పేజీలు :12
వెల :5/-

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక www.mediatodaydaily.com

మీడియా టుడే

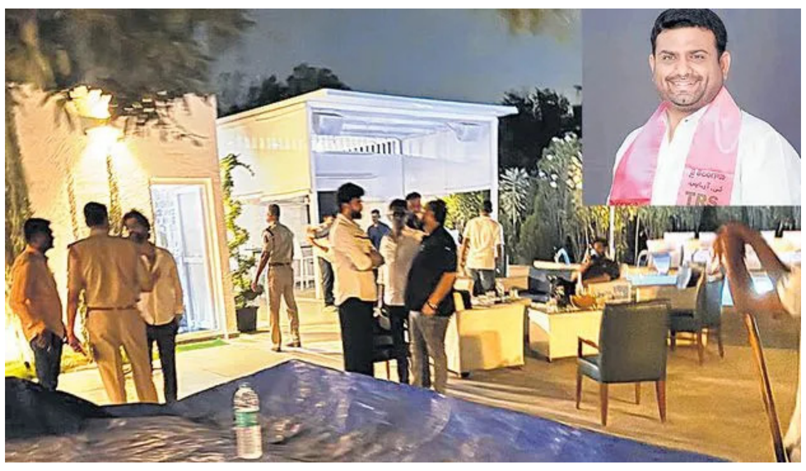
మన మీడియా - మన సమాజం

Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Rajamandri, Chittur, Visakhapatnam prakasham

సంపుటి : 01 సంచిక : 150 ఆదివారం 15-3-2026 పేజీలు 12 వెల 5/-

పైలట్ రోహిత్ రెడ్డి ఫాంహౌస్‌లో
కాల్పుల కలకలం

- డ్రగ్స్ పార్టీ జరుగుతోందని ఈగల్ టీమ్ మెరుపు దాడి
- గాల్లోకి కాల్పులు జరిపిన డ్రగ్స్ పార్టీలోని వ్యక్తి
- ఎనిమిది మందికి డ్రగ్స్ పరీక్షలు జరిపిన పోలీసులు
- ఆ సమయంలో ఫాంహౌస్‌లో ఏపీకి చెందిన ఓ ఎంపీ
- మొత్తం మూడు రాష్ట్రాల రాజకీయ నాయకులున్నట్లు ప్రచారం
- రోహిత్ రెడ్డి అరెస్టు.. 2 గ్రాముల కొకైన్, రివాల్వర్ స్వాధీనం



మొయినాబాద్, మార్చి 14 మీడియా టుడే
తాండూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే (బీఆర్ఎస్) పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డికి చెందిన మొయినాబాద్ ఫాంహౌస్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. శనివారం రాత్రి ఇక్కడ కాల్పులు కలకలం సృష్టించాయి. అక్కడ డ్రగ్స్ పార్టీ జరుగుతోందన్న సమాచారం రావడంతో ఈగల్ బృందాలు మెరుపు దాడులు చేశాయి. ఆ సమయంలో డ్రగ్స్ పార్టీ చేసుకుంటున్న వ్యక్తుల్లో ఒకరు తొలుత గాలిలోకి ఒక రౌండు; తర్వాత ఈగల్ బృందంపై మూడు రౌండ్లు కాల్పులు జరిపినట్లు తెలుస్తోంది. ఈగల్ టీమ్‌ను అడ్డుకుని హంగామా చేయడానికి ప్రయత్నించినట్లు తెలిసింది. పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారడంతో స్పెషల్ ఆపరేషన్ టీమ్ (ఎస్‌వోటీ) రంగంలోకి దిగింది. పోలీసుల సోదాల్లో 2 గ్రాముల కోకైన్, ఇతర మత్తు పదార్థాలతోపాటు రివాల్వర్ స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు సమాచారం. అక్కడ ఎనిమిది మంది డ్రగ్స్ పార్టీ చేసుకుంటున్నట్లు తెలిసింది. వీరందరినీ అదుపులోకి తీసుకుని పరీక్షలు చేస్తున్న పోలీసులు వచ్చిన రిపోర్టుల ఆధారంగా అరెస్టులు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఇందులో భాగంగానే పైలెట్ రోహిత్ రెడ్డిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఫాంహౌస్‌లో ఆ సమయంలో ఏపీ ఏలూరు ఎంపీ పుట్ట మహేశ్ యాదవ్, మొరగనేని రమేశ్, వి.శ్రావణ్ కుమార్, నల్లపనేని విజయ్ కృష్ణ, రితీశ్ రెడ్డి, నీవిత్ శర్మ ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. వీరు మూడు రాష్ట్రాలకు చెందిన రాజకీయ నాయకులు అన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, ఈ విషయాన్ని పోలీసులు ధ్రువీకరించడం లేదు. ఈ అంశానికి సంబంధించి ఆదివారం పోలీసులు వివరాలు వెల్లడించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.

సుందరీకరణ పేరిట దోపిడీ

హైదరాబాద్, మార్చి 14 మీడియా టుడే
మూసీ సుందరీకరణ పేరిట సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దోపిడీకి తెరలేపారని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కేవలం రూ.16,634 కోట్ల వ్యయంతో పూర్తి చేయాల్సిన ప్రాజెక్టుకు రూ.లక్షన్నర కోట్లు ఎందుకని ప్రశ్నించారు. వాస్తవానికి మూసీనదిని మురికి కూపంగా మార్చిన పాపం కాంగ్రెస్ పార్టీదేనని, ఇందుకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ముక్కు నేలకు రాసి ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పాపాన్ని కడగడానికి కేసీఆర్ హయాంలో తాము మూసీ సుందరీకరణ ప్రాజెక్టు చేపట్టామని తెలిపారు. ఇందుకోసం ఒక్క ఇల్లు కూడా పోకుండా ఉండేలా అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆర్కిటెక్ట్ కంపెనీల ద్వారా పది డిజైన్లు తీసుకుని.. ఒక దానిని ఎంపిక చేసి ప్రభుత్వానికి అప్పగించామని చెప్పారు. కానీ, రేవంత్‌రెడ్డి మాత్రం వేల మంది ఇళ్లు కూలగొట్టి, వేలాది ఎకరాలను స్వాధీనం చేసుకుని మూసీ సుందరీకరణ చేస్తామంటున్నారని ధ్వజమెత్తారరు. రూ.లక్షన్నర కోట్ల దోపిడీకి తెరలేపిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రయతాన్ని ప్రతి దశలోనూ అడ్డుకుంటామని ప్రకటించారు.

యుద్ధం ఎఫెక్ట్‌పై భయాందోళనలు
సృష్టిస్తున్న కాంగ్రెస్..

అస్సాంలో ప్రధానమంత్రి మోదీ

సిల్చార్, మార్చి 14 :మీడియా టుడే
ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అస్సాంలోని సిల్చార్‌లో శనివారంనాడు పర్యటించారు. రూ.23,500 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. రూ.22,864 కోట్లతో సిల్చార్–మేఘాలయలోని షిల్లాంగ్ మధ్య నిర్మించనున్న యాక్సెస్ కంట్రోల్డ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేకు భూమి పూజ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ, మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధం ప్రభావం దేశంపై సాధ్యమైనంత తక్కువగా ఉండేలా కేంద్రం ప్రయత్నాలు చేస్తోందని చెప్పారు. అయితే ఇందుకు భిన్నంగా ఏమాత్రం బాధ్యతలేని విపక్షంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజల్లో భయాందోళనలు సృష్టిస్తోందని ఆరోపించారు. అస్సాం ప్రజలను హింస, ఉగ్రవాదం వైపు కాంగ్రెస్ తప్పుదారి పట్టించిందని, అయితే ఇవాళ రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా అవకాశాలు ఉన్నాయని అన్నారు 'ఇవాళ ప్రపంచవ్యాప్తంగా యుద్ధ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. దేశ ప్రజలపై ఆ ప్రభావం తగ్గించడానికి ప్రభుత్వం అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. వారి రక్షణ, శ్రేయస్సుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో బాధ్యతాయుత ప్రతిపక్షంగా కాంగ్రెస్ వ్యవహరిస్తుందని ఆశిస్తాం. అయితే దేశ ప్రయోజనాల పరిరక్షణలో కాంగ్రెస్ మరోసారి విఫలమైంది. దేశంలో భయాందోళనలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. మోదీని దూషించడమే పనిగా పెట్టుకుంది. అంతర్జాతీయంగా భారత్ శీఘ్ర అభివృద్ధిని సాధించడం కొన్ని శక్తులకు ఇష్టంలేదు. అలాంటి శక్తుల చేతిలో కాంగ్రెస్ కీలుబొమ్మగా మారింది' అని మోదీ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి అస్సాం గురించి కానీ, దేశం గురించి కానీ ఎలాంటి విజన్ లేదని మోదీ తప్పుపట్టారు. మోదీని దూషించడం, అబద్ధాలు, వదంతుల ప్రచారంతో ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించడమే ఆ పార్టీకి తెలుసునని అన్నారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం యువతకు అనేక అవకాశాలు కల్పించిందని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ఆలోచనలు ఎక్కడ ఆగిపోతాయో, అక్కడి నుంచే తమ పని ప్రారంభమవుతుందని, అభివృద్ధిలో వెనుకబడిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమే బీజేపీ ప్రధాన మంత్రమని చెప్పారు.

ఫలించిన భారత్ దౌత్యం

హోర్ముజ్ దాటిన 2 భారత ఎల్పీజీ నౌకలు..

న్యూఢిల్లీ: మీడియా టుడే
హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణించేందుకు భారత్‌కు చెందిన రెండు ఎల్పీజీ టాంకర్లకు ఇరాన్ అనుమతించింది. దీంతో భారత జెండాలున్న రెండు ఇంధన నౌకలు శనివారంనాడు హోర్ముజ్ జలసంధిని దాటి ఇండియాకు పయనమయ్యాయి. రెండు మూడు గంటల్లోనే హోర్ముజ్ మీదుగా భారత ఇంధన నౌకలకు అనుమతి లభించనున్నట్టు భారత్‌లోని ఇరాన్ రాయబారి చెప్పిన కొద్ది గంటలకే 'శివాలిక్', 'నందాదేవి' నౌకలకు ఆదేశం నుంచి గ్రీన్‌సిగ్నల్ లభించింది. ఇరాన్, ఆ ప్రాంతంలోని ఇతర దేశాల సహకారంతో అత్యంత జాగ్రత్తగా జరిపిన ఆపరేషన్ ఇదని అధికార వర్గాలు తెలిపారు. కొద్దిరోజులుగా ఇండియా, ఇరాన్ నాయకత్వం మధ్య పలు రౌండ్ల చర్చల అనంతరం రెండు నౌకలకు హోర్ముజ్ మీదుగా వెళ్లేందుకు అనుమతి లభించడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. హోర్ముజ్ జలసంధిలో 28 భారతీయ జెండాలతో ఉన్న నౌకలు చిక్కుకుపోవడంతో వాటిని సురక్షితంగా జలసంధి దాటించేందుకు భారత్ కొద్దిరోజులుగా ప్రయత్నాలు సాగిస్తోంది. ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి సయ్యద్ అబ్బాస్ అరఘ్చితో కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జైశంకర్ ఇటీవల నాలుగు రౌండ్ల చర్చలు జరిపారు. ఫిబ్రవరి 28, మార్చి 5, 10, 12 తేదీల్లో ఫోనులో మాట్లాడారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సైతం ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిష్కియాన్‌తో ఈనెల 12న ఫోనులో సంభాషించారు. భారత్‌కు బయలుదేరిన శివాలిక్ సుమారు 40,000 మెట్రిక్ టన్నుల గ్యాస్ లోడ్‌తో ఉండగా, నందాదేవి నౌకలోనూ పెద్దమొత్తంలో గ్యాస్ లోడ్ ఉంది. ఒమన్ నుంచి ఆఫ్రికాకు గ్యాసోలిన్‌తో వెళ్తున్న మరో భారత నౌక జాగ్ ప్రకాష్ సైతం హోర్మూజ్ జలసంధిని దాటేందుకు సిద్ధంగా ఉందని షిప్పింగ్ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి రాజేష్ కుమార్ తెలిపారు. గల్ఫ్ ప్రాంతంలోని మర్చంట్, హార్బర్, ఆఫ్‌షోర్ నౌకల్లో సుమారు 23,000 మంది భారతీయ నావికులు పనిచేస్తున్నారు.

ఎన్డీయే సర్కారు నిధులతోనే..
కొండగట్టు అభివృద్ధి

- బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు చేసింది శూన్యం
- కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్
- కరీంనగర్ నుంచి కొండగట్టుకు అంజన్న ఆశీర్వాద యాత్ర

జగిత్యాల, మార్చి 14 **మీడియా టుడే**
కొండగట్టు అభివృద్ధికి బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు చేసింది శూన్యమని.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఎన్డీయే సర్కారు నిధులతోనే కొండగట్టు అభివృద్ధి జరుగుతోందని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. కరీంనగర్ మేయర్ పీఠాన్ని బీజేపీకి అందిస్తే పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులందరితో కలిసి కొండగట్టు అంజన్న సన్నిధికి కాలినడకన వచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకుంటానని ఎన్నికల ప్రచార సభలో ఆయన ప్రకటించారు. ఈ మేరకు శనివారం ఉదయం 7గంటలకు కరీంనగర్‌లోని మహాశక్తి అమ్మవారి ఆలయంలో పూజలు నిర్వహించి 'అంజన్న ఆశీర్వాద యాత్ర'ను ప్రారంభించారు. కొత్తగా ఎన్నికైన బీజేపీ సర్పంచులు 108 మంది, 450 మంది వార్డు సభ్యులు, 54 కార్పొరేటర్లు, కౌన్సిలర్లు, మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్‌తో కలిసి వేలాది మంది కాషాయ శ్రేణులతో కాలి నడకన జగిత్యాల జిల్లాలోని కొండగట్టు వరకు 40 కిలో మీటర్ల మేర యాత్ర సాగింది. రాత్రి 10.30 గంటలకు ముగిసింది. అప్పటికే సమయం మించిపోవడంతో గర్భాలయం మూసివేశారు. ఆలయ ద్వారం వద్దనే బండి సంజయ్ మొక్కు చెల్లించుకున్నారు. పాదయాత్రను కొనసాగిస్తూనే మార్గమధ్యంలో బండి సంజయ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రసాదం స్కీం కింద కొండగట్టు, వేములవాడ, ఇల్లంతకుంట ఆలయాలను టెంపుల్ కారిడార్‌గా చేయాలని ప్రయత్నించానని, అయితే గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం సహకరించలేదని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు ఆలయాలను అభివృద్ధి చేయలేదని, తాము చేయడానికి ముందుకు వస్తే చేయనివ్వలేదన్నారు. ఏపీలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు నిధులతో కొండగట్టు, ఇతర ఆలయాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణలోనూ డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ వస్తేటీటీడీ తరహాలో కొండగట్టును అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. రాష్ట్రంలో గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలుపొందికాంగ్రెస్ లో చేరి ఫిరాయింపులకు పాల్పడిన ఎమ్మెల్యేల విషయంలో రాష్ట్ర శాసన సభ స్పీకర్ నిర్ణయాన్ని తప్పు పడుతున్నామన్నారు. స్పీకర్ నిర్ణయాన్ని ప్రజలు చీత్కరించుకునే పరిస్థితి వచ్చిందని తెలిపారు. కాగా రామడుగు మండలం కోనరావుపేట గ్రామం వద్దకు మహాపాదయాత్ర చేరుకోగానే కార్యకర్తల కోలాహలం, డీజే శబ్దాల మధ్య కార్యకర్తలు డ్రోన్‌లు ఎగురవేయడంతో ఓ చెట్టుపై ఉన్న తెనేతుట్టె కదిలింది. తేనెటీగల దాడిలో ముగ్గురు కార్పొరేటర్లు, మరో ముగ్గురు కార్యకర్తలు గాయపడ్డారు. తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే సామేల్‌పై అనర్హత వేటు వేయాలని బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. హిందువులకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడిన ఆయనపై క్రిమినల్ కేసు పెట్టాలని, ఆయన మళ్లీ పోటీ చేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సామేల్‌ను కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి బహిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నెల 12న గాంధీ భవన్‌లో కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ చైర్మన్‌గా ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా ఆశీర్వదించిన బ్రాహ్మణులపై ఆయన అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని, దీనికి వేదికపై ఉన్న కాంగ్రెస్ నాయకులు చప్పట్లు కొట్టడం సిగ్గు చేటన్నారు. ముస్లిం అంటే కాంగ్రెస్, కాంగ్రెస్ అంటే ముస్లిం అంటూ సీఎం రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యల బాటలో వారి ఎమ్మెల్యేలు నడుస్తున్నారన్నారు.

ఎల్పీజీ సిలిండర్ల స్టాక్ ఉంది..
ఆందోళన వద్దు..

- గృహ వినియోగదారులకు మంత్రి ఉత్తమ్ భరోసా
- అదనపు వాణిజ్య సిలిండర్ల కోసం కేంద్రానికి లేఖ

హైదరాబాద్, మార్చి 14 మీడియా టుడే
గృహ ఎల్పీజీ సిలిండర్లకు సంబంధించి రాష్ట్రంలో సరిపడా స్టాక్ ఉందని, ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి చెప్పారు. సిలిండర్ల పంపిణీలో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. సచివాలయంలో ఎల్పీజీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల సంఘం ప్రతినిధులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో 1.3 కోట్ల మంది ఎల్పీజీ గృహ వినియోగదారులుండగా, 11 లక్షలు ఉజ్వల పథకంలో, 28 లక్షలు దీపం పథకం కింద కనెక్షన్లు ఉన్నాయన్నారు. ప్రతినెల 60 లక్షల దాకా గృహ వినియోగ గ్యాస్ సిలిండర్లు సరఫరా చేస్తున్నామన్నారు. యుద్ధం కారణంగా రోజుకు 2.5 లక్షల సిలిండర్లు సరఫరా అవుతున్నాయని, 2 రోజులుగా ఈ సంఖ్య మరింత పెరిగిందన్నారు. రాష్ట్రంలో 7.5 లక్షల దాకా వాణిజ్య సిలిండర్ వినియోగదారులున్నారని, రోజుకు 23వేల వాణిజ్య సిలిండర్లు సరఫరా కావాల్సి ఉండగా, కొరత కారణంగా 6200 మాత్రమే సరఫరా చేస్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు. అదనంగా వాణిజ్య సిలిండర్లు ఇవ్వాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి లేఖ రాశామన్నారు.

ఎల్‌బీ నగర్ -హయత్‌నగర్ డబుల్ డెక్కర్ ఫ్లైఓవర్

కేంద్రం అనుమతి రాగానే శంకుస్థాపన : మంత్రి కోమటిరెడ్డి

హయత్ నగర్, మార్చి 14మీడియా టుడే
నాగ్‌పూర్ (మహారాష్ట్ర) తరహాలో హైదరాబాద్‌లో ఎల్‌బీ నగర్ నుంచి హయత్ నగర్ వరకు రూ.950 కోట్లతో డబుల్ డెక్కర్ ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నట్లు రాష్ట్ర రోడ్లు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ అనుమతి లభించగానే ముఖ్యమంత్రితో కలిసి శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు చెప్పారు. శనివారం హయత్ నగర్‌లోని ఓల్డ్ నేషనల్ హైవే సాయిబాబా దేవాలయం నుంచి జీ స్కూల్ వరకు రూ.10 కోట్లతో చేపడుతున్న నాలుగు లేన్ల రోడ్డు విస్తరణ పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. డబుల్ డెక్కర్ ఫ్లైఓవర్ కోసం రాష్ట్ర వాటాగా రూ.200 కోట్లు చెల్లిస్తామని చెప్పారు. దాని నిర్మాణంతో హైదరాబాద్ ఈస్ట్ రూపురేఖలు మారిపోతాయన్నారు.

