

# ప్రజాభూమి

Prajabhoomi Telugu Daily  
www.prajabhoomi.com

అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్



తెలంగాణ ఎడిటర్ : విప్పల చంద్రశేఖర్

ఆదివారం

24.11.2024 | పేజీలు: 08

నమూనా సంచిక

వెల : అముల్యం



## అది ఫార్మా సిటీ కాదు.. ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్

యువత, మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడమే ప్రధాన లక్ష్యం

ప్రజలకు మేలు చేయాలన్నదే నా సంకల్పం

ఎవరికీ నష్టం కలిగించే ఉద్దేశం నాకు లేదు

భూసేకరణ విషయంలో పరిహారం పెంచాలన్న

అంశాన్ని పరిశీలిస్తాం

ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్లో కాలుష్య రహిత పరిశ్రమ

లు ఏర్పాటు చేస్తాం

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

ప్రజాభూమి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్

కొడంగల్ నియోజకవర్గంలో ఏర్పాటు చేయబోయేది ఫార్మా సిటీ కాదని.. ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. నియోజకవర్గంలో యువత, మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ను ప్రతిపాదించి నట్టు సీఎం చెప్పారు. కొడంగల్ నియోజకవర్గంలో లగచర్ల ఫుటన్ పై సీపీఐ, సీపీఎం, ఎంసీపీఐ(యు), ఆర్ఎస్సీ, సీపీఐ (ఎంఎల్ - లిబరల్స్) తదితర పార్టీల నాయకుల ప్రతినిధుల బృందం సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని సచివాలయంలో కలిసి ఒక వినతి పత్రాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కొడంగల్

మిగతా 2లో..

## ఆ నినాదమే.. మహామంత్రంగా మారింది

మహారాష్ట్రలో నిజమైన సామాజిక న్యాయమే గెలిచాయి

అబద్ధాలు, మోసం ఘోరంగా ఓడిపోయాయి

మహారాష్ట్ర అన్ని రికార్డులను బ్రేక్ చేసింది

మాడుసార్లు బీజేపీకి అధికారం కట్టబెట్టిన ఆరో రాష్ట్రంగా మహారాష్ట్ర నిలిచింది

అఖండ విజయంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ హర్షం



ప్రజాభూమి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్

మహారాష్ట్రలో 'మహాయుతి' అఖండ విజయంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలోని బీజేపీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విజయోత్సవ సభలో ప్రసంగించారు. మహారాష్ట్రలో అభివృద్ధి, సుపరిపాలన, నిజమైన సామాజిక న్యాయమే గెలిచాయని.. అబద్ధాలు, మోసం ఘోరంగా ఓడిపోయాయన్నారు. మహారాష్ట్ర అన్ని రికార్డులను బ్రేక్ చేసిందన్న ప్రధాని మోడీ.. గత 50 ఏళ్లలో ఏ పార్టీ గానీ, ఎన్నికల ముందు ఏర్పాటైన కూటమి గానీ ఇంతటి ఘన విజయం

మిగతా 2లో..

## నా గెలుపు మీ విజయమే

వయనాడ్ లో 4 లక్షలకు పైగా మెజార్టీతో గెలుపు పార్లమెంట్ లో వయనాడ్ గెంతుకనవుతా..

వయనాడ్ ప్రజలకు ధన్యవాదాలు

కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకురాలు ప్రియాంకగాంధీ



మహారాష్ట్ర ప్రజలు కాంగ్రెస్ కు గుణపాఠం చెప్పారు

- 5 గ్యారంటీల పీఠల కాంగ్రెస్ చేసిన గారడీ చేసింది
- తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మోసాలను మహారాష్ట్ర ప్రజలు గుర్తించారు
- ఇక్కడ గ్యారంటీలు అమలు చేయకపోవడమే అక్కడ ప్రభావం చూపించాయి
- మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్రావు

## మహారాష్ట్ర, జార్ఖండ్ లో కాంగ్రెస్ కు 30 సీట్లు కూడా రాలేదు

కాంగ్రెస్ పై ఎంత ప్రజావ్యతిరేకత ఉందో అర్థమవుతుంది

ఆ పార్టీ కులం, మతం పేరుతో ప్రచారం చేసింది

రాహుల్ గాంధీ దుష్ప్రచారాన్ని ప్రజలు నమ్మలేదు

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి



2

## పెద్ద పెద్ద నియంతలు కూడా కొట్టుకుపోయారు..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కక్ష పూరితంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు

ఏ తప్ప చేయని పట్టం నరేంద్ర రెడ్డిపై అక్రమ కేసులు పెట్టారు

నరేంద్ర రెడ్డి ప్రజలకోసం పోరాటం చేస్తున్నారు

జిఆర్ఎస్ వర్కంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

చర్లపల్లి జైల్లో కొడంగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేంద్ర రెడ్డికి పరామర్శ



2



## నేను అస్సలు ఊహించలేదు..

ఓటమిని అంగీకరిస్తున్నాం. ఓటమికి గల కారణాలను విశ్లేషిస్తాం

పార్టీ కోసం కృషి చేసిన వారికి నా ధన్యవాదాలు

మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ఫలితాలపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ

2

## తెలంగాణలో ప్రజా తిరుగుబాటు రాబోతోంది

కాంగ్రెస్ కూటమి ముక్కలు కావడం ఖాయం

ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలే కూలుస్తారు

మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ అన్ని అబద్ధపు ప్రచారాలు చేసిన ప్రజలు నమ్మలేదు

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

కాంగ్రెస్ సర్కార్ పై ఎమ్మెల్యే కవిత ఫైర్

నిమ్స్ లో చికిత్స పొందుతున్న విద్యార్థినికీ పరామర్శ



2

## కేటీఆర్ పై క్రిమినల్ పిటిషన్

- అక్మత్ బందోబస్త తప్పదు ప్రచారం చేస్తున్నారు
- శోధ సంస్థతో తనకు సంబంధం లేదు
- నా ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు కేటీఆర్ ఆరోపణలు చేస్తున్నారు
- రేవంత్ రెడ్డి బావమంది స్వజన్ రెడ్డి

2

## భద్రాద్రి ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం

ఆలయ అభివృద్ధిపై అధికారంలో చర్చ

ముఖ్యమంత్రి చర్చించి నిధులను మంజూరు చేస్తాం..

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు



2





### రూ.17.14 కోట్లతో మానకొండూర్ నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి పనులకు ప్రతిపాదనలు

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి తిమ్మాపూర్ :** మహారాష్ట్ర గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం(ఎంజీఎన్ఆర్ఈజీ) కింద 17.14 కోట్ల రూపాయల అంచనాలతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసినట్లు మానకొండూర్ శాసనసభ్యుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లా కలెక్టర్లకు ప్రతిపాదనలు అందజేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. మానకొండూర్ మండలానికి 3.02 కోట్ల రూపాయలు, శంకరపట్నం మండలానికి 3 కోట్లు, తిమ్మాపూర్ మండలానికి మూడు కోట్లు, గన్నేపరం మండలానికి 2.21 కోట్లు, బెజ్జంకి మండలానికి 2.87 కోట్లు, ఇల్లంతకుంట్ల మండలానికి 3.04 కోట్ల రూపాయల మంజూరు కోసం ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు ఎమ్మెల్యే వివరించారు. పాల నాపరమైన అనుమతులు మంజూరు కాగానే ఆయా మండలాలలో పనులు వచ్చేవారంతో చేపడతామని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గంలో నూతనంగా ఏర్పడిన గ్రామపంచాయతీలలో పంచాయతీ మూడు కోట్ల అంగన్ వాడీ కేంద్రాలకు భవనాలు నిర్మించడంతో పాటు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో టాయిలెట్లు, ప్రహారీ గోడల నిర్మాణం చేపడతామన్నారు. అంతేకాకుండా రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడం కోసం గ్రామాలలో అంతర్గతంగా సీస్ రోడ్లు నిర్మిస్తామని ఆయన తెలిపారు.

### విద్యార్థుల అభ్యసనా సామర్థ్యాలు పెంపుకు కృషి చేయాలి

**విద్యా బోధనలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి**  
**విద్యార్థులకు రుచికరమైన భోజనం అందించాలి**  
**విద్యాలయాల ఆకస్మిక తనిఖీలో కలెక్టర్ల సందర్శనకు మార్గ రూప**

**ప్రజాభూమి ప్రతినిధి గంభీరావుపేట :** ప్రభుత్వ పాఠశాలలో, డెన్డెన్యూలో విద్యాలయాలలో విద్యార్థుల అభ్యసనా సామర్థ్యాలు పెంపుకు కృషి చేయాలని ఉపాధ్యాయులను జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూపొందించారు. గంభీరావుపేట మండల కేంద్రం లోని కే.జీ. టి. పి.జి. మరియు దమ్మనపేట లోని తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్ & జూనియర్ కళాశాలలను జిల్లా కలెక్టర్ శనీవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులను పలు అంశాలపై ప్రశ్నలు వేసి సమాధానాలు రాబట్టారు. వారి సందేహాలు నివృత్తి చేశారు. పాఠశాలలను తనిఖీ చేసి విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలు బోధించారు. విద్యార్థుల హాజరుపై ఆరా తీశారు. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంగ్లీష్ అంశాల్లో నిష్ణాతులను చేయాలని సూచించారు.



అనంతరం విద్యాలయం ఆవరణలో పరిశుభ్రత పనులు పరిశీలించారు. అనంతరం కిచెన్ లోకి వెళ్లి, కూరగాయలు, పండ్లు ఇతర పదార్థాల నాణ్యతను తనిఖీ చేశారు. పలు కూరగాయలు, పండ్ల నాణ్యతలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తరగతి గదుల్లోకి వెళ్లారు. ఉపాధ్యాయులకు పాఠాలు బోధించడం పరిశీలించారు. ఇక్కడ ప్రధానోపాధ్యాయులు, టీచర్లు, లెక్చర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### మొన్న హాస్టల్ లో జరిగిన పాము కాటు సంఘటన మరిచిపోయిన అధికారులు



**పాముల బాధ నుండి మమ్మిల్లా కాపాడండి సార్లు**  
**ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, ఇల్లంతకుంట్ల :** మండలం లోని గాలిపల్లి ఉన్నత పాఠశాల మైదానంలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా నర్సరీ నిర్వహిస్తున్నారని నర్సరీ ఏర్పాటు చేయడం వల్ల చుట్టూ గడ్డి పెరిగి పాములు సంపాదించుకుంటున్నాయి. పలుమార్లు డ్రాస్ రూమ్ లోకి కూడ వచ్చాయి. సాయంత్రం ఉదయం సమయంలో యువకులు వ్యాయామానికి వచ్చినపుడు కూడ పాములు దర్జునం ఇస్తున్నాయి కావున విద్యార్థులు పాఠశాలకు రావడానికి భయాందోళన చెందుతున్నారని దీనిపై గతంలో విద్యార్థుల భయం చూడలేక పాఠశాలకు విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు ఈతరం యువజన సంఘం సభ్యులు వెళ్ళి చూడగా నర్సరీ చుట్టూ ఉన్న గడ్డిలో పాములు ఉండగా జిల్లా కలెక్టర్ ఎంపీడి. గ్రామ సెక్రెటరీలకు నర్సరీ తొలగించాలని డ్రాస్ పూర్వకంగా విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది గత గాలిపల్లి గ్రామ సభలో కూడ తొలగించడానికి తీర్మానం

చేయడం జరిగింది ఎన్ని చేసినా కూడ అధికారులు ఇట్టి విషయాని పెడ చెవిన పెట్టడం ఎంత వరకు వుంటుంది వారికి తెలియాలి గ్రామ ప్రజలు లేనిది మండల అధికారులు గ్రామ అధికారులు ఎక్కడి నుంచి వచ్చారని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారని విద్యార్థుల భాదల పట్టించుకోని వారి అభిప్రాయాలను తీసుకోని అధికారులు ఎందుకని విద్యార్థులు ఈ పాఠశాల మానేసామని విద్యార్థులు తెలిపారు గత 20 రోజుల క్రితం బిసి హాస్టల్ లో జరిగిన పాము కాటు సంఘటన పరిష్కారం అధికారుల పిల్లలు మా గాలిపల్లి పాఠశాలలో చదివేతే వారికి పాములు కనబడితే తెలుస్తుంది పాముల భాద భయం మట్టి ఎదైన అవాంఛనీయ సంఘటన జరిగితేనే మీకు చలనం వచ్చేలా వుంది నర్సరీ తొలగించని దీని తరువాయి అధికారులు పాఠశాలకు పంపమని వల్లి తండ్రులు అంటున్నారని ఇకనైనా విద్యార్థుల క్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని గ్రామస్థుల అభిప్రాయాలను చలనం మేరకు తక్షణమే నర్సరీ పనులు నిలిపి వేయాలని గ్రామస్థులు ఈతరం యువజన సంఘం సభ్యులు విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు అధికారులను వేదకుంటున్నారని

### నవంబర్ 26 న తిమ్మాపూర్ మండల అఖిల వక్షాల సమావేశం

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి తిమ్మాపూర్ :** ఈనెల 26 న తిమ్మాపూర్ మండలం లోని అన్నపాల్లిలకు సంబంధించిన ముఖ్య నాయకుల సమావేశం నిర్వహిస్తున్నట్లు శనివారం నాటి సమావేశం లో సమన్వయ కమిటీ నాయకులు తీర్మానం చేసారు.



తిమ్మాపూర్ మండలం పోలీస్ స్టేషన్ వద్దకు ఉన్న టువంటి బస్ స్టేషన్ ఆవరణలో నెలకొల్పిన బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్, జగన్మోహన్ రాం విగ్రహాలపై ఉన్న మునుగులను తొలగించాలని భవిష్యత్ కార్యాచరణ రాపొందించుటకు మహారాష్ట్రలో లోని తాపాల స్పెషియల్ సెక్షన్ అలయ ఆవరణలో వివిధ పార్టీలకు సంబంధించిన అధ్యక్షులతో, ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. మహానీయులపై ఉన్నటువంటి మునుగుల తొలగింపు విషయంలో జరుగుతున్న నిర్ణయం విషయంలో ఇక్కడ కార్యాచరణ కమిటీ (JAC) ని ఏర్పాటు చేసుకొని, ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక ద్వారా కార్యాచరణను రూపొందించుకొనుటకు నవంబర్ 26 న తిమ్మాపూర్ లోని అంబేద్కర్ భవనంలో జరిగే ముఖ్యమైన సమావేశానికి అన్నపాల్లిలకు సంబంధించిన అధ్యక్షులు, ముఖ్య నాయకులు, ప్రజాసంఘాల నాయకులు, తాజా మాజీ ప్రతినిధులు, ప్రజాస్వామ్య వాదులు, మేధావులు తప్పకుండా హాజరు కావాలని సమన్వయ కమిటీ ప్రతినిధులు

కొరారు. ఈ సమావేశం లో సీ.పి.ఎం. నియోజకవర్గ కార్యదర్శి శంకర్ బిజెపి అధ్యక్షులు సుగుర్తి జగద్ శర్మ, చారి. బి.ఆర్.ఎస్. సీనియర్ నాయకులు వంశీ పుల సంపత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా కార్యదర్శి సముద్రాల లక్ష్మణ్, మాజీ నర్సరీ వద్దని శంకర్, సీపీఐ జిల్లా నాయకులు గంగిపల్లి శంకర్, ఆత్మ కమిటీ మాజీ

సభ్యులు పాశం అశోక్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ డైరెక్టర్ ఖమ్మం కృష్ణ, బి.ఆర్.ఎస్. బి.ఆర్.ఎస్. తిరుపతి, నాయకులు సంగపట్ల మధుశంకర్, బి.జె.పి. నాయకులు ఎల్ల పల్లి స్వామి, కాంగ్రెస్ నాయకులు అబ్దుల్ సమాద్, ఉప్పులేటి రాజు, మాతంగి రాజయ్య, అలవాల నగెష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### గౌడ సంఘం సభ్యులకు ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరం

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి, తంగళ్ళపల్లి :** గౌడ సంఘం సభ్యులకు కరీంనగర్ మెడికల్ ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత గుండె వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ శిబిరాన్ని గౌడ సంఘం నాయకులు ప్రారంభించారు. ఈ శిబిరంలో 150 మందికి బి.పి., షుగర్, ఈసీజీ, మొదలగు సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య పరీక్షలు చేశారు. ఆసుపత్రి డాక్టర్ హర్షిత్ వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మెడికల్ సెంటర్ హెచ్ గుర్రం కిరణ్ మాట్లాడుతూ... గౌడ సంఘం సభ్యులకు, స్థానిక ప్రజలకు సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు అందించాలన్న లక్ష్యంతోనే ఈ వైద్య శిబిరం నిర్వహించామని అన్నారు. అన్ని రకాల సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్యాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చడమే కాకుండా నిరంతర సేవలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ సంఘం అధ్యక్షుడు గుర్రం బలరాం గౌడ్ మరియు పెద్ది లక్ష్మయ్య గౌడ్, పెద్ది బాలచంద్రం ఆసుపత్రి మార్కెటింగ్ మేనేజర్ కోట కరుణాకర్, శ్రీకాంత్, లక్ష్మీ రాజం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### హమాలి కార్మికులకు వెల్ఫేర్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి



**జిల్లా సిబిటియూ కమిటీ డిమాండ్**  
**ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, బోయన్ పల్లి :** బోయన్ పల్లి మండలం కోరెమ్ గ్రామంలో కుల ఆధ్వర్యంలో సిబిటియూ పక్షాన హమాలి కార్మికులకు వెల్ఫేర్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని, అలాగే ఆరోగ్య భద్రత గుర్తింపు కార్డు ఇవ్వాలని, ముఖ్యంగా 50 సంవత్సరాల వైద్యన హమాలి కార్మికులకు 5000 , వేల రూపాయలు పెన్షన్ రూపకంగా అందించాలని, మరియు హమాలి కార్మికుల బిడ్డల సంక్షేమంకై తోడ్పాటు అందించాలి. హా మాళి కార్మికులకు ఇల్లు లేని పేదలను గుర్తించి ఇందిరమ్మ పథకం కింద అర్హులుగా ప్రకటించి ఇల్లు నిర్మించి అందించాలని తదితర డిమాండ్లతో జిల్లా సిబిటియూ కమిటీ పక్షాన ఈ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేయడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సిబిటియూ కమిటీ సభ్యుడు గురజల శ్రీధర్, కోరెమ్ హమాలి సంఘం అధ్యక్షులు ముక్కల ఇస్మిల్, సంఘ వీలందర్, సంఘ నరసయ్య, గి.నా.దేవయ్య, అలువల రాజయ్య, చట్టే మల్లయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### మెగా బ్లడ్ డొనేషన్ విజయవంతం



**మెగా బ్లడ్ డొనేషన్ విజయవంతం**  
**ఫిట్ ఇండియా రాష్ట్ర కార్యదర్శి దుస్సే, కుమార్**  
**ప్రజాభూమి ప్రతినిధి, కాగజనగర్ :** ఈ రోజు ప్రతిష్టా దివాన్ సందర్భంగా కోసిన గ్రామం, కాగజనగర్ లో మెగా బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఫిట్ ఇండియా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్ రిటైర్డ్ ఐసీసీ గారి జన్మదినం సందర్భంగా ప్రతి సంవత్సరం రన్, వాల్ క్యాంప్, బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్ లు నిర్వహించడం జరుగుతుంది అని, ఈ సంవత్సరం ప్రతిష్టా దివాన్ సందర్భంగా మెగా బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్ నిర్వహించడం జరిగింది. మొదటగా డాక్టర్ ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ గారు బ్లడ్ డొనేషన్ చేసి ప్రారంభించడం జరిగింది. రక్తదానం తరువాత మాట్లాడుతూ రక్తదానం మంచిదని, ఎంతో మంది పేద తలసేమి యా మార్గిస్తున్న ప్రతి సారి అవసరం ఉంటుంది అని ప్రతి ఒక్కరినీ ఒక్కొక్కరినీ ప్రోత్సహించాలని ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. 100 యూనిట్ల బ్లడ్ ను డొనేట్ చేశామని ఫిట్ ఇండియా ఫౌండేషన్ ఆర్గనైజేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి దుస్సే, కుమార్ తెలిపారు. బ్లడ్ డొనేషన్ చేసిన వారికి సర్టిఫికేట్ లిస్ట్ గిఫ్ట్ వారు. ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్ అందించారు. బ్లడ్ డొనేట్ చె ప్రతిష్టా దివాన్ సందర్భంగా మెగా బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్ నిర్వహించడం జరిగింది. మొదటగా డాక్టర్ ఆర్.ఎస్.

### సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- కొత్త నంబర్ నుండి వచ్చే కాల్స్, లింక్స్, ఏపీఐ మెసేజ్ ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
- పోలీస్ యూనిఫామ్ తో ఎవరైనా వీడియో కాల్స్ చేసి డిజిటల్ అరెస్ట్ అంటే స్పందించకండి.
- సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తత ఆయుధం, సైబర్ నేరాలకు గురైతే వెంటనే ట్రోట్ లీ నంబర్ 1930 కి కాల్ చేయండి.
- జిల్లా ఎస్సీ, అఖిల మహాజన్ ఐపీఎస్



**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి, రాజన్న నిలిపల్లి :** జిల్లా ప్రజలు సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా అప్రమత్తత ఆయుధం అని, సైబర్ నేరాలకు గురైతే వెంటనే ట్రోట్ లీ నంబర్ 1930 కి కాల్ చేయాలని జిల్లా ఎస్సీ గారు తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్ కి అభ్యుదయ, డిస్కాంట్ల పేరుతో వచ్చే లింక్స్ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని, అపరిచిత వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే మెసేజ్ లకు, కొత్త నంబర్ నుండి వచ్చే ఏపీఐ మెసేజ్ లకు, లోడ్ చేస్తే మీ మొబైల్ హ్యాక్ అయ్యే అవకాశం ఉన్నందున వాటి పట్ల స్పందించవద్దు. సైబర్ మోసగాళ్లు మిమ్మల్ని ట్రాప్ చేయడానికి & డిజిన్ చేయడానికి విభిన్నమైన కాన్సెప్టులను ఉపయోగించుకుంటున్నారని, వాటిని కట్టిడి అప్రమత్తత, అవగాహన ఆయుధం అని తెలిపారు. పోలీస్ యూనిఫామ్ ఎవరైనా వీడియో కాల్స్ చేస్తే గంభీరం పడ్డాడని, డిజిటల్ అరెస్ట్ అంటూ దూరం నుండి స్పందించవద్దని, కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలు, పోలీసుల పేరుతో వచ్చే కాల్స్ పట్ల జాగ్రత్త వహించాలని, అసలు డిజిటల్ అరెస్ట్ అనే పద్ధతి లేనే లేదు అట్టి కాల్స్ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. సామాజిక

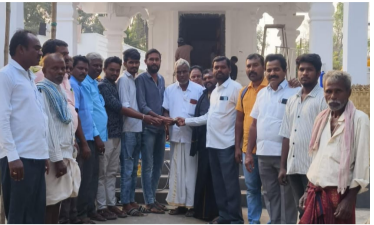
మోసపోకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు. 1. లోన్ యాప్ లకు దూరంగా ఉండాలి. 2. కస్టమర్ కేర్ నంబర్లను గూగుల్ లో అన్వేషించి తనిఖీ చేయాలి. ఆయా సంస్థల అధికారిక వెబ్ సైట్ నుంచి మాత్రమే కస్టమర్ కేర్ నంబర్లను పొందాలి. 3. అపరిచిత నంబర్ నుంచి ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్ ద్వారా వచ్చే వీడియో కాల్స్ కు స్పందించవద్దు. 4. లాటరీ అఫర్లకు దూరంగా ఉండాలి. 5. అన్ ఫైర్ వైర్ లాస్ట్, వెబ్ సైట్స్ అందించే ప్రకటనలు నమ్మవద్దు. వారిచే మోసపూరిత ఆఫర్లకు స్పందించి మోసపోవద్దు. 6. OLX, 99acres, Magicbricks లాంటి యాప్స్ లలో ఆఫ్ఫీర్స్, అఫీస్ డ్రస్ అంటూ ఎవరైన సంబంధం లేని నమ్మి మోసపోవద్దు. 7. ఈజీ రిటర్న్స్, కమిషన్ షేర్స్ సైట్లలో పెట్టుబడి పెట్టవద్దు. 8. పాస్వర్డ్, ఓటీపీ, పిన్ లాంటి వివరాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఎవరికీ పేర్ చేయవద్దు. 9. మీకు లాటరీ తగిలిందంటూ ఎవరైనా మెసేజ్ చేసినా, మెయిల్ పంపించినా స్పందించవద్దు. 10. ఒక పోలీసు అధికారి పేరుతో మీకు ఫోన్ చేసి మీ ఆధార్ గురించి మాట్లాడితే స్పందించకండి ఇది ఒక స్కామ్. 11. మీరు డిజిటల్ అరెస్ట్ ఉన్నారని వారు మీకు చెబితే, స్పందించవద్దు. ఈది ఒక స్కామ్. 12. మీ కోసం ఉద్దేశించిన లేదా మీరు పంపిన ప్యాకేజీలో డ్రగ్స్ కనుగొనబడిందని వారు మీకు చెబితే, ప్రతిస్పందించవద్దు. ఇది ఒక స్కామ్. 13. ఎవరైనా మీకు కాల్ చేసి, వారు పోలీసులు మీ యూపీఐ ఐడి కి డబ్బులను పంపారని మరియు వారు తమ డబ్బును తిరిగి ఇవ్వాలని కోరతే, ప్రతిస్పందించవద్దు. ఇది ఒక స్కామ్. సైబర్ నేరాలకు గురి అయితే వెంటనే 1930 నంబర్ కు ఫోన్ చేయాలి. లేదా www.cybercrime.gov.in వెబ్ సైట్ రిపోర్ట్ చేయాలి.

### గ్రామపంచాయతీలో ఓటర్ల లిస్టు వివరాలు



**ప్రజాభూమి ప్రతినిధి వేములవాడ :** వేములవాడ అర్బన్ మండలంలోని శ్రీకృష్ణ గ్రామ పంచాయతీ ఓటర్ లిస్టు వివరాలు కింది విధంగా ఉన్నాయి. గ్రామంలో 8 వార్డులు ఉన్నాయి. అందులో పురుష ఓటర్ల సంఖ్య 282 కాగా, మహిళలు 291 ఓటర్లు ఉన్నారు. అతి త్వరలోనే గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల రాసున్న తరుణంలో గ్రామంలో పలు పార్టీల నాయకులు ఘోషణలకు పరుసు పెడుతున్నారు





**ఆలయ నిర్మాణానికి వోడ్డాల యగ్నేష్ విరాళం అందజేత**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి, గంగాధర:**  
గంగాధర మండలం ఉప్పుర మల్లూ గ్రామం లోని పోపమ్మ (శీతల దేవి) ఆలయ నిర్మాణానికి వోడ్డాల యగ్నేష్ విరాళం అందజేత జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ బొల్లూరి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ ఉపసర్పంచ్ మోతే నరసింహారెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ ముద్దం నగేష్, విజయందర్, దోమకొండ మహేశ్ కిషన్, పిట్టల మల్లేశం, ఓర్వాల వంశీ, కమటం శ్రీనివాస్, ఆముదాల రోహిత్ రెడ్డి, గ్రామ ప్రజలు, మండల కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



**డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసులో 10 మందికి శిక్ష**

**మధుర మత్తులో వాహనాలు నడవకండి వేములవాడ రూరల్ ఎస్ ఐ మారుతీ**  
**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి వేములవాడ రూరల్:**

మండల పరిధిలో అటీవల డ్రంకెన్ డ్రైవ్ పట్టుబడిన 10 మందికి జూరీషిఫల్ 1st క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ వేములవాడ కోర్ట్ శిక్ష విధించింది. కాగా 10 మందిలో ముగ్గురికి ఒక రోజు జైలు శిక్ష తో పాటు వెయ్యి రూపాయలు జరిమానా, మిగతా ఏడుగురికి ఒక్కొక్కరికి 1500/ రూపాయలు జరిమానా విధించబడింది. ఈ సందర్భంగా రూరల్ ఎస్ ఐ మారుతీ మాట్లాడుతూ మద్యం తాగి వాహనాలు నడపకూడదు అని ఆది మీకు మరియు ఎదుటి వారికి ప్రమాదం అని, మీకు ప్రమాదం జరిగితే అది మీ కుటుంబం కి తీరని లోటు అని జరిమానాలు తూటాల్సింది అని మీలో మంచి ప్రవర్తన కోసమే అని, మాట్లాడిన జరిమానా అని కోరారు.



**ఘనంగా సత్యసాయి 99వ జన్మదిన వేడుకలు**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి బెజ్జంకి:**  
బెజ్జంకి మండల కేంద్రంలోని సత్యసాయి గురుకుల పాఠశాలలోని విద్యార్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో పుర వీధుల గుండా శోభ యాత్ర నిర్వహించారు. ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. చాలా సంవత్సరాల క్రితమే సత్యసాయి బాబా విద్య వైద్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. లక్షల మంది పేదలకు ఉచిత వైద్యం అందించారు. సత్యసాయి స్మారక సమాజ సేవకు అంకితమవ్వాలని సేనా సమితి సభ్యులు సూచించారు.

**ఎన్ ఎస్ ఎస్ ఆధ్వర్యంలో స్త్రీలలో తరుచు వచ్చే వైదుల పై అవగాహన**



**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి తిమ్మాపూర్:**  
తిమ్మాపూర్ మండలం లోని వాగేశ్వరి ఫార్మసీ కళాశాలలో ఎన్ ఎస్ ఎస్ యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం రోజు స్థానిక ప్రభుత్వ మోడల్ స్కూల్లో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు స్త్రీలలో తరుచు వచ్చే వ్యాధులు పీ సి ఓ డి, పి ఓ డి ఎన్, మరియు రుబ్రక్రమణ వ్యాధుల పట్ల ఫారూ డి విద్యార్థులచే అవగాహన



**శ్రీ చైతన్య కళాశాలలో ముగిసిన జాతీయ ఫార్మసీ వారోత్సవాలు**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి తిమ్మాపూర్:**  
తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలోని శ్రీ చైతన్య ఫార్మసీ కళాశాలలో శనివారం రోజున 63వ జాతీయ ఫార్మసీ ఉత్సవాలు ముగింపు కొనసాగింది. కళాశాలలోని విద్యార్థులు వివిధ వేషధారణ, మంట కాలలో జరిగిన ఫస్ట్ ఫస్ట్ అందరినీ ఆకట్టుకోవడం తో పాటు ఆయా రాష్ట్రాల ఔన్నత్యాన్ని గొప్పతనాన్ని విశేషాన్నిలా ఉండని కళాశాల డైరెక్టర్ కె నరేందర్ రెడ్డి అన్నార ప్రతిభా చూపిన ఉత్తమంగా ప్రదర్శించిన విద్యార్థులకు ఆయన శుభాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం కళాశాల ప్రెసిడెంట్ ఎ.రామచంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులలో సూతన ప్రతిభా పాటవాలను వెలికి తీసే విధంగా ఏర్పాటు చేసిన వివిధ పోటీల్లో విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనడం జరిగింది అన్నారు. ఈ వారోత్సవల్లో భాగంగా కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ రంగాలలో నిర్వహించిన చివరి పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులను కళాశాల చైర్మన్ రమేష్ రెడ్డి ప్రధానం చేశారు.

**ట్రాఫిక్, రోడ్డు భద్రతా నియమాలను పటిష్టం ప్రమాదాలను నివారించడం**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి రాజన్న సిరిసిల్ల:**  
పట్టణంలోని నేతల్ని చౌక్ వద్ద ఈ రోజు శ్రీ చైతన్య స్కూల్ కి చెందిన విద్యార్థుల చేత ఫ్రైమ్ మాడల్ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసి ట్రాఫిక్ నియమాల, రోడ్డు ప్రమాదాల నిర్మూలనకు తీసుకుంటున్న ప్రత్యేక చర్యలను తెలియజేస్తూ అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. ఫ్రైమ్ మాడల్ కార్యక్రమంలో ఫ్రాక్టర్, ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం సి.ఐ.ఎ. డాల నిర్మూలనకు తీసుకుంటున్న ప్రత్యేక చర్యలను తెలియజేస్తూ అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. ఫ్రైమ్ మాడల్ కార్యక్రమంలో ఫ్రాక్టర్, ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచి అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం సి.ఐ.ఎ.

**పోలీస్ స్టేషన్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్ ఐపీఎస్**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి తంగళ్ళపల్లి:**  
తంగళ్ళపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేసి స్టేషన్ పరిసరాలను, స్టేషన్ పరిధిలో సమాచార అవుతున్న, సమాధైన కేసుల వివరాలు స్టేషన్ రికార్డ్ లు తనిఖీ చేసి కేసుల దర్యాప్తు విషయంలో అధికారులు అలసత్వం వహించవద్దని ప్రజా ఫిర్యాదులలో ఎటువంటి జాప్యం చేయకుండా బాధితుల పట్ల తక్షణమే స్పందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తులు చేశారు. స్టేషన్ పరిధిలోని సమాచారం, సమాధి సందర్భాల్లో పట్టణం వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సమాచారం, సమాధి సందర్భాల్లో పట్టణం వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సమాచారం, సమాధి సందర్భాల్లో పట్టణం వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సమాచారం, సమాధి సందర్భాల్లో పట్టణం వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు.

**రాజన్నను దర్శించుకున్న హంపి పీఠాధిపతి**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి వేములవాడ:**  
వేములవాడ రాజన్నను హంపి పీఠాధిపతి శ్రీ శ్రీ విరాపాక్ష వివేకానంద స్వామి వారు శనివారం దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా స్వామి వారిని ఆలయ అర్చకులు వేద ఉచ్చారణలతో స్వాస్తి స్వాగతించారు. కళ్యాణమండపంలో స్వామి వారికి ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం పాదపూజ నిర్వహించగా ప్రభుత్వ వివేకాధిపతి శ్రీనివాస్, ఆలయ ఈ.ఓ. కె. వినోద్ రెడ్డి పాదపూజ చేసి ఆశీర్వచనాలు తీసుకున్నారు.



యికుమార్, ఆదిష్ట ఓవర్సీ గారు ప్రసంగించారు. ఇందులో విద్యార్థులు చురుగ్గా పాల్గొని వారి సందేశాలను నివృత్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులకు ట్రైబిషనల్ నిర్వహించారు. ఇందులో వివిధ రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన సాంప్రదాయ వస్త్రధారణ మండలం, అభిరంభ అలవాట్లను ప్రతిబింబించేలా ప్రదర్శన చేశారు. వీరి ప్రదర్శన అందరినీ ఆకట్టుకుంది అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంచి ప్రదర్శన కనబరిచిన వారికి మొదటి ద్వితీయ బహుమతికి ఎంపిక చేశారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రధాన కార్యదర్శి జి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సంయుక్త కార్యదర్శి డి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ మరియు ఎన్ ఎస్ ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ రెడ్డి అధ్యాపకులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



**ఘనంగా వివాహ విందు వేడుక**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి బెజ్జంకి:**  
బెజ్జంకి మండలంలోని గుగ్గిళ్ల గ్రామానికి చెందిన హైకోర్టు జస్టిస్ నవరాజు వెంకట శ్రవణ్ కుమార్ రమాదేవి, జిల్లా కలెక్టర్ మిక్కిలినేని మను చౌదరి, ప్రభుత్వ కుమార్తె మదురీ, ప్రభుత్వ నరసింహాల వివాహం ఇటీవల కాలంలో గత నెల 27న జరిగిన సందర్భంగా శనివారం వారి స్వగ్రామంలోని తమ నివాసంలో వివాహ విందు ఏర్పాటు చేశారు. వివాహ విందులో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయి రమాదేవి, జిల్లా కలెక్టర్ మిక్కిలినేని మను చౌదరి, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి రామారెడ్డి, జమీందార్ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



**రాజన్న ఆలయంలో పొటెత్తిన భక్తులు**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి వేములవాడ:**  
వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయంలో శనివారం కాలైరవవాష్టమి, కార్తిక మాసం పురస్కరించుకొని భక్తుల రద్దీ నెలకొంది. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. దీంతో ఆలయ పరిసరాలలో పాటు అనుబంధ ఆలయాల్లో సైతం భక్తులు ఉదయం నుంచే కోనేటిలో పుణ్యస్నానం ఆరంభించి కళ్యాణ స్వామివారిని దర్శించుకుంటున్నారు. అనంతరం భక్తులు కార్తిక దీపాలు వెలిగించి మొక్కులు తీర్చుకుంటున్నారు.



**రాజన్న సేవలో మార్కెట్ కమిటీ సూతన పాలకవర్గం**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి వేములవాడ:**  
వేములవాడ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ సూతన పాలకవర్గాన్ని శుక్రవారం నియమించారు. ఈ సందర్భంగా నియమించిన సూతన పాలకవర్గం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రోడ్ రాజు, చైర్మన్ కనికరపు రాజేష్, డైరెక్టర్ శనివారం శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం వారికి సహకరించిన స్థానిక విద్యార్థి ప్రభుత్వ వివేకాధిపతి శ్రీనివాస్ కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.



**బూరుగుపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలను తనిఖీ చేసిన డి.ఈ.వో జనార్దన్ రావు**

**ప్రజా భూమి ప్రతినిధి, గంగాధర:**  
కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం బూరుగుపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో శుక్రవారం మెత్తగా అవడంతో, విద్యార్థులకు అలా జరిగిందని, రోజున మధ్యాహ్న భోజనం తిన్న, ముగ్గురు విద్యార్థులు వాంతులు చేసుకోగా, 20 మంది కడుపునొప్పితో బాధపడ్డారు. ఈ విషయం వివిధ వారాధికార్లు రాగాడి ఈవో జనార్దన్ రావు పాఠశాలను శనివారం రోజు సందర్శించి తనిఖీ చేశారు. డి.ఈ.వో వెంకటేశ్వర్లు సైట్ మేనేజర్ రజనీకాంత్, క్యాబిల్ కంట్రీలో కో ఆర్డినేటర్ అశోక్ రెడ్డి, శుక్రవారం రోజున పంపిన బియ్యన్ని పరిశీలించి అనంతరం బియ్యన్ని పాఠశాలలో చేశారు. కొత్త బియ్యం కావడంతో అన్నం మెత్తగా అవడంతో, విద్యార్థులకు అలా జరిగిందని, రోజున మధ్యాహ్న భోజనం తిన్న, ముగ్గురు విద్యార్థులు వాంతులు చేసుకోగా, 20 మంది కడుపునొప్పితో బాధపడ్డారు. ఈ విషయం వివిధ వారాధికార్లు రాగాడి ఈవో జనార్దన్ రావు పాఠశాలను శనివారం రోజు సందర్శించి తనిఖీ చేశారు. డి.ఈ.వో వెంకటేశ్వర్లు సైట్ మేనేజర్ రజనీకాంత్, క్యాబిల్ కంట్రీలో కో ఆర్డినేటర్ అశోక్ రెడ్డి, శుక్రవారం రోజున పంపిన బియ్యన్ని పరిశీలించి అనంతరం బియ్యన్ని పాఠశాలలో చేశారు.







# కొబ్బరి నీళ్లతో తొన్ని లాభాలా!

ప్రకృతి సిద్ధంగా ఏర్పడి కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. వైద్యులు సైతం పలు సందర్భాల్లో కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలని సూచిస్తూ ఉంటారు. కొబ్బరి నీళ్లు దప్పి కను తీర్చడంతో పాటు, ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే ఈ కొబ్బరి నీళ్ల గురించి మీకు తెలియని కొన్ని నిజాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొబ్బరి నీళ్లలో సోడియం, పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కొబ్బరి నీళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. వ్యాయామం తరువాత కూడా వీటిని తీసుకుంటే డిహైడ్రేషన్ ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అలాగే కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల.. శరీరం తేమగా ఉంచుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం వల్ల తేమగా కాకుండా.. ఇందులో జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగేందుకు సహాయపడతాయి. అలాగే మలబద్ధకం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

**గుండె మంచి చేస్తుంది**  
కొబ్బరి నీళ్లలో లారిక్ యాసిడ్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ యాసిడ్ హై బీపీ, హార్ట్ స్ట్రోక్, హార్ట్ ప్రాబ్లమ్స్ నుంచి రక్షిస్తుంది. అలాగే రక్తప్రసరణ వక్రంగా జరిగేందుకు దోహదపడుతుంది. తరుచుగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా.. గుండెకు సంబంధించిన సమస్యల స్వీకృతమైతే దూరం చేసుకోవచ్చు.

**రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది**  
కొబ్బరి నీళ్లలో అనేక పోషక విలువలతో పాటు.. యాంటీ యాక్సిడెంట్స్ కూడా పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మన శరీరానికి తగిన రోగ నిరోధక శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. వైరల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా.. మన శరీరాన్ని కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి.

**మాతాశిశువులకు మంచి చేస్తుంది**  
చాలా మంది కిడ్నీలో రాళ్లతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి కొబ్బరి నీళ్లు ఒక పరమనే చెప్పుకోవాలి. కొబ్బరి నీళ్లు మూత్రపిండాల నిర్మిస్తే కరణ చేస్తాయి. దీని కారణంగా మూత్ర పిండంలో రాళ్లును తొలగించుకునే అవకాశముంటుంది. ఎవరైతే కిడ్నీలో రాళ్లతో అధికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారో, వారు తరచూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందొచ్చు.

ఓ వైపు దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాలు, మరోవైపు బతుకమ్మ సంబురాలు యువతులు, గృహిణులు అందంగా అలంకరించుకుంటూ ఉంటున్నారు. అయితే అందరిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించాలంటే మనం ఎలా రెడీ అవ్వాలి. అన్నది ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది బ్యాటీ పార్టీలకు వెళ్లి రకరకాల ఫేసియల్ చేయించుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరికీ తగిన డ్రెస్, సమయం ఉండకపోవచ్చు. అలాంటి వారు ఇంట్లో దొరికే వస్తువులతోనే మంచిగా ఫేసియల్ చేసుకోవచ్చు.

**చర్మం శుభ్రపరుచుకోండి..**

## బరువు తగ్గేందుకు సహాయపడతాయి

సాధారణంగా కొబ్బరి నీళ్లలో చాలా తక్కువ స్థాయిలో క్యాలరీలు ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణక్రియ వేగంగా జరిగేందుకు కావాల్సిన ఎంజైములు కూడా ఉంటాయి. దీని కారణంగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగిన వారు సులువుగా వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. ఎవరైతే బరువు తగ్గాలని అనుకుంటున్నారో.. వారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా మూర్ఖులుగా మారినట్లు అనిపించవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఉదయం కొబ్బరినీళ్లు తాగితే కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే 8 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు !! ప్రతిరోజూ ఉదయం కొబ్బరినీళ్లు తాగితే కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే 8 ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు !!



ఇంట్లోనే ఫేసియల్ చేసుకోవడానికి ముందుగా మీ చర్మాన్ని నీటిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. అందుకోసం రెండు టేబుల్ స్పూన్ పాలు తీసుకొని అందులో చిటికెడు ఉప్పుని కలపాలి. తరువాత కాటన్ తీసుకొని.. ముందుగా కలిపి పెట్టుకున్న పాల మిశ్రమాన్ని ముఖాన్ని బాగా రుద్దాలి. తరువాత సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. ఒక 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ముఖం మీదున్న పాలు ఆరిపోయాక.. సాధారణ నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే సరి. మీ ముఖం ఎలాంటి మురికి లేకుండా క్లీన్ అవుతుంది.

**ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేయండి:**  
ఇంట్లోనే ఫేసియల్ చేసుకోవాలంటే ముందు మీ చర్మాన్ని ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇలా చేయడానికి రెండు లేదా మూడు టేబుల్ స్పూన్ శనగ పిండిలో ఒక స్పూన్ తేనె పోసి.. బాగా కలుపుకొని, ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. ఒక 10 నిమిషాల ఉంచి అది ఆరిపోయాక నీటితో ముఖాన్ని క్లీన్ చేసుకోవాలి. అంతే.. ఇది మీ చర్మం లోపల ఉన్న మురికిని క్లీన్ చేస్తుంది. తద్వారా మీ చర్మం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

**ముల్లూనీ మట్టితో ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవడం:**  
చర్మం కాంతివంతంగా మారిపోవాలంటే ముల్లూనీ మట్టి ఫేస్ ప్యాక్ ను మించి ఏదీ లేదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ముల్లూనీ మట్టిలో సరిపడా రోజ్ వాటర్, గ్లిజరీన్ కలిపి బాగా కలుపుకోవాలి. అనంతరం ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పెట్టుకొని, 15 నిమిషాల పాటు ఆరి గోరు వెచ్చని నీటితో కడుక్కోవాలి. అంతే.. మీ ముఖం మిల మిలా మెరిసిపోతుంది.

**టోనర్ రాయండి**  
ముల్లూనీ మట్టితో ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కున్న తరువాత మీ ఫేస్ కు టోనర్ అప్లై చేయడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం ఒక రోసకాయను ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి, మిక్స్ చేయాలి. అనంతరం దాని నుంచి వచ్చిన రసాన్ని ముఖానికి రాసుకొని, పది నిమిషాల పాటు ఆరిపోయాక.. సాధారణ నీటితో ముఖాన్ని క్లీన్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.



మాయిశ్చరైజర్ వాడడం  
పై చెప్పిన ఫేసియల్ ఫార్మ్యూక ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకుంటే, ఇది ముఖానికి కావాల్సిన తేమను అందించడంలో పాటు, చర్మాన్ని మృదువుగా

ఉంచుతుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకొని, ఉదయాన్నే క్లీన్ చేసుకుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మారడంతో పాటు మృదుగా తయారవుతుంది. ఈ విధంగా పండగ వేళ ఇంట్లోనే ఫేసియల్ చేసుకొని, ఎంచక్కా అందంగా కనిపించొచ్చు.



## భాగస్వామితో అన్యోన్యంగా ఉండటం ఎలా?

పెళ్లికి ముందు ఎన్నో కలలు, ఎన్నో ఆశలతో దాంపత్య జీవితం ఊహించుకుంటారు. అయితే పెళ్లి తర్వాత చిన్న విషయానికే గొడవలు జరగడం.. చిటికెమార్టికి అలగడం కామన్ అయిపోతూ ఉంటుంది. మరి భాగస్వామితో అన్యోన్యంగా ఉండటం ఎలా? గొడవలు జరగకుండా ఫ్రెండ్లీగా ఉంటూ వివాహ బంధాన్ని ఎలా సుఖమయం చేసుకోవాలి? ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. భార్యభర్తల మధ్య అనుభవాలక, సహనం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. భార్యభర్తల మధ్య మంచిగా ఉంటేనే దాంపత్యం సాఫీగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చాలా మంది వైవాహిక జీవితానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. భాగస్వామిని ఎంచుకోవడంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. ఓపెన్ గా మాట్లాడుకోవాలి.. భార్యభర్తల మధ్య ఏ సమస్య వచ్చినా ఓపెన్ గా మాట్లాడుకోవాలి. అలా కాకుండా మనసులో పెట్టుకుంటే ఇబ్బంది అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చిన్న చిన్న పారపాట్లు

దీర్ఘకాలంలో మీ సంబంధాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఫలితంగా సంబంధంలో అవాంతరాలు ఎదురవుతాయి. భార్యభర్తల మధ్య ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే ఓపెన్ గా మాట్లాడాలి. అలాగే మీ భావాల గురించి నిజాయితీగా ఉండండి. అవతలివారు చెప్పేది ప్రశాంతంగా వినాలి. మీ భాగస్వామికి మీ నుండి ఏం అవసరమో, ఏం కోరుకుంటున్నారో అర్థం చేసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించాలని నిపుణులు అంటున్నారు. అభిరుచులను గౌరవించండి భార్యభర్తల అయినంత మాత్రాన ఒకే రకమైన అభిరుచి కలిగి ఉండాలని ఏమీ లేదు. అయితే ఇద్దరూ పరస్పరం తమ భాగస్వామి అభిరుచిని గౌరవించుకోవాలి. ఏదైనా తప్పు జరిగినప్పుడు సొంతి చెప్పేందుకు భాగస్వామికి సొంతి చెప్పేందుకు ఇగోలు అడ్డొస్తూ ఉంటాయి. అయితే అలా జరగకుండా ఉండాలంటే కచ్చితంగా సొంతి చెప్పాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



