R.N.I. No. TEL TEL/2014/5772
PORU TELANGANA Telugu Daily

పోరు తెలంగాణ

డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక

కరీంనగర్ సంపుటి : 11 సంచిక : 223 శుక్రవారం 11 జూలై 2025 ఎడిటర్ : కొండ ప్రవీణ్ కుమార్ పేజీలు : 04 వెల : 04

రిపోర్టర్లు కావలెను
పోరు తెలంగాణ
తెలుగు పత్రికా రంగంలో మరో సంచలనం
వినూత్న రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న పోరు తెలంగాణ తెలుగు పత్రికకు రాష్ట్ర స్థాయి స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, నియోజకవర్గాల వారిగా ఆర్.సి. ఇంచార్జీలు మండలాల వారిగా విలేకరులు కావలెను.
సీనియర్లకు ప్రాధాన్యత, కొత్తవారికి అవకాశం ఉంటుంది.
పోరు తెలంగాణ
మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి
9440019875, 8555918136

ఉభయ సభలు సజావుగా సాగడానికి అందరూ సహకరించాలి

- ♦ అసెంబ్లీ మీడియా సలహా కమిటీ తొలి సమావేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసన సభాపతి శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్
- ♦ ఈరోజు అసెంబ్లీ కమిటీ హాల్ లో జరిగిన మీడియా అడ్వైజరీ కమిటీ తొలి సమావేశం
- ♦ హాజరైన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసన సభా వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, కమిటీ చైర్మన్ ఐరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ : ఉభయ సభలు సజావుగా జరగడానికి అందరూ సహకరించాలని, ముఖ్యంగా మీడియా ప్రతినిధులు ఇందులో కీలక పాత్ర పోషించాలని అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారు అన్నారు.తెలంగాణ లేజిస్లేటివ్ మీడియా అడ్వైజరీ నూతన కమిటీ మొదటి సమావేశం బుధవారం నాడు శాసనసభ భవనంలోని కమిటీ హాల్ లో జరిగింది. ఈ సమావేశంలో శాసన సభాపతి శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారు, శాసనమండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి గారు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి శ్రీ దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు , లేజిస్లేటివ్ సెక్రటరీ డా. వి. నరసింహా చార్యులు, కమిటీ చైర్మన్ ఐరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కో చైర్మన్ పరిపూర్ణా చారి మరియు సభ్యులు ఈ పాల్గొన్నారు. ముందుగా కమిటీ చైర్మన్, కో చైర్మన్ మరియు కమిటీ సభ్యులకు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన స్పీకర్ గారు, చైర్మన్ గారు, మంత్రి సెక్రటరీ ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ...
తెలంగాణ లేజిస్లేటివ్ మీడియా అడ్వైజరీ నూతన కమిటీ చైర్మన్ ఐరెడ్డి శ్రీనివాస రెడ్డి , కో చైర్మన్ పరిపూర్ణా చారి మరియు సభ్యులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో కీలకమైన శాసనసభ, మండలి గౌరవం, ప్రాధాన్యతలను కాపాడుతూ మీడియా సలహా మండలి ద్వారా మీ వంతుగా సేవలను అందించడం మంచి అవకాశం అని చెప్పారు. సీనియర్ జర్నలిస్టులుగా మీరు ఎంతో అనుభవం ఉన్నవారని, ఉభయ సభలు సజావుగా జరగడానికి తమ వంతు సహకారాన్ని ఎల్లప్పుడూ అందించాలని కోరారు. మనందరం కలిసి శాసనసభ, శాసనమండలి సమావేశాలు సజావుగా జరిగి, అర్ధవంతమైన చర్చల జరిగే విదంగా చేయడం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రజలకు మంచి జరగాలని అందరి ఉద్యేశం అని వ్యాఖ్యానించారు. శాసనసభ సమావేశాల సమయంలోనే కాదు, ఇతర సమయాలలో కూడా శాసనసభ కు సంబంధించిన వార్తలకు తగు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మీడియాకు విజ్ఞప్తి చేశారు. శాసన మండలి చైర్మన్ శ్రీగుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ.. శాసన సభ , శాసన మండలి సమావేశాలు సజావుగా నడవాలి అంటే మీడియా పాత్రనే కీలకమని తెలిపారు. నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభను హుందాగా నడవడానికి అన్ని విధాలుగా సహకారం అందించాలని, రానున్న రోజుల్లో శాసన సభ , శాసన మండలి ఒకే భవనంలోకి రాబోతున్నాయి కావున కొన్ని చేంజెస్ కూడా చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. మీడియా కమిటీ సభ్యులకు ఎలాంటి సహాయం కావాలన్న అన్ని వేళలా అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. శాసనసభా వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ... శాసనసభ, శాసన మండలి వ్యవహారాలలో మీడియాకు బాధ్యతను కల్పించడానికి, మరింత పాత్రను పోషించడానికే మీడియా అడ్వైజరీ కమిటీని నియమించినట్లు తెలిపారు. ఉభయ సభల నిర్వాహణలో అందరి సహకారాన్ని కోరారు. సమావేశాల సందర్భంగా మీడియా ప్రతినిధులకు అవసరమైన సౌకర్యాలు, వసతులపై ప్రభుత్వం నుంచి అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా సమావేశాల సందర్భంగా జారీ చేసే పాస్ ల విషయంలో కమిటీ సలహాలు, సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం జరుగుతుందని, మంచి వాతావరణంలో సమావేశాలు జరిగే విదంగా అందరం కలిసి పనిచేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కమిటీ చైర్మన్ ఐరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...
సమావేశాల సందర్భంగా కవరేజ్ చేసే మీడియా ప్రతినిధులందరికి పాస్ లు అందే విధంగా సూచనలను అందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. మీడియా ప్రతినిధులకు అవసరమయ్యే సౌకర్యాలపై అందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని సూచనలను చేస్తామని తెలిపారు.

కర్ణాటక చిన్నారికి మంత్రి దామోదర చేయూత

- నిమ్స్‌లో ఉచితంగా గుండె ఆపరేషన్ చేయించిన మంత్రి
- సెక్రటేరియట్‌లో మంత్రిని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన పాప కుటుంబం

హైదరాబాద్ : తీవ్ర గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్న చిన్నారికి మంత్రి దామోదర చేయూతనందించారు. నిమ్స్‌లో ఆ పాపకు ఉచితంగా ఆపరేషన్ చేయించి ఔదార్యాన్ని చాటుకున్నారు. కర్ణాటకకు చెందిన చంద్రకాంత్ దంపతులు హైదరాబాద్‌లోని మలక్‌పేట్ ప్రాంతంలో నివసిస్తూ, అక్కడే ఓ హొటల్‌లో పని చేసుకుంటున్నారు. చంద్రకాంత్ దంపతుల 8 ఏండ్ల పాప ఐశ్వర్య తరచూ అనారోగ్యం బారిన పడుతుండడంతో, ఆమెను స్థానికంగా ఓ ప్రైవేటు హాస్పిటల్‌లో చూపించారు.పాపకు గుండె జబ్బు (Atrial Septal Defect) ఉన్నదని, ఆపరేషన్ చేయకపోతే పాప ప్రాణాలకు ప్రమాదం అని అక్కడి డాక్టర్లు తెలిపారు.ఆపరేషన్ కోసం కనీసం 5 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని తెలిపారు. దీంతో చంద్రకాంత్ దంపతులు కుంగిపోయారు.కర్ణాటకకు చెందిన కుటుంబం కావడంతో వారికి ఆరోగ్యశ్రీ కార్డు, రేషన్ కార్డు లేవు. ఆధార్ కార్డు కూడా కర్ణాటకకు చెందినవే ఉన్నాయి.ఈ నేపథ్యంలో బాధిత కుటుంబ ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ గారిని కలిసి, పాప కండీషన్ గురించి తెలియజేసింది.దీంతో చలించిన మంత్రి, పాపను నిమ్స్‌లో అడ్మిట్ చేయించారు. వెంటనే ఆమెకు అవసరమైన ఆపరేషన్ చేయాలని, పూర్తి చికిత్స ఉచితంగా అందించాలని ఆదేశించారు.మంత్రి గారి ఆదేశాలతో నిమ్స్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బీరప్ప పాప ఆపరేషన్‌కు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ నెల 4వ తేదీన గుండె వైద్య నిపుణులు గోపాల్, ప్రవీణ్ నేతృత్వంలోని డాక్టర్ల బృందం పాపకు విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స చేశారు. పాప పూర్తిగా కోలుకోవడంతో పాపను డిశ్చార్జ్ చేశారు.చంద్రకాంత్ దంపతులు పాపతో వచ్చి గురువారం సెక్రటేరియట్‌లో మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ గారిని కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. పాప ప్రాణాలు కాపాడిన దేవుడంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు.
ఈ సందర్భంగా వారికి భరోసానిచ్చిన మంత్రి, పాపను అప్యాయంగా పలకరించారు. ఆమెను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు.