ఖమ్మం కార్పొరేషన్ పరిధిలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మరింత పటిష్ట దిశగా అడుగులు

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో బి ఆర్ టి యు ఆటో యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో రైతుబజార్ అడ్డా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఖమ్మం నగర బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పగడాల నాగరాజు హాజరై నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ... ఆటో కార్మికులు సమాజానికి కీలక సేవలు అందిస్తున్నారని, వారి సంక్షేమం కోసం కార్మిక సంఘాలు బలంగా ఉండాలని ఆయన అన్నారు.బి ఆర్ టి యూ ఆటో యూనియన్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి ముందుండి పని చేస్తూ సంఘాన్ని మరింత అభివృద్ధి పరచాలని పిలుపునిచ్చారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చే ముందు ఆటో కార్మికులకు అనేక హామీలు ఇచ్చినా, ఇప్పటివరకు వాటిని అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని పగడాల నాగరాజు విమర్శించారు. ఆటో కార్మికుల సంక్షేమం, భీమా, రుణ సదుపాయాలు, పార్కింగ్ స్థలాల వంటి సమస్యలపై సరైన చర్యలు తీసుకోవడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎప్పటికీ కార్మికుల పక్షాన నిలబడుతుందని, ఆటో కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తుందని ఆయన తెలిపారు. కొత్తగా ఎన్నికైన కార్యవర్గం ఐక్యంగా పని చేస్తూ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కృషి చేయాలని పగడాల నాగరాజు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ టి యూ జిల్లా నాయకులు ఎండివై పాషా, బి ఆర్ టి యూ ఆటో యూనియన్ జిల్లా నాయకులు షేక్ సత్తార్ మియా, దడవాయి సంఘం అధ్యక్షులు కుమార్, ఆటో ట్యాలీ యూనియన్ అధ్యక్షులు స్వామి, బి ఆర్ టి యూ జిల్లా నాయకులు షేక్ కలీం, జిల్లా నాయకులు శ్రీనివాసరావు, జిల్లా నాయకులు జానీ భాయ్, రైతుబజార్ అడ్డా కమిటీ సభ్యులు తాటి వెంకటి (అధ్యక్షులు), అడ్డ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పాషా, అడ్డ కార్యదర్శి జిలాని, జాయింట్ సెక్రటరీ నాని (నరేందర్), కోశాధికారి నాగరాజు, కమిటీ మెంబర్లు షరీఫ్ షేక్, షేక్ నన్నే, ఏ రవి, ఎండి దస్తగిరి (బబ్బులు) తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పటిష్ఠ బందోబస్తు

ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన అడిషనల్ డీసీపీ లాడఆర్డర్

మీడియా టుడే ఖమ్మం జిల్లా

ఖమ్మం : పదవ తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఏర్పాటు చేసిన పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాట్లను అడిషనల్ డీసీపీ లాడఆర్డర్ ప్రసాదరావు పరిశీలించారు. ఖమ్మం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని 98 పరీక్ష కేంద్రాలలో పరీక్షలను పురస్కారిం చుకొని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ ఆదేశాల మేరకు బందోబస్తు పరిశీలించేందుకు శనివారం నగరంలోని జిహెచ్ఎస్ శాంతి నగర్ మోంట్‌ఫోర్ట్ ఎయిడెడ్ స్కూల్,జిహెచ్ఎస్ రాజేంద్ర నగర్, జిహెచ్ఎస్ నయాబజార్ పరీక్ష కేంద్రాలను సందర్శించి బందోబస్తు ఏర్పాట్లను పరిశీలించి తగిన సూచనలు చేశారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద సెక్షన్ 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ అమలులో వున్న నేపథ్యంలో పరీక్షా కేంద్రాల పరిసరాలలో ఇంటర్నెట్ సెంటర్లు , జిరాక్స్ సెంటర్లు, స్టేషనరీ షాపులు ఆయా సమయాలలో మూసివేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ట్రాఫిక్ ఆంతరాయం కలగకుండా ట్రాఫిక్ పోలీసులు పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులకు ఆదేశించారు. అదేవిధంగా ఏలాంటి సభలు, సమావేశాలు, ర్యాలీలకు, మైకులు, డిజేలతో ఉరేగింపులు, దర్నలు, ప్రచారాలు నిర్వహించకుండా పోలీస్ పెట్రోలింగ్, పటిష్టమైన బందోబస్తు పర్యవేక్షణ వుండాలని సూచించారు.

పదవ తరగతి పరీక్ష కేంద్రాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి.గితే

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు - 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ సెక్షన్ 144 అమలు.

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే: మార్చి 14:

పదవ తరగతి పరీక్షల సందర్భంగా సిరిసిల్ల పట్టణ పరిధిలోని గీతనగర్ లోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, కుసుమరయ్య పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాలన్ని జిల్లా ఎస్పీమహేష్ బి గీతే.ఐపీఎస్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, పరీక్షలు ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించబడుతున్న తీరును సమీక్షించి, కేంద్రాల వద్ద విధుల్లో ఉన్న పోలీస్ అధికారులకు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన 34 పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. పరీక్షలు సజావుగా, అవాంఛనీయ ఘటనలు లేకుండా జరగడానికి 163 బి ఎన్ ఎస్ ఎస్ (దీచీూా) సెక్షన్ 144 .అమలులో ఉంటుందని స్పష్టం చేశారుపరీక్షల సమయంలో కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాల్లో నిరంతర పెట్రోలింగ్ నిర్వహించాలని,ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద గుమికూడి ఉండకుండా చూడలన్నారు.పరీక్షల్లో అక్రమాలకు తావులేకుండా ఉండేందుకు పరీక్షా కేంద్రాల సమీపంలోని (100 మీటర్ల పరిధిలో) అన్ని ఫోటోకాపీ (జిరాక్స్) మరియు ఇంటర్నెట్ సెంటర్లను పరీక్షలు జరిగే రోజుల్లో ఉదయం 8:00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 2:00 గంటల వరకు ఈ కేంద్రాలు మూసి ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. నిబంధనలను అతిక్రమించి పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద గుమిగూడినా లేదా

అనుమతి లేకుండా జిరాక్స్ సెంటర్లు తెరిచినా సంబంధిత వ్యక్తులపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. విద్యార్థులు ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాసేలా ప్రజలందరూ సహకరించాలని కోరారు. ఎస్పీ వెంట,డిఎస్పీ నాగేంద్రచారి, పట్టణ ఇన్ స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ సిబ్బంది ఉన్నారు.

పేదల వైద్యానికి పెద్దపీట

ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే : మార్చి 14

: నిరుపేదల వైద్యానికి తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తున్నదని టీపీసీసీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ చెప్పారు. శనివారం ఇల్లంతకుంట మండలం పెద్ద లింగాపూర్ గ్రామంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తోందన్నారు.అందులో భాగంగానే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్యఆరోగ్యశాఖ ద్వారా ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. మారుమూల గ్రామాలకు ఈ శిబిరాలను మరింత విస్తరింపజేస్తామన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో పేదల వైద్యాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదని ఆయన విమర్శించారు.రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో మౌళిక వసతులు కల్పించడమే కాకుండా అవసరమైన అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంచుతున్నదన్నారు. అలాగే ఖాళీగా ఉన్న డాక్టర్ల పోస్టులతో పాటు వైద్యేతర సిబ్బందిని నియమిస్తున్నదని ఆయన గుర్తు చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించేందుకు వైద్య శిబిరాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వైద్యాధికారి డాక్టర్ జీవన, ఇల్లంతకుంట మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, గ్రామ సర్పంచ్ జి.వసంత-నర్సయ్య, ఉపసర్పంచ్ రమేష్, పార్టీ నాయకులు ఊట్కూరి వెంకట రమణారెడ్డి, గుడిసె అయిలయ్య,ఐరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, ఎల్లందుల ప్రసాద్, రాజేందర్ రెడ్డి, నవీన్ రెడ్డి, పసుల వెంకటి, మామిడి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వల్లంపట్లలో

వల్లంపట్ల గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించతలపెట్టిన అంగన్ వాడీ కేంద్ర భవనానికి మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ శనివారం భూమిపూజ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వల్లంపట్ల గ్రామ సర్పంచ్ నేరేళ్ల విజయ్ గౌడ్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీలు ఉట్కూరి వెంకట రమణారెడ్డి, గుడిసె అయిలయ్య, పార్టీ నాయకులు ఐరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, ఎలగందుల ప్రసాద్, పసుల వెంకటి, కాత మల్లేశం, మామిడి రాజు, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జవహర్ పేటలో

ఇల్లంతకుంట మండలం జవహరిపేట గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించనున్న అంగన్వాడీ భవన నిర్మాణానికి మానకొండూర్ శాసనసభ్యుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ భూమిపూజ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కాంపెల్లి నాగరాజుతో పాటు పలువురు పంచాయతీ వార్డు సభ్యులు,అంగన్వాడీ టీచర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గృహ అవసరాలకు సైతం ఉపయోగపడే మొక్కలు పెంచాలి

మొక్కల సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి

కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ - ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నర్సరీ పరిశీలన

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే: మార్చి 14

గృహ అవసరాలకు సైతం ఉపయోగపడే మొక్కలను నర్సరీల్లో పెంచాలని మున్సిపల్ అధికారులను కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు ప్రజాపాలన – ప్రగతి ప్రణాళికలో. భాగంగా సిరిసిల్ల పట్టణంలోని సాయి నగర్, జే పీ నగర్ లో సిరిసిల్ల మున్సిపల్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన నర్సరీలను కలెక్టర్ శనివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా నర్సరీల్లో ఎన్ని రకాలు, ఎన్ని మొక్కలు పెంచుతున్నారనే వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. నర్సరీ మొత్తం పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. సిరిసిల్ల మున్సిపల్ ఆధ్వర్యంలోని నర్సరీలో రోడ్ల వెంట, అలాగే ఇతర చోట్ల నాటే మొక్కలతో పాటుగా గృహ వినియోగానికి ఉపయోగపడే మొక్కలు సైతం పెంచాలని సూచించారు.మునగ, పండ్ల, ఇతర రకాల మొక్కలను నర్సరీల్లో సిద్ధంగా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఎండాకాలం నేపథ్యంలో మొక్కలకు నీటిని పడుతూ సంరక్షించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా ప్రణాళిక ప్రకారం మొక్కలను సిద్ధంగా ఉంచాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ పరిశీలనలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ జిందం కళ ఆర్డిఓ వెంకటేశ్వర్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఖదీర్ పాషా, అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు

అంతర్జాతీయ పార్లమెంటరీ గ్రూప్‌లో ఖమ్మం ఎంపీకి చోటు

భారత్-స్విట్జర్లాండ్ పార్లమెంటరీ ఫ్రెండ్షిప్ గ్రూప్ సభ్యుడిగా రఘురాం రెడ్డి

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సి

ఖమ్మం : పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాం రెడ్డికి అంతర్జాతీయ పార్లమెంటరీ స్థాయిలో కీలక బాధ్యత దక్కింది. భారత్--స్విట్జర్లాండ్ పార్లమెంటరీ ఫ్రెండ్షిప్ గ్రూప్ సభ్యుడిగా లోక్‌సభ స్పీకర్ నామినేట్ చేశారు. ప్రస్తుత 18వ లోక్‌సభ కాలానికి సంబంధించి భారత్ స్విట్జర్లాండ్ దేశాల మధ్య పార్లమెంటరీ స్నేహ సంబంధాలను బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో ఈ ఫ్రెండ్షిప్ గ్రూప్‌ను ఏర్పాటు చేసినట్లు లోక్‌సభ సెక్రటేరియట్ వెల్లడించింది. ఈ మేరకు లోక్‌సభ సెక్రటేరియట్ కాన్ఫరెన్స్ నుంచి ఎంపీ రఘురాం రెడ్డికి అధికారికంగా సమాచారం పంపించారు. ఈ గ్రూప్ ద్వారా రెండు దేశాల పార్లమెంటరీ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సహకారం, ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతానికి అవకాశం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు.కీలక బాధ్యత పట్ల పలువురి హర్షం..ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘురాం రెడ్డికి ఈ అంతర్జాతీయ పార్లమెంటరీ గ్రూప్‌లో సభ్యత్వం లభించడం పట్ల ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఆడపడుచు పెళ్లికి ఏజేఆర్ ఫౌండేషన్ పెళ్లి కానుక

వలిగొండ మార్చి 14 మీడియా టుడే

మండల పరిధిలోనిపహిల్వాన్ పూర్ గ్రామానికి చెందిన బోయ శారద, స్వామి కుమార్తె అనూష వివాహానికి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి కుటుంబ సభ్యులకి ఏ జె ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత ఎలిమినేటి జంగారెడ్డి 10 వేల రూపాయలు అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రముఖులు,గ్రామస్తులు గ్రామ యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో కలెక్టర్ తనిఖీ

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే : మార్చి 14

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన పలు పదో తంగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ శనివారం తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిరిసిల్ల పట్టణంలోని కుసుమరామయ్య ఉన్నత పాఠశాల, నెహ్రూ నగర్ లోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా కేంద్రాల్లో విద్యార్థులు పరీక్షలు రాస్తుండగా పరిశీలించారు. ఆయా కేంద్రాల్లో కల్పించిన సౌకర్యాలను పరిశీలించి.. అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

తండ్రి మరణాన్ని దిగమింగి పదవ తరగతి పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థి

మీడియా టుడే ఖమ్మం ఆర్సీ

ఖమ్మం : హృదయ విదారకరమైన సంఘటన ఖమ్మం జిల్లా కల్లూరు మండలంలో చోటుచేసుకుంది. మండలంలోని బత్తులపల్లి ఉన్నత పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్న గండేపల్లి మణికంఠ అనే విద్యార్థి శనివారం తన వార్షిక పరీక్షలు రాయాల్సి ఉంది.శుక్రవారం తెల్లవారు జామున తన తండ్రి గండేపల్లి కొండలరావు అనారోగ్యంతో చికిత్స పొందుతూ ఖమ్మం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో మరణించాడు. పితృ వియోగాన్ని దిగమింగుకొని పదో తరగతి పరీక్ష హాజరు కావడం తోటి విద్యార్థులు, గ్రామస్థుల హృదయాలను కలచివేసింది. కొండలరావు డిగ్రీ వరకు చదివి ఉన్నత చదువులు చదివే స్తోమత లేకపోవడంతో గ్రామంలోనే ఉంటూ వ్యవసాయ పనులకు వెళుతూ భార్య పిల్లలను పోషిస్తున్నాడు. ఇటీవల కామెర్ల వ్యాధి రావడంతో కొండలరావు మంచానికే పరిమితం అయ్యాడు.దీంతో కుటుంబ భారం కొండలరావు భార్య శ్రీలక్ష్మి మీద పడింది. వైద్యం చేయించుకునే స్తోమత లేక వ్యాధి ముదరడంతో ఖమ్మంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున తుది శ్వాస విడిచాడు. కుటుంబ పెద్ద మరణించడంతో ఆ కుటుంబ పరిస్థితి దిక్కు తోచకుండా ఉంది. తనకు ఉన్నత చదువులు చదవాలని ఉందని.. దాతల సాయం కోసం అర్థిస్తున్నాడు. కొండలరావు మరణం బత్తుల పల్లి గ్రామంలో తీవ్ర విషాదం మిగిలింది.

శ్రీరామనవమి ఏర్పాట్లకు సిఎస్ఆర్ సంస్థల సహకారం అవసరం

జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బ్యూరో వాసు, మర్చి14(మీడియా టుడే): భద్రాచలంలో ఈ నెల 27న నిర్వహించనున్న శ్రీరామ నవమి వేడుకలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (సిఎస్ఆర్) సంస్థల సహకారం అవసరమని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు.శనివారం ఐ డి ఓ సి కార్యాలయంలో వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులతో కలెక్టర్ అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వహించారు.పలు సంస్థలు ఐటీసీ, నావా లిమిటెడ్, కేటీపీఎస్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, యూనియన్ బ్యాంక్, సింగరేణి, టీజీ గ్రామీణ బ్యాంక్, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రతినిధులు గతంలో అందించిన సహకారం, ఈ సంవత్సరం అందించనున్న సహాయంపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భద్రాచలంలో జరిగే శ్రీరామ నవమి వేడుకలకు లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివస్తారని తెలిపారు. భక్తులకు తాగునీరు, అన్నదానం, వసతి, పారిశుధ్యం వంటి అవసరమైన సౌకర్యాలు మెరుగ్గా కల్పించేందుకు సి ఎస్ ఆర్ సంస్థలు తమవంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి దేవస్థానం ఈఓతో సంప్రదించి అవసరమైన ఏర్పాట్ల వివరాలను సేకరించాలని ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి (సీపీఓ) సంజీవరావును ఆదేశించారు. ఆ అవసరాల మేరకు సి ఎస్ ఆర్ సంస్థల సహకారాన్ని సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు.ఈ సమావేశంలో లీడ్ బ్యాంకు మేనేజర్ రామిరెడ్డి, వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి పరీక్ష కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బ్యూరో వాసు, మర్చి14(మీడియా టుడే): జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న పదవ తరగతి వార్షిక పబ్లిక్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా కొనసాగుతున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. శనివారం పాల్వంచ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ,జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత బాలికల అభ్యుదయ పాఠశాల పరీక్షా కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.పరీక్షా కేంద్రాలలో విద్యార్థులకు కల్పించిన సౌకర్యాలు, సీసీ కెమెరాలు, తాగునీటి వసతి, ఫర్నిచర్ తదితర ఏర్పాట్లను పరిశీలించి అధికారులకు అవసరమైన సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా పరీక్షా కేంద్రాలలో విద్యార్థుల హాజరు వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురి కాకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాసేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. పరీక్షల నిర్వహణలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 12,740 మంది విద్యార్థులు నమోదు కాగా, వారిలో 12,701 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. 39 మంది విద్యార్థులు గైహాజరయ్యారు. రెగ్యులర్ విద్యార్థుల్లో 12,720 మందికి గాను 12,687 మంది హాజరుకాగా, 33 మంది గైహాజరయ్యారు. అలాగే ప్రైవేట్ అభ్యర్థుల్లో 20 మందికి గాను 14 మంది హాజరుకాగా, 6 మంది గైహాజరయ్యారు. జిల్లాలో మొత్తం హాజరు శాతం 99.74 శాతంగా నమోదైంది.పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద సెక్షన్ 163 (బి) అమలులో ఉందని, అనుమతి లేని వ్యక్తులు పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద గుమిగూడకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ పరీక్షలు సజావుగా నిర్వహించాలని తెలిపారు.ఈ తనిఖీలలో కలెక్టర్ వెంట సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి

-డీఎస్పీ బుచ్చయ్య.- యువతపై తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణ అవసరం - ఎస్ఐ యాయాతి రాజు.

