T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి:00 సంచిక:00 బుధవారం 28-10-2026 పేజీలు:04 వెల:02

బియ్యంతో పాటు 6 నిత్యావసర సరుకులు

తెలంగాణ రేషన్ కార్డుదారులకు గుడ్ న్యూస్ త్వరలో అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఎల్నినో ప్రభావం కారణంగా ఈ ఏడాది వర్షాభావ పరిస్థితులు ఏర్పడి నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. బహిరంగ మార్కెట్లో కిలో సన్నబియ్యం ధర 100 రూపాయలకు చేరడంతో పాటు 25 కేజీల బస్తా ధర 3000 రూపాయల వరకు పలుకుతుండటంతో సామాన్య ప్రజలపై తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం పడుతోంది. ఈ కష్టకాలంలో పేదలను ఆదుకునే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఒక సరికొత్త పథకానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటికే రేషన్ షాపుల ద్వారా ఉచితంగా సన్నబియ్యం అందిస్తుండగా త్వరలోనే మరిన్ని నిత్యావసర వస్తువులను సబ్సిడీ ధరలకే ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమై ఈ ప్రణాళికపై చర్చించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా 14 నెలలకు సరిపడా సరుకులను పక్కాగా సేకరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.మ్యాప్‌లు చూడండిప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనున్న ఈ కొత్త పథకం ద్వారా రేషన్ కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్క కుటుంబానికి భారీగా ప్రయోజనం చేకూరనుంది. కేవలం బియ్యం మాత్రమే కాకుండా ఇళ్లల్లో నిత్యం ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన సరుకులను అతి తక్కువ ధరలకే పంపిణీ చేయనున్నారు. ఇందులో ప్రధానంగా కందిపప్పు, గోధుమపిండి, పంచదార, పామాయిల్ అలాగే చింతపండుతో పాటు కారంపొడి వంటి కిరాణా సరుకులు కూడా అందుబాటులోకి రానున్నాయి. పక్క రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అమలు చేస్తున్న తరహాలోనే ఇక్కడ కూడా సరుకులు అందించనున్నారు. ఇలా నిత్యావసర వస్తువులన్నీ ఒకే చోట తక్కువ ధరకు దొరకడం వల్ల సామాన్యుల ఇంటి బడ్జెట్ ఎంతో సులభంగా మారుతుంది. దీని ద్వారా పేద అలాగే మధ్యతరగతి ప్రజల కుటుంబ ఖర్చులు తగ్గి

సొమ్ము ఆదా అవుతుంది.మ్యాప్‌లు చూడండిప్రస్తుతం వాతావరణ పరిస్థితులు మారుతున్న నేపథ్యంలో ఎల్నినో కారణంగా తలెత్తే కరువు పరిస్థితులను తట్టుకునేందుకు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. భవిష్యత్తులో ఆహార కొరత ఏర్పడకుండా ముందస్తుగానే పక్కా ప్రణాళికలతో నిత్యావసర ధరల నుంచి సామాన్యులకు రక్షణ కల్పించడమే ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం. అన్ని రకాల సరుకులు సరిపడా నిల్వలు సిద్ధమైన వెంటనే ఈ కార్యక్రమాన్ని అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు.

జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఓపెన్ హౌస్

విద్యార్థులకు పోలీసు విధులపై అవగాహన

జైపూర్ అక్టోబర్ తేది: 27-10-2026 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాల్లో భాగంగా మంగళవారం జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో స్థానిక పాఠశాల విద్యార్థుల కోసం ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు పోలీస్ స్టేషన్‌ను సందర్శించి పోలీసుల విధులు, స్టేషన్ నిర్వహణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం పోలీసులు చేపట్టే చర్యలపై అవగాహన పొందారు. జైపూర్ ఎస్ఐ భూమేష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ స్టేషన్‌లోని రిసెప్షన్ డెస్క్, మహిళా హెల్ప్ డెస్క్, కేసుల నమోదు విధానం, లాకప్ గదుల నిర్వహణ తదితర అంశాలను విద్యార్థులకు వివరించారు.మహిళలు, బాలబాలికల భద్రత కోసం ఏర్పాటు చేసిన మహిళా హెల్ప్ డెస్క్ ప్రాధాన్యతను వివరించడంతో పాటు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో డయల్ 112 మరియు సైబర్ నేరాల బారిన పడినప్పుడు 1930కు ఫిర్యాదు చేయాలని విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు.దేశ రక్షణ, ప్రజల భద్రత కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీసు అమరవీరుల సేవలను స్మరించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు సూచించారు. చిన్నతనం నుంచే చట్టాల పట్ల గౌరవం, క్రమశిక్షణ, సామాజిక బాధ్యతను అలవర్చుకుని బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థులకు పోలీసు వ్యవస్థ, పోలీసుల విధులు మరియు ప్రజల భద్రతలో పోలీసుల పాత్రపై అవగాహన పెరగడంతో పాటు పోలీసు శాఖపై నమ్మకం, గౌరవం మరింత పెరుగుతుందని ఎస్ఐ భూమేష్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

చేర్యాల లో ఘనంగామాల మహానాడు ఆవిర్భావ దినోత్సవం'

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్,(27అక్టోబర్) చేర్యాల:- సిద్దిపేట జిల్లా చేర్యాల పట్టణంలో “”జాతీయ మాల మహానాడు 20వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని”” ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన, జాతీయ మాల మానాడు “”రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బుట్టి సత్యనారాయణ”” మాట్లాడుతూ... అంబేద్కర్ కు పూలమాలవేసి జెండా ఆవిష్కరించారు. ఆనాటి నుండి నేటి వరకు వర్గీకరణ వ్యతిరేకంగా ఉద్యమంతో పాటు తెలంగాణ ఉద్యమంలో అనేక సామాజిక ఉద్యమాలలో రోస్టర్ విధానంలో తెలంగాణలో పనిచేసిన ఏకైక సంఘం జాతీయ మాల మానాడు అంబేద్కర్ పూలే ఆశయాలను రాజ్యాంగం యొక్క రక్షణ విషయంలో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో :- జాతీయ మాల మహానాడు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బుట్టి సత్యనారాయణ, రిటైర్డ్ ఉద్యోగస్తులు శ్రీరాశీ మలయ్య , కాటం సత్తయ్య, జిల్లా ప్రచార కార్యదర్శి మేడిపల్లి నరసింహ , డివిజన్ అధ్యక్షులు చింతల విజయ్ కుమార్, నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి శ్రీరాశీ వెంకటేష్, సిద్దిపేట జిల్లా యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి చంద్ర శ్రీకాంత్, యూత్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి పాకనటి భాస్కర్, చేర్యాల పట్టణ అధ్యక్షులు పుట్ట రాజు, చేర్యాల పట్టణ మహిళ అధ్యక్షురాలు గుస్క వాసంతి, యూత్ పట్టణ అధ్యక్షులు బుట్టి సాయికుమార్, మండల నాయకులు గుస్క వెంకటేష్ ,మద్దూరి కనకయ్య, పుట్ట ఐలయ్య , బుట్టి శ్రీనివాస్ , యనమల్ల యాదమ్మ, కాటం బాలయ్య , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జైపూర్ గ్రామ పంచాయతీలను సందర్శించిన అదనపు కలెక్టర్

జైపూర్ మండలం అక్టోబర్ 27 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.జైపూర్ గ్రామ పంచాయతీలను సందర్శించి, వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పారిశుధ్య నిర్వహణ మరియు ఇతర అంశాలను పరిశీలించారు.ఈ పర్యటనలో భాగంగా నర్వ గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించి, విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలు మరియు నైపుణ్యాలను పరిశీలించారు. అదేవిధంగా, పాఠశాల ఆవరణలో కమ్యూనిటీ సోక్ పిట్‌కు ముగ్గు పోసి ప్రారంభించారు.అనంతరం గ్రామంలో పారిశుధ్య నిర్వహణను పరిశీలించి, నీటి వృథాను తక్షణమే అరికట్టాలని గ్రామ సర్పంచ్ గారికి సూచించారు. అలాగే, గ్రామంలోని అక్రమ లేఅవుట్లను పరిశీలించి, సంబంధిత నిబంధనల ప్రకారం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచనలు చేశారు.ఈ పర్యటనలో మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీపతి బాపురావు , గ్రామ సర్పంచ్ ఆగిడి స్రవంతి , ఉప సర్పంచ్ వెంకటేష్ , ఏపీఓ బాలయ్య , పంచాయతీ కార్యదర్శి రమాదేవి , వార్డు సభ్యులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పిల్లలు పుట్టడం లేదంటూ భార్యను హతమార్చిన భర్త

కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 27 కరీంనగర్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో భార్య మృతికి సంబంధించి భర్తపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు కరీంనగర్ రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఏ. నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లా, ఎలిగేడు మండలం, లాలపల్లి గ్రామానికి చెందిన నాతరి చంద్రయ్య తన కుమార్తె సుమారు 18 సంవత్సరాల క్రితం కరీంనగర్ కు చెందిన దావ చంద్రమౌళికి ఇచ్చి వివాహం జరిపించారు. వివాహమైన తర్వాత సుమారు 12 సంవత్సరాల వరకు వారికి సంతానం కలగకపోవడంతో చంద్రకుమార్ తన భార్యను తరచూ వేధించేవాడని, పిల్లలు పుట్టడం లేదంటూ దూషిస్తూ, మరో వివాహం చేసుకుంటానని బెదిరిస్తూ శారీరకంగా హింసించేవాడని స్వరూప తండ్రి తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో స్వరూపకు ఒక కుమార్తె జన్మించినప్పటికీ, తనకు మగ సంతానం కావాలంటూ చంద్రకుమార్ వేధింపులు కొనసాగించాడని ఫిర్యాదులో తెలిపారు మద్యం సేవించి ఇంటికి వచ్చి భార్యను కొట్టడం, ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోవాలని వేధించడం, పలుమార్లు రాత్రి వేళల్లో ఆమెను పుట్టింటి వద్ద వదిలేక్షణం చేసేవాడని పేర్కొన్నారు. కుటుంబ సభ్యులు పలుమార్లు నచ్చజెప్పినప్పటికీ అతని ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సంఘటన జరిగిన రోజు రాత్రి సుమారు 9 గంటల సమయంలో చంద్రకుమార్ తన భార్య స్వరూపను చేతితో, ఆమె తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేసి తీసుకెళ్లాలని, లేకపోతే చంపేస్తానని బెదిరించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. మరుసటి రోజు ఉదయం స్వరూప మంచంపై అపస్మారక స్థితిలో పడి ఉందని సమాచారం అందడంతో కుటుంబ సభ్యులు కరీంనగర్ కు చేరుకున్నారు. ఆమె మెడ కింది భాగంలో గీతల గాయాలు, కమిలిన గాయాలు కనిపించడంతో వెంటనే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించగా, అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు సంఘటన జరిగిన రాత్రి సుమారు 12 గంటల సమయంలో చంద్రకుమార్ ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయినట్లు స్థానికులు తెలిపారని, తన కుమార్తెను భర్త గొంతు నులిమి హత్య చేసి ఉంటాడని అనుమానిస్తూ తండ్రి చంద్రయ్య పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు అందిన వెంటనే రూరల్ సీఐ నిరంజన్ రెడ్డి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చేరుకుని, అసహజ మరణంగా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మృతదేహాన్ని పరిశీలించగా మెడ కింది భాగంలో గీతల గాయాలు, కమిలిన గాయాలు ఉన్నాయని, అనుమానిత మృతిగా పంచనామా నిర్వహించి, వైద్యులచే పోస్టుమార్టం చేయించి తదనంతర మృతదేహాన్ని అంత్యక్రియల నిమిత్తం మృతురాలి తండ్రికి అప్పగించారు.

బెజ్జంకిలో గంజాయి సేవించిన వ్యక్తిపై కేసు నమోదు

పోలీసుల పెట్రోలింగ్‌లో అనుమానాస్పదంగా గుర్తింపు..

పరీక్షల్లో గంజాయి వినియోగం నిర్ధారణ

బెజ్జంకి, తెలుగు కె న్యూస్ అక్టోబర్ 27: సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో గంజాయి సేవించినట్లు పరీక్షల్లో తేలిన వ్యక్తిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. వడ్లూరు గ్రామ శివారు నుంచి ఖాసీంపేట గ్రామానికి వెళ్లే మార్గంలో పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్న పోలీసులు అన్నాడి కల్యాణ్ రెడ్డి (27) అనే వ్యక్తిని అనుమానాస్పదంగా గుర్తించి విచారించారు.ఈ క్రమంలో అతడికి పరీక్షలు నిర్వహించగా, పంచుల సమక్షంలో జరిపిన పరీక్షలో గంజాయిలో ఉండే టెట్రాహైడ్రోకాన్నబినాల్ (ువఙ)కు సంబంధించిన ఫలితం సానుకూలంగా వచ్చినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. దీంతో ఈ ఘటనపై బెజ్జంకి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఎన్‌డీపీఎస్ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి, తదుపరి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు.మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి యువతతో పాటు ప్రజలందరూ గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని బెజ్జంకి పోలీసులు సూచించారు. మత్తు పదార్థాల వినియోగం ఆరోగ్యంతో పాటు కుటుంబ జీవితం, భవిష్యత్తుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. గంజాయి అక్రమ వినియోగం లేదా సరఫరాకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిస్తే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

జనాభా గణన వివరాలను స్పష్టంగా నమోదు చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 27, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.జనగణన--2027 2వ దశలో భాగంగా నిర్వహించనున్న జనాభా గణన కార్యక్రమంలో వివరాలను ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా స్పష్టంగా నమోదు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి పాపయ్య, డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ సెన్సెస్ ఆపరేషన్ రాష్ట్ర కన్సల్టెంట్ కె.కృష్ణయ్య, మాస్టర్ ట్రైనర్ శరణ్య లతో కలిసి జిల్లా స్థాయి అదనపు ఛార్జ్ అధికారులు, మండల స్థాయి ఛార్జ్ అధికారులు, అదనపు ఛార్జ్ అధికారులకు ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జనగణన మొదటి దశలో గృహాల జాబితా తయారీ ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన అధికారులు, సిబ్బంది ప్రస్తుతం 2వ దశలో జనాభా గణనను అవగాహన కలిగి ఉండాలని, క్షేత్రస్థాయిలో ఎన్యుమరేటర్లకు అవసరమైన మార్గదర్శకాలు అందించాలని తెలిపారు. జనగణన ప్రశ్నావళిలోని ప్రతి ప్రశ్నపై స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉండాలని, ఏ వివరాన్ని ఏ విధంగా నమోదు చేయాలనే అంశంపై పూర్తి పట్టు సాధించాలని సూచించారు.

ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులను తక్షణమే క్రమబద్ధీకరించాలి

14వ రోజుకు చేరిన సమ్మెకు సంఘీభావం తెలిపిన కట్కూరి సందీప్

పెద్దపల్లి అక్టోబర్ 27 : తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎం) కింద పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్టు, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులను తక్షణమే క్రమబద్ధీకరించాలని, సమాన పనికి సమాన వేతనం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ పెద్దపల్లిలో ఎన్‌హెచ్‌ఎం జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన సమ్మె 14వ రోజుకు చేరింది. ఈ సందర్భంగా సమ్మె శిబిరాన్ని సందర్శించిన కట్కూరి సందీప్ ఉద్యోగులకు సంఘీభావం తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా కట్కూరి సందీప్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ సంస్కృతిలో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన దసరా పండుగ సమయంలోనూ మహిళా ఉద్యోగులు, వైద్య సిబ్బంది తమ న్యాయమైన హక్కుల సాధన కోసం నిరసన దీక్షలు చేపట్టడం బాధాకరమన్నారు. ఉద్యోగుల సమస్యలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడం శోచనీయమని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వాల హయాంలోనూ పలుమార్లు వినతులు సమర్పించినప్పటికీ సమస్యలు పరిష్కారం కాలేదని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి చియా, సబ్జా మేజిక్

నిత్య జీవితంలో చియా మరియు సబ్జా గింజలు (జష్ట్రఖ్రు ఒ ధీుంఅశ్రీ ూవవసం) తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ రెండింటినీ సూపర్ ఫుడ్స్‌గా పరిగణిస్తారు. ఇవి బరువు తగ్గించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో మరియు శరీర వేడిని (దీశీఎ ఎమ్ఫ్) తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.సబ్జా గింజల ప్రయోజనాలు (ూఖఎఖ్రు / ధీుంఅశ్రీ ూవవసం): ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, ఆకలిని నియంత్రించి బరువు తగ్గేందుకు సాయపడతాయి మరియు మలబద్ధకం (జశీఅర్‌అజూఫ్‌అశీఅ) సమస్యను నయం చేస్తాయి.
జాగ్రత్తలు ఒ సరైన మోతాదు: ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, ఈ గింజలను రోజుకు రెండు స్పూన్లకు మించి తీసుకోకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తింటే గుండెకు మేలు: నిపుణులు

