పోరు తెలంగాణ

డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక

కరీంనగర్ సంపుటి : 11 సంచిక : 322 గురువారం 15- 01 - 2026 ఎడిటర్ : కొండ ప్రవీణ్ కుమార్ పేజీలు : 04 వెల : 04

పోరాటాల స్మరణ- భవిష్యత్తు కార్యాచరణ

-18న నూరేళ్ల సిపిఐ సమర సంబురం భాగం

-ఖమ్మంలో వంద అడుగుల జెండా ప్రదర్శన

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ఖమ్మం జనవరి14:- ఖమ్మం : వందేళ్ల పోరాటాలను మననం చేసుకుని త్యాగాలను స్మరించుకుని భవిష్యత్తు కార్యాచరణను ప్రకటించే -లక్ష్యంగా ఈనెల 18న సిపిఐ శతాబ్ది ఉత్సవ ముగింపు సభ జరుగుతుందని సిపిఐ జాతీయ సమితి సభ్యులు, ఆహ్వాన సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి బాగం హేమంతరావు తెలిపారు. 2024 డిసెంబర్ 26న కాన్పూర్లో ప్రారంభమైన శతాబ్ది ఉత్సవాలు జనవరి 18న ఖమ్మంలో జరిగే సభతో ముగుస్తాయని ఈ సందర్భంగా జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశంతో పాటు జాతీయ స్థాయి సెమినార్ల నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. శతాబ్ది ఉత్సవాల ప్రచారంలో భాగంగా బుధవారం వంద అడుగుల సిపిఐ జెండాతో ఖమ్మంలో ప్రదర్శన నిర్వహించారు. బైపాస్ రోడ్డు సిపిఐ కార్యాలయం నుండి ప్రారంభమైన ప్రదర్శన కొత్తబస్టాండ్ మీదుగా రాపర్తి నగర్ ఫ్లైఓవర్ వరకు సాగి అక్కడి నుంచి బైపాస్ రోడ్డులో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం వరకు సాగింది. ప్రదర్శనను ఉద్దేశించి బాగం హేమంతరావు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆవిర్భావ లక్ష్యమే ప్రజలకు హక్కుల సాధన, సమానత్వం, -సంక్షేమమని ఆ ఆశయ లక్ష్యంతో వందేళ్లుగా ముందుకు సాగుతుందన్నారు. ఓట్లు, సీట్లు, నోట్లు కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఎజెండాలో లేవని ప్రజల పక్షాన ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోరాడటమే లక్ష్యంగా సిపిఐ సుదీర్ఘ ప్రయాణం సాగిందన్నారు. పాలక వర్గాలు ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు అవలంభించిన ప్రతిసారి సిపిఐ ప్రతిఘటించిందని హేమంతరావు గుర్తు చేశారు. వందేళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటంలో ప్రజల పక్షాన పోరాడుతూ ఎందరో యోధులు ప్రాణాలను అర్పించారని వారందరికి శతాబ్ది ఉత్సవాల -సందర్భంగా నివాళులర్పిస్తూ భవిష్యత్తు కార్యాచరణను రూపొందించుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. భారతదేశంలో ప్రజాస్వామ్య -పరిరక్షణ కమ్యూనిస్టులతోనే సాధ్యమైందని ఇప్పుటి కేంద్ర పాలకులు ప్రజాస్వామ్య మనుగడను ప్రశ్నార్ధకం చేస్తున్నారని ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు సిపిఐ మరో పోరాటానికి పిలుపునిస్తుందన్నారు. మోడీ పాలనలో దేశం కార్పొరేట్ల కబంద హస్తాల్లో చిక్కుకుందని కార్పొరేట్ల కబంద హస్తాల నుంచి ఈ దేశ సంపదను కాపాడే సత్తా కమ్యూనిస్టులకు మాత్రమే ఉందని హేమంతరావు స్పష్టం చేశారు. ఈనెల 18న ఒక మహోత్సవంలా సిపిఐ శతాబ్ది ఉత్సవాలు సాగనున్నాయని ఆయన తెలిపారు. ప్రతి ఊరు నుంచి ప్రతి ఇంటి నుంచి కమ్యూనిస్టు పార్టీ కార్యకర్తలు మహాసభకు తరలి వస్తున్నారని తెలిపారు. ఖమ్మంలో మూడు ప్రదేశాల నుంచి ప్రదర్శనలు ప్రారంభమవుతాయని జనసేవాదళ్ కవాతు, కళాకారుల ప్రదర్శన పెవిలియన్ మైదానం నుంచి -మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు ప్రారంభమవుతుందని హేమంతరావు తెలిపారు. వైరా రోడ్డు నుంచి వచ్చే వాహనాల ద్వారా వచ్చిన వారితో ప్రదర్శన శ్రీశ్రీ విగ్రహం నుంచి సభా స్థలి ఎస్ఆర్అండ్బిజిఎన్ఆర్ కళాశాల మైదానంకు చేరుకుంటుందన్నారు. -రెండవ ప్రదర్శన నయాబజార్ కళాశాల మైదానం నుంచి ప్రారంభమై పాత బస్టాండ్, జెడ్పిసెంటర్, ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్డు మీదుగా. ఎస్ఆర్అండ్బిజిఎన్ఆర్ కళాశాల మైదానంకు చేరుకుంటుందని హేమంతరావు తెలిపారు.

ఈ మూడు ప్రదర్శనలకు సిపిఐ అగ్ర నాయకత్వం నేతృత్వం వహిస్తుందన్నారు. ఈ జెండా ప్రదర్శనలో సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి జమ్ముల జితేందర్రెడ్డి, రాష్ట్ర -సమితి సభ్యులు యర్రా బాబు, నగర కార్యదర్శి ఎస్ కె జానిమియా, మహ్మద్ సలాం, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు శింగు నర్సింహారావు, తోట రామాంజనేయులు, సిహెచ్ సీతామహలక్ష్మి, పగడాల మల్లేష్, మేకల శ్రీనివాసరావు, యానాలి -సాంబశివరెడ్డి, ప్రజా సంఘాల బాధ్యులు గాదె లక్ష్మి నారాయణ. నానబాల రామకృష్ణ. ఇటికాల రామకృష్ణ, మద్దోజు శ్రవణ్, జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు వరదా నర్సింహారావు, బోడా వీరన్న, సైదా, యాకూబ్, నాయకులు నంబూరి శంకర్రావుతదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిబ్రవరి రెండో వారంలో మున్సి పోల్స్.

సంక్రాంతి తర్వాత ఎన్నికల షెడ్యూల్ రిజర్వేషన్ల ఖరారులో

మున్సిపల్ అధికారులు బిజీ

తుది ఓటర్ల జాబితాను ప్రకటించిన రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి// హైదరాబాద్ ఎన్నికలు జరిగే మున్సిపాల్టీలు 117, కార్పొరేషన్లు 6, వార్డులు 2,996 మొత్తం ఓటర్లు 52,43,023 పురుషులు 25,63,369, మహిళలు 26,80,014, ఇతరులు 640 రాష్ట్రంలో గడువు ముగిసిన 117 మున్సిపాల్టీలు, ఆరు కార్పొరేషన్ల ఎన్నికలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమైన నేపథ్యంలో సంక్రాంతి పండుగ తర్వాత షెడ్యూల్ విడుదల చేసేందుకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కసరత్తు చేస్తున్నది. మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్లు, జిల్లా ఎన్నికల అధికారులను రాష్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదిని ఇప్పటికే ఆదేశించారు. ఈ నెలలో ఎప్పుడైనా నోటిఫికేషన్ విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి ముందస్తుగా చేపట్టాల్సిన చర్యలపై అధికారులను ఆమె అప్రమత్తం చేశారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో గుర్తించిన పోలింగ్ స్టేషన్ వారీగా చేపట్టాల్సిన భద్రతా ఏర్పాట్లు, పోలింగ్ సిబ్బంది, బ్యాలెట్ బాక్స్ ల తరలింపునకు సంబంధించి రవాణా తదితర అంశాలపై జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు కసరత్తు చేస్తున్నారు. సమస్యాత్మక ప్రాంతాల్లో ముందస్తుగా చర్యలు చేపట్టాలని పోలీసులను ఎన్నికల సంఘం ఆదేశించింది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మున్సిపల్ ఎన్నికలు శాంతియుతంగా జరిగేలా ఎన్నికల సంఘం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోంది.

రిజర్వేషన్ల ఖరారు

సుప్రీం మార్గదర్శకాలననుసరించి 50 శాతం రిజర్వేషన్ పరిమితిని తప్పనిసరిగా పాటించాల్సి ఉంది. పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో (యూఎల్బీ) అనుమతించబడిన రిజర్వేషన్లలో, షెడ్యూల్డ్ కులాలు (ఎస్సీ), షెడ్యూల్డ్ తెగలు (ఎస్టీ) రిజర్వేషన్లు కలిపి 15 శాతానికే పరిమితం అయ్యే అవకాశం ఉంది. మిగిలిన వాటా వెనుకబడిన తరగతులకు లభించనుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పోల్చితే పట్టణాలు, నగరాల్లో వారి జనాభా నిష్పత్తి తక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో పట్టణ ప్రాంతాల్లో వారి కోటా తగ్గే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. ఇదే విషయాన్ని బీసీ కమిషన్ కూడా సిఫారసు చేసింది. ఈ క్రమంలో సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలకనుగుణంగా మున్సిపల్ శాఖ రిజర్వేషన్ల ఖరారుపై కసరత్తు ముమ్మరం చేసింది. జనాభా ప్రాతిపదికన వార్డులు, డివిజన్లు, ఆయా మున్సిపాల్టీలు, కార్పొరేషన్ల రిజర్వేషన్లను ఖరారు చేయనున్నారు. అనంతరం మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ విభాగం తదుపరి చర్య తీసుకోవాలని తుది నివేదిక అందించిన తర్వాత ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేయనుంది.

మున్సిపల్ ఓటర్ల తుది జాబితా

రాష్ట్రంలో త్వరలో ఎన్నికలు జరగనున్న మున్సిపాల్టీలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ల తుది ఓటర్ల జాబితాను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మంగళవారం ప్రకటించింది. మొత్తం 52,43,023 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్టు వెల్లడించింది. వీరిలో 25,62,369 మంది పురుష ఓటర్లు కాగా 26,80,014 మంది మహిళా ఓటర్లు, 640 మంది ట్రాన్స్జెండర్లు ఉన్నారు. అత్యల్పంగా వనపర్తి జిల్లా అమరచింత మున్సిపాల్టీలో 9,147, ఆ తర్వాత జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ మున్సిపాల్టీలో 9,622, మహబూబ్నగర్ జిల్లా దేవరకద్ర మున్సిపాల్టీలో 10,070 మంది ఓటర్లు ఉన్నట్టు ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది. అత్యధికంగా ఆదిలాబాద్ మున్సిపాల్టీలో 1,43,655, ఆ తర్వాత నల్లగొండ మున్సిపాల్టీలో 1,42,437, సూర్యాపేటలో 1,08,848 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. అలాగే నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్లో అత్యధికంగా 3,48,051 మంది ఓటర్లు ఉండగా.. కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్లో అత్యల్పంగా 1,34,775 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో పురుషుల కంటే మహిళా ఓటర్లే అధికంగా ఉన్నట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీ లో

షాద్ నగర్ మున్సిపాలిటీలో మొత్తం 53,403 మంది ఓటర్లు ఉండగా అందులో పురుషులు 26679, మహిళలు 26723, ఇతరులు 1 ఉన్నారు.

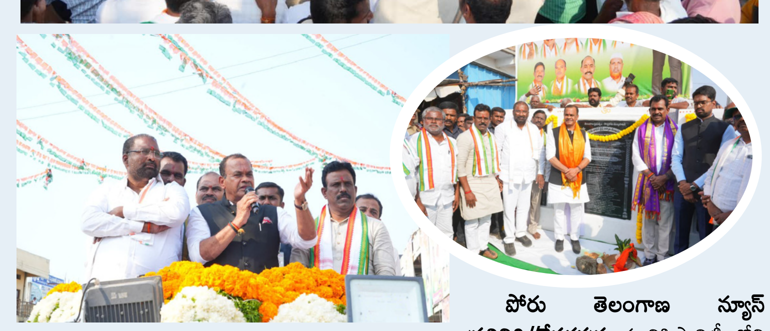
15 కోట్లతో మధిర పట్టణ అభివృద్ధికి కార్యాచరణ.

డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క

మధిర మున్సిపాలిటి పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసిన డిప్యూటీ సీఎ

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ మధిర జనవరి 14: 15 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో మధిర పట్టణంలో అభివృద్ధి పనులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. డిప్యూటీ సి.ఎం. బుధవారం మధిర పట్టణంలో 15 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో నూతనంగా చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసి, భూమి పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సి.ఎం. మల్లు భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ భోగి పండుగ నాడు మధిర పట్టణ అభివృద్ధి కోసం 15 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు శంకుస్థాపన చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉందని, వీటిని నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. మధిర పట్టణ ప్రజలకు మౌలిక వసతుల కల్పన లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, సిపిఓ ఏ. శ్రీనివాస్, పిఆర్ ఎస్ఈ వెంకట్ రెడ్డి, పబ్లిక్ హెల్త్ ఎస్ఇ రంజిత్, ఖమ్మం ఆర్డీఓ నరసింహా రావు, మధిర మునిసిపల్ కమీషనర్ సంపత్ కుమార్, పంచాయతీ రాజ్ ఇఇ మహేష్ బాబు, మధిర మండల తహసీల్దార్ రాంబాబు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవరకద్ర నియోజకవర్గం కొత్తకోట మున్సిపాలిటీ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసిన మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి



పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి//దేవరకద్ర: మునిసిపాలిటీ లోని అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, వాకిటి శ్రీహరి ,స్థానిక శాసనసభ్యులు మధు సూదన్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమం ద్వారా లిదేవరకద్ర నియోజకవర్గం లో మౌలిక సదుపాయాల బలోపేతం,పట్టణ అభివృద్ధి వేగవంతం కానుంది..ప్రజలకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఇది మరో ముందడుగు.

18న సీఎం పర్యటనకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు...

జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీజ

సీఎం పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ఖమ్మం జనవరి14:- జనవరి 18న ఖమ్మం జిల్లాలో సీఎం పర్యటన ఉన్న నేపథ్యంలో కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ తెలిపారు. జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్, ఖమ్మం పోలీస్ కమీషనర్ సునీల్ దత్, అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాసరెడ్డి, మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయ ఇంచార్జి తుంబూరు దయాకర్ రెడ్డి లతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, కూసుమంచి పరిధిలో శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలు, ఇతర కార్యక్రమాల కోసం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జనవరి 18న ఖమ్మం జిల్లాలో పర్యటించనున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో నర్సింగ్ కళాశాల ప్రక్కన హెలీ ప్యాడ్ ను డిజిసిఏ స్టాండర్డ్ ప్రకారం ఏర్పాటు చేయాలని, అక్కడ ఫైర్ వాహనం సిద్ధంగా ఉంచాలని అన్నారు. సీఎం పర్యటనకు కట్టుదిట్టమైన భద్రతా వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. వైద్యులతో కూడిన బృందాన్ని ప్రోటోకాల్ ప్రకారం 108 వాహనంతో సహా ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ లో ఉంచే విధంగా సిద్ధం చేయాలని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ కోసం మంచి వాహనాలను ఎంపిక చేయాలని ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో జిల్లాలో చేస్తున్న కార్యక్రమ వివరాలను శాఖల వారీగా అందించేందుకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ సిద్ధం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ పర్యటనలో జిల్లా ఇంచార్జి కలెక్టర్ వెంట ఏదులాపురం మునిసిపల్ కమీషనర్ ఏ. శ్రీనివాస రెడ్డి, ఇరిగేషన్, ఆర్ అండ్ బి, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భోగి, సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన

సిపిఐ (ఎన్.ఎఫ్.ఐ.డబ్ల్యూ) మహిళా సమాఖ్య

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా14. జనవరి పోరు తెలంగాణ దినపత్రిక జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రజలందరికీ హృదయపూర్వక భోగి, సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు జిల్లా మహిళా సంఘం నాయకురాలు కల్రీస్ రత్నకుమారి తెలిపారు ప్రజలు, కార్మికులు, రైతులు, రాజకీయ నాయకులు, వైద్యులు తదితరులు సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉత్సవాలను జరుపుకోవాలని ఆశించారు.

కాశీ విశ్వనాథుడిని దర్శించుకున్న కిష్టంపేట సర్పంచ్

చందుర్తి, జనవరి 14,పోరు తెలంగాణ: చందుర్తి మండలం కిష్టంపేట సర్పంచ్ మొకానపెల్లి దేవరాజు ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని వారణాసి కాశీ విశ్వనాథుడిని బుధవారం దర్శించుకున్నారు.అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, కుటుంబ సమేతంగా దర్శనం చేసుకున్నందుకు చాలా సంతోషం గా ఉందని తెలిపారు.ఉత్తరప్రదేశ్లోని వారణాసి నగరంలో పవిత్ర గంగానదికి పశ్చిమ ఒడ్డున ఉన్న ప్రసిద్ధ శైవక్షేత్రమే కాశీ విశ్వనాథ దేవాలయం. ఈ ఆలయం భారతదేశంలోని అత్యంత పురాతన, పవిత్రమైన జ్యోతిర్లింగాలలో ఒకటిగా భావించబడుతుంది.కాశీ విశ్వనాథ ఆలయానికి సమీపంలో గంగానది తీరం వద్ద ఉన్న మణికర్ణిక ఘాట్ శక్తి పీఠంగా పూజించబడుతుంది. స్కంద పురాణంలోని కాశీ ఖండం సహా అనేక పురాణ గ్రంథల్లో ఈ దేవాలయం మహిమ విస్తృతంగా వివరించబడిందని చెప్పుకొచ్చారు.

వసంత పంచమి సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ ను ఆహ్వానించిన బాసర ఆలయ వేద పండితులు

నిర్మల్ / బాసర /జనవరి 14 (పోరు తెలంగాణ న్యూస్) జిల్లా ప్రతినిధి: బాసరలో ఈ నెల 23వ తేదీ శుక్రవారం రోజున వసంత పంచమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని బాసర శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి ఆలయ వేద పండితులు జిల్లా ఎస్పీ డా.జి.జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ ను ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా వసంత పంచమి రోజున పెద్ద సంఖ్యలో బాసర ఆలయానికి భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశమున్నందున భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా, శాంతి భద్రతలు సజావుగా ఉండేందుకు ఆలయ పరిసరాల్లో పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా ఎస్పీని కోరారు.దీనికి స్పందించిన జిల్లా ఎస్పీ, భక్తుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, క్యూలైన్ నిర్వహణ, సీసీటీవీ పర్యవేక్షణతో పాటు తగిన సంఖ్యలో పోలీసు బలగాలను మోహరించి పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపడతామని హామీ ఇచ్చారు.

ప్రధానమంత్రి సంసాద్ క్రీడా మహోత్సవం పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

పోరు తెలంగాణ / నాంపల్లి:- ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రతి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో క్రీడా పోటీలు నిర్వహించాలన్న పిలుపుమేరకు నాంపల్లి మండల బిజెపి అధ్యక్షులు దాచేపల్లి నర్సింహా ఆధ్వర్యంలో నాంపల్లి మండల కేంద్రంలో మండలంలోని వివిధ గ్రామాల క్రీడాకారుల నుంచి కబడ్డీ టీం లను నమోదు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఈనెల 18 నుండి మునుగోడు నియోజకవర్గ స్థాయి కబడ్డీ పోటీలు నాంపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ లో జరుగుతాయి అని యువకులు ఎక్కువ టీంలు రావాలని పిలుపు నిచ్చారు. క్రీడలు మానసిక ప్రశాంతతకు దోహదపడుతాయని 17 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు టీంలు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు ఆతరువాత డ్రా తీయడం జరుగుతుందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీజేవైఎం మండల అధ్యక్షులు నాంపల్లి సతీష్, ప్రధాన కార్యదర్శి పొలాగోని శ్రీకాంత్, పంగ ఈశ్వర్, కామిశెట్టి శ్రీను, మరుపాకుల శివ,వల్లపు కోటేష్, నాంపల్లి శివ,పొలగోనినాగరాజు, కార్యకర్తలు, యువకులు పాల్గొన్నారు

18 వ తారీకు క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ నూతన పద్మశాలి సర్పంచులు మరియు వార్డు మెంబర్లకు ఘన సన్మానం

రాపోలు వీర మోహన్ చేనేత ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు

పోరు తెలంగాణ/ నాంపల్లి:- తెలంగాణ చేనేత ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో 18వ తారీకు జరగబోయే క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ మరియు నూతన పద్మశాలి సర్పంచ్ ఉప సర్పంచ్ వార్డు మెంబర్ల సన్మాన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రావాలని మునుగోడు శాసనసభ్యులు కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి కి ఆహ్వాన పత్రిక అందించి ఆహ్వానించిన తెలంగాణ చేనేత ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాపోలు వీర మోహన్ కోశాధికారి జెల్ల రఘు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు చెరుకు మల్లయ్య మరియు గ్రేటర్ హైదరాబాద్ ఉపాధ్యక్షులు చెరుకు విజయ్ పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు భద్రత మరియు ప్రమాదాలపై జగిత్యాల రూలర్ పోలీస్ ఆధ్వర్యంలో అంతర్గాం

గ్రామంలో బుధవారం రోజున జగిత్యాల జిల్లా రూరల్ ఎస్పీ ఉదయ్ సాగర్ రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా క్షేమంగా,బాధ్యతగా,వ్యవహరిద్దాం. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారిద్దాం. అనే నినాదంతో అంతర్గాం ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రోడ్డుపై జాగ్రత్తగా వెళ్లాలని రోడ్డు నిబంధనలు పాటించాలని అతివేగం గా వెళ్ళరాదని, మద్యం సేవించి వాహనం నడపరావని, సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ వాహనం నడపరాదని రోడ్డుపై మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని క్షేమంగా గమ్యస్థానానికి వెళ్లాలని వివిధ రకాల సూచనలు మరియు సలహాలు, ప్రజలకు వివరించారు. ఇందులో భాగంగా రూరల్ పోలీస్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ రవీందర్, గ్రామ ప్రజలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు చీరలు పంపిణీ.

మహేశ్వరం, జనవరి 14, పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి: సంక్రాంతి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని కోళ్ల పడకల్ గ్రామ పారిశుధ్య కార్మికులకు గ్రామ సర్పంచ్ చేపంగి ప్రవీణ్ చీరలను పంపిణీ చేశారు. మహిళ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహించారు. గ్రామాల అభివృద్ధిలో పారిశుద్ధ్య కార్మికుల సేవలు వెలకట్టలేనివని ఆయన అన్నారు. ఐదు సంవత్సరాల పాటు గ్రామాన్ని పరిశుభ్రత కోసం ఎంతో శ్రమించి అభివృద్ధి పథంలో నడపడానికి వారి సేవలను కృషి ని అయన కొనియాడారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు ఇచ్చే చిరుసత్కారం ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారిశుద్ధ్య కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

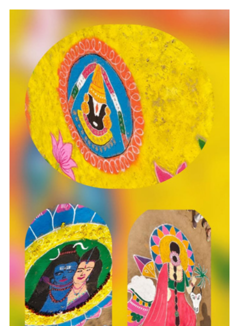
మేముసైతం యూత్ ఆధ్వర్యంలో రంగవల్లుల పోటీలు

చందుర్తి, జనవరి 14, పోరు తెలంగాణ: చందుర్తి మండలం కిష్టంపేట గ్రామం లో మేము సైతం యూత్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రంగవల్లుల (ముగ్గుల)పోటీలు నిర్వహించారు.మొత్తం 40 మంది గ్రామ మహిళలు, యువతులు, ఈ పోటీలో పాల్గొన్నారు.ఈ పోటీలో మొదటి బహుమతి పండుగ ఆకాంక్ష 3000,రెండవ బహుమతి అనుపాల సుమలత 1500,మూడవ బహుమతి అంబిరీ మౌనిక 500 గెలుచుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా మేముసైతం యూత్ సభ్యులు మాట్లాడుతూ,సంక్రాతి పండుగ విశిష్టతను చాటి చెప్పే విధంగా రంగవల్లుల పోటీలు నిర్వహించామని తెలిపారు.గెలుపొందిన వారికి మేము సైతం యూత్ సభ్యులు అభినందనలు తెలిపి బహుమతులు అందచేశారు.సంప్రదాయాలను భవిష్యత్ తరాలకు తెలియజేసేలా ప్రతి సంవత్సరం ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు.పుష్య మాసం చలికాలంలో ముగ్గులు వేయడం మహిళల వేళ్లకు ఓ మంచి వ్యాయామంగా ఉంటుందని వివరించారు.సనాతన సంప్రదాయాల్లో ఎన్నో శాస్త్రీయమైన అంశాలు దాగి ఉన్నాయని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమం లో మేము సైతం యూత్ అధ్యక్షులు ఉగిలే వినోద్, ఉపాధ్యక్షులు ఉగిలే నాగరాజు, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రంగురంగుల ముగ్గులతో భోగి పండగ సంబరాలు

నిర్మల్ / జనవరి 14 / పోరు తెలంగాణ న్యూస్) జిల్లా ప్రతినిధినిర్మల్ జిల్లా కేంద్రం తో పాటు, వివిధ మండలాల్లో, గ్రామాల్లో భోగి పండుగను రంగురంగుల ముగ్గులతో చిన్నారులు, పెద్దలు ఆనందోత్సవాల మధ్య జరుపుకున్నారు. వేకువ జామునే లేసి ఆడపడుచులు వాకిళ్లలో రంగురంగుల ముగ్గుల్ని వేశారు. సంక్రాంతి పండగను ప్రతి ఒక్కరు వారి కుటుంబాల లో ఆనందోత్సవాల మధ్య జరుపుకున్నారు. గాలిపటాలు ఎగరవేస్తూ, చిన్నారులు, పెద్దలు మహిళలు పురుషులు ఆనందాలని పంచుకున్నారు,

కిష్టంపేట గ్రామంలో ఆకట్టుకున్న రంగవల్లులు



చందుర్తి , జనవరి 14 , పోరు తెలంగాణ: సంక్రాంతి అంటేనే రంగవల్లుల పండగ . ప్రతి సంవత్సరం ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరం మొదలు కాగానే సంక్రాంతి, కనుమ, భోగి, పండగలుకు స్వాగతం పలుకుతూ రంగు రంగుల ముగ్గుల తో ప్రతి ఊరు కళకళ లాడుతుంది.మహిళలు చుక్కలను కలుపుతూ, చుక్కలు పెట్టకుండా,డ్రాయింగ్ లా, గీతలు గీయడం ఇలా పలు రకాల ముగ్గులు వేస్తుంటారు.ముగ్గులు పెట్టాలంటే క్రియశీలకమైన సజనాత్మకత కలిగి ఉండాలి. రంగోలిని బియ్యం పిండితో వేస్తారు. ఆ ముగ్గులు మరింత కలర్ ఫుల్ గా బ్రైట్ గా కనబడాలంటే వాటికి వివిధ రకాల రంగులు కలుపుకొని షేడ్ చేస్తారు.ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకంగా వేస్తుంటారు...రాజన్న సిరిసిల్ల చందుర్తి మండలం కిష్టంపేట గ్రామం లో మేముసైతం యూత్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలు జరిగాయి.ముగ్గురు యువతులు వేసిన రంగవల్లులు గ్రామస్తులను ఆకట్టుకున్నాయి.గ్రామానికి చెందిన పండగ ఆకాంక్ష ఓ మహిళా ముగ్గు వేస్తున్న ముగ్గును క్షణాల్లో వేసి మొదటి బహుమతి గెలుచుకోగా, అనుపాల సుమలత శివ పార్వతుల ముగ్గు వేసి రెండవ బహుమతి పొందింది, అంబిరీ మౌనిక శ్రీ తిరుమల తిరుపతి దేవుడి రూపం లో ఉన్న ముగ్గు వేసి మూడవ బహుమతి కైవసం చేసుకుంది.ఈ ముగ్గురు యువతులను గ్రామ సర్పంచ్ మొకానపెల్లి దేవరాజు, ఉపసర్పంచ్ అంబిరీ మంజుల మహేష్, వార్డు మెంబర్లు అభినందించారు.

లక్ష్మీనారాయణ దేవాలయ అర్చకుడి కి ఘన సన్మానం

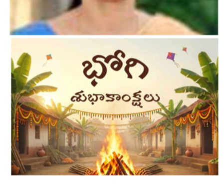
నిర్మల్ /లోకేశ్వరం / జనవరి 14 (పోరు తెలంగాణ న్యూస్) జిల్లా ప్రతినిధి: నిర్మల్ జిల్లా లోకేశ్వరం మండలం బాగాపూర్ శివారులో గల నారాయణ గుట్టగా పిలిచే లక్ష్మీనారాయణ స్వామి ఆలయం లో అర్చకుడిగా గత 15 సంవత్సరాలు గా పూజలు నిర్వహిస్తూ సేవ చేస్తున్నందుకు గాను, పెరంబుదూర్ నరసింహస్వామి ని లక్ష్మీనారాయణ స్వామి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు భోగి,సంక్రాంతి పండగ పర్వదినాన ఆలయ అర్చకుడు నరసింహస్వామిని శాల్వాతో సన్మానించి అభినందించడం జరిగింది, ఇలాగే మీ సేవలు కొనసాగించాలని కోరడం జరిగింది. మార్చి 2న జరిగే లక్ష్మీనారాయణ కళ్యాణం కొరకు లక్కీ డ్రా బుక్కులను ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో విడుదల చేయడం జరిగింది. ఈ లక్కీ డ్రా ద్వారా వచ్చే డబ్బులను స్వామివారి కళ్యాణానికి అన్నదానానికి వినియోగించడం జరుగుతుందని ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాగాపూర్ సర్పంచ్,ఆలయ కమిటీ సభ్యులు బాగాపూర్ , గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

భీమారంలో అంగరంగ వైభవంగా గోదా రంగనాథ స్వామి కళ్యాణం.

పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన సర్పంచ్ ఉష్కమల్ల విజయలక్ష్మి పున్నంచంద్.

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి 14: భీమారంలోని శ్రీ కోదండ రామాలయంలో శ్రీ గోదారంగనాథ స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం బుధవారం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ధనుర్మాస ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఈ కళ్యాణం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ అర్చకులు కన్నయ్య ఆచార్యులు, ప్రవీణ్ ఆచార్యులు తెలిపారు. శ్రీ గోదాదేవి కళ్యాణం అంటే, శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయంలో లక్ష్మీదేవి అవతారంగా భావించే గోదాదేవి (ఆండాళ్) శ్రీకృష్ణుడిని (రంగనాథ స్వామిని) వివాహం చేసుకోవడం; ఇది ధనుర్మాసంలో, ముఖ్యంగా భోగి రోజున అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు, ఆమె శ్రీకృష్ణుడిపై తనకున్న గాఢమైన ప్రేమను, అచంచలమైన భక్తిని 30 పాశురాల ద్వారా వ్యక్తపరిచి, చివరకు భగవంతునిలో ఐక్యం కావడం దీని సారాంశం. ఈ ఉత్సవంలో గోదాదేవిని శ్రీకృష్ణుడి భార్యగా భావించి పూజిస్తారు పెరియాళ్వార్ (విష్ణుచిత్తుడు) పెంచిన గోదాదేవి (ఆండాళ్), విష్ణువు పట్ల అపారమైన ప్రేమను పెంచుకుంది. ద్వాపరయుగంలో గోపికలు కాత్యాయనీ వ్రతం చేసినట్లు, గోదాదేవి కూడా ధనుర్మాసంలో శ్రీకృష్ణుడిని భర్తగా పొందడానికి 30 రోజుల పాటు 'తిరుప్పావై' పాశురాలను పాడి, వ్రతం ఆచరించింది. ఆమె భక్తికి మెచ్చిన శ్రీకృష్ణుడు, రంగనాథస్వామి రూపంలో ఆమెను స్వీకరించాడు. ఆ విధంగా గోదాదేవి భగవంతునిలో లీనమైపోయి, ఆమె లక్ష్యం నెరవేరింది. అని ఆలయ పూజారులు తెలిపారు. స్వామివారి కళ్యాణంలో పాల్గొని ప్రసాదం స్వీకరిస్తే వివాహం కాని వారికి వివాహమవుతుందన్నారు. భక్తుల పెద్దఎత్తున తరలివచ్చి కళ్యాణాన్ని తిలకించారు. ఈ కళ్యాణానికి భీమారం సర్పంచ్ ఉష్కమల్ల విజయలక్ష్మి పున్నంచంద్ తాళి, పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. ఆలయ కమిటీ వారు కళ్యాణానికి ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ఏర్పాటు చేశారు. కళ్యాణం అనంతరం భక్తులు అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా, మండల నాయకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

కే.ఎల్.ఆర్. కాలేజ్ చైర్మన్ శ్రీ మణి భోగి సంక్రాంతి పర్వదినాల శుభాకాంక్షలు



పాల్వంచ జనవరి 14 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు: పాల్వంచలో నెలకొల్పబడిన కేఎల్ఆర్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ శ్రీ మణి మాట్లాడుతూ "విద్యార్థులు, ప్రజలు, కార్మికులు, రాజకీయ నాయకులు, డాక్టర్లు సహా అన్ని వర్గాల ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆరోగ్యంగా జీవించాలని ఆకాశించారు. భోగి మంటలతో పాత కష్టాలు దూరమై, సంక్రాంతి పండుగ ప్రతి ఇంటికి ఆనందాన్ని తీసుకురావాలని, నూతన సంవత్సరం అందరికీ శుభఫలితాలు తీసుకురావాలని కోరారు అని ఆయన ప్రకటనలో తెలిపారు

తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తి దారుల సంఘం 2026 నూతన క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ.

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి 14: తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తిదారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొమ్ము అశోక్ యాదవ్ అధ్యక్షతన బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి మాజీ గవర్నర్ బండారి దత్తాత్రేయ ని మర్యాదపూర్వకంగా హైదరాబాదులో కలిసి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం ఆయన చేతుల మీదుగా నూతన క్యాలెండర్ విడుదల చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తిదారుల సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు చిల్లారపు సంతోష్ యాదవ్ కోటపల్లి మండల అధ్యక్షులు మద్దూరి గట్టన్నా యాదవ్ గౌరవ అధ్యక్షులు కొండన్న యాదవ్ ఎంకే రాజేష్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ రమేష్ సతీష్ యాదవ్ నరేష్ యాదవ్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.ు

కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో మెజారిటీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల ఎన్నిక ఖాయం

రాష్ట్ర మార్క్ ఫెడ్ మాజీ డైరెక్టర్ కొత్వాల

పాత పాల్వంచలో ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ప్రారంబించిన కొత్వాల.

కొత్తగూడెం ఆర్సి/పాల్వంచ,జనవరి 14(పోరుతెలంగాణ ప్రతినిధి,జివిరత్నం): తెలంగాణా రాష్ట్రం లో ఫిబ్రవరి నెలలో జరగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ లో మెజారిటీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు విజయం సాధిస్తారని రాష్ట్ర మార్క్ ఫెడ్ మాజీ డైరెక్టర్,డిసిఎంఎస్ మాజీ చైర్మెన్ కొత్వాల శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల విజయాన్ని కాంక్షిస్తూ బుధవారం పాత పాల్వంచ లో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచారాన్నీ కొత్వాల ప్రారంభించారు విజయాన్ని కాంక్షిస్తూ ఏర్పాటు చేసిన గోడ పత్రాలను ఆయన ఆవిష్కరించారు.ఇంటింటి ప్రచారంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కొత్వాల మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలన్ని ప్రజాభిమానంతో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ లోని 60 డివిజన్ లలో మెజారిటీ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు విజయం సాధించి మేయర్ పీఠం ఎక్కడం ఖాయం అన్నారు.అదే విధంగా పాల్వంచ లోని 27 డివిజన్ లలో మెజారిటీ స్థానాలు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు విజయం సాధిస్తారన్నారు ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రెవిన్యూ గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ల ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఉత్సాహంగా పని చేసి కాంగ్రెస్ గెలుపుకు కంకణం కట్టుకుని ప్రచారం గావించాలని కొత్వాల అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు వజ్జల రాము కొండూరి లక్ష్మణ్ బొందిల బాలు వెంకట కృష్ణ సంపత్ ధర్మరాజుల రమేష్ యాట రాఘవ యాట వినయ్ యాట నరసింహారావు పానుగంటి సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దాంపూర్ లో ముగ్గుల పోటీలు.

విజేతలకు బహుమతులు అందించిన సర్పంచ్ చేగొండ కొమురయ్య.

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి 14: భీమారం మండలం దాంపూర్ గ్రామంలో ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహించారు. ప్రాథమిక పాఠశాల ఆవరణలో గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ చేగొండ కొమురయ్య ఆధ్వర్యంలో ఈ పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ ముగ్గుల పోటీలలో మహిళలు ఎంతో ఉత్సాహంతో పాల్గొన్నారు. పాఠశాల ఆవరణ మొత్తం రంగవల్లులతో అలంకరించారు. ఈ పోటీలలో మొదటి బహుమతి కుమ్మరి నర్మద, రెండవ బహుమతి చెలుకల రమ్య, మూడవ బహుమతి నాంపల్లి దివ్యశ్రీ గెలుపొందారు. ముగ్గురు మహిళ జడ్జ్ ల సమక్షంలో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులను అందజేశారు. అనంతరం సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ ముగ్గుల పోటీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికిధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమం అనంతరం గ్రామ ప్రజలు సర్పంచ్ కొమురయ్యను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు.

జలాల్ పూర్ లో ఘనంగా జరిగిన శ్రీ రంగనాథ స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం,

కల్యాణ మహోత్సవానికి హాజరైన ప్రముఖులు

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి బాల్కొండ (భూమేశ్వర్) బాల్కొండ మండలం జలాల్ పూర్ గ్రామంలో బుధవారం జరిగిన గోదాదేవి శ్రీ రంగనాథ స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవం చాలా అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది,ప్రముఖులు తెలంగాణ కో-ఆపరేటివ్ యూనియన్ చైర్మన్ మానాల మోహన్ రెడ్డి, మరియు భూగర్భ జలాల గనుల శాఖ చైర్మన్ ఈరవత్రి అనిల్ ,సీఐ శ్రీధర్ రెడ్డి ,ఎస్సై శైలేందర్, మరియు బాల్కొండ ఎమ్మార్వో శ్రీనివాస్, స్వామివారి అమ్మవారి కళ్యాణాన్ని వీక్షించారు,వీరితో పాటు స్థానిక సర్పంచ్ గుండేటి మోహన్ రెడ్డి,ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ నర్సారెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ ఎంబరి ఆనంద్, ఉపసర్పంచ్ మూగ భోజన్న,మరియు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, వి డి సి సభ్యులు,జలాల్ పూర్ గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు,

15 కోట్లతో మధిర పట్టణ అభివృద్ధికి కార్యాచరణ.

డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క

మధిర మున్సిపాలిటి పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేసిన డిప్యూటీ సీఎం

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ మధిర జనవరి 14:- 15 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో మధిర పట్టణంలో అభివృద్ధి పనులకు ప్రజా ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. డిప్యూటీ సి.ఎం. బుధవారం మధిర పట్టణంలో 15 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో నూతనంగా చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసి, భూమి పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సి.ఎం. మల్లు భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ భోగి పండుగ నాడు మధిర పట్టణ అభివృద్ధి కోసం 15 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు శంకుస్థాపన చేసుకోవడం సంతోషంగా ఉందని, వీటిని నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. మధిర పట్టణ ప్రజలకు మౌళిక వసతుల కల్పన లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, సిపిఓ ఏ. శ్రీనివాస్, పిఆర్ ఎస్ఈ వెంకట్ రెడ్డి, పబ్లిక్ హెల్త్ ఎస్ఇ రంజిత్, ఖమ్మం ఆర్డీఓ నరసింహా రావు, మధిర మునిసిపల్ కమీషనర్ సంపత్ కుమార్, పంచాయతీ రాజ్ ఇఇ మహేష్ బాబు, మధిర మండల తహసీల్దార్ రాంబాబు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలి

యువజన సంఘాలే గ్రామ అభివృద్ధికి పట్టుకొమ్మలు

తెలంగాణ రాష్ట్ర అంబేద్కర్ యువజన సంఘం వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు మాశీకాల యాదగిరి

పోరు తెలంగాణ నెక్కొండ జనవరి 14 ఈరోజు వరంగల్ జిల్లా నెక్కొండ మండలం చంద్రుగొండ గ్రామశాఖ నూతన కార్యవర్గాన్ని స్థానిక అంబేద్కర్ భవనంలో ఎన్నికల పరిశీలకులు మాంకాల యాకాంబ్రం ఆధ్వర్యంలో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగినది, ఇట్టి కార్యవర్గ ఎన్నిక కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ యువజన సంఘం వరంగల్ జిల్లాఅధ్యక్షులు మాంకాల యాదగిరి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ యువజన సంఘ సభ్యులు అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కోసం కృషి చేయాలని, గ్రామంలో ప్రధాన భూమిక పోషించి గ్రామాభివృద్ధికి భాగస్వామ్యం కావాలని, భారత రాజ్యాంగ హక్కులను,విలువలను ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి సామాజిక చైతన్యం చేయాలన్నారు, అనంతరం నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకోవడం జరిగింది గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు మాశీకాల మధుకర్, ఉపాధ్యక్షులు భాకి సునీల్, ప్రధాన కార్యదర్శి మాశీకాల రాజు, కోశాధికారి మాశీకాల చంటిబాబు, గేమ్స్ సెక్రటరీ బాకీ అఖిల్, ఆర్గనైజర్స్ మాశీకాల ప్రమోద్, మాశీకాల ప్రకాష్, మాంకాల ప్రేమ్ సంగీత్, కార్యవర్గ సభ్యులుగా సింగారపు అశోక్, బాకీ అనిల్, మాశీకాల ఫ్రాంక్లిన్, ఆముదాల లెనిన్, బాకీ ముఖేష్, గౌరవ సలహాదారులుగా మాశీకాల వీరస్వామి, బాకీ బిక్షపతి, మాంకాల కర్ణాకర్(చిన్న) , కొత్తూరు నవీన్, మాంకాల గణేష్ లను ఎన్నుకోవడం జరిగింది, ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామశాఖ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రంగ రంగ వైభవంగా శ్రీ గోదాదేవి - రంగనాథస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ఖమ్మం జనవరి14: ఖమ్మం : నెలరోజులపాటు ధనుర్మాస తిరుప్పావై వ్రతాన్ని ఆచరించిన ఆండాళ్ మాతను తన తండ్రి విష్ణుచిత్తుడు 108 వైష్ణవ దివ్యక్షేత్రాలలో ఏ స్వామిని వివాహం చేసుకుంటావు అని అడగగా గోదాదేవి శ్రీరంగంలోని రంగనాథుడిని వివాహం చేసుకుంటానని చెబుతుంది . ఆ శ్రీరంగనాథుడు స్వయంభుగా కొలువైన మన ఖమ్మం కరిగిరి శ్రీరంగనాథ క్షేత్రంలో రంగ రంగ వైభోగంగా మరియు భోగ్యంగా భోగి రోజున శ్రీ గోదా – రంగనాథ కళ్యాణం అత్యంత వైభవంగా కన్నుల పండుగగా జరిగినది . కళ్యాణ క్రతువును ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు శ్రీ ధరాచార్యులు , వెంకటకృష్ణమాచార్యులు పర్యవేక్షించగా ఆచార్య సందీప్ , వెంకట రంగనాథచార్యులు వేదమంత్రాల నడుమ బూరుగడ్డ చక్రధరాచార్యులు – శశిరేఖా దంపతులు గోదా అమ్మవారిని కన్యాదానం చేసి శ్రీరంగనాథస్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు . గోదా కళ్యాణం గురించి మరింగంటి చక్రధరాచార్యులు చేసిన వ్యాఖ్యానం , వివరణ భక్తులను ఆకట్టుకుంది . శ్రీవైష్ణవ పాంచరాత్ర ఆగమానుసారంగా నిర్వహించిన కళ్యాణ వేడుకలో తొలుత విష్వక్సేన పూజ , పుణ్యాహవచనం , రక్షాబంధనం , సువర్ణ యజ్ఞోపవీత ధారణ , మాంగల్య ధారణ నిర్వహించి ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించి వారణమాయిరం పఠించారు . తదనంతరం జరిగిన మాల మార్పిడి కార్యక్రమంలో పీటల మీద కూర్చున్న దంపతులు , మహిళా గోష్టి సభ్యులు అత్యంత ఉత్సాహంగా అర్చక స్వాములతో పాటు వేసిన నృత్యం అందరినీ ఆకట్టుకుంది . ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ రుద్రగాని శ్రీదేవి , జూలకంటి సతీష్ కుమార్ , చిన్ని జయనాగేశ్వరరావు , గన్నారపు శ్రీనివాసరావు , గరినే రవికుమార్ , బొడ్ల వెంకటరమణ , చౌడవరపు నాగేశ్వరరావు , కాకరపర్తి వినయ్ , కృష్ణమోహన్ , రామారావు దంపతులు , అర్చక స్వాములు ప్రసాద్ , ఆనంద్, పండు స్వామి , శ్రీ రంగనాథ భక్తబృందం సభ్యులు , ఈడే శ్రీనివాసరావు , అశోక్ , తిరుప్పావై కరిగిరి శ్రీరంగనాథ మహిళా గోష్టి సభ్యులు , జయశ్రీ , పెరుమాళ్ళ భార్గవి స్థానిక భక్తులు పట్టణ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు .

భక్తిశ్రద్ధల నడుమ ముగిసిన ధనుర్మాస ఉత్సవాలు.

పోరు తెలంగాణ నెక్కొండ జనవరి 14 పరమపవిత్రమైన ధనుర్మాస ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని నెక్కొండ లోని శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో నెల రోజుల పాటు ఘనంగా నిర్వహించిన ధనుర్మాస ఉత్సవాలు భక్తుల నిత్య ఆరాధనలతో, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో బుధవారం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ముగిశాయి. సంక్రాంతి పర్వదిన వేళ బంధువుల రాకతో ఇంటి పనుల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ నెల రోజులుగా గోదాదేవి, అమ్మవారిని, రంగనాథులను కొలిచిన మహిళా భక్తులు ముగింపు వేడుకల్లోనూ పాల్గొని గోదాదేవి రంగనాదులకు వీడ్కోలు పలికారు. చివరి 30వ పాశురాన్ని అనుసంధానించి ఆడి పాడారు. ఆలయ అర్చకులు బివిఎన్ శాస్త్రి ఆధ్వర్యంలో గోత్ర నామార్చనలు చేసి భక్తులకు హారతి ,తీర్థ ప్రసాద వితరణ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. హరి నామ స్మరణతో ఆలయం ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకున్నది. నెక్కొండ శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో తొలిసారిగా ధనుర్మాస ఉత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ధనుర్మాసంలో ప్రతి రోజు ఉదయం తిరుప్పావై పఠనం, ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు, అలంకార సేవలు నిర్వహించారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాన్ని అనుసరించిన భక్తులకు లక్ష్మీనారాయణ సంపూర్ణ అనుగ్రహం సిద్ధించాలని అర్చకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ రామలింగేశ్వర సేవా సమితి బాధ్యులు బూరుగుపల్లి శ్రవణ్ శాస్త్రి ,డింగరి శేష పవన్ కుమార్,గందె రాజు,డాక్టర్ సంగా వెంకటేశ్వర్లు,కిషన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ ను సవరించకపోతే సింగరేణి ఉద్యోగుల పిల్లలు భవిష్యత్ లో కూలీలుగా మారుతారు

దాసరి రమేష్, తెలంగాణ ఎడ్యుకేట్స్ అసోసియేషన్ ఫర్ మాల కన్వినర్.

మణుగూరు జనవరి 14 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు: రాష్ట్రంలో ఎస్సీ వర్గీకరణ, రోస్టర్ విధానం వలన మాలలకు జరుగుతున్న అన్యాయాలకు నిరసనగా మణుగూరు మండపం, పగిడేరు గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన మాలల ఆత్మీయ సమావేశానికి తెలంగాణ ఎడ్యుకేట్స్ అసోసియేషన్ ఫర్ మాల కన్వినర్ దాసరి రమేష్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దాసరి రమేష్ మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ వర్గీకరణ వలన మాలలకు ఉద్యోగాలలో తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుంది అని, పగిడేరు గ్రామంలో 90% నిరుపేద కుటుంబాలు ఉన్నాయని, చాలామంది డిగ్రీలు చదివి కూడా సింగరేణి బొగ్గు భావిలో కూలీ పనులు చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నారని, సింగరేణి ఉద్యోగస్థులు కూడా స్పందించాలని లేకపోతే భవిష్యత్ లో సింగరేణి మాల ఉద్యోగస్థుల పిల్లలు కూడా ఎస్సీ వర్గీకరణరోస్టర్ విధానం వలన కూలీ పనులు చేసుకునే పరిస్థితులు ఎదురవుతాయాని, తెలంగాణ లో మాలలు ఎక్కడ అన్ని సామాజిక వర్గాల వారికంటే ఆర్థికంగా మెరుగ్గా వున్నారని మాలలకు ఉద్యోగాలలో 20 రోస్టర్ పాయింట్స్ వరకు ఒక్క పోస్ట్ కూడా ఎందుకు ఇవ్వలేదు అని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. దయచేసి ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ అధికారులు మాల విద్యార్థులకు జరుగుతున్న అన్యాయాలను ప్రభుత్వ పెద్దలకు తెలియజేసి మాల విద్యార్థులకు చదువుకు తగిన ఉద్యోగం వచ్చేలా సహకరించాలని లేకపోతే మళ్ళీ మాల కులస్థులు సమాజానికి దూరంగా, అంటరాని తనానికి గురవుతారని, రిజర్వేషన్ రాజ్యాంగ కల్పించిన హక్కు అని, మాలలకు 3% రిజర్వేషన్ పెంచాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అనంతరం గ్రామంలో చదువుకున్న యువతతో మాట్లాడి వర్గీకరణ వలన జరుగుతున్న నష్టాలను తెలియజేసి అందరూ శ్రద్ధతో చదివి ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థలలో ఉద్యోగాలు సాధించాలని తెల్లిదండ్రులను విద్యార్థులను కోరారు. ఈ సమావేశంలో దళిత హక్కుల పోరాట సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు దొంతమాల చెన్నయ్య, జై భీమ్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు బూర్గుల కరుణాకర్, గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తి దారుల సంఘం నూతన క్యాలెండర్ ను ఆవిష్కరించిన మంత్రి వివేక్.

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి, మంచిర్యాల జిల్లా, జనవరి 14: హైదరాబాద్ సోమాజిగూడలో తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తిదారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ కొమ్ము అశోక్ యాదవ్ బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక, గనుల శాఖ మంత్రి డాక్టర్ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం ఆయన చేతుల మీదుగా 2026 నూతన క్యాలెండర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర గొర్రెల మేకల పెంపకం వృత్తిదారుల సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు చిల్లారపు సంతోష్ యాదవ్, కోటపల్లి మండల అధ్యక్షులు మద్దూరి గట్టన్న, యాదవ్ గౌరవ అధ్యక్షులు కొండన్న యాదవ్ ఎంకే రాజేష్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ రమేష్ సతీష్ యాదవ్ నరేష్ యాదవ్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.ద

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో పేదల సొంతింటికల సాకారం

రోడ్లకు మహర్దశ

పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు.

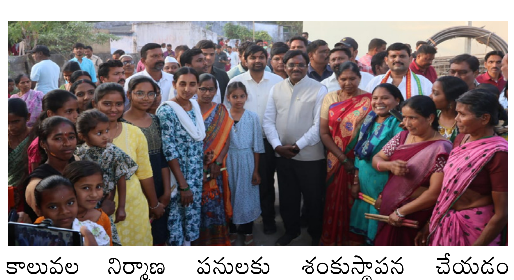
పోరు తెలంగాణ పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి కే.సదానందం. జనవరి. 14,2026. : సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని 2,3,4,5 వార్డుల్లో అర్హులైన 47 మంది లబ్దిదారుల ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నూతన నిర్మాణాలకు స్థానిక నాయకులతో కలిసి బుధవారం రోజున భూమి పూజ శంకుస్థాపనలు చేసి వారికి ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను పంపిణీ చేసిన పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో పేదల సొంతింటి కళ సాకారం అవుతోందని తెలిపారు. అర్హులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పట్టణంలో సొంతిల్లు లేని పేద ప్రజలు అనేక మంది ఉన్నారని వారికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఇళ్లు లేని నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేసి ఇంటి ఓనర్లను చేస్తామని, గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం డబుల్ బెడ్ రూమ్ పేరిట పేదలను మోసం చేసిందని గుర్తు చేశారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ పేదలకు ఒక్క ఇళ్లు కూడా అందించలేదని, ప్రజా ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక అర్హులైన వారికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు నిరంతర ప్రక్రియ అని అన్నారు. నిరుపేదలకు కాంగ్రెస్ సర్కార్ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో శరవేగంగా అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని సుల్తానాబాద్ పట్టణం సుందరంగా మారుతుందని పేర్కొన్నారు. పట్టణ సుందరీకరణకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని కోరారు. గతంలో నిర్వీర్యమైన అభివృద్ధి పనులు కాంగ్రెస్ హయంలో ముందుకు సాగుతున్నాయని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం సుల్తానాబాద్ పట్టణాన్ని పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదని ఆరోపించారు. సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో పాత తాలూకాలో ఉన్న కార్యాలయాలు, టీబీ హాస్పిటల్ మరియు పలు కార్యాలయాలు ఇతర ప్రాంతాలకు బి.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వ హయంలో తరలి వెళ్లిపోయాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత పాలకులు కొత్త కార్యాలయాలు సుల్తానాబాద్ కు తీసుకురావడం మానేసి పట్టణంలో పాత తాలూకాలో ఉన్న కార్యాలయాలు ఇతర ప్రాంతాలకు తరలింపు ద్వారా సుల్తానాబాద్ పై అప్పటి బి.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వానికి సవతి తల్లి ప్రేమ కనిపిస్తుందని తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో నూతన బస్సు డిపో, బైపాస్ రోడ్డు, సుల్తానాబాద్ లో సెంట్రల్ లైటింగ్లు, డబల్ లైన్ రోడ్లు మరియు అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయంలో చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని అన్ని వార్డులలో అనేక రకాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని గుర్తు చేశారు. వాటిని ప్రజలందరూ గమనిస్తున్నారని తెలిపారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా సుల్తానాబాద్ పట్టణం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోతోందని గుర్తు చేశారు. రానున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులను గెలిపించి మరింత అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమీషనర్ రమేష్, మున్సిపల్ అధికారులు, జిల్లా గ్రంథలయ సంస్థ చైర్మన్, వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్, డైరెక్టర్లు, మాజీ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పలు వార్డుల ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

కొత్తగూడెం ఆర్సి/పాల్వంచ,జనవరి 14(పోరుతెలంగాణ ప్రతినిధి,జివిరత్నం): పాల్వంచ మండల పరిధిలోని పెద్దమ్మ గుడి శ్రీ సాయి వెంకటేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్ నందు బూర్గంపాడు మండలంలోని మొరంపల్లి బంజర్ జెడ్పి హైస్కూల్లో 2006 -07 సంవత్సరంలో పదవ తరగతి వరకు విద్యనభ్యసించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఎనుముల వెంకటేశ్వర్లు, పల్లంటి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం నాడు 18 ఏళ్ల తర్వాత ఒకే చోటు చేరారు. అందరూ ఒకే చోట కలుసుకొని ఆనాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకొని తమ కష్టసుఖాలను పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారికి విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులకు తన తోటి చదువుకున్న విద్యార్థులకు నివాళులర్పించారు. ప్రతి సంవత్సరం కలుసుకొని భవిష్యత్తులో చేయవలసిన కార్యక్రమాలపై చర్చించుకుందాం అని నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

రాష్ట్ర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుంది.

రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేక్.



పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి,జనవరి 14, 2026: రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనులకు జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజు లతో కలిసి శంకుస్థాపనలు చేశారు. రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధి ధ్యేయంగా అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టి సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని వార్డులలో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ వార్డులలో నివాసాలకు సమీపంలో ప్రమాదకరంగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలు, విద్యుత్ తీగలు, ట్రాన్స్ఫార్మర్లను వేరే ప్రదేశాలకు మార్చేలా త్వరలోనే పనులు చేపడతామని తెలిపారు. అమృత్ పథకం క్రింద క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి 40 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, ఈ పథకంలో చేపట్టిన పనులు దాదాపు 50 శాతం పూర్తయ్యాయని, త్వరలోనే మిగిలిన పనులను పూర్తి చేసి ప్రతి ఇంటికి నల్లా కనెక్షన్ ద్వారా శుద్ధమైన త్రాగునీటి అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు వేగవంతమైన, మెరుగైన వైద్య సేవలను అందించేందుకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో వైద్యులు, సిబ్బంది సంఖ్యను పెంచి ప్రజలకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గత 10 సంవత్సరాల కాలంలో అందని రేషన్ కార్డులను ప్రభుత్వం పేద ప్రజలను గుర్తించి అందించడం జరిగిందని, ప్రజాపంపిణీ వ్యవస్థలో చౌక ధరల దుకాణాల ద్వారా అర్హులైన రేషన్ కార్డుదారులకు ప్రతినెల సన్నబియ్యం పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వచ్చే నెల నుండి అర్హత గల లబ్ధిదారులకు పెన్షన్లు అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీకి 15 కోట్ల రూపాయల నగర అభివృద్ధి నిధులు మంజూరు చేసి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, వీటితోపాటు డి ఎం ఎఫ్ టి, సి ఎస్ ఆర్ నిధుల ద్వారా ప్రజా ప్రయోజనాలకు అవసరమయ్యే పనులకు వినియోగిస్తామని తెలిపారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలోని 6 వ వార్డు భగత్ సింగ్ నగర్ లో మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల వద్ద 87 లక్షల 58 వేల రూపాయల టి.యు.ఎఫ్.ఐ.డి.సి. నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణం, 21వ వార్డులో జెండా సమీపంలోని మెయిన్ రోడ్డులో 20 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నితులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణం, 17 వ వార్డులో రాజీవ్ చౌక్ వద్ద 50 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, కాలువల నిర్మాణం, 20 వ వార్డు శ్రీనివాస నగర్ -- ప్రగతి నగర్ జంక్షన్ వద్ద 38 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. 3వ వార్డు ఇందిరా నగర్ లో పోచమ్మ ఆలయం వద్ద 22 లక్షల 50 వేల రూపాయలు, 10వ వార్డు రిటైర్మెంట్ కాలనీ బోర్డు వద్ద 1 కోటి 24 లక్షల రూపాయలు, 11వ వార్డు లో గల సబ్‌స్టేషన్ వెనుక భాగంలో 28 లక్షల 36 వేల రూపాయలు, 15వ వార్డు లోని అరుమల్ల పోచం రోడ్డులో 42 లక్షల 60 వేల రూపాయల టి.యు.ఎఫ్.ఐ.డి.సి. నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు భూమి పూజ చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. 18వ వార్డు ఠాగూర్ స్టేడియం పార్క్ వద్ద 15 లక్షల రూపాయలు, 19వ వార్డు అబ్రహాం నగర్ బోర్డు వద్ద 15 లక్షల రూపాయల నగరాభివృద్ధి నిధులతో అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పై ప్రజల సౌకర్యార్థం 57 లక్షల రూపాయల డి ఎం ఎఫ్ టి నిధులతో రహదారులు– భవనాలు (ఎలక్ట్రికల్) శాఖ ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన లైటింగ్ వ్యవస్థ ను ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. జిల్లాలోని చెన్నూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో గల ప్రతి ప్రాంతాన్ని పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఓదెల లోముగ్గులపోటి సర్పంచ్ కనికిరెడ్డి సతీష్

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి: ఓదెల మండల కేంద్రంలోని శివాలయం దగ్గర సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా సర్పంచ్ కనికి రెడ్డిసతీష్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించినారు ఈ పోటీల్లో 45 మంది మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని ముగ్గులు వేసినారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పోత్కపల్లి ఎస్సై దీకొండ రమేష్ పాల్గొనీ విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు మొదటి బహుమతి నూనేటి. వెన్నెల (ప్రెషర్ కుక్కర్) ,ద్వితీయ బహుమతి. రాంధేని సంధ్య(తాంబాలం సెట్), తృతీయ బహుమతి. చింతల సహస్ర(హాట్ ప్యాక్), పోటీలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి ప్రోత్సాహ బహుమతులు అందజేశారు. ప్రత్యేక ప్రతిభ చూపి నీటి పైన తేలియాడే ముగ్గువేసిన నగునూరి సహస్రకు ప్రత్యేక బహుమతి అందజేసి అభినందించారు.అలాగే ఇంటర్నేషనల్ కరాటే పోటీల్లో ఎంపికైన లగిశెట్టి శరణ్య, ఎంబాడీ. చశీదన ను ఎస్సై,సర్పంచ్ సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై మాట్లాడుతూ మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందు ఉండాలని గ్రామానికి మంచి పేరుతేవాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో ఉప సర్పంచ్ గోపతి శ్రీలత ప్రవీణ్ వార్డ్ సభ్యులు బుద్ధే భాగ్యలక్ష్మి రవి, పెశీడంలక్ష్మి ఓదెలు,అప్పని తిరుపతి,చింతం తిరుపతి,ముద్దసానికిరణ్, దూలం సదానందం,రాపెల్లి రాజయ్య,రాచర్ల అశోక్, కొండ్ర లక్ష్మణ్,రాజారాం, చింతం స్వామి , భువనగిరి రాజు, డాక్టర్ ఇప్పనపల్లి వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

జనవరి 18న ఖమ్మంలో జరిగే సిపిఐ శతవసంతాల ముగింపు బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయండి.

కొత్తగూడెం ఆర్సి/పాల్వంచ,జనవరి 14(పోరుతెలంగాణ ప్రతినిధి,జివిరత్నం): భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ భారతదేశంలో 1925 డిసెంబర్ 26న ఆవిర్భవించి నేటికీ 100 సంవత్సరాలు పూర్తయి 101 సంవత్సరంలో అడుగిడిన సందర్భంగా ఖమ్మం ఎస్ ఆర్ అండ్ బి జి ఎన్ ఆర్ కాలేజీ గ్రౌండ్లో జనవరి 18న 5 లక్షల మందితో జరిగే భారీ బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలని సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ముద్రించిన పోస్టర్లు, కరపత్రాలను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం సిపిఐ పాల్వంచ మండల కార్యదర్శి వీసంశెట్టి పూర్ణచంద్రరావు జిల్లా నాయకులు లినిమ్మల రాంబాబు నాయకులు పాల్వంచ మండలం రేగుల గూడెం, తుమ్మలగూడెం, చంద్రాల గూడెం, ఉలవనూరు, లక్ష్మీదేవి పల్లి (యు), మల్లారం,బంజర,మందెరికలపాడు, సత్యనారాయణపురం, సారికల్లు, కారేగట్టు, కిన్నెరసాని, యానం బైలు, పునుకుల, కోడిపుంజులవాగు, ప్రభాత్ నగర్ తదితర గ్రామాలలో కరపత్రాలు పంచి, పోస్టర్లు అంటించి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ మండల నాయకులు వేములపల్లి శ్రీనివాసరావు, యు రవీందర్, చిల్లా కృష్ణ, వెంకట ముత్యం, సత్యనారాయణపురం సర్పంచ్ జర్పుల సంధ్య, ఓర్సు సారయ్య, కోరం చంద్రశేఖర్, కారుగట్టు సర్పంచ్ వట్టం బాబురావు, వినోద్ , మోహన్ (మందెరికలపాడు సర్పంచ్) వజ్జా నారాయణ,కే బాబు, మోహన్ రావు, రేగులగూడెం సర్పంచ్ కురసం రాములు, వి జకరయ్య, పునుకుల సర్పంచ్ వజ్జా కృష్ణవేణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సనాతన దర్మం - మన జీవన మార్గం.

పోరు తెలంగాణ పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి కే.సదానందం. జనవరి. 14,2026. :- సుల్తానాబాద్ ఈ ముగ్గులో నేను సనాతన ధర్మం యొక్క సంపూర్ణ భావాన్ని చూపించాలనుకున్నాను. మధ్యలో ఉన్న ధ్యానం చేస్తున్న వ్యక్తి మన అంతర్ముఖ ప్రయాణాన్ని, ఆత్మశాంతిని సూచిస్తాడు.ఓం సృష్టికి మూలమైన ప్రణవ నాదం.ఇది మన మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి పరమాత్మతో అనుసంధానం చేస్తుంది. స్వస్తిక్ శుభం, మంగళం, సమతుల్యతకు ప్రతీక. మన జీవితం ధర్మ మార్గంలో సాగాలని ఇది సూచిస్తుంది. గుడి (దేవాలయం)దేవుడు కేవలం ఆలయంలోనే కాదు, మన హృదయంలో కూడా ఉన్నాడన్న భావాన్నితెలియజేస్తుంది. తామర పువ్వు మురికిలో పుట్టినా కలుషితం కాకుండా వికసిస్తుంది. అలాగే మనం కూడా ప్రపంచంలో ఉండిఆసక్తులు, ఆవేశాల నుంచి దూరంగాపవిత్రంగా, ధర్మబద్ధంగా జీవించాలన్న సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఈ ముగ్గు ద్వారా ధ్యానం, భక్తి, పవిత్రత, ధర్మం అన్నీ కలిస్తే శాంతియుతమైన జీవితం సాధ్యమవుతుందని చూపించాను. మీ .పబ్బతి నితారెడ్డి.సామాజిక కార్యకర్త.. గాంధీనగర్ సుల్తానాబాద్.

రంగుల ముగ్గుల్లో ఆడబిడ్డల కళా ప్రతిభ ప్రతిబింబం

పోటీలో గెలుపు--ఓటములు సహజం

ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు

విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేసిన ఎమ్మెల్యే

కొత్తగూడెం: జనవరి 14 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు: చక్కని రంగుల సమన్వయంతో వేసిన ముగ్గులు ఆడబిడ్డల కళా ప్రతిభకు అద్దంపడతాయని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. సంక్రాంతి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక శేషగిరి భవన్ సిపిఐ కార్యాలయం ఎదుట, రోడ్ నంబర్--7, నంబర్ బజార్, పంజాబ్ గడ్డ ప్రాంతాల్లో ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన వారికి ఎమ్మెల్యే కూనంనేని స్వయంగా బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఏడాది సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకుని సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గుల పోటీలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పోటీల్లో గెలుపు--ఓటములు సహజమని, పాల్గొన్న ప్రతిఒక్కరికీ బహుమతి ఇవ్వడం సాధ్యం కాదని అన్నారు. ముగ్గులలోని కళారూపం, రంగుల అమరిక, పండుగ శోభను ప్రతిబింబించే విధానాన్ని బట్టి న్యాయనిర్ణేతలు విజేతలను ఎంపిక చేస్తారని స్పష్టం చేశారు. బహుమతులు సాధించిన వారు తమ ప్రతిభను మరింత మెరుగుపరుచుకోవాలని, బహుమతులు రాని వారు కొత్త మెలుకువలు నేర్చుకుని భవిష్యత్తులో విజయాలు సాధించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. సంక్రాంతి పండుగ రైతులు, రైతు కూలీల శ్రమకు ప్రతిఫలం అందే సందర్భమని, ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకునే ముచ్చటైన పండుగగా పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్కే సాబీర్ పాషా, న్యాయనిర్ణేతగా మాజీ కౌన్సిలర్ మునిగడప పద్మ, కంచర్ల జమలయ్య, మునిగడప వెంకటేశ్వర్లు, లక్ష్మీ, కైసర్, షాహిన్, జోసఫ్. దాసరి శ్రీనివాస్. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

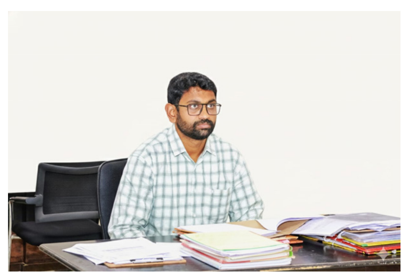
అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయ నిర్మాణ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఎక్స్ కార్పోరేటర్.

పటాన్చెరువు నియోజకవర్గం ప్రతినిధి పోరు తెలంగాణ పత్రిక జనవరి 14: బీరంగూడ గుట్ట పైన అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం నిర్మాణశీ, నిర్మాణ కార్యక్రమంలో అమీన్పూర్ మాజీ కౌన్సిలర్ కొల్లూరి మల్లేష్ ఆహ్వానం మేరకు రామచంద్రపురం మాజీ కార్పొరేటర్ తొంట అంజయ్య కురుమ, లగ్దారం మాజీ వార్డ్ మెంబర్ మంజుల రామ్ గోపాల్ మరియు ఇతర మిత్రులు పాల్గొని ఈ యొక్క దేవాలయం అతి త్వరలో పూర్తయి మళ్లీ సంక్రాంతికి భారీ ఎత్తున అయ్యప్పలు ఇక్కడ మాలలు వేసుకొని ప్రత్యేక పూజలు జరిపించి ఆ యొక్క శబరిమలకు వెళ్లి రావాలని ఆ యొక్క అయ్యప్ప స్వామికి పూజలు చేయడం జరిగింది.

ఎండీఅర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సాంప్రదాయ ముగ్గుల పోటీ.

పటాన్చెరు నియోజకవర్గం ప్రతినిధి పోరు తెలంగాణ పత్రిక జనవరి 14: పటాన్చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలో ఎండీఅర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో, మాద్రి పృథ్వీరాజ్ సమక్షంలో సంప్రదాయ ముగ్గుల పోటీ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు, విద్యార్థినులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ కళాత్మక ప్రతిభతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ కోఆర్డినేటర్ ఆదర్శ్ రెడ్డి హాజరై, పోటీలను ప్రోత్సహించారు. ఈ సందర్భంగా మాధురి పృథ్వీరాజ్ మాట్లాడుతూ మన భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించడంలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరిని అభినందిస్తూ, విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. సమాజంలో సాంస్కృతిక విలువలను కాపాడేందుకు ఎండీఅర్ ఫౌండేషన్ నిరంతరం ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

సంక్రాంతి, కనుమ పండుగల సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలకు కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ శుభాకాంక్షలు



కొత్తగూడెం జనవరి 14 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు: సంక్రాంతి, కనుమ పండుగలను పురస్కరించుకుని జిల్లా ప్రజలందరికీ జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తెలుగువారి అతిపెద్ద పండుగ అయిన సంక్రాంతి ప్రతి ఇంటిలో సిరిసంపదలు, ఆయురారోగ్యాలు నింపాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ప్రకృతిని ప్రేమించే, రైతన్నను గౌరవించే గొప్ప పండుగగా సంక్రాంతి నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. పంట చేతికి వచ్చిన ఆనందంతో రైతులు జరుపుకునే ఈ పండుగ గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మరింత పునరుత్తేజాన్ని అందించాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కొత్త ఆశలు, కొత్త వెలుగులతో ప్రజలు తమ జీవితాలను ముందుకు సాగించాలని, నూతన సంవత్సరంలో జిల్లా అన్ని రంగాల్లో సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. జిల్లా ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, సమృద్ధిగా జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ తెలిపారు.

ముధోల్‌లో డిఫెన్సివ్ డ్రైవింగ్‌పై పోలీసుల అవగాహన కార్యక్రమం

ముధోల్, జనవరి14 (పోరు తెలంగాణ న్యూస్) నిర్మల్ జిల్లా ఎస్పీ జానకి షర్మిల ఆదేశానుసారం ముధోల్ పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐ బిట్ల పెర్సిస్ ముధోల్ పట్టణంలోని జెడ్పిహెచ్ఎస్ గ్రౌండ్‌లో డిఫెన్సివ్ డ్రైవింగ్‌పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ జరుగుతున్న క్రీడా పోటీలకు వచ్చిన క్రీడాకారులు, ప్రేక్షకులకు రోడ్డు భద్రత, వాహనాలు నడిపేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, వేగ నియంత్రణ, హెల్మెట్ మరియు సీట్ బెల్ట్ వినియోగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడపకూడదనే అంశాలపై విస్తృతంగా వివరించారు. అలాగే ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని, ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వాహనాలు నడపాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా యువతలో రోడ్డు భద్రతపై మంచి అవగాహన ఏర్పడిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్సై యశ్వంత్, పోలీసు సిబ్బంది రాజమని, తేజస్విని, ప్రశాంత్, అంబాదాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండుగలతోనే కోట్ల మంది జీవితాలు నడుస్తున్నాయి

బ్రాహ్మండ్లపల్లి రవీంద్ర చారి (కవి) ఓదెల ఇండియాలో పండగలు ఆగిపోతే ఏమవుతుంది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ తలకిందులు అవుతుంది. మన దేశాన్ని పవర్ ఫుల్ చేసేది వెపన్సో టెక్నాలజీకాదు ఈ పండుగలే పండగల సీజన్ వస్తే చిన్నషాప్ ల నుండి పెద్ద పెద్ద కంపెనీల వరకు అన్నీ కూడా ఫుల్ గిరాగితో నడుస్తుంటాయి ఏ షాపులో చూసిన కిక్కిరిసిపోయే జనంతో కిటకిటలాడుతాయి లక్షల్లో జాబులు కోర్సులు బిజినెస్ లు పండుగలు అనగానే షాపింగ్ పప్పు ఉప్పు బట్టలతో మొదలై బంగారం వరకు అందరూ ఫుల్ బిజీగా ఉంటారు ఈ సమయంలో డెకరేషన్స్ వారు డీజేలు, ఫ్రూట్స్ స్వీట్స్ స్నాక్స్ ఫ్లవర్స్ ముఖ్యంగా పండుగల వేళ రవాణా సౌకర్యం ఉన్న సరిపోక జనాభా ఎక్కువ ఉన్నందున అదనపు రైళ్లు బస్సులు టాక్సీలు ఫ్లైట్లు. ఇంకా కొత్తగా ఆన్లైన్ బిజినెస్ అన్నింట్లో కూడా కోట్ల ఖర్చులు జరుగుతుంటాయి ఈ పండుగలా వల్లే కోట్ల మంది జీవితాలు నడుస్తున్నాయి ఈ దేశానికి ఉత్సాహం ఊపిరి ఉపాధి భారత దేశంలో పండుగలతో పట్టణాలకే కాకుండా పల్లెల్లో కొత్త ఉత్సాహంతో ఒక కొత్త నూతన కాంతి కనబడుతుంది గ్రామ గ్రామాన విద్యుత్తు లైట్లతో గృహాలకు కొత్త కొత్త కలర్లతో పట్టణాల నుండి వచ్చే చుట్టాలతో ఊరంతా సందడిగా వాతావరణం కనబడుతుంది. పండుగల వలన నిరుపేద నుండి మొదలుకొని కోటీశ్వరుడి వరకు అందరికీ ఉపాదే.

కొత్త కార్యాలయానికి ప్రధాని మోదీ... మారనున్న పీఎంవో చిరునామా

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతిని// హైదరాబాద్: రాయ్‌సీనా హిల్స్ వద్ద సిద్ధమైన ప్రధాని కొత్త కార్యాలయం'సేవా తీర్థ్'గా నామకరణం చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వంఈ నెల 14 తర్వాత పీఎంవో తరలింపు ఉంటుందని అంచనాస్వాతంత్ర్యం తర్వాత తొలిసారి సౌత్ బ్లాక్ నుంచి మారనున్న పీఎంవోమ్యూజియంగా మారనున్న ప్రస్తుత నార్త్, సౌత్ బ్లాక్‌లు భారత ప్రధాని కార్యాలయం (పీఎంవో) చిరునామా త్వరలో మారనుం. సెంట్రల్ విస్టా రీడెవలప్‌మెంట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా నిర్మించిన అత్యాధునిక కార్యాలయ భవన సముదాయంలోకి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈ నెలలోనే మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. జనవరి 14 తర్వాత, మకర సంక్రాంతి అనంతరం ఆయన కొత్త కార్యాలయంలోకి ప్రవేశించవచ్చని ప్రభుత్వ వర్గాల సమాచారం మేరకు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటి నుంచి ఢిల్లీలోని సౌత్ బ్లాక్ నుంచే పీఎంవో కార్యకలాపాలు సాగుతుండగా, 78 ఏళ్ల తర్వాత తొసారి ఈ కార్యాలయం వేరే చోటుకు మారుతుండటం చారిత్రక ప్రాధాన్యం సంతరించుకుం. రాయ్‌సీనా హిల్స్‌కు సమీపంలో, దారా షికో రోడ్డులో నిర్మించిన ఈ కొత్త భవన సముదాయానికి 'సేవా తీర్థ్' అని ప్రభుత్వం నామకరణం చేసిం. ఇందులో మొత్తం మూడు భవనాలు ఉన్నాయి. 'సేవా తీర్థ్-1'ను పీఎంవో కోసం, 'సేవా తీర్థ్-2'ను కేబినెట్ సెక్రటేరియట్ కోసం, 'సేవా తీర్థ్-3'ను జాతీయ భద్రతా మండ (చీూజూ) కోసం కేటాయించారు. ఇప్పటికే కేబినెట్ సెక్రటేరియట్ గత ఏడాది సెప్టెంబర్‌లోనే కొత్త భవనంలోకి మారిం. ఇప్పుడు పీఎంవో కూడా తరలివెళ్లేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. సెంట్రల్ పబ్లిక్ వర్క్ డిపార్ట్‌మెంట్ (జూౌణ) పర్యవేక్షణలో లార్సెన్ అండ్ టూబ్రో (ూ&ు) సంస్థ రూ.1,189 కోట్ల వ్యయంతో 24 నెలల్లో ఈ నిర్మాణం పూర్తి చేసిం. పాలనలో అధికారం ('సత్తా') కాకుండా సేవకే ('సేవ') ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పేందుకే ఈ భవనానికి 'సేవా తీర్థ్' అని పేరు పెట్టినట్లు గతంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ప్రకటించారు. ప్రధాని కార్యాలయం, కేబినెట్ సెక్రటేరియట్, జాతీయ భద్రతా మండలి వంటి కీలక కార్యాలయాలన్నీ ఒకేచోట ఉండటం వల్ల సమన్వయం మెరుగవుతుందని, భద్రత పెరుగుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. పీఎంవో పూర్తిగా ఖాళీ అయిన తర్వాత చారిత్రక నార్త్, సౌత్ బ్లాక్‌లను 'యుగ యుగీన్ భారత్ సంగ్రహాలయ' పేరుతో జాతీయ మ్యూజియంగా మార్చనున్నారు.

కేరళ: శబరిమలలో భక్తులకు మకరజ్యోతి దర్శనం

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి// హైదరాబాద్: కేరళలోని శబరిమలలో అయ్యప్ప భక్తులు ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ఎదురుచూసే మకరజ్యోతి దర్శనం ఘనంగా జరిగింది. సాయంత్రం పొన్నంబలమేడుపై మకరజ్యోతి వెలుగులు స్పష్టంగా దర్శనమిచ్చాయి. మకరజ్యోతి దర్శనానికి లక్షలాది మంది అయ్యప్ప భక్తులు శబరిమలకు పోటెత్తారు. ఈ సందర్భంగా మూడుసార్లు మకరజ్యోతి భక్తులకు దర్శనమిచ్చింది. జ్యోతి దర్శనంతో శబరిమల కొండలు "స్వామియే శరణం అయ్యప్ప" నామస్మరణతో మార్మోగాయి. భక్తుల భద్రత, రద్దీ నియంత్రణ కోసం అధికారులు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించిన యువకుని సన్మానించిన సర్పంచ్.

పోరు తెలంగాణ, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రతినిధి, జనవరి 14: భీమారం మండలం, కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన యాసం దేవరాజు సర్పంచ్ దుర్గం తిరుపతి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ జాబ్ సంపాదించిన యాసం దేవరాజ్ కొత్తపల్లి గ్రామానికి ఆదర్శమని అన్నారు. ఆయన స్ఫూర్తితో యువకులు కష్టపడి జీవితంలో స్థిరపడాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ దుర్గం జనార్ధన్, మాజీ ఉపసర్పంచ్ శ్రీమంగళం రాజు, మాజీ వార్డ్ మెంబర్ లింగాల మహేందర్, ఆకుదారి మధుకర్,గ్రామ యువత పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల అక్రమ అరెస్టులు సరికాదు - కిషన్‌రెడ్డి

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి// హైదరాబాద్: జర్నలిస్టులపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరు తీవ్రంగా ఖండనీయమని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో జర్నలిజం నాలుగో స్తంభమని గుర్తుచేశారు. సిట్ విచారణ కొనసాగుతున్న సమయంలోనే నోటీసులు ఇవ్వకుండా జర్నలిస్టుల ఇళ్లపై దాడులు చేసి, తలుపులు పగులగొట్టి అరెస్ట్ చేయడం దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. విచారణ పూర్తయ్యాక అన్ని అంశాలను పరిశీలించి చట్టబద్ధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ముందస్తుగా జర్నలిస్టులను అరెస్ట్ చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు కిషన్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సిట్‌పై సీఎం రేవంత్‌కు నిజంగా నమ్మకం ఉందా లేదా అన్న అనుమానం కలుగుతోందని ఆయన ప్రశ్నించారు. మీడియా స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగేలా ప్రభుత్వ చర్యలు ఉండకూడదని కిషన్‌రెడ్డి హెచ్చరించారు.

కరాటే లో అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఓదెల విద్యార్థులు

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి: పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల మండలం కేంద్రానికి చెందిన లేగిశెట్టి శేరణ్య , ఎంబాడీ చందన ఇద్దరు విద్యార్థినిలు భారత దేశం నుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కరాటే పోటీల్లో ఎంపికైనారు . అంత దూరం వెళ్లి పాల్గొనడానికి సరైన స్థోమత లేకపోవడం బాధాకరమే హరి హర హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ తరుపున మావంతు కృషి చేస్తున్నాము ఎంపికైన విద్యార్థులకు సహాయం చేసేవారు ఉంటే సహాయం చేయగలరని స్థానికులు కోరుతున్నారు వాళ్ళ ధైర్యానికి ప్రతీక విజయానికి కారణం అవుతుందనీ తెలిపారు .ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న తీర్థాల సాగర్ ఎంబాడీ అరవింద్ రామినేని రాజు పవన్ లక్ష్మణ్ సాయిలు పాల్గొన్నారు

జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాలు 2026,

పోరు తెలంగాణ న్యూస్జనవరి 15, కరీంనగర్ జిల్లా ప్రతినిధి సాయిని మల్లేశం కరీంనగర్ : జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాలు 2026 క్యాలెండర్ లో 14 వ రోజు బుధవారం కార్యక్రమం లో భాగం గా కరీం నగర్ జిల్లా రవాణాశాఖ ఆధ్వర్యం లో ఆర్.టి.ఏ ప్రాంగణం లో రోడ్డు భద్రత థీమ్ తో మహిళల కు రంగ వల్లుల పోటీని నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ కార్య క్రమం లో ఆర్.టి.సి కరీం నగర్ 1 మరియు 2 డిపోలకు చెందిన మహిళల తో పాటు ఆదర్శ , టి.వి.యస్ సుజుకి తదితర షో రూముల మహిళా ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్య క్రమాన్ని ఏ.యమ్.వి.ఐ లు స్రవంతి,హరిత లు నిర్వహించారు. ఈ పోటీల కు న్యాయ నిర్ణేత లు గా డి.టి.సి పి.పురుషోత్తం, డి.టి.ఓ శ్రీకాంత్ చక్ర వర్తి , యమ్. వి.ఐ రవికుమార్, రక్షణ రోడ్ సేఫ్టీ ఫౌండేషన్ కో ఆర్డి నేటర్ డాక్టర్ నీలం సంపత్ లు వ్యవహరించారు. ఈ కార్య క్రమం లో ఏ.యమ్.వి.ఐ సురేష్ తో పాటు ట్రాఫిక్ పార్క్ ట్రైనర్ సారిక తో పాటు రవాణాశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. విజేతలకు ఈ నెల 31 వ తేదీన బహుమతులను అందజేస్తామని తెలియ జేశారు.

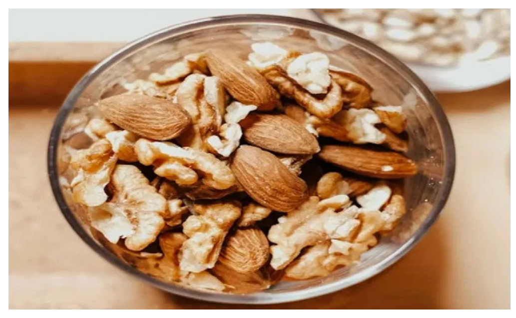
విదేశాలకు సాయిని వరి అప్పాలు

ఫంక్షన్ ఏదైనా సాయిని పిండి సకినాలు వంటకాలు

కు పిండి కలుపుతున్న అనిత

పోరు తెలంగాణ న్యూస్ జనవరి 15,కరీంనగర్ జిల్లా ప్రతినిధి మల్లేశం కరీంనగర్ : కరీంనగర్ జిల్లారీంనగర్ పరిధిలోని తీగలగుట్టపల్లికి చెందిన సాయిని అనిత హాబీగా చేసిన పిండివంటల తయారీని ప్రస్తుతం స్వయం ఉపాధిగా మారింది. తీగలాగుట్టపల్లి లో సరదాగా ప్రారంభించి.. ఫంక్షన్ ఏదైనా సాయిని పిండి సకినాలు వంటకాలులిఉండాల్సిందే. పిం డి వంటకాలకు ప్రత్యేకత . సం క్రాంతి పండగకు చేసే ప్రత్యేక పిండి వంటకాలు లభిస్తాయి. 20 మంది మహిళలు పిండివం టకాల తయారీతో ఉపాధి పొందుతున్నారు. సకి నాలు, గారెలు, లడ్డులు, పూస, చేకోడిలు, కజ్జికాయలు, మురుకు, బూందీ తయారు చేస్తూ.. కిలో రూ.350కి విక్రయిస్తున్నారు. హైద రాబాద్, ముంబయితోపాటు గల్ఫ్, అమెరికా, బ్రిటన్, ఆస్ట్రేలియా దేశాలకు పంపిస్త అన్ని రకాల ఫంక్షన్లకు ఆర్డర్లు సంక్రాంతితోపాటు ఇతర పండ గలకు పిండి వంటకాలకు ప్ర త్యేకంగా ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. స కినాలు, గారెలు, లడ్డూలు, ము రుకు వంటకాలను ప్రత్యేకంగా తీసుకెళ్తున్నారు. అన్ని ప్రాంతంలో జరిగే ఫంక్షన్లకు ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. విదే శాలకు ప్రత్యేకంగా ప్యాకింగ్ చేసి పంపుతున్నాం. పిండివంటల తయారీని ప్రస్తుతం స్వయం ఉపాధిగా మారింది. మూడేళ్లక్రితం సరదాగా వివిధ రకాల పిండివంటలను తయారు చేయడం నేర్చుకున్నారు. హైదరాబాద్ , ముంబయితోపాటు గల్ఫ్, అమెరికా, బ్రిటన్, ఆస్ట్రేలియా దేశాలకు పంపిస్తా స్థానికులతోపాటు బంధువులకు గారెలు, సకినాలు, అరిసెలు, లడ్డులను విక్రయించగా రుచికరంగా ఉండటంతో క్రమేపీ గిరాకీ పెరిగింది. సోదరి అనూషతో కలిసి పిం డివంటలను తయారీ చేసి విక్రయించడం ద్వారా ఉపాధిపొందుతు న్నారు. హైదరాబాద్, మహారాష్ట్ర, గోదావరిఖని, కరీంనగర్ తదితర ప్రాంతాలకు సరఫరా చేస్తున్నారు. ్రలకు పిండి కలుపుతున్న అనిత

నిర్జలీకరణ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..
వెంటనే ఈ అలవాట్లకు గుడ్ బై చెప్పండి..



చాలా సార్లు మనం తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపము. దీనివల్ల శరీరం నిర్జలీకరణ సమస్య బారిన పడుతుంది. ఈ సమయంలో తలతిరుగడం, బలహీనత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు జరుగుతుంది. కనుక శరీరంలో నిర్జలీకరణ సమస్య రాకుండా ఉండటానికి పొరపాటున కూడా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినొద్దు. ఎందకంటే కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎందుకు తినొద్దో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ క్రైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు ఒకొక్కసారి వివిధ కారణాల వలన శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడడం సర్వసాధారణం. వేసవిలో చెమట ద్వారా శరీరం నుంచి నీరు బయటకు విసర్జింపబడుతుందని సీనియర్ వైద్యుడు డాక్టర్ కమల్‌జిత్ సింగ్ క్రైంత్ అన్నారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి తగినంత నీరు అవసరం. అయితే శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడినప్పుడు నిర్జలీకరణ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే శరీరంలో నీటి లోపం కలిగించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? వీటిని వేసవి కాలంలో మాత్రమే కాదు.. ఏ కాలంలోనైనా సరే ఈ ఆహార పదార్థాలను అధిక మొత్తంలో తిన్నా.. తాగినా అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి ఉంటుంది.

వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది. వేసవిలో కారంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వాటిలో అదనపు నూనె ఉండటం వల్ల పదే పదే దాహం వేస్తుంది . కాప్సైసిన్ కూడా కారంలో ఉండే పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇది మీకు డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతుంది.

వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. వాస్తవానికి డ్రై ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరం. అయినప్పటికీ వేసవిలో లేదా ఇతర సమయాల్లో కూడా అధిక మొత్తంలో తీసుకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటి స్వభావంచాలా వేడిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది . శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది. చాలా మంది కాఫీని ఇష్టపడతారు ఎందుకంటే ఇది అలసట ,బద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వలన శరీరంలో నిర్జలీకరణం ఏర్పడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యకు కూడా కారణమవుతుంది.

కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. కొంత మంది దాహార్తిని తీర్చుకునేందుకు వేసవి కాలంలో అధిక మొత్తంలో శీతల పానీయాలు తీసుకుంటారు ఎందుకంటే ఈ శీతల పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అయితే వాటిలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. అందువలన ఈ శీతల పానీయాలను ఎంత తాగినా దాహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు వీటిని తాగడం వలన శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది.

బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి. బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి వేయించిన ఆహారాలు వేసవిలో తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారాలు. అంతేకాదు వీటిల్లో అధిక ఉప్పు కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా బర్గర్లు, సమోసాలు , ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ వంటి ఆహార పదార్దాలను తినడం వలన నిర్జలీకరణ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఈ తప్పులు చేస్తున్నారా..? అయితే, మీ ఎముకలు గుల్లయినట్లే.. ఇక ముందు కష్టమే..

ఎముకలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు, అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న అలవాట్లు మీ ఎముకలను బలహీనంగా మారుస్తాయి.. దీంతోపాటు పలు సమస్యలు కూడా వస్తాయి.. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముకలు బలహీనంగా మారితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..? మీ ఎముకలను ఎలా బలంగా ఉంచుకోవాలి..? అనే విషయాలను తెలుసుకోండి.. ఎముకలు మన శరీరానికి ముఖ్యమైన ఆధారము.. దృఢంగా ఉండే ఎముకలు శరీరానికి నిర్మాణం, మద్దతు, చలనశీలతను అందిస్తాయి.. శరీరంలోని ఇతర అవయవాలను రక్షిస్తాయి.. అందుకే మన ఆరోగ్యానికి నిజమైన ఆధారం మన ఎముకలే. బలమైన ఎముకలు మనల్ని ఎక్కువ కాలం చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. కానీ నేటి బిజీ జీవితం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తప్పుడు అలవాట్ల కారణంగా, ఎముకలు మరింత బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అది పెరిగే వరకు మనం సమస్యను విస్మరిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎముక బలహీనతను గుర్తించడం %-% తప్పులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. ఎముకలు బలహీనపడటానికి గల కారణాలు ఏమిటి..? దాని లక్షణాలు ఏమిటి..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనపడటానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చుంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

ఎముకలు బలహీనంగా మారడానికి కారణాలేమిటి?

సర్వోదయ ఆసుపత్రిలోని ఆర్థోపెడిక్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ మాట్లాడుతూ.. చాలా మందికి ఆరోగ్యం.. ఇతర అంశాల గురించి తెలుసు.. కానీ ఎముకల గురించి అంతగా పట్టించుకోరు.. చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లలో నిరంతరం నొప్పి ఉంటే, అది అనేక సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కాల్షియం విటమిన్ డి లోపం ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమైన పోషకాలు కాల్షియం, విటమిన్ డి. మీ ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, జున్ను, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, బాదం వంటి ఆహారాలు లేకపోతే, మీ ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోవడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం సంభవిస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరం కాల్షియంను సరిగ్గా గ్రహించలేకపోతుంది. జంక్ ఫుడ్ కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఈ రోజుల్లో పిల్లలు, పెద్దలలో జంక్ ఫుడ్ పట్ల క్రేజ్ బాగా పెరిగింది. శీతల పానీయాలలో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతుంది. దీనితో పాటు, అధిక ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం కూడా ఎముకలకు శత్రువులుగా మారుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ పులీన్ కుమార్ వివరిస్తూ.. రోజంతా కూర్చునే లేదా చాలా తక్కువగా కదిలే వ్యక్తుల ఎముకలు ప్రభావితమవుతాయి. వ్యాయామం చేయడం లేదా నడవడం ద్వారా ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. సోమరి జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తులకు ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు బలహీనపడటం) ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ధూమపానం మద్యపాన వ్యసనం ధూమపానం మద్యం సేవించడం ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి మాత్రమే కాకుండా, ఎముకలకు కూడా ప్రమాదకరం. ధూమపానం ఎముక కణాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఎముక సాంద్రతను తగ్గిస్తుంది. మరోవైపు,

మద్యం శరీరంలోని పోషకాల శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. వయస్సు హార్మోన్లలో మార్పులు స్త్రీలలో రుతువిరతి తర్వాత ఎముక బలహీనత ఒక సాధారణ సమస్య. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీని వలన ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. పురుషులలో కూడా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడటం లక్షణాలు ఏమిటి? ఎటువంటి కారణం లేకుండా కీళ్లలో నొప్పి, వీపు లేదా నడుములో నిరంతరం నొప్పి, ఎత్తు క్రమంగా తగ్గడం, చిన్న గాయాలలో కూడా ఎముకలు విరగడం, త్వరగా అలసిపోయినట్లు అనిపించడం, శరీరం వంగిపోయినట్లు అనిపించడం వంటివి ఉంటాయని డాక్టర్ ఆంచల్ ఉప్పల్ తెలిపారు.. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మార్గాలు ప్రతిరోజూ కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చోండి. కాల్షియం విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి రోజులో కొద్దిసేపు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మద్యం నుండి దూరంగా ఉండండి మీ వైద్యుడు సూచించిన విధంగా ఎముక సాంద్రత పరీక్షలను క్రమానుగతంగా చేయించుకోండి.

నల్లగా ఉన్నాయని తీసిపారేయకండి..
సర్వరోగ నివారిణి.. లాభాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాలు దాగి ఉన్నాయి.. అలాంటి ఒక ఔషధ నిధి పిప్పలి (పిప్పళ్లు).. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిప్పలి.. దీన్ని మనం తెలుగులో పిప్పళ్లు అని కూడా పిలుస్తాం.. ఇంకా పిప్పళ్లని ఆంగ్లంలో లాంగ్ పెప్పర్ అంటారు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పిప్పళ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పేర్కొంటారు.. ఆయుర్వేదంలో పిప్పళ్లను అనేక రోగాలకు దివ్యౌషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అస్తమా, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై పిప్పలి అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం, శ్లేష్మాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికి శోథ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పిప్పళ్లను చరక సంహితలో ఒక ముఖ్యమైన ఔషధంగా వర్ణించారు.. దీనిని అనేక వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

పిప్పలి ప్రయోజనాలు

పిప్పళ్లు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. సుశ్రుత సంహితలో, దీనిని దహన్ ఉపకర్ణ అని పిలుస్తారు.. అంటే చర్మ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే ఔషధం. వాస్తవానికి, ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.. మొటిమలు, మొటిమలు, దురద వంటి సమస్యలను తొలగిస్తుంది.

సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పిప్పళ్లు.. పైపెరేసి కుటుంబానికి చెందిన పుష్పించే తీగ, దీని పండ్ల కోసం పెంచుతారు. దీనిని సాధారణంగా ఎండబెట్టి సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు. పొడవాటి మిరియాలు దాని దగ్గరి బంధువు పైపర్ నిగ్రమ్ కంటే రుచిగా ఉంటాయి.. కానీ తియ్యగా.. తక్కువ ఘాటుగా ఉంటాయి.. ఇది మనకు నలుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు మిరియాలను ఇస్తుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.. దాని శోథ నిరోధక లక్షణాల కారణంగా మంటను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలి..

దీనిని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేది అని కూడా అంటారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. దీని స్వభావం వేడిగా ఉంటుంది.. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని నివారించాలని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, పిప్పలి ఉబ్బసం, బ్రోన్కైటిస్, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారిపై విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కఫం శ్లేష్మం తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తినాలి?

పిప్పలి జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.. మూత్ర వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. సాధారణంగా, దీనిని చాలా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు. 1/4 నుంచి 1/2 టీస్పూన్ తేనె లేదా వేడి నీటితో తీసుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.. అయితే.. దగ్గు జలుబు సమయంలో మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, నీటిలో వేసి మరిగించి త్రాగడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతారు. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వైద్యుడి సలహా మేరకు, మీరు దానిని క్యాప్సూల్ టాబ్లెట్ రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు.

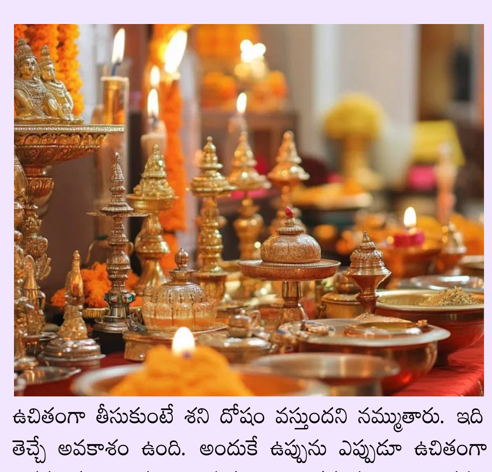
మీరు సూపరండి బాబూ.. 40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు.. ఎలానో తెలుసా..

40 ఏళ్ల డాక్టర్.. 20 ఏళ్ల కుర్రాడిలా మారిపోయారు. లండన్ చెందిన ఆ డాక్టర్ మూడు కీలక సప్లిమెంట్ల సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేసి హాట్‌టాపిక్ అయ్యారు. ఇంతకీ.. ఎవరా డాక్టర్?... కుర్రాడిలా మారిపోయేలా చేసిన ఆ మూడు కీలక సప్లిమెంట్లు ఏంటి?... డాక్టర్ ఏం చెప్పారు.. ఈ వివరాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సాధారణంగా 41 ఏళ్లు వచ్చేసరికి చాలామంది మధ్య వయస్సుతో అలసటకు గురవుతుంటారు. కానీ.. ఇదిగో ఈ ఫొటోలోని మహమ్మద్ ఇనాయత్ అనే లండన్‌కు చెందిన ఓ ప్రైమరీ కేర్ డాక్టర్ మాత్రం అలాంటి అంచనాలను తారుమారు చేశారు. ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకుంటూ తన వయస్సును 24 ఏళ్లుగా మార్చుకుని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నారు. అతని ఒరిజినల్ ఏజ్ 41 ఏళ్లు కాగా.. దానిని 17 ఏళ్లు తగ్గించుకుని యంగ్ డైనమిక్‌గా ప్రచారంలోకి వచ్చారు. అయితే.. ఈ మార్పులకు కారణం మాత్రం తాను తీసుకునే ఆహారమేనంటూ ఫుడ్ సీక్రెట్‌ను రివీల్ చేశారు డాక్టర్ ఇనాయత్. కేవలం ఫుడ్‌తోపాటు.. రోజువారీ ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ, వ్యక్తిగత జీవనశైలిలోనే మార్పులు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ ఇనాయత్ తన శరీరాన్ని ఏడేళ్లుగా ఒక డేటా ల్యాబ్‌గా మార్చుకున్నారు. ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు.. నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం లాంటి రోజువారీ కార్యకలాపాల కోసం ప్రత్యేక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించారు. తరచూ వివిధ రకాల టెస్టులు చేయించుకుంటూ లైఫ్‌ను ట్రాక్ చేసుకుంటూ వచ్చారు. ప్రధానంగా.. ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్, మెగ్నీషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను రోజువారీగా వాడినట్లు మహమ్మద్ ఇనాయత్ తెలిపారు. ఆయా సప్లిమెంట్లు ఎందుకు వాడాల్సి వచ్చిందో కూడా వివరించారు. తనకు మిథైలేషన్ జన్యులోపం కారణంగా ఫోలేట్‌తో కూడిన బీకాంప్లెక్స్ వాడినట్లు చెప్పారు. వీటి వినియోగంతో మానసిక స్థితి మెరుగుపడి.. మెదడు ఆరోగ్యం పనిచేస్తుందన్నారు డాక్టర్ ఇనాయత్. అలాగే.. కండరాల నొప్పి.. నిద్రలేమికి విరుగుడుగా మెగ్నీషియం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇక.. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు గాను ఒమేగా-3ని వినియోగించినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా.. ప్రత్యేక సప్లిమెంట్ల ద్వారా 17ఏళ్ల ఏజ్‌ను తగ్గించుకున్న లండన్ డాక్టర్ ఇనాయత్ నేచర్ ఏజింగ్ అధ్యయనం ఆసక్తి రేపుతోంది. ఇనాయత్ లండన్‌లోని లాంగ్వేజ్ క్లినిక్ వ్యవస్థాపకుడుగా.. అలాగే.. ప్రాథమిక సంరక్షణ వైద్యుడిగా.. సేవలందిస్తున్నారు.

చేప గుడ్లు తింటున్నారా..?
అయితే, మీ శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్‌తో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. అలాగే, చేపలతో పాటు వాటి గుడ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ, చేప గుడ్లను తరచూ తినటం వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..? పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ చేప గుడ్లలో ప్రధానంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ డి, కాల్షియం ఉంటాయి. చేప గుడ్లు తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ గుడ్లలో పోషకాలు ఉంటాయి. పొటాషియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అయితే లోబీపీతో బాధపడేవారు తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చేప గుడ్లు ఎంతో ప్రయోజనకరం అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ చేప గుడ్లు తినటం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు దరి చేరకుండా తప్పిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. అంతేకాదు చేప గుడ్ల వల్ల కంటి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. చేప గుడ్లలోశరీరానికి అవసరమైన న్యూట్రిషన్లు, బి 12, డి, ఎ తదితర విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. మతిమరపు సమస్య ఉన్నవారు, అల్జీమర్స్ పేషెంట్లు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేప గుడ్లను తినటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చేప గుడ్లలో లభించే విటమిన్ ఏ కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. చేపలు, వాటి గుడ్లు తినటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగి రక్తం శుద్ధి చేస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి చేపగుడ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. రెగ్యులర్‌గా చేప గుడ్లు తింటే బీపీ సమస్య తగ్గుతుంది. చేప గుడ్లలో ఉండే విటమిన్ డి తో ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మారతాయి. చేప గుడ్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. వీటితో చర్మానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పాళ్లలో అయోడిన్ ఉంటుంది. హార్మోన్ బ్యాలెన్స్‌కి, జీర్ణక్రియకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కండరాల ఎదుగుదలకు చేపగుడ్లు ఉపయోగపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది ఈ కూరగాయ బెస్ట్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్.. తరచూ తింటే ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తరచూ కలలో పాములు కనిపిస్తున్నాయా..? ఏం జరుగుతుందో తెలిస్తే.. తమషా కాదు..! సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే.. మరో హనీమూన్ జంట మిస్సింగ్..13 రోజులైనా దొరకని ఆచూకీ.ఏం జరిగిందంటే ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయనాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు,సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

ఈ వస్తువులు అప్పుగా అయినా సరే.. ఉచితంగా అయినా సరే అస్సలు తీసుకోకూడదు..! ఎందుకో తెలుసా..?



వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం.. కొన్ని వస్తువులను ఉచితంగా లేదా అప్పుగా తీసుకుంటే ఇంట్లో నెగెటివ్ శక్తి నిండిపోతుంది. ఇది మనకు తెలియకుండానే డబ్బు సమస్యలు, అనారోగ్యం, కుటుంబ కలహాలు వంటివి తెస్తుందని నమ్మకం. ఈ ఆచారాలు చాలా కాలం నుంచి ఉన్నా వాటి వెనుక ఉన్న అర్థం తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శాస్త్రం ప్రకారం ఉప్పు శని గ్రహానికి గుర్తు. దాన్ని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకుంటే శని దోషం వస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఉప్పును ఎప్పుడూ ఉచితంగా తీసుకోకుండా కొనుగోలు చేయాలి. ఇతరులకూ ఉచితంగా ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కొంతమంది బంధువులు, స్నేహితులు డబ్బుల పర్సును బహుమతిగా ఇస్తారు. కానీ వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సును వాడటం వల్ల డబ్బు విషయంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు. ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులు కాకుండా ఇతరులు ఇచ్చిన పర్సులను వాడటం వల్ల ఆదాయంలో స్థిరత్వం ఉండకపోవచ్చు. ఇతరులు ఉపయోగించిన హ్యాండ్ కర్చీఫ్ లు తిరిగి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. వాస్తు నియమాల ప్రకారం ఇవి మన ఇంటికి, మనశ్శాంతికి చెడు చేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు, అపార్థాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఎవరైనా వాడిన గడియారాన్ని తీసుకుని వాడటం వల్ల వారి కాలచక్రం కూడా మనపై ప్రభావం చూపుతుందని నమ్మకం. ముఖ్యంగా ఆ గడియారం వాడినవారు గతంలో ఇబ్బందుల్లో ఉంటే.. వాటి చెడు ప్రభావం మనకూ వస్తుందని వాస్తు చెబుతోంది. అందుకే ఉపయోగించిన గడియారాలను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ఇంట్లో వాడే అగ్గిపెట్టెలు, లైటర్లు వంటి వాటిని ఇతరుల నుంచి ఉచితంగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబంలోని శాంతి దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వాస్తు ప్రకారం దీని వల్ల మన ఇంట్లో గొడవలు, వాదనలు, భావోద్వేగ సమస్యలు పెరుగుతాయని చెబుతారు. ఇది రాహు గ్రహ దోషాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని నమ్మకం ఉంది.