ఊట్లపల్లి పంచాయతీలో డ్రగ్స్ వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమం

అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గం ప్రతినిధి మధు ,మార్చి14(మీడియా టుడే) భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, అశ్వరావుపేట మండలం ఊట్లపల్లి గ్రామపంచాయతీలో మారకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు పోలీసులు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా తెలంగాణ ఈగల్ ఫోర్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించైనా కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధిగా డిఎస్పి బుచ్చయ్య పాల్గొని మాట్లాడుతూ,విద్యార్థులు యువతకు మారకద్రవ్యాలు వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలను వివరించారు. ఇటీవల కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా యువతలో డ్రగ్స్ వినియోగం పెరుగుతున్న విషయం ఆందోళనకరమని అన్నారు. ఒకసారి డ్రగ్స్ అలవాటు పడితే ఆ అలవాటును విడిచిపెట్టడం చాలా కష్టమవుతుందని మొదటి వినోదం లేదా ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం కోసం తీసుకుని డ్రగ్స్ తర్వాత జీవితాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేసే స్థాయికి తీసుకువెళ్తాయని ఆయన హెచ్చరించారు.డ్రగ్స్ బానిసైన వ్యక్తి మొదట కుటుంబ సభ్యులు స్నేహితుల నుండి దూరమవుతాడని తర్వాత మానసికంగా శారీరకంగా తీవ్ర నష్టాలను ఎదుర్కొంటాడని వివరించారు.అలాంటి అలవాట్లు పెరుగుతూ పోతే చదువు ఉద్యోగం కుటుంబం జీవితం అన్ని దెబ్బతింటాయని చివరికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొలేక దొంగతనాలు నేరాలు పాల్పడే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆయన తెలిపారు.డ్రగ్స్ సేవించడం వలన వ్యక్తిని విచక్షణ కోల్పోయి అనాలోచితం చర్యలకు పాల్పడే ప్రమాదం ఉందని కొన్నిసార్లు హత్యలకు ఆత్మహత్యల కు తీవ్రమైన సంఘటన కూడా దారితీస్తాయని అన్నారు.ఈ సందర్భంగా సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ యాయాతి రాజు మాట్లాడుతూ,కొంతమంది ధనికులు,సినీ రంగానికి చెందిన వ్యక్తులు తమ ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి డ్రగ్స్ వినియోగించడం ప్రారంభించారని అదే తరువాత మహమ్మారిలా మారి సమాజంలో వ్యాప్తి చెంది రెండో దశలో వ్యాప్తి చెందుతూ ఉందని తెలిపారు.యువత చెడు అలవాట్లకు బానిసకు కాకుండా ఉండేందుకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించాల్సిన అవసరం ఉందని పిల్లల ప్రవర్తనలో మార్పులు గమనించిన వెంటనే వారిని సరిదిద్దుకునే విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ సెక్రెటరీ ,ఉపసర్పంచ్ సాధు జోష్,పంచాయతీ సిబ్బంది అంగన్వాడీ టీచర్స్, వార్డ్ మెంబర్లు యువత ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

'ఈద్ కా తోఫా'లు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు.

మణుగూరు ,మార్చి14(మీడియా టుడే): రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా మండలానికి చెందిన 250 మంది ముస్లిం మహిళలకు'ఈద్ కా తోఫా'లను ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు అందజేశారు .ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, రంజాన్ పండుగ సోదరభావం, ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు, దానం వంటి విలువలతో రంజాన్ పండుగ ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంటుందని తెలిపారు. సమాజంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు పరస్పర గౌరవం,సోదరభావంతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు.ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని, ముఖ్యంగా పేద,బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.రంజాన్ పండుగను ఆనందంగా, శాంతి సౌభ్రాతృత్వాలతో జరుపుకోవాలని ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ముస్లిం మహిళలు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ ఈద్ కానుకలు అందించడం ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ అద్దంకి నరేష్, ఎంపీఓ వెంకటేశ్వర్లు,

ఆర్ఐ గోపి, మండల అధ్యక్షులు పీరినాకి నవీన్, టౌన్ అధ్యక్షులు శివ సైదులు, మైనార్టీ అధ్యక్షులు రహీం భాషా,,సమితి సింగారం సర్పంచ్ మాధవరావు, కట్టు మల్లారం సర్పంచ్ జిగిడి ప్రసాద్, లంక మల్లారం సర్పంచ్ పూణెం రమేష్, విప్పల సింగారం సర్పంచ్ పాల్వంచ రాములు, వార్డు సభ్యులు కోలపిన్ని మానస, ఎస్.కె రహీం భాషా, బర్ల శ్వేత,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటి ఎద్దడికి ముందస్తు నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి

సిపిఐ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు ధనుంజయ నాయుడు విజ్ఞప్తి

(సూర్యాపేట జిల్లా)// హుజూర్ నగర్ : మీడియా టుడే ప్రతినిధి ఉప్మా రావు : మార్చి 14:

జిల్లాలో తాగునీటికి,సాగునీటికి ఇబ్బంది రాకుండా అధికారులు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సిపిఐ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ధూళిపాళ ధనుంజయ నాయుడు విజ్ఞప్తి చేశారు. శనివారం ఆయన సూర్యాపేట జిల్లా నేరేడుచర్ల మండల కేంద్రంలో జరిగిన సిపిఐ పార్టీ ప్రజాసంఘాల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ .... గత అనుభవాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని తాగునీటికి ఎద్దడి రాకుండా చూడాలని ఈ ప్రాంతంలో ఉన్న అన్ని చెరువులను నింపాలని చేపలు పట్టే వంకతో కాంట్రాక్టర్లు చెరువులు ఖాళీ చేయకుండా చూడాలని ఎవరైనా రాత్రివేళలో దొంగతనంగా చెరువులు ఖాళీ చేపిస్తే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే ఈ యాసంగి పంటకు చివరి భూములకు నీరు అందేలా చూడాలని పొలాలు ఈ నెలాఖరు వరకు కోతకు వస్తాయని ఇప్పుడు నీరు చాలా అవసరం కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు ఇరిగేషన్ అధికారులు పర్యవేక్షణలో నీరు అందేలా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఒకపక్క తాగునీరు,మరోపక్క సాగునీరుకు ఆటంకం జరగకుండా చూసుకోవాలని ముఖ్యంగా ఇరిగేషన్ మినిస్టర్ ఈ ప్రాంతానికి చెందిన వ్యక్తి కావటం వల్ల అధికారులు మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని, ఒకపక్క పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధ వాతావరణంవల్ల ప్రజలకు గ్యాస్ తో పాటు నిత్యవసర వస్తువులు కూడా అందుబాటులో లేక అధిక ధరలతో అల్లాడుతున్నారని అలాంటి ఈ సందర్భంలో తాగేందుకు ప్రజలకు నీళ్ళు దొరికేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎల్ నినో ప్రభావంతో ఈ సంవత్సరం వర్షాలు పడే పరిస్థితి లేదని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారని అందువల్ల ఏ ఏ ప్రాజెక్టులో ఎంత నీరు ఉన్నదో తెలుసుకొని తాగునీటి చెరువులను, రిజర్వాయర్ లను నింపి ప్రజలను,పశుపక్ష్యాదులను ఆదుకోవాలని ఆయన ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో మహిళా సమాఖ్య జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ూా లక్ష్మి,, ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షుడు చిలకరాజు శ్రీను, ఏఐటీయూసీ మండలాధ్యక్షుడు ఊదర వెంకన్న, బీసీ హక్కుల సాధన సమితి జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొమర్రాజు వెంకట్, ఏఐవైఎఫ్ పట్టణ అధ్యక్షుడు పరికె భరత్,బీసీ హక్కుల సాధన సమితి పట్టణ అధ్యక్షుడు బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

భారీ గుంతలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న ప్రజలకు ఊరట

రహదారి పునరుద్ధరణ పనులు ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే పాయం

నాణ్యతతో వేగంగా పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు

మణుగూరు ,మార్చి14(మీడియా టుడే): 50 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టిన మణుగూరు – బయ్యారం క్రాస్ రోడ్ ప్రధాన రహదారి పునరుద్ధరణ పనులను ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు శనివారం ప్రారంభించారు.మణుగూరు నుంచి బయ్యారం క్రాస్ రోడ్ వరకు ఉన్న ప్రధాన రహదారి గత కొంతకాలంగా భారీ గుంతలతో అధ్వానంగా మారి ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు.ప్రజల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞప్తులను పరిగణనలోకి తీసుకున్న ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ప్రత్యేక చొరవతో రూ.50 లక్షల నిధులు మంజూరు చేశారు.రోడ్డు పనులు ప్రారంభం కావడంతో ప్రజలు ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న సమస్యకు పరిష్కారం లభించిందని హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, నియోజకవర్గంలో ప్రజల సౌకర్యార్థం మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. రోడ్డు పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో వేగంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులు,కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. రహదారి పూర్తయిన తర్వాత మణుగూరు, బీటీపీఎస్ - బయ్యారం ప్రాంతాల మధ్య రాకపోకలు మరింత సౌకర్యవంతంగా మారుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ అండ్ బి అధికారి సతీష్, మండల అధ్యక్షులు పీరినాకి నవీన్,సమితి సింగారం ఉపసర్పంచ్ గాండ్ల సురేష్, ఐఎన్టీయూసీ రాష్ట్ర నాయకులు సామా శ్రీనివాస్ రెడ్డి,12 టైర్ యూనియన్ సెక్రెటరీ సురేందర్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ తాటి భిక్షం, అబ్దుల్లా, తుపూడి శ్రీను, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ఎల్పీజీ గ్యాస్ కొరత లేదు

కలెక్టర్ అంకిత్ - ఆసుపత్రులు, విద్యాసంస్థలకు గ్యాస్ సరఫరా అంతరాయం లేకుండా చర్యలు

అక్రమ నిల్వలు, బ్లాక్ మార్కెట్‌పై కఠిన చర్యలు.- సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బ్యూరో వాసు, మర్చి14(మీడియా టుడే): జిల్లాలో ఎల్పీజీ గ్యాస్ కొరత లేదని, సరఫరా పూర్తిగా సాధారణంగా కొనసాగుతోందని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. గ్యాస్ కొరత ఉందన్న వదంతులను ప్రజలు నమ్మవద్దని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శనివారం ఐడీఓసి కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు, అదనపు కలెక్టర్ వేణుగోపాల్‌తో కలిసి పౌరసరఫరాలు, రెవెన్యూ, విద్య, వైద్య ఆరోగ్య, పోలీస్ శాఖల అధికారులు, గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ఏజెన్సీల యజమానులతో గ్యాస్ సరఫరాపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గృహ వినియోగదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా గ్యాస్ సిలిండర్ల సరఫరా జరుగుతోందన్నారు. ఆసుపత్రులు, విద్యా సంస్థలు, ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాలకు గ్యాస్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లాలో మొత్తం 26 గ్యాస్ పంపిణీ కేంద్రాలు పనిచేస్తున్నాయని తెలిపారు. అందులో హెచ్‌పీసీఎల్--14, బీపీసీఎల్--5, ఐఓసీఎల్--7 కేంద్రాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. జిల్లాలో మొత్తం 4,69,075 గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఉన్నాయని వెల్లడించారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గ్యాస్ రీఫిల్ బుకింగ్‌కు 45 రోజుల వ్యవధి, పట్టణాల్లో 25 రోజుల వ్యవధి అనంతరం మాత్రమే బుకింగ్‌కు అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. గ్యాస్ బుక్ చేసిన వినియోగదారుల మొబైల్‌కు డెలివరీ అథెంటికేషన్ కోడ్ (ణాూజ) వస్తుందని, ఆ కోడ్ తెలిపిన తర్వాతే సిలిండర్ అందజేయ బడుతుందని తెలిపారు.గ్యాస్ సిలిండర్ల అక్రమ నిల్వలు, బ్లాక్ మార్కెట్‌పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. హోటళ్లు, కమర్షియల్ సంస్థలు గృహ వినియోగ సబ్సిడీ సిలిండర్లు వినియోగిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.జిల్లాలో గ్యాస్ సరఫరాను పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు వార్తలు ప్రచారం చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రతి వినియోగదారునికి గ్యాస్ సిలిండర్లు సమయానికి అందేలా డిస్ట్రిబ్యూటర్లు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

పోలీస్ శాఖ పూర్తిస్థాయిలో సహకారం - ఎస్పీ రోహిత్ రాజు.

ఎస్పీ రోహిత్ రాజు మాట్లాడుతూ గ్యాస్ సరఫరా ప్రక్రియ ప్రజలకు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా కొనసాగేందుకు పోలీస్ శాఖ పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందిస్తుందని తెలిపారు. ప్రతి గ్యాస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. గ్యాస్ సిలిండర్ల రవాణా సమయంలో భద్రతా జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని, రోజువారీ గ్యాస్ సిలిండర్ల స్టాక్ రిజిస్టర్‌ను కచ్చితంగా నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. గ్యాస్ గోదాముల వద్ద భద్రతా చర్యలు కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని తెలిపారు. అధికారుల తనిఖీలకు ఎవరైనా అడ్డంకులు కలిగించినా లేదా దాడులకు ప్రయత్నించినా వారిపై కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.ప్రజలు గ్యాస్ సరఫరా సంబంధిత ఏవైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే సంబంధిత గ్యాస్ ఏజెన్సీలు లేదా అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. జిల్లాలో గ్యాస్ సరఫరా పూర్తిగా సాధారణంగా కొనసాగుతోందని, ప్రతి వినియోగదారునికి గ్యాస్ సిలిండర్లు సమయానికి అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.

నిరుపేదల వైద్యానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట

-ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 : నిరుపేదల వైద్యానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తున్నదని టీపీసీసీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ చెప్పారు. శనివారం పెద్ద లింగాపూర్ గ్రామంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తోందన్నారు.అందులో భాగంగానే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్యఆరోగ్యశాఖ ద్వారా ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. మారుమూల గ్రామాలకు ఈ శిబిరాలను మరింత విస్తరింపజేస్తామన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో పేదల వైద్యాన్ని ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదని ఆయన విమర్శించారు.రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో మౌళిక వసతులు కల్పించడమే కాకుండా అవసరమైన అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంచుతున్నదన్నారు. అలాగే ఖాళీగా ఉన్న డాక్టర్ల పోస్టులతోపాటు వైద్యేతర సిబ్బందిని నియమిస్తున్నదని ఆయన గుర్తు చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించేందుకు వైద్య శిబిరాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వైద్యాధికారి డాక్టర్ జీవన, ఇల్లంతకుంట మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, గ్రామ సర్పంచ్ జి.వసంత-నర్సయ్య,పార్టీ నాయకులు ఊట్కూరి వెంకట రమణారెడ్డి, గుడిసె అయిలయ్య,ఐరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, ఎల్లందుల ప్రసాద్, రాజేందర్ రెడ్డి, నవీన్ రెడ్డి, పసుల వెంకటి, మామిడి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వల్లంపట్లలో...

వల్లంపట్ల గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించతలపెట్టిన అంగన్ వాడీ కేంద్ర భవనానికి మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ శనివారం భూమిపూజ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వల్లంపట్ల గ్రామ సర్పంచ్ నేరేళ్ల విజయ్ గౌడ్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీలు ఉట్కూరి వెంకట రమణారెడ్డి, గుడిసె అయిలయ్య, పార్టీ నాయకులు ఐరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, ఎలగందుల ప్రసాద్, పసుల వెంకటి, కాత మల్లేశం, మామిడి రాజు, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జవహర్ పేటలో...

ఇల్లంతకుంట మండలం జవహరిపేట గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించనున్న అంగన్వాడీ భవన నిర్మాణానికి మానకొండూర్ శాసనసభ్యుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ భూమిపూజ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కాంపెల్లి నాగరాజుతోపాటు పలువురు పంచాయతీ వార్డు సభ్యులు,అంగన్వాడీ టీచర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పేదల ఆత్మగౌరవం పెంపునకే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

-ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే, మార్చి 14 : ప్రతి పేదవాడు ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలనే ఉద్దేశంతోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని అమలు చెస్తున్నదని మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ చెప్పారు. శనివారం తిమ్మాపూర్ మండలం పోరండ్ల గ్రామంలో పార్నంది శ్రీలత-శ్రీనివాస్ దంపతులు నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ద్వారా పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే కాకుండా వారిలో ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందిస్తున్నామని ఆయన చెప్పారు. అర్హులైన వారందరికీ ఇళ్లు ఇవ్వాలన్నదే ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశమని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఇళ్లు మంజూరైనప్పటికీ నిర్మాణాలు చేపట్టని వారిని గుర్తించి వారి స్థానంలో అర్హులైన ఇతరులను ఎంపిక చేస్తామని ఆయన చెప్పారు. ప్రగతిలో ఉన్న ఇంటి నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి గృహ ప్రవేశాలు జరుపుకోవాలన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పోరండ్ల గ్రామ సర్పంచు అసోది శ్రీనివాస్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సుధగోని లక్ష్మినారాయణ గౌడ్, మాజీ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మోరపల్లి రమణారెడ్డి, పార్టీ పోరండ్ల గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు చింతల తిరుపతిరెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ చింతల లక్ష్మారెడ్డి, పార్టీ నాయకులు మామిడి అనిల్ కుమార్,పోలు రాము, రమేశ్, జనార్దన్ రెడ్డి, బొజ్జ రవి, గడ్డం రమేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.సితార రెస్టారెంట్ ప్రారంభంతిమ్మాపూర్ మండలం రామకృష్ణ కాలనీలోని సుభాష్ నగర్ లో నూతనంగా నెలకొల్పిన సితార రెస్టారెంట్ ను మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ శనివారంప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో రెస్టారెంట్ యజమాని రొండ్ల నరేందర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సుధగోని లక్ష్మినారాయణగౌడ్, మోరపల్లి రమణారెడ్డి, శ్రీగిరి రంగారావు, మామిడి అనిల్ కుమార్, నందికొండ తిరుపతిరెడ్డి ,కొమ్మెర మల్లారెడ్డి, భూతం నర్సయ్య, తూర్పాటి అజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రపంచ గ్లూకోమా వారోత్సవాలు

మదిరలో గ్లూకోమా అవగాహన ర్యాలీ

మీడియా టుడే మధిర: ప్రపంచ గ్లూకోమా వారోత్సవాలు సందర్భంగా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు మదిర పట్టణంలో ఆశాలు, అంగన్వాడీలు వైద్యులు ఆధ్వర్యంలో శనివారం అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఏరియా హాస్పిటల్ సూపర్నెంట్ డాక్టర్ అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ కంటి చూపును నెమ్మదిగా దెబ్బతీసే ప్రమాదకర వ్యాధి గ్లూకోమా. ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా 40 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ముందుగానే గుర్తించి చికిత్స పొందవచ్చు అన్నారు. ప్రపంచం వారోత్సవాలను పురస్కరించుకొని అంబేద్కర్ సెంటర్ నుండి రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డు వరకు ఫ్లేవర్ మీదుగా ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా హాస్పటల్ ఆప్తమాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాజశేఖర్, పి హెచ్ సి దెందుకూరు వైద్యులు డాక్టర్ పృథ్వీ, సిహెచ్ఓ వెంకటేశ్వర్లు, హెచ్ ఈ ఓ గోవింద్,సూపర్వైజర్లు సుబ్బలక్ష్మి, లంక కొండయ్య, రిటైర్డ్ ఆయుష్ వైద్యులు డాక్టర్ అనంతయ్య, ఆశా వర్కర్లు, అంగన్వాడి టీచర్లు పాల్గొన్నారు

వైద్య శిబిరాన్ని సందర్శించిన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి . డాక్టర్ . రజిత

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే: మార్చి 14: ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల ప్రకారం (మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు 99 రోజులు) ప్రత్యేక వ్యాధి నిపుణులచే నిర్వహించే శిబిరంలో భాగంగా ఇల్లంతకుంట మండలం పెద్ద లింగాపురం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో నిర్వహించే ప్రత్యేక వైద్య నిపుణుల శిబిరాన్ని సందర్శించిన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి, డాక్టర్.రజిత ప్రత్యేక వైద్య నిపుణులైన స్త్రీల వైద్య నిపుణులు, పిల్లల వైద్య నిపుణులు, ఎముకల, నేత్ర, దంత వైద్య నిపుణులు , జనరల్ ఫిజీషియన్ లను ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాల ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించినారు. స్త్రీల ప్రత్యేక వైద్య నిపుణులతో గర్భిణీ స్త్రీలను పరీక్షించడం మరియు క్యాన్సర్ సంబంధిత వ్యాధుల పరీక్షించడం జరిగిందని, నేత్ర సంబంధిత పరీక్షలను నిర్వహించడం, జనరల్ ఫిజీషియన్ సంబంధించిన వ్యాధులను 296 వ్యాధిగ్రస్తులకు పరీక్షలు నిర్వహించి, టిబి వ్యాధి గురించి పొగాకు వాడడం తగ్గించాలని అవగాహన కల్పిస్తూ, మందులు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి పర్యవేక్షణలో భాగంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ వసంత నర్సయ్య, ఉపసర్పంచ్ రమేష్,ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర వైద్యాధికారి డాక్టర్ ప్రేమ్ కుమార్, సూపర్వైజర్ , వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్‌లో నేడు ఇంటర్ విద్యార్థులకు మెగా ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్

తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు దండు వినోద్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మీడియా టుడే, మార్చి 14 , కరీంనగర్‌లో నేడు అనగా ఆదివారం నిర్వహించనున్న మెగా ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్ పోస్టర్‌ను తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు దండు వినోద్ మరియు జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి శరత్ కలిసి శనివారం విడుదల చేశారు.ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్ విద్యా అవకాశాలపై సరైన మార్గదర్శకత్వం పొందేందుకు మార్చి 15న కరీంనగర్‌లోని టీఎన్‌జీఓ ఫంక్షన్ హాల్‌లో మెగా ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్ నిర్వహించబడుతోంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని తెలంగాణ విద్యా సమితి మరియు టెక్ ఎడ్యుకేషనల్ కన్సల్టెన్సీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.ఈ ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్‌లో ఇంజినీరింగ్, మెడికల్, బిజినెస్, లా, మేనేజ్‌మెంట్ తదితర కోర్సులపై ప్రముఖ విద్యాసంస్థల నిపుణులు విద్యార్థులకు పూర్తి వివరాలు అందించనున్నారు. అంతేకాకుండా విదేశీ విద్య అవకాశాలపై కూడా ప్రముఖ కన్సల్టెంట్లు మార్గనిర్దేశం చేయనున్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 15 ప్రముఖ విద్యాసంస్థలు ఒకే వేదికపై పాల్గొని విద్యార్థులకు కోర్సులు, యూనివర్సిటీలు మరియు కెరీర్ అవకాశాలపై అవగాహన కల్పించనున్నారు. ఈ ఎడ్యుకేషన్ ఫెయిర్‌లో ప్రవేశం పూర్తిగా ఉచితం.ఈ సందర్భంగా దండు వినోద్ మాట్లాడుతూ, ఇంటర్ పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు ఇట్టి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తమ భవిష్యత్ విద్యా ప్రణాళికలను స్పష్టంగా రూపొందించుకోవాలని సూచించారు. కరీంనగర్ మరియు పరిసర ప్రాంతాల విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని ఆయన కోరారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన జంగపల్లి సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :

గన్నేరువరం మండలం జంగపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ తాడూరి కరుణశ్రీ వెంకట్ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ మహంకాళి ప్రభాకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. శనివారం ఎల్ఎండి కాలనీలోని ప్రజాభవన్ లో మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ వారికి కండువాలు కప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అలాగే వారితోపాటు వార్డు సభ్యులు ఇరుమాండ్ల ఎల్లేష్ , అలువాల ప్రదీప్ కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారిలో ఉన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ గన్నేరువరం మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి అందరితో కలిసి పనిచేయాలని కోరారు. అలాగే ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు పేదలకు చేరే విధంగా చూడాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గన్నేరువరం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముస్కు ఉపేందర్ రెడ్డి, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు కొమ్మెర రవీందర్ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు అలువాల కోటి, నందికొండ తిరుపతిరెడ్డి, మోరపల్లి రమణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఓంకార్ శతజయంతి సభకు పిలుపు

- గూడూరులో వాల్ పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ

మీడియా టుడే(మహబూబాబాద్ జిల్లా మార్చ్ 14)

మహబూబాబాద్ జిల్లా గూడూరు మండల కేంద్రంలో అమరజీవి కామ్రేడ్ ఓంకార్ శతజయంతి వార్షికోత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించనున్న సభను విజయవంతం చేయాలని కోరుతూ పార్టీ నాయకులు వాల్ పోస్టర్లు, గోడపత్రికలను ఆవిష్కరించారు. 2025 మే 12 నుండి 2026 మే 12 వరకు జరుగు శతజయంతి కార్యక్రమాల భాగంగా మార్చి 17న హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో "చట్టసభలలో ఓంకార్ పాత్ర" అనే అంశంపై సభ నిర్వహించనున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎంసీపీఐ(యు) మహబూబాబాద్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి నూకల ఉపేందర్ మాట్లాడుతూ ఓంకార్ సుదీర్ఘకాలం ఎమ్మెల్యేగా 25 సంవత్సరాలు సేవలందిస్తూ చట్టసభలలో ప్రజా సమస్యలపై ధైర్యంగా గళం విప్పి "అసెంబ్లీ టైగర్"గా గుర్తింపు పొందిన గొప్ప నాయకుడని పేర్కొన్నారు. నర్సంపేట ఎమ్మెల్యేగా ఉండి నియోజకవర్గ సమస్యలతో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కార్మికులు, కర్షకులు, పేదలు, నిరుద్యోగుల సమస్యలపై పోరాడి అనేక సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేశారని తెలిపారు.నేటి రోజుల్లో అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీల ఎమ్మెల్యేలు ప్రజా సమస్యల కంటే వ్యక్తిగత విమర్శలకే పరిమితమవు తున్నారని విమర్శించారు. ఒకే ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పటికీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజా సమస్యలపై పాలకవర్గాలను నిలదీసిన నాయకుడు ఓంకార్ అని, ఆయన పోరాట స్ఫూర్తి నేటి తరానికి ఆదర్శమని అన్నారు.మార్చి 17న జరిగే సభలో మద్ది కాయల అశోక్, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, ధనసరి అనసూయ (సీతక్క), జూపల్లి కృష్ణారావు, కే నారాయణ, బివి రాఘవులు, గుమ్మడి నరసయ్య, విమలక్క తదితరులు పాల్గొననున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మండల కార్యదర్శి బంధాల వీరస్వామి, నాయకులు కటకం బుచ్చిరామయ్య, గుండగాని సత్తయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

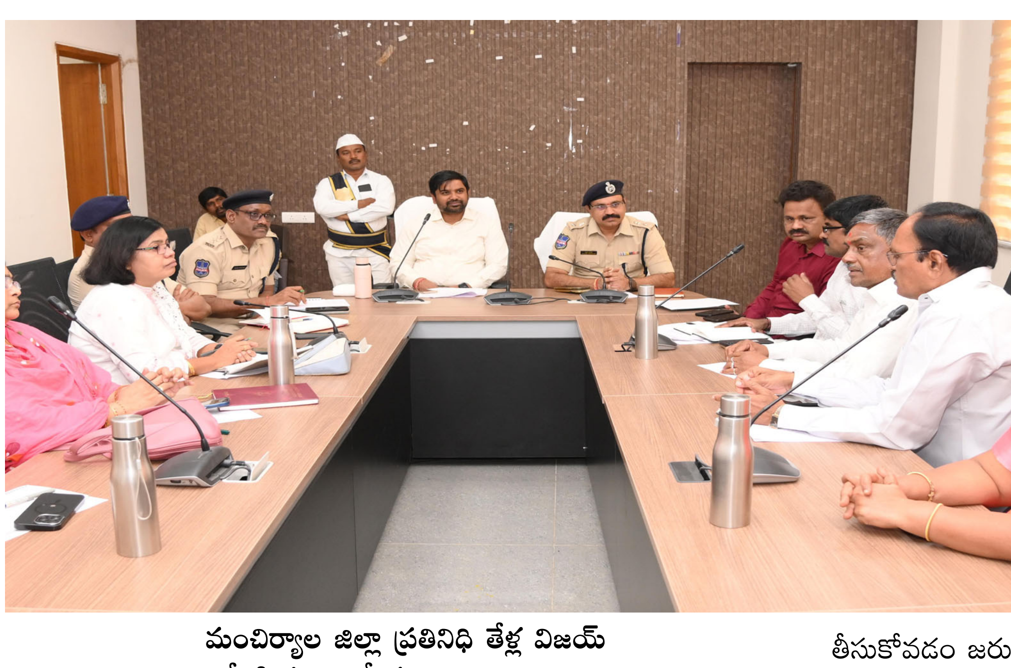
కాంగ్రెస్‌లో చేరిన జంగపల్లి సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్

మానకొండూర్ నియోజకవర్గం మీడియా టుడే మర్చి 14

గన్నేరువరం మండలం జంగపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ తాడూరి కరుణశ్రీ వెంకట్ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ మహంకాళి ప్రభాకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. శనివారం ఎల్ఎండి కాలనీలోని ప్రజాభవన్ లో మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ వారికి కండువాలు కప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అలాగే వారితోపాటు వార్డు సభ్యులు ఇరుమాండ్ల ఎల్లేష్ , అలువాల ప్రదీప్ కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన వారిలో ఉన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ గన్నేరువరం మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి అందరితో కలిసి పనిచేయాలని కోరారు. అలాగే ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు పేదలకు చేరే విధంగా చూడాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గన్నేరువరం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముస్కు ఉపేందర్ రెడ్డి, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు కొమ్మెర రవీందర్ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు అలువాల కోటి, నందికొండ తిరుపతిరెడ్డి, మోరపల్లి రమణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా గ్యాస్ సిలిండర్ల సరఫరా

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

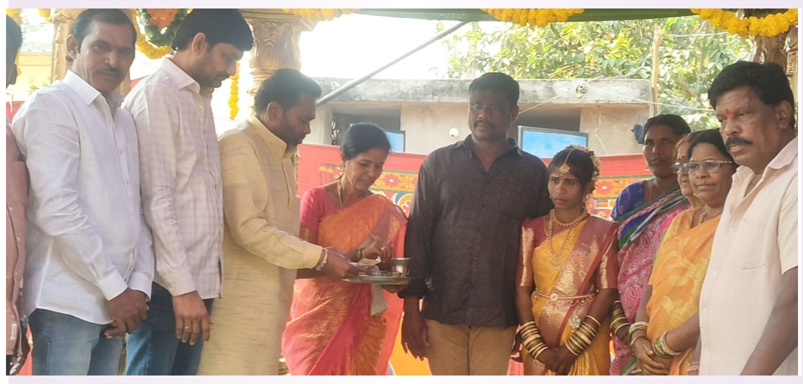


మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి తేళ్ల విజయ్
మీడియా టుడే మార్చి 14, 2026:

ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఎల్ పి జి సిలిండర్లు సరఫరా చేస్తామని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శనివారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో డి సి పి భాస్కర్, జిల్లా అదనప కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) శ్రీనివాసరావు, ఎ సి పి ప్రకాష్ లతో కలిసి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత లేదని, ప్రజలు ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదని తెలిపారు. ఎల్ పి.జి డీలర్లతో సమావేశం నిర్వహించి జిల్లా స్థాయి మానిటరింగ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి సమీక్షించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో గ్యాస్ సిలిండర్ల నిల్వలు అవసరానికి సరిపడా అందుబాటులో ఉన్నాయని, సిలిండర్ల బుకింగ్, నిల్వలపై సమీక్షిస్తున్నామని, కృత్రిమ కొరత సృష్టించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వినియోగదారులు గ్యాస్ ఏజెన్సీలు, గోదాముల వద్దకు వెళ్లకుండా ఆన్ లైన్ లో మాత్రమే సిలిండర్లను బుక్ చేసుకోవాలని తెలిపారు. గ్యాస్ డెలివరీ చేసే సమయంలో వినియోగదారులు డెలివరీ బాయ్ కు ఓ టి పి చెప్పి సహకరించాలని, హోటల్, రెస్టారెంట్లలో వాణిజ్య సిలిండర్ మాత్రమే ఉపయోగించాలని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు ఉపయోగించినట్లయితే కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గ్యాస్ సిలిండర్ల విషయంలో ఎవరైనా కృత్రిమ కొరతను సృష్టించి, బ్లాక్ మార్కెట్ లో సిలిండర్లను విక్రయించాలని చూస్తే నిత్యవసరల సరుకుల చట్టం 1955 క్రింద కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఎల్ పి జి వినియోగదారులు కె వై సి తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలని, గ్యాస్ ఏజెన్సీ ల వద్ద, ఆన్ లైన్, గ్యాస్ కంపెనీ అధికారిక వెబ్సైట్, యాప్ లో, గ్యాస్ సిలిండర్ పంపిణీ సమయంలో గ్యాస్ ఏజెన్సీ నిర్వాహకుల వద్ద పూర్తి చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూస్తే మట్టెల పంపిణి

బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు గడ్డం నాగరాజు



మానకొండూరు మండల కేంద్రానికి చెందిన జన్ను కరుణ - బాబు చెల్లెలు జన్ను శ్రీ వాణి వివాహం సందర్భంగా వారికి పూస్తే మట్టెలు అందజేసిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు గడ్డం నాగరాజు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మానకొండూరు మండల అధ్యక్షులు, మాజీ జెడ్పిటిసి తాళ్లపల్లి శేఖర్ గౌడ్ , గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పిట్టల మధు, బోడ రాజశేఖర్, రాచకట్ల వెంకటస్వామి, తాళ్లపల్లి పరశురాములు, బొమ్మరవేణి మల్లయ్య, బొల్లం అనిల్, పిట్టల నరేష్, బుర్ర శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రామాపురం గ్రామంలో డ్రైనేజీ పూడికతీత పనులు

నడిగూడెం,మార్చి 14 (మీడియా టుడే)–:

నడిగూడెం మండలం రామాపురం గ్రామంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ మెరుగుపరిచేందుకు శనివారం పూడికతీత పనులు చేపట్టినట్లు గ్రామ సర్పంచ్ బూత్కూరి వెంకటరెడ్డి తెలిపారు. మురుగు నీరు నిల్వ ఉంచకుండా, దుర్వాసన రాకుండా ముందస్తు చర్యగా ఈ పూడికతీత పనులు నిర్వహిస్తున్నామని సర్పంచ్ తెలిపారు. ప్రజలు కాల్వలో చెత్త వెయ్యకుండా సహకరించాలని, అప్పుడే పరిశుభ్రమైన గ్రామం సాధ్యమవుతుందని సర్పంచ్ గ్రామ ప్రజలకు సూచించారు.గ్రామ అభివృద్ధికి పార్టీలకు అతీతంగా నిరంతరం అందరి సహకారంతో గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ఆయన తెలియజేశారు. అలాగే గ్రామంలోని పలు వార్డులలో పిచ్చి చెట్లను తొలగించినట్లు సర్పంచ్ తెలియజేశారు. రానున్న వేసవికాలంలో త్రాగు నీటికి గ్రామ ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు సర్పంచ్ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐదో వార్డ్ వ అభ్యర్థి కుక్కడపు భార్గవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలు సమర్ధవంతంగా నిర్వహించాలి

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి తేళ్ల విజయ్
మీడియా టుడే మార్చి 14, 2026:

ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజులకు ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. శనివారం మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 55వ డివిజన్ లో చేపట్టిన పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. శుభ్రత పనులు, చెత్త సేకరణ విధానం, కాలువల పరిశుభ్రత తదితర అంశాలపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగించాలని, చెత్త సేకరణ, పరిశుభ్రత పై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో ఫైళ్ళ క్లియరెన్స్, త్రాగునీటి సరఫరా, ఇతర అన్ని అంశాలపై దృష్టి సారించాలని తెలిపారు.అనంతరం 10వ తరగతి వార్షిక పరీక్షల నేపథ్యంలో నస్పూర్, తీగల్ పహాడ్ లలోని జిగ్స్ ఉన్నత పాఠశాల, ఆక్స్‌ఫర్డ్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటుచేసిన పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించి పరీక్షల తీరు, విద్యార్థులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, సౌకర్యాల కల్పన, పరీక్షల పర్యవేక్షకులు, స్క్వాడ్, ఇన్విజిలేటర్ల నియామకం, జిరాక్స్ సెంటర్ల మూసివేత, వైద్య శిబిరం, త్రాగునీరు, నిరంతర విద్యుత్ ఇతర అన్ని అంశాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో సంబంధిత అధికారులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శాతవాహన విశ్వవిద్యాలయం

బిఏబిబిఏ బికాం బిఎస్సి పరీక్ష రుసుము గడువు పెంపు

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :

శాతవాహన విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలో వివిధ కోర్సులలో పరీక్షల గడువు తేదీలను, పరీక్షల ప్రణాళికలను విడుదల చేసింది.బి.ఏ, బి.బి.ఏ, బి.కాం., బి.ఎస్సి., రెండవ, నాల్గవ, ఆరవ సెమిస్టర్ పరీక్ష ఫీజు గడువు పెంచారు. పరీక్షలు ఏప్రిల్ లో జరుగుతాయని పరీక్ష రుసుము 18-03-2026 లోపు కట్టవలసిందిగా, 300 రూపాయల అపరాధ రుసుముతో 24-03-2026 వరకు అనుమతించినట్టు తెలిపారు.ఎం.ఎడ్ (మాస్టర్ అఫ్ ఎడ్యుకేషన్) మూడవ సెమిస్టర్ పరీక్షలు 23 -03 -20 26 నుండి 30-03-2026 వరకు జరగనున్నట్టుతెలిపారు.ఎల్. ఎల్. ఎం. (పి.జి)న్యాయ కోర్సులో మూడవ సెమిస్టర్ పరీక్షలు 23-3-2026 నుండి 25-3-2026 వరకు జరగనున్నట్టు తెలిపారు.బ్యాచిలర్ ఆఫ్ ఫార్మసీ(బి.ఫార్మసీ) మూడవ ఐదవ సెమిస్టర్ పరీక్షల ప్రణాళికను విడుదల చేయగా 23-03-2026 నుండి 02-04-2026 వరకు జరుగుతాయని తెలిపారు.ఇతర వివరాలకు విశ్వవిద్యాలయ వెబ్సైటు లేదా ఆయా కళాశాలలో సంప్రదించవలసిందిగా పరీక్షలనియంత్రణ అధికారి డా.డి.సురేష్ కుమార్ తెలిపారు.

ఘనంగా అక్బర్ ఖాన్ జన్మదిన వేడుకలు

మందమర్రి/ మీడియా టుడే మార్చి 14 2026:
మందమర్రి భగత్ సింగ్ రివల్యూషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ అధ్యక్షుడు ఎండి అక్బర్ ఖాన్ జన్మదిన వేడుకలు మండల కేంద్రంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. స్వచ్ఛంద సేవకుడిగా, పాత్రికేయుడిగా సేవలు అందిస్తున్న అక్బర్ ఖాన్ జన్మదిన వేడుకలలో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్న రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, యువకులు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అక్బర్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ గడిచిన 15 ఏళ్ల కాలంలో భగత్ సింగ్ పేరిట అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగిందని జిల్లా స్థాయి నుండి జాతీయ స్థాయిలో ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థకు గుర్తింపు వచ్చిందని అన్నారు. ఈ గుర్తింపుకు కారణం మందమర్రి ప్రాంత యువత మాత్రమే అని అన్నారు. తనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ భగత్ సింగ్ రివల్యూషన్ సంఘం మునుముందు రోజుల్లో మరిన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు.

కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఈ నెల 18 న తై బజార్ పశువుల సంత వేలం

మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ షేక్

మీడియా టుడే కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి మార్చ్ 14

ఈనెల 18న కల్వకుర్తి పశువుల సంత వేలం వేసున్నట్లు కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కమిషనర్ షేక్ మహమూద్ తెలిపారు.పశువుల సంత తో పాటు వదశాల తో పాటు కల్వకుర్తిపట్టణంలోని చికెన్,మటన్, చేపల వ్యర్థాల వేలంపాట నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు.వేలం పాటలు పాల్గొనేవారు డిపాజిట్ చెల్లించి పేరు నమోదు చేసుకోవాలనిసూచించారు. పశువుల సంతకు పది లక్షలు, థైబజార్ కు రెండు లక్షలు, వదశాలకు 20,000,చికెన్/మటన్/చేపల వ్యర్థాల సేకరణ కు రూ. 2. లక్షలు డిపాజిట్ చెల్లించాలని కోరారు.పై విధముగా వేలంలో పాల్గొనేవారు తేదీ 17.03.2026,17 మంగళవారం రోజు సాయంత్రం 05.00 గంటల లోపు పురపాలక సంఘం కార్యాలయంలో చెల్లించాలి.ఇతర నియమ నిబంధనల తెలుసుకునేందుకు కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో సంప్రదించాలని కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ షేక్ తెలిపారు.