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ విదేశీ పండులో ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం, ఐరన్ మరియు పొటాషియం వంటి అత్యవసర పోషకాలు తగిన మోతాదులో లభిస్తాయి.ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో, అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.షుగర్ ఉన్నవారు ఏ పండు తినాలన్నా కాస్త ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే, డ్రాగన్ ఫ్రూట్ డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా చాలా సురక్షితమైనదేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచకుండా సహకరిస్తుంది.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల మరియు రోగనిరోధక శక్తిడ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఉండే విటమిన్ సి చర్మ కాంతిని పెంచడంతో పాటు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని (×ఎఎబఅఱ్‌ఎ) గణనీయంగా బలపరుస్తుంది. అలాగే, ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం (ఖీఅఎవతీ) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

నోని పండు వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు

ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన ఎన్నో అరుదైన పండ్లలో నోని పండు ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. దీనిని శాస్త్రీయంగా 'మోరిండా సిట్రిఫోలియా' అని పిలుస్తారు. చూడటానికి గరుకుగా, వింత ఆకారంలో ఉంటూ, ఘాటైన వాసన కలిగే ఈ పండును హవాయి, పాలినేషియా వంటి ప్రాంతాల ప్రజలు వేల సంవత్సరాలుగా సంప్రదాయ ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. శరీరంలో పాడైపోయిన కణాలను పునరుజ్జీవింపజేసే అద్భుత గుణాలు ఉండటం వల్ల దీనిని 'ఫ్రూట్ ఆఫ్ ఇమ్మోర్టాలిటీ' (అమరత్వాన్ని ఇచ్చే కాయ) అని కూడా పిలుస్తుంటారు.నోని పండులో 'ప్రొక్సెరోనైన్' అనే అరుదైన సమ్మేళనం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. మనం నోని రసాన్ని సేవించినప్పుడు శరీరంలోని ఎంజైములు దీనిని 'జెరోనైన్' గా మారుస్తాయి. ఈ జెరోనైన్ శరీరంలో దెబ్బతిన్న కణజాలాలను వేగంగా రిపేర్ చేయడంలోనూ, కణాల నిర్మాణాన్ని బలోపేతం చేయడంలోనూ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది కణాల పునరుత్పత్తిని వేగవంతం చేసి శరీరానికి బలమైన రక్షణ కవచంలా తోడ్పడుతుంది.నోని రసం తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో 'నైట్రిక్ ఆక్సైడ్' ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఈ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ సంకోచించిన రక్తనాళాలను సడలించి, రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరిగేలా సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా, గుండె జబ్బుల ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే శక్తివంతమైన యాంటీ–ఆక్సిడెంట్లుఈ పండులో శక్తివంతమైన యాంటీ–ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి కణాలు త్వరగా క్షీణించకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాకుండా, చర్మ కాంతిని మెరుగుపరిచి, వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా దరిచేరకుండా సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తాయి.నోని జ్యూస్‌ను ఏ విధంగా తీసుకోవాలి నోని పండు రుచి ఘాట?? ఉంటుంది కాబట్టి, నాణ్యమైన నోని జ్యూస్‌ను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్ది మోతాదులో కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. అయితే, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా దీర్ఘకాలిక చికిత్సలు తీసుకుంటున్న వారు తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహా తీసుకున్న తర్వాతే దీనిని వినియోగించాలి.

పోషకాహార జాగ్రత్తలతో ఆరోగ్య భద్రత

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ఆరోగ్యానికి మించిన సంపద లేదు. పోషకాహారమే మన ఆరోగ్యానికి పునాది. దేహ మనే దేవాలయానికి ఆరోగ్యకర వాతావరణమే పరమ పవిత్రం. మనం తినే ప్రతి ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావి తం చేస్తుంది. మంచి ఆహారం తీసుకున్నపుడు ఆరోగ్య భాగ్యం, చెడు ఆహారం తీసుకున్నపుడు రోగం కలుగు తుంది. పోషకాహారమే ప్రజారోగ్యానికి ఆధారంగా నిలు స్తుంది. ఆనారోగ్యాలు కుటుంబాల ఆర్థిక ప్రగతికి ప్రతిబం ధకాలుగా నిలుస్తాయి. ఆరోగ్యకర పౌర సమాజమే జాతి సమగ్రాభివృద్ధికి వెన్నెముక అని తెలుసుకోవాలి. అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతానికి పోషకాహార లోపాలు శాపంగా మారుతున్నాయి. పేదరికం, నిరుద్యోగం, అవిద్య, అవగాహనలేమి లాంటివి పోషకాహారలోప సమ స్యలకు కారణం అవుతున్నాయి. వ్యవసాయమే ప్రధాన వృత్తిగా ఎదుగుతున్న భారతదేశంలో పోషకాహార లోపాలు బెడద అధికంగా కనిపిస్తున్నది. ప్రజలకు పోషకాహార విలువలను వివరించడానికి, పోషకాల పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి, జీవనశైలి మార్పులను సూచించడానికి, పోషక విలువ గూర్చి తెలుపడానికి, ప్రభుత్వాలబాధ్యతను తట్టిలేపడానికి ప్రతి ఏటా 01 నుంచి 07 సెప్టెంబర్వరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలు (నేషనల్ న్యూట్రీషన్ వీక్) పాటించడం కొనసాగుతున్నది.1975లో అమెరికాలో ప్రారంభమైన జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలను 1982లో భారత మహిళా శిశు అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ కూడా ఆచరించడానికి నిర్ణయించింది. ఈ వారోత్సవాల్లో భాగంగా ఆరోగ్యంపట్ల అవగాహన, పోషకా హార విద్య, అనువైన జీవనవిధానం, పరిసరాలపరిశుభ్రత, సురక్షిత తాగునీరు, పోషకాహారలోపం వల్ల కలిగే దుష్ప్ర భావాలు లాంటి అంశాలను ప్రచారం చేయడం జరుగు తుంది. 2026 జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాల ఇతివృత్తంగా డిస్కవర్ ది పవర్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (పోషకా హారం శక్తిని ఆదిష్కరిద్దాం) అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచా రం చేయడం జరుగుతోంది. అధిక జనాభా, పేదరికం, నిరు ద్యోగం, నిరక్షరాస్యత కలిగిన దేశంలో పోషకాహార సమ స్యలు ఉత్పన్నం కావడం సర్వసాధారణం. తినడానికి రెండు పూటల తిండి దొరకడమే కష్టం అయిన వేళ పోషకాహార లభ్యత కష్టమే. రెండు ముద్దల పచ్చడి మెతుకులు తినడా నికి అలవాటు పడిన జనానికి ఆరోగ్య సమస్యలు రావడం అతి సహజమే. ఎంత తిన్నాం అనే విషయం కన్న, ఏం తిన్నామన్నదే ప్రధానమని తెలుసుకోవాలి. మనం తినే ఆహా రంలో స్థూల సూక్ష్మ పోషకాలు, విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, పిండి పదార్థాలు, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు ఉండే విధంగా జాగ్రత్త పడితేనే కుటుంబ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మనం తినే ప్లేటులో అధికంగా కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. చక్కెరలు, ఉప్పు, హానికారక కొవ్వులు తక్కువగా తీసుకోవాలి లేదా నివారించాలి.