జాతీయ చేనేత పురస్కారం-2024కు ఎంపికైన వారిని సన్మానించిన మంత్రి తుమ్మల

- చేనేత కార్మికుల వ్యక్తిగత రుణాల వెరిఫికేషన్ త్వరగా పూర్తిచేసి, వారి ఖాతాలలో రుణమాఫీ నిధులు వెంటనే జమ చేయాలి - మంత్రి తుమ్మల
- స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు అందచేసే మహిళశక్తి చీరల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయాలి - మంత్రి తుమ్మల
- అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు మరియు కార్పోరేషన్ల నుండి వచ్చే ఏడాది కోసం సెప్టెంబర్ నెలలోగానే ఆర్డర్లు తెప్పించుకోవాలి - మంత్రి తుమ్మల
- టెస్కో షోరూంల పనితీరును మెరుగుపరిచి ఫలితాలు రాబట్టండి- మంత్రి తుమ్మల

హైదరాబాద్ : చేనేత కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాల పనీతీరుపై చేనేత జౌళిశాఖ అధికారులతో మంత్రి శ్రీ తుమ్మల నాగేశ్వరరావుగారు సమీక్ష నిర్వహించారు. జౌళిశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శ్రీమతి శైలజా రామయ్యర్ గారు, జౌళిశాఖలో అమలుకాబడుతున్న వివిధ పథకాల అమలు గురించి మంత్రిగారికి వివరిస్తూ.. "తెలంగాణ నేతన్న పొదుపు పథకంలో భాగంగా ఇప్పటివరకు 33,913 మంది చేనేత కార్మికులు నమోదు చేసుకున్నారు. ఈ పథకంలో భాగంగా చేనేత కార్మికులు తమ వేతనంలో 8శాతం మొత్తాన్ని బ్యాంకులలో జమచేస్తే ప్రభుత్వం 16 శాతం మొత్తాన్ని RD -11 ఖాతాలలో జమచేస్తుంది. నేతన్న భద్రతలో భాగంగా వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రమాదవశాత్తు గాని, సహజ మరణం పొందిన కార్మికుల నామినీలకు రూ. 5 లక్షలు భీమా అందించడం జరిగిందని, 14.08.2024 నుంచి ఇప్పటివరకు మరణించిన 194 మంది చేనేత కార్మికుల నామినీలకు రూ. 9.70 కోట్ల ప్రభుత్వ సాయం అందించి, వారి కుటుంబాలను ఆదుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. తెలంగాణ నేతన్నకు భరోసా పథకంలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 48.8 కోట్లు కేటాయించడం జరిగింది. నేత కార్మికుల నమోదు ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని, నమోదు పూర్తికాగానే ఈ పథకం ద్వారా ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జియో ట్యాగ్ మగ్గం మీద పనిచేస్తున్న చేనేత కార్మికులకు నిర్ణయించిన వార్పుల ఉత్పత్తి మేరకు సంవత్సరానికి 18 వేలు, అనుబంధ కార్మికులకు సంవత్సరానికి 6 వేలు రెండు విడుతలు అందచేయడం జరుగుతుంది. చేనేత కార్మికుల వ్యక్తిగత రుణమాఫీ కోసం 33 కోట్లు ప్రభుత్వం విడుదల చేయడం చేసిందని, ఈ పథకం ద్వారా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5691 మంది చేనేత కార్మికులు లబ్ధి పొందనున్నారని, త్వరలోనే వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ పూర్తిచేసి, నిధులు విడుదల చేయడం జరుగుతుంది" అని మంత్రిగారికి వివరించారు. మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ... "అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు మరియు కార్పోరేషన్ల నుండి వచ్చే సంవత్సరానికి సంబంధించి వారికి అవసరమైన వస్త్రాల కోసం సెప్టెంబర్ నెలలోగానే ఆర్డర్లు తెప్పించుకోవాలి. ఇప్పటికే ఆరర్లు ఇచ్చిన ప్రభుత్వ శాఖలకు దుస్తుల పంపిణీని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. అదేవిధంగా టెస్కో నుండి సంఘాలకు వస్త్రాల ఉత్పత్తికి వర్క్ ఆర్డర్లను వెనువెంటనే అందచేసి, సకాలంలో వస్త్రాల ఉత్పత్తి జరిగేటట్టుగా చర్యలు తీసుకోవాలి. నేత కార్మికులకు సంవత్సరం పొడవునా పని కల్పించాలి. స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు అందచేసే మహిళశక్తి చీరల ఉత్పత్తిని వేగవంతం చేయాలి. ఉత్పత్తి త్వరితగతిన పూర్తి చేయడానికి పర్యవేక్షణ కోసం ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలి. చేనేత కార్మికుల వ్యక్తిగత రుణాల వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తిచేసి, చేనేత కార్మికుల ఖాతాలలో వెంటనే నిధులు జమ చేయాలి. టెస్కో షోరూంల పనితీరును మెరుగుపరిచి లాభాల బాటలో నడిపించడానికి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని, నష్టాలలో ఉన్న టెస్కో షోరూంలను.. లాభాలలో ఉన్న షోరూంలలో విలీనం చేయాలి. అదేవిధంగా తెలంగాణ హ్యాండీక్రాఫ్ట్స్ సంస్థలో మానవ వనరులను సక్రమంగా వినియోగించుకొని, సంస్థను అభివృద్ధిభాటలో నడిచేటట్టుగా చర్యలు తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా సంస్థకి వివిధ కళారూపాలు తయారుచేసి అందచేసే చేతివృత్తి కళాకారులకు నిరంతరం ఉపాధి లభించేటట్టు తగిన ప్రణాళిక చేసి అమలుపరచాలి. వేములవాడ నూలు డిపో ద్వారా నేత కార్మికులకు అవసరం మేరకు నూలు అందుబాటులో ఉంచాలి. శ్రీ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యాండ్లూమ్ టెక్నాలజీ (ని హైద్రాబాద్ నుండి యాదాద్రి జిల్లా పోచంపల్లిలో శాశ్వత ప్రాతిపదికన సంవత్సరంలోగా ఏర్పాటు చేయాలి " అని మంత్రిగారు అన్నారు. జాతీయ చేనేత పురస్కారం-2024కు ఎంపికైన వారిని శాలువాతో సన్మానించిన మంత్రి తుమ్మలఃభారత ప్రభుత్వం చేనేత, జౌళి మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించిన జాతీయ చేనేత పురస్కారం -2024 కి ఎంపికైన యాదాద్రి జిల్లా, సంస్థాన్ నారాయణపురం మండలం, పుట్టపాక గ్రామానికి చెందిన గజం నర్మద, గూడ పవన్ ను జౌళిశాఖ మంత్రి శ్రీ తుమ్మల నాగేశ్వరరావుగారు శాలువతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ.. జాతీయ చేనేత అవార్డుకు ఎంపికయి చేనేత రంగంలో ఆదర్శంగా నిలిచి, తెలంగాణ రాష్ట్రానికి దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తేవడం గర్వకారణమన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా 19 మంది చేనేత కార్మికులు ఎంపిక కాగా, అందులో మన తెలంగాణ నుంచి ఇద్దరికి పురస్కారాలు రావడం అభినందనీయం. చేనేత కార్మికులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా చేయూతనివ్వడం జరుగుతుందని, చేనేత కార్మికుల సంక్షేమం కోసం మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. తెలంగాణ చేనేత ఉత్పత్తులకు దేశీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో డిమాండ్ పెరగడం కోసం ప్రత్యేక లేబుల్ ను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు తెలిపారు.ఈ సమావేశంలో చేనేత జౌళిశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరి శ్రీమతి శైలజా రామయ్యర్, అడిషన్ డైరెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

యాక్షన్ టేకెన్ రిపోర్టుపై క్యాబినెట్ లో చర్చ

సీఎం రేవంత్ అధ్యక్షతన మంత్రివర్గం భేటి

హైదరాబాద్ : రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం గురువారం హైదరాబాద్ లోని సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ భేటీలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించనున్నారు. గత సమావేశంలో ప్రతి మూడు నెలలకోసారి క్యాబినెట్ సమావేశాన్ని 'స్టేటస్ రిపోర్ట్ మీటింగ్'గా నిర్వహించాలని నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో ఇప్పటివరకు జరిగిన 18 మంత్రిమండలి సమావేశాల్లో తీసుకున్న 327 నిర్ణయాలు, వాటి అమలుపై 'యాక్షన్ టేకెన్ రిపోర్ట్'ను ఈ భేటీలో సమర్పించి చర్చించే అవకాశాలున్నట్లు సమాచారం. మేడిగడ్డ బ్యారేజీలో మరమ్మతులపై ఎన్‌డీఎస్ఏ, విజిలెన్స్ ఇచ్చిన నివేదికలపై చర్చించే అవకాశాలున్నట్లు తెలిసింది. స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్స్ సవరణ చట్టం, రేషన్ కార్డుల జారీ, బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు, గోశాలల నిర్మాణం, మహిళల కోసం మరిన్ని కార్యక్రమాలు. .తదితర అంశాలపైనా మంత్రిమండలి చర్చించారు.

హెచ్ సి ఏ అధ్యక్షుడు జగన్ మోహన్ రావుతో పాటు , ప్యానెల్ ను బర్తరఫ్ చేసి పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేయాలి

హెచ్సిఏ అవినీతి, అక్రమాలపై విచారణ జరిపి బాద్యులను కఠినంగా శిక్షించాలి

-అనగంటి వెంకటేష్ డివైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి.

హైద్రాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ లో అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పిడిన హెచ్ సి ఏ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రావు,సీఈఓ, సెక్రటరీ, ప్యానెల్ సభ్యులను బర్తరఫ్ చేయాలని డివైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఆనగంటి వెంకటేష్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య (డివైఎఫ్ఐ) ఆధ్వర్యంలో రాజీవ్ గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ స్టేడియం ఉప్పల్లో హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ కార్యాలయం ముందు అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడిన హెచ్సీఏ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్రావు తో పాటు ప్యానల్ సభ్యులను అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని హెచ్సిఏ ను పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేయాలని ధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది .

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అవినీతి అక్రమాలకు నిలయంగా హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ మారిందాన్నారు. ఐపీఎల్ టికెట్ల నుండి స్టేడియంలో జరిగిన అనేక అవినీతి అక్రమాల వరకు హెచ్సీఏ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్రావు ప్రమేయం ఉందన్నారు. నకిలీ పత్రాలను సృష్టించి క్లబ్బులను ఏర్పాటు చేసి అధ్యక్షుడు అయ్యారన్న ఆరోపణలు అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రావు పై ఉన్నాయి. ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు జరుగుతున్న సందర్భంలో అధ్యక్షుడిగా తన ఆధిపత్యాన్ని చెలాయించుకొని టికెట్ల గోల్మాల్ విషయంలో అదేవిధంగా స్టేడియం లో జరిగిన పనుల ఏర్పాట్ల విషయంలో అనేక అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. మొదటినుంచి హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ వివాదాలకు కారణమవుతుందన్నారు. తెలంగాణ క్రికెట్ అసోసియేషన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం హెచ్సిఏ కార్యకలాపాలపై పర్యవేక్షణ పెట్టాల్సిందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే అనేక అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడిన హెచ్సీఏ అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్రావుతో పాటు మొత్తం ప్యానల్ ను బర్తరఫ్ చేసి పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేయాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా విచారణ చేపట్టి భాద్యులను కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇందులో ప్రమేయం ఉన్నా చక్ర క్రికెట్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కవిత రాజేంద్ర యాదవ్ లపై కూడా కఠినమైన చర్యలు తీసుకొని ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా హెచ్సీఏను తీర్చిదిద్దాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ ధర్నా కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎండి జావీద్,రాష్ట్ర నాయకులు ఆరేల్ మూర్తి, కె.విజయ్, రాజు, రవి, నాగరాజు, ప్రశాంత్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మున్సిపాలిటీల్లో హోర్డింగ్ల ఏర్పాటులో ద్వంద్వ నిబంధనలు

- ♦ హోర్డింగ్ల ఏర్పాటుపై వివరణ ఇవ్వండి
- ♦ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు ఆదేశం
- ♦ తదుపరి విచారణ ఆగస్టు 6కు వాయిదా

హైదరాబాద్ జూలై 10 : రాష్ట్రంలోని మున్సిపాలిటీల్లో హోర్డింగ్ల ఏర్పాటులో ద్వంద్వ నిబంధనలు పాటిస్తున్నారన్న ఆరోపణలపై వివరణ ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ మేరకు ఎంఏ యూడీ ముఖ్య కార్యదర్శి, మున్సి పల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కమిషనర్, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ (ప్రకటనలు) తదితరులకు నోటీసులు జారీ చేసింది.. హైకోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలో 15 అడుగుల కంటే ఎత్తున్న అన్ని ఎస్ఈడీ హోర్డింగ్లను తొల గించాలని ప్రభుత్వం జీవో 68 జారీ చేసింది. తొల గింపు చర్యలను నిలిపివేయాలని కోరుతూ 2024, జనవరి 25 నుంచి 2025, జూన్ 26 వరకు 19సార్లు వినతిపత్రాలు సమర్పించినా అధికారులు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం లేదంటూ తెలంగాణ ఔట్ డోర్ మీడియా ఓనర్స్ అసోసియేషన్ సహా 53 ప్రకటన సంస్థలు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశాయి.
కొన్ని ప్రకటన సంస్థలకు ఇచ్చిన సడలింపును తమకు అమలు చేసేలా అధికారులను ఆదేశం చాలని కోరారు. ఈ పిటిషన్ జస్టిస్ బి. విజయ్సేన్ రెడ్డి ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. పిటిషనర్ తరఫు న్యాయవాది వాదనలు వినిపిస్తూ. 'ఎంపిక చేసిన కంపెనీలకు సడలింపు ఇవ్వడం చట్ట బద్ధంగా అన్యాయం. పిటిషనర్ అసోసియేషన్, దాని సభ్యులు మున్సిపల్, రాష్ట్ర చట్టాలను కచ్చితంగా పాటిస్తున్నారు. జీహెచ్ఎంసీ, పట్టణ స్థానిక సంస్థలకు ప్రకటన రుసుములలో ఏటా కోట్లాది రూపాయలను చెల్లిస్తోంది. రాష్ట్రంలో లక్ష మందికి పైగా వ్యక్తులకు ఉపాధి కల్పిస్తోంది. వీరిలో కొందరికి ఒకలా.. మరికొందరికి మరోలా నిబంధనలు వర్తింపజేయడం సరికాదు. పిటిషనర్ అసోసియేషన్ ఇచ్చిన వినతిపత్రాలపై నిర్ణయం తీసుకునేలా అధికారులను ఆదేశించాలి. 15 అడు గుల కంటే ఎక్కువ ఎత్తులో హోర్డింగ్ల ఏర్పాటుకు అనధికారిక ప్రతివాదులకు ఇచ్చిన సడలింపులను పిటిషనర్లకు వర్తింపజేయాలి' అని కోరారు. వాద నలు విన్న న్యాయమూర్తి.. తదుపరి విచారణ ఆగస్టు 6కు వాయిదా వేస్తూ ఆలోగా కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించింది విచారణ వాయిదా వేశారు.

కల్తీ కల్లుకు పాల్పడిన వారిపై చర్య తీసుకోవాలి

మృతులకు నష్టపరిహారం ఇవ్వాలి

-కేజీకేఎస్ డిమాండ్

హైదరాబాద్ / మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా పరిధిలోని కూకట్ పల్లి లో (హైదర్ గూడ, షంషీగూడ ఇందిరానగర్, కల్లు డిపోలు)కల్లు తాగి 6 గురు చనిపోయారు. మరి కొంతమంది అస్వస్థకు గురయ్యారు. కల్లులో కల్తీ చేయడం వలన ఈ దుర్ఘటన జరిగిందని ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం తెలుస్తోంది. ఇదే నిజమైతే కల్తీ కి పాల్పడిన వారిపై చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి. గ్రామీణ ప్రాంతంలోని గీత కార్మికులు స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి పానీయాన్ని ప్రజలకు అందిస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని డాక్టర్లు, సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి తరుణంలో కొంతమంది వ్యాపారులు కల్తీ కల్లు కు పాల్పడడం వలన వాస్తవ గీత కార్మికులకు నష్టం కలుగుతుంది. అందుకని సంబంధిత అధికారులు కల్తీ జరగకుండా చూడాలి. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని, చనిపోయిన వారి కుటుంబాలకు నష్టపరిహారం ఇప్పించాలని కల్లుగీత కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తుంది.

పోరు తెలంగాణ
R.N.I. No. TEL TEL/2014/57720
PORU TELANGANA Telugu Daily
డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక

ఈవో రమాదేవి పై దాడిని తీవ్రంగా ఖండించిన ఈవో సదయ్య

-నిరసన తెలిపిన ఆలయ సిబ్బంది

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి

శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానం భద్రాచలం కార్యనిర్వాహణాధికారి రమాదేవి పై జరిగినటువంటి దాడి విషయము తీవ్రంగా ఖండిస్తు, పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి బి సదయ్య , ప్రధాన అర్చకులు ధూపం వీరభద్రయ్య, జూనియర్ అసిస్టెంట్ ముద్ద సాని కుమారస్వామి, పంచాక్షరి, గంగాధర్,మహదేవుని భూమయ్య , శ్రీనివాస్ సిబ్బంది తదితరులు నిరసన తెలిపారు.

ఆయిల్ ఫామ్ సాగుపై రైతులకు అవగాహన

-పినపాక శాసనసభ్యులు పాయం వెంకటేశ్వర్లు

అశ్వాపురం జులై 10పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వాపురం మండలంలోని ఓరుగంటి రమేష్ వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఆయిల్ ఫామ్ సాగు పై అవగాహన సదస్సులో లిపినపాక శాసనసభ్యులు శ్రీ ! పాయం వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు ఈ యొక్క కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఆయిల్‌ఫామ్ గెలల ధరలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో లాభసాటిగా మారిన ఆయిల్ ఫామ్ సాగుపై రైతులు దృష్టి సారించాలని ఎమ్మెల్యేపాయం వెంకటేశ్వర్లు లి సూచించారు. 2023 మార్చి నాటికి రూ.14,174 గా ఉన్న టన్ను ఆయిల్ ఫామ్ గెలల ధర ప్రస్తుతం రూ.21,000కు పెరిగిందని పాయం తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రూ.8,500 మేర ధర పెరిగిందన్నారు. పెరిగిన ధరల వల్ల 64,582 మంది ఆయిల్ ఫామ్ రైతులకు అదనపు లబ్ధి చేకూరనుందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పంట మార్పిడి ఆవశ్యకత, వంటనూనెలకు ఉన్న డిమాండ్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆయిల్ ఫామ్ సాగుకు రైతులను ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని తెలియజేశారు. ఆయిల్ ఫామ్ రైతు సౌకర్యార్థం 8143021010 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఆయిల్ ఫామ్ రైతులు తమ సందేహాలను ఈ నెంబర్ కి ఫోన్ చేసి నివృత్తి చేసుకోవాలని

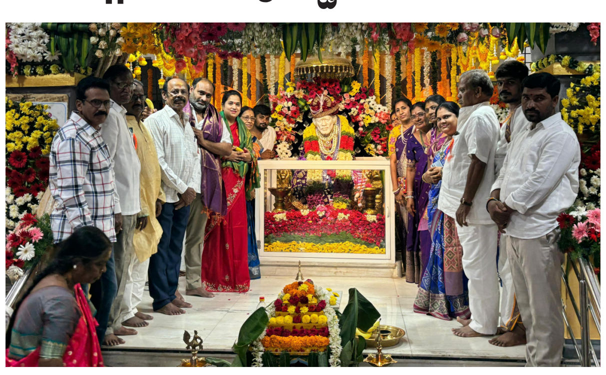
అలాగే తమ ఫిర్యాదులు తెలియజేస్తే పరిశీలించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటారని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఆయిల్ ఫామ్ సాగు విస్తరణకు రాష్ట్రంలోని 31 జిల్లాల్లో 14 కంపెనీలకు అనుమతులు ఇవ్వగా, ఇప్పటిదాకా సుమారు 2.43 లక్షల ఎకరాల ఆయిల్ ఫామ్ సాగులోకి వచ్చిందని తెలిపారు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో ఏటీవో తాతారావు , తాసిల్దార్మనిధర్ ఎంపీడీవో ముత్యాల రావు వ్యవసాయ అధికారులు, ప్రభుత్వ అధికారులు,అశ్వాపురం మండల అధ్యక్షులు ఓరుగంటి బిక్షం , మండల నాయకులు మధుసూదన్ రెడ్డి , ఓరుగంటి రమేష్ , కేశవ రెడ్డి , కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మండల ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

పడగల్ బీసీ హాస్టల్లో గురు పూజోత్సవ కార్యక్రమం

పోరు తెలంగాణ :(ప్రతినిధి- చాట్ల జితేంద్ర)