హుజురాబాద్ లో ఎలక్ట్రిక్ బైక్ షో రూమ్‌ను ప్రారంభించిన ప్రణవ్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :

కరీంనగర్ జిల్లా హుజురాబాద్ ఎన్టీవీ రిపోర్టర్ మాచర్ల రాజు గౌడ్ వరంగల్ రోడ్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈవి ఎలెక్ట్రిక్ బైక్ షోరూం ప్రారంభించిన హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ నేటి యువత, ప్రజలు అందరూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు కొనుగోలు చేయటానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణానికి మేలు చేసేలా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుహాసిని , కౌన్సిలర్లు, సీనియర్ నాయకులు , కార్యకర్తలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సీసీ రోడ్ శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ

అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గం ప్రతినిధి మధు ,మార్చి14(మీడియా టుడే)

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, అశ్వారావుపేట మండలం ఊట్లపల్లి గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డుకు స్థానిక ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ శంకుస్థాపన చేశారు. గ్రామ అభివృద్ధిలో భాగంగా గ్రామ ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు ఈ సీసీ రోడ్డు నిర్మాణాన్ని చేపట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. ప్రజలకు రహదారి, తాగునీరు, విద్యుత్ వంటి ప్రాథమిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండేలా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఊట్లపల్లి గ్రామంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తయిన తరువాత గ్రామ ప్రజలకు ప్రయాణం మరింత సౌకర్యవంతంగా మారుతుందని ఆయన అన్నారు.గ్రామ ప్రజల అభ్యర్థన మేరకు ఈ రహదారి నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టామని, గ్రామాభివృద్ధికి అవసరమైన మరిన్ని పనులను కూడా దశలవారీగా చేపడతామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజల సమస్యలు పరిష్కరించడం తన బాధ్యతగా భావిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలతో మమేకమై పనిచేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపాలిటీ వైస్ చైర్మన్ రమేష్ బాబు, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తుమ్మ రాంబాబు, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు కోవాసి దుర్గారావు, ఊట్లపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మి కుమారి, ఉప సర్పంచ్ సాదు జోషి, వార్డ్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలు సమర్ధవంతంగా నిర్వహించాలి

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి తేళ్ల విజయ్ మీడియా టుడేమార్చి 14, 2026:
ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజులకు ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని సమర్ధవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. శనివారం మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 55వ డివిజన్ లో చేపట్టిన పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. శుభ్రత పనులు, చెత్త సేకరణ విధానం, కాలువల పరిశుభ్రత తదితర అంశాలపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగించాలని, చెత్త సేకరణ, పరిశు భ్రత పై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో ఫైళ్ళ క్లియరెన్స్, త్రాగునీటి సరఫరా, ఇతర అన్ని అంశాలపై దృష్టి సారించాలని తెలిపారు.అనంతరం 10వ తరగతి వార్షిక పరీక్షల నేపథ్యంలో నస్పూర్, తీగల్ పహాడ్ లలోని జిగ్స్ ఉన్నత పాఠశాల, ఆక్స్‌ఫర్డ్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటుచేసిన పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించి పరీక్షల తీరు, విద్యార్థులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, సౌకర్యాల కల్పన, పరీక్షల పర్యవేక్షకులు, స్క్వాడ్, ఇన్విజిలేటర్ల నియామకం, జిరాక్స్ సెంటర్ల మూసివేత, వైద్య శిబిరం, త్రాగునీరు, నిరంతర విద్యుత్ ఇతర అన్ని అంశాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో సంబంధిత అధికారులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పేద కుటుంబం ఆడబిడ్డ వివాహానికి టేకు మంచాలు అందజేసిన. బెంద్రం తిరుపతి రెడ్డి

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాప్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే: మార్చి 14:
రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండల ముస్కానిపేట గ్రామంలో పేద కుటుంబ ఆడబిడ్డ వివాహనికి 10000 వేల రూపాయల టేక్ మంచాలను అందజెసిన బెంద్రం. తిరుపతిరెడ్డి ఇల్లంతకుంట మండల ముస్కానిపేట గ్రామంలో పేద కుటుంబం మచ్చ.మల్లయ్య – లక్ష్మి , పుత్రిక చైతన్య – అజయ్ ల వివాహనికి టేక్ మంచాలు 10000 పది వేల రూపాయల వస్తువులను బి టీఆర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా సహాయం అందజేసిన బెంద్రం.తిరుపతిరెడ్డి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు మాట్లాడుతూ.. ఇల్లంతకుంట మండలంలోని పేద కుటుంబలా కుమార్తెల వివాహలకి ఎల్లపుడు కళ్యాణ కానుకలు సహాయాలు అందిస్తూనేవుంటామన్నారు, అన్ని గ్రామాలలోనీ యువకులు ,సేవా ప్రతినిధులు సమాచారం అందించలన్నారు ఈ సహాయ పుణ్య సేవా శుభ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఫౌండేషన్ సేవా ప్రతినిధులు కట్నపెల్లి.మల్లారెడ్డి, బద్దం.రమణ రెడ్డి, సింగిరెడ్డి.రాజు రెడ్డి ,

ఇట్టిరెడ్డి.లక్ష్మారెడ్డి , గజ్జెల శ్రీనివాస్, ఎలుక.హరీష్ , లింగంపెల్లి.బాబు , సవనపెల్లి ఆంజనేయులు, సవనపెల్లి. రాములు , మచ్చ.స్వామి , మచ్చ.శ్రావణ్ , మచ్చ.నిరంజన్ , మచ్చ.అజయ్, మచ్చ.బాబు, నూతన వధువరులను ఆశీర్వదించినారు.

సమూహాల సమీకరణ కింద ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ ఆర్గనైజేషన్ పై అవగాహన

మందమర్రి/ మీడియా టుడేమార్చి 14, 2026:
మందమర్రి మండలం బొక్కలగుట్ట వద్ద గల రైతు వేదికలో రైతులకు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో చెన్నూరు డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు బానోతు ప్రసాద్ రైతు సమూహాల సమీకరణ కింద ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ ఆర్గనైజేషన్ పై అవగాహన కల్పించారు. వ్యవసాయ రంగంలో రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడం, మార్కెట్‌లో మంచి ధరలు పొందడం కోసం ప్రభుత్వం ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ ఆర్గనైజేషన్ లను ప్రోత్సహిస్తోంది. ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ ఆర్గనైజేషన్ అనేది రైతులు కలిసి ఏర్పరచుకునే సంస్థ. రైతులు ఒక సమూహంగా పనిచేసి విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేయవచ్చు.రైతులు తమ పంటలను సమూహంగా మార్కెట్‌లో విక్రయించడం ద్వారా మంచి ధర పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభుత్వం ఫ్ పి ఓ లకు ఆర్థిక సహాయం, శిక్షణ , మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు కల్పిస్తుంది. ఫ్ పి ఓ ల ద్వారా నిల్వ, ప్రాసెసింగ్, ప్యాకింగ్ , బ్రాండింగ్ వంటి కార్యకలాపాలు చేపట్టవచ్చు.రైతులకు మధ్యవర్తులపై ఆధారపడకుండా నేరుగా మార్కెట్‌కు చేరుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. వీటివల్ల రైతుల ఆదాయం పెరుగుతుంది ఉత్పత్తి వ్యయం తగ్గుతుంది మార్కెట్‌లో రైతుల చర్చా శక్తి పెరుగుతుంది వ్యవసాయంలో ఆధునిక సాంకేతికతలు అని తెలియజేసారు. కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి జి. కిరణ్మయి, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు ముత్యం తిరుపతి, సైండ్ల కనకరాజు, ఉద్యానవన శాఖ అధికారి కల్యాణి, ఆయిల్ పాం ఎగ్జిక్యూటీవ్ అజయ్, సర్పంచ్ మాసు శ్రీనివాస్ రైతులు పాల్గొన్నారు.

17న మండల స్థాయి స్పోర్ట్స్ స్కూల్ ఎంపిక పరీక్షలు

కోదాడ, మార్చి 14 (మీడియా టుడే)–:
తెలంగాణ రాష్ట్ర స్పోర్ట్స్ స్కూల్ హకీంపేట, ఆదిలాబాద్, కరీంనగర్ మరియు హన్మకొండ నందు నాల్గోవ తరగతిలో ప్రవేశాలకు మండల స్థాయి ఎంపిక పరీక్షలు ఈనెల 17న ఉదయం 9 గంటలకు జడ్పీహెచ్ఎస్ కోదాడ పాఠశాలలో నిర్వహించనున్నట్లు మండల విద్యాధికారి సలీం షరీఫ్ తెలిపారు. http://tgss.telangana.gov.in వెబ్ సైట్ ద్వారా శీఅశ్రీఅలవ లో పేరు నమోదు చేసుకున్న బాలబాలికలకు మండల స్థాయి ఎంపికలో భాగంగా మొత్తం 9 మోటార్ క్వాలిటీ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. వీటిలో 1. హైట్, 2.వెయిట్, 3. 30 మీటర్ల ఫ్లయింగ్ స్టార్ట్, 4. 800 మీటర్ల పరుగు పందెం, 5. స్టాండింగ్ బోర్డ్ జంప్, 6. 6 ×10 మీటర్ల షటిల్ రన్, 7. మెడిసిన్ బాల్

పుట్, 8. వర్టికల్ జంప్, 9. ఫ్లెక్సిబిలిటీ టెస్ట్ ఉంటాయని తెలిపారు. ఇందులో ప్రతిభ కనపరిచిన పదిమంది బాలురు, 10 మంది బాలికలను జిల్లాస్థాయి ఎంపికలు పంపిస్తామని తెలిపారు. అర్హతగా 01-09-2017 నుంచి 31-08-2018 మధ్య జన్మించిన నాలుగో తరగతి విద్యార్థులు మాత్రమే పాల్గొనాలని తెలిపారు. ఆసక్తిగల విద్యార్థులు స్టడీ సర్టిఫికెట్, జనన ధ్రువీకరణ పత్రం, ఆధార్ కార్డు, కుల ధృవీకరణ పత్రం, ఐదు పాస్పోర్ట్ సైజు ఫోటోలతో హాజరు కావాలని సూచించారు. మరిన్ని వివరాలకు ఫిజికల్ డైరెక్టర్ సునీల్ కుమార్ (సెల్ నెం. 85007 12573 సంప్రదించాలని కోరారు.

ఇందిరమ్మ ఇంటి లబ్ధిదారుల నూతన గృహప్రవేశానికి హాజరైన ప్రణవ్

-రానున్న రోజుల్లో రెండవ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పంపిణీ

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మీడియా టుడే , మార్చి 14:
రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇళ్లు లేని నిరుపేదలకు ఇళ్లిచ్చి వారిని ఆదుకుంటున్నామని తద్వారా ఇళ్లు కట్టుకోవాలనుకున్న వారి కలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తున్నామని హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ అన్నారు.శనివారం నాడు హుజూరాబాద్ మండల పరిధిలోని శాలపల్లి (ఇందిరానగర్),కాట్రపల్లిలో నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహ ప్రవేశానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా ప్రణవ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏళ్ల కల నెరవేరుతున్న సందర్భంలో లబ్ధిదారులు ప్రణవ్ కు ఘన స్వాగతం పలికారు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ జీవితంలో సొంతింటి కల అనేది మనిషి ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని దాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ నెరవేర్చడం పట్ల లబ్ధిదారులు సంతోషంగా ఉన్నారని,వారి ఆశలకు అనుగుణంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని అన్నారు.ఏప్రిల్

చివరి వారంలో రెండవ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పంపిణీకి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని,అర్హులైన లబ్ధిదారులు ఆందోళన చెందవద్దని సూచించారు. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఒక్కొక్కటిగా సమస్యలకు పరిష్కారం చూపెడుతున్నామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుహాసిని,కౌన్సిలర్లు, సర్పంచులు,వార్డు సభ్యులు , మండల,పట్టణ అధ్యక్షులు,మహిళా నాయకులు,సీనియర్ నాయకులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శ్రీరామనవమి బ్రహ్మోత్సవాల్లో పాల్గొనాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరికి ఆహ్వానం

మినిస్టర్స్ క్వార్టర్స్‌లో మంత్రిని కలిసి ఆహ్వానించిన భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానం ఈవో, అర్చకుల బృందం.

మంత్రి దంపతులను మంత్రోచ్ఛారణలతో ఆశీర్వదించిన ఆలయ అర్చకులు.

బ్రహ్మోత్సవాలకు హాజరుకావాలని ఆహ్వానపత్రికను మంత్రి వాకిటి శ్రీహరికి అందజేసిన ఆలయ ఈవో.

మీడియా టుడే ఖమ్మం ప్రతినిధి :
రాబోయే మార్చి 27న జరిగే శ్రీరామనవమి సందర్భంగా భద్రాచలంలో నిర్వహించనున్న శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి బ్రహ్మోత్సవాలకు హాజరుకావాలని రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక, పాడి పారిశ్రామికాభివృద్ధి, మత్స్య, యువజన సర్వీసులు, క్రీడల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరిని భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానం ఈవో,ఆలయ అర్చకుల బృందం ఆహ్వానించింది. హైదరాబాద్‌లోని మినిస్టర్స్ క్వార్టర్స్‌లో మంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి బ్రహ్మోత్సవాలకు హాజరుకావాలని కోరుతూ ఆహ్వానపత్రికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు మంత్రోచ్ఛారణలతో మంత్రి వాకిటి శ్రీహరిదంపతులను ఆశీర్వదించారు. భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో జరిగే శ్రీ సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులకు అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన ఆధ్యాత్మిక వేడుక అని ఆలయ అధికారులు తెలిపారు.
ఆహ్వానాన్ని స్వీకరించిన మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి భద్రాచలం శ్రీరాముని ఆశీస్సులతో రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ శాంతి, సౌభాగ్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. మంత్రిని ఆహ్వానించిన వారిలో భద్రాచలం ఆలయం ఈవో దామోదర్, ఆలయ ఉప ప్రధానార్చకులు శ్రీనివాస రామానుజం, రామాయణం పారాయణుడు అంతర్వేదికృష్ణమాచార్య, ఏఇ వో భవానీ రామకృష్ణలు ఉన్నారు.

కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఈ నెల 18 న తై బజార్ పశువుల సంత వేలం

మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ షేక్

మీడియా టుడే కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి మార్చ్ 14

ఈనెల 18న కల్వకుర్తి పశువుల సంత వేలం వేనున్నట్లు కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కమిషనర్ షేక్ మహమూద్ తెలిపారు. పశువుల సంత తో పాటు వదశాల తో పాటు కల్వకుర్తిపట్టణంలోని చికెన్, మటన్, చేపల వ్యర్థాల వేలంపాట నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. వేలం పాటలు పాల్గొనేవారు డిపాజిట్ చెల్లించి పేరు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. పశువుల సంతకు పది లక్షలు, థైబజార్ కు రెండు లక్షలు, వదశాలకు 20,000,చికెన్/మటన్/చేపల వ్యర్థాల సేకరణ కు రూ. 2. లక్షలు డిపాజిట్ చెల్లించాలని కోరారు. పై విధముగా వేలంలో పాల్గొనేవారు తేదీ 17.03.2026,17 మంగళవారం రోజు సాయంత్రం 05.00 గంటల లోపు పురపాలక సంఘం కార్యాలయంలో చెల్లించాలి. ఇతర నియమ నిబంధనల తెలుసుకునేందుకు కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో సంప్రదించాలని కల్వకుర్తి మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ షేక్ తెలిపారు.

హుజురాబాద్ లో ఎలక్ట్రిక్ బైక్ షో రూమ్ ను ప్రారంభించిన ప్రణవ్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :
కరీంనగర్ జిల్లా హుజురాబాద్ ఎన్టీవీ రిపోర్టర్ మాచర్ల రాజు గౌడ్ వరంగల్ రోడ్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈవి ఎలెక్ట్రిక్ బైక్ షోరూం ప్రారంభించిన హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ నేటి యువత, ప్రజలు అందరూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు కొనుగోలు చేయటానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ పర్యావరణానికి మేలు చేసేలా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుహాసిని , కౌన్సిలర్లు, సీనియర్ నాయకులు , కార్యకర్తలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కోదాడలో పదో తరగతి తెలుగు పరీక్షకు ఒక్కరు ఆబ్సెంట్

కోదాడ, మార్చి 14 (మీడియా టుడే)–:
కోదాడ పట్టణంలోని పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాల్లో తెలుగు పరీక్ష ప్రశాంతంగా నిర్వహించబడినట్లు ఎంఈఓ సలీం షరీఫ్ తెలిపారు. మొత్తం 11 పరీక్ష కేంద్రాలకు 2,441 మంది విద్యార్థులు ఎలాట్ కాగా, 2,440 మంది హాజరై పరీక్ష రాశారని, ఒక విద్యార్థి గైర్హాజరైనట్లు వెల్లడించారు. తేజా స్కూల్‌లో 174 మంది ఎలాట్ కాగా అందరూ హాజరయ్యారు. బాయ్స్ జడ్పీహెచ్ఎస్‌లో 229 మంది ఎలాట్ కాగా అందరూ హాజరయ్యారు. శ్రీ చైతన్య శ్రీనగర్ కాలనీ కేంద్రంలో 239 మంది ఎలాట్ కాగా 238 మంది హాజరై ఒకరు గైర్హాజరయ్యారు. ఎస్ఆర్ ప్రైమ్ స్కూల్‌లో 192 మంది, ఆక్స్‌ఫర్డ్ స్కూల్‌లో 240 మంది, సిటీ సెంట్రల్ స్కూల్‌లో 240 మంది, కేటీఎస్ స్కూల్‌లో 239 మంది, సీసీ రెడ్డి స్కూల్‌లో 230 మంది, ఎస్వీ స్కూల్‌లో 198 మంది, జడ్పీహెచ్ఎస్ గర్ల్స్‌లో 230 మంది, శ్రీ వైష్ణవి స్కూల్‌లో 230 మంది ఎలాట్ కాగా అందరూ పరీక్షకు హాజరయ్యారు. అదేవిధంగా కేటీఎస్ స్కూల్‌లో సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు 7 మంది విద్యార్థులు ఎలాట్ కాగా 6 మంది హాజరై ఒకరు గైర్హాజరైనట్లు ఎంఈఓ సలీం షరీఫ్ తెలిపారు. పరీక్షలు ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని కేంద్రాల్లో తగిన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు చెప్పారు.

ముస్లిం కుటుంబాలకు రంజాన్ తోఫా పంపిణీ

మీడియా టుడే మధిర:
తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రంజాన్ పండుగను పురస్కరిం చుకొని పేద ముస్లిం కుటుంబాలకు రంజాన్ తోఫా కానుక ప్రకటించింది. శనివారం మధిర పట్టణంలో రెండో డివిజన్ మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ సంపత్ కుమార్, పట్నం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మిరియాల వెంకటరమణ గుప్తా, డివిజన్ కౌన్సిలర్ బాణావత్ వెంకటరమణ నాయక్ పేద ముస్లిం కుటుంబాలకు రంజాన్ తోఫాను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం సోదరులు పాటించే దీక్షలు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో పాటిస్తారని, అల్లా ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ అందరికీ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ కమిటీ అధ్యక్షుడు షేక్ బాజీ, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ షేక్ షన్ను, ముస్లిం మతపెద్దలు పఠాన్ యూసుఫ్, షేక్ నన్నే వాలి, షేక్ గౌసుద్దీన్, ఖాదర్ జిలాని, రియాజుద్దీన్, సయ్యద్ సాదిక్,కాంగ్రెస్ నాయకులు సజ్జా ప్రసాద్, హరి కృష్ణ, శ్రీ లక్ష్మీ కందుల పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

కోదాడలో 42 గ్యాస్ సిలిండర్లు స్వాధీనం

కోదాడ, మార్చి 14 (మీడియా టుడే)–:
కోదాడ పట్టణంలోని అంబేద్కర్ కాలనీలో అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన 42 గ్యాస్ సిలిండర్లు సివిల్ సప్లై అధికారులు శనివారం స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కృష్ణారెడ్డి అనే వ్యక్తి ఇంట్లో డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు నుంచి చిన్న సిలిండర్లోకి గ్యాస్ మారుస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ సందర్భంగా రిఫీలింగ్ పరికరాలను సీజ్ చేసి, నిందితుడు పై కేసు నమోదు చేశారు. అనంతరం పంచనామా నిర్వహించి సిలిండర్ లను శ్లోక గ్యాస్ గోదాముకు పంపించారు.

