



ఇవ్వారాజ్యంగా బోర్లు...

పట్టించుకోని సార్లు

మల్లికార్జున నగర్ కాలనీలో బోర్ అడ్డుకున్న వారిపై దుర్భాషలు

పోలీసులకు స్థానికుల ఫిర్యాదు



జిల్లారం మేజర్ న్యూస్:

బొల్లారం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మల్లికార్జున నగర్ లో అనుమతులు లేకుండా బోర్లు వేయడంపై స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే స్థానిక మల్లికార్జున నగర్ లైట్ బోర్డ్ లో శనివారం సాయంత్రం ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా ఓ వ్యక్తి బోరు వేస్తుండగా పెద్ద ఎత్తున దుమ్ము ధూళి వస్తుండడంతో చుట్టుపక్కల ఉన్న నివాస సముదాయాల్లోకి దుమ్ము ధూళి చేరడంతో స్థానికులు అడ్డుకొనగా వారిపై స్థల యజమాని దుర్భాషలాడారు. ఈ వ్యవహారంపై స్థానిక విలేజరులు ప్రశ్నించగా సదరు వ్యక్తి దురుసుగా సమాధానం ఇవ్వడంతో స్థానికులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా యదేచ్ఛగా బోర్లు వేస్తుండడం పరిపాటిగా మారిందని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు. అక్రమంగా బోర్లు వేస్తున్న రెవెన్యూ, మున్సిపల్ యంత్రాంగం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు

మిగతా 2 లో..

భారీ వర్షాలకు దెబ్బతిన్న రోడ్డు బ్రిడ్జిలను

పర్యవేక్షించిన మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్

రామాయంపేట మేజర్ న్యూస్

భారీ వర్షాలకు వరద తీవ్రతకు నిజాంపేట మండలంలోని నన్నల్, నందిగామ బ్రిడ్జిలు

పూర్తిగా దెబ్బ తినడంతో వాటిని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ శనివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎలక్షన్ కోడ్

ఉన్నందున ఈ నెల 8 న సెంట్రల్ టీం సభ్యుల పర్యటన నేపథ్యంలో బ్రిడ్జిలను పర్యవేక్షించామన్నారు. వరద తీవ్రతకు ఎంత



మిగతా 2 లో..

2వ సాధారణ పంచాయతీ

ఎన్నికల నిర్వహణలో భాగంగా సహాయక కేంద్రం ఏర్పాటు.

జిల్లా ఎన్నికల అధికారి / జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య.

సంగారెడ్డి మేజర్ న్యూస్ ప్రతినిధి....

2వ సాధారణ పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణలో భాగంగా, సంగారెడ్డి జిల్లా జడ్పీ కార్యాలయ భవన సముదాయంలో ప్రత్యేక సహాయక కేంద్రం (హెల్ప్ లైన్) ఏర్పాటు చేయబడినట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి/ జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ (జెడ్ పీ టీ సీ), మండల ప్రజా పరిషత్ (ఎం పీ టీ సీ), ఎన్నికల నేపథ్యంలో నామినేషన్లు, పరిశీలన, ఉపసంహరణ, అభ్యర్థుల తుది జాబితా, పోలింగ్ కేంద్రాలు, పోలింగ్, పోస్టల్ బ్యాలెట్ మరియు ఇతర ఎన్నికల సంబంధిత విషయాలపై సమాచారం, ఫిర్యాదులు, దరఖాస్తుల స్వీకరణ కొరకు ఈ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయబడిందని తెలిపారు. హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 8125352721 ద్వారా 24x7 సహాయక సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళి ప్రస్తుతం అమలులో ఉందని,

మిగతా 2 లో..

తాత్కాలిక మరమ్మత్తుల పనులు

పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్



గతంలో కురిసిన భారీ వర్షాలకు దెబ్బతిన్న రోడ్లు వంతెనలు చెరువుల తాత్కాలిక పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులకు సూచించారు.



ఇప్పారాజ్యంగా బోర్లు...

పట్టించుకోని సార్లు

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

వ్యవహరిస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీంతో భూగర్భ జలాలతో పాటు భూకంపాలు చోటు చేసుకునే అవకాశం ఉందని భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మున్సిపల్ రెవెన్యూ యంత్రాంగాలు నిద్రమత్తులో ఉన్నాయని

స్థానికులు వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఇరు శాఖల అధికారులు దృష్టి సారించి నిబంధనలు అతిక్రమిస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కాలనీవాసులు కోరుతున్నారు. అనుమతులు లేకుండా బోర్లు వేస్తే కఠిన చర్యలు: జిన్నారం తాసిల్దార్ దేవదాస్ బోర్ వేస్తున్న విషయం

గురించి స్థానికులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై జిన్నారం తాసిల్దార్ దేవదాస్ స్పందించారు. అనుమతులు లేకుండా బోర్లు వేస్తే కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ఆయన హెచ్చరించారు.



2వ సాధారణ పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణలో భాగంగా సహాయక కేంద్రం ఏర్పాటు.

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

ఉల్లంఘనకు సంబంధించిన వివరాలు పై నంబర్ ద్వారా తెలియజేయవచ్చని, సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. జిల్లా ప్రజలు ఎన్నికల నిర్వహణ, ఫిర్యాదులు, సమాచారానికి సంబంధించి, సహాయక కేంద్రాన్ని సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

తాత్కాలిక మరమ్మతుల

పనులు పూర్తి చేయాలి

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

శనివారం మెదక్, నిజాంపేట్ రామాయంపేట మండలాల పర్యవేక్షణ, హవేలీ ఘనపూర్ మండలాలలో వర్షానికి దెబ్బతిన్న రోడ్లను వంతెనలను చెరువులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తాత్కాలిక పనులు పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులో తేవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ రజిని కుమారి తో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు



భారీ వర్షాలకు దెబ్బతిన్న రోడ్లు బ్రిడ్జిలను

పర్యవేక్షించిన మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

నష్టం వాటిల్లినదనే దానిపై సెంట్రల్ టీం సభ్యులు పరిశీలన చేసుకోవడం

జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాహసిల్దార్ శ్రీనివాస్, ఎంపీడివో రాజరెడ్డి, ఇన్చార్జ్ ఎంపీఓ వెంకట నరసింహారెడ్డి, ఆర్ ఐ

ఇమాద్, ఏపీవో శ్రీనివాస్, ఆర్ అండ్ బి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