నిజామాబాద్ జిల్లా వేల్పూర్ మండలం పడగల్ గ్రామంలోని బీసీ హాస్టల్ లో గురువారం గురుపూజోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులకు పండ్లు ఇచ్చి పాదాభివందనం చేశారు. అనంతరం గురువులు విద్యార్థులను ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో హాస్టల్ వార్డెన్ నరేష్, ప్రధానోపాధ్యాయులు రామచందర్, సరోజిని, మరియు ఉపాధ్యాయిని, ఉపాధ్యాయులు, పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ మీరు ఎంతో అదృష్టవంతులు ఇది చక్కని హాస్టల్ బాగా చదువుకొని, మంచి విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకొని, పాఠశాలకు, గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని విద్యార్థులకు సూచించారు

గురు పౌర్ణమి మహోత్సవాల్లో పాల్గొన్న ఆదర్శ్ రెడ్డి దంపతులు

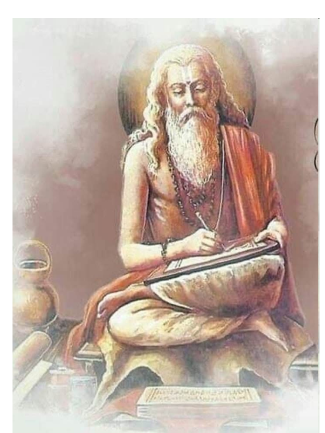


రామచంద్రపురం జులై 10(పోరు తెలంగాణ)

పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గం భారతి నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఓల్డ్ ఎం.ఐ.జీ కాలనీ మ్యాక్ సొసైటీ కాలనీలో ఇవాళ ఘనంగా నిర్వహించిన గురు పౌర్ణమి మహోత్సవ కార్యక్రమాల్లో పటాన్‌చెరు నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ శ్రీ ఆదర్శ్ రెడ్డి , భారతి నగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి సింధు ఆదర్శ్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడు గురువుల పట్ల కృతజ్ఞతాభివ్యక్తిగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్థానిక నివాసితులు, భక్తులు, యూత్ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. గురు తత్వాన్ని స్మరించుకునే ఈ పర్వదినాన్ని ప్రజలతో కలిసి జరుపుకోవడం ఎంతో ఆనందదాయకమని తెలిపారు.

గురువు లేకపోతే అంతా చీకటే..!

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.



గురువు లేనివాడు గుడ్డివాడు అనే నానుడి ఉంది.. వ్యక్తికి తొలి గురువు అమ్మే, కానీ గురువు మాత్రం రెండో తల్లి. మనిషి రెండు సార్లు జన్మిస్తాడని శాస్త్రాలు పేర్కొంటున్నాయి. తల్లిదండ్రుల కలయికతో తొలిసారి... విశ్వసనీయమైన గురువును అంగీకరించడం ద్వారా రెండోసారి జన్మిస్తాడు. గాయత్రి మాత సహకారంతో వేద విజ్ఞానం, వ్యక్తిత్వం అలవరుచుకోవడంలో గురువు తండ్రి పాత్రను పోషిస్తాడు. జీవితంలో సరైన మార్గంలో నడిపించడానికి గురువు బోధనలు ఉపయోగపడతాయి. గురువే లేకపోతే అజ్ఞానం అనే చీకటిలోనే మనిషి కూరుకుపోతాడు. ఆచార్యుడు ప్రమాదం నుంచి మనల్ని కాపాడే వ్యక్తి కూడా.

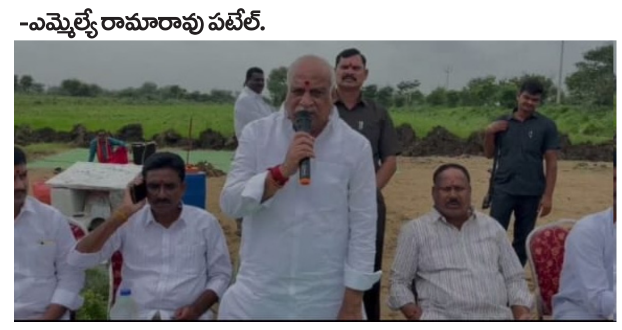
సమస్త జ్ఞానానికి, పరిపూర్ణతకు బీజం'.గురువు లోకానికంతటికీ జ్ఞానాన్ని అందించిన గురువు వ్యాసుడు కాబట్టి ఆయన జన్మ తిథి అయిన ఆషాఢ శుద్ధ పూర్ణిమను గురు పూర్ణిమగా జరుపుకోవడం భారతీయ సంప్రదాయం. మామూలు రోజులలో కన్నా గురు పూర్ణిమ నాడు గురువు నుంచి వెలువడే ఆశీర్వచనాలు వేయి రెట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. అందుకే గురు పౌర్ణమి రోజు గురుపూజోత్సవంలో పాల్గొని గురువు కరుణా కటాక్షాలు పొందుతారని నమ్ముతారు....

సేకరణ: మంత్రి గజానంద్.

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి.

ఆలయాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తాం

-ఎమ్మెల్యే రామారావు పటేల్.



నిర్మల్ /బైంసా / జులై 10 (పోరు తెలంగాణ న్యూస్) జిల్లా ప్రతినిధి.

ముధోల్ నియోజకవర్గంలో ఆలయాల అభివృద్ధికి తాను కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే రామారావు పటేల్ పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ సహకారంతో నిధులు తీసుకువచ్చి, అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.భైంసా మండలం కామోల్ గ్రామంలో పెద్దమ్మ తల్లి ఆలయ నిర్మాణానికి దేవాదాయ ధర్మాదాయ శాఖ మంజూరుచేసిన రూ.12 లక్షల నిధులతో భూమి పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్నీ సౌకర్యాలూ కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

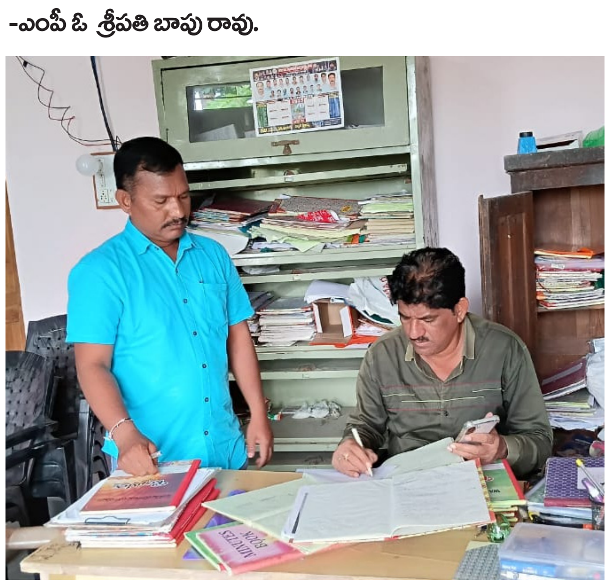
ఓదెలలోఉచిత సమగ్ర ఆరోగ్య శిబిరం

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి

పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల మండల కేంద్రం లోని గ్రామపంచాయతీ లో పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సిబ్బంది వారిచే ఉచిత సమగ్ర ఆరోగ్య శిబిరాన్ని నిర్వహించినారు ఈ శిబిరంలో రక్త పరీక్ష ద్వారా షుగర్, హిమోగ్లోబిన్, హెచ్ . బి. ఎస్ .ఎ. జి, హెచ్ఐవి, వి డి ఆర్ ఎల్, ఐ హెచ్ సి క్యాంపు ద్వారా సమగ్ర ఆరోగ్య శిబిరంలో ఓదెలలో 71 మందికి, పొత్కపల్లిలో 41 మందికి పరీక్షలు నిర్వహించి రిపోర్టులు అందజేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో స్వప్న, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ శ్రీనివాస్, ఓదెల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సిబ్బంది కృష్ణవేణి తదితరులు ఉన్నారు

తడి చెత్త పొడి చెత్త లను వేరువేరుగా సేకరించాలి.

-ఎంపీ ఓ శ్రీపతి బాపు రావు.



పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.

జైపూర్ మండల పంచాయితీ అధికారి శ్రీపతి బాపు రావు మండలంలోని ఎల్కంటి, టేకుమట్ల, ఇందారం,గ్రామ పంచాయతీ లను సందర్శించారు. గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించి తడి చెత్త పొడి చెత్త వేరువేరుగా సేకరించాలని, గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ కవర్లు ఇతర వ్యర్థాలు లేకుండా చూసుకోవాలని పంచాయితీ కార్యదర్శి కి సూచించడం జరిగింది. నర్సరీ మొక్కలు హెూమ్ స్టెడ్ ప్లాంటేషన్ క్రింద గృహాలకు పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. సెగ్రిగేషన్ షెడ్ లో కంపోస్టు ఎరువు తయారు చేయాలని, స్మశాన వాటిక పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, పల్లె ప్రకృతి వనం మొక్కలను సంరక్షించాలని, వనమహోత్సవం కార్యక్రమంను నిర్వహించాలని సూచించడం జరిగింది. త్రాగు నీటి వాటర్ ట్యాంకు లను పరిశీలించి క్లోరినేషన్ చేయించి శుభ్రమైన నీటిని మాత్రమే సరఫరా చేయాలని సూచించారు. అనంతరం, గ్రామ పంచాయతీ రికార్డులు తనిఖీ చేశారు గ్రామపంచాయతీకి సంబందించిన అన్ని రికార్డులు అప్డేట్ చెయ్యాలని ఆదేశించడం జరిగింది . ఈ పర్యటనలో ఎంపీవో వెంట పంచాయతి కార్యదర్శి సుమన్,శ్రీనివాస్,శ్రావణి మరియు గ్రామ పంచాయతీల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అక్రమంగా తరలిస్తున్న 30 లీటర్ల గుడుంబా పట్టివేత.

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.