అథ్లెటిక్స్ లో రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైన విద్యార్థులు

మేడిపల్లి–మీడియా టుడే–మార్చి 13:
మేడిపల్లి మండలం పోరుమళ్ళ సన్ రైజ్ పాఠశాల విద్యార్థులు అథ్లెటిక్స్ లో రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైనట్లు ప్రిన్సిపాల్ ఎడ్వర్డ్ జోయల్ తెలిపారు. మెట్పల్లి వివేకనంద స్టేడియంలో జరిగిన జిల్లాస్థాయి అథ్లెటిక్స్ అండర్ 14విభాగంలో అయిండ్ల షారోన్ అగస్టిన్ 600మీటర్ల పరుగు పందెంలో మొదటి స్థానం, చొప్పరి విరాట్ 60మీటర్ల పరుగు పందెంలో మొదటి స్థానం సాధించి మార్చి 15న వరంగల్ జంగే రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు ఎంపికైనట్లు ప్రిన్సిపాల్ తెలిపారు. రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపిక కావడానికి కృషి చేసిన పిఈటి దాక దిలీప్, ఎంపికైన విద్యార్థులను స్కూల్ డైరెక్టర్ తోటి తిరుపతి రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు, గ్రామస్థులు అభినందించారు.

జాతీయ స్థాయి తెలంగాణ యూత్ వాలీబాల్ టీం అసిస్టెంట్ కోచ్ గా రాజశేఖర్

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మీడియా టుడే: మార్చి 14 : జాతీయ స్థాయి తెలంగాణ యూత్ వాలీబాల్ టీం అసిస్టెంట్ కోచ్ గా రాజశేఖర్ ఎంపికైనారు. 15 నుండి 20 వరకు ఒడిస్సా రాష్ట్రంలోని భువనేశ్వర్ లో జరిగే యూత్ జాతీయ స్థాయి వాలీబాల్ పోటీలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర బాలుర జట్టుకు ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రానికి చెందిన రాజశేఖర్ ముస్తాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న చేరాల రాజశేఖర్ అసిస్టెంట్ కోచ్ గా ఎంపికైనదుకు గ్రామస్తులు అభినందించారు. రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ తనను రాష్ట్ర జట్టుకు అసిస్టెంట్ కోచ్ గా ఎంపిక చేసినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర వాలీబాల్ అసోసియేషన్ కు, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అసోసియేషన్ కార్యదర్శి గిన్నె లక్ష్మణ్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు చెన్నమనేని శ్రీకుమార్, డీ వై ఎస్ ఓ, రాందాస్ , ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ సాన బాబు, వి బి ఎ, సిరిసిల్ల సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు

హోటళ్ళు, రెస్టారెంట్లపై డీసీఎస్ ఓ ఆకస్మిక తనిఖీలు -డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు సీజ్

-జిల్లా సివిల్ సప్లయిస్ విభాగం ఖమ్మం

మీడియా టుడే ఖమ్మం ప్రతినిధి :
జిల్లా సివిల్ సప్లయిస్ అధికారి (డీసీఎస్ ఓ) ఖమ్మం టౌన్‌లో హోటళ్ళు మరియు రెస్టారెంట్లపై ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో పలు హోటళ్ళు మరియు రెస్టారెంట్లు గృహ అవసరాల కొరకు మాత్రమే ఉపయోగించవలసిన డొమెస్టిక్ ఎల్ పి జి సిలిండర్లను వాణిజ్య (కమర్షియల్) అవసరాలకు వినియోగిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. తనిఖీల్లో మొత్తం 20 డొమెస్టిక్ ఎల్ పి జి సిలిండర్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇది చట్టవిరుద్ధమని డీసీస్ ఓ స్పష్టం చేశారు. తీసుకున్న చర్యలు: అక్రమంగా వాడుతున్న మొత్తం 20 డొమెస్టిక్ ఎల్ పి జి సిలిండర్లను సీజ్ చేశారు. సంబంధిత హోటల్ యజమానులపై కేసులు నమోదు చేశారు. భవిష్యత్తులో మరింత కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని హెచ్చరించారు. డీసీఎస్ ఓ మాట్లాడుతూ --- డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు ప్రభుత్వ సబ్సిడీపై సామాన్య గృహస్తుల కోసం మాత్రమే అందించబడతాయని, వాటిని వాణిజ్య అవసరాలకు దుర్వినియోగం చేయడం ఈసీ యాక్ట్ 1955, సెక్షన్ 6ఏ కింద శిక్షార్హమైన నేరమని హెచ్చరించారు. హోటళ్ళు, రెస్టారెంట్లు మరియు ఇతర వాణిజ్య సంస్థలు కేవలం కమర్షియల్ ఎల్ పి జి సిలిండర్లు మాత్రమే వాడాలని, లేనిచో కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని డీసీస్ ఓ స్పష్టంగా తెలిపారు. తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని కూడా హెచ్చరించారు.

ఇంటి పన్ను వసూళ్లలో జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ కి స్టేట్ ఫస్ట్

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మీడియా టుడే , మార్చి 14,
కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంట మున్సిపల్ పరిధిలో ఇంటి పన్నులు వసూలు చేయడంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెండవసారి 100 శాతం వసూలు చేసిన మున్సిపాలిటీగా స్టేట్ ఫస్ట్ సాధించి చరిత్ర సృష్టించిందని మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు దిలీప్ తెలియజేశారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో మార్చి 31 కి ముందే ఇంటి పన్ను వసూళ్లు పూర్తి చేయడం గర్వించదగిన విషయం అన్నారు. శనివారం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో కమిషనర్ మహమ్మద్ అయాజ్ తో కలిసి ఇంటి పన్ను వసూలు చేయడానికి కృషిచేసిన మున్సిపల్ సిబ్బందిని ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ సిబ్బందితోపాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ శాంతికొరకు యుద్ధం అపాలని ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

కోదాడ, మార్చి 14 (మీడియా టుడే)–:
స్థానిక నయా నగర్ బాప్టిస్ట్ చర్చిలోని 40 రోజుల ఉపవాస ప్రార్థన దీక్షలో భాగంగా 22వ రోజు ప్రపంచంలో శాంతిని కోల్పబడాలని అమెరికా ఇరాన్ యుద్ధం ఆగిపోవాలని పాస్టర్ యేసయ్య ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ప్రార్ధనలు నిర్వహించారు. మిడిలిస్ట్ దేశాల మధ్య జరుగుతున్న యుద్దాల వల్ల ప్రపంచ దేశాలు నిత్యావసర సరుకుల విషయాల్లో ఆరోగ్య విషయాల్లో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని మానవతా దృక్పథంతో విదేశాల మధ్య యుద్ధం ఆగిపోవాలని ప్రపంచ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని ప్రత్యేకమైన ప్రార్ధనలు చేశారు ఈ ప్రత్యేక ప్రార్ధన కూడికలో పెద్దలు స్త్రీలు పిల్లలు యవనస్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేకంగా ప్రార్ధన చేశారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో కోటయ్య జాను జగ్గు నాయక్ శారా మోజస్ రాంబాబు మౌనిక సువార్తమ్మ గురమ్మ సలోమి సునీత తదితరులు పాల్గొన్నారు

బాలికలకు హెచ్పీవీ టీకాలను వేయించాలి

రాయికల్–మీడియా టుడే– మార్చి 14:
బాలికలకు హెచ్పీవీ టీకాలను వేయిం చాలని ఉప వైద్యాధి కారి డాక్టర్ ఎన్.శ్రీనివాస్ సూచించారు. రాయికల్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో హెచ్పీవీ టీకాల కార్యక్రమంను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సెర్వికల్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారణకు ముందస్తుగా 13 ఏళ్ల బాలికలకు హెచ్ పీవీ టీకాలను తప్పనిసరిగా వేయించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శ్రీకాంత్, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సంతోష్, ఎఎన్ఎం, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులున్నారు. అనంతరం ఒడ్డెలింగాపూర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. 99రోజుల ప్రజా పాలనా కార్యక్రమంలో భాగంగా శానిటేషన్ సిబ్బందికి ఆరోగ్య, రక్త పరీక్షలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వైద్యాధికారి డాక్టర్ సతీష్ కుమార్, సిఎచ్ఓ సాగర్ రావు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య స్నేహితుని కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన చిన్ననాటి మిత్రులు

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :

కరీంనగర్ జిల్లా సైదాపూర్ మండలం అమ్మనగుర్తి గ్రామానికి చెందిన సర్దన శ్రీధర్ తండ్రి అనారోగ్యంతో మృతిచెందిగా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకున్న శ్రీధర్ బాల్య స్నేహితులు స్నేహితుని కుటుంబానికి అండగా నిలిచారు . స్నేహితులు అనే వారు కేవలం సుఖాల్లోనే కాదు కష్టాల్లో కూడా తోడు ఉంటారని నిరూపించారు. మిత్రుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం చేసి ఆపత్కాలంలో అండగా నిలిచారు. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీధర్ చిన్ననాటి మిత్రులు 1990–2000 పదో తరగతి బ్యాచ్ విద్యార్థులు శ్రీధర్ కుటుంబానికి శనివారం రోజున 25 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. మిత్రుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందించి స్నేహబంధాన్ని చాటి చెప్పారు . కలిసి మెలిసి చదువుకున్న చిన్ననాటి మిత్రుని కుటుంబానికి తోటి స్నేహితులు సహాయాన్ని అందించగా తన బాల్య మిత్రులకు శ్రీధర్ ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. వీరి స్నేహ బంధాన్ని చూసి అమ్మనగుర్తి గ్రామ ప్రజలు శ్రీధర్ స్నేహితులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొమ్మకల్ పూర్వ విద్యార్థులు 1990–2000 బ్యాచ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

ప్రజావాణి స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకులు ఉప్పల్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం రామంతపూర్ పూనమ్ భవన్ లో ఘనంగా జరిగాయి. అంత ర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలలో 200 మందికి పైగా మహిళలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆటపాటలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. తంబోలా మ్యూజికల్ చైర్స్, బెలూన్ గేమ్స్ ఇంకా అనేక రకాల ఆటలు ఆడించి తదుపరి మహిళలకు బహుమతుల ప్రధానం చేశారు. ఈ వేడుకలకు వచ్చిన వివిధ రంగాలకు చెందిన మహిళా ప్రతినిధులు మహిళల సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక మరియు రాజకీయ విజయాలను గురించి ప్రస్తావించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజావాణి స్వచ్ఛంద సంస్థ నాయకులు, శ్రీనిధి మహిళా ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ చైర్మన్ బాపట్ల పుష్పలత,అడ్వకేట్ విజయలక్ష్మి,టైలర్ కుట్ర రమాదేవి,డాక్టర్ దివ్య , సుజాత, ముఖ్యఅతిథిగా సృజన ఐద్వా నాయకురాలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు .ప్రజావాణి స్వచ్ఛంద సంస్థ అధ్యక్షులు ఎర్రం శ్రీనివాస్.

ప్రశాంతంగా జరుగుతున్న పదవ తరగతి పరీక్షలు

-జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి - విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురికాకుండా పరీక్షలు రాయాలి.

-మొదటి రోజు పరీక్షకు 99.88 శాతం విద్యార్థులు హాజరు

రాజేంద్రనగర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల, మౌంట్ ఫోర్ట్ స్కూల్ లలో ఏర్పాటు చేసిన పదవ తరగతి పరీక్షా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్.

మీడియా టుడే ఖమ్మం ప్రతినిధి :
జిల్లాలో పదవ తరగతి వార్షిక పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరుగుతున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్, రాజేంద్రనగర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, ప్రకాష్ నగర్ రోడ్ లోని మౌంట్ ఫోర్ట్ స్కూల్ లలో ఏర్పాటు చేసిన పదవ తరగతి పరీక్షా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసి, పరీక్ష జరుగుతున్న తీరు, పరీక్షా కేంద్రాలలో నిర్వహణ విధానం, ప్రశ్నపత్రాల భద్రత, హాల్ టికెట్ల పరిశీలన ప్రక్రియలను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ మాట్లాడుతూజిల్లాలో పదవ తరగతి పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరుగుతున్నాయని, విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశామని అన్నారు. ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా విద్యార్థులకు చల్లని త్రాగు నీరు సరఫరా చేయాలని, పరీక్ష కేంద్రానికి వచ్చే ప్రతి విద్యార్థిని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి లోపలికి అనుమతించాలని తెలిపారు. పరీక్ష గదుల్లో వెలుతురు, త్రాగునీరు, టాయిలెట్ నిర్వహణ సక్రమంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసు కోకుండా కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్లు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు కేంద్రంలోకి అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ సక్రమంగా కొనసాగాలని సూచించారు. ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురికాకుండా పరీక్షలు రాయాలని ధైర్యం చెప్పారు. పరీక్షా సిబ్బంది తమ విధులను నిబద్ధతతో, బాధ్యతగా నిర్వహించాలని, ఎలాంటి ఫిర్యాదులు వచ్చిన వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. శనివారం జిల్లాలో జరిగిన పదవ తరగతి పరీక్షకు 99.88 శాతం విద్యార్థులు హాజరు కావడం జరిగిందని, 16 వేల 962 విద్యార్థులకు గాను మొత్తం 16 వేల 941 మంది విద్యార్థులు హాజరు అయ్యారని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ పరీక్షా కేంద్రం తనిఖీ సమయంలో సంబంధిత అధికారులు వెంట ఉన్నారు.

నవ మహిళా సాధికార కేంద్రంలో యోగ్యత పత్రాలు, చెక్కుల పంపిణీ

పాల్వంచ, మార్చి14(మీడియా టుడే):
నవ లిమిటెడ్ పాల్వంచ కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (జూ=) కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన నవ మహిళా సాధికార కేంద్రంలో శిక్షణ పూర్తి చేసిన అభ్యర్థులకు యోగ్యత పత్రాలు,చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. బ్యూటీషన్, టైలరింగ్, ఆఫీస్ ఆటోమేషన్, కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిడరీ కోర్సుల్లో శిక్షణ పొందిన మహిళలకు సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా పోచంపల్లికి చెందిన స్వామి రామానంద తీర్థ గ్రామీణ సంస్థ చైర్మన్ డా. ఎన్. కిషోర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి నవ సంస్థ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. బ్యూటీషన్ కోర్సులో శిక్షణ పొందిన ఆర్. నందిని మాట్లాడుతూ నవ మహిళా సాధికార కేంద్రం ద్వారా ఉచిత శిక్షణ పొందడం వల్ల మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అతిథుల చేతుల మీదుగా బ్యూటీషన్, టైలరింగ్, కంప్యూటర్ ఎంబ్రాయిడరీ, ఆఫీస్ ఆటోమేషన్ కోర్సుల సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. అలాగే దుస్తుల తయారీ, తాటాకుల బుట్టల తయారీ ద్వారా వచ్చిన రూ. 1,07,641 నగదు చెక్కులను కూడా పంపిణీ చేశారు. మహిళా సాధికార కేంద్ర ప్రతినిధి ఎం. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు ఈ కేంద్రంలో 4600 మందికి పైగా మహిళలు వివిధ కోర్సుల్లో శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నారని తెలిపారు. వారిలో సుమారు 75 శాతం మంది మహిళలు ఇంటివద్దే టైలరింగ్, బ్యూటీషన్ వంటి పనులు చేసుకుంటూ స్వయం ఉపాధి పొందుతున్నారని, మరికొందరు స్వంత వ్యాపారాలు ప్రారంభించారని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్. వెంకటేశ్వర్లు (రిటైర్డ్ హెడ్ మాస్టర్), ఏ. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డి.జి.ఎం (హెచ్ఆర్ డ ఏ), ఆముద, టి. అరుణ, బి. అరుణ, కవిత, దివ్య, శిరీష, రాజేశ్వరరావు, రాజేష్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మానవత్వం చాటుకున్న సింగరేణి ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్

తోటి సెక్యూరిటీ గార్డుకు అండగా - తల్లి మృతితో విషాదంలో ఉన్న సెక్యూరిటీ గార్డ్ కు ఆర్థిక సహాయం.

మణుగూరు.మార్చి14(మీడియాటుడే):
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక నియోజకవర్గం మణుగూరు ప్రాంతంలో మానవత్వాన్ని చాటే ఘటన చోటుచేసుకుంది. సింగరేణి ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్‌గా పనిచేస్తున్న పిల్లల శ్రీహరి తల్లి పిల్లల సుశీల ఇటీవల మృతి చెందడంతో వారి కుటుంబం తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీహరి కుటుంబానికి భరోసా కల్పించేందుకు తోటి సింగరేణి ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డులు ముందుకు వచ్చారు. అందరూ కలిసి ?16,500 ఆర్థిక సహాయాన్ని సమకూర్చి మణుగూరులోని జీఎం కార్యాలయంలో శ్రీహరికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సింగరేణి సెక్యూరిటీ జమిందార్ దేవేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సహోద్యోగి కష్టకాలంలో అండగా నిలవడం ఎంతో ఆనందదాయకమని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగించాలని, అందరూ ఒకే కుటుంబంలా కలిసిమెలిసి ఉండాలని కోరారు. ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ సూపర్వైజర్లు డి. సుధాకర్, రామ అవతార్, ఎస్.కె. రబ్బాని మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు సెక్యూరిటీ గార్డుల మధ్య స్నేహభావాన్ని మరింత బలపరుస్తాయని పేర్కొన్నారు. అవసర సమయంలో పరస్పరం సహకరించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ ధైర్యాన్ని ఇస్తుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్యూరిటీ గార్డులు కే. రాజు, సురేందర్, నవీన్, అజ్మీయా, రాజ్‌కుమార్, కిరణ్‌కుమార్, చంద్రకుమార్ తదితరులు

పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీహరి మాట్లాడుతూ తన కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన తోటి సెక్యూరిటీ గార్డులందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సహోద్యోగి కష్టసమయంలో తోడుగా నిలిచిన ఈ సెక్యూరిటీ గార్డుల మానవత్వానికి సింగరేణి సంస్థ ఉద్యోగులందరూ అభినందనలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సింగరేణి సెక్యూరిటీ, జమీదారులు, సింగరేణి సెక్యూరిటీ గార్డ్స్, మురళీ మాన్ పవర్ ఏజెన్సీ ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్షయ ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాలలో ఘనంగా గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్: మీడియా టుడే , మార్చి 15 :
కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండి మండలం
అర్నకొండ గ్రామంలోని అక్షయఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాల లో యుకేజీ విద్యార్థుల యొక్క గ్రాడ్యుయేషన్ (పట్టభద్రుల ప్రధానోత్సవ రోజు) వేడుకలను శనివారం ఫంక్షన్ హాలు లో యాజమాన్యం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా కరీంనగర్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ డా. సత్తు మల్లేష్ పాల్గొని చిన్నారులకు గ్రాడ్యుయేషన్ డే సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు, అభినందనలు తెలియజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో మంచి చదువులతో ఉన్నత స్థాయికి రావాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థులు సమాజానికి ఉపయోగపడే వ్యక్తులుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం చిన్నారులకు గ్రాడ్యుయేషన్‌డే ప్రశంసపట్టాలను అందజేశారు. అనంతరం పాఠశాల కరస్పాండెంట్ తమ్మడి కనకరాజు మాట్లాడుతూ పాఠశాల అభివృద్ధి లో తల్లిదండ్రులు ,శ్రేయోభిలాషులు ,గ్రామప్రజలు అందిస్తున్న సహకారం,అండదండల పట్ల వారికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం కార్యక్రమంలో చిన్నారులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ వడ్లూరి లక్ష్మి , భూమయ్య, ట్రస్మా తెలంగాణ రాష్ట్ర అడ్వైజర్ యాదగిరి శేఖర్ రావు, ప్రిన్సిపల్ తమ్మడి శ్రీమతి , గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం, ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఆలయానికి రేకుల వితరణ

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 14:
రాయికల్ మండలం దావనపెల్లి గ్రామంలోని పోచమ్మ దేవాలయం ముందు రేకుల షెడ్ నిర్మాణానికి మాలవత్ వెంకటేష్, ఎర్ర రాజేశం బట్టల దుకాణం, భూక్య తిరుపతిలు అవసరమైన రేకులు అందించారు. దేవాలయం ముందు మొక్కులు చెల్లించుకునేందుకు భక్తులు ఇబ్బందులు పడుతున్న విషయం తెలుసుకుని మాకు తోచిన సహాయం అందించామని అన్నారు. దాతలను సర్పంచ్ మాలవత్ ప్రసాద్, వార్డు సభ్యులు, గ్రామస్థులు తదితరులు అభినందించారు.

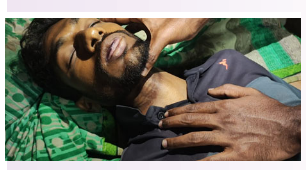
నాకు మెయింటనెన్స్ డబ్బులు ఇప్పించండి -ఓ తండ్రి ఆవేదన

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 14:

రాయికల్ మండలం ఆలూరు గ్రామానికి చెందిన సీనియర్ సిటిజన్ సురతాని రాజారెడ్డి (75) తన కుమారుడు ప్రతి నెల మెయింటనెన్స్ డబ్బులు ఇవ్వడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాయికల్ పట్టణంలో శనివారం అయన పాత్రికేయుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ కొడుకుల నుంచి మెయింటనెన్స్ ఇప్పించాలని జగిత్యాల ఆర్డీవో వినతిపత్రం సమర్పించిన్నాని... విచారణ చేపట్టిన ఆర్డీవో కార్యాలయం నుంచి సర్కులర్ ఉనెంసి 1542/2022.... 15-04-2023న జారీ చేశారు. దానిని అనుసరించి సబ్ డివిజనల్ ట్రిబ్యునల్ వెల్ పెర్ ఆఫ్ పేరెంట్స్ అండ్ సీనియర్ సిటిజన్స్ మరియు సబ్ డివిజనల్ అధికారి ఉత్తర్వును పెద్ద కొడుకు పాటించడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. తనకు ఇవ్వవలసిన డబ్బులు ఇవ్వడం లేదని....నెలవారి మెయింటనెన్స్ డబ్బులు చెల్లించడం లేదని తను తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాని.. .ఇకనైన అధికారులు స్పందించి న్యాయం చేయాలని వేడుకున్నారు. ఇటీవల కూడా జిల్లా అధికారులకు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇట్టి అంశంపై ఆయన పెద్ద కొడుకును వివరణ కోరగా మా కుటుంబంలో అనేక సంవత్సరాల నుండి రావలసిన ఆస్తుల పంపకం పెండింగ్ లో ఉందని...ఆస్తుల పంపకాల జరిపితే అధికారులు చెప్పినట్లు మా తండ్రికి మెయింటెనెన్స్ డబ్బులు చెల్లించుటకు సిద్ధంగా ఉన్నట్టు తెలిపారు.

ఎంబీఏ చదివిన ఉద్యోగం రాక యువకుడి ఆత్మహత్య

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్. మీడియా టుడే: మార్చి 14



ఉద్యోగం రాక , ఆర్థిక ఇబ్బందులతో మనస్తాపానికి గురై ఓ యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన బోయినపల్లి మండలం కొదురుపాక గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. ఎస్ఐ రమాకాంత్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొదురుపాక గ్రామానికి చెందిన కాయితోజు శ్రీనివాస్ కుమారుడు కాయితోజు దిలీప్ వయసు 26 ఎంబీఏ పూర్తి చేశాడు. చదవు పూర్తి చేసినా సరైన ఉద్యోగం లభించకపోవడం, మరోవైపు కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు ఆశాజనకంగా లేకపోవడంతో దిలీప్ గత కొంతకాలంగా తీవ్ర డిప్రెషన్‌లో ఉన్నాడు. ఈ క్రమంలో మనస్తాపానికి గురైన అతను శు క్రవారం రాత్రి తన ఇంట్లో ఇనుప రాడుకు ఉరివేసుకుని ప్రాణాలు విడిచాడు. మృతుడి తండ్రి శ్రీనివాస్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్ఐ రమాకాంత్ తెలిపారు

పది పరీక్షలు ప్రారంభం

రాయికల్-మీడియా టుడే-మార్చి 14:
రాయికల్ మండలంలో పదవ తరగతి పరీక్షలు శనివారం ప్రారంభం అయ్యాయి. మండలంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 776 మంది పదవ తరగతి విద్యార్థులు ఉండగా ...వీరి కోసం నాలుగు పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు మండల విద్యాధికారి శ్రీపతి రాఘవులు తెలిపారు. పట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలుర పాఠశాలలో 251, ప్రభుత్వ బాలికల పాఠశాలలో 250, మండలంలోని భూపతిపూర్ పరీక్ష కేంద్రంలో 118, అల్లిపూర్ పరీక్ష కేంద్రంలో 157 విద్యార్థులు మొదటి రోజు పరీక్షకు హాజరైనట్లు...అందరు విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరైనట్లు తెలిపారు. నలుగురు చీఫ్ సూపరింటెండెంట్స్, నలుగురు డిపార్ట్మెంటల్ ఆఫీసర్స్ తో పాటు 43మంది ఇన్విజిలేటర్లు పరీక్షల విధులలో ఉన్నట్లు తెలిపారు.

చొప్పదండి మండల కేంద్రంలో కందుల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

కరీంనగర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : మీడియా టుడే , మార్చి 14 :
కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండి మండలం లో వ్యవసాయ మార్కెట్ లో సింగిల్ విండో ఆధ్వర్యంలో శనివారం కందుల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం ప్రారంభించారు. రైతులు తాము పండించిన పంటను ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అమ్ముకొని , మద్దతు ధరను పొందాలని సూచించారు. కందులు క్వింటాలుకు రూ.8000 చొప్పున మార్క్ ఫెడ్ ద్వారా సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో చొప్పదండి వ్యవసాయ మార్కెట్ లో కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కొత్తూరి మహేష్, వైస్ చైర్మన్ మునిగాల రాజేందర్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ వడ్లూరి సరిత, వైస్ చైర్ పర్సన్ పెరుమాండ్ల మానస, కౌన్సిలర్లు గుర్రం రాజేందర్రెడ్డి, కొట్టే సునీత, గుర్రం సుజిత్, కనుమల్ల రాజశేఖర్, పిట్టల వెంకటేష్, సురేష్,మార్క్ ఫెడ్ జిల్లా మేనేజర్ గౌరీ నాగేశ్వర్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కార్యదర్శి రాజేశ్వరి , ప్యాక్స్ కార్యదర్శి కళ్లెం తిరుపతిరెడ్డి, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు ఇప్ప శ్రీనివాస్ రెడ్డి , పట్టణ అధ్యక్షుడు నిజానపురం చందు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సందర్శకులను ఆకట్టుకున్న గాంధీ శిల్ప బజార్

శేర్లింగంపల్లి మీడియా టుడే న్యూస్ మార్చి 14:
శిల్పారామం మాదాపూర్ లో డెవలప్మెంట్ కమీషనర్ హ్యాండీక్రాఫ్ట్స్ , మినిస్ట్రీ అఫ్ టెక్స్టైల్స్ గవర్నమెంట్ అఫ్ ఇండియా మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రొడక్టివిటీ కౌన్సిల్ వారి సంయుక్త నిర్వహణ లో "గాంధీ శిల్ప బజార్ " హస్తకళా ఉత్పత్తుల ఎక్సిహిబిషన్ సందర్శకులను ఆకట్టుకుంటుంది. బాతిక్ పెయింటింగ్, కలంకారీ పెయింటింగ్, మధుబని పెయింటింగ్, టెర్రకోట జ్యువలరీ, వెదురు బుట్టలు, మరిఎన్నో హస్తకళా ఉత్పత్తులు ఆకట్టుకుంటున్నవి. సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో భాగంగా కుమారి ఇంద్రాణి మరియు ఉదయ్ కృష్ణ తమ కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శనలో నటేశ కౌతం, కామాక్షి స్తుతి, కొలువైతివారంగా సాయి మరియు మరకతమణిమయ అంశాలను ప్రదర్శించి మెప్పించారు. భరతనాట్య ప్రదర్శనలో రమ్య ప్రదీప్, డాక్టర్ ఆనంద్ మీనన్, శారణ్య . లు తమ భరతనాట్య ప్రదర్శనలో పుష్పాంజలి, అర్ధనారీశ్వర అష్టకం, ఆంజనేయ కీర్తనం, అన్నమయ్య కృతి,

దేవి స్తుతి మరియు అభంగ్ అంశాలను ప్రదర్శించి మెప్పించారు. ప్రముఖ నాట్య గురువులు చైతన్య కుసుమ ప్రియ ముఖ్య అతిధిగా విచ్చేసి కళాకారులను అభినందించారు.

ఈద్ కా తోఫా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్

శేరిలింగంపల్లి మీడియా టుడే న్యూస్ మార్చి 14:
రంజాన్ మాసం పర్వదినం ను పురస్కరించుకుని కొండాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఆనంద్ నగర్ కాలనీలో గల అల్ జమల్ అల్ హరిరీ మసీద్ వద్ద జరిగిన ఈద్ కా తోఫా బట్టల పంపిణీ కార్యక్రమంలో కొండాపూర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ షేక్ హమీద్ పటేల్ పాల్గొని ముస్లిం సోదర సోదరిమణులకు బట్టలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్ తో బాటుగా వహీద్ ఖాన్, సలీం, మజారుద్దీన్, ఫెరోజ్, సమీర్, అబ్బాస్, మతీన్, అసఘర్, యాకుబ్, నవీద్, మునీర్ ఖాన్, యాకుబ్, ఇక్బాల్, జాఫర్ అలీ, సలీం భాయ్, అజ్మాత్, మొహ్మద్ వసీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శంషాబాద్ ఎస్ఆర్ డిజి స్కూల్ ఎదుట ఎస్ఎఫ్ఐ విద్యార్థి సంఘాల ధర్న

ప్రభుత్వ సెలవు ఉన్న నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా స్కూల్ నడుపుతున్న యాజమాన్యం

మీడియా టుడేవ శంషాబాద్ మార్చి 14
శంషాబాద్ జోన్ కేంద్రంలోని ఎస్.ఆర్. డి.జి పాఠశాలకు ప్రభుత్వం సెలవు ప్రకటించినా నిబంధనలకు విరుద్దంగా నడుపుతున్నారని తెలుసుకొని ఎస్.ఎఫ్.ఐ సంఘం ఎస్ ఆర్ డి జి స్కూల్ ఎదుట శనివారం ఆందోళనకు దిగారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు కే వై ప్రణయ్ మాట్లాడుతూ సెలవు రోజున స్కూల్ నడుపుతున్న ఎస్ ఆర్ డి జి యాజమాన్యం, విద్యార్థుల ఫీజులు వసూలు చేయడానికి స్కూల్ పెట్టి తల్లిదండ్రుల దగ్గర ఫీజు కట్టాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. సెలవు రోజున కూడ స్కూల్ పెట్టినందుకు విద్యార్థులు డిప్రెషన్ కి గురై ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులకు ఫోన్ చేసి ఏడుస్తున్నారు, శంషాబాద్ లో అన్ని పాఠశాలలు సెలవు ప్రకటించగా ఎస్ ఆర్ డి జి యాజమాన్యం మాత్రం విద్యార్థులను పాఠశాలకు రావాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. 2025-2026 పూర్తి అవ్వకముందే 2026-2027 నూతన అడ్మిషన్లు ఎలా ప్రారంభిస్తారని ప్రశ్నించారు. ఇది అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఎస్ ఆర్ డి జి స్కూల్ పై

చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ప్రసాద్, తరుణ్, హర్ష, సతీష్, కౌశిక్, సాయి, తరుణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంత వాతావరణంలో రంజాన్ పండుగను జరుపుకోవాలి

కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్

రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా ఈద్గాల సందర్శన

మీడియా టుడే కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి మార్చ్ 14
కుల మతాలకతీతంగా ప్రతిఒక్కరు ప్రశాంత వాతావరణంలో పవిత్ర రంజాన్ పండుగను జరుపుకోవాలని కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్ కోరారు.రంజాన్ పండుగ రోజున ముస్లీం సోదరులకు నమాజ్ చేసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేయవలసిన సౌకర్యాల కోసం శనివారం కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీలోని రెండు ఈద్గాలను మున్సిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్,వైస్ చైర్మన్ షానవాజ్ ఖాన్,లు మస్జిద్ కమిటీ సభ్యులతో కలిసి సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా మున్సిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ బృంగి రత్నమాల ఆనంద్ కుమార్,వైస్ చైర్మన్ షానవాజ్ ఖాన్,లు మాట్లాడుతూ పవిత్ర రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఈద్గాలలో ముస్లీం సోదరులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా రంజాన్ పండుగా నమాజ్ చేయడానికి మున్సిపాలిటీ తరుపున అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేస్తామని వారు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు శ్రీకాంత్ రెడ్డి,మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ రమాకాంత్ రెడ్డి,నాయకులు మక్బూల్,గణేష్, సోఫీ,చిత్తారి శ్రీనివాసులు, పాండుయాదవ్, గౌస్,మన్సూర్ ఖయ్యూం, మాసం,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇకపై గూగుల్ ఏఐ మీకు వచ్చే వ్యాధులను ఇలా చెప్పేస్తుంది..!

జన్యు పరిశోధన రంగంలో మరో కీలక అడుగు ముందుకు పడింది. గూగుల్ డీప్‌మైండ్ శాస్త్రవేత్తల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కొత్త కృత్రిమ మేథస్సు సాధనం ఆల్ఫా జీనోమ్ ను విడుదల చేసింది. వ్యాధులకు కారణమయ్యే జన్యు మార్పులను గుర్తించడం, కొత్త చికిత్సల అభివృద్ధికి దోహదపడటం ఈ సాధన ప్రధాన లక్ష్యం. ఆల్ఫా జీనోమ్ ఒకేసారి దాదాపు పది లక్షల డీఎన్ఏ అక్షరాలను విశ్లేషించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. జన్యు మార్పులు జీన్‌ల పనితీరుపై ఎలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి, ఏ కణాల్లో అవి క్రియాశీలకంగా మారుతున్నాయి, ఎంత స్థాయిలో పని చేస్తున్నాయనే అంశాలను ఇది అంచనా వేస్తుంది. హృద్రోగాలు, ఆటో ఇమ్యూన్ సమస్యలు, మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతలు, అనేక రకాల క్యాన్సర్లు వంటి సాధారణ వంశపారంపర్య వ్యాధులు ప్రోటీన్ తయారీ జీన్‌ల మార్పుల వల్ల కాకుండా, జీన్‌ల నియంత్రణలో వచ్చే మార్పుల వల్లే ఏర్పడుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే ఏ మార్పు అసలు కారణమో గుర్తించడం ఇప్పటివరకు పెద్ద సవాలుగా మారింది.

మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో శిక్షణ..

ఈ సందర్భంగా డీప్‌మైండ్ పరిశోధకురాలు నటాషా లాటిషేవా మాట్లాడుతూ జీనోమ్ ఎలా పనిచేస్తుందో లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి, జీవనాన్ని నియంత్రించే జీవ శాస్త్ర కోడ్‌పై పరిశోధనను వేగవంతం చేయడమే మా లక్ష్యం.. అని పేర్కొన్నారు. మనిషి జీనోమ్‌లో దాదాపు మూడు బిలియన్ల డీఎన్ఏ అక్షర జంటలు ఉంటాయి. ఇందులో కేవలం రెండు శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్ల తయారీకి నేరుగా ఉపయోగపడతాయి. మిగతా భాగం జీన్‌లు ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత మేరకు పని చేయాలో నియంత్రించే కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న మానవ, ఎలుకల జన్యు డేటాతో ఆల్ఫా జీనోమ్‌కు శిక్షణ ఇచ్చారు. దీని ద్వారా మెదడు, కాలేయం వంటి వివిధ అవయవాల్లో జన్యు మార్పులు జీవ ప్రక్రియలపై చూపే ప్రభావాన్ని అంచనా వేయగలుగుతోంది. ఈ సాధనం క్యాన్సర్‌తో పాటు ఇతర వ్యాధులకు సంబంధించిన కీలక జన్యు ప్రాంతాలను గుర్తించడంలో ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అలాగే నిర్దిష్ట కణాల్లో మాత్రమే జీన్‌లు క్రియాశీలకంగా మారేలా డీఎన్ఏ క్రమాలను రూపకల్పన చేయడంలో సహాయపడుతూ, జీన్ థెరపీ అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వతంత్ర నిపుణులు దీనిని జన్యు శాస్త్రంలో ఒక గొప్ప ముందడుగుగా అభివర్ణించినప్పటికీ, ప్రయోగశాల పరీక్షలకు పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయంగా మారేందుకు ఇంకా మరింత పరిశోధన అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

షుగర్ ఉన్నవారు ఈ మిల్లెట్లను తీసుకోవాలి..

ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రతిరోజూ ఒక సవాల్ ను ఎదుర్కొంటారని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వీరు తీసుకునే ఆహారం తక్షణమే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది, అనారోగ్యానికి కూడా దారి తీస్తుంది. కనుక ఆహార విషయంలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలా మంది చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి చపాతీలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని ఇవే సరైన ఆహారం అని నమ్ముతారు. అయితే ఇవే కాకుండా మిల్లెట్స్ తో చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరగడంతో పాటు స్థిరమైన శక్తి విడుదల అవుతుంది.

సామలు..

మిల్లెట్స్ అన్నీ మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ సజ్జలు, సామలు, కొర్రలు అనే ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ మరింత మేలు చేస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ మిల్లెట్స్ లో ఫైబర్ తో పాటు పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సీడెంట్లు కూడా ఉంటాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వారు సూచిస్తున్నారు. సామలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడుదల చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల నివారించబడుతుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ గ్లూకోజ్ ను నియంత్రించడంతో పాటు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని కూడా పెంచుతుంది. సామల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మొత్తం శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక జీర్ణశక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

కొర్రలు..

కొర్రలు వాటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కు, ఫైబర్ కు ప్రసిద్ధి చెందాయని చెప్పవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక కొర్రలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా కొర్రలు మనకు సహాయపడతాయి.

సజ్జలు..

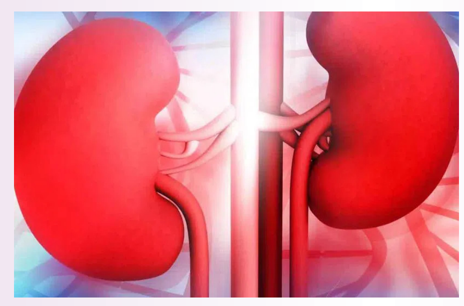
సజ్జల్లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇవి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో బరువు అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ మూడు రకాల మిల్లెట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి. శరీర మొత్తం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటితో తరచూ పాన్‌కేక్స్, కిచిడీ, పొంగల్, ఉప్మా, దోశ, ఇడ్లీ వంటి వాటిని కూడా తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

నిద్రకు అరోమా థెరపీ

సోషల్ మీడియాలో రోజుకో ట్రెండ్‌ను వైరల్ చేస్తుంటారు. ఫలితాలు ఎలా ఉన్నా.. చాలామంది దాన్ని ఫాలో అవుతుంటారు. ప్రస్తుతం.. 'నిమ్మకాయ–ఉప్పు' కాంబినేషన్‌లో.. ఓ సరికొత్త అరోమా థెరపీ నెట్టింట తెగ ప్రచారంలో ఉన్నది. ఓ నిమ్మపండును కోసి, దానిపై కాస్తంత ఉప్పు చల్లి.. బెడ్ పక్కన పెట్టుకోవడం చాలామందికి రివాజుగా మారింది. ఈ థెరపీ వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లూ చెబుతున్నారు. గాలిలోని బ్యాక్టీరియాను నిమ్మకాయ పీల్చుకుని.. గాలిని శుద్ధి చేస్తుందని చెబుతున్నారు. నిమ్మకాయలోని 'లిమోనిన్' అనే పదార్థం.. మంచి సువాసనను అందిస్తుంది. రాత్రంతా ఈ సిట్రస్ వాసనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గి.. కంటినిండా నిద్ర పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. జలుబు, సైనస్ ఉన్నప్పుడు.. ముక్కులు పట్టేస్తాయి. అదే నిమ్మ వాసన పీల్చడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం తేలికగా అవుతుంది. అంతేకాకుండా, రాత్రంతా నిమ్మకాయ వాసన పీల్చడం వల్ల బీపీ కూడా తగ్గుతుందట. ఇక నిమ్మకాయ వాసన.. దోమలు, ఈగలు వంటి కీటకాలను దూరం కొడుతుంది. దాంతో దోమల బాధ తప్పుతుంది కూడా!

ఈ అలవాట్లు మీకు ఉన్నాయా..

అయితే మీ కిడ్నీల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది జాగ్రత్త..!



మనం తీసుకునే ఆహారంపైనే మన శరీర ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడే శరీరంలోని అవయవాలతో సహా మొత్తం శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరంలోని అవయవాలకు హానిని కలిగిస్తుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి అందులో ఉండే విష పదార్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటే మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారాలు కొన్ని మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగించడంతో పాటు మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానిని కలిగించే ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జంక్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్..

జంక్‌ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. వీటిలో ఉప్పుతో పాటు ప్రిజర్వేటివ్స్ ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు, పిజ్జా వంటివి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే మాంసంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు తగ్గుతుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా తయారవుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. కనుక మాంసాన్ని కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అదే విధంగా చక్కెర పానీయాలు, తీపి ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. తీపి పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతాయి. రక్తంలో ఎక్కువగా ఉండే చక్కెర స్థాయిలు మూత్రపిండాలకు హానిని కలిగిస్తాయి.

పండ్లు, కూరగాయలు..

వీటితో పాటు మనలో చాలా మంది సాసేజ్‌లు, బేకన్, ప్యాక్ చేసిన మాంసం, ప్రాసెస్ చేసిన, డీప్ ఫ్రై ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతో పాటు బీపీ, ఊబకాయం వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా కారణమవుతాయి. ఇవన్నీకూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా వరకు తగ్గించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా మూత్రపిండాలకు మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. సమతుల్యమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు అదుపులో ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి. దీని వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడకుండా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా సరైన ఆహారం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?

మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటి పండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడు తున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును నమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పచ్చసొన వద్దనకండి!

గుడ్డులో పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని, అది గుండెకు ప్రమాదమని భావించి చాలామంది దాన్ని పకన పెడతారు. మరీ ముఖ్యంగా జిమ్‌కు వెళ్లేవారు గుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రమే తిని పచ్చసొనను పారేస్తుంటారు. కానీ పచ్చసొనతో కలిపి తింటేనే గుడ్డు సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం తెల్లసొన మాత్రమే తినడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎకువ. తెల్లసొన ఒక ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ప్రొటీన్. దీనికి శరీరంలో మంటను కలిగించే స్వభావం ఉంటుంది. దీన్ని పచ్చసొనతో కలిపి తిన్నప్పుడు మాత్రమే అది సమతుల్యమైన, సంపూర్ణ ఆహారంగా మారుతుంది. పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుందనే కారణంతో దాన్ని అందరూ విలన్‌గా చూస్తారు. కానీ, వాస్తవానికి గుడ్డులోని మెజారిటీ పోషకాలు అందులోనే ఉంటాయి. తెల్లసొనతో పోలిస్తే పచ్చసొనలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్‌లో దాదాపు 85 శాతం మన కాలేయమే సొంతంగా తయారు చేస్తుంది. కేవలం 15 శాతం మాత్రమే మనం తినే ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకునేది ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. కణాల నిర్మాణం, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరు, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కొలెస్ట్రాల్ ఎంతో కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పచ్చసొనను విస్మరించకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నా, మీ కండరాలు దృఢంగా తయారవ్వాలన్నా గుడ్డును పచ్చసొనతో కలిపి పూర్తిగా తినడమే శ్రేయసరం. మారెట్లో దొరికే కృత్రిమ ప్రొటీన్ల కంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యే గుడ్డు ద్వారా లభించే పచ్చసొన ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు చాలా ఏళ్ల ముందే ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..!

మన ఆరోగ్యంలో చిన్న చిన్న మార్పులు జరుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మనం అంతగా పట్టించుకోం. కానీఈ మార్పులే కొన్నిసార్లు తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. లక్షణాలు కనబడకుండా చిన్న చిన్న మార్పులతో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శక్తి స్థాయిలు తగ్గడం, నరాలు, చూపు, రోగనిరోధక శక్తిపై మొదటగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కానీ ఈ లక్షణాలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. నిజానికి డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు నుండే శరీరం మెటాబాలిక్ ఒత్తిడిని సూచించడం మొదలుపెడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే 13 సంవత్సరాల ముందు నుండే శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం మొదలవుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులో రోగనిరోధక శక్తిలో వచ్చే మార్పులు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను సూచిస్తాయి. డయాబెటిస్ బారిన పడే ముందు మన శరీరంలో రోజువారి ఆరోగ్యంలో వచ్చే చిన్న చిన్న మార్పుల గురించి తెలుసుకుందాం.

శరీరం భారంగా అనిపించడం..

డయాబెటిస్ నిర్ధారణకు ముందే గుండెపై ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉండడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు శరీరం భారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని పని ఒత్తిడి, వయసు పైబడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావిస్తారు. అలాగే మెటబాలిక్ అసమతుల్యత కారణంగా నరాలలో, చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. పాదాలు, వేళ్లల్లో మంట, తిమ్మిర్లు రావడం, మెడ, చంకలు వంటి భాగాల్లో చర్మం నల్లగా మారడం, చర్మం పొడిగా, దురదగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక వీటిని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. తద్వారా డయాబెటిస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం..

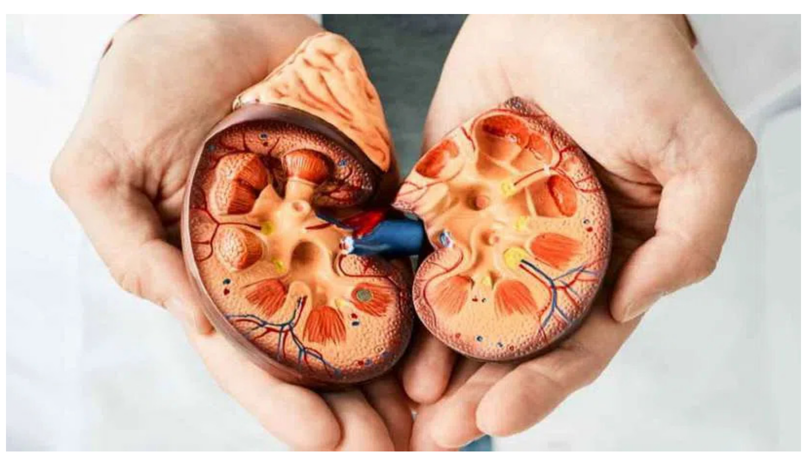
రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ

బలహీనపడుతుంది. తెల్లరక్తకణాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. దీంతో తరచూ యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ లు రావడం, దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావడం, తరచూ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లు రావడం, చిన్న ఇన్ఫెక్షన్ లు కూడా ఆలస్యంగా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక గ్లూకోజ్ లో వచ్చే మార్పులు కంటిచూపుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కళ్లు మసకగా కనిపించడం, చూపులో మార్పు రావడం వంటివి జరుగుతాయి.

స్క్రీన్ ఎక్కువగా చూడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ శరీరంలో మెటబాలిక్ అసమతుల్యతల వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరంలో కనిపించే ఈ మార్పులను గుర్తించడం చాలా అవసరం. లక్షణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్, ఎహెూ1ఏ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జన్యుపరంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. డయాబెటిస్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించడం వల్ల చికిత్స, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

మీ కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

తరచూ ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాల్సిందే..!



మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడే అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వర్తిస్తాయి. వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వర్తిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు కూడా తగ్గుతోంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ముఖ్యమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కీరదోస, నిమ్మకాయలు..

మనకు చాలా తక్కువ ధరలో ఏడాది పొడవునా లభించే కూరగాయల్లో కీరదోసకాయ ఒకటి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

కీరదోసకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కీరదోసకాయలలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది కనుక మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలు కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి కూడా బయటపడవచ్చు. నిమ్మకాయల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంతోపాటు వాటి పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మూత్రపిండాల కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి.

కొత్తిమీర..

అలాగే కొత్తిమీరను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది మూత్రం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే అదనపు ద్రవాలు, వ్యర్థాలు, విషాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించడంలో కొత్తిమీర ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీరలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులను తగ్గించడంతో పాటు కణజాల నష్టం జరగకుండా కాపాడడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీనిలో నైట్రేట్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అలాగే మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం, నీటిని తాగడం, ధూమపానాన్ని మానేయడం వంటివి చేయడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఎప్పటికప్పుడు వీటిని తీసుకోవాల్సిందే..!

మన శరీరంలో కాలేయం అనేక విధులను నిర్వర్తిస్తుంది. శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపించడం, శరీర జీవక్రియలను నిర్వహించడం, జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడం, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం ఇలా అనేక రకాల విధులను ప్రతిరోజూ నిర్విరామంగా నిర్వర్తిస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యం ఏ మాత్రం దెబ్బతిన్నా మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కనుక కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడంతో పాటు కొన్ని సులభంగా తయారు చేసుకునే పానీయాలను తీసుకోవడం ద్వారా కాలేయాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పానీయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీరు, గ్రీన్ టీ..

కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు శరీరం నుండి విషాలు ఎక్కువగా బయటకు తొలగిపోతాయి. అలాగే క్రీమ్, చక్కెర వంటివి లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఫ్యాటీ లివర్, సిర్రోసిస్ వంటి కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మనకు దోహదపడతాయి.

బీట్ రూట్, నిమ్మకాయ..

బీట్‌రూట్ రసం కూడా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయానికి ఒక సహజ టానిక్ లాగా పని చేస్తుంది. బీట్‌రూట్ రసంలో ఉండే బీటాలైన్లు, నైట్రేట్లు కాలేయం నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్‌లను పెంచుతాయి. బీట్‌రూట్ రసం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ వాపు తగ్గుతుంది. అలాగే ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, సెలెరీ వంటి వాటితో జ్యూస్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో డీటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియతో పాటు కాలేయం ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజూ ఒక గ్లాస్ నిమ్మకాయ నీరు తాగడం వల్ల కాలేయం సహజంగా శుభ్రపడుతుంది. నిమ్మకాయ నీరే అని చాలా మంది తేలికగా తీసుకుంటారు.

గుమ్మడి గింజలను రోజూ తింటే
ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..
కచ్చితంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే శక్తివంతమైన గింజల్లో గుమ్మడి గింజలు కూడా ఒకటి. ఇవి చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వీటితో మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని పచ్చిగా, కాల్చుకుని లేదా స్మూతీ, సలాడ్ వంటి వాటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అసలు ఈ గుమ్మడి గింజలను రోజు వారీ ఆహారంలో భాగంగా ఎందుకు తీసుకోవాలో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. వీటిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ పై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిస్తున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే గుమ్మడి గింజలను భోజనంలో తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారిలో గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుందని అధ్యయనాల ద్వారా నిరూపించారు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్, ప్రోటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడంతో పాటు గ్లూకోజ్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నిద్రలేమికి..

ఇక గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత, వ్యవధి కూడా పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రోజూ గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు తగ్గి మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా గుమ్మడి గింజల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, నియంత్రణలకు జింక్ చాలా అవసరం. పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరాన్ సంశ్లేషణ, మహిళల్లో మొత్తం హార్మోన్ల సమతుల్యతలో, పునురుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పురుషుల ఆరోగ్యానికి..

గుమ్మడి గింజలను తీసుకోవడం వల్ల సంతానోత్పత్తికి మద్దతు లభిస్తుంది. శరీర జీవక్రియతో పాటు శరీర రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. గుమ్మడి గింజల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, హృదయ ఆరోగ్యంతో పాటు వివిధ శారీరక విధులు మెరుగుపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పోషకాహార లోపాల నుండి బయటపడవచ్చు. ముఖ్యంగా మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ఇలా అనేక రకాలుగా మన మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి ఇవి మేలు చేస్తాయి కనుక వీటిని తప్పకుండా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాకర ఆకులతోనూ అనేక లాభాలు..
తరచూ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు..

చేదుగా ఉండే కాకరకాయలను కూడా మనం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఇతర కూరగాయల లాగా కాకరకాయలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం కాకరకాయలే కాకుండా కాకరకాయ ఆకులు కూడా మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మీకు తెలుసా.. కాకరకాయల లాగా కాకర ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. సాంప్రదాయ వైద్యంలో వీటిని అనేక సమస్యలకు నివారణగా ఉపయోగిస్తారు. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

ఈ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. కాకర ఆకుల్లో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాం. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడంలో కూడా ఇవి మనకు దోహదపడతాయి. కాకర ఆకులు కాలేయ పనితీరుకు కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. శరీరం నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కాలేయానికి ఇవి మద్దతును ఇస్తాయి. తద్వారా శరీర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..

ఇలా అనేక రకాలుగా కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులతో నేరుగా జ్యూస్ చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లు, ఆపిల్ పండ్లు వంటి వాటితో కలిపి స్మూతీగా చేసి తీసుకోవచ్చు. కాకర ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్న వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆకులను తీసుకునే ముందు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఎందుకంటే కాకరఆకులు చక్కెర స్థాయిలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి డయాబెటిస్ మందులతో కలిసినప్పుడు చక్కెర స్థాయిలు మరింత తగ్గి హైపోగ్లైసీమియాకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తీసుకునే ముందు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ పండ్లను నిల్వ చేస్తున్నారా..?
పాడవకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..!

మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండ్లల్లో నారింజ పండు ఒకటి. వీటిలో విటమిన్ సితో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇవి మనకు తక్కువ ధరలోనే లభిస్తూ ఉంటాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో వారానికి సరిపడా కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేయడం చాలా సులభం అనుకుంటూ ఉంటారు. చాలా మంది వీటిని బయటే ఉంచి నిల్వ చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అవి కొన్నిసార్లు మనం తినకముందే చెడిపోతూ ఉంటాయి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక మెత్తగా అవ్వడం, పండ్ల నుండి నీరు కారడం వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీటితో కడగవద్దు..

నారింజ పండ్లను ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉండే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నారింజ పండ్లు పాడవ్వడాన్ని నెమ్మదిస్తాయి. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా, తాజాగా, జ్యూసీగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని నిల్వ చేసే ముందు నీటితో కడగకూడదు. నీటితో కడగడం వల్ల వాటిపై ఉండే తేమ కారణంగా బూజు పట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక నారింజ పండ్లను తినే ముందే కడుక్కోవడం మంచిది. అలాగే వీటిని ప్లాస్టిక్ సంచుల్లో నిల్వ చేయకూడదు. మెష్, కాటన్ బ్యాగ్ లేదా రంధ్రాలు ఉన్న బ్యాగుల్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గాలి తగిలి నారింజలు పాడవకుండా ఉంటాయి.

ఎండ, వేడి తగలవద్దు..

అదే విధంగా వీటిని ఘాటైన వాసనలు వచ్చే ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉంచాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో ప్రత్యేక కంటైనర్ లో ఉంచి నిల్వ చేయాలి. వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసినప్పటికీ అప్పుడప్పుడు తనిఖీ చేస్తూ ఉండాలి. మెత్తగా, బూజు పట్టినట్టు కనిపించిన పండ్లను వేరు చేయాలి. పాడైన పండ్ల వల్ల ఇతర

పండ్లు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే నారింజ పండ్లను నిల్వ చేసే ముందు కంటైనర్ లో అడుగున కాగితపు టవల్ ను వేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అదనంగా ఉండే తేమ గ్రహించబడుతుంది. ఒకవేళ వీటిని ఫ్రిజ్ లో ఉంచకపోతే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇలా నిల్వ చేయడం వల్ల ఒక వారంపాటు పాడవకుండా ఉంటాయి. వేడి, ఎండ తగలకుండా నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఈ పండ్లతో కలపకూడదు..

అలాగే వీటిని ఎత్తుగా పేర్చి నిల్వ చేయకూడదు. ఒకేపొర వచ్చేటట్టు నిల్వ చేసుకోవాలి లేదా గాలి తగిలేలా చిన్న కుప్పలాగా నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇక వీటిని అరటి పండ్లు, ఆపిల్స్ తో కలిపి నిల్వ చేసుకోకూడదు. ఇవి ఇథనాల్ ను విడుదల చేస్తాయి. దీంతో నారింజ పండ్లు త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని వేరుగా నిల్వ చేయడం మంచిది. ఇక ఎక్కువ మొత్తంలో నారింజ పండ్లు ఉన్నప్పుడు వాటిని తొక్క తీసి గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో వేసి ఫ్రిజ్ లో ఉంచి నిల్వ చేసుకుని జ్యూస్, స్మూతీ, డెజర్ట్ వంటి వాటి కోసం ఉపయోగించుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నారింజ పండ్లు పాడవకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారు రోజూ తప్పనిసరిగా
పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు ఇవే..
లేదంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవదు..

డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చుతగ్గులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో రోజంతటికీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి కార్టిసాల్, గ్లూకాగాన్ వంటి హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయి. ఈ హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటాయి. రక్తంలో అధికంగా ఉండే ఈ చక్కెర స్థాయిలు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, దృష్టి లోపాలు వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ఖాళీ కడుపుతో గ్లాస్ నీళ్లు..

ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన దినచర్యను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ఉదయం పూట రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ముందుగా పరీక్షించుకోవాలి. దీంతో మనం ఎటువంటి ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఉదయం పూట ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా

కార్బొహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉండే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. నిద్ర లేచిన తరువాత ఒక గ్లాస్ నీటిని తాగాలి. రాత్రంతా నీరు తాగకపోవడం వల్ల ఉదయం పూట శరీరం డీహైడ్రెటెడ్ గా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు తాగడం వల్ల అదనంగా ఉండే గ్లూకోజ్ బయటకు వెళ్తుంది. కనుక నిద్ర లేచిన తరువాత వెంటనే నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తేలికపాటి వ్యాయామాలు..

రోజూ ఉదయం పూట 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే అల్పాహారం తీసుకోవడానికి ముందు తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడవడం వంటివి చేయాలి. తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే శరీరం నుండి గ్లూకోజ్ బయటకు వెళ్లిపోతుంది. అయితే ఖాళీ కడుపుతో బరువైన వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది కాదు. ఉదయాన్నే కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గేలా 5 నిమిషాల పాటు లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం, ధ్యానం వంటివి చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి.

అల్పాహారం తప్పనిసరి..

అలాగే ఉదయం పూట తప్పకుండా అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయం తినకుండా ఉండడం వల్ల గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఉదయం పూట చక్కెర కలిగిన జ్యూస్ లు తీసుకోవడం మానేయాలి. ఇవి నేరుగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. కనుక చక్కెర లేని జ్యూస్ లు తీసుకోవడం, నీటిలో నిమ్మకాయ కలిపి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను తీసుకోవాలి. ఇవి కార్బొహైడ్రేట్ల శోషణను తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఉదయం పూట దినచర్యలో భాగంగా ఈ అలవాట్లను పాటించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

Printed, Published, Editor and owned by K.Koteshwar Rao, Ph.9052477378,#6-1-106, 1st Floor, shop No. 13&14&, near Post office Khairatabad, Hyderabad-04, T.S. RNI No. APTEL/2013/54465, Volme: 12, Issu:103