పెద్దాపూర్ గ్రామంలో బతుకమ్మ సంబరాలు



మహిళలందరూ కలిసి బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ, ఆటపాటలతో, కోలాటాలతో బతుకమ్మ సంబరాలను కన్నుల పండుగగా జరుపుకుంటామని వారు తెలియ జేశారు. ప్రపంచంలోనే అందులో బతుకమ్మ పండుగ అంటేనే తెలంగాణ గుర్తొచ్చేలా బతుకమ్మ పండుగ ప్రసిద్ధిగాంచడం చాలా సంతోషకరమన్నారు. బతుకమ్మ పండుగ మహిళలకు ప్రత్యేకమైన పండుగ అని తెలిపారు. చివరి రోజున పెద్ద ఎత్తున సద్దలబతుకమ్మలను తయారు చేసి చెరువుల దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్లి గౌరవము పనుపుతో తయారుచేసి బతుకమ్మలో అమర్చి బతుకమ్మలను అడి తడువరి, మహిళలందరిని సంతోషంగా, చల్లంగా చూడమని, పోయిరా బతుకమ్మ పోయిరా అంటూ మళ్ళీ వచ్చే ఏడాది రమ్మని సంతోషంగా ఆ బతుకమ్మలను దుర్గమ్మ మందిరం వద్ద ఉన్న బావిలో నిమగ్నం చేస్తామని గ్రామ మహిళలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దాపూర్ గ్రామ పెద్దలు, వివిధ పార్టీల రాజకీయ నాయకులు యువకులు, మహిళలు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

సదాశివపేట సూర్య మేజర్ న్యూస్

సదాశివపేట మండలం లోని పెద్దాపూర్ గ్రామంలో శనివారం నాడు సద్దల బతుకమ్మను పురస్కరించుకొని పెద్దాపూర్ గ్రామ ప్రజలంతా కలిసి బతుకమ్మ వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ

మహిళలు మాట్లాడుతూ బతుకమ్మ అంటే బతుకును నేర్పేదని, తెలంగాణ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా రంగు రంగుల పూలను ఒకే దగ్గర చేర్చి తయారు చేసే పూల పండుగ అని తెలియజేశారు. దసరా సవరాతులలో భాగంగా తొమ్మిది రోజులు బతుకమ్మలను పేర్చి

స్థానిక సంస్థల్లో కాంగ్రెస్ సత్తా చాటాలి



అధ్యక్షుల దృష్టికి తీసుకెళ్లే వారిలో పరిశీలించి ప్రకటిస్తామన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి ప్రజలకు వివరించాలని నాయకులు, కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. అదే విధంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తే పార్టీ తప్పని సరిగా గుర్తిస్తుందన్నారు. అందుకు ప్రతి కార్యకర్త పార్టీ కోసం పని చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థులను గెలుపించుకొని కాంగ్రెస్ జెండా ఎగుర వేసేందుకు కంకన బద్దలు కావాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ జడ్పీటీసీ భాస్కర్ రెడ్డి, పీవీఎస్ చైర్మన్ సిద్దిలింగయ్య, ఎఎంసీ వైస్ చైర్మన్ తురుపతి రెడ్డి, మాజీ జడ్పీటీసీ చంద్రప్ప, మాజీ ఎంపీపీ రత్నం. కాంగ్రెస్ నాయకులు మక్కుద్, మండల యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కిరణ్ గౌడ్, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు రాజేష్, ఆయా గ్రామాల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యూట్, సూర్య మేజర్ న్యూస్ :

త్వరలో జరుగునున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఇతర పార్టీలకు అర్థమయ్యే విధంగా కాంగ్రెస్ సత్తా ఎంతో చూపించాలని మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి డాక్టర్ ఎ. చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుల ఆదేశాల మేరకు శనివారం నాడు మండల పరిధిలోని ముంగి చౌరస్తాలో ఏఎస్ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మాజీ మంత్రి, నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఎ. చంద్రశేఖర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. గత బీఆర్ ఎస్ పదేళ్ల పాలనలో అన్ని వర్గాలకు అన్యాయం చేశారని గుర్తు చేశారు. కాని రెండేళ్ల కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రభుత్వంలో అన్ని వర్గాలకు న్యాయం చేసేలా ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశ పెట్టి అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే

త్వరలో జరుగునున్న స్థానిక సంస్థల సందర్భంగా ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలని ఆశావహువులు ఉంటే ఆయా మండలాల



మంత్రిని కలిసిన హుల్లెరా గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు

రాయితోడ్, సూర్య మేజర్ న్యూస్



విజయదశమి (దసరా) పండుగను సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సిహ్ గారికి మండలంలోని హుల్లెరా గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ సిద్ధన్న మరియు హుల్లెరా గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఆర్ నాగేష్ సంగారెడ్డి లో శుక్రవారం నాడు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈయొక్క కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో

ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య.

సంగారెడ్డి మేజర్ న్యూస్ ప్రతినిధి...

జిల్లాలో జరగనున్న జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ప్రతివారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమం ను ,తాత్కాలికంగా రద్దు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించడంతో మోడల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ అమల్లోకి వచ్చినందున ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తయిన అనంతరం యధావిధిగా ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. ఇట్టి విషయాన్ని ప్రజలు గమనించి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి వచ్చి అసాకర్యానికి గురికాకూడదని కలెక్టర్ సూచించారు.



మంత్రిని కలిసిన చిట్టిబాబు

అందోల్ మేజర్ న్యూస్:

దసరా పర్వదినని పురస్కరించుకొని తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదరను సంగారెడ్డిలోని ఆయన నివాసంలో స్థానిక మాజీ కొన్నిలర్ చిట్టిబాబు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రిని శాలువా, బొకే ఇచ్చి దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన వెంట అత్యు కమిటీ డైరెక్టర్ ఖాలేద్ ఉన్నారు.



రిజర్వేషన్లను గౌరవిస్తూ

అభ్యర్థుల ఎంపిక.

విజయం పై పాల్చి నమ్మకం...

సామాజిక న్యాయానికి అనుగుణంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక...

బిఆర్ఎస్ గెలుపు లక్ష్యం... చిమ్మల

గుమ్మడిదల మేజర్ న్యూస్

గుమ్మడిదల మండలంలోని కొన్ని గ్రామాల కు వచ్చిన, రిజర్వేషన్లకు అనుగుణంగా పార్టీ అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడమే, బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ లక్ష్యని రాష్ట్ర నాయకులు చిమ్మల గోవర్ధన్ రెడ్డి, బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చిమ్మల గోవర్ధన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.... స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ బలం మరింతగా పెరగాలని ప్రతి కార్యకర్త గెలుపు లక్ష్యంగా కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చాడు. రిజర్వేషన్ల ప్రకారం అభ్యర్థుల ఎంపిక, సామాజిక న్యాయం ఎన్నికల విజయం రెండింటిని సాధిస్తాం, అన్న, చిమ్మల గోవర్ధన్ రెడ్డి. ప్రజా ఆశీర్వాదంతో రిజర్వ్ సీట్లో కూడాబిఆర్ఎస్ విజయం అఖండం అని ఆయన తెలిపారు. రిజర్వేషన్లను గౌరవిస్తూ ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని ఆయన అన్నారు.