భీమారం మండల కేంద్రంలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న 30 లీటర్ల గుడుంబాను పట్టుకున్నట్లు ఎస్సై కె. శ్వేతా తెలిపారు. వివరాల ప్రకారం భీమారం మండల కేంద్రం లోని ఆరేపల్లి %ఇ% రోడ్డు వద్ద పోలీసులు గురువారం తెల్లవారు జామున సుమారు 3 గంటలకు వాహనాలను తనిఖీ చేశారు. సమయంలో ఒక వ్యక్తి పోలీస్ వారిని చూసి తన యొక్క బ్లాక్ గ్లామర్ బైక్ ని ఆపకుండా తప్పించుకుని పారిపోతుండగా అతనిని వెంబడించి జోడు వాగు వద్ద పట్టుకుని విచారించారు. అతడు కొత్తూరు మండలం, లంబడి తండా కు చెందిన ధరావత్ శంకర్ తండ్రి పేరు ఇందిల నాయక్, వయస్సు 60 సంవత్సరాలు, కులం ఎస్టి ,లంబాడా,అని తెలిపాడు. అతని వద్ద 30 లీటర్ల గుడుంబా లభ్యం అయింది. దీనిని అతను కొత్తూరు నుండి కోటపల్లి కి అక్రమంగా గుడుంబాను తరలిస్తున్నట్లు ఒప్పుకున్నాడు. అతని వద్దనున్న గుడుంబా మరియు అతని వద్ద సరియిన ధ్రువ పత్రాలు లేని బైక్ ని సీజ్ చేసి ధరావత్ శంకర్ పై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

రెండు కేజీ వీల్ ట్రాక్టర్లను పట్టుకున్న ఎస్ ఐ దీకొండ రమేశ్

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి

ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ పొత్కపల్లి నుండి మడక గ్రామాల మధ్య రోడ్ల పై తిరుగుతున్న రెండు కేజీ వీల్స్ ట్రాక్టర్లు పట్టుకున్నాము అని, పట్టుకున్న వాటిని తాసిల్దార్ కి జరిమానా కోసము పంపించినామని వర్షాకాలం సీజన్ ఆరంభమవుతున్న తరుణంలో ట్రాక్టర్ యజమానులు కేజీ వీల్స్ తో ట్రాక్టర్లను రోడ్లపైకి తేకూడదని, ప్రజల సౌకర్యం కోసం నిర్మించబడ్డ తారు రోడ్లపై కేజీ వీల్స్ తో కూడిన ట్రాక్టర్లు తిరగడం వల్ల అవి పూర్తిగా ధ్వంసం అయిపోతున్నాయని, . కేజీ వీల్స్ తో రోడ్లపై తిరిగే ట్రాక్టర్ల పై కఠినంగా వ్యవహరించాలని పై అధికారులు ఆదేశాలు ఇచ్చినందువల్ల రాబోయే రోజుల్లో ఈ వ్యవహారంపై అధికార యంత్రాంగం దృష్టి సారించనున్నదని చెప్పారు. ప్రతి గ్రామంలో ట్రాక్టర్ యూనియన్లతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి దండోరా కూడా వేయించనున్నామన్నారు. అయినా సరే ఎవరైనా ట్రాక్టర్ యజమానులు ఇట్టి ఆదేశాలను బేఖాతరు చేస్తూ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినట్లయితే, మొదటిసారి 5000 వేలు, రెండవసారి 10000 వేలు జరిమానా విధించడం జరుగుతుందని, మూడవసారి దొరికిన వారికి 20 వేల

రూపాయల జరిమానా విధించడంతో పాటు సంబంధిత చట్టాల ప్రకారం కేసులు నమోదు చేయడం జరుగుతుందని, తెలిపారు. రోడ్లపైకి వచ్చిన కేజీ వీల్స్ ను వెంటనే జరిమానా విధిస్తూ, సంబంధిత చట్టం కింద కేసులు నమోదు చేపిస్తామని తెలియజేశారు. ట్రాక్టర్ డ్రైవర్లు కేజీ వీల్స్ కు పట్టీలు వేయించుకోవాలని తెలియజేశారు ఎవరైనా కేజీ వీల్స్ ట్రాక్టర్లు రోడ్ల పై రోడ్లపై తిరుగుతే సమాచారం ఉంటే వెంటనే పోత్కపల్లి ఎస్ఐ నెంబర్ 8712656514 కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

భాషా సామర్థ్యాలను పెంపొందించేలా మాడల్ రీడింగ్ చేయాలి

-మండల విద్యాధికారి ఎ .రమేష్

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి

ఓదెల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నంత పాఠశాలలో స్కూల్ కాంప్లెక్స్ సమావేశం గురువారం నిర్వహించినారు ఈ సమావేశంలో పిల్లలు తెలుగు, ఇంగ్లీషు సబ్జెక్టులో ధారాళంగా చదవడం, చదివింది అర్థం చేసుకోవడం కొరకు మాడల్ రీడింగ్ వ్యూహమును అమలు చేయాలని సమావేశంలో రిసోర్స్ పర్సన్ తెలియజేయడం జరిగినది. ఈ విద్యా సంవత్సరంలో మొత్తం ఐదు కాంప్లెక్స్ సమావేశాలు జరుగుతాయని వీటిలో విద్యార్థుల్లో చదవడం, రాయటం, చదుర్విధ ప్రక్రియలు అభివృద్ధి జరిగేలా వ్యూహాలను చర్చించడం జరుగుతుందని మండల విద్యాధికారి

ఏ రమేష్ చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో పొత్కపల్లి హై స్కూల్ కాంప్లెక్స్ చైర్మన్ సాంబయ్య, ఓదెల హైస్కూల్ చైర్మన్ లక్ష్మీనారాయణ, ఎమ్మార్పీలు మంద గట్టయ్య, సురేష్, రౌతు కవీశ్వర్, అశోక్ తో డి ఎ పి ప్రభాకర్ రెడ్డి , మండలంలోని అన్ని పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

R.N.I. No. TEL TEL/2014/57720
PORU TELANGANA Telugu Daily
పోరు తెలంగాణ

గురు పూర్ణిమ రోజున పలువురిని సత్కరించిన జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షులు కర్రె సంజీవరెడ్డి

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి

పెద్దపల్లి జిల్లా బిజెపి పార్టీ ఆధ్వర్యంలో, గురు పూర్ణిమ దినోత్సవం సందర్భంగా వివిధ రంగాలలో సేవలందిస్తున్న వారిని సత్కరించారు. గత 17 సంవత్సరాలుగా అవయవ శరీర దానాలపై రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో విశేష కృషి చేస్తున్న సదాశయ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు టి.శ్రవణ్ కుమార్, లింగమూర్తి, డాక్టర్ మేరుగు భీష్మాచారి లను మెమొంటో , శాలువాతో సత్కరించారు. సదాశయ ఫౌండేషన్ సేవలను గుర్తించిన పెద్దపల్లి జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు ఓదెల మండలం కొలనూరు గ్రామానికి చెందిన కర్రె సంజీవరెడ్డి నాయకులు ప్రవీణ్, శ్రీనివాసమూర్తి తదితర కార్యవర్గ సభ్యులకు ధన్యవాదాలు తెలిపాము. ఈ కార్యక్రమంలో సదాశయ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు రాజమౌళి, సమ్మిరెడ్డి, రాజలింగయ్య, ఆంజనేయులు, మల్లేశం, లక్ష్మణ్ పాల్గొన్నారు. వీరిని ఆకుల మహేందర్ మాజీ సర్పంచ్ ఓదెల సదస్సు టీం సభ్యులు మెరుగు సారంగం క్యాతం వెంకటేశ్వర్లు. డాక్టర్ ఇప్పనపల్లి వెంకటేశ్వర్లు అల్లం సతీష్ అభినందించారు

వన మహోత్సవ కార్యక్రమంను ప్రారంభించిన తెలంగాణ కోపరేటివ్ సొసైటీ యూనియన్ చైర్మెన్

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి బాల్కొండ (భూమేశ్వర్)

బాల్కొండ మండల కేంద్రంలో గురువారం రోజున వన మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని తెలంగాణ కోపరేటివ్ సొసైటీ యూనియన్ చైర్మన్ మానాల మోహన్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాల్కొండ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గున్నాల వెంకటేష్ గౌడ్, ముప్కాల్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మగ్గిడి ముత్యం రెడ్డి, ఎంపీడీవో భాస్కర్ రెడ్డి, ఏపీవో ఇంద్ర, బాల్కొండ పంచాయతీ ఈఓ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు,

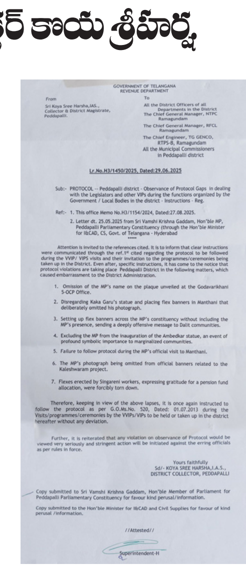
పెద్దమ్మతల్లిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత.

కొత్తగూడెం ఆర్ సి/పాల్వంచ, జులై 10(పోరు తెలంగాణ):

పాల్వంచ మండల పరిధిలో ని శ్రీ కనకదుర్గ దేవస్థానము(పెద్దమ్మగుడి)నకు గురువారం సాయంత్రం ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పూజల అనంతరం వేద పండితులు మరియు అర్చకులు ఆశీర్వచనంతో పాటు అమ్మవారి శేషవస్త్రం, ప్రసాదంను అందించారు. ఈ కార్యక్రమలలో దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి ఎన్. రజనీకుమారి, అర్చకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. పై కార్యక్రమం దేవస్థానంలో నిర్వహించబడినవని దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి మరియు పాలకమండలి వారు ఒక ప్రకటనలో తెలియచేశారు.

పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీ గడ్డం చీఫ్ సెక్రటరీకి లేఖ, స్పందించిన పెద్దపల్లి కలెక్టర్ కాయ శ్రీహర్ష

పోరు తెలంగాణ పెద్దపల్లి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ కే సదానందం:-



GOVERNMENT OF TELANGANA
REVENUE DEPARTMENT

From
Sri Koya Sree Harsha,IAS.,
Collector & District Magistrate,
Peddapalli.

