



మహా పత్రిక



15-2-2026

వరంగల్

ఫిబ్రవరి 28న వరంగల్ నుండి రాకెట్ ప్రయోగం

రుద్రమ రెడీ

వరంగల్, మహా: వరంగల్ కు మొదటిసారిగా ప్రత్యేకమైన కార్యక్రమాన్ని కుడా చైర్మన్ వెంకట్రామిరెడ్డి తీసుకువస్తున్నారు. మొదటిసారిగా "రుద్రమ ఎ.01" రాకెట్ ప్రయోగం ఫిబ్రవరి 28న జరగనుంది. అంతరిక్ష శాస్త్ర కార్యక్రమాలతో పాటు యువతకు ప్రేరణనిస్తూ వరంగల్ నుండి ఎడ్యుకేషన్ హావగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో దీనిని ప్రారంభిస్తున్నారు.



02

మహా ముస్తాబైన శివాలయాలు

ఉపవాసం, జాగరణం మహాశివరాత్రి పండుగ ప్రత్యేకత

రేపే అంగరంగ వైభవంగా శివ-పార్వతుల కళ్యాణం

ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్న ఆలయ కమిటీలు

రుద్రుడికి అత్యంత ప్రీతకరమైన రోజు మహా శివరాత్రి. హిందూ మతంలోని వైభవ సంప్రదాయంలో మహా శివరాత్రికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యం ఉంది. వగటిపూట జరుపుకునే చాలా హిందూ పండుగల మాదిరిగా కాకుండా, మహా శివరాత్రి రాత్రిపూట జరుపుకుంటారు. ఇంకా, సాంస్కృతిక ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచే చాలా హిందూ పండుగల మాదిరిగా కాకుండా, మహా శివరాత్రి అనేది అత్యవలంబిత దృష్టి, ఉపవాసం, శివునిపై ధ్యానం, స్వీయ అధ్యయనం, సామాజిక సామరస్యం, శివాలయాల్లో రాత్రంతా జాగరణ వంటి వాటికి ప్రసిద్ధి చెందిన గంభీరమైన కార్యక్రమం. శివుడు మన వెలుపల మాత్రమే కాదు, మనలో కూడా ఉన్నాడు. ఒకే ఆత్మతో మనల్ని మనం ఏకం చేసుకోవడం అంటే మనలోని శివుడిని గుర్తించడమే మహా శివరాత్రి ప్రత్యేకత.

వరంగల్ మహా



05

తొర్రూరులో కాంగ్రెస్ ట్వీస్ట్

మునిసిపాలిటీపై కాంగ్రెస్ ఫోకస్ ఎక్స్ అఫీషియోగా ఎంపీ కావ్య..

ఎమ్మెల్యే యశస్వినిరెడ్డి

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ట్వీస్టుల మీద ట్వీస్టులు సాగుతున్నాయి. తొర్రూర్ మున్సిపాలిటీపై కాంగ్రెస్ ఫోకస్ పెట్టింది. ఎక్స్ అఫీషియో ఓటును ఎంపీ కడియం కావ్య వినియోగం చుకో నుంది. 16 వార్డుల్లో 7 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ గెలవగా 9 స్థానాల్లో బీఆర్ఎస్ గెలిచింది.

కార్మిక వ్యతిరేక చట్టాలను వెంటనే రద్దు చేయాలి

మాజీ ఎమ్మెల్యే నన్నపునేని నరేందర్

కేంద్రంలో బిజెపి పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి కార్మికుల హక్కులను కాలరాసే విధంగా కొత్త చట్టాలను అమలు చేస్తుందిని వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే నన్నపునేని నరేందర్ ఏబిఎస్ఎస్ఎస్ నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో మండిపడ్డారు.

03



03

పరీక్షల వేళ ఒత్తిడికి గురి కావద్దు

ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాధ

విద్యార్థులు పరీక్షల సమయంలో భయాందోళనలకు, మానసిక ఒత్తిడికి గురికాకుండా, ప్రశాంతమైన మనసుతో చదివినప్పుడే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించగలరని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాధ శివపురం ఒత్తిడిని తగ్గించారు.



ఇండియన్ డాగ్ అడాప్షన్ కార్యక్రమం

అహింసా సందేశంతో స్ట్రీ డాగ్ అడాప్షన్

యజమానులు చనిపోతే అవేదనతో వృత్తి చెందిన కుక్కలు ఉన్నాయని మంత్రి కొండా సురేఖ అన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని కేబిఆర్ పార్క్ లో డాగ్ అడాప్షన్ కార్యక్రమం శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర మంత్రులు కొండా సురేఖ, సీతక్క హాజరయ్యారు. కొండా సురేఖ చేతుల మీదుగా స్ట్రీట్ కుక్క పిల్లను మంత్రి సీతక్క అడ్వాక్ చేసుకుని అదర్థంగా నిలిచారు.





Happy Maha SHIVARATRI

On the auspicious night of Shiva, may your heart be filled with devotion and your life with endless joy. Warm wishes from ANN Awards



మహా ముస్తాబైన శివాలయాలు

వరంగల్ మహా: రుద్రుడికి అత్యంత ప్రీతకరమైన రోజు మహా శివరాత్రి.. హిందూ మతంలోని శైవ సంప్రదాయంలో మహా శివరాత్రికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యం ఉంది. పగటిపూట జరుపుకునే చాలా హిందూ పండుగల మాదిరిగా కాకుండా, మహా శివరాత్రి రాత్రిపూట జరుపుకుంటారు. ఇంకా, సాంస్కృతిక ఆనందాన్ని వ్యక్తపరిచే చాలా హిందూ పండుగల మాదిరిగా కాకుండా, మహా శివరాత్రి అనేది ఆత్మపరిశీలన దృష్టి, ఉపవాసం, శివునిపై ధ్యానం, స్వీయ అధ్యయనం, సామాజిక సామరస్యం, శివాలయాలలో రాత్రంతా జాగరణ వంటి వాటికి ప్రసిద్ధి చెందిన గంభీరమైన కార్యక్రమం. శివుడు మన వెలుపల మాత్రమే కాదు, మనలో కూడా ఉన్నారు. ఒకే ఆత్మతో మనల్ని మనం ఏకం చేసుకోవడం అంటే మనలోని శివుడిని గుర్తించడమే మహా శివరాత్రి ప్రత్యేకత.

జాగరణతో పుణ్యపలం..

శివపూజలలో మహాశివరాత్రికి సంబంధించి ఇంకొన్ని కథలు కూడా ఉన్నాయి. మాఘమాసంలోని కృష్ణ పక్ష చతుర్దశి రోజున మహా శివరాత్రి వస్తుంది.

ఈ రోజున శివుడిని భక్తి, పూజలతో కొలిస్తే అంతా మంచి జరుగుతుందని నమ్ముతారు. ఈ ఏడాది అలాంటి పవిత్రమైన రోజు ఫిబ్రవరి15న వచ్చింది. దేశమంతటా శివాలయాల్లో పెద్ద ఎత్తున శివరాత్రి సంబరాలు జరుగుతుంటాయి. శివరాత్రి అనగానే అందరికీ వెంటనే గుర్తొచ్చేది ఉపవాసం, జాగరణ. ఈ రోజు ఉపవాసం ఉండి, రాత్రి జాగరణ చేస్తే పుణ్యం దక్కుతుందని భక్తులు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. శివరాత్రి నాడు తెల్లవారుజామునే లేచి, స్నానం చేసి ఆ తర్వాత శివరాత్రి వ్రతాన్ని మొదలుపెట్టాలి. ఈ వ్రతం చేసేప్పుడు ఉపవాసం, జాగరణం, బ్రహ్మచర్యం అనే నియమాలు పాటించాలి. ఇంట్లోగానీ, ఆలయంలో గానీ వ్రతాన్ని ఆచరించవచ్చు. రాత్రంతా జాగరణం ఉండి, ఉదయాన్నే స్నానం చేశాక మళ్ళీ పూజ చేసి వ్రతాన్ని విడవాలి. అన్నం లాంటి రోజూ తీసుకునే ప్రధాన ఆహారం కాకుండా పాలు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. అదీ సాయంత్రం పూటనే ఆరగించాల్సి ఉంటుంది. ఇతరులతో దైవ సంబంధమైన మాటలు మాట్లాడితే మంచిది. ఓం నమః శివాయ మంత్రాన్ని జపిస్తూ ఉండాలి.

ఉపవాస దీక్ష ప్రత్యేకం..
అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు ఉపవాసం ఉండకండి. మహా శివరాత్రి నాడు భక్తులు ఉపవాస దీక్షను పాటిస్తారు. చాలామంది కలిసేగా ఉండి కనీసం నీరు కూడా తాగరు. దీనిని నిర్జల ఉపవాసం అంటారు. కొంతమంది పాలు పండ్లు లాంటి సాత్విక ఆహారం తీసుకుంటారు. ప్రస్తుతం జీవన ప్రమాణాల దృష్ట్యా పెరుగు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు, ద్రై పూట్స్ వంటివి కూడా తినవచ్చు. శివరాత్రి మురుసటి రోజు సూర్యోదయం అయిన తరువాత ఉపవాస దీక్షను విరమించాలి. మహాశివరాత్రి ఉపవాస సమయంలో కొన్ని అహార పదార్థాలను ఖచ్చితంగా తినకూడదు. వీటిలో గోధుమలు, జియ్యం, పప్పులు, పప్పునాణ్యాలు వంటివి ఉన్నాయి. ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ఉడికిన పదార్థాలను తినకూడదు. వీటితో పాటు మద్యం, పొగాకు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలని పండితులు చెబుతున్నారు. శివరాత్రికి చేసే జాగరణ మనలో ఉన్న శివత్వాన్ని జాగృతం చేస్తుంది. జాగరణం మనలో ఉన్న శివుడిని జాగృతం చేస్తుంది. సినిమాలు చూస్తున్నో, పిచ్చి కబుర్లు చెప్పుకుంటానో, కాలక్షేపం చేస్తానో చేసే జాగరణకు అది జాగరణ అవును. కాలక్షేపం మాత్రమే అవుతుంది. అప్పుడు పుణ్యం రాకపోగా, ఆ సమయంలో మట్లాడిన చెడు మాటల వలన పాపం పుస్తుంది. శివరాత్రి మరునాడు ఉదయం శివాలయాన్ని సందర్శించి, ప్రసాదం తీసుకుని, ఇంటికి వచ్చి భోజనం చేసి ఉపవాస వ్రతం ముగించాలి. అందరూ గుర్తుపెట్టుకోవలసిన ముఖ్య విషయం, శివరాత్రి నాడు ఉపవాసం, జాగరణ చేసినవారు, తరువాత రోజు రాత్రి వరకు నిద్రించకూడదు. అప్పుడే సంపూర్ణపలం దక్కుతుందని పండితులు వెల్లడించారు.

పరీక్షల వేళ ఒత్తిడికి గురి కావద్దు

ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాధ శివపురం



వరంగల్ మహి: విద్యార్థులు పరీక్షల సమయంలో భయందోళనలకు, మానసిక ఒత్తిడికి గురికాకుండా, ప్రశాంతమైన మనసుతో చదివినప్పుడే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించగలరని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాధ శివపురం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ భయపడుతూ చదివితే నేర్చుకున్న విషయాలను కూడా త్వరగా మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉందని డాక్టర్ హెచ్చరించారు. పరీక్షలకు కనీసం మూడు నెలల ముందే ఒక స్వచ్ఛమైన ప్రణాళిక రూపొందించుకొని చదవాలని సూచించారు. పరీక్షల సమయంలో పిల్లల మానసిక పరిస్థితిని తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం గమనిస్తూ ఉండాలని కోరారు. గంజాయి, డ్రగ్స్, కోకెన్ వంటి మత్తు పదార్థాలతో పాటు ధూమపానం, పాన్ మసాలాలకు విద్యార్థులు దూరంగా ఉండాలని హితవు పలికారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు లేదా ఆత్మహత్య వంటి ప్రతికూల ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు విద్యార్థులు అద్దైతే పడవద్దని ధైర్యం చెప్పారు. వెంటనే పాఠశాల లేదా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ను కానీ, సైకాలజిస్ట్ ను కానీ సంప్రదించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న టెలి కమ్యూనికేషన్ మానస్ ఉచిత సంఖ్య 14416 కు కాల్ చేసి మానసిక నిపుణుల సలహాలు కూడా పొందవచ్చని తెలిపారు.

విద్యార్థులు పట్టుదలతో చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి

తొర్రూ,మహి: శ్రీ వెంకటేశ్వర ఒకేషనల్ జూనియర్ కళాశాల ఫేర్ వెల్ డే కార్యక్రమం శనివారం డివిజన్ కేంద్రంలోని చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ భవనంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. వీడ్కోలు పొందుతున్న ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థులు కళాశాలతో అనుబంధాన్ని నెమరు వేసుకున్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపల్ జాలోత్ రమేష్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రసంగించారు. ఎంఈఓ మాట్లాడుతూ చదువుకు పేదరికం అడ్డు కాదని, పట్టుదల ఉంటే సాధించలేనిది ఏదీ లేదన్నారు. ఉన్నత స్థాయికి చేరిన పలువురు ప్రముఖులు పేదరికం ఎదిరించి జీవితంలో విజయం సాధించారన్నారు. ఆనక్తి ఉంటే హెల్త్ కేర్ రంగంలో అద్భుత అవకాశాలు ఉంటాయని అన్నారు. ఒకప్పుడు మెడిసిన్, లైఫ్ సైన్స్ కోర్సులకు మాత్రమే అవకాశాలు ఉండవని, ప్రస్తుతం హెల్త్ కేర్ సంబంధించిన ఒకేషనల్ కోర్సులకు మంచి భవిష్యత్తు ఉందని తెలిపారు. ఎంఎల్ టీ, ఎం పీ హెచ్ డబ్ల్యు, ఈటీ, డెయిర్



కోర్సులు చేసిన విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని తెలిపారు. లైఫ్ స్కైల్స్, ఇంటర్నాస్యూ స్కైల్స్, కమ్యూనికేషన్ స్కైల్స్, సాఫ్ట్ స్కైల్స్ అంశాలపై అవగాహన పెంచుకుని అవకాశాలు చేజిక్కించుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, విద్యార్థుల సృష్ట ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్ బి.అశోక్, డైరెక్టర్లు మచ్చ సాగర్, భూక్య శ్రీను, అధ్యాపకులు బండు నంద్యం, సురేష్, విజయ, జర్నలిస్టు యాదగిరి నాయక్, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఇండియన్ డాగ్ అడాప్షన్ కార్యక్రమం



వరంగల్ మహి: యజమానులు చనిపోతే ఆవేదనతో మృతి చెందిన కుక్కలు ఉన్నాయని మంత్రి కొండా సురేఖ అన్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని కేబీఆర్ పార్క్ లో డాగ్ అడాప్షన్ కార్యక్రమం శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర మంత్రులు కొండా సురేఖ, సీతక్క హాజరయ్యారు. కొండా సురేఖ చేతుల మీదుగా స్వదేశీ కుక్కపిల్లను మంత్రి సీతక్క అడాప్ట్ చేసుకుని ఆదర్శంగా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ యజమానులు చనిపోతే ఆవేదనతో మృతి చెందిన కుక్కలు ఉన్నాయని శునకాలపై అనవసరంగా దాడి చేస్తేనే అవి తిరిగి దాడికి పాల్పడతాయని అన్నారు. తన ఇంటి చుట్టూ నిత్యం పదికి పైగా కుక్కలు సంరక్షిస్తున్న తాను ఎప్పుడూ వాటిని తొలగించాలని ఫిర్యాదు చేయలేదని అన్నారు. కేవలం స్టెరిలైజ్ చేసి వదిలేయాలని సూచించినట్లు తెలిపారు. ఎంతో విశ్వాసంతో మెలిగి శునకం యజమానికి రక్షణగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ఇంట్లో కుక్క ఉంటే మనిషితో సమానమని అన్నారు. అవకాశం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ కుక్క పిల్లలను దత్తత తీసుకొని ఆదర్శంగా నిలవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ రేణుకా చౌదరి, మంత్రి సీతక్క, ఎమ్మెల్యే బల్యూరు వెంకటే, మాజీ కార్పొరేటర్ విజయాచెడ్డి, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ కర్కన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మిక వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయాలి

వరంగల్ మహి: కేంద్రంలో బిజెపి పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి కార్మికుల హక్కులను కాలరాసి విధంగా కొత్త చట్టాలను అమలు చేస్తుందని వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే నన్నప్పనేని నరేందర్ విఠలీయాసీ నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో మండిపడ్డారు. జాతీయ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన నాలుగు కొత్త కార్మిక చట్టాలు కార్మిక లోకానికి గొడ్డలి పెట్టు అని వాటిని వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈనెల 12వ తేదీ వరంగల్ లో నిర్వహించిన కార్మికుల రౌండ్ టేబుల్ విజయవంతం కావడం అలాగే రాజీయే రోజుల్లో చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణ పై చర్చించేందుకు శనివారం విఠలీయాసీ వరంగల్ జిల్లా కార్యాలయంలో అఖిలపక్ష కార్మిక విభాగం ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన నన్నప్పనేని నరేందర్ మాట్లాడుతూ కార్మిక హక్కులను కుదించే ఈ నాలుగు చట్టాలు ఉడ్డిగ్గ భద్రత, వేతనాలు, పని గంటలు, కార్మిక సంఘాల స్వేచ్ఛల పై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయని, కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు చెందిన వివిధ కార్మిక సంఘాల ముఖ్య నాయకులు, ప్రతినిధులు, పెద్ద సంఖ్యలో కార్మికులు పాల్గొని తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. రాజీయే రోజుల్లో ఉద్యమాన్ని మరింత విస్తృతంగా చేపట్టాలని సమావేశం నిర్ణయం తీసుకున్నారు.



వేసవి సీజన్లో పుచ్చకాయలు తినాల్సిందే

ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ బండెల మోహన్ రావు

వరంగల్ మహా: వేసవి కాలంలో అందరూ చల్లని పదార్థాలను తింటుంటారు. వేసవి తాపం నుంచి తట్టుకోవాలంటే కచ్చితంగా చలువ చేసే పండ్లు, ఆహార పదార్థాలు తినాలని జాతీయ ఐఎంఎ హాస్పిటల్ కమిటీ సభ్యులు ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ బండెల మోహన్ రావు తెలిపారు. వేసవి వచ్చిందంటే మనకు ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది పుచ్చకాయలు. ఈ సీజన్ లో మనకు ఈ పండ్లు ఎక్కడ చూసినా కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. పుచ్చకాయలను చాలా మంది నేరుగా అలాగే తింటారు. కొందరు జ్యూస్, సలాడ్స్ వంటివి తయారు చేసి తీసుకుంటారు. పుచ్చకాయలను మనం ఎలా తిన్నా సరే మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలే కలుగుతాయి. వేసవి సీజన్లో కచ్చితంగా రోజూ పుచ్చకాయలను తినాలి. ఇది మన శరీరానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. పుచ్చకాయలను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. వీటిని రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తిన్నా చాలు ఎంతో మేలు కలుగుతుందని తెలిపారు. బరువు తగ్గటం... 00 గ్రాముల పుచ్చకాయలను తింటే కేవలం 16 క్యాలరీల శక్తి మాత్రమే లభిస్తుంది. అలాగే ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కార్బోహైడ్రేట్లు 3.3 గ్రాములు, కొవ్వులు 0.2 గ్రాములు, పీచు 0.6 గ్రాములు, సోడియం 27.3 మిల్లీగ్రాములు, పొటాషియం 160 మిల్లీగ్రాములు లభిస్తాయి. అలాగే ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్ సైతం సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పుచ్చకాయలను తింటే చాలా స్వల్ప మోతాదులో క్యాలరీలు లభిస్తాయి. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇవి చక్కని ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. వీటిని తింటేచాలా తక్కువగా క్యాలరీలు లభిస్తాయి. పైగా ఎక్కువ సేపు ఉన్నా కడుపు నిండిన భావంతో ఉంటారు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఆకలి కూడా వేయదు. దీని వల్ల బరువు తగ్గతారు. అధిక బరువు ఉన్నవారు రోజూ ఈ పండ్లను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది.



వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం..

వేసవిలో మన శరీరం సహజంగానే వేడిగా అవుతుంది. శరీరంలో వేడి పెరిగిపోతుంది. దీనివల్ల బయటకు పోతాయి. కనుక ఈ సీజన్లో తప్పకుండా పుచ్చకాయలను రోజూ తినాలి. ఇది శరీరంలోని వేడిని బయటకు పంపుతుంది. శరీరం చల్లగా ఉండేట్లు చూస్తుంది. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీనివల్ల బయటకు పంపే పుచ్చకాయలను తినాలని దీంతో చర్మం సంరక్షించ బడుతుంది. చర్మం రంగు మారకుండా ఉంటుంది. ఇలా పుచ్చకాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు పొందవచ్చునని కాబట్టి వేసవి సీజన్లో మంచిపోకుండా ఈ పండ్లను తినడం మంచిదని సూచించారు.

గుండె, కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

పుచ్చకాయల్లో అధికంగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. రక్తం సాఫీగా ప్రసరణ అయ్యేలా చూస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రిత లోకి వస్తుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు పుచ్చకాయలను రోజూ తింటే ఎంతో మేలు పొందవచ్చు. అలాగే మూత్రాశయ సమస్యలు, మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, కిడ్నీ స్టోన్లు ఉన్నవారు ఈ కాయలను రోజూ తింటున్నారే లాభం వీటి జ్యూస్ ను తాగుతున్నా ఆయా సమస్యలనుంచి బయట పడవచ్చు కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. కిడ్నీలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్రీ ర్యాడికలు నిర్మూలిస్తాయి. దీంతోకణాలకు నష్టం జరగకుండా నివారించవచ్చు. దీని వల్ల క్యాన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్ వంటి ప్రాణాంతకవ్యాధులు రాకుండా ఆడ్డుకోవచ్చు.

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించడం మన బాధ్యత

వరంగల్ డిఎంఅండ్ హెచ్ ఓ డాక్టర్ బి సాంబశివరావు



వరంగల్ మహా: వరంగల్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ బి సాంబశివరావు ఆదేశాల మేరకు జిల్లా డిప్యూటీ మాస్ మీడియా అధికారి ఈదురు అనిల్ కుమార్ రంగసాయిపేట పరిధిలోని పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, అంగన్నాడి సెంట్రల్ జక్యులోజీ, పెరుక వాడ లలో నిర్వహిస్తున్న వ్యాధి నిరోధక టీకాలు కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించడం తో పాటు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇమినైజేషన్ వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవడం వలన భాగంగాపోలియో, కామెర్లు, కంటనర్ని, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతము, మెదడువాపు, న్యూమోనియా, మిజల్స్, రూబెల్లా, జ్వరం శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు, తీవ్ర సీక్ విరోచనాలు, కడుపునొప్పి, అందత్వ నివారణ మొదలగు వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయని ప్రజలకు వివరించడం జరిగింది. అంతేకాకుండా అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ నుండి 16 సంవత్సరాల వయసు వచ్చే వరకు, వయసుకు తగ్గట్టుగా వ్యాధి నిరోధక టీకాలు ఇప్పించి బిడ్డలకు ఎలాంటి వ్యాధులకు గురి కాకుండా చూడాలని బాధ్యత వైద్యుల తో పాటు సిబ్బంది పై ఉన్నదని ఆయన అన్నారు. ప్రజలు కూడా తమ వంతు బాధ్యతగా వ్యాధి నిరోధక టీకాల పై అవగాహన కలిగి తమ బిడ్డల ఆరోగ్యం కొరకు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అందించే వ్యాధి నిరోధక టీకాల వట్టిక రూపంలో ఉన్న ప్రతి వ్యాక్సిన్ తమ పిల్లలకు ఇప్పించాలని తెలిపారు. ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలలో సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధులు తీవ్రమైన సీక్ విరోచనాలు, బంక విరోచనాలు, రక్త విరోచనాలు, వామిటింగ్ జ్వరము, నిమోనియా వ్యాప్తి చెందుతాయని వీటిని అరికట్టాలంటే వ్యక్తిగత శుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలని, కలుషిత కాని ఆహారం, నీరు తీసుకోవాలని సూచించారు ఎవరికైనా పై వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వెంటనే దగ్గర్లో ఉన్న వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బందిని సంప్రదించి వారి సలహా మేరకు తగిన పరీక్షలను చేయించుకొని వాటికి చికిత్స పొందాలని కోరారు. స్త్రీలకు ప్రతి మంగళవారం ఆరోగ్య మహిళా క్లినిక్ రంగసాయిపేట లో ప్రత్యేక ఓపి నిర్వహిస్తున్నారని ప్రతి స్త్రీ తన ఆరోగ్య పరిస్థితి పై అవగాహన కలిగి ఉండాలంటే ఆరోగ్యం మహిళా క్లినిక్ లో ఉచితంగా పరీక్షలు చికిత్సలు తగు పౌష్టికాహారం తీసుకొని రక్తహీనత లేకుండా వ్యాధులు రాకుండా ఉండాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా సంక్రమిత అసంక్రమిత వ్యాధులకు ప్రత్యేకంగా పరీక్షలు చికిత్సలు చేయించుకొని ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు సిబ్బంది నిరంతరం ప్రజలకు బాధ్యతగా సేవలు అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నదని ప్రజలు వారి ఆరోగ్య హక్కులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య కార్యకర్తలు జయమని, విజయ అంగన్నాడి కార్యకర్త స్వరూప, ఆశ కార్యకర్తలు జయ, లక్ష్మి అంగన్నాడి ఆయా రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చోరీకి పాల్పడిన అనుమానితుల ఫోటోలు విడుదల

హన్మకొండ మహిళా: హనుమకొండ జిల్లా ధర్మసాగర్ పరిధిలోని కరుణాపురం చర్చ్ లో ప్రార్థనలు నిర్వహించిన అనంతరం హనుమకొండ భీమారం ప్రాంతానికి చెందిన విజయలక్ష్మి అనే మహిళ మెడలోని పుస్తెలతాడు చోరీకి గురైంది. దీంతో ఫిర్యాదు అందుకున్న ధర్మసాగర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా చోరీకి పాల్పడిన ఇద్దరు అనుమానిత మహిళలకు సంబంధించిన ఫోటోలను విడుదల చేశారు. ఎవరైనా ఈ మహిళలను గుర్తిస్తే 87126885127 నంబర్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని ధర్మసాగర్ ఇన్స్ స్పెక్టర్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

మహిళా సమాఖ్య బిల్డింగ్ స్థల పరిశీలన

కుమ్మరికుంట్ల సర్పంచ్ కారుపోతుల సాయిదుర్గ అనిల్

తొర్రూర్ మహిళా: దంతాలపల్లి మండలం కుమ్మరికుంట్ల.: గ్రామపంచాయతీ మహిళా సమైక్య బిల్డింగ్ పరిశీలన చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ కారుపోతుల సాయిదుర్గ అనిల్ పాల్గొని స్థలం పరిశీలన చెయ్యడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామ మహిళా సంఘాల అభ్యున్నతి కృషి చేస్తానని అన్నారు గ్రామ అభివృద్ధి కి ప్రజలంతా బాగా స్వాములు కావాలని కోరారు ఉప సర్పంచ్ ధైర ఉప్పలయ్య వార్డ్ నెంబర్లు ముఖ్య నాయకులు మద్దిరాల వీరాస్వామి, వెంకన్న, నిరంజన్, రమేష్, సాలయ్య, కారుపోతులజంపయ్య, లక్ష్మమన్, తదితరులు మహిళా సంఘాల అధ్యక్షురాలు సి ఎ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు



జనగామలో రెండు కార్లు ఢీ

జనగామ మహిళా: జనగామ కళైం రోడ్డులోని అండర్ పాస్ బ్రిడ్జి వద్ద శనివారం రెండు కార్లు ఢీ కొన్నాయి. ఈ ప్రమాదంలో వాహనాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. అయితే కారు లోని ప్రయాణికులకు ఎలాంటి గాయాలు కాకపోవడంతో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ ప్రమాద దృశ్యాలు సమీపంలోని సీసీ కెమెరాల్లో నిక్షిప్తమయ్యాయి. ఫుటన పై సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ట్రాఫిక్ ను క్రమబద్ధీకరించారు. అనంతరం కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

తొర్రూరులో కాంగ్రెస్ ట్వీట్

వరంగల్, మహిళా: మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ట్వీస్టుల మీద ట్వీస్టులు సాగుతున్నాయి. తొర్రూర్ మున్సిపాలిటీ పై కాంగ్రెస్ ఘోకన్ పెట్టింది. ఎక్స్ అఫీషియో ఓటును ఎంపీ కడియం కావ్య వినియోగించుకోనుంది. 16 వార్డుల్లో 7 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ గెలవగా 9 స్థానాల్లో బీఆర్ఎస్ గెలిచింది. ఎమ్మెల్యే, ఎంపీల ఎక్స్ అఫీషియో ఓట్లతో ఇప్పుడు సమానంగా బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ బలం చేరుకుంది. ఎమ్మెల్యే యశస్వినీరెడ్డికి షాక్ ఇచ్చామని సంబరపడ్డ నేతలకు ఎక్స్ అఫీషియోతో ఇప్పుడు రివర్స్ షాకిచ్చారు. బీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్లకు వైస్ చైర్మన్ పదవి ఇస్తామంటూ పలువురికి కాంగ్రెస్ ఆఫర్ చేసినట్లు తెలిసింది. తొర్రూర్ మున్సిపాలిటీ మాడే అని మురిసిన బీఆర్ఎస్ కు షాక్ తప్పదా? ఈ ట్వీట్ లతో ఆగుతాయా.. మరిన్ని ట్వీట్ లు నెలకొంటాయా అన్నది చూడాలి.



మృతుని కుటుంబాన్ని ఆదుకున్న సర్పంచులు

రూ.50 వేలు కుటుంబ సభ్యులకు అందుచేత

హన్మకొండ మహిళా: హనుమకొండ జిల్లా హసన్ పర్తి మండలం కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన కొత్తూరు యుగేందర్ ఇటువల మృతిచెందారు. యుగేందర్ మృతితో అతని కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి విషమించింది. విషయం తెలుసుకున్న మల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ గాజు కృష్ణవేణి యుగేందర్ యాదవ్, కొత్తపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ దండ్రి సాంబయ్యల ఆధ్వర్యంలో, రెండు గ్రామాల యువకులు, యువజన సంఘాల సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు అందరూ కలిసి సంయుక్తంగా సేకరించిన రూ.50 వేలను, ఆర్థిక సహాయంగా కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. తమకు ఆర్థిక సహాయం అందించడానికి కృషిచేసిన రెండు గ్రామాల సర్పంచులు, యువకులు, నాయకులకు మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెండు గ్రామాల సర్పంచుల తో పాటు యువకులు దార రాకేష్, ఇజ్జిగిరి సాంబశివుడు, కొడారి నరేష్, ఆరెపల్లి రాజులు పాల్గొన్నారు.