గంగమ్మ ఒడిలోకి చేరిన దుర్గ అమ్మవారు



రామాయంపేట మేజర్ న్యూస్ నిజాంపేట మండలంలోని చత్తెడ, నందిగూడ, నన్నల్, రాంపూర్, నందగోకూల్, గ్రామాలలో 11 రోజులపాటు పూజలు అందుకొని శనివారం దుర్గమ్మ వారిని శోభయాత్రలు నిమజ్జనం చేపట్టారు. ఈ మేరకు శ్రీ దుర్గా మాత ఉత్సవ కమిటీ 21వ వార్షికోత్సవం దేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా దుర్గమ్మ వారు రాజరాజేశ్వరి దేవి రూపంలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చారు. ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు 11 రోజులపాటు విశేష

పూజలు అందుకున్న లద్దును గ్రామానికి చెందిన బెన్న సాయిలు 10,400 కైవసం చేసుకున్నారు. అలాగే అమ్మవారు ధరించిన చీరలను వేలం పాటలో పాల్గొన్న భక్తులు చీరలను దక్కించుకున్నారు. అనంతరం మహిళలు కోలాటం బతుకమ్మ, దాండియా యువకుల ఆటపాటలతో చిందులు వేసి అమ్మవారి శోభయాత్ర కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా చేపట్టి స్థానిక మల్కా చెరువులో మా దుర్గమ్మ వారిని నిమజ్జన శోభయాత్ర చేపట్టామన్నారు. అమ్మవారి కృప గ్రామ ప్రజలపై ఎల్లవేళలా ఉండాలని అమ్మవారిని వేడుకున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ దుర్గా మాత ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు సహకరించాలి



మేజర్ న్యూస్, నంగునూరు: ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా జరిగేందుకు సహకరించాలని రాజగోపాల్ పేట ఎస్సై తాండ్ర. వివేక్, ఎంపీటీడీ మాట్ల వేణుగోపాల్ సూచించారు. శనివారం నంగునూరు మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో రాజకీయ పార్టీల నాయకులకు శిక్షణ సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు జెడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ప్రవర్తన నియమాల పై గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై మాట్లాడుతూ శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కల్పిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. ప్రశాంతంగా ఎన్నికలు జరిపేందుకు అందరూ సహకరించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ పి.లింగం, సూపరింటెండెంట్ ప్రభాకర్ రావు సీనియర్ అసిస్టెంట్ మజూర్ హుస్సేన్, కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, బీజేపీ మండల శాఖ నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బెట్ పావుల పై పోలీసుల మెరుపు దాడులు

రేగోడు మేజర్ న్యూస్: ప్రభుత్వం అనుమతి లేని నిర్వహిస్తున్న బెట్ల పావులపై ఎస్సై పోచయ్య ఆధ్వర్యంలో బెట్ పావులపై మెరుపు దాడులు నిర్వహించి అక్రమ మద్యాన్ని పట్టుకున్నారు. శనివారం ఎస్సై వెల్లడించిన వివరణ ప్రకారం కొండాపూర్ లో రూ.4వేల 772 విలువ గల 16.57 లీటర్లు మద్యం పట్టుబడింది. జగిత్యాలలో రూ.7వేల 331 విలువ గల 12.19 లీటర్లు, ఆర్.ఇటిక్కాలలో రూ.5వేల 519 విలువ గల 60.517 లీటర్లు, రేగోడు రూ.13వేల 348 విలువ గల 22.18 లీటర్ల మద్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని నిర్వాహకులపై కేసులు నమోదు చేశామని తెలిపారు. అక్రమంగా బెట్ల దుకాణాలు నడిపితే కఠినంగా చర్యలు ఉంటాయని ఎస్సై హెచ్చరించారు.

ఎలక్షన్ కోడ్ నేపథ్యంలో రాజకీయ పోస్టర్లు తొలగింపు



రామాయంపేట మేజర్ న్యూస్ నిజాంపేట మండల కేంద్రంలో శనివారం ఎలక్షన్ కోడ్ నేపథ్యంలో రాజకీయపరమైనటువంటి ఫ్లెక్సీలను గోడ రాతలను తొలగించడం జరుగుతుందని గ్రామ కార్యదర్శి నర్సింలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ స్థానిక ఎలక్షన్ నేపథ్యంలో ఎన్నికల కోడ్ ఉన్నందున ఫ్లెక్సీలను గోడ పై ఉన్నటువంటి రాతలను తొలగించామన్నారు. ఎలక్షన్ కోడ్ లో ఫ్లెక్సీలు వేయించుకోవద్దన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సమావేశం



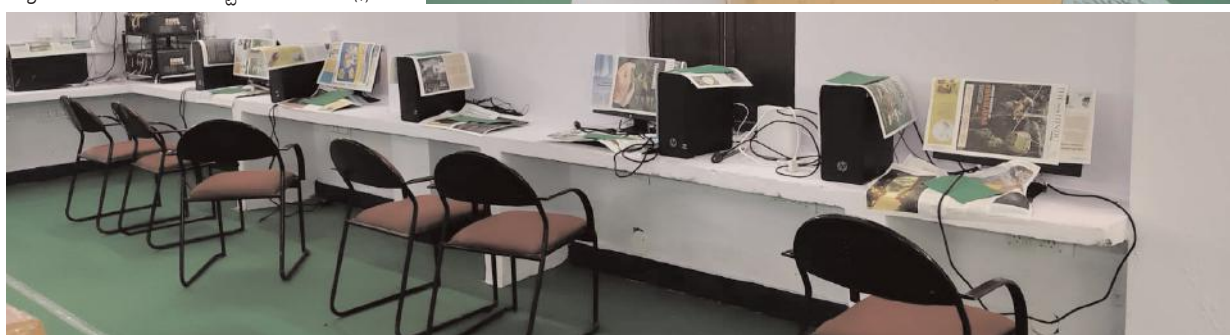
కొల్వారం మేజర్ న్యూస్: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సిద్ధమవుతున్న పార్టీలు కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ ఏర్పడి చాలా రోజులు అవుతున్నప్పటికీ స్థానిక సంస్థల నోటిఫికేషన్ ఇవ్వడంతో కొల్వారం మండల బిజెపి పార్టీ ఎన్నికల గురించి శనివారం కొల్వారం లోని బిజెపి పార్టీ కొల్వారం మండల అధ్యక్షుడు ఘనపూర్ హరీష్ ఆధ్వర్యంలో బిజెపి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల అత్యవసర సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు వాల్స్ మల్లేష్ గౌడ్ , ఓపీసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు రమేష్ గౌడ్ , జిల్లా నాయకులు దయాకర్ గౌడ్, రాజేందర్ గౌడ్ , దుర్గయ్యగారు, సామల యాదగిరి , కొంగోడు యాదగిరి , మండల ప్రధాన కార్యదర్శి, వివిధ మోర్చా అధ్యక్షులు, శక్తి కేంద్రం ఇన్చార్జీలు, బూత్ అధ్యక్షులు మరియు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మోడల్ స్కూల్ లో కంప్యూటర్ల చోరీ



ల్యాబ్ లోపల బయట ఉన్న సీసీ కెమెరాల డ్రైక్షన్ లను మార్చి సుమారు ఆరు లక్షల విలువ 9 ల్యాప్టాప్ లను మూడు కంప్యూటర్లను ఎత్తుకెళ్లారు. సెలవుల అనంతరం శనివారం స్కూల్ కి వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు కంప్యూటర్ రూమ్ లోకి వెళ్లి చూడగా కంప్యూటర్లు చోరీకి గురికావడంతో ఆందోళనకు గురయ్యారు. ఈ సంఘటనపై స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ స్థానిక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా చేర్యాల సిఐ శ్రీను మద్దూర్ ఎస్సై షేక్ మహబూబ్ %శ్రీబ% క్లోజ్ టీం తో కలిసి పాఠశాలను సందర్శించి విచారణ చేపట్టారు.