To
All the District Officers of all Departments in the District
The Chief General Manager, NTPC Ramagundam
The Chief General Manager, RFCL Ramagundam
The Chief Engineer, TG GENCO, RTPS-B, Ramagundam
All the Municipal Commissioners in Peddapalli district

Lr.No.H3/1450/2025, Dated:29.06.2025

Sub:- PROTOCOL – Peddapalli district - Observance of Protocol Gaps in dealing with the Legislators and other VIPs during the functions organized by the Government / Local Bodies in the district - Instructions - Reg.

Ref:- 1. This office Memo No.H3/1154/2024, Dated:27.08.2025.
2. Letter dt. 25.05.2025 from Sri Vamshi Krishna Gaddam, Hon'ble MP, Peddapalli Parliamentary Constituency through the Hon'ble Minister for I&CAD, CS, Govt. of Telangana - Hyderabad

Attention is invited to the references cited. It is to inform that clear instructions were communicated through the ref.1st cited regarding the protocol to be followed during the VVIP/ VIPS visits and their invitation to the programmes/ceremonies being taken up in the District. Even after, specific instructions, it has come to the notice that protocol violations are taking place Peddapalli District in the following matters, which caused embarrassment to the District Administration.

1. Omission of the MP's name on the plaque unveiled at the Godavarikhani S-OCP Office.
2. Disregarding Kaka Garu's statue and placing flex banners in Manthani that deliberately omitted his photograph.
3. Setting up flex banners across the MP's constituency without including the MP's presence, sending a deeply offensive message to Dalit communities.
4. Excluding the MP from the inauguration of the Ambedkar statue, an event of profound symbolic importance to marginalized communities.
5. Failure to follow protocol during the MP's official visit to Manthani.
6. The MP's photograph being omitted from official banners related to the Kaleshwaram project.
7. Flexes erected by Singareni workers, expressing gratitude for a pension fund allocation, were forcibly torn down.

Therefore, keeping in view of the above lapses, it is once again instructed to follow the protocol as per G.O.Ms.No. 520, Dated: 01.07.2013 during the Visits/programmes/ceremonies by the VVIPs/VIPs to be held or taken up in the district hereafter without any deviation.

Further, it is reiterated that any violation on observance of Protocol would be viewed very seriously and stringent action will be initiated against the erring officials as per rules in force.

Yours faithfully
Sd/- KOYA SREE HARSHA,I.A.S.,
DISTRICT COLLECTOR, PEDDAPALLI

Copy submitted to Sri Vamshi Krishna Gaddam, Hon'ble Member of Parliament for Peddapalli Parliamentary Constituency for favour kind perusal/information.
Copy submitted to the Hon'ble Minister for I&CAD and Civil Supplies for favour of kind perusal /information.

//Attested//
Superintendent-H

పెద్దపల్లి జిల్లా లో ప్రోటోకాల్ అమలు కాకపోవడం పై పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీ గడ్డం ఢిల్లీలోని చీఫ్ సెక్రటరీకి లేఖ రాయడంతో జిల్లా పరిపాలనలో వేగవంతమైన చర్యలు చేపట్టబడ్డాయి. ఈ లేఖలో, ఎంపీ ప్రోటోకాల్ ఎందుకు పాటించబడటం లేదని ప్రశ్నిస్తూ, ఈ అంశంపై వ్రాతపూర్వక సమాధానం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ లేఖకు స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ కొయ శ్రీహర్ష, గతంలో జరిగిన సంఘటనలను గుర్తు చేసుకొని క్షమాపణలు చెప్పారు. ఇకపై ఇలాంటి ఘటనలు మళ్లీ జరగకుండా ఉండేందుకు విభాగాల అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఉపాధ్యాయుడి ఉదారత

-తండ్రి జ్ఞాపకార్థం పూర్వ విద్యార్థికి బాసటగా నిలిచిన ఉపాధ్యాయుడు,

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి బాల్కొండ (భూమేశ్వర్)

స్థానిక జెడ్ పీ హెచ్ ఎస్ బాల్కొండ లో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయుడు ఓడ్నాల శ్రీనివాస్.. డీ టీ పీ ఉపాధ్యాయ సంఘ బాల్కొండ మండల అధ్యక్షుడు.. మరియు జిల్లా కార్యదర్శి. తన తండ్రి గారి స్మారకార్థం తనకు తాను ఏర్పాటు చేసుకున్న ఓడ్నాల గణపతి మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ద్వారా మైత్రి అనే విద్యార్థికి ఇతోధికంగా ఆర్థిక సహాయం అందించడం, మరియు ఆమె నర్సింగ్ కోర్స్ ఇంటర్మీడియట్ రెండు సంవత్సరాలకు అయ్యే ఫీజు తాను బరిస్తానని వారి సతీమణి ఉపాధ్యాయులు ఎం పీ పీ ఎస్ శ్రీరాంపూర్ శృతిమ ఎస్ జీ టీ, ముందటికి రావడం అభినందనీయమని జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ బాల్కొండ ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు బాల్కొండ మండల విద్యాధికారి అయిన బట్టు రాజేశ్వర్ అన్నారు, ఓడ్నాల శ్రీనివాస్.. తాను పనిచేసే పాఠశాల విద్యార్థులకు ముఖ్యంగా తల్లి తండ్రి కోల్పోయిన విద్యార్థులకు సహాయం చేస్తూ వస్తున్నారు. గతంలో తను పనిచేసిన పాఠశాలలు ప్రాథమిక పాఠశాల సావెల్, జడ్పి హెచ్ ఎస్ ఏర్గట్ల, జడ్పి హెచ్ ఎస్ తడపాకల్, జడ్పి హెచ్ ఎస్ ముప్కాల్.. ప్రస్తుతం జడ్పి హెచ్ ఎస్ బాల్కొండ.. విద్యార్థులకు తోచిన సహాయం చేస్తూ వస్తున్నారు . ఇంతవరకు తల్లి తండ్రి నీ కోల్పోయిన విద్యార్థులకు 200 మంది పైగా విద్యార్థులకు డిక్షనరీలు, 300 మంది కీ నోటు పుస్తకాలు, క్రీడా దుస్తులు, మరియు బీద పిల్లలకు ఎస్ఎస్సి పరీక్ష ఫీజులను చెల్లించడం.. కుట్టు మిషన్ ను కూడా అందించడం జరిగింది.. తల్లి తండ్రి లేని విద్యార్థులను ఆదుకోవడంలో ఎప్పుడు తనకు తపన ఉంటుందని శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల సిబ్బంది ఎం ప్రశాంత్ కుమార్ ఇన్చార్జి ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు జి సురేష్ కుమార్ వి శ్రీనివాస్ బి శంకర్ డి రాములు పిడి రాజకుమార్ గోపి సార్ మురళి పాల్గొని అభినందించడం జరిగింది,

బిజెపి ఆధ్వర్యంలో గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా యోగా గురువు, నృత్య గురువు లకు సత్కారం.

పోరు తెలంగాణ మందమర్రి మంచిర్యాలజిల్లా :-

గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా మందమర్రి పట్టణంలోనీ బిజెపి కార్యాలయంలో గురువారం గురు పౌర్ణమి వేడుకలను పట్టణ అధ్యక్షుడు నప్పిడి నరేష్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా బిజెపి మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు నగునూరి వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దుర్గం అశోక్ లు పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా యోగా రంగంలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న యోగా గురువు ముల్కల్ల శంకర్, కళా రంగంలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న జానపద నృత్య కళాకారుడు ఉప్పులేటి నరేష్ లను అతిథుల చేత శాలువాతో సత్కరించి, పూల మాల వేసి ఘనంగా సన్మానం చేసారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు నగునూరి వెంకటేశ్వర్లు గౌడ్ మాట్లాడుతూ గురు పౌర్ణమి సందర్భంగా యోగా సాంస్కృతిక రంగాల్లో తమ సేవలందిస్తున్న గురువులను సన్మానించుకోవడం తమ అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు పానుగంటి మధు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పట్టి కృష్ణ, సీనియర్ నాయకులు దీవి దీక్షితులు, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి రంగు శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యక్షుడు పోతునూరి రాజేందర్, ఉపాధ్యక్షుడు శనివారపు శ్రీనివాస్, దుర్గం సత్యంబాబు, సీనియర్ నాయకులు కొంతం రాజు, గాదె రాములు, మారం రంజిత్, ఓం ప్రకాష్, వెంకటరమణ చారి ఆనంద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆచూకీ లేని మృతులకు న్యాయం జరిగే వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటం కొనసాగుతుంది

-పటాన్చెరు నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ ఆదర్శ్ రెడ్డి

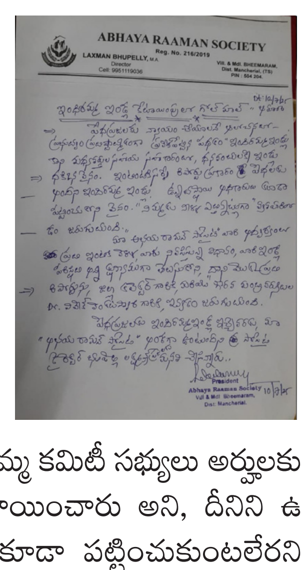
రామచంద్రపురం జులై 10(పోరు తెలంగాణ)

సిగాచి పరిశ్రమలో జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో ఇప్పటికీ ఆచూకీ లభించని 8 మంది కార్మికుల కుటుంబాలకు కూడా రూ.1 కోటి నష్టపరిహారం అందజేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ, పటాన్చెరు నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ ఆదర్శ్ రెడ్డి గారు, పటాన్చెరు మాజీ జడ్పీటీసీ శ్రీకాంత్ గౌడ్ , అడిషనల్ కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ తెల్లాపూర్ మున్సిపల్ కార్యాలయం లో కలవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చంద్రశేఖర్ అడిగి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవడం జరిగింది. పరిశ్రమలో మొత్తం 143 మంది పని చేస్తున్న వారిలో 61 మంది సురక్షితంగా బయటపడ్డారని, 16 మంది ఆసుపత్రిలో చికిత్స పూర్తి చేసి డిశ్చార్జ్ అయ్యారని, 14 మంది ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారని అందులో5 మందికి గాయాలు తీవ్రమైనవని, 44 మంది మరణించగా, ఇంకా 8 మంది ఆచూకీ లభించలేదని తెలిపారు. అలాగే, %ఙచీూ% పరీక్షల ఫలితాలు తేడాగా రావడం వల్ల కొంత ఆలస్యం జరుగుతోందని, ఫలితాలు వచ్చిన వెంటనే అధికారికంగా డెత్ సర్టిఫికెట్ జారీ చేసి, సుమారు 45రోజులలో వారి కుటుంబాలకు యాజమాన్యం నుండి లిఖితపూర్వక హామీ రూపంలో రూ.1 కోటి నష్టపరిహారం మంజూరు చేయబడుతుంది అని కూడా హామీ ఇచ్చారు. ఆదర్శ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "పూర్తి న్యాయం జరిగే వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ బాధిత కుటుంబాల పక్షాన నిరంతరం పోరాడుతుంది" అని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామచంద్రపురం మాజీ కార్పొరేటర్ తొంట అంజయ్య, బీఆర్ఎస్.వి నాయకులు కృష్ణకాంత్, మేరాజ్ ఖాన్, రాకేష్, మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కేటాయింపులో గోల్ మాల్.

