TGTEL/26/A4985

ఆదాబ్ సైబరాబాద్

ADAAB CYBERABAD

www.adaabcyberabad.com
epaper.adaabcyberabad.com
adaabcyberabad@gmail.com

ఎడిటర్ : బిల్లాల్పూర్‌సారా శివ కుమార్ | సంపుటి : 1 | సంచిక : 33 | ఆదివారం, 16 ఆగస్టు, 2026 | పేజీలు - 4 | వెల: 5/-

EDITOR : BILLALPURSARA SHIVA KUMAR | VOLUME : 1 | ISSUE: 33 | 16-08-2026 (SUNDAY) | PAGES: 4 | RS : 5/-

తెలంగాణవ్యాప్తంగా రెపరెపలాడిన

మువ్వన్నెల జెండా

- తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు
- గోల్కొండ కోటపై జాతీయ పతాకావిష్కరణ చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఖమ్మంలో స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో పాల్గొన్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. లోక్‌భవన్‌లో గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా, గోల్కొండ కోటలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించగా, ఖమ్మంలో జరిగిన వేడుకల్లో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క పాల్గొన్నారు. ఆయా జిల్లాల్లో మంత్రులు పతాకా విష్కరణలు చేశారు. అటు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో అధికారులు, ఇటు పార్టీ కార్యాలయాల్లో ప్రజా ప్రతినిధులు మువ్వన్నెల జెండాను ఎగురవేశారు. 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని లోక్ భవన్‌లో గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. జెండా ఎగురవేసిన అనంతరం ఆయన పోలీస్ సిబ్బంది నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. గోల్కొండ కోటలో అధికారికంగా జరిగిన పంద్రాగస్టు వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జెండా ఎగురవేశారు. అంతకుముందు సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో అమర జవాన్ల స్థూపం వద్ద సీఎం నివాళులర్పించారు. ఆధునిక వైద్య కేంద్రాలుగా మారుస్తున్నాం : ఖమ్మంలో జరిగిన స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి పాల్గొన్నారు. జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులకు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల స్ఫూర్తితో ప్రజా పాలన కొనసాగిస్తున్నామని భట్టి తెలిపారు. ఈసారి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలు పెరిగాయని, వారిని మరింత ప్రోత్సహించేలా రూ.200 కోట్ల నిధులతో యంగ్ ఇండియా స్కూళ్లను నిర్మిస్తున్నామని అన్నారు. నాణ్యమైన వైద్య సేవలను ప్రజలకు ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, క్యాథలాగ్ ల్యాబ్‌ల్లో ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు చేస్తున్నామని వివరించారు. జిల్లా ఆస్పత్రులను ఆధునిక వైద్య కేంద్రాలుగా స్పష్టం చేశారు.

ప్రజల అవసరాలే పరమావధిగా

పాలన సాగిస్తున్నాం

ఖమ్మం: తెలంగాణ ప్రజల అవసరాలే పరమావధిగా ప్రజా ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నా రు. కాంగ్రెస్ పాలనలో మహిళలు, విద్యార్థులు, రైతులు సహా అన్ని వర్గాలకూ సంక్షేమం అం దుతోందని పేర్కొన్నారు. ఖమ్మం జిల్లా కలె క్టరేట్‌లో తెలంగాణ రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్య క్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం పాల్గొని లబ్ధిదారులకు కార్డులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గత ప్రభుత్వం కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ విషయంలో కాలయాపన చేసిందని విమర్శించారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. మహిళా సాధికారతకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించడంతో పాటు, స్వయం సహాయక సంఘాలకు వడ్డీ లేని రుణాలు అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి విద్యార్థికి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని తెలిపారు.

ఈ మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టిందని భట్టి చెప్పుకొచ్చారు. విద్యా రంగంలో మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరిచి విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్తును అందించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

మన చేతిలో జాతీయ జెండా ఉండాలి

- గుండెల్లో బలమైన అజెండా ఉండాలి

అమరావతి: మన చేతిలో జాతీయ జెండా ఉండాలి, గుండెల్లో దేశం కోసం బలమైన అజెండా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఎలుగెత్తి చాటారు. రాజధాని అమరావతిలోని రాయపూడి పరేడ్ మైదానంలో తొలిసారిగా నిర్వహించిన 80వ స్వాతంత్ర్య వేడుకలకు ముఖ్యమంత్రి హాజరై జాతీయజెండాను ఎగురవేశారు. సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు మీదుగా స్వాతంత్ర్య వేడుక జరిగే వేదిక వద్దకు సీఎం కాన్వాయ్‌తో పాటు బుల్లెట్ ఎస్కార్టు వచ్చింది. డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఇతర ఉన్నతాధికారులు సీఎంకు స్వాగతం పలికారు. జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేసి వందనం సమర్పించారు. పోలీసు దళాలు ముఖ్యమంత్రికి గౌరవ వందనం సమర్పించారు. ఏపీఎస్పీ సహా వివిధ పోలీసు దళాల సన్నద్ధత ను సీఎం సమీక్షించారు. పోలీసు బలగాలు, ఎన్సీసీ క్యాడెట్లు, సీఆర్పీఎఫ్, కర్ణాటక పోలీసు దళం మార్చ్ పాస్ట్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ తెలుగు నేల కూడా స్వాతంత్ర్య సమరంలో తనదైన ముద్ర వేసిందన్నారు. 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేళ ఏపీ ప్రజలతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగువారందరికీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎందరో మహనీయుల త్యాగాలు, పోరాటాల ఫలితమే మన స్వాతంత్ర్యమని అన్నారు. వారి త్యాగాలకు నిజమైన నివాళి అంటే దేశ భవిష్యత్తును మరింత గొప్పగా నిర్మించడమేనన్నారు.

అర్హత ఉన్నవారందరికీ

రేషన్‌కార్డులు ఇస్తాం

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3.43 కోట్ల మంది లబ్ధి దారులకు సంబంధించిన స్మార్ట్ రేషన్‌కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ప్రభు త్వం శ్రీకారం చుట్టింది. సంగారెడ్డిలోని అం బేడ్కర్ స్టేడియంలో జరగనున్న రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ ప్రక్రి యను కాసేపట్లో లాంఛనంగా ప్రారం భించనున్నారు. దీంతో పాటు రాష్ట్రంలో 33 జిల్లా కేంద్రాల్లో ఏకకాలంలో పంపిణీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం, పౌర సరఫరాల శాఖ ఏర్పాట్లు చేసింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,06,28,092 ఆహార భద్రత కార్డుల ద్వారా 3.43 కోట్ల మంది లబ్ధిదారులు ఆహార భద్రత పరిధిలో ఉన్నారు. స్మార్ట్ రేషన్ కార్డుల ప్రవేశంతో ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో పారదర్శకత, సామర్థ్యం, లబ్ధిదారుల సౌలభ్యం మరింత పెరుగుతాయని ప్రభుత్వం విశ్వసిస్తోంది.

మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు అందాలి

ఆ క్రెడిట్ విపక్షాలే తీసుకోవాలి

న్యూ ఢిల్లీ : చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే విషయంలో అన్ని రాజకీయ పార్టీలు కలిసి రావాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. మహిళలకు రాజకీయాల్లో సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం దేశ ప్రగతికి ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు విపక్షాలు సహకరించాలని కోరారు. ఈ నిర్ణయం అమల్లోకి వస్తే దాని క్రెడిట్‌ను కూడా విపక్షాలే తీసుకోవచ్చని అన్నారు. దిల్లీలోని ఎర్రకోటపై జాతీయ జెండాను ఎగురవేసిన అనంతరం జాతిని ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగంలో ప్రధాని మహిళా రిజర్వేషన్లపై మాట్లాడారు. మహిళల భాగస్వామ్యం కీలకం. దేశ విధానాలను రూపొందించడంలో మహిళా నాయకత్వం అత్యంత అవసరమని మోదీ అన్నారు. పంచాయతీలు, పురపాలక సంఘాలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో మహిళా ప్రజాప్రతినిధులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. స్థానిక సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మహిళలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. వారి నాయకత్వం ప్రజలకు సాధికారత కల్పిస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఇదే స్ఫూర్తితో పార్లమెంటులో 'నారీ శక్తి వందన అధినియమ్'ను ఆమోదించినట్లు ప్రధాని గుర్తుచేశారు. అయితే మహిళలకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలనే ప్రయత్నం గత 40 ఏళ్లుగా ఏదో ఒక కారణంతో రాజకీయ వివాదాలకు బలవుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎర్రకోట ప్రాంగణం నుంచి దేశంలోని అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. త్రివర్ణ పతాకం నీడలో నిలబడి ఈ పిలుపునిస్తున్నాను. మహిళల శక్తి, సామర్థ్యాలను గౌరవిస్తూ అన్ని పార్టీలు ముందుకు రావాలి. మన తల్లులు, సోదరీమణులకు , లోక్‌సభలో 33 శాతం ప్రాతినిధ్యం వీలైనంత త్వరగా లభించేలా చూడాలి.

నెలాఖరులోగా మారేళ్లపాడు

ఎత్తిపోతల పథకం పూర్తి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఆగస్టు 15: రాజీవ్ లింక్ కెనాల్‌కు గోదావరి జలాలను మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు విడుదల చేశారు. (శనివారం) అశ్వాపురం మండలం ఎ తారామ పంప్ హౌస్ వద్ద మంత్రి తుమ్మల, ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు.. మోటార్ స్విచ్ ఆన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఎల్‌నినో ప్రభావంతో వర్షాలు సరిగ్గా లేక పంటల సాగుకు ఇబ్బందులు ఏర్పడ్డాయని తెలిపారు. రాజీవ్ లింక్ కెనాల్ ద్వారా గోదావరి జలాలు.. సాగర్ ఆయకట్టుకు భరోసాగా మారిందన్నారు. మారేళ్లపాడు ఎత్తిపోతల పథకాన్ని నెలాఖరులోపు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నీళ్ల దగ్గర రాజకీయాలు ఊరుకునేది లేదని స్పష్టం చేశారు. రైతులు ఎవరూ కూడా దిగులు పడొద్దని.. మీ భూముల్లో పైప్‌లైన్ వేసిన మరలా పూడ్చి ఇస్తామని మంత్రి చెప్పారు. యధావిధిగా మళ్లీ వ్యవసాయం చేసుకోవచ్చని అన్నారు. పినపాకకి నీళ్లు ఇవ్వకుండా ఖమ్మంకి తీసుకెళ్లటం బాధగా ఉందన్నారు. ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా.. ఎవరు ఎటువంటి రాజకీయాలు చేసినా నెలాఖరుకు మారేళ్లపాడు ఎత్తిపోతల పథకాన్ని పూర్తి చేస్తామని తుమ్మల నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు.

మా ప్రభుత్వ 32 నెలల కృషి

ఇప్పుడిప్పుడే కనిపిస్తోంది

హైదరాబాద్ : ప్రాజెక్టులను ఆధునిక దేవాలయాలుగా మాజీ ప్రధాని నెహ్రూ పేర్కొన్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. నెహ్రూ ప్రారంభించిన ఎన్నో ప్రాజెక్టుల ఫలాలు అనుభవిస్తున్నామని తెలిపారు. గోల్కొండ కోటలో పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించిన అనంతరం రేవంత్ రెడ్డి జాతీయ పతాకావిష్కరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రసంగించారు. రూ.1.70 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశాం : తమ ప్రభుత్వ 32 నెలల కృషి ఇప్పుడిప్పుడే కనిపిస్తోందని, దేశ తలసరి ఆదాయం కంటే రాష్ట్రంలో 92 శాతం అధికంగా ఉందని తెలిపారు. వ్యవసాయాన్ని పండగ చేయాలని ఈ ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని, రైతు భరోసా కింద రూ.36 వేల కోట్లు రైతులకు అందించామని, మొత్తంగా రైతు సంక్షేమం కోసం రూ.1.70 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశామని అన్నారు. ధాన్యం ఉత్పత్తిలో రాష్ట్రం సరికొత్త రికార్డులు అధిగమించిందని పేర్కొన్నారు. ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నాం : రాష్ట్ర నీటి హక్కుల విషయంలో రాజీ పడేది లేదని స్పష్టం చేశారు. పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి రైతుల కళ్లల్లో ఆనందం చూస్తామని, త్వరలోనే పాలమూరు ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి నీరు అందించనున్నామని తెలిపారు. వ్యవసాయంతో పాటు నివాసాలకు ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నామని అన్నారు. కల్యాణలక్ష్మి కింద ఆడబిడ్డలకు రూ.4,790 కోట్లు అందజేశామని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ ఆడబిడ్డలను వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని స్పష్టం చేశారు.

పాక్ కంటే గొప్పగా ఉన్నామని

గొప్పలు కాదు.

హైదరాబాద్ : కేంద్ర పాలకులకు దేశం గురించి పట్టింపు లేదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు. పాకిస్థాన్ కంటే గొప్పగా ఉన్నామని మనల్ని మత్తులో పెడుతున్నారని చెప్పారు. నిజానికి మనం ఎవరితో పోల్చుకోవాలని ప్రశ్నించారు. మతం మత్తులో పడి మనం ఎక్కడికో కొట్టుకుపోతున్నామని అన్నారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. 80 ఏళ్ల కాలాన్ని చూసుకుంటే కొంత సంతోషం, కొంత బాధ కలుగుతుందని అన్నారు. ఇన్ని వైరుధ్యాల నడుమ కలిసి మెలసి ఉండటం మన గొప్పతనం అని తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం ఎందరో ప్రాణత్యాగాలు చేశారని పేర్కొన్నారు. కానీ 80 ఏళ్ల తర్వాత కూడా జరగాల్సిన అభివృద్ధి జరగలేదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇప్పటికీ మన దేశంలో నీళ్లు, రోడ్లు, కరెంటు లేని ఊళ్లు ఉన్నాయని చెప్పారు. పిల్లలకు నాణ్యమైన చదువు దొరకని పరిస్థితి ఉందన్నారు. దేశం ముందుకు పోవాలనే పోరాట వీరులు త్యాగాలు చేశారని తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలర్పించిన వీరులను పాలకులు అవమానిస్తున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. కేంద్ర పాలకులు గాంధీజీని అవమానించాలని చూస్తున్నారని తెలిపారు. గాంధీని చంపిన వారిని నెత్తిన పెట్టుకుం టున్నారని పేర్కొన్నారు. నెహ్రూను కూడా ఈ రోజుకీ అవమానిస్తూనే ఉన్నారని అన్నారు.

TGTEL/26/A4985

ఆదాబ్ సైబరాబాద్

ADAAB CYBERABAD

కొండకల్‌లో ఘనంగా 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

- విద్యార్థుల ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం.. నగదు బహుమతులు అందజేత

- పదో తరగతి టాపర్లకు రూ.10, రూ.7, రూ.5 వేల బహుమతులు

- కొండకల్ విద్యార్థులకు ప్రజాప్రతినిధుల ప్రోత్సాహం

- విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి: గుత్తి నాగమణి ఆనంద్

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, శంకర్ పల్లి : శంకర్‌పల్లి మండల పరిధిలోని కొండకల్ గ్రామంలో 80 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జరిగిన వేడుకల్లో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని జాతీయ పండుగను ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పదో తరగతిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ఉత్తీర్ణులైన మొదటి ముగ్గురు విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో కొండకల్ గ్రామ 6వ వార్డు సభ్యులు గుత్తి నాగమణి ఆనంద్ నగదు బహుమతులతో పాటు పాఠ్య పుస్తకాలను అందజేశారు. మొదటి స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థికి రూ.10 వేల నగదు బహుమతి, రెండో స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థికి రూ.7 వేల బహుమతి, మూడో స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థికి రూ.5 వేల నగదు బహుమతి అందించారు. ఈ సందర్భంగా గుత్తి నాగమణి ఆనంద్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు విద్య ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. తాను చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య శిష్యరికంలో పనిచేస్తున్నానని తెలిపారు. విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని, తమ గ్రామం, పాఠశాల, తల్లిదండ్రుల పేర్లను నిలబెట్టాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థుల్లో పోటీ తత్వాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు ప్రతిభను ప్రోత్సహించేందుకు తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ అందిస్తానని పేర్కొన్నారు. అలాగే 9వ వార్డు సభ్యురాలు జ్యోత్స్న గణేష్ విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేలా కీలక ప్రకటన చేశారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో పదో తరగతిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచే విద్యార్థులకు మొదటి బహుమతిగా రూ.25 వేలు, రెండో బహుమతిగా రూ.10 వేలు, మూడో బహుమతిగా రూ.5 వేలు అందజేస్తానని ప్రకటించారు. విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని కష్టపడి చదివి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. సర్పంచ్ శేఖర్, ఉపసర్పంచ్ సీతారాం రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామంలోని విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి ప్రజాప్రతినిధులుగా తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ప్రతిభ కనబరిచే విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకు మొదటి, రెండో, మూడో స్థానాల్లో నిలిచే వారికి బహుమతులు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులను ప్రోత్సహించేందుకు గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులు ముందుకు రావడం పట్ల ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్తులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ప్రోత్సాహకాలు విద్యార్థుల్లో మరింత ఉత్సాహాన్ని నింపుతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన వివిధ కళా, సాంస్కృతిక నృత్యాలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. దేశభక్తి నినాదాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలతో కొండకల్‌లో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఉత్సాహభరితంగా ముగిశాయి.

అక్రమ ఆహార తయారీ కేంద్రంపై టాస్క్‌ఫోర్స్ దాడి

- రూ.4.07 లక్షల విలువైన సామగ్రి స్వాధీనం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, హైదరాబాద్: రంగారెడ్డి జిల్లా ఆదిబట్ల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని బొంగ్లూర్ గ్రామంలో అక్రమంగా ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి పంపిణీ చేస్తున్న కేంద్రంపై హైదరాబాద్ షామీర్‌పేట్? టాస్క్ ఫోర్స్ కాదు, షామ్షాబాద్ జోన్ కమిషనర్ టాస్క్‌ఫోర్స్ అధికారులు దాడి చేశారు. కేఎస్ఎం ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ నిర్వహించిన తనిఖీల్లో గడువు ముగిసిన ముడి పదార్థాలు, లేబుల్స్ లేని ఫ్లేవర్స్, పదార్థాలను ఉపయోగించి ఆహార ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు.

ఈ వ్యవహారంలో సంస్థ యజమాని మొహమ్మద్ ఖలీద్ (38), మేనేజర్ సంతోష్ కుమార్ (44)ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తనిఖీల సందర్భంగా సోన్‌పప్డీ, పల్లీ పట్టీ/చిక్కీ, బెల్లం, మైదా, ఫ్లేవర్స్ తదితర ఆహార పదార్థాలు, ముడి పదార్థాలు కలిపి సుమారు రూ.4,07,300 విలువైన సామగ్రిని అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సమాచారం అందుకున్న హెచ్ ఫాస్ట్ బృందం, ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి రాకేష్ కలిసి తయారీ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేశారు. అక్కడ అపరిశుభ్ర పరిస్థితుల్లో ఆహార పదార్థాల తయారీ జరుగుతున్నట్లు గుర్తించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టారు. అనంతరం నిందితులు, స్వాధీనం చేసుకున్న సామగ్రిని ఆదిబట్ల పోలీసులకు అప్పగించారు. ఈ ఘటనపై ఆదిబట్ల పోలీసులు క్రైమ్ నంబర్ 659/2026 నమోదు చేసి, బీఎన్ఎస్ సెక్షన్లు 275, 318(4) కింద కేసు నమోదు చేశారు. కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ఈ దాడిని షామ్షాబాద్ జోన్ టాస్క్ ఫోర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ డి. కృష్ణమోహన్ ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐలు కె. మాన్సూర్ అలీ తదితర సిబ్బంది, హెచ్ ఫాస్ట్ బృందం మరియు జీహెచ్ఎంసి ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారి రాకేష్ సమన్వయంతో నిర్వహించారు.

- ప్రజలకు అధికారుల సూచనలు

ప్యాకేజ్డ్ ఆహార పదార్థాలు కొనుగోలు చేసే ముందు తయారీ తేదీ, గడువు తేదీ/బెస్ట్ బిఫోర్ తేదీ, బ్యాచ్ నంబర్, పదార్థాల వివరాలు, సరైన లేబులింగ్ ఉన్నాయో లేదో తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలని అధికారులు సూచించారు. గడువు ముగిసిన, ప్యాకెట్ దెబ్బతిన్న లేదా సరైన లేబులింగ్ లేని ఆహార పదార్థాలను కొనుగోలు చేయవద్దని, అనుమానాస్పద ఆహార భద్రత ఉల్లంఘనలు కనిపిస్తే సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు.

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లాలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

- కాప్రా: మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు

జవహర్‌నగర్: మాజీ మేయర్ దొంతగాని శాంతి కోటేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో పలు కాలనీల్లో జాతీయ జెండా ఆవిష్కరణలు నిర్వహించారు. మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ రెడ్డి శెట్టి శ్రీనివాస్, డాక్టర్ గడ్డం శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుషాయిగూడ: జేకే కాలనీ, జమ్మిగడ్డ, సోనియాగాంధీ నగర్, సాయికృష్ణ ఎంక్లేవ్‌లో మాజీ కార్పొరేటర్ బొంతు శ్రీదేవి యాదవ్ జెండా ఆవిష్కరించారు. గాంధీనగర్: వెల్ఫేర్, యూత్ అసోసియేషన్ల ఆధ్వర్యంలో పలు ప్రాంతాల్లో జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు జరిగాయి. జమ్మిగడ్డ: బీజేఆర్ కాలనీలో ప్రజలు, మహిళలు, యువత, విద్యార్థులు పాల్గొని స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈసీఐఎల్ చౌరస్తా: అంబేద్కర్ సర్కిల్‌లోని జెండా స్థూపానికి జాతీయ జెండా ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ ప్రజా సాంస్కృతిక కేంద్రం స్ఫూర్తి గ్రూప్ డిమాండ్ చేసింది. జిల్లా వ్యాప్తంగా జరిగిన వేడుకల్లో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకుని ఘన నివాళులర్పించారు. దేశ ఐక్యత, సమగ్రతతో అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.

రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులు సీతక్క ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ సూచనల మేరకు

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మేడారం పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చిన

- తాడ్వాయి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మంకిడి నరసింహా స్వామి , మాజీ మండల అధ్యక్షులు బొల్లు దేవేందర్ ముదిరాజ్ పిలుపు మేరకు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్,ములుగు: ములుగు జిల్లాలోని తాడ్వాయి మండలం మేడారంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఏప్రభుత్వం చేయని విధంగా మన మేడారంలో రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులు సీతక్క నేతృత్వంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఒంటరి మహిళలకు ,వితంతువులకు ఫింక్షన్ కార్యక్రమం చేపట్టబోతున్నారు

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మేడారం పర్యటనను విజయవంతం చేయాలని కోరిన తాడ్వాయి మండల అధ్యక్షులు మంకిడి నరసింహా స్వామి , మాజీ మండల అధ్యక్షులు బొల్లు దేవేందర్ ముదిరాజ్ కావున ఈకార్యక్రమానికి మండల సీనియర్ నాయకులు , జిల్లా , మండల నాయకులు మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు , అనుబంధ సంఘాల నాయకులు , యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు , గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు సింగిల్ విండో చైర్మన్లు , మాజీ చైర్మన్ లు , డైరెక్టర్లు , ఉపసర్పంచులు , మండల నాయకులు , మహిళా నాయ కురాలు , కార్యకర్తలు,అభిమానులు , మహిళలు మండల ప్రజలు , రైతులు , పెన్షన్ దారులు , అధిక సంఖ్యలో తరలి వచ్చి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరుతూన్నారు మంకిడి నరసింహా స్వామి తాడ్వాయి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు బొల్లు దేవేందర్ ముదిరాజ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల మాజీ అధ్యక్షులు

ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

- కుత్బుల్లాపూర్ టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కుత్బుల్లాపూర్ : టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాల్లో టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి అంగూరు గోవిందరావు, మేడ్చల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డమీది అశోక్ పాల్గొని జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం దేశభక్తి నినాదాలతో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం తమ ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేసిన మహనీయుల సేవలను, త్యాగాలను ప్రతి ఒక్కరూ స్మరించుకోవాలని అన్నారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు, జర్నలిస్టులకు హృదయపూర్వక స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకోవడంతో పాటు దేశభక్తి, ఐక్యత, జాతీయ సమగ్రత వంటి విలువలను ప్రతి ఒక్కరూ కాపాడుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. యువత దేశ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని, ఐక్యత, దేశభక్తి, సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు సాగాలని వారు సూచించారు. టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు నాగ రాజుగౌడ్ మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం అనేక రకాల ఆందోళనలు, పోరాటాలు నిర్వహిస్తూ జర్నలిస్టుల పక్షాన నిలబడుతున్న ఏకైక సంఘం టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ శివకుమార్, బాలరాజు, సంజీవరెడ్డి, రమేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు చిన్నబాబు, పి. శంకర్, జోగు వెంకటేష్, కోటేశ్వరరావు, సామల వెంకటేష్, సౌభాగ్యవతి, సురేష్, బబ్ బాయ్, సాయి తేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈసీఐఎల్ చౌరస్తాలో జాతీయ జెండా ఎగురవేయాలి

ఆదాబ్ సైబరాబాద్,ఈసీఐఎల్ : ఈసీఐఎల్ చౌరస్తాలోని అంబేద్కర్ సర్కిల్ వద్ద నిర్మించిన జాతీయ జెండా స్థూపానికి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా జాతీయ జెండా ఏర్పాటు చేయకపోవడం దురదృష్టకరమని తెలంగాణ ప్రజా సాంస్కృతిక కేంద్రం స్ఫూర్తి గ్రూప్ మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లా ప్రతినిధి గొడుగు యాదగిరిరావు అన్నారు. చౌరస్తాలోని జెండా స్థూపం ప్రస్తుతం కేబుల్ వైర్లతో నిండిపోయిందని, భవిష్యత్‌లో స్థూపం కూడా కనిపించకుండా పోయే పరిస్థితి ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా అధికారులు వెంటనే స్పందించి స్థూపానికి జాతీయ జెండాను సగౌరవంగా ఎగురవేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

వడ్డేపల్లి ఎంక్లేవ్ బ్లాక్ 11/ఏలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కూకట్‌పల్లి: వడ్డేపల్లి ఎంక్లేవ్ బ్లాక్ 11/ఏ అసోసియేషన్ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, దేశభక్తిని చాటుతూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బ్లాక్ 11/ఏ అసోసియేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ సుద్దపల్లి కొండలరావు మాట్లాడుతూ..స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాల ఫలితంగానే నేడు మనం స్వేచ్ఛా వాయువులు పీలుస్తున్నామని, దేశ అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుద్దపల్లి కొండలరావు, సందీప్, బాలు, సాల్ రెడ్డి, శివకుమార్, రాజ్‌కుమార్, వర్షం రాజు, వడ్డేపల్లి భూపతిరావు, విజయ్‌కుమార్, కృష్ణ రాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. వేడుకల్లో చిన్నారులు, స్థానికులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

మల్కాజ్‌గిరిలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, మల్కాజ్‌గిరి: 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మల్కాజ్‌గిరి నియోజకవర్గంలో ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. అల్వాల్, నేరేడ్‌మెట్, మల్కాజ్‌గిరి, సఫిల్‌గూడ, వినాయక్‌నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో జాతీయ జెండాలను ఆవిష్కరించారు. న్యూ శ్రీనగర్ కాలనీలో రూ.11 లక్షలతో నిర్మించిన కమ్యూనిటీ హాల్ అదనపు అంతస్తును ప్రారంభించగా, మల్లికార్జున్ నగర్‌లో రూ.40 లక్షల సీసీ రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఐ.ఎన్. నగర్‌లో లబ్ధిదారులకు లేబర్ కార్డులు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమాల్లో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, మహిళలు, యువత, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అంతిమయాత్ర కోసం వైకుంఠ రథంను బహుకరించిన మోత్కుపల్లి శరత్ బాబు

- గ్రామ సర్పంచ్ నిర్మల ఉపేందర్ రెడ్డి, శరత్ బాబు దంపతులను సన్మానం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, మోమిన్ పేట : పుట్టిన ఊరు కోసం కొంతైనా మేలు చేయాలని ధృడ సంకల్పంతో అంతిమ ఓదార్పు యాత్ర కోసం వైకుంఠ రథాన్ని గ్రామానికి చెందిన మోత్కుపల్లి శరత్ బాబు దంపతులు 80వ స్వాతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా మల్ రెడ్డి గూడ గ్రామ సర్పంచ్ నిర్మల ఉపేందర్ రెడ్డి సమక్షంలో వైకుంట రథాన్ని బహుకరించారు. అనంతరం సర్పంచ్ నిర్మల ఉపేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గ్రామ అభివృద్ధి కోసం ఉడుతా భక్తిగా ఎవరికి తోచిన సహాయం వారు చేసి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాల్సిన అవసరం గ్రామంలోని ప్రతి పౌరుని పైన ఉందన్నారు. మోత్కుపల్లి శరత్ బాబు చిన్న వయసులోనే పెద్ద ఆలోచనతో కీర్తిశేషులు మోత్కుపల్లి బాలయ్య జ్ఞాపకార్థం గ్రామానికి బహూకరించడం నిజంగా అభినందించదగ్గ విషయమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ వెంకటేశం, పంచాయతీ కార్యదర్శి జగన్ రెడ్డి, అంగన్వాడీ టీచర్ సుజాత, పట్లోళ్ల విక్రం రెడ్డి వార్డు సభ్యులు, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

3 | TGTEL/26/A4985 | ఆదాబ్ సైబరాబాద్ ADAAB CYBERABAD | ఆదివారం, ఆగస్టు 16, 2026 | జనరల్ న్యూస్

కైసర్‌నగర్‌లో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కుత్బుల్లాపూర్: నియోజకవర్గంలోని కైసర్‌నగర్‌లో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం స్వాతంత్ర్య సమర యోధుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా 277వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ అధ్యక్షులు సయ్యద్ షఫీ మాట్లాడుతూ.. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు సాగించిన పోరాటాలు, చేసిన త్యాగాల ఫలితంగానే నేడు మనం స్వతంత్ర భారతదేశంలో స్వేచ్ఛగా జీవిస్తున్నామని అన్నారు. మహాత్మా గాంధీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ తదితర మహనీయుల త్యాగాలను ప్రతి ఒక్కరూ స్మరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ఆశయాలను నేటి తరం ముందుకు తీసుకెళ్లాలని, దేశ భవిష్యత్తు కోసం యువత బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఆయన అన్నారు. దేశ సమైక్యత, అభివృద్ధి, సౌభ్రాతృత్వం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సయ్యద్ గౌస్ పాషా, ముఫ్తీ ఇజార్ ఖాస్మీ, జీహెచ్ఎంసీ కోఆర్డినేటర్ ఫరీన్ ఖాన్, ఎండీ అజీమ్ సుల్తాన్ షేక్, ఎండీ ఆసిఫ్, ఎండీ మున్నవర్, గంగాధర్, జాఫర్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, మహీందర్, ఎండీ ఇమ్రాన్, ఎండీ సమీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బచ్చు మల్లి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కూకట్‌పల్లి: బాలాజీనగర్ డివిజన్ పరిధిలోని 3వ ఫేజ్ రమ్య గ్రౌండ్‌లో కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకులు, కూకట్‌పల్లి కాపు సంఘం ఉపాధ్యక్షులు బచ్చు మల్లి ఆధ్వర్యంలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బాలాజీనగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వి. రాజేష్ శంకర్ గౌడ్, బాలాజీనగర్ మాజీ అధ్యక్షులు కృష్ణ రాజ్‌పుత్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన మహనీయుల సేవలను గుర్తు చేసుకుంటూ, దేశ ఐక్యత, అభివృద్ధి, సమైక్యత కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ వేడుకల్లో మహిళా బి-బ్లాక్ అధ్యక్షురాలు సంధ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు స్వరూప గౌడ్, బండి సుధారాణి, 4వ ఫ 7వ ఫేజ్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బాబ్జి, మహిళా నాయకులు సుజాత, సరోజ, విజయ, జ్యోతి, కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకులు నితీష్ గౌడ్, మనీ గౌడ్, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జవహర్‌నగర్ డంపింగ్ యార్డే సోమయ్య మృతికి కారణం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, జవహర్‌నగర్: గాదరి సోమయ్య మృతికి జవహర్‌నగర్ డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న కాలుష్యమే కారణమని డంపింగ్ యార్డు ఎత్తివేత పోరాట కమిటీ చైర్మన్ షేక్ శావాలి ఆరోపించారు. 15 ఏళ్లుగా మున్సిపల్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికుడిగా పనిచేసిన సోమయ్య మృతిపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. డంపింగ్ యార్డు కారణంగా స్థానికులు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. సోమయ్య మృతదేహానికి షేక్ శావాలి, అల్లూరి సావిత్రి, శారద, చికెన్ యాదగిరి, తురుగొండ కొమురయ్య, గుండె రాజు, జేసీపోతుల శేఖర్, జర్నలిస్ట్ గాదరి స్వామి తదితరులు నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. సోమయ్య కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ఆదుకోవాలని, జవహర్‌నగర్ డంపింగ్ యార్డును పూర్తిగా తొలగించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

అల్వాల్ సీఐ ప్రశాంత్‌కు ప్రతిభ పురస్కారం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, మేడ్చల్--మల్కాజ్‌గిరి జిల్లా: 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా అల్వాల్ సీఐ ప్రశాంత్‌కు ప్రతిభ పురస్కారం లభించింది. జిల్లా కలెక్టర్ మనోజ్ చౌదరి సమక్షంలో ఉప్పల్ డీసీపీ సురేష్ కుమార్ ప్రశంసా పత్రాన్ని అందజేశారు. అల్వాల్ ఎస్‌హెచ్‌ఓగా విధి కాలంగా విధులు నిర్వహిస్తున్న సీఐ ప్రశాంత్ కీలక కేసుల ఛేదన, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో చూపిన ప్రతిభను గుర్తించి ఈ పురస్కారం అందించారు. విధుల్లో అంకితభావం, వేగవంతమైన చర్యలు, సమర్థవంతమైన పోలీసింగ్‌ను అధికారులు ప్రశంసించారు. అనంతరం సీఐ ప్రశాంత్‌ను పోలీస్ సిబ్బంది, స్థానికులు అభినందించారు.

ఎస్ఓటీ ఆర్‌సీ పురం సబ్‌యూనిట్ నూతన కార్యాలయం ప్రారంభం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, సైబరాబాద్: పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ఓటీ ఆర్‌సీ పురం సబ్‌యూనిట్ నూతన కార్యాలయ భవనాన్ని సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ డా. ఎం. రమేష్, ఐపీఎస్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ కార్యాలయాన్ని పరిశీలించి, సిబ్బందికి కల్పించిన వసతులు, కార్యాలయ నిర్వహణ ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. నేర నియంత్రణ, అక్రమ కార్యకలాపాలపై నిఘా, కీలక కేసుల దర్యాప్తులో ఎస్ఓటీ విభాగం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రజల భద్రతను మరింత పటిష్టం చేయడంతో పాటు, సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో నేరాలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించేందుకు ఎస్ఓటీ విభాగాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తున్నట్లు సీపీ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఓటీ డీసీపీ పి. శోభన్ కుమార్, అడిషనల్ డీసీపీ టి. గోవర్ధన్, శేరిలింగంపల్లి డీసీపీ సి.హెచ్. శ్రీనివాస్‌తో పాటు సైబరాబాద్ పరిధిలోని వివిధ జోన్లకు చెందిన ఎస్ఓటీ, సీసీఎస్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఎస్ఓటీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నిజాంపేట్ జర్నలిస్ట్ కాలనీలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కుత్బుల్లాపూర్: నిజాంపేట్ మున్సిపల్ డివిజన్ పరిధిలోని జర్నలిస్ట్ కాలనీలో 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి దేవస్థానం ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కాలనీ అధ్యక్షుడు తన్నీరు శ్రీనివాస్ సభ్యులతో కలిసి జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా తన్నీరు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఎందరో మహనీయులు చేసిన పోరాటాలు, త్యాగాల ఫలితంగానే నేడు మనం ప్రశాంతమైన, స్వేచ్ఛాయుత జీవనాన్ని కొనసాగిస్తున్నామని అన్నారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను ప్రతి ఒక్కరూ స్మరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశం అభివృద్ధి చెందాలంటే ప్రతి పౌరుడు వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి చెందాలని అన్నారు. విద్యార్థులు మంచి పౌరులుగా ఎదిగి, సమాజంలో మంచి పేరు ప్రతిష్టలు సంపాదించడంతో పాటు దేశానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా పోరాడిన సమరయోధుల సేవలను నేటి తరం స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. కుత్బుల్లాపూర్ టీడీబ్ల్యూజేఎఫ్ ప్రధాన కార్యదర్శి అంగూరు గోవిందరావు మాట్లాడుతూ.. దేశ ఐక్యత, సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని అన్నారు. యువత దేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ పూజారి రాకేష్ పంతులు, టేకుల సుధాకర్ రెడ్డి, నాగేంద్రచారి, రాము యాదవ్, మల్లికార్జున్, ముక్కు దేవేందర్ గుప్తా, వెంకట్రావు, రమేష్, లక్ష్మణ్, బంటి, లక్ష్మీనారాయణ, శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి దేవస్థానం ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, జర్నలిస్టులు, విద్యార్థులు, కాలనీ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూకట్‌పల్లి బగ్ అమీర్‌లో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, కూకట్‌పల్లి: భారతదేశ 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కూకట్‌పల్లి బగ్ అమీర్‌లో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. శనివారం ఉదయం 9 గంటలకు బగ్ అమీర్ వార్డు కార్యాలయం, బస్తీ దవాఖాన ఆవరణలో రాష్ట్ర బీసీ నాయకులు, జర్నలిస్టు తెల్ల హరికృష్ణ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ పతాకావిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బగ్ అమీర్ జిల్లా పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. అనంతరం విద్యార్థులకు మిఠాయిలతో పాటు నోట్ పుస్తకాలు, పెన్నులు, పెన్సిళ్లు, ఎరేజర్లు, స్కేల్స్ పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ లక్ష్మణ్, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, గ్రామస్తులు దండే అశోక్ కుమార్, ఆకుల వీరస్వామి, ఆకుల బాలకృష్ణ, ఆకుల మహేష్ కుమార్, కృష్ణ గౌడ్, ఆశా వర్కర్లు, మున్సిపల్ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు నిర్వాహకులు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దేశ స్వాతంత్ర్య విలువలను భావితరాలకు తెలియజేస్తూ విద్యార్థుల్లో దేశభక్తి, జాతీయ స్ఫూర్తిని పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ సందర్భంగా పలువురు పేర్కొన్నారు.

మోకాళ్లు ఎక్కువ సేపు బిగుతుగా అనిపిస్తున్నాయా.. అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే..

మోకాళ్లు లేదా ఇతర కీళ్లలో అప్పుడప్పుడు శబ్దాలు రావడం, నిద్రలేచిన తర్వాత కొద్దిసేపు బిగుతుగా అనిపించడం చాలా సందర్భాల్లో సాధారణం. అయితే ఆ బిగుతు ప్రతిరోజూ కొనసాగుతూ, 15-30 నిమిషాల తర్వాత కూడా తగ్గకపోవడం లేదా నొప్పి, వాపు, వేడి వంటి లక్షణాలు కనిపించడాన్ని మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి కీళ్లలో వాపు లేదా ఇతర సమస్యలకు సంకేతాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు మోకాలిలో చిన్నపాటి క్లిక్ శబ్దం రావడం లేదా నిద్రలేచిన తర్వాత మోకాలు బిగుసుకుపోయినట్లు అనిపించడం చాలామందిలో కనిపిస్తుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఇలాంటి లక్షణాలు సహజమేనని భావించి చాలామంది పట్టించుకోరు. అయితే నొప్పి, వాపు, కదలికల్లో ఇబ్బంది వంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటే మాత్రం కారణాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. కీళ్లు కదిలేటప్పుడు వచ్చే శబ్దాలను వైద్య పరిభాషలో క్రెపిటస్ అంటారు. కీళ్లలోని సైనోవియల్ ద్రవంలో ఏర్పడే గ్యాస్ బుడగలు కూలిపోవడం లేదా ఎముకలపై స్నాయువులు, లిగమెంట్లు కదలడం వల్ల ఈ శబ్దాలు వస్తుంటాయి. కేవలం శబ్దం మాత్రమే ఉండి, దాంతోపాటు నొప్పి, వాపు లేదా కదలిక పరిమితి లేకపోతే సాధారణంగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఉండదు.

నిద్రించిన తరువాత..నిద్రించిన తర్వాత లేదా ఎక్కువసేపు ఒకే చోట కూర్చున్న తర్వాత కీళ్లు బిగుతుగా అనిపించడం సాధారణంగా కనిపించే సమస్యే. కొద్దిసేపు నడవడం లేదా కీళ్లను కదిలించడం ప్రారంభించిన తర్వాత 15 నుంచి 30 నిమిషాల్లో బిగుతు తగ్గితే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం ఉండదు. అయితే ప్రతిరోజూ బిగుతు ఎక్కువసేపు కొనసాగడం, క్రమంగా పెరగడం లేదా వాపు, వేడి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే కీళ్లలో వాపు ఉండే అవకాశాన్ని పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. మోకాలిలో నిరంతరం లేదా క్రమంగా పెరుగుతున్న నొప్పి, మోకాలు ఎర్రగా మారడం, వాపు లేదా వేడిగా అనిపించడం, మోకాలిని పూర్తిగా వంచడం లేదా చాచడంలో ఇబ్బంది, మోకాలు లాక్ అవుతున్నట్లు లేదా జారిపోతున్నట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. రోజువారీ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా కదలికలు పరిమితం కావడం, క్రీడలు ఆడుతున్నప్పుడు లేదా పడిపోవడం వల్ల గాయం కావడం కూడా వైద్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాల్సిన అంశాలే.

జ్వరం కూడా ఉంటే..మోకాలి వాపుతో పాటు జ్వరం రావడం మరింత జాగ్రత్తగా పరిశీలించాల్సిన పరిస్థితి. ఇది కీళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్ ఉండే అవకాశాన్ని సూచిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరం. కీళ్ల ఆరోగ్యానికి జీవనశైలి కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కీళ్లను పూర్తిగా విశ్రాంతిలో ఉంచడం మాత్రమే పరిష్కారం కాదు. కీళ్లకు మద్దతుగా ఉండే కండరాలను బలోపేతం చేయడంతోపాటు నడక, ఈత, సైక్లింగ్ వంటి తగిన వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కీళ్లు చురుకుగా, బలంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. మోకాలి నొప్పి లేదా ఇతర లక్షణాలు కొన్ని వారాల పాటు కొనసాగినా, రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలిగించినా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు శారీరక పరీక్షతోపాటు ఎక్స్‌రే, ఎంఆర్ఐ వంటి పరీక్షలను సూచిస్తారు. తద్వారా సమస్యకు సరైన కారణాన్ని గుర్తించి తగిన చికిత్సను ప్రారంభించవచ్చు. ప్రతి శబ్దం ప్రమాదకరం కాదు..మోకాళ్లలో వచ్చే ప్రతి శబ్దం ప్రమాదకరమైంది కాదు. అలాగే వయసుతోపాటు కొంత బిగుతు రావడం కూడా సాధారణమే. కానీ నొప్పి, వాపు, వేడి, కదలికల్లో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కూడా తోడైతే దాన్ని సాధారణ సమస్యగా భావించి వాయిదా వేయకూడదు. సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం ద్వారా ఫిజియో థెరపీ, తగిన వ్యాయామాలు, బరువు నియంత్రణ, అవసరమైన మందులు వంటి చర్యలతో లక్షణాలను నియంత్రించవచ్చు.

అధిక బరువును తగ్గించడంలో సబ్జా గింజలు మేలు చేస్తాయా..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆహారపు అలవాట్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలు పెరగడం గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును పెంచుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో సహజసిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో సబ్జా గింజలు కూడా ఒకటి. వీటిలో ఫైబర్, పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మొక్కల ఆధారిత ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే వీటిని సరైన పద్ధతిలో, మితంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సబ్జా గింజలు చిన్నగా, నల్లగా ఉండే గింజలు. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు ఇవి తమ పరిమాణాన్ని పెంచుకుని జెల్ లాంటి పొరను ఏర్పరుచుకుంటాయి. ఈ ప్రత్యేక లక్షణం కారణంగానే ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు, శరీరంలో నీటి సమతుల్యతకు ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. భారతీయ పోషకాహార పట్టికల ప్రకారం వీటిలో ఫైబర్‌తోపాటు కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు ఫైబర్..సబ్జా గింజల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత ఏర్పడే జెల్ జీర్ణవ్యవస్థలో ఒక రకమైన అవరోధంలా పనిచేసి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరం నుంచి బైల్ యాసిడ్ల విసర్జనకు కూడా ఇది తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ఫైబర్ అందడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో మార్పులు వస్తాయి. సబ్జా గింజలు నీటిని పీల్చుకుని అనేక రెట్లు విస్తరిస్తాయి. దీంతో వాటిని తీసుకున్న తర్వాత ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఫలితంగా అధికంగా తినడం, తరచూ స్నాక్స్ తీసుకోవడం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారికి ఇది పరోక్షంగా ఉపయోగపడుతుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి..బరువు నియంత్రణ కూడా కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ నిర్వహణలో సహాయపడే అంశాల్లో ఒకటి. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇవి ప్రీబయోటిక్‌గా పనిచేసి పేగుల్లోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యతకు సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం కొవ్వుల జీవక్రియతో సంబంధం కలిగి ఉండటంతో, క్రమం తప్పకుండా మితమైన మోతాదులో సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం లిపిడ్ స్థాయిలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ట్రైగ్లిజరైడ్స్ సైతం..ట్రైగ్లిజరైడ్స్ విషయంలోనూ సబ్జా గింజల్లోని అధిక ఫైబర్ కొంత ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. రోజుకు 5 గ్రాముల సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలు 16.94 శాతం వరకు తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనాన్ని ఉటంకించారు. అయితే దీనిని కచ్చితమైన ఫలితంగా పరిగణించకుండా, మరిన్ని క్లినికల్ పరిశోధనలు అవసరమని గుర్తుంచుకోవాలి. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్ భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగకుండా సహాయపడుతుంది. అలాగే వీటిలో ఉండే మొక్కల ఆధారిత సమ్మేళనాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవన్నీ కలిసి శరీరంలోని కొవ్వుల జీవక్రియ, గుండె ఆరోగ్యానికి పరోక్షంగా మద్దతు ఇస్తాయి. సబ్జా గింజలను మూడు నెలల పాటు క్రమంగా తీసుకుంటే మార్పులు వ్యక్తిని బట్టి మారుతాయి. మొదటి నెలలో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలగడం వంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి. అలాగే చక్కెర, రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గిస్తే కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

3 నెలల్లోనే ఫలితం..?రెండో నెలలో ఫైబర్ తీసుకోవడం కొనసాగితే బరువును నియంత్రించుకోవడం సులభం అవుతుంది. ఆకలి, స్నాక్స్ కోరికలు తగ్గడం వల్ల ఆహారపు నాణ్యత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ దశలో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిల్లో ప్రారంభ మార్పులు కనిపిస్తాయి. మూడో నెలలో సబ్జా గింజల నుంచి నిరంతరంగా లభించే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే మూడు నెలల్లో కనిపించే ఫలితాలు కేవలం సబ్జా గింజల వల్లే వస్తాయని చెప్పలేం. మొత్తం జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం, బరువు వంటి అనేక అంశాలు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి. చిన్న స్థాయితో మొదలు పెట్టాలి.. రోజువారీగా సబ్జా గింజలను తీసుకోవాలనుకునేవారు మొదట చిన్న మోతాదుతో ప్రారంభించాలి. రోజుకు 5 నుంచి 10 గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చు. అయితే కొత్తగా ప్రారంభించేవారు సుమారు 1 గ్రాము నుంచి మొదలుపెట్టి, శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనిస్తూ మోతాదును క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు. సాధారణంగా 1 నుంచి 2 టీస్పూన్ల సబ్జా గింజలను నీటిలో బాగా నానబెట్టి తీసుకోవచ్చు. సబ్జా గింజలను పొడిగా నేరుగా తినకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత మాత్రమే తీసుకోవడం సురక్షితమైన పద్ధతిగా సూచిస్తున్నారు. నానబెట్టిన గింజలను పెరుగు, స్మూతీస్, ఓట్స్, ఫ్రూట్ బౌల్స్ వంటి ఆహారాల్లో కూడా కలుపుకోవచ్చు. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా వాటి జెల్ లక్షణాన్ని పొందవచ్చు. పొడిగా తీసుకోవద్దు..అయితే సబ్జా గింజలను ఎక్కువగా లేదా పొడిగా తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థకు ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా నానబెట్టకుండా తీసుకోవడం వల్ల గొంతులో ఇరుక్కుపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. మింగడంలో ఇబ్బందులు ఉన్నవారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అలాగే కొన్ని మందులతో పరస్పర ప్రభావాలు ఉండే అవకాశం ఉన్నందున మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. గర్భిణులు, పాలిచ్చే మహిళలు కూడా సబ్జా గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే ముందు తీసుకోవాలి.

పంద్రాగస్టు ప్రసంగం: గత నాలుగేళ్లలో ప్రధాని మోదీ అతి తక్కువ నిడివి స్పీచ్ ఇదే!

న్యూ ఢిల్లీ : ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 80వ భారత స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం 75 నిమిషాలపాటు ప్రసంగించారు. ఇది గత నాలుగేళ్లలోనే ఆయన చేసిన అతి తక్కువ నిడివి కలిగిన ప్రసంగం కాగా, ఆయన కెరీర్?లోనే నాలుగో షార్టెస్ట్? స్పీచ్?గా నిలవడం గమనార్హం.గతేడాది భారత 79వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ 103 నిమిషాలపాటు ప్రసంగించారు. అంతకు ముందు అంటే 2024లో నిర్వహించిన 78వ ఇండిపెండెన్స్? డే సందర్భంగా ఆయన 98 నిమిషాల పాటు స్పీచ్ ఇచ్చారు. 2016లో 96 నిమిషాలపాటు ప్రసంగించారు. ఇక మోదీ 2017లో అత్యంత తక్కువ నిడివి గల ప్రసంగం (56 నిమిషాలు) చేశారు.నెహ్రూ రికార్డుకు చేరవలో మోదీశనివారం నాడు దిల్లీలోని ఎర్రకోట నుంచి మోదీ వరుసగా 13వసారి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగాన్ని చేశారు. ఈ విధంగా, వరుసగా 17 స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగాలు చేసిన మాజీ ప్రధాని జవహర్?లాల్ నెహ్రూ తర్వాతి స్థానంలో మోదీ నిలిచారు. కాగా, గతేడాదే వరుసగా 12

ప్రసంగాలు చేసి, మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ చేసిన ప్రసంగాల రికార్డును మోదీ అధిగమించిన విషయం తెలిసిందే. వాస్తవానికి మోదీ తన మొదటి స్వాతంత్ర్య దినోత్స ప్రసంగాన్ని 2014లో చేశారు. ఆనాడు ఆయన కేవలం 65 నిమిషాలపాటు మాట్లాడారు. 2015లో 88 నిమిషాలు, 2018లో 83 నిమిషాలు, 2019లో 92 నిమిషాలపాటు ఆయన ప్రసంగించారు. ఇక 2020లో 90 నిమిషాలు, 2021లో 88 నిమిషాలు, 2022లో 74 నిమిషాలు, 2023లో 90 నిమిషాల పాటు ఆయన స్పీచ్? ఇచ్చారు.సుదీర్ఘ ప్రసంగాలు ఇవేమోదీ కంటే ముందు 1947లో జనహర్?లాల్? నెహ్రూ 72 నిమిషాలు, 1997లో ఐకే గుజ్రాల్ 71 నిమిషాల చొప్పున? అత్యంత సుదీర్ఘ ప్రసంగాలు చేశారు. అంతేకాదు రికార్డు స్థాయిలో అత్యంత తక్కువ నిడివి గల ప్రసంగాలను కూడా నెహ్రూ, ఇందిరా గాంధీ చేశారు. జవహర్?లాల్? నెహ్రూ 1954లో కేవలం 14 నిమిషాల మాత్రమే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగం చేశారు. ఇందిరా గాంధీ 1966లో 14 నిమిషాల్లోనే తన ప్రసంగాన్ని ముగించేశారు. ఇక మాజీ ప్రధానులు డాక్టర్ మన్మోహన్? సింగ్?, అటల్ బిహారీ వాజ్?పేయీ కూడా ఎర్రకోట నుంచి అత్యంత తక్కువ నిడివిగల ప్రసంగాలు చేశారు.ఇక మాజీ ప్రధానులు డాక్టర్ మన్మోహన్? 2012, 2013లో మన్మోహన్ సింగ్ వరుసగా 32 నిమిషాలు, 35 నిమిషాల పాటు స్వాతంత్ర దినోత్సవ ప్రసంగాలు చేశారు. 2002, 2003 సంవత్సరాల్లో ఆనాటి ప్రధాని వాజ్?పేయీ వరుసగా 25 నిమిషాలు, 30 నిమిషాల వ్యవధిలోనే తన ప్రసంగాన్ని పూర్తి చేశారు.

ఉత్తమ సేవలు అందించిన 23 మంది పోలీసులకు ప్రశంసా పత్రాలు

– విధి నిర్వహణలో ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులు, సిబ్బందికి ఘన సత్కారం

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, వికారాబాద్ జిల్లా : స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా విధి నిర్వహణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 23 మంది పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన వేడుకల్లో అతిథుల చేతుల మీదుగా ఐటీ సెల్ ఎస్సై పి. శంకర్, పీసీఆర్ ఎస్సై ఆనంద్ కుమార్, పరిగి ఎస్సై బి. మోహన కృష్ణతో పాటు 20 మంది పోలీస్ సిబ్బంది ప్రశంసా పత్రాలు అందుకున్నారు.
శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, వీవీఐపీ బందోబస్తు, నేరాల దర్యాప్తు, నేర నియంత్రణ, కార్యాలయ విధులు తదితర అంశాల్లో అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరిచిన వారిని ప్రశంసా పత్రాలకు ఎంపిక చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ స్నేహ మెహ్రా ప్రశంసా పత్రాలు అందుకున్న అధికారులు, సిబ్బందిని అభినందించారు.అనంతరం కలెక్టరేట్‌లో పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన షీ టీమ్స్, భరోసా, సీఈఐఆర్ సెల్, ఆర్మ్స్, ఫింగర్‌ప్రింట్స్ తదితర స్టాల్స్‌ను గౌరవ అతిథులు సందర్శించారు. ఆయా విభాగాల విధులు, ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞాన వినియోగం గురించి ఎస్పీ స్నేహ మెహ్రా వారికి వివరించారు.
మహిళలు, బాలల భద్రత, సైబర్ నేరాల నియంత్రణ, నేర దర్యాప్తులో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం తదితర అంశాల్లో పోలీస్ శాఖ చేపడుతున్న చర్యలను అతిథులు పరిశీలించారు.

కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో వేడుకలు

ఢిల్లీ: ఢిల్లీలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో 80వ స్వాతంత్ర దిన వేడుకలు శనివారం ఘనంగా జరిగాయి. అయితే, ఈ వేడుకల సందర్భంగా జరిగిన ఒక ఘటనపై స్వల్ప వివాదం మొదలైంది. వందేమాతరం గేయానికి ఇటీవల పూర్తిస్థాయి జాతీయ గేయంగా గౌరవం దక్కింది. జాతీయ గీతానికి ఉన్న గౌరవాన్నే కేంద్రం కల్పించింది. దీంతో తాజా స్వాతంత్ర్య దిన వేడుకల్లో వందేమాతరం ఆలపించడం తప్పనిసరి అయింది. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో జరిగిన వేడుకల సందర్భంగా కూడా వందేమాతరాన్ని

నిర్వాహకులు ప్లే చేశారు.అది కూడా పూర్తి గేయాన్ని. అయితే, ఈ గేయం ప్లే అవుతుండగా సోనియా, రాహుల్ వ్యవహరించిన తీరు వివాదాస్పదంగా మారింది. వందేమాతరం ప్లే అవుతున్నప్పుడు సోనియా, రాహుల్ కాస్త అటూ, ఇటూ చూడటం చేశారు. దీంతో పూర్తి వందేమాతరం గేయం ప్లే అవ్వకుండా ఆపేయాలంటూ సూచించారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ సమయంలో పక్కనే కాంగ్రెస్ జాతీయాధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే కూడా ఉన్నారు. సోనియా, ఖర్గే కాస్సేపు ఏదో చర్చించుకుంటున్నట్లు అక్కడి వీడియోలో కనిపించింది. దీంతో వారు వందేమాతరాన్ని ఆపేయమన్నారంటూ ప్రచారం జరగడంతో ఆ పార్టీ స్పందించింది. ఈ ప్రచారంలో ఎలాంటి నిజం లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రకటించింది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఖర్గే చాలాసేపు నిలబడే ఉన్నారు.

ఎర్రకోటపై తొలిసారి 'వందేమాతరం' ఆలాపన

న్యూ ఢిల్లీ :దేశ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల చరిత్రలో మరో కీలక ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది. ఆగస్టు 15న ఎర్రకోట ప్రాంగణంలో జరిగిన 80వ స్వా తంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో తొలిసారిగా 'వం దేమాతరం' గేయం ఆలపించారు. అనంతరం జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. 'వందేమాతరం' గేయానికి 150 ఏళ్ల సుదీర్ఘ వారసత్వాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఎర్రకోట గోడలను పూలతో అందంగా అలంకరించగా మధ్యలో జాతీయ జెండా, దానికి ఇరువైపులా హిందీలో 'వందేమాతరం' అని రాసిన అలంకరణ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. దేశభక్తి ఉత్సాహం, కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్ల మధ్య ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఎర్రకోటపై 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు నాయకత్వం వహించారు.స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా అతిథులు, ప్రముఖులు హాజరైన సమయంలో ఆర్మీ బ్యాండ్ 'వందేమాతరం' బాణీని వాయించింది. ఆ తర్వాత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జాతీయ

జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం జాతీయ గీతాన్ని ఆలపించారు. త్రివర్ణ పతాకానికి 'రాష్ట్రీయ సెల్యూట్' సమర్పించారు. జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం భారత వైమానిక దళానికి చెందిన రెండు వీఐ-17 హెలికాప్టర్లు ఎర్రకోట వేదికపై పూల వర్షం కురిపించాయి. వీటిలో ఒక హెలికాప్టర్ జాతీయ జెండాను ప్రదర్శించగా, మరో హెలికాప్టర్ 'వందేమాతరం' అని రాసి ఉన్న జెండాతో కనిపించింది. ఆ దృశ్యాలు వేడుకలకు మరింత ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చాయి ఎర్రకోట నుంచి తొలిసారిగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో 'వందేమాతరం' వినిపిం చడంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పందించారు. "ఈ రోజు ప్రతి హృదయం వందేమాతరం లయతో కొట్టుకంటోం ది. 'ఆజ్ ఘర్ త్రిరంగా హై, హర్ మన్ త్రిరంగా హై'. ఇది ఒక చారిత్రాత్మక రోజు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఎర్రకోట ప్రాంగణం నుంచి వందేమాతరం వినిపించడం ఇదే మొదటిసారి" అని అన్నారు. ఇది చారిత్రాత్మక ఘట్టమని పేర్కొన్నారు.150 ఏళ్ల చరిత్ర'వందేమాతరం'కు 150 ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. ప్రముఖ రచయిత "బంకిం చంద్ర ఛటర్జీ" 1875లో ఈ గీతాన్ని రచించారు. తొలుత దీనిని స్వతంత్ర గేయంగా రూపొందించారు. 1875 నవంబర్ 7న 'బంగదర్శన్' అనే సాహిత్య పత్రికలో 'వందేమాతరం' తొలిసారిగా ప్రచురితమైంది. ఆ తర్వాత 1882లో ప్రచురితమైన 'ఆనందమఠం' నవలలో దీనిని చేర్చారు.

చదువుకున్న పాఠశాలలోనే జాతీయ జెండా ఎగురవేసిన కౌన్సిలర్ రాకేష్ హీరేకర్

- చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకున్న రాకేష్..
- పాఠశాల కరస్పాండెంట్ లూయిస్ సేవలను కొనియాడిన కౌన్సిలర్..

ఆదాబ్ సైబరాబాద్, వికారాబాద్ జిల్లా : తాను విద్యాభ్యాసం చేసిన పాఠశాలలోనే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై జాతీయ జెండాను ఎగురవేయడం తనకు ఎంతో గర్వంగా ఉందని వికారాబాద్ కౌన్సిలర్ హీరేకర్ రాకేష్ అన్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని సెయింట్ ఆంథోనీస్ పాఠశాలలో నిర్వహించిన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు.
ఈ సందర్భంగా జాతీయ జెండాను ఎగురవేసిన అనంతరం రాకేష్ మాట్లాడుతూ.. తాను విద్యార్థిగా చదువుకున్న పాఠశాలకు

నేడు ముఖ్యఅతిథిగా రావడం తనకు ఎంతో ఆనందాన్ని, భావోద్వేగాన్ని కలిగించిందన్నారు. తన విద్యాభ్యాసంలో పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు అందించిన ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వాన్ని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు.

కరస్పాండెంట్ లూయిస్ సేవలు అభినందనీయం

పాఠశాల కరస్పాండెంట్ లూయిస్ ను ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్ రాకేష్ ప్రత్యేకంగా కొనియాడారు. కరస్పాండెంట్ లూయిస్ ఎన్నో సంవత్సరాలుగా విద్యారంగంలో కొనసాగుతూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో లూయిస్ చేస్తున్న సేవలు ప్రశంసనీయమని పేర్కొన్నారు. తాను చదువుకున్న పాఠశాల అభివృద్ధి చెందుతూ, ఎంతోమంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయడం సంతోషంగా ఉందని రాకేష్ తెలిపారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదువుకొని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ వేడుకలో పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొని దేశభక్తిని చాటుకున్నారు.

నలుగురు మృతి.. ఐదుగురు జవాన్లు గల్లంతు

అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ :రాష్ట్రంలో శుక్రవారం సాయంత్రం భారీ వర్షాలు కురిశాయి. దీనివల్ల సంభవించిన వరదల కారణంగా కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. వేర్వేరుగా జరిగిన ఈ ఘటనల్లో నలుగురు చనిపోగా, ఐదుగురు సైనికులు గల్లంతయ్యారు. ఆ రాష్ట్రంలోని అప్పర్‌సుబన్‌సిరి జిల్లాలోని కియోజరింగ్-బయాచింగ్ రోడ్డు మలుపు ప్రాంతం, దిబంగ్ లోయ జిల్లాలో ఈ ఘటనలు జరిగాయి.దిబంగ్ లోయలో..ఈ లోయ (భారీ వర్షాల కారణంగా వరదలు సంభవించాయి. ఈ జిల్లాలోని పసుపానీ ఆర్మీ క్యాంపులోని రెండు షెల్టర్లు కొట్టుకుపోయాయి. ఐదో

గ్రెనేడియర్‌కు చెందిన ఏడుగురు జవాన్లు కొట్టుకుపోయారు. ఇద్దరిని రక్షించగా, ఐదుగురు గల్లంతయ్యారు. గల్లంతైనవారిని హవల్దార్ ఉపేందర్, ఆర్మీ సిబ్బంది కుందన్, వినోద్, ఆదిత్య, సముంద గా గుర్తించారు. ఐదో గ్రెనేడియర్, ఇండో-టిబెటన్ బోర్డర్ పోలీస్ () 58వ బెటాలియన్, జనరల్ రిజర్వ్ ఇంజినీర్ ఫోర్స్‌కు చెందిన , అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ పోలీసులు, వలంటీర్లు సహాయక చర్యలు చేపట్టారు.అప్పర్‌సుబన్‌సిరిలో..అప్పర్‌సుబన్‌సిరి ప్రాంతంలో విరిగిపడిన కొండచరియల (ఝఅసంశ్రీఅసవ) శిథిలాల కింద పలువురు కూరుకుపోయారు. టాడు బాకి, తాజి రాయ్, మర్కోష్ బసుమతారి, బాబుల్ అలీ మృతదేహాలను వెలికితీసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. నాచో పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. దపోరిజోకు చెందిన అగ్నిమాపక, ఎమర్జెన్సీ బృందాలు, బృందం సహాయక చర్యల్లో పాల్గొన్నాయి.రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ శాఖ (ాణవీణ) విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం ఆగస్టు నెల ప్రారంభంలో వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం వల్ల రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10 మందికి పైగా మరణించారు. అంతేకాకుండా 235 రోడ్లు, 40 వంతెనలు, 75 కల్వర్టులు, 373 వాటర్ సప్లయ్ సిస్టమ్స్, 161 విద్యుత్ లైన్లు, 823 విద్యుత్ స్తంభాలు, 66 సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, 122 ప్రభుత్వ భవనాలు, 41 స్కూళ్లు, 12 జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టులు ధ్వంసమయ్యాయని నివేదిక వెల్లడించింది.