మద్దూర్/మేజర్ న్యూస్: మద్దూర్ మండల కేంద్రంలోని మోడల్ స్కూల్లో కంప్యూటర్లు చోరీకి గురైన సంఘటన శనివారం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు ఉపాధ్యాయులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గత నెల 21 నుంచి ఈ నెల 3వ తేదీ వరకు ప్రభుత్వం దసరా సెలవులు ప్రకటించింది. దీంతో ఉపాధ్యాయులు స్కూల్ ప్రధాన ద్వారానికి సీల్ వేసి సెలవులకు వెళ్లారు. ఇదే సమయం అదునుగా చేసుకున్న దొంగలు గత నెల 27న రాత్రి 8 గంటల సమయంలో అసంపూర్తిగా ఉన్న భవనంలోకి వెనకవైపు నుంచి ప్రవేశించారు. కంప్యూటర్ ల్యాబ్ కిటికీలను పగలగొట్టి లోపలికి వెళ్లారు.



శ్రీ నవరత్నాలయ దేవస్థానం నుండి గణేష్ గడ్డ వరకు పాదయాత్ర



సంగారెడ్డి సూర్య మేజర్ న్యూస్ సంగారెడ్డి నుండి శనివారం వరకు సోమవారం ప్రారంభం కానున్న మహా పాదయాత్రకు శుభారంభం లభించింది.

గణేష్ గడ్డ సిద్ధి గణపతి ఆశీస్సులు పొందడానికి, శ్రీ నవరత్నాలయ దేవస్థానం నుండి సాహితీ రాము గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో 20 మంది భక్తులు పాదయాత్రను శనివారం ప్రారంభించారు. భక్తి, విశ్వాసం కలిగిన ఈ యాత్రలో అయ్యప్ప నామస్మరణతో అడుగులు ముందుకు వేస్తున్న భక్తులు శబరిమల లక్ష్యం వైపు సాగుతున్నారు. యాత్రలో పాల్గొంటున్న భక్తులు త్యాగం, నియమాచరణతో అచంచల భక్తిని ప్రదర్శిస్తూ, సమాజానికి ఆధ్యాత్మిక సందేశం



అందిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా గురుస్వామి

సాహితీ రాము మాట్లాడుతూ, “పాదయాత్ర కేవలం ఒక ప్రయాణం మాత్రమే కాదు, అది మనలో భక్తి, శక్తి, శాంతి నింపే ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి. భక్తులందరూ శబరిమల యాత్ర ద్వారా అయ్యప్ప స్వామి కృపను పొందాలని కోరుకుంటున్నాం” అని పేర్కొన్నారు. స్థానిక భక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో యాత్రికులకు వీడ్కోలు పలుకుతూ, విజయవంతంగా యాత్ర పూర్తి చేయాలని ఆకాంక్షించారు.

జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి వేటలో బీఆర్ఎస్ ?

- పార్టీ నాయకత్వం సమాలోచనల జోరు
- ఆర్థిక, రాజకీయ బలమైన నేతపై దృష్టి
- నామినేషన్ ప్రక్రియ ముందు అభ్యర్థి ఎంపికపై చర్చలు
- మండల వ్యాప్తంగా ఉత్తరం

కొండాపూర్ మేజర్ న్యూస్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నగారా మోగడంతో జెడ్పీటీసీ అభ్యర్థి వేటలో ప్రధాన ప్రతిపక్ష పార్టీ భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) కనరత్తులు వేగం పెంచింది. ఈసారి జెడ్పీటీసీ సీటు ఎస్సీ రిజర్వేషన్ ఉండడంతో ఎవరిని బరిలో దింపాలన్న దానిపై పార్టీ నేతలు లోతైన ఆలోచనలో పడ్డారు. మండల స్థాయిలో ఇప్పటికే పార్టీ నాయకత్వం విస్తృత సమాలోచనలు జరుపుతూ అభ్యర్థి ఎంపికపై వ్యూహాలు రూపొందిస్తోంది. అధికార పార్టీకి ఢిటుగా నిలిచే, ఆర్థికంగా బలమైన, ప్రజల్లో ఆధారం ఉన్న నాయకుడిని ఎంపిక చేయాలని నిర్ణయానికి

వచ్చినట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం. పార్టీలో సుదీర్ఘంగా పని చేసిన సీనియర్ నాయకులు టికెట్ ఆశలతో ఉన్నారు. ఎవరికీ అవకాశం వచ్చినా అందరం కలసికట్టుగా పనిచేసి పార్టీ గెలుపు ఖాయం చేస్తామని మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులు హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. పార్టీలోనుంచి కాకుండా ఇతర పార్టీల నుంచి వచ్చిన వారికి టికెట్ ఇస్తే తాము పని చేయరని స్థానిక నేతలు అధిష్టానానికి స్పష్టంగా తెలిపారు. అక్టోబర్ 9 నుండి నామినేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుండడంతో బీఆర్ఎస్ తరపున ఎవరు అభ్యర్థి అన్నది మండల ప్రజల్లోనూ, పార్టీ శ్రేణుల్లోనూ

ప్రధాన చర్చావిషయంగా మారింది. అభ్యర్థి పేరు తేలేవరకు ఉత్తరం నెలకొంది.



వెంకటాపూర్ లో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబరాలు

సదాశివపేట సూర్య మేజర్ న్యూస్: సదాశివపేట మండలం వెంకటాపూర్ గ్రామంలో బతుకమ్మ సంబరాలు శనివారం ఘనంగా జరిగాయి. గ్రామంలోని మహిళలు సామూహికంగా రామ్ మందిర్ దగ్గర బతుకమ్మను ఆడుతూ డీజే డాన్సులు కోలాటాలు ఆడుతూ బతుకమ్మ

పండుగను హుషారుగా జరిపారు. దసరా పండుగ తర్వాత బతుకమ్మ పండగను జరపడం ఈ ఊరిలో ఆనవాయితీ. బతుకమ్మ ను గ్రామంలోని పురవీధులలో ఆడుతూ పాడుతూ చివరగా చెరువులో నిమగ్నం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు మహిళలు యువకులు, పెద్ద

ఎత్తున పాల్గొన్నారు.



ఎలుకల మందు తాగి యువకుడి ఆత్మహత్య



మద్దూర్/మేజర్ న్యూస్: ఎలుకల మందు తాగి యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన మద్దూరు మండలంలోని వల్లంపల్లి గ్రామంలో శుక్రవారం రాత్రి చోటుచేసుకుంది. మద్దూర్ ఎస్పీ షేక్ మహబూబ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గ్రామానికి చెందిన నారదాసు శ్రీకాంత్ వయసు 27 సంవత్సరాలు తాను లేబర్ పని చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను కొద్ది రోజుల క్రితం

తన సొంత ఇంటి నిర్మాణాన్ని చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో నిర్మాణ ఖర్చుల నిమిత్తం తన వద్ద ఉన్న డబ్బులు సరిపోకపోవడంతో అప్పు కోసం తెలిసిన వారిని గ్రామస్థులను సంప్రదించినట్లు తెలిపారు. ఎక్కడ అప్పు పుట్టకపోవడంతో మనస్తాపానికి గురై శుక్రవారం సాయంత్రం ఎలుకల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు పాల్పడినట్లు తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని తన తల్లి అంజమ్మతో చెప్పడంతో వెంటనే 108 అంబులెన్స్ సహాయంతో చికిత్స నిమిత్తం చేర్చాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం సిద్దిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. శుక్రవారం రాత్రి చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. మృతుని తల్లి నారదాసు అంజమ్మ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్పీ షేక్ మహబూబ్ తెలిపారు. మృతునికి తల్లి అంజమ్మ ముగ్గురు అక్కలు ఉన్నట్లు తెలిపారు.

అమ్మవారి నిమజ్జన శోభాయాత్ర

- తూప్రాన్ డిఎస్పి నరేందర్ గౌడ్ సిఐ

రంగా కృష్ణ, దుర్గాభవానికి ప్రత్యేక పూజలు



తూప్రాన్ : మేజర్ న్యూస్ తూప్రాన్ మున్సిపల్ పట్టణ కేంద్రంలో మహంకాళి దేవాలయంలో అమ్మవారి నవరాత్రి ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు.. మంగళ వాయిద్యాలతో మహిళ మాతల నృత్యాలతో అమ్మవారి నిమజ్జన శోభాయాత్రను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు దుర్గాభవాని సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో గత పది రోజులుగా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి చివరి రోజు వినాయక సాగరానికి అమ్మవారు సర్వాంగ సుందరంగా పూలదండలతో భారీ అలంకరణతో నిమజ్జనం చేశారు అమ్మవారి శోభాయాత్రలో తూప్రాన్ డిఎస్పి నరేందర్ గౌడ్ సిఐ రంగాకృష్ణ ఎస్పీ శివానందం పాల్గొన్నారు అమ్మవారి శోభాయాత్రలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ పర్వన్ జ్యోతి కృష్ణ నిర్వాహకులు స్వాములు భారీగా పాల్గొన్నారు..

విద్యార్థిని అదృశ్యం



రేగోడు మేజర్ న్యూస్: ఓ విద్యార్థిని అదృశ్యం అయిన సంఘటన రేగోడు మండలంలోని మర్పల్లి గ్రామంలో చోటు చేసుకుంది. ఈ వివరాలు స్థానిక ఎస్ఐ పోచయ్య శనివారం ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. మర్పల్లి గ్రామానికి చెందిన కమ్మరి జగదీశ్వరి (18) శుక్రవారం ఉదయం రేగోడ్ లోని మీసేవ కేంద్రానికి వెళ్లి వస్తూ అని ఇంట్లో చెప్పి వెళ్లింది. ఆమె ఇంటికి తిరిగి రాకపోవడంతో కుటుంబీకులు, చుట్టు పక్కల గ్రామాల్లో వెతికారు. ఆమె ఆచూకీ తెలియకపోవడంతో జగదీశ్వరి తండ్రి నాగభూషణం ఫిర్యాదు మెరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ

పేర్కొన్నారు.

ప్రోటీన్ ఫుల్..బరువు కంట్రోల్



గుడ్డు ను ప్రోటీన్ పవర్ హౌస్ పిలుస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేకమంది దైనందిన ఆహారంలో గుడ్డు ఒక ముఖ్యమైన భాగమైంది. ఒక గుడ్డులో దాదాపు 13 రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజుకు కనీసం రెండు గుడ్డు తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా 2 గుడ్డు తినడం వల్ల మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడంతోపాటు, గుండె నుంచి మెదడు దాకా ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. రోజూ రెండు గుడ్డు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి లాభాలు లభిస్తాయో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మనం క్రమం తప్పక గుడ్డు తింటే, శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. నిపుణులు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి రోజూ రెండు గుడ్డు తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ప్రోటీన్ శక్తి నిలయం: ప్రోటీన్ పవర్ హౌస్ పిలువబడు గుడ్డు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారంలో చేర్చుకుంటారు. గుడ్డులో లభించే అధిక ప్రోటీన్ ఎక్కువసేపు శక్తి నిలుపుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని ఇస్తుంది. ఒక గుడ్డులో దాదాపు 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. కాబట్టి, 2 గుడ్డు తింటే 12 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. ఇది రోజువారీ కార్యకలాపాలు ఎటువంటి సమస్యలు లేక నిర్వహించడానికి సహాయపడుటే కాక, కండరాలు, శరీరం బలోపేతం చేస్తుంది. పోషకాల నిల్వ: గుడ్డులో ప్రోటీన్, విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక

గుడ్డులో 70 కేలరీలు, 6 గ్రాముల ప్రోటీన్, 5 గ్రాముల మంచి కొవ్వు, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ డీ, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి మేలు చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం: నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోజుకు 2 గుడ్డు తినడం గుండె జబ్బులు రాకుండా నిలువరిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రతిరోజూ 2 గుడ్డు తినడం ఉత్తమ మార్గం. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యం చేయడంలో కూడా గుడ్డు సహాయపడతాయి. కంటి ఆరోగ్యం: గుడ్డులో లుటీన్, జియాక్సంతిన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అందువల్ల, గుడ్డు తినడం వల్ల కళ్ళను హానికరమైన నీలి కిరణాల నుంచి రక్షిస్తుంది. గుడ్డు తినడం వల్ల కంటిశుక్లం (క్యాటరాక్ట్) వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యం: గుడ్డులో మెదడు అభివృద్ధి, పనితీరులో ముఖ్య పాత్ర పోషించే పోషకాలు ఉంటాయి. రోజుకు 2 గుడ్డు తింటే జ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడతాయి. బరువు నియంత్రణ: గుడ్డు తినడం వల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. గుడ్డులోని కేలరీలు శరీర బరువును పెంచవు, తగ్గించవు. ఎముకలు బలోపేతం: రోజుకు 2 గుడ్డు తినడం ద్వారా, తగినంత కాల్షియం, విటమిన్ డి లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాలకు అవసరమైన పోషకాలు. గుడ్డు శరీరంలోని విటమిన్ డి లోపాన్ని తొలగించడంలో, దంతాలు బలోపేతం చేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

ఘగర్ పేషెంట్స్ కు సంజీవని



మధుమేహ రోగులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి ఎర్ర బచ్చలికూరను తీసుకోవాలి. అమరాంత్ అని కూడా పిలువబడే ఎర్ర బచ్చలికూర పాలకూర లాగా వండితింటారు. ఈ కూర రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకు కూర యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇందులో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి దీనికి విలక్షణమైన రంగును ఇస్తాయి. ఎర్ర బచ్చలికూరలో ఇనుము పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది

రక్తహీనతను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా తరచుగా రక్తహీనతతో బాధపడే మహిళలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కెరోటిన్ విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి రెండూ కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. కంటిశుక్లం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎర్ర బచ్చలికూరలో ఇనుము పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా తరచుగా రక్తహీనతతో బాధపడే మహిళలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కెరోటిన్ విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి రెండూ కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. కంటిశుక్లం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎర్ర బచ్చలికూరలో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియను సజావుగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనంగా మారే వేసవిలో ఈ కూరగాయ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఎర్ర బచ్చలికూర బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి అనువైన ఎంపిక.

ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా, పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆకలి బాధను తగ్గిస్తుంది. ఇంకా, దీని యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని శ్రీ రాదికల్ నష్టం నుండి రక్షిస్తాయి. మీ రంగును మెరుగుపరుస్తాయి. ఎర్ర బచ్చలికూర తీసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని ఐరన్, ఫోలేట్ కంటెంట్ శిశువు అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. తల్లి రక్తహీనతను తిరిగి నింపడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, వీటిలో దేనినైనా మీ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ముఖ్యం. ఎర్ర బచ్చలికూరలో కేలరీలు తక్కువగా, పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అద్భుతమైన ఆహారంగా మారుతుంది. దీని తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇంకా, ఎర్ర పాలకూరలో పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది గ్లూకోజ్ శోషణను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్లు అనే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

డయాబెటిస్ రోగులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చా..?



కొబ్బరి నీరు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం.. దీనిని ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరి నీరు రుచికరంగా ఉండటంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.. ఇది పూర్తిగా సహజమైన, తేలికైన, తక్కువ కేలరీల పానీయం.. ఇందులో పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉంటాయి. కొబ్బరినీరు జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అందుకే దీనిని రోగులకు ఒక వరంలా భావిస్తారు. జ్వరం, వాంతులు లేదా విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు, శరీరంలో నీరు ఖనిజాలు తగ్గిపోతాయి. అలాంటి సమయాల్లో, కొబ్బరి నీరు శరీరానికి తక్షణమే శక్తినిస్తుంది.. ఇంకా నిర్దిష్టకరణాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది.

డయాబెటిస్ రోగులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చా..?

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరినీరు సురక్షితంగా తీసుకోవచ్చు.. ఎందుకంటే ఇది చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది.. రక్తంలో చక్కెరలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణం కాదని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. అయినప్పటికీ, కొబ్బరి నీటిలో సహజ చక్కెరలు ఉండటం వల్ల మధుమేహం ఉన్నవారు లేదా వృద్ధులు కొబ్బరి నీరు తాగే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది..

గుండెకు మేలు..

కొబ్బరి నీరు గుండె రోగులకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. ఎందుకంటే ఇది కొలెస్ట్రాల్ లేనిది - సమతుల్య పృథువు స్పందనను నిర్వహిస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. శక్తి ఉత్పత్తి ప్రక్రియను బలపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది..

కొబ్బరి నీరు ఆమ్లత్వం, గ్యాస్ లేదా గుండెల్లో మంటితో బాధపడేవారికి గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది కడుపును చల్లబరుస్తుంది.. ఆమ్లతను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చర్మ పరిస్థితులకు కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం.. చర్మానికి పూయడం వల్ల మొటిమలు, దద్దుర్లు లేదా దురదలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్ళలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని శ్రీ రాదికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి.. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. అందుకే దీనిని సహజ డీటాక్స్ పాటర్ అని కూడా పిలుస్తారు.

రోజూ 1 నుండి 2 కప్పుల కొబ్బరి నీళ్ళు తాగండి ..

రోజూ 1 నుండి 2 కప్పుల కొబ్బరి నీళ్ళు తాగితే సరిపోతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తాగడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. జ్వరం లేదా వాంతులు మరియు విరేచనాలు అయినప్పుడు, ప్రతి 3-4 గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవడం మంచిది. వ్యాయామం తర్వాత ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి కూడా ఇది అనువైనది.

ఈ వ్యక్తులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగకూడదు..

మాత్రసిండ్రోమ్ పొటాషియం ఎక్కువగా ఉన్న రోగులు పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా అసమతుల్యంగా ఉన్నవారు వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

దానిమ్మ పండులో దాగివుంది అందానికి రహస్యం..!



పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. గుండె, మెదడు, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే కొన్ని పండ్లు ఉన్నాయి. దానిమ్మ పండు అటువంటి పండ్లలో ఒకటి. ఇది ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తుంది. తినడానికి జ్యూసిగా ఉంటుంది. దానిమ్మ గింజలను చూడగానే నోటిలో నీరు ఊరుతాయి.. దానిమ్మ పండు తెరిచిన వెంటనే, దాని ఎరుపు, మెరిసే, జ్యూసి విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ విత్తనాలలో దాదాపు 85శాతం నీరు, 10శాతం చక్కెర, 5శాతం ఇతర పోషకాలు, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే కొన్ని సమృద్ధులను ఉంటాయి. రోజూ ఒక గిన్నె దానిమ్మ గింజలు తినడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటుంది. హెల్త్ లైన్ ప్రకారం, దానిమ్మ గింజల్లో ఫైబర్, విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే ఫినాలిక్ సమృద్ధులు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ గింజలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల వాపును నియంత్రించడానికి, రక్తపోటును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. ఈ చిన్న జ్యూసి విత్తనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ గింజలను ఓట్ మీల్, సలాడ్, పెరుగు లేదా స్మూతీలతో కూడా తినవచ్చు. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫెనాల్స్ వంటి వివిధ సమృద్ధులు ఉన్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఈ చిన్న జ్యూసి విత్తనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ గింజలను ఓట్ మీల్, సలాడ్, పెరుగు లేదా స్మూతీలతో కూడా తినవచ్చు. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫెనాల్స్ వంటి వివిధ సమృద్ధులు ఉన్నాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

రోజూ ఒక గిన్నె దానిమ్మ తినడం వల్ల మీ బుగ్గలు ప్రకాశవంతంగా మారుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దానిమ్మ చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉండటం వలన దానిమ్మ ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తుంది. చర్మాన్ని యవ్వనంగా, అందంగా మారుస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల ముడతలు తొలగిపోతాయి. ముఖంపై మచ్చలను నియంత్రిస్తాయి. దానిమ్మ గింజలు సహజంగా కొల్లాజెన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇది చర్మాన్ని మరింత ప్రకాశవంతంగా, మృదువుగా చేస్తుంది. దానిమ్మ గింజలు చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దానిమ్మ రసం చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించి రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. దానిమ్మలోని శోధ నిరోధక లక్షణాలు చర్మపు మంటను నియంత్రిస్తాయి. ఎరుపును అదుపులో ఉంచుతాయి. దానిమ్మలో విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేయడానికి, మరమ్మత్తు చేయడానికి సహాయపడతాయి. దానిమ్మలో కరిగే, కరగని ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగులలో మంటను నియంత్రిస్తాయి. దానిమ్మపండు తినడం మలబద్ధకానికి చికిత్స చేయడానికి, పేగు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడుతుంది. దానిమ్మపండు తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దానిమ్మ గింజలు జీవక్రియను పెంచుతాయి. ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి. కొవ్వును కల్పడంలో సహాయపడతాయి. దానిమ్మపండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. వాటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శక్తిని అందిస్తాయి. ఈ విత్తనాలను ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

అరటి పండు అమృతంతో సమానం..

అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంతోపాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బాగా పండిన అరటి పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే చక్కెరలను శరీరం సులభంగా గ్రహించడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో అరటిపండ్లు తిన్న వారు నీరసం, అలసట నుంచి వెంటనే బయట పడవచ్చు. బాగా పండిన పండ్లలో విటమిన్ సి, డోపమైన్ వంటివి కూడా అధికంగా ఉంటాయి. బాగా పండిన అరటిపండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఏర్పడే ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడటంతోపాటు అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి.

బాగా పండిన అరటి పండ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బీపీని నియంత్రించడంలో ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అంతేకాదు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. బాగా పండిన అరటి పండును తింటే అసిడిటీ తగ్గిపోతుంది. బాగా పండిన అరటిపండు తినడం వల్ల జీర్ణాశయ గోడలపై ఉండే మ్యూకస్ పొర రక్షించబడుతుంది. దీంతో కడుపులో

మంట, గుండెల్లో మంట, అజీర్తి నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. అసిడిటీ ఉండేవారు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం. బాగా పండిన అరటి పండ్లను తినడం వల్ల సాధారణ పండ్లలో కన్నా రెట్టింపు మొత్తంలో పోషకాలు లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంతోపాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. బాగా పండిన అరటి పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే చక్కెరలను శరీరం సులభంగా గ్రహించడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో అరటిపండ్లు తిన్న వారు నీరసం, అలసట నుంచి వెంటనే బయట పడవచ్చు. దీని అరటి పండ్ల కంటే బాగా పండిన అరటి పండ్లు తేలిగ్గా జీర్ణమవుతాయి. చిన్నారులు, వృద్ధులు సైతం ఇలాంటి పండ్లను సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలుగుతారు. దీంతో పోషకాలను శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. బాగా పండిన అరటి పండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. సెరోటోనిన్ ఒక న్యూరోట్రాన్స్మిటర్. ఇది మూడ్ ను నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

దీనివల్ల మానసికంగా ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



బాడీలో షుగర్ ఉంటే తేనె తింటున్నారా..?

- ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..



డయాబెటీస్ అంటే శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం. నేటి బిజీ లైఫ్, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది డయాబెటీస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటీక్ రోగులు తమ ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఇందులో, చక్కెర పరిమాణాన్ని, అంటే కార్బోహైడ్రేట్లను నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. అటువంటి పరిస్థితిలో చాలా మంది డయాబెటీక్ రోగులు తమ టీ లేదా కాఫీలో తేనెను యాడ్ చేసి తీసుకుంటారు. కానీ డయాబెటీస్ లో తేనెను ఉపయోగించడం సురక్షితమేనా? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..తేనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అలాగే విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, పొటాషియం వంటి అనేక ఇతర విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడమే కాకుండా, పెళుసైన కణాలను దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.తేనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అలాగే విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, పొటాషియం వంటి అనేక ఇతర విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడమే కాకుండా, పెళుసైన కణాలను దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.తేనె సహజమైన తీపి పదార్థం, కానీ ఇందులో కేలరీలు, చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. అయితే, చక్కెర లేదా ఇతర చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలతో పోలిస్తే, తేనె రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై చాలా తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అందుకే వైద్యులు మధుమేహ రోగులు దీనిని పరిమిత స్థాయిలో తినడానికి అనుమతిస్తారు.తేనె తెల్ల చక్కెర కంటే తియ్యగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. కాబట్టి, దీనిని తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. మీ చక్కెర స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మీరు తేనెను తీసుకోకూడదు.తేనెను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, దాని స్వచ్ఛత గురించి జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఎందుకంటే చక్కెర సిరప్ కలిగిన తేనె తరచుగా మార్కెట్లో అమ్ముతారు. తేనెను తీసుకునే ముందు మీరు ఖచ్చితంగా మీ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తేనె తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. తేనె తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.తేనె తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. మధుమేహం వల్ల కలిగే వాపును నివారించడానికి తేనె సహాయపడుతుంది.

ఎమ్మెల్యే ఎంపీ ఎన్నిక రాటేషన్ పద్ధతిలోనే జరగాలి

పట్టోళ్ల మనోజ్ రెడ్డి మాజీ ఎంపీపీ

కొండాపూర్ మేజర్ న్యూస్

స్థానిక సంస్థల రిజర్వేషన్ రాటేషన్ మాదిరిగానే ఉన్నత పదవులకూ ఆచరణలోకి తేవాలని సూచన సూర్య దినపత్రికలో ప్రచురితమైన కథనానికి స్పందించిన మాజీ ఎంపీపీ పట్టోళ్ల మనోజ్ రెడ్డి ద్వితీయ శ్రేణి నాయకులకు కూడా సమాన అవకాశాలు లభిస్తాయన్న అభిప్రాయం సూర్య దినపత్రికలో శనివారం వెలువడిన లి“ఎన్నికల రాటేషన్ పద్ధతి”లపై ప్రత్యేక కథనానికి పాఠకుల

నుండి విస్తృత స్పందన లభిస్తోంది. ఈ కథనంపై స్పందించిన కొండాపూర్ మాజీ ఎంపీపీ పట్టోళ్ల మనోజ్ రెడ్డి ముఖ్యమైన సూచన చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ “స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రతి ఐదు సంవత్సరాలకు ఒకసారి రిజర్వేషన్ల మారే రాటేషన్ విధానం అమలవుతోంది. అదే విధంగా శాసనసభ, పార్లమెంట్, ముఖ్యమంత్రి, ప్రధానమంత్రి ఎన్నికలలోనూ రాటేషన్ పద్ధతిని అమల్లోకి తీసుకురావాలి. ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి కొత్త శక్తి ఇస్తుంది” అని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం

అన్ని పార్టీల్లో ద్వితీయ శ్రేణి నాయకులు కేవలం వేచి చూడటమే మిగిలిపోతుందని, రాటేషన్ విధానం ఉన్నత పదవులకూ వస్తే ప్రతి నాయకుడికి అవకాశం లభించే అవకాశం ఉందని ఆయన అన్నారు. అదేవిధంగా, స్థానిక సంస్థల్లో ఐదు సంవత్సరాలకొకసారి రిజర్వేషన్ల మార్పు ప్రజల్లో ఉత్సాహం రేపుతున్నట్లే, ఉన్నత పదవులకూ రాటేషన్ విధానం అమలైతే నిజమైన ప్రజాస్వామ్య ప్రతినిధిత్వం సాధ్యమవుతుందని మనోజ్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు.