-అభయ రామన్ సొసైటీ.

మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.



ABHAYA RAAMAN SOCIETY
Reg. No. 216/2019
LAXMAN BHUPELLY, M.A.
Director
Cell: 9951119036
Vill. & Mdl. BHEEMARAM,
Dist. Mancherial. (TS)
PIN : 504 204.

President
Abhaya Raaman Society
Vill & Mdl Bheemaram,
Dist: Mancherial.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అసలైన లబ్ధిదారులకు కాకుండా, అనర్హులకు కేటాయించారు అని అభయ రామన్ సొసైటీ డైరెక్టర్ భూపెల్లి లక్ష్మణ్ ఆరోపించారు. భీమారం మండల కేంద్రంలో ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు అర్హులకు కాకుండా, అనర్హులకు కేటాయించారు అని, దీనిని ఉన్నత స్థాయి అధికారులు కూడా పట్టించుకుంటలేరని ఆరోపించారు. అభయ రామన్ సొసైటీ తరఫున భీమారం మండలంలో ఇంటింటి సర్వే చేసి, సర్వే రిపోర్ట్ ను మంత్రి వివేక్ కు, జిల్లా కలెక్టర్ కు సమర్పిస్తామని అన్నారు.

శ్రీవాణి హై స్కూల్ ఆత్మకూర్ లో ఘనంగా గురు పూజోత్సవ వేడుకలు

అమరచింత మండలం జూలై 10

గురువారం నాడు గురుపూజోత్సవ సందర్భంగా వనపర్తి జిల్లా ఆత్మకూర్ పట్టణంలో పాఠశాల విద్యార్థులు పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ కి మరియు గురువులకు .. గురు పూజోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.... ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ లత, గంగాధర్, విపి అభిలాష మరియు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు ఆశీస్సులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ..గురువు అనేవారు అజ్ఞానమనే చీకటిని తొలగించి, విజ్ఞానమనే అనే వెలుగును ప్రసాదించడమే గురువు బాధ్యత.అట్టి గురువులు మీకు ఉండటం మీరు అదృష్టంగా భావించాలి అని తెలియజేస్తూ.. మన పాఠశాలలో ఈ అకాడమిక్ లో 6వ. తరగతి నుండి 9వ.తరగతి విద్యార్థులకు ఉచితంగా ఐఐటి (ఐఐటి) క్లాసులను ప్రారంభిస్తున్నాము .. సోమవారం నుండి ఇట్టి ఐఐటి క్లాసులు మన పాఠశాలలో ప్రారంభమవుతున్నాయని అని తెలియజేస్తూ.. విద్యార్థులందరికీ ఆశీస్సులు అందించారు.

సీనియర్ మునిసిపల్ కాంట్రాక్టర్ పైడిపల్లి మనోహర్ మృతి పట్ల సంతాపం తెలిపిన వనమా రాఘవేందర్.

కొత్తగూడెం ఆర్ సి/పాల్వంచ, జులై 10(పోరు తెలంగాణ):

వనమా కుటుంబంకు అత్యంత ఆప్తులు సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మున్సిపల్ కాంట్రాక్టర్ పైడిపల్లి మనోహర్ రావు స్వగృహంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి, వారి కుమారుడు మహేష్, కుటుంబ సభ్యులను బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు వనమా రాఘవేందర్ ఓదార్చి, మనోహర్ కి బిఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఆత్మ కమిటీ ఛైర్మెన్ బత్తుల వీరయ్య,పాల్వంచ పట్టణ మహిళ అధ్యక్షురాలు బట్టు మంజుల, డిష్ నాయుడు,తెలంగాణ సురేష్ నవభారత్ వీరన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బుద్ధునితో నా ప్రయాణం" నాటక ప్రదర్శనను విజయవంతం చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి// మంచిర్యాల జూలై 10, 2025:

అభ్యుదయ ఆర్ట్స్ అకాడమీ వారి ఆధ్వర్యంలో ప్రదర్శించనున్న "బుద్ధునితో నా ప్రయాణం" నాటకాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలో గల కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో నాటకం నిర్వాహకులు కూన రవి, దాసరి వెంకటరమణ లతో కలిసి నాటకం సంబంధిత గూడ ప్రతులను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 11వ తేదీన సాయంత్రం 6 గంటలకు జిల్లా కేంద్రంలోని మ్యాక్స్ భవనం పైన గల శుభం కన్వెన్షన్ హాల్ నందు నిర్వహించనున్న బుద్ధునితో నా ప్రయాణం నాటక ప్రదర్శనను ప్రజలు, మేధావులు, బౌద్ధ వాదులు అందరూ తిలకించి విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాటకం నిర్వాహకులు సంకె శ్రీనివాస్, గొట్టే కుమార్, గొర్రె శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కె.ఎల్.ఆర్ యాజమాన్యం సౌజన్యంతో బెంచీల వితరణ..

కొత్తగూడెం ఆర్ సి/పాల్వంచ, జులై 10(పోరు తెలంగాణ):

స్థానిక కెఎల్ఆర్ విద్యాసంస్థల అధినేత స్వర్గీయ కె లక్ష్మారెడ్డి జయంతి సందర్భంగా కె ఎల్ ఆర్ చైర్ పర్సన్ కె నాగమణి చేతుల మీదుగా బోల్లోరిగూడెం ప్రభుత్వ గిరిజన ఆశ్రమ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల కు పది బెంచీలను వితరణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కెఎల్ఆర్ గ్రూప్ చైర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ.. గిరిజన విద్యార్థుల కోసం స్వర్గీయ కె లక్ష్మారెడ్డి గారు ఎంతగానో చేశారని గిరిజన అభివృద్ధి కోసం విద్యాసంస్థలను నెలకొల్పి గిరిజన అభివృద్ధికి తోడ్పడ్డారని కొనియాడారు. అనంతరం పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల అభివృద్ధికి తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న కేఎల్ఆర్ యజమాన్యానికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె.ఎల్.ఆర్ డైరెక్టర్లు మురళి కుమార్, కాశీవిశ్వనాథం, కేఎల్ఆర్ విద్యాసంస్థల ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, పాఠశాల పిడి ఏ నగేష్, బి.చెన్నారావు ,బి.కిషన్, యం గంగా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

R.N.I. No. TEL TEL/2014/57720
PORU TELANGANA Telugu Daily
పోరు తెలంగాణ
శుక్రవారం 11 జూలై 2025

పచ్చి మిరపకాయలు దివ్యౌషధం..

మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు. మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు.. అవును పచ్చి మిరపకాయ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి.. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడాని సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి పచ్చి మిరపకాయ పేరు వింటేనే.. చాలా మంది భయపడతారు.. దీని మంట నషాళానికి ఎక్కుతుంది. ఎందుకంటే కారంగా ఉండటం వల్ల దానికి చాలా మంది దూరంగా ఉంటారు. అయితే.. దాని పోషక విలువలు గురించి తెలిస్తే.. అస్సలు వదిలిపెట్టరని.. మీరు అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువగా ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పచ్చి మిరపకాయలు విటమిన్ సి గొప్ప వనరుగా పరిగణిస్తారు. దీనితో పాటు ఇందులో బీటా–కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది.. ఈ రెండు పోషకాలు మన చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. ఇది చర్మం మెరుపు, బిగుతు, మెరుగైన ఆకృతిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో కూడా చాలా ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. దీని కారణంగా, మన శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది.. శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది.. దీంతో మీరు ఎలాంటి అలసటను ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.. ఇనుము మన చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది.. ఇంకా బ్రెయిన్ ను చురుకుగా ఉంచుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించబడుతుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం కనిపిస్తుంది. ఇది మెదడులోని హైపోథాలమస్ శీతలీకరణ కేంద్రాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. భారతదేశం వంటి వేడి దేశాల ప్రజలకు పచ్చి మిరపకాయలను నమలడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల, ఇది మన శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జలుబు – దగ్గుతో బాధపడేవారికి, పచ్చి మిరపకాయలు దివ్యౌషధం కంటే తక్కువ కాదు.. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మాన్ని పలుచన చేస్తుంది.

గొంతునొప్పి వేధిస్తోందా.? ఈ చిట్కాలతో త్వరిత ఉపశమనం..

చాలామంది గొంతునొప్పి లక్షణాలతో బాధపడుతున్నారు. ఇంట్లో సులభంగా దొరికే పదార్థాలతోనే గొంతు నొప్పికి చెక్ పెట్టొచ్చు. ఫ్లూ లేదా ఇతర సమస్యలు కూడా గొంతునొప్పికి కారణం అవుతుంటాయి. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, కడుపుబ్బరం, బి–కాంప్లెక్స్ లోపం, విటమిన్స్ లోపం, ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం, ఐరన్ లోపం కూడా గొంతు నొప్పికి కారణం కావచ్చు. గొంతు నొప్పిని నివారించడానికి తేనె దివ్య ఔషదంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు చికాకునూ తగ్గిస్తుంది. ఒక చెంచా అల్లం రసంలో ఒక చెంచా తేనె బాగా కలిపి తీసుకున్నట్లయితే గొంతు నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. శ్వాసనాళాలలో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం కూడా కరిగిపోతుంది. గోరువెచ్చని నీళ్లలో రాళ్ల ఉప్పువేసి పుక్కిలించినా శ్లేష్మం కరిగిపోతుంది. గొంతు నొప్పికి కారణం అయిన బ్యాక్టీరియాను అంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెపుతున్నారు. గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు రోజూ రెండు కప్పుల చామంతి టీ తాగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. చామంతి టీ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. వేడినీళ్లలో చామంతి ఆకులు వేసి.. ఆవిరి పీల్చినా గొంతు నొప్పి, జలుబు లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఒక కప్పు నీటిలో 1 నుంచి 2 టీస్పూన్ల యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలుపుకుని గంటకు ఒకసారి పుక్కిలిస్తే గొంతు నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అయితే ఇది మోతాదులో మాత్రమే వాడాలి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ అధిక వినియోగం అనేక సమస్యలకు కారణం. వెల్లుల్లి రెబ్బను నోట్లో పెట్టుకొని పదిహేను నిమిషాల పాటు నములుతూ రసాన్ని మింగుతూ ఉంటే గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. కప్పు నీటిలో అరచెంచా మిరియాలపొడి వేసి మరిగించిన నీటిలో కొద్దిగా బెల్లం వేసి వేడివేడిగా తాగితే గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తక్కువ టైం నిద్రపోతున్నారా.? గుండె సమస్యలు వస్తాయి జాగ్రత్త..

మీరు ఎక్కువ సమయం నిద్రపోతున్నారా? అయితే మీ గుండె పదిలం అంటున్నారు వైద్య పరిశోధకులు. పడుకునే సమయంలో మార్పులు సంభవిస్తే నేరుగా గుండెపై ఎఫెక్ట్ పడుతుందని అంటున్నారు. మరి సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల నష్టాలు ఏంటి.? గుండెకు ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.? అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలంబియా పరిశోధకులు నిద్ర, గుండె పనితీరుపై పరిశోధనలు జరిపారు శాస్త్రవేత్తలు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజు కనీసం 7 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు నిద్ర పోవాల్సిందేనని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మధ్య రాత్రిలో ఎక్కుసార్లు మెలకువ వచ్చినా, నిద్రవేళలో చిన్నపాటి తేడా వచ్చినా గుండె అనారోగ్య సమస్యలు ఖాయం! అంటున్నారు ఈ పరిశోధన జరిపిన శాస్త్రవేత్తలు, వైద్య నిపుణులు. అందుకే టైం ప్రకారం నిద్ర అవసరం. మీరు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కచ్చితంగా మంచి నిద్ర అవసరం అని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తాజాగా 35 మంది ఆరోగ్యంగా ఉన్న మహిళలపై 12 వారాలపాటు కొలంబియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు. నిద్ర సమయంలో మార్పులు రావడం వల్ల వీరి గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడినట్లు గుర్తించారు యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. NHS సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ రోజుకు 7 గంటల నుంచి 9 గంటల పాటు నిద్ర అవసరమని చెబుతున్నారు. సో.. తెలిసింది కదా. మీ గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి నిద్ర అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమని అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే సరైన నిద్ర అవసరం.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తుందా..?

మూత్రం రంగు మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు.. ఆరోగ్యానికి నేరుగా సంబంధించినది. మూత్రం రంగు కొన్నిసార్లు ముదురు రంగులో ఉంటే, భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ జరుగుతుంటే దానిని విస్మరించకూడదు. చాలా సార్లు, మనం ఉదయం నిద్రలేవగానే.. మూత్రం రంగు లేత పసుపు నుంచి ముదురు పసుపు వరకు ఉండటం మనం చూస్తాము. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తారు.. కానీ ఇది శరీరం లోపల జరుగుతున్న కొన్ని ప్రక్రియలకు సంకేతం కావచ్చు. మూత్రం రంగు శరీరంలో ఉన్న నీటి పరిమాణం, ఆహారం, మందులు, ఆరోగ్య సంబంధిత పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ జరుగుతుంటే.. దానితో పాటు మంట, దుర్వాసన లేదా ఏదైనా ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తే.. అలాంటి వాటిని విస్మరించకూడదు. ఇది మీ శరీరంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం లేదా ఇన్ఫెక్షన్, డీహైడ్రేషన్ వంటి పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. ఉదయం మూత్రం పసుపు రంగులో ఉంటుంది.. ఎందుకంటే శరీరం రాత్రంతా నీరు లేకుండా ఉంటుంది. దీని కారణంగా మూత్రం మరింత గాఢంగా అంటే మందంగా మారుతుంది. దీనితో పాటు, శరీరంలో నీరు లేకపోవడంతో, మూత్రం రంగు మరింత ముదురు రంగులో కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ముఖ్యంగా విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ తీసుకోవడం వల్ల మూత్రం పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్ కాకుండా, శరీరంలో కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని ఇది సంకేతం కావచ్చు. ప్రతి సందర్భంలోనూ పసుపు మూత్రం.. వ్యాధికి సంకేతం కానప్పటికీ, అది చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే, దానిని ఖచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. సఫ్దర్‌జంగ్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ సుభాష్ జైన్ వివరిస్తూ.. నిరంతర పసుపు లేదా ముదురు మూత్రం (యెల్లో యూరిన్) అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. దీనికి అత్యంత సాధారణ కారణం డీహైడ్రేషన్. దీనితో పాటు, ఇది UTI అంటే మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్, కామెర్లు లేదా మూత్రపిండాల సమస్యలు లేదా కాలేయ వ్యాధుల సంకేతం కూడా కావచ్చు. బలమైన వాసన, మంట లేదా మూత్రంతో నురుగు వంటిది ఉంటే.. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు కావచ్చు.కొన్ని సందర్భాల్లో, డయాబెటిస్ లేదా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి సమస్యలు కూడా మూత్రం రంగు, పరిమాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనితో పాటు, గర్భిణీ స్త్రీలలో హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా కూడా మూత్రం పసుపు రంగులో కనిపించవచ్చు. మూత్రం రంగు నిరంతరం మారుతూ ఉంటే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం..

ఈ సీజనల్ పండుతో ఎన్నో లాభాలు..

అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..నేరేడు పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో విటమిన్ సి, బి12, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, ఫైబర్‌కు ఇవి మూలం. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, దీనిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి రోజులో దాదాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చేతులు, కాళ్ళు చెమటపడుతున్నాయా?

కాలంతో సంబంధం లేకుండా చాలా మందికి చేతులు కాళ్ళల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంటుంది. ఏ పని చేయకపోయినా అరచేతులు, పాదాలకు చెమటలు వస్తుంటాయి. దీన్ని సమస్యగానే భావించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే మాత్రం ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు.చేతలు, కాళ్ళల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతున్నవారు చేతులు, కాళ్ళని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా క్లీన్ చేసుకోవలి. హార్డ్ సోప్స్ కాకుండా మైల్డ్ సోప్స్ వాడడం వల్ల చాలా వరకూ సమస్యను నివారించవచ్చు. అరికాళ్ళలో చెమట వచ్చే వారు మృదువైన కాటన్ సాక్స్‌లు ధరించాలి. చేతులు, కాళ్ళు ఎక్కువగా చెమట పట్టే సమస్య ఉన్నవారు బ్లాక్ టీ వడడం వల్ల అందులో ఉండే ఆస్ట్రింజెంట్ లక్షణాలు అధిక చెమటని తగ్గిస్తాయి. బ్లాక్ టీతో మరెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటిలో మిక్స్ చేసి అందులో చేతులు, కాళ్ళు 15 నిమషాల పాటు ఉంచడం ద్వారా అందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు అధిక చెమటను తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఈ సమస్య మెల్లగా తొలగిపోతుంది. బేకింగ్ సోడా పేస్టును చేతులు, పాదాలకు అప్లై చేసి 15, 20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి చల్లని నీటితో వాష్ చేయడం ద్వారా ఫలితం ఉంటుంది. నిమ్మరసంలో 2 చెంచాల నీళ్ళు కలిపి అరచేతులు, అరికాళ్ళపై రాసుకోవాలి. దాంతో అరచేతులు, అరికాళ్ళలో చెమట తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అరచేతులు, అరికాళ్ళకి అధిక చెమటని నియంత్రించడానికి గంధపు పొడిని వాడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గంధం, రోజ్ వాటర్‌తో మిక్స్ చేసి అరచేతులు, అరికాళ్ళకు అప్లై చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత క్లీన్ చేసుకుంటే అధిక చెమట సమస్య నుంచి బయటపడే అవకాసం ఉంది.

గోరు వెచ్చని పాలలో ఎండుద్రాక్షలు కలిపి తాగండి..

ఈ సమస్యలన్నీ పరార్..!

ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నిజానికి పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండూ శక్తికి మంచి వనరులు. రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోజు అలసట నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే పది నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. గోరువెచ్చని పాలలో కొన్ని ఎండుద్రాక్షలు కలిపి తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మీకు రెట్టింపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని అంటున్నారు. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్,

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి దొరుకుతాయి.రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలోనూ కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నిజానికి పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండూ శక్తికి మంచి వనరులు. రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోజు అలసట నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

Published, Editor, Owned by : KONDA PRAVEEN KUMAR, Printed at Vasu Offset Printers, Gangareddy Road, Town & Mdl, Distri[illegible]504208 (T.S.) Published at H.No. 5-126, Beet Bazar, Laxettipet Town & mdl, District : Mancherial 504215 (T.S.). Editor : Konda [illegible]