కిచెన్ టవల్స్ వాడేటప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

కిచెన్ లో వాడే టవల్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయడం చాలా ముఖ్యం. డిటర్జెంట్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, డిష్ సోప్, నిమ్మకాయ, వెనిగర్, ఉప్పు వంటి వాటితో జిడ్డు, మరకలు, దుర్వాసనను సులభంగా తొలగించవచ్చు. ఇంట్లో అత్యంత శుభ్రంగా ఉండాల్సిన ప్రదేశాల్లో వంటగది ఒకటి. అయితే వంటగదిలో మనం తరచూ ఉపయోగించే కిచెన్ టవల్స్‌పై మాత్రం పెద్దగా దృష్టి పెట్టం. చేతులు తుడుచుకోవడం, పాత్రలు ఆరబెట్టడం, కౌంటర్‌పై పడిన నీరు లేదా ఆహార పదార్థాలను తుడవడం వంటి పనులకు వీటిని ఉపయోగిస్తుంటాం. దీంతో టవల్స్ త్వరగా జిడ్డుగా మారడంతో పాటు మరకలు పడతాయి. తేమ కారణంగా దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. అందుకే ఇతర కిచెన్ వస్తువుల మాదిరిగానే కిచెన్ టవల్స్‌ను కూడా క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయాలి. ఇంట్లోనే సులభంగా ప్రయత్నించగలిగే కొన్ని క్లీనింగ్ పద్ధతుల గురించి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. కిచెన్ టవల్స్‌ను శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన మార్గాల్లో డిటర్జెంట్ పౌడర్ ఒకటి. ఒక బేసిన్‌లో వేడి నీటిని తీసుకుని కొద్దిగా డిటర్జెంట్ పౌడర్ కలపాలి. మురికిగా ఉన్న టవల్స్‌ను అందులో సుమారు 30 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత టవల్‌ను చేతులతో సున్నితంగా రుద్ది, గోరువెచ్చనినీటితో బాగా కడగాలి. వీలైతే నేరుగా సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఆరబెట్టాలి. ఇక జిడ్డు, మరకలు, దుర్వాసనతో ఉన్న కిచెన్ టవల్స్‌ను శుభ్రం చేయడంలో బేకింగ్ సోడా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా మసాలా మరకలను తొలగించడానికి కొద్దిగా బేకింగ్ సోడాలో వేడి నీటిని కలిపి మందమైన పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మరక ఉన్న ప్రదేశంలో రాసి సుమారు 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత సబ్బు, నీటితో టవల్‌ను బాగా కడగాలి. టవల్స్‌కు తాజా వాసన రావాలంటే కొన్ని నిమ్మ తొక్కలను నీటిలో మరిగించి, ఆ నీటిలో టవల్స్‌ను కొంతసేపు నానబెట్టి తర్వాత కడగాలి.అలాగే డిష్ సోప్ నూనె, జిడ్డును తొలగించడానికి ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి జిడ్డుగా మారిన కిచెన్ టవల్స్‌ను శుభ్రం చేయడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరకలు లేదా జిడ్డు ఉన్న ప్రాంతాల్లో కొద్దిగా లిక్విడ్ డిష్ సోప్‌ను నేరుగా రాసి కొన్ని నిమిషాలు ఉంచాలి. తర్వాత టవల్స్‌ను గోరువెచ్చని నీటిలో సుమారు 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. అనంతరం బాగా ఉతికి, సోప్ అవశేషాలు లేకుండా శుభ్రంగా కడగాలి. అలాగే నిమ్మకాయ, వెనిగర్ రెండూ ఇంట్లో సహజంగా ఉపయోగించే క్లీనింగ్ పదార్థాలు. వెనిగర్ దుస్తులపై పేరుకున్న మురికి, దుర్వాసనను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం మొండి మరకలను తొలగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో డిటర్జెంట్ పౌడర్, నిమ్మరసం, కొద్దిగా వెనిగర్ కలపాలి. అందులో కిచెన్ టవల్స్‌ను సుమారు 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడిగి ఆరబెట్టాలి. అలాగే కిచెన్ టవల్స్‌లోని జిడ్డు, దుర్వాసనను తగ్గించడానికి ఉప్పును కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక పాత్ర లేదా బేసిన్‌లో వేడి నీటిని తీసుకుని అందులో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల ఉప్పు కలపాలి. టవల్స్‌ను సుమారు 30 నిమిషాలు అందులో నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత కొద్దిగా లిక్విడ్ సోప్ వేసి టవల్స్‌ను సున్నితంగా రుద్దాలి. చివరగా శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడగాలి. వీటితోపాటు కిచెన్ టవల్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా ఉతకాలి. కిచెన్ టవల్స్‌ను ప్రతి రెండు లేదా మూడు రోజులకు ఒకసారి ఉతకడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల జిడ్డు, మరకలు, బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు. ఎండలో ఆరబెట్టాలి. టవల్స్‌ను ఉతికిన తర్వాత వీలైనప్పుడల్లా నేరుగా సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఆరబెట్టాలి. సూర్యరశ్మి తేమను తగ్గించడంతోపాటు టవల్స్ తాజాగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. కిచెన్‌లో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే టవల్స్ చిన్నవిగా కనిపించినా, వాటిపై శ్రద్ధ పెట్టడం పరిశుభ్రతకు చాలా ముఖ్యం. క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయడం, పూర్తిగా ఆరబెట్టడం ద్వారా టవల్స్‌ను శుభ్రంగా, తాజాగా ఉంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా ఈ సమయాల్లో మాత్రం వద్దు!

ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ ఉన్న చాలామంది నిత్యం గ్రీన్ టీ తాగడానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. దీని రుచి నచ్చకపోయినా, శరీరానికి అందే పోషకాల కోసం దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. గ్రీన్ టీలో 'కాటెచిన్లు' అనే శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలోనూ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించడంలోనూ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఇది ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.రోజూ మితంగా గ్రీన్ టీ సేవించడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు చర్మంపై కూడా సానుకూల ప్రభావాలు కనిపిస్తాయి. దీనిలోని ప్రత్యేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదాన్ని దూరం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. దీన్ని తప్పుద్ధంలో లేదా తప్పుడు సమయాలలో తీసుకుంటే మాత్రం తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్లేనని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.చాలామంది ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే లేదా భోజనం ముగిసిన వెంటనే గ్రీన్ టీ తాగే అలవాటు కలిగి ఉంటారు.

స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో పిల్లలకు ముప్పు..

అధ్యయనాలు చెప్పిన సంచలన విషయాలు

చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తున్నారని, మారాం చేస్తున్నారని చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్ పెట్టడం నేడు చాలా ఇళ్లలో సాధారణమైపోయింది. అయితే, ఇలా చిన్న వయసులోనే స్క్రీన్లకు అలవాటు చేయడం వారి భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని తాజా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పిల్లల అభ్యాస సామర్థ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, భాషా నైపుణ్యాలు మరియు ఏకాగ్రత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ×చీూజు=వీ మరియు సింగపూర్ నేషనల్ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు సంయుక్తంగా '+ఖుయీ' బర్త్ కోహోర్ట్ కింద 502 మంది పిల్లలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. పిల్లలు వివిధ దశల్లో స్క్రీన్ చూసిన సమయాన్ని రికార్డు చేసి, 9 ఏళ్ల వయసులో వారి విద్యా పనితీరును, 10.5 ఏళ్ల వయసులో జ్ఞాపకశక్తిని అంచనా వేశారు. ఈ విశ్లేషణలో కేవలం స్క్రీన్ చూసే సమయమే కాకుండా, ఏ వయస్సులో ఎక్స్పోజర్ ఎక్కువగా ఉంది అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించారు. జీవితం ప్రారంభ దశలో, ముఖ్యంగా ఒక సంవత్సరం వయసులో స్క్రీన్ సమయం ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి మరియు విద్యా ప్రతిభ తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు.తాయ్ చీ వాకింగ్‌తో బరువు తగ్గడం సాధ్యమేసిల్లల మెదడు వేగంగా అభివృద్ధి చెందే సమయంలో స్క్రీన్ ముందు గడిపే కాలం పెరిగితే, ఇతర ముఖ్యమైన పనులకు సమయం తగ్గిపోతుంది. ఆటలు ఆడటం, పుస్తకాలు చదవడం, తల్లిదండ్రులతో లేదా తోటివారితో మాట్లాడటం వంటివి తగ్గిపోతాయి. వాస్తవ ప్రపంచంలో జరిగే ఈ పరస్పర చర్యల ద్వారానే పిల్లలు భాష, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు, సామాజిక సంభాషణలను నేర్చుకుంటారు.స్క్రీన్ పూర్తిగా చెడు అని చెప్పలేమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 2020లో కాల్గరీ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన సమీక్ష ప్రకారం.. అధిక స్క్రీన్ సమయం బలహీనమైన భాషా నైపుణ్యాలకు దారితీస్తుందని తేలింది. అయితే, విద్యా సంబంధిత కంటెంట్‌ను తల్లిదండ్రులతో కలిసి చూడటం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు కూడా కనిపిస్తాయని పరిశోధనలు తెలిపాయి. కాబట్టి స్క్రీన్ వినియోగానికి, పిల్లల అభివృద్ధికి మధ్య సంబంధం చాలా సంక్లిష్టమైనదిగా నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు.తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలుపిల్లలకు స్క్రీన్‌లను పూర్తిగా దూరం చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు, కానీ కొన్ని నియమాలు పాటించడం చాలా ముఖ్యం:స్క్రీన్ ఇస్తున్నప్పుడు సమయాన్ని ఖచ్చితంగా పరిమితం చేయాలి.పిల్లలు ఏం చూస్తున్నారనే దానిపై పూర్తి నిఘా ఉండాలి.ఒంటరిగా కాకుండా, తల్లిదండ్రులు పక్కనే ఉండి కలిసి చూడాలి.డిజిటల్ పరికరాలకు బదులుగా శారీరక ఆటలు, పుస్తక పఠనం, కుటుంబంతో సంభాషణలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

జైపూర్ లో పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలు - కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ

జైపూర్, అక్టోబర్ 27: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలలో భాగంగా జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ నుండి బస్ స్టాండ్ వరకు కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించారు.ఈ ర్యాలీలో సుమారు 95 మంది విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు, పోలీస్ సిబ్బంది, ప్రజలు పాల్గొని విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు అర్పించిన పోలీస్ అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ూ× జైపూర్ తో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విటమిన్ డి తగ్గితే వచ్చే సమస్యలు ఏంటో తెలుసా

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపం చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు చాలామందిని వేధిస్తోంది. ఎండకు దూరంగా ఉండటం, బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్, అపార్ట్‌మెంట్ జీవనం, రాత్రివేళల్లో మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటి అలవాట్లు దీనికి కారణమవుతున్నాయి. విటమిన్ డి లోపంతో అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలిలో ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు విటమిన్ డి లోపం కూడా తీవ్రమైన ఆందోళన కలిగిస్తోంది. చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అనేక మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్లు, బిజీ ఆఫీస్ షెడ్యూల్‌లు, ఎండకు దూరంగా ఉండటం, మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటివి విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. క్లయింట్లు, పేషెంట్లకు చేసిన నివేదికల ప్రకారం, ప్రతి పది మందిలో కనీసం నలుగురికి విటమిన్ డి లోపం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మన పూర్వీకుల కాలంలో లేదా మన తల్లిదండ్రుల కాలంలో ఈ సమస్య దాదాపుగా ఉండేది కాదు.. కానీ ఇప్పుడు ఇది సర్వసాధారణమైపోయింది.విటమిన్ డి లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు తీవ్రమైనవి. జుట్టు రాలడం, తరచుగా తలనొప్పి, మైగ్రేన్, కండరాల బలహీనత, నరాలు బలహీనపడటం, శరీర బలహీనత, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి లక్షణాలు ఈ లోపాన్ని సూచిస్తాయి. అంతేకాదు, విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో ఒత్తిడి, భయం వంటి మానసిక సమస్యలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడానికి విటమిన్ డి స్థాయిలు సరిగా ఉండటం అత్యవసరం. ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి సూర్యరశ్మికి సరైన సమయాల్లో దూరంగా ఉండటం. చాలా మంది ఎండకు వెళ్తే చర్మం నల్లబడుతుందని లేదా ఇచ్చింగ్ సమస్యలు వస్తాయని ఆందోళన చెందుతారు. అయితే, ఉదయం 6:00 నుండి 8:30 గంటల మధ్య లభించే లేత సూర్యరశ్మి విటమిన్ డికి ఉత్తమ సహజ వనరు. ఈ సమయంలో సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం వల్ల

ఎటువంటి చర్మ సమస్యలు ఉండవు. ఆధునిక నిర్మాణాలు, అపార్ట్‌మెంట్లు, ఇళ్లకు సూర్యరశ్మి సరిగా రాకపోవడం కూడా ఈ లోపానికి దోహదపడుతోంది. గతంలో వంటింట్లోకి, హాల్‌లోకి నేరుగా సూర్యకిరణాలు పడేవి, కానీ ఇప్పుడు ఇళ్లను కట్టుకునే విధానం మారిపోయింది. అందుకే చాలామంది పార్కు వంటి ప్రదేశాలకు ఫిట్‌నెస్ కోసం, ఎండను పొందడం కోసం వెళ్తున్నారు. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం కూడా సూర్యరశ్మిని పొందకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకుంటే, ఉదయం సూర్యరశ్మిని పొందలేరు. మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వాడకం కూడా ఈ అలవాట్లను ప్రోత్సహిస్తోంది.. దీనివల్ల రెటీనా దెబ్బతినే ప్రమాదం, మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

ఆరోగ్యం పట్ల కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ హెచ్చరిక

వర్షాకాలం ఆరంభంతో డెంగ్యూ, మలేరియా, మరియు చికున్‌గున్యా వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలందరూ తీవ్ర అప్రమత్తత వహించాలని కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ సూచించింది. కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ఇప్పటికే అన్ని రాష్ట్రాలు మరియు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు ఆసుపత్రులలో తగినన్ని పడకలు, మందులు, మరియు రక్తం అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ వ్యాధులను ప్రాథమిక దశలోనే నివారించగలిగినప్పటికీ, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఇవి తీవ్ర అనారోగ్యానికి మరియు కుటుంబాలపై ఊహించని ఆర్థిక భారానికి దారితీస్తాయని ఆరోగ్య రక్షణ సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి ఇల్లు మరియు పరిసరాలలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా కూలర్లు, పూలకుండీలు, మరియు పాత్రలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫుల్ హ్యాండ్స్ దుస్తులు ధరించడం, దోమల నివారణ మందులు మరియు తెరలు వాడటంతో పాటు జ్వరం, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే సొంత వైద్యం చేసుకోకుండా తక్షణమే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. చాలా వరకు ఈ వ్యాధులను ఇంట్లోనే ఉంటూ సరైన వైద్య సలహాలతో నయం చేసుకోవచ్చని, అలాగే అకస్మాత్తుగా వచ్చే వైద్య ఖర్చుల భారం తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆరోగ్య బీమా కవరేజీని కలిగి ఉండటం శ్రేయస్కరమని కంపెనీ స్పష్టం చేసింది.

రోజూ పచ్చి కొబ్బరి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా

మనదేశంలో కొబ్బరికాయకు పూజల్లోనే కాకుండా ఆహారంలోనూ ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. కొబ్బరి నీరు, కొబ్బరి పాలు, పచ్చి కొబ్బరి, కొబ్బరి నూనె రూపంలో దీనిని ప్రతిరోజూ మనం ఉపయోగిస్తుంటాం. రుచికి అద్భుతంగా ఉండే కొబ్బరి శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను, ఖనిజాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. శరీరానికి తక్షణ హైడ్రేషన్: కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి కీలకమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండదెబ్బ తగలకుండా శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి మరియు వ్యాయామం లేదా డీహైడ్రేషన్ తర్వాత కోల్పోయిన నీటి శాతాన్ని పునరుద్ధరించడానికి కొబ్బరి నీరు సహజ సిద్ధమైన ఎనర్జీ డ్రింక్‌గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరిలో ఉండే కొవ్వులలో మీడియం-చైన్ ట్రిగ్లిజరైడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ ఉండకుండా, వెంటనే శక్తిగా మారతాయి. ఇది శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేసి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.కొబ్బరిలో లారిక్ యాసిడ్, కాప్రిలిక్ యాసిడ్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీవైరల్ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా జలుబు, ఫ్లూ, వివిధ రకాల బాక్టీరియల్ సంక్రామ్యతల నుంచి కాపాడుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం, కొలెస్ట్రాల్: కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి పాలలో ఉండే మంచి కొవ్వులు శరీరంలో హెచ్‌డిఎల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. అలాగే, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నియంత్రిస్తుంది. కొబ్బరిని మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అంతర్గత ఆరోగ్యం పెరగడమే కాకుండా, చర్మం, జుట్టు కూడా దృఢంగా, మెరిసేలా మారతాయి.

బీపీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు జామపండు తినొచ్చా నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే!

పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, మధుమేహం (షుగర్) మరియు రక్తపోటు (బీపీ) సమస్యలు ఉన్నవారు ప్రతి పండును గుడ్డిగా తినలేరు. ముఖ్యంగా తీపి ఎక్కువగా ఉండే పండ్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయితే, పోషకాల ఖజానా అయిన జామపండు డయాబెటిస్ మరియు బీపీ రోగులకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం (ఫైబర్) రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, జ్యూస్ రూపంలో కాకుండా పండును నేరుగా తినడం ద్వారా పూర్తి ప్రయోజనం పొందవచ్చు.రోగనిరోధక శక్తికి విటమిన్ జ మరియు జీర్ణక్రియకు ఫైబర్జామపండులో విటమిన్ సి మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేసి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ కోసం పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం.అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవారు కూడా తమ డైట్‌లో జామపండును నిరభ్యంతరంగా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే, ఇది బీపీని పూర్తిగా తగ్గించే మందులా పనిచేస్తుందని భావించకూడదు. బీపీ నియంత్రణలో ఉండాలంటే ఉప్పు వాడకం తగ్గించడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ చేయడం మరియు డాక్టర్లు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడడం చాలా ముఖ్యం. జామపండు కేవలం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగం మాత్రమే.జామపండును ఎలా తినాలి? ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి జామపండును బాగా కడిగి, ముక్కలుగా కోసుకుని ఎలాంటి అదనపు ఉప్పు, కారాలు, చక్కెరలు కలపకుండా నేరుగా తింటేనే పూర్తి పోషకాలు అందుతాయి. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు జామకాయను జ్యూస్ రూపంలో కంటే పండు రూపంలో నమిలి తినడం చాలా మంచిది. అలాగే, ఏ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమైనా మితంగా తీసుకోవడమే ఉత్తమం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని కార్బోహైడ్రేట్ల పరిమితిని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి.