మంత్రిని కలిసిన మాజీ సర్పంచ్

మునిపల్లి, మేజర్ న్యూస్ :



విజయదశమి (దసరా) పండుగను సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహు సు మండలంలోని చిన్న చేర్మడ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ విజయ భాస్కర్ కలిసి దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శుభాకాంక్షలు తెలిపిన వారిలో చిన్నచేర్మడ గ్రామస్థులు ఉన్నారు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో

యువకులకు అవకాశం కల్పించండి

రాయితోడ, సూర్య మేజర్ న్యూస్



మండలంలో ఎప్పుడెప్పుడూ అని ఎదురుచూస్తున్న స్థానిక సంస్థల పోరు రానే వచ్చింది ఈ సంవత్సరం దసరా పండుగతో పాటు ఓట్ల పండగ కూడా వచ్చింది కనుక గ్రామాల్లో ఓట్ల పండగ సందడి నెలకొంది గత పది సంవత్సరాలుగా పార్టీ కోసం జండా పట్టుకొని ఎన్ని ఓడిదోడుకులు ఎదురైన పార్టీ మీద విరక్తి చెందకుండా ప్రతిపక్షాల కుట్రలను తిప్పికొడుతూ ఎన్ని రకాల ఇబ్బందులైన ఎదుర్కొని పార్టీ జండానే మా ఊపిరిగా నమ్ముకొని పార్టీ అధికారం వచ్చే వరకు చాలా సహనంతో పని చేసి చివరగా పార్టీ గెలుపే అంతిమ లక్ష్యంగా ఎంచుకొని పని చేసిన కార్యకర్తలు ఇప్పుడు జరగబోయే స్థానిక ఎన్నికలలో పోటీ చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్న వారి ఉత్సాహాన్ని పార్టీ నాయకులు ప్రోత్సహిస్తూనే తేక సొంత నిర్ణయాలతో గెలిచే సీట్లకు సైతం దూరం అవుతారా అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది ఏది ఏమైనా పార్టీ జండా మోసి రాజకీయాల్లో ఆసక్తి చూపుతున్న యువకులకు పార్టీ టికెట్లు కేటాయిస్తే పార్టీకి చేసిన సేవకు గుర్తింపు దొరికినట్లు ఉంటుంది అలాగే ఎక్కువ మొత్తంలో సీట్లు గెలిచే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి స్థానిక ఎన్నికల్లో యువకులకు సీట్లు కేటాయించి పార్టీ పై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటారని మీడియాతో ఆశభావం వ్యక్తం చేసిన సీమార గ్రామ రామ్



పాపన్నపేట మేజర్ న్యూస్:

నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయిన ఇద్దరు యువకులను పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది కాపాడారు. ఎస్పీ శ్రీనివాస్ గౌడ్ తెలిపిన సమాచారం మేరకు హైదరాబాద్ కుకట్ పల్లికి చెందిన 20మంది యువకులు అమ్మవారి విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేసేందుకు శనివారం ఏడుపాయలకు వచ్చారు. ఆలయం సమీపంలో ఉన్న చెక్ డ్యాం అవతలి వైపు విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేశారు. అనంతరం స్నానం చేసేందుకు వినయ్, సాయి అనే ఇద్దరు నదిలోకి దిగారు. ఈ క్రమంలో వినయ్ అనే యువకుడు కాలు జారి నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతుండగా మరో

యువకుడు సాయి కాపాడేందుకు ముందుకు వెళ్లగా ఇద్దరు సైతం ప్రవాహంలో కొంత దూరం కొట్టుకుపోయి నీటి మధ్యలో ఉన్న చెల్లును పట్టుకొని ఆగారు. అక్కడ బిక్కు బిక్కు మంటూ ఉండగా తోటి స్నేహితులు, స్థానికులు గమనించి పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సమాచారం అందుకున్న పాపన్నపేట ఎస్పీ శ్రీనివాస్ గౌడ్ క్యూఆర్డీ, పోలీసు సిబ్బందితో అక్కడికి చేరుకున్నారు. ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం అందించగా డీఎస్సీ ప్రసన్నకుమార్, రూరల్ సీఐ జార్జి, అగ్నిమాపక కేంద్రం అధికారి వెంకటేష్ సిబ్బందితో అక్కడికి చేరుకున్నారు. ఫైర్, పోలీసు సిబ్బంది తాడు సాయంతో నదిలోకి దిగి ఇద్దరిని

ఒడ్డుకు తీసుకువచ్చారు. సంబంధీకులకు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా యువకుల ప్రాణాల కాపాడిన అగ్నిమాపక, పోలీసు సిబ్బందిని తోటి స్నేహితులు, స్థానికులు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా మెదక్ డీఎస్సీ ప్రసన్నకుమార్ మాట్లాడుతూ... నీటి ప్రవాహం వద్ద ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. నిమజ్జనాలకు కోసం వచ్చే వారు నది ప్రవాహం వైపు వెళ్లొద్దని సూచించారు. పోలీసు, క్యూఆర్డీ టీమ్, అగ్నిమాపక సిబ్బంది, తదితరులున్నారు.

అతిగా వాడితే అనర్థమేనట..!



జీలకర్రను మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది కేవలం మసాలా దినుసు మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి ఒక ఔషధ నిధి అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. జీలకర్రను సరైన మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అనేక అనారోగ్యాలు, వ్యాధుల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. జీలకర్ర తినడం వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి, జీలకర్ర అతి వినియోగం వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏంటో తప్పక తెలుసుకోండి.. ప్రతి ఇంట్లోనూ జీలకర్రను తప్పనిసరిగా ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి వంటకం పోపులో జీలకర్రను వాడటం వల్ల ఆహారం రుచి మారుతుంది. రుచిని పెంచడమే కాకుండా, జీలకర్రను ఉపయోగించడం వల్ల మనకు అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో జీలకర్ర ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా పరిగణించబడుతుంది. జీలకర్ర చాలా ఉపయోగకరమైన మసాలా దినుసు. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం మరియు ఇసుము వంటి ఖనిజాలు కనిపిస్తాయి. జీలకర్రలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్, కొవ్వు, విటమిన్లు మరియు ఫైబర్ కూడా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే, కొన్ని సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అల్లెర్జి: జీలకర్ర తినడం వల్ల కొంతమందికి దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అలాంటి వారు జీలకర్రను తినకూడదు. వారికి జీలకర్ర అంటే అల్లెర్జి ఉండవచ్చు. అధిక రక్తంలో చక్కెర తగ్గింపు: జీలకర్రను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

హైపోగ్లైసీమియా లేదా తక్కువ రక్తంలో చక్కెరతో బాధపడేవారు జీలకర్రను తినకూడదు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అధికంగా తగ్గిస్తుంది. గర్భిణీ ప్రమాదం: గర్భిణీ స్త్రీలు పెద్ద పరిమాణంలో జీలకర్రను తినకూడదు. ఇది వారికి సురక్షితం కాకపోవచ్చు. జీలకర్రను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలలో గర్భాశయం ఉద్దీపన చెందుతుంది. ఇది గర్భప్రాపం అయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత: జీలకర్రను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. జీలకర్రను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మహిళల ఋతు చక్రాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు.