్య ఆ భగవంతుని కోరుకుంటాము

ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి: సిడిఎంపి అడిషనల్ డైరెక్టర్ శ్యామ్సున్...



తీసుకోవాలని సిడిఎంపి అడిషనల్ డైరెక్టర్ శ్యామ్సున్ లి అన్నారు. స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు సిడిఎంపి అడిషనల్ డైరెక్టర్ శ్యామ్సున్ తో కలిసి లివికారాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ చిగులపల్లి మంజుల రమేష్ వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 15వ వార్డు సంఘం లక్ష్మీభాయి పాఠశాలలో నిర్వహించిన స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పర్యాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉంచాలని... విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పరిరంధం పరిశుభ్రం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని అన్నారు. అలాగే కుక్కల జెడదపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని మున్సిపల్ అధికారులకు సూచించారు.



ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ జాకీర్ అహ్మద్, స్టానిక నాయకులు వెంకట్ రెడ్డి, మున్సిపల్ సిబ్బంది, ప్రిన్సిపల్ వెణుగోపాల్ రెడ్డి, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు...

తెలంగాణ రాష్ట్ర శ్రీదా పాఠశాలకు మెదక్ జిల్లానుండి ఎంపికైన ఏకైక విద్యార్థి సహస్ర.



సహస్ర ఎంపికైంది. చదువుతోపాటు క్రీడలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ విద్యార్థుల నర్సతో ముఖ ముఖాభివృద్ధి కృషి చేస్తూ విద్యార్థులను చదువుతోపాటు అన్ని రంగాలలో ప్రోత్సాహం అందిస్తూ జిల్లా స్థాయిలో జరిగిన పోటీలలో ఎంపిక కాబడి తరువాత హైదరాబాద్లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి క్రీడా పాఠశాలకు మెదక్ జిల్లా నుండి ఒక్కరికి మాత్రమే ప్రవేశం లభించిందని పాఠశాల యాజమాన్యం తెలిపారు. విద్యార్థులలో దాగివున్న ప్రతిభను వెలికితీస్తూ అన్ని రంగాలలో తోడ్పాటునందిస్తామని చైతన్య భారతి కరస్పాండెంట్ జాకీర్ అహ్మద్, ప్రిన్సిపాల్ శ్రవణ్, వైస్ ప్రిన్సిపల్ నరేందర్ రెడ్డి, ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

వెటర్నల్ కళాశాలలో వనమహోత్సవం కార్యక్రమం



తెలంగాణ కెరటం, జగిత్యాల ప్రతినీధి, ఆగస్టు 08 : జాతీయ సేవా పథకంలో భాగంగా జగిత్యాల జిల్లా అటవీ శాఖ సహకారంతో కోరుట్ల పీఠ నిరసించారావు పకు వైద్య కళాశాల అవరణంలో గురువారం వనమహోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డా.దాసరి శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో 200 పైచిలుకు మొక్కలను నాటారు. అనంతరం కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డా.దాసరి

శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ మొక్కల పెంపకం యొక్క అవశ్యకతను వివరించారు. ప్రస్తుత కాలంలో చూస్తున్న వాతావరణ మార్పులు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలను ఎదురకొని మనుషుల జీవన మనుగడను భూమిపై కాపాడాలంటే మొక్కల పెంపకం ఒక్కటే మార్గం అని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అభినయ ద్వారా అంబిక, దాక్షర్ పరశు రాములు, దాక్షర్ సురేష్, కళాశాల అధ్యాపకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. -ఎమ్మెల్యే బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి .



తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు ప్రతినీధి 9:యారాల్ మండల కేంద్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛదనం-పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా నేడు సీజనల్ వ్యాధులపై విద్య మరియు వైద్యశాఖ అధికారులు సంయుక్తంగా విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ హాస్టల్ లో ఉండే విద్యార్థులకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే మెరుగైన వైద్యం అందించేట్లు చూడాలని, మలేరియా ట్రైఫాయిడ్ దెంగ్యూ వంటి విషజ్వాల లక్షణాలు విద్యార్థులకు తెలిసే విధంగా ఉ పాధ్యాయులు విద్యార్థులకు సూచనలు చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, విద్య, వైద్య , అటవీ శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సిపిఐ (ఎంఎల్) మాస్ లైన్ మేట్లల్ డివిజన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మేట్లల్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు ధర్నా - కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలను తక్షణమే అమలు చేయాలని డిమాండ్.



మేట్లల్ మల్లాజిరి - తెలంగాణ కెరటం మేట్లల్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు సిపిఐ (ఎంఎల్) మాస్ లైన్ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించి కలెక్టర్ కు మెమోరండం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మేట్లల్ డివిజన్ కార్యదర్శి ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏనిమిడి నెలలు కావస్తున్న 6 వ్యాగనాలు నేటికీ పూర్తి కాలేదని అన్నారు. కలెక్టర్ కు సమర్పించిన మెమోరండంలో ప్రధానంగా ఆటో మోటార్ కార్లు కలకు సంక్షేమ బోర్డు ఇవ్వాలని, ఆటో మెయినినెన్స్ కోసం సంవత్సరానికి 12,000 మృతి కల్పించాలని, మహిళా పథకం ద్వారా స్వచ్ఛాతను ఆటో డ్రైవర్లను ఆదుకోవాలని అన్నారు. ఆర్టీసీలో పర్మనెంట్ ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని, వృద్ధులకు వికలాంగులకు నెలకు 4వేలు పెన్షన్, ఇండ్లు లేని పేదలకు ఇంటి స్థలం తో పాటు ఇంటి నిర్మాణానికి

10 లక్షల రూపాయలు ఇవ్వాలని, విద్యార్థులకు సంవత్సరానికి 5 లక్షల రూపాయలు గ్యారంటీ కార్డు ఇవ్వాలని, అర్జులైన ప్రతి ఒక్కరికి తెల్ల రేషన్ కార్డు ఇవ్వాలని కోరమని తెలిపారు. నిరుద్యోగులు అందరికీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని, పోద సాగుదారులందరికీ పట్టాలను సాగు హక్కులను కల్పించాలని, రేషన్ షాపుల ద్వారా సన్న బియ్యం నిత్యపనక సరుకులు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం (పి.ఓ.బి.ఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు స్వరూప, మేట్లల్ డివిజన్ నాయకురాలు లక్ష్మిబాయి, ప్రభాకర్ మహమ్మద్ అఫ్జల్, మొహమ్మద్ కాజియా, ఆలీ యూనియన్ నాయకులు కృష్ణ ముద్దిరాజ్, ఆశీక్, ఎం శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్ డిపీఐఓ ఫేక్ వాట్సాప్ అకౌంట్ అధికారులు, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండండి

తెలంగాణ కెరటం కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినీధి ఆగస్టు 8: సైబర్ నేరగాళ్లు రెచ్చిపోతున్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించి అమాయకులతో అందినకాడికి కాజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఏకంగా జిల్లా కలెక్టర్ ల ఫేక్ వాట్సాప్ అకౌంట్ క్రియేట్ చేస్తున్నారు. అదే క్రమంలో కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వాట్సాప్ డిపీఐఓ బుధవారం నకిలీ అకౌంట్ను క్రియేట్ చేశారు. పలువురు అధికారులతో చాటింగ్ చేశారు. ఈ విషయాన్ని కొందరు కలెక్టర్ దృష్టికి తెవడంతో ఏ ఓ కలెక్టరేట్ దేవునిపల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసి వెంటనే సంబంధిత అకౌంట్ ఫోన్ నెంబర్పై పోలీసులు దృష్టి పెట్టారు. 094782893140 నెంబర్తో నకిలీ అకౌంట్ను సృష్టించారని తెలిపారు. ఈ నెంబర్ నుంచి కాల్ చేసిన, చాటింగ్ చేసిన వెంటనే పోలీసులు కోరారు. సైబర్ నేరాల విషయంలో ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా దేవునిపల్లి ఎస్ఐ రాజు కోరారు.

సైబర్ నేరాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి... సైబర్ నేరాలపై మోడల్ స్కూల్ విద్యార్థులకు పోలీసుల అవగాహన...



తెలంగాణ కెరటం చిగురుమామిడి మండల ప్రతినీధి ఆగస్టు 08: సైబర్ నేరాల వల్ల ప్రజలు, విద్యార్థులు, యువలతో పూర్తిగా అవగాహన కలిగి ఉండి, ఎప్పటికప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తిమ్మాపూర్ సిఐ స్వామి తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లా చిగురుమామిడి మండలం ముల్లపూర్ మోడల్ స్కూల్ నందు తిమ్మాపూర్ సిఐ స్వామి, చిగురుమామిడి ఎస్సై బండి రాజేష్ లు కలిసి విద్యార్థులకు సైబర్ క్రైమ్ మాడకడ్రవ్యాల నివారణపై అవగాహన కల్పించారు. నకిలీ ఫోన్ కాల్స్, ఎన్ఎస్ఎస్ లు, ఈ సిమ్ కార్డు మోసాలు, మోసపూరిత లింకులు, ఓటీపీలు వంటి నేరాల నివారణలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి విద్యార్థులకు తెలియపరిచారు. ఎవరైనా సైబర్ క్రైమ్ గు రై నట్లయితే 1930 నెంబర్ కు సంప్రదించవలసిందిగా తెలిపారు. చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాలు వడితే, 100 నెంబర్ కు సమాచారం అందించవలసిందిగా సూచనలు చేశారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాల పైన చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకుంటామని, ప్రజలు ఎల్లవేళలా పోలీసులకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని వారు కోరారు. సైబర్ నేరాలు, జరుగుతున్న మోసాల పట్ల విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రులకు నేరుగా తెలియపరచాలని సీఐ, ఎస్సై విద్యార్థులకు సూచించారు.

పేదల పెన్నిటి ఆపద్బాంధవుడు కౌన్సిలర్ అర్జున రవికుమార్



తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి ప్రతినీధి 9: పరిగి రెండవ వార్డు కి చెందిన మేష్టి నర్సిములు రోడ్డు ప్రమాదం లో గాయపడిన మేష్టి నర్సిములు ని నిమ్మ పోస్టులో చరామర్చించి వారి కుటుంబానికి దైర్యం చేసి వారికి ఐదువేల రూపాయలు అందించిన కౌన్సిలర్ అర్జున రవి కుమార్ తదితరులు పాల్గొని మనోహైద్యం చెప్పారు.

విఠసీసీ అధ్యక్షుడిని కలిసిన షిబ్జిర్ అలీ



తెలంగాణ కెరటం కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినీధి ఆగస్టు 8: ఆల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ కార్గే ను ఢిల్లీలోని ఆయన నివాసం లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారుడు మహ్మద్ షబ్జిర్ అలీ కలిశారు. అనంతరం రాష్ట్ర రాజకీయల గురించి ఇరువురు చర్చించుకున్నారు. తెలంగాణలో ఒకేసారి 2 లక్షల రూపాయిలు చేయడం దేశ చరిత్రలో ఓ చరిత్రక నిర్ణయం అని అన్నారు.

ఐ తిరుపతిరెడ్డి వీ కలిసి జనబలన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మండల నాయకులు



తెలంగాణ కెరటం వికారాబాద్ జిల్లా క్రైమ్ ప్రతినీధి (ఆగస్టు 08): కొండంగల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ తిరుపతి రెడ్డి తన నివాసం హైదరాబాద్ లో కలిసి పుణ్యనరేణ శుభాకంక్షలు తెలిపారు. హైదరాబాద్ మండల నాయకులు సైయాద్ జాకీర్ అలీ విరాన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా పర్యటనలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తో బాల్కొండ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కాంగ్రెస్ నాయకులు



తెలంగాణ కెరటం బాల్కొండ నియోజకవర్గం ప్రతినీధి ఆగస్టు 8: నిజామాబాద్ జిల్లా బాల్కొండ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ముత్తాల సునీల్ కుమార్ రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర సీ.ఎం. రేవంత్ రెడ్డి, ఐ.టి. శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అమెరికా పర్యటనలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో భాగంగా పర్యటిస్తున్న నేపథ్యంలో బాల్కొండ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి నాయకులు ముత్తాల సునీల్ కుమార్ రెడ్డి సైతం తమ వంతు కృషి చేస్తున్నారు. అమెరికాలో సీ.ఎం. రేవంత్ రెడ్డి, ఐ.టి. శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలంగాణలో పరిశ్రమల

పెట్టుబడుల కోసం కృషి చేస్తున్న నేపథ్యంలో, తన వంతు భాగంగా బాల్కొండ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ముత్తాల సునీల్ కుమార్ రెడ్డి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారు. అమెరికా పర్యటనలో సీ.ఎం. రేవంత్ రెడ్డి, ఐ.టి. శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తోపాటు బాల్కొండ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ముత్తాల సునీల్ కుమార్ రెడ్డి వాషింగ్టన్ లో జరిగిన పెట్టుబడుల కార్యక్రమంలో భాగంగా కృషి చేస్తున్నారు.

కీసర ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సమీక్ష నిర్వహణ..

- సందర్శించిన తమిళనాడు ఆరోగ్య అధికారుల బృందం..



కీసర - తెలంగాణ కెరటం తమిళనాడు రాష్ట్రానికి చెందిన ఆరోగ్య అధికారుల బృందం, అదనపు ముఖ్య కార్యదర్శి నేతృత్వంలో కీసరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించిన తమిళనాడు రాష్ట్రానికి చెందిన ఆరోగ్య అధికారుల బృందం వీరితో పాటు అదనపు ముఖ్య కార్యదర్శి నేతృత్వంలో వివిధ అంశాలను సూచిస్తూ వారు సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రధానంగా ప్రాథమిక సంరక్షణ యొక్క అవలోకనం, నాణ్యత ప్రమాణాలను నిర్వహించడం, డిజిటల్ హెల్త్ అప్లికేషన్స్ గుర్తి ఈ హెచ్ ఎం ఎస్, లోపలి రోగులకు ఆహార ఏర్పాట్లు, రోగి అనుభవం మరియు సంప్రది, రోగి సంరక్షణ, పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రత విధానాలతో సహా నాణ్యమైన

సేవల నిర్వహణ మరియు విలువైన సూచనలను అందించడం అంబందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మేట్లల్ మల్లాజిరి జిల్లాకు చెందిన జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య అధికారి దాక్షర్ డి. రఘునాథ్ స్వామి, కీసర డివిజన్ ఉప జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య అధికారి దాక్షర్ సత్యవతి, జిల్లా అముల్యవైజేష్ అధికారి డా. సరస్వతిబీ జిల్లా కార్యక్రమ అధికారి, డా. మల్లీశ్వరబీ జిల్లా నాణ్యత మేనేజర్, సురేష్ మరియు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారులు, దాక్షర్ సౌందర్యలత, దాక్షర్ సుష్ర, బస్తీ దవాఖాన వైద్యులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మోర్లాడ్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలకు సౌండ్ సిస్టం వితరణ చేసిన వ్యాపారవేత్త

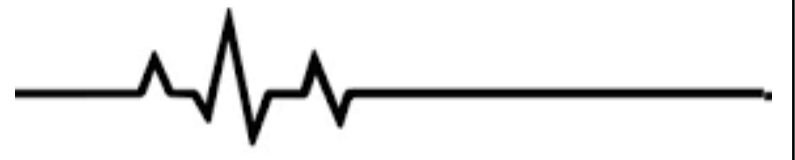


తెలంగాణ కెరటం బాల్కొండ నియోజకవర్గం ప్రతినీధి ఆగస్టు 8 : నిజామాబాద్ జిల్లా మోర్లాడ్ మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలకు 30 వేల రూపాయల సౌండ్ సిస్టం ను వేల్పుల విజయ్ అనే వ్యాపారవేత్త గురువారం రోజున అందజేసినట్లు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రభాకర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో జూనియర్ అసిస్టెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మనోజ్ రెడ్డి మిత్రులైన హైదరాబాద్

వాస్తవ్యులు, వ్యాపారవేత్త వేల్పుల విజయ్ హాజా సౌండ్ సిస్టంను పాఠశాలకు అందజేయడం పట్ల, వేల్పుల విజయ్ కు, ఆయన మిత్రుడు మనోజ్ రెడ్డికి, ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రభాకర్ తో పాటు, ఉపాధ్యాయుల బృందం అశోక్, వినోద్, డిపిక, ఎం. రవీందర్, పి.మాలిక్, కె. అనిక, వి. పద్మ, మోనేశ్వరి, రాము, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ శ్యామ్, విద్యార్థినిలు ప్రత్యేక అభినందనలు, కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.



ఆరోగ్యం



వీకెండ్స్ పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు బయటకు వెళ్లేందుకు ప్లాన్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. చిన్నారులకు మెమరబుల్ ఈవెంట్స్ అందించాలని చెప్తున్నారు. బిజీ షెడ్యూల్స్, ఇంట్లో ఉంటే బాగుండనే ఆలోచన అవుతుంది. ఫ్యామిలీ ఎక్స్ కర్న్స్ ను అవాయిడ్ చేస్తే బాగుంటుంది అనిపించొచ్చు. కానీ వీకెండ్ వెకేషన్స్ తో బోలెడు లాభాలున్నాయని... ఫాలో కావడమే బెటర్ అని అంటున్నారు.

ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయని చెప్తున్నారు. మన బిజీ షెడ్యూల్స్ ఫ్యామిలీలో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడిపేందుకు అడ్డంకిగా మారుతాయి. కాబట్టి వీకెండ్ వెకేషన్ పిల్లలతో స్ట్రాంగ్ కనెక్షన్స్ డెవలప్ చేసుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తున్నాయి. పార్క్, బీచ్, ఫారెస్ట్ టూర్స్, కిట్స్ వరల్డ్ లాంటివి క్రీడలు చేయమని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ అనుభవాలు శాశ్వత జ్ఞాపకాలను సృష్టిస్తాయి. కుటుంబ బంధులను బలోపేతం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రులు పిల్లల మధ్య నమ్మకం, పరస్పర అవగాహన పెంపొందించే అవకాశం ఉంది.

అంతేకాదు పేరెంట్స్ తమ ఆనందానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల్లో భద్రత, సొంతం అనే భావన ఏర్పడుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యం: ప్రస్తుతం పిల్లలు మొబైల్స్ కు అలవాటు పడిపోయారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చినట్లంటే చాలు ఫోన్, లాప్ టాప్, టీవీలకు అతుక్కుపోవడం, వీడియో గేమ్స్ ఆడటం మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ ఔట్ డోర్ గేమ్స్ అసలు ఇంపార్టెంట్ ఇన్ఫర్మేషన్. దీనివల్ల శారీరక వ్యాయామం లేక ఊబికాయం, మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు దరిచేరుతున్నాయి. ఫ్యాట్ పెరిగిపోయి గుండెపై కూడా ఒత్తి పడుతుంది. అలా కాకుండా బయటకు వెళ్లి హైకింగ్, బైకింగ్, స్నోబోర్డ్, వాకింగ్ లాంటివి శారీరక శ్రమను కలిగిస్తాయి. చూడమని ఆరోగ్యవేత్తలు మెరుగుపరచడంలో, కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతాయి. సహజ సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. విద్యాభివృద్ధి: పిల్లల చదువ్కోసం పై కాదా విహారయాత్రలు పాజిటివ్ ఇంపాక్ట్ కలిగిస్తాయి. తాము పుస్తకాల్లో చదివిన పురాతన లేదా గొప్ప స్థలాలను నేరుగా సందర్శించడం ద్వారా ప్రాజెక్ట్ గా తెలుసుకోగలరు.

వీకెండ్ పిల్లలతో బయటకు వెళ్లండి



అలాంటి

అనుభవం జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది. సజ్జెక్ట్ పై మరింత ఇంట్రెస్ట్ పెరుగుతుంది. అందుకే ముఖ్యమంత్రి, చారిత్రక ప్రదేశాలు, ప్రకృతి నిల్వలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల సందర్భాల్లో ఆకర్షణీయంగా సమాచారంతో కూడిన అభ్యాస అనుభవాలను అందిస్తాయి. జ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఒత్తిడి దూరం: మోడ్రన్ లైఫ్ స్టైల్ పెద్దలతో పాటు పిల్లల ఒత్తిడికి కారణం అవుతుంది. కాబట్టి వీకెండ్స్ లో కొత్త ప్రాంతాల సందర్శన ద్వారా రోటీన్ నుంచి బ్రేక్ తీసుకున్నట్లు ఉంటుంది. ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ప్రకృతి

విహారయాత్రలు ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ భావాలను తగ్గిస్తాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. సాహసాలను ఆస్వాదించడం మొదలుపెడతారు.

వర్షాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగుతున్నారా?

ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులను కూడా తగ్గించగలదు. ఇన్ ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా వచ్చే వానాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ రెగ్యులర్ గా తాగడం మంచిది. నారింజ జ్యూస్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కణాలను రక్షించే ద్వారా మేజ్ నుంచి ఇవి సంరక్షిస్తాయి. గుండె వ్యాధులు లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వచ్చే రిస్కును నారింజ తగ్గించగలదు. ఆరెంజ్ లో పొటాషియం, ఫోలేట్ అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించేందుకు సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. దీంతో పాటు గుండె సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. ఇవే కాకుండా ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఇతర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఆరెంజ్ రసంలో ఫ్లేవోన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచగలవు. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా ఎక్కువ చేయగలదు. నారింజలోని విటమిన్ సీ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని పెంచగలదు. చర్మ ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు, కండరాల దృఢత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలదు. ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థకు ఇది మేలు చేస్తుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేందుకు ఈ జ్యూస్ సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది. ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో అధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు చర్మంపై ఉన్న ముడతలు, మచ్చలు సుఖభంగా తొలగిపోతాయి. అంతేకాకుండా చర్మం కూడా మెరిసేలా అందంగా కనిపిస్తుంది.



ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో ఉండే అధిక ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పొట్ట నొప్పుల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

పసుపు దంతాలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?



తెల్లటి ముత్యాల్లాంటి దంతాలు ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు. కానీ, కొందరికి పళ్లు పసుపు పచ్చగా మారుతుంటాయి. ఇలాంటి పళ్ల కారణంగా వారు నలుగురిలో నవ్వానికి కూడా వెనుకాడతారు. మనం తినే ఆహారాలు, తాగే పానీయాలు, వయస్సు కారణంగా దంతాల సమస్యలకు కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, పళ్లపై పేరుకుపోయిన పసుపు రంగును తొలగించడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయినా కూడా ఎలాంటి లాభం ఉండదు. కానీ, ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలు ఉపయోగించడం వల్ల మీ దంతాలు తెల్లగా ముత్యాల్లా మెరుస్తాయి. అంతేకాదు.. చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి పదార్థాలేవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఉప్పు.. ఉప్పును ఉపయోగించి పళ్లపై పేరుకుపోయిన మరకలను తొలగించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం కొద్దిగా ఉప్పు చేతితో తీసుకుని దంతాలను తోమకోవడం వల్ల పసుపు రంగు తొలగిపోయి తెల్లని రంగు వస్తుంది. సుమారు 1-2 నిమిషాలు ఉప్పుతో మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి. అంతేగానీ, పళ్లను గట్టిగా రుద్దకుండా జాగ్రత్తగా తోమకోవాలి.. ఎందుకంటే ఎక్కువ గట్టిగా బ్రష్ చేయడం వల్ల పంటి ఎనామిల్, చిగుళ్లు దెబ్బతింటాయి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత మీ నోటిని నీటితో బాగా కడగాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల దంతాలకు రంగు వస్తుంది. కొబ్బరి నూనె పుల్లింగ్ కూడా నోటిని శుభ్రపరుస్తుంది. చిగుళ్లు ఆరోగ్యానికి మంచిది. పుసుపు దంతాలు తెల్లగా మారుతాయి. మీ నోటిలో నూనె పోసుకున్న తర్వాత, 10-20 నిమిషాల పాటు పుల్లింగ్ చేయాలి.. ఇది నోటిలోని అన్ని భాగాలకు చేరేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం మంచి స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా చిగుళ్ల పరిశుభ్రత, పసుపు దంతాలను తొలగించి తెల్లబడటంలో సహాయపడటానికి సహజ మోత్ వాషింగ్ ఉపయోగించవచ్చు. రోజూకు రెండుసార్లు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటితో మీ నోటిని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుకుండా కాపాడుతుంది. దంతాలను తెల్లగా మార్చడంలో సహాయపడేందుకు బేకింగ్ సోడా, నిమ్మరసం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రెండింటినీ కొద్దిగా తీసుకుని దంతాల మీద బాగా రుద్ది 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత కడగాలి. ఇది దంతాల రంగును తెల్లగా మార్చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ ఒక్క ఆకుతో శరీరంలోని తిప్పలన్నీ దూరం..

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిలో ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి.. ఇవి అనేక సమస్యలను తీర్చే సహజ ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి.. అలాంటి వాటిలో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగను ఉపయోగించి జ్యూస్, పౌడర్, కాఫ్లూల్స్ తయారుచేస్తారు. దీనిని ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. దీని ఆకుల నుంచి కాండం, వేర్లను కూడా తీసుకుంటారు.. అందుకే.. తిప్పతీగను తిరుగులేని ఔషధ మొక్కగా పేరొంటారు.. ఒక్క తిప్పతీగ.. ఒంట్లో ఉన్న తిప్పలన్నీ దూరం చేస్తుంది. ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతుంటారు.. అందుకోసమే తిప్పతీగ మూలకను అప్పుతం అంత శక్తివంతమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ తీగ కాండం, ఆకు, వేరు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. తిప్పతీగను ప్రాచీన కాలం నుండి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. తిప్పతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేవో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. తిప్ప తీగలో కనిపించే అద్భుతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు తరచుగా దగ్గు, జలుబు, ట్యాంబులీస్ వంటి ఏవైనా సాధారణ శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. జలుబు, దగ్గు మాత్రమే కాకుండా, ఇది ఉబ్బనం రోగులకు కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడా, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్షణాలను తిప్పతీగ తగ్గిస్తుంది. తిప్పతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరం మూలకాలను మెరుగుపరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, కొన్ని కీళ్ల వ్యాధులు, నులిపురుగులు, జ్వరం, దగ్గు మొదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిప్పతీగ వేర్లు, త్రిఫల చూర్ణం కలిపి కషాయాలను తయారు చేసి, తేనెతో కలిపి, క్రమం తప్పకుండా



తీసుకుంటే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. తిప్పతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి సేవిస్తే మలబద్ధకం సమస్య తొలగిపోతుంది. 10-20 మిల్లీలీటర్ల తిప్పతీగ రసాన్ని రోజూకు 3 సార్లు తాగితే చర్మవ్యాధుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీంతోపాటు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి.. ఉబ్బనం దూరమవుతుంది.. తిప్పతీగ జ్యూస్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తిప్పతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది.

వాక్యాయ దొరికితే అస్సలు వదలకండి

వాక్యాయలు లేత గులాబీ రంగులో పుల్లగా ఉంటాయి. చాలా ప్రాంతాలలో వీటితో పప్పుడి, పప్పు వంటి వంటకాలు చేస్తుంటారు. అవి ప్రాంతాలలో వాక్యాయ చెట్టు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. చాలా మందికి వాక్యాయలతో వంటలు చేస్తారని తెలుసు కానీ వాటితో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలియదు. అవేంటో తెలిస్తే వాక్యాయలు ఎక్కడ కనిపించినా వాటిని వదలాలని అనిపించదు. వాక్యాయలలో విటమిన్ సీ కంటే అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, దీని వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్లు వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఉండే ఇన్ ఫెక్షన్ల నుండి దూరంగా ఉండాలంటే వాక్యాయలను తప్పనిసరిగా తినాలి. ఫైబర్ ఉన్న పండ్లు, కూరగాయలు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. వాక్యాయలలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. వాక్యాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మంటలను తగ్గించడంలో, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం సేఫ్ గా ఉంటుంది. వాక్యాయలలో విటమిన్ ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని ఎదుర్కుంటాయి. చర్మానికి ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును ఇస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో

కూడా వాక్యాయలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు వాక్యాయలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. వాక్యాయను యాపిల్, నారింజ, లేదా నీటితో అయినా సరే కలిపి జ్యూస్ తయారుచేసుకుని తాగితే మంచిది. ఇది శరీరానికి పోషకాలనే కాదు.. మంచి రిఫ్రెష్మెంట్ కూడా ఇస్తుంది. వాక్యాయలు ఎల్లప్పుడూ అందబాటలో లేని వారు వాక్యాయలను ఎండించి పొడి చేసుకుని వాటిని కూరల్లోనూ, పులుసు తయారీలోనూ జోడించవచ్చు. ఇది కూరకు అదనపు రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా వాక్యాయ నుండి లభించే ఫలితాలు లభిస్తాయి.