భోజనం మధ్యలో నీళ్లు తాగొచ్చా?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే

చేతుల వణుకును తేలిగ్గా తీసిపారేయకండి: 'ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్' కావచ్చు!

చేతిలో వస్తువులు పట్టుకున్నప్పుడు లేదా ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు చేతులు అదుపు తప్పినట్లు వణుకుతున్నాయా? ఫోన్‌లో టైప్ చేయడం, కాఫీ కప్పును పట్టుకోవడం, రాయడం వంటి సాధారణ పనులు కూడా ఇబ్బందిగా మారుతున్నాయా? దీనిని చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా వయసు పెరగడం వల్ల వచ్చే సహజ సమస్యగా భావిస్తుంటారు. కానీ తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే అది ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ అనే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితికి సంకేతం అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ అంటే శరీరంలోని ఒక భాగం అనియంత్రితంగా, లయబద్ధంగా వణికే నాడీ సంబంధిత సమస్య. ఇది తల, శరీరం, గొంతు వంటి భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేయగలిగినప్పటికీ, ఎక్కువగా చేతులు, ముంజేతుల్లో కనిపిస్తుంది. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధితో పోలిస్తే ఇది ఎక్కువగా కనిపించే పరిస్థితి అయినప్పటికీ, దీని గురించి చాలామందికి అవగాహన లేదు.ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌ను గుర్తించడంలో ముఖ్యమైన అంశం వణుకు ఎప్పుడు వస్తుందనేదే. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధిలో సాధారణంగా చేతులు విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు వణుకుతాయి. అయితే ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌లో చేతులతో పని చేస్తున్నప్పుడు వణుకు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు నీళ్ల గ్లాసు అందుకోవడం, టైప్ చేయడం, షూలేస్ కట్టుకోవడం వంటి పనులు చేస్తున్నప్పుడు చేతులు వణుకుతాయి. ఇది మొదట ఒక చేతిలో ప్రారంభమైనప్పటికీ, క్రమంగా రెండు చేతులనూ ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ వేళ్లలో స్వల్ప వణుకుతో మొదలై, సంవత్సరాల వ్యవధిలో నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు చేతులు స్వల్పంగా వణకడం, అప్పుడప్పుడు తల అనియంత్రితంగా ఊగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. శరీర పరిస్థితులు, జీవనశైలి కూడా ఈ వణుకును మరింత పెంచుతాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన, అలసట, నిద్రలేమి, కెఫీన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపక పదార్థాల వినియోగం, తీవ్రమైన వేడి లేదా చలి వంటివి ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌ను ఎక్కువగా కనిపించేలా చేస్తాయి. మెదడులోని కదలికలను సమన్వయం చేసే సెరెబెల్లమ్ ప్రాంతంలోని నాడీ సంకేతాల్లో ఏర్పడే అంతరాయం దీనికి కారణమై ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఈ నాడీ మార్గాల్లో విద్యుత్ సంకేతాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోతే పునరావృతమయ్యే లయబద్ధమైన వణుకు ఏర్పడుతుంది.మందులతో కూడా వణుకు అదుపులోకి రాని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బొటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు, డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ , ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ వంటి చికిత్సలను పరిస్థితిని బట్టి వైద్యులు సూచిస్తారు. ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్‌లో మెదడులో వణుకుకు కారణమయ్యే నిర్దిష్ట ప్రాంతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తారు.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు ఓటరుగా నమోదు కావాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

దేవసేన. రాష్ట్ర కళాశాలల సాంకేతిక విద్యా కమిషనర్.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. ఈ విషయంలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల పాత్ర చాలా ముఖ్యమని నల్గొండ జిల్లా ఓటరు జాబితా పరిశీలకురాలు, రాష్ట్ర కళాశాల, సాంకేతిక విద్య కమిషనర్ శ్రీ దేవసేన అన్నారు. మంగళవారం ఆమె నల్గొండ జిల్లా, చండూరు ఆర్డీవో మరియు మునుగోడు ఈ ఆర్ ఓ కార్యాలయంలో మునుగోడు నియోజకవర్గ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సర్ ప్రక్రియ పై ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ సర్ ప్రక్రియ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడడంలో అధికారులతో పాటు, రాజకీయ పార్టీల పాత్ర ముఖ్యమని అన్నారు. సర్ ప్రక్రియలో అధికారులతో కలిసి పని చేయాలని రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కోరారు. ఇందులో భాగంగా ఎన్నికల కమిషన్ షెడ్యూల్ ప్రకారం సర్ ఫారాలపై వచ్చిన అభ్యంతరాలను నవంబర్ 5 వరకు పరిష్కరించేందుకు అవకాశం ఉందని, ఇంకా ఎక్కడైనా అర్హులైన వారు ఓటరుగా నమోదు కు అవకాశం ఉంటే రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు అలాంటి వారందరిని గుర్తించి ఓటరుగా నమోదు అయ్యేలా చూడాలని చెప్పారు. అర్హులు ఏ ఒక్కరు ఓటరు జాబితా నుండి తప్పిపోకూడదన్నారు.రాజకీయ పార్టీలు ఇంకా ఎక్కడైనా బిఎల్ఏ లను నియమించకుంటే వెంటనే నియమించాలని కోరారు. రాబోయే వారం రోజులు సర్ ప్రక్రియలో అర్హులైన వారందరూ ఓటరుగా నమోదయ్యేలా పక్కాగా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ప్రతివారం నిర్వహించే రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమావేశానికి హాజరవుతున్నారా? ఓటరు జాబితాలో చనిపోయిన, తొలగించిన వారి పేర్లను చూసుకున్నారా? లేదా అని అడిగి రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులను తెలుసుకున్నారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ మునుగోడు నియోజకవర్గంలో సర్ ప్రక్రియ పకడ్బందీగా జరిగిందని, ప్రతివారం క్రమం తప్పకుండా రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల సమావేశాలు నిర్వహించారని ,సర్ పై తమకు వచ్చిన సందేహాలన్నింటిని ఈ ఆర్ ఓ,ఆర్డిఓ ఎప్పటికప్పుడు తీర్చారని, సర్ ప్రక్రియలో ఈఆర్వో,ఏ ఈ ఆర్ ఓ లందరు బాగా కృషి చేశారని అభినందించారు. జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా మునుగోడు నియోజకవర్గానికి సంబంధించి అన్ని హియరింగ్స్ ను పూర్తి చేయడం జరిగిందని, వచ్చిన ఫారం 6 ,7, 7 ఏ పరిశీలించామని,అన్ కలెక్టెడ్ ఫారాలన్నింటిని బిఎల్ఏ ల సమక్షంలో పరిశీలించడం జరిగిందని, ఫారం 6,7,8 లపై వచ్చిన అభ్యంతరాలను నవంబర్ 5 న పరిష్కరించేందుకు చివరి తేదీగా ఈసీ నిర్ణయించడం జరిగిందని, నవంబర్ 9న తుది ఓటరు జాబితా ప్రచురించడం జరుగుతుందని తెలిపారు . మిగిలిపోయిన అభ్యంతరాలను సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరిస్తామని ఓటరు జాబితా పరిశీలకురాలికి వివరించారు.

రామాలయం వద్ద బోర్ మోటార్ ఏర్పాటు

కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 27 6వ డివిజన్ బొమ్మకల్ రామాలయం గుడి వద్ద బోర్ మోటార్ కావాలని ఆలయ కమిటీ మరియు స్థానికులు కోరగా, వెంటనే స్పందించి గౌరవ మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ గారితోచర్చించి మున్సిపల్ సాధారణ నిధుల నుండి బోర్ మోటార్ ఏర్పాటు చేయించి ప్రారంభించిన కార్పొరేటర్ మ్యాకల వెంకటేష్ భక్తుల అవసరాలను గుర్తించి, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తూ ప్రజాసేవలో ముందుంటున్న కార్పొరేటర్ గారికి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు బీరం ఆంజనేయులు,తోట రాజేందర్,ఆసిరి ప్రకాష్, కాల్వ రాంచంద్రం,గోలి పర్శరాం,కాల్వ మల్లేశం,గాలిపెల్లి నారాయణ,గాండ్ల శ్రీనివాస్,వరాల శ్రీనివాస్,కాల్వ శశి,గోస్కుల రవి,కామ అంజిబాబు, పాదం సాయికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

నీటిని వృధా చేయకూడదు..

ప్రతి చుక్కను ఒడిసిపడదాం : కన్ కూర్ సర్పంచ్ సాగరిక

జైపూర్, అక్టోబర్ 23: తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. నీటిని వృధా పోనీయకూడదని, వచ్చిన ప్రతి వర్షపు చుక్కను ఒడిసిపట్టి భూమిలోకి ఇంకించాలని కాన్వూర్ సర్పంచ్ సాగరిక వెంకటేశ్వర్లు పిలుపునిచ్చారు.జైపూర్ మండలంలోని కన్ కూర్ తీగ్రామంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన పైకప్పు వర్షపు నీటి సేకరణ ఇంకుడు గుంతలను ఈరోజు ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎంపీడీవో శ్రీపతి బాపూరావు తో కలిసి సర్పంచ్ సాగరిక వెంకటేశ్వర్లు ఇంకుడు గుంతలను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వర్షపు నీటిని ఇంకుడు గుంతల ద్వారా భూమిలోకి పంపితే భూగర్భ జలాలు పెరుగుతాయని, భవిష్యత్తులో నీటి కొరత రాకుండా ఉంటుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, పంచాయతీ కార్యదర్శి, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్లగొండలో లక్ష మందితో

రైతు బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలి.

పాలడుగు నాగార్జున

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు.

తెలుగు కే న్యూస్ నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి. శివన్నగూడెం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించాలి ఎదుల రిజర్వాయర్ నుంచి డిండి ప్రాజెక్టుకు సాగు నీరు అందించాలని -- పాలడుగు నాగార్జుననవంబర్ 15 నుంచి 18.వరకు నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించనున్న అఖిల భారత రైతు సంఘం 36వ మహాసభల సందర్భంగా నల్లగొండలో లక్ష మందితో నిర్వహించే రైతు బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు పాలడుగు నాగార్జున రైతులకు పిలుపునిచ్చారు.మహాసభల ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా మర్రిగూడ మండల కేంద్రంలో రైతులను కలిసి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాలడుగు నాగార్జున మాట్లాడుతూ రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చించి, భవిష్యత్ పోరాటాలకు కార్యాచరణ రూపొందించేందుకు అఖిల భారత రైతు సంఘం 36వ మహాసభలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.మర్రిగూడ మండల రైతాంగానికి ప్రధానమైన శివన్నగూడెం ప్రాజెక్టును వెంటనే పూర్తి చేసి, ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంలో జాప్యం వల్ల రైతులు సాగునీటి కోసం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.రైతులపై భారాన్ని మోపే రైతు వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయాలని, రైతులు పండించిన ప్రతి పంటకు స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫార్సుల ప్రకారం గిట్టుబాటు ధర కల్పించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. మార్కెట్‌లో పంటలకు సరైన ధర లభించక రైతులు నష్టపోతున్నారని, ప్రభుత్వమే కొనుగోలు వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని అన్నారు. పత్తి పంటలు వేసి నష్టపోయిన రైతాంగాన్ని కి నష్టపరిహారం ఇవ్వాలిప్రస్తుతం అనేక ప్రాంతాల్లో కరువు పరిస్థితులు తీవ్రంగా ఉన్నందున, రాబోయే రోజుల్లో గ్రామాల్లో తాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తాగునీటి సరఫరా, పశువులకు నీరు, సాగునీటి వనరుల పరిరక్షణకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించాలని అన్నారు.వర్షాభావం, నీటి కొరత కారణంగా అనేక ప్రాంతాల్లో పంటలు ఎండిపోయి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని, దిగుబడులు తగ్గడంతో రైతుల ఆదాయం పడిపోయిందని తెలిపారు.

టీఆర్పీ నాయకులకు దసరా శుభాకాంక్షలు

తెలిపిన శంకరోలా సురేష్ ముదిరాజ్..

మియాపూర్ తెలుగు కె న్యూస్.. తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ (టీఆర్పీ) రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బండారి రమేష్ యాదవ్, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నర్సింగ్ ముదిరాజ్‌లను శంకరోలా సురేష్ ముదిరాజ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని పార్టీ కార్యాలయం దగ్గర ఈ భేటీ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ రామకృష్ణ గౌడ్, కురుమూర్తి ముదిరాజ్, అంజయ్య, కొండయ్య, రవి, ప్రశాంత్, కోరేబోయిన లావణ్య, అనసూర్య, శ్వేత, సుకన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొల్లకురుమలపై దాడులు చేస్తే సహించేది లేదు!

వారి సమస్యల పరిష్కారానికి రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమం

అఖిలభారత బహుజన సేన జాతీయ అధ్యక్షుడు

అంబర్‌పేట శ్రీనివాస్ హెచ్చరిక

జైపూర్: అక్టోబర్ 27 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. గొర్రెల పెంపకాన్ని ప్రధాన వృత్తిగా చేసుకుని జీవిస్తున్న గొల్లకురుమలపై దాడులకు పాల్పడితే సహించేది లేదని అఖిలభారత బహుజన సేన జాతీయ అధ్యక్షుడు అంబర్‌పేట శ్రీనివాస్ హెచ్చరించారు. గొల్లకురుమలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. వారి జీవనోపాధికి భద్రత కల్పించడంతోపాటు, ప్రభుత్వం గతంలో జారీ చేసిన జీవోలను అమలు చేసి హక్కులను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు.గొర్రెల కాపరుల కష్టాలు పరిశీలన జైపూర్ మండలం ఇందారం గ్రామంలో మంగళవారం గొల్లకురుమ డోలు దెబ్బ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అంబర్‌పేట శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సంచార జీవుల జీవన విధానాన్ని పరిశీలించి, గొర్రెల పెంపకందారులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గొర్రెల మందలతో గ్రామాలు, అడవులు, పొలాల వెంట సంచరిస్తూ జీవనం సాగించే క్రమంలో ఎదురవుతున్న సమస్యలు, భద్రతాపరమైన ఇబ్బందుల గురించి సంఘం నాయకులు ఆయనకు వివరించారు.

గ్రామ కమిటీ ఎన్నిక

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు పద్మశ్రీ గౌరవ మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు బెల్లంపల్లి మండల ఇంచార్జ్ కుష్ణ పెల్లి రాజలింగు మాదిగ ఆధ్వర్యంలో మంచిర్యాలజిల్లా బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గంలో మీఖీ గ్రామ కమిటీ ఎన్నికమీఖీ బుధ కుర్దు గ్రామ అధ్యక్షులు ఆయిల్లఅభిలాష్ మాదిగదీూజమీఖీ గ్రామ ఉపాధ్యక్షులు చిలుముల ప్రణయ్ మాదిగబస్సీ ప్రధాన కార్యదర్శి కొప్పర్తి సాత్విక్ మాదిగూాజ ఉపాధ్యక్షులు బరిగల విష్ణు మాదిగూాజ వేమురుల నవీన్ మాదిగూాజ శనిగారపు నిదర్శన్ మాదిగూాజ కలవల యశ్వంత్ మాదిగూాజ కాంపెల్లి నిదర్శన్ మాదిగూాజ చిలుక జస్వ మాదిగఎస్ఎస్సిమీఖీ చైల్డ్ మహిళ కమిటీ ఎన్నిక మీఖీ బుధకుర్దు గ్రామ అధ్యక్షురాలు మోకేనా పల్లి నిషిత మాదిగూాజమీఖీ ఉపాధ్యక్షురాలు వేముల్ల ప్రవష్టిత మాదిగూాజ ప్రధాన కార్యదర్శి లింగంపల్లి జెస్సిక మాదిగ కృష్ణ పల్లి శ్రీజ మాదిగ శనిగార జెస్సికా మాదిగ ఆషాడపు అక్షయ మాదిగదీూజ మోకేనపల్లి సుదిష్ణ మాదిగూాజ మోకినపల్లి అమ్ములు మాదిగ గో గర్ల స్వీష్మా మాదిగఎస్ఎస్సి ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న శనిగారపు లావణ్య మాదిగవీమీ మంచిర్యాల ప్రధాన కార్యదర్శి బెల్లంపల్లి అధ్యక్షులు బరిగల రాజకుమార్ బెల్లంపల్లి మండల కార్యదర్శి లింగంపల్లి రమేష్ మాదిగ జంగా పల్లి అనిల్ మాదిగ గ్రామ కుల పెద్ద మోకినపల్లి నారాయణ బుధ కుర్దు ఉపాధ్యక్షులు కుప్పర్తి తిరుపతి మాదిగ గోడిసెల వెంకటేష్ మాదిగ బరిగల క్రాంతి మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు జైమీఖీ జై జైమీఖీ వర్ధిల్లాలి మాదిగ విద్యార్థుల ఐక్యత జై మాదిగ జై జై మందకృష్ణ మాదిగ

బిసి హక్కుల సాధన సమితి

తాండూర్ మండల కమిటీ ఎన్నిక

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 27 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మంచిర్యాల జిల్లా తాండూర్ మండల కేంద్రంలోని భగత్ సింగ్ భవన్ లో బిసి హక్కుల సాధన సమితి మండల నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా బిసి హక్కుల సాధన సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు వనం సత్యనారాయణ హాజరైనారు, ఈ సమావేశానికి కామ్రేడ్ పట్టి శంకర్ గారి అధ్యక్షతన జరిగినది, దీనికి అతిథిగా సిపిఐ తాండూర్ మండల కార్యదర్శి కొండు బానేష్, బీసీ హక్కుల సాధన సమితి మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు వనం సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ బీసీల పట్ల కేంద్రానిది సవతి తల్లి ప్రేమ జనగణలో బీసీ ప్రస్తావన చేయకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం బీసీల పట్ల సవతి తల్లి ప్రేమ కనపరుస్తుందని, బీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ప్రధానమంత్రిని అని చెప్పుకుంటూ నరేంద్ర మోడీ నిజానికి బీసీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తి కాదని తను మొదటిసారి గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా పని చేసినప్పుడు అతని కులం ఓసి సామాజిక వర్గానికి చెందినదని తను అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత తన అధికారాన్ని ఉపయోగించుకొని తన కులాన్ని బీసీ సామాజిక వర్గానికి మార్పిడి చేసుకున్నారని అందువల్ల నరేంద్ర మోడీ కి బీసీల పట్ల ప్రేమ లేదని బిజెపి కూడా అగ్రవర్ణాల పార్టీగా ముద్ర పడిపోయిందని అందువల్లనే జన గణ కుల గణ న చేయకుండా అడ్డుకుంటున్నారని, అందుకని బీసీ హక్కుల సాధన సమితి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉద్యమాలు చేపట్టనున్నామని ఆయన తెలియజేశారు, కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి పార్టీని మరియు ప్రభుత్వాన్ని నడిపించేది ఆర్ఎస్ఎస్ అధినేత మోహన్ భగవత్ అనేది జగద్విత‌మని ఆయన అగ్రకుల మను భావజాలంతో ఏం చెప్పినా నరేంద్ర మోడీ అదే చేస్తారని భారతదేశాన్ని ముక్కలు చేయడమే ఆర్ఎస్ఎస్ ఆలోచన విధానమని, గత ఎనిమిది శతాబ్దాలుగా బీసీలను ఓట్లు వేసే మిషన్లుగా మాత్రమే చూస్తున్నారని కానీ బీసీల్లో చైతన్య వచ్చి మేము ఓట్లు వేయడానికి తప్ప అధికారం చేపట్టడానికి పనికిరామ అని ప్రశ్నించే స్థాయికి వచ్చారని అందువల్లనే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇటీవల కాలంలో కేంద్రంలో రాష్ట్రాల్లో ఉన్న పార్టీలు బీసీలను మోసం చేసి 42 శాతం రిజర్వేషన్లను ఇస్తామని చెప్పి కేవలం 21 శాతానికి పరిమితం చేసిన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో 56% సీట్లను మున్సిపాలిటీలో 61 శాతం బీసీలు గెలుపొందారని ఇది హర్షించదగ్గ పరిణామం అని ఆయన అన్నారు, త్వరలో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టే జనగణనలో కుల గణన అంశాన్ని చేర్చి జనాభా దామాషా ప్రకారం చట్టసభలలోను విద్య ఉపాధి ఉద్యోగ రంగాల్లోనూ బడ్జెట్ లోను రిజర్వేషన్ కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు,

పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను

వేగవంతం చేయాలి..

ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణా రావు ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు ..

ఎమ్మెల్సీ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ ఓటు నమోదు ప్రక్రియలో భాగంగా మంగళవారం రోజు నిజాంపేట్ రోడ్‌లోని కోలన్ రాఘవరెడ్డి గార్డెన్స్‌లో శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకుల సమావేశం నిర్వహించారు. కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ,ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు గార్ల ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది.ఈ సమావేశానికి మియాపూర్ డివిజన్ బిఆర్ఎస్ నాయకుడు అట్టేపల్లి రామప్రభు బృందం హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ప్రతి డివిజన్‌లో ఉన్న డిగ్రీ మరియు అంతకంటే ఎక్కువ చదువుకున్న వారిని గుర్తించి,ఎమ్మెల్సీ ఓటు నమోదుపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.అర్హులైన ప్రతి పట్టభద్రుడితో ఎమ్మెల్సీ ఓటు అప్లై చేయించాలని,రాబోయే రెండు ఎమ్మెల్సీ స్థానాలను బిఆర్ఎస్ పార్టీయే కైవసం చేసుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అట్టేపల్లి రామప్రభు టీమ్ సభ్యులు పురుషోత్తం యాదవ్, శ్రీరామ్, అజయ్, ప్రశాంత్‌లతో పాటు నియోజకవర్గ సీనియర్ నాయకులు,మహిళా నాయకురాళ్లు, పట్టభద్రులైన యువతీ యువకులు పాల్గొన్నారు

ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియలో

భాగంగా ఫారాలు,ధ్రువపత్రాల పరిశీలన ముఖ్యము.

దేవసేన. నల్గొండ జిల్లా ఓటరు జాబితా ఎన్నికల పరిశీలకురాలు

మరియు రాష్ట్ర కళాశాల, సాంకేతిక విద్య కమిషనర్.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. కొత్తఓటర్ల నమోదు, ఓటరు జాబితాలో తొలగింపులు ,మార్పుచేర్పులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చేయాలని చెప్పారు. మంగళవారం ఆమె నల్గొండ జిల్లా ,మునుగోడు లోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలోని 171 వ పోలింగ్ కేంద్రంలో "సర్" ప్రక్రియను పరిశీలించారు. బిఎల్ఓ పద్మ తో ముఖాముఖి మాట్లాడుతూ సర్ ప్రక్రియ నిర్వహణ తీరును అడిగి తెలుసుకున్నారు. సర్ లో భాగంగా ఓటరు నమోదు,ఫారాల పరిశీలన, కొత్త ఓటర్ల నమోదు, మార్పులు చేర్పులకు వచ్చిన ఫారాలు,జారీ చేసిన నోటీస్ లు గురించి అడిగారు. ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు సర్ షెడ్యూలు ధ్రువ పత్రాలు పరిశీలించిన విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కొత్తగా ఓటరు నమోదుకై ఇప్పటివరకు వచ్చిన దరఖాస్తులు ,వాటి పరిశీలన ధ్రువ పత్రాల పరిశీలన, మ్యాపింగ్ కానీ ఓటర్ల విషయంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలు, ధ్రువపత్రాల ఆధారంగా ఇల్లిల్లు పరిశీలన, ఎలా నిర్ధారణ చేస్తున్నారని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే ఓటరు జాబితా నుండి తొలగింపులు ఏ విధంగా చేస్తున్నారని? ఒక ఓటరు కు రెండు చోట్ల ఓటు ఉన్నట్లయితే ఒకేసారి రెండు చోట్ల తొలగించకుండా ఒకచోట ఓటరు గా కొనసాగేందుకు వీలైనంతవరకు నిర్ధారణ చేసుకోవాలని చెప్పారు. ఓటరు జాబితా లో విఐపి ఓటర్లు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూడాలని ఈ వివరాలన్నీ ప్రత్యేకంగా నమోదు చేయాలని, నోటీసులు జారీ చేసిన ఓటరుకు హియరింగ్ తర్వాత ఓటరు జాబితాలో తన పేరు తిరస్కరించిన లేదా అనుమతించిన వివరాలన్నింటిని తప్పనిసరిగా తెలియజేయాలని చెప్పారు . నోటీస్ లు జారీ చేసిన ఓటర్లకు హియరింగ్ తర్వాత తన పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉన్నది లేనిది ఇంటికి వెళ్లి తెలియజేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె. శ్రీనివాస్, దేవరకొండ సబ్ కలెక్టర్ కరోలిన చింగ్ థియాన్ మావి, చండూర్ ఆర్డీవో శ్రీదేవి ,మునుగోడు తహసిల్దార్ , ఆర్ ఐ ,తదితరులు ఉన్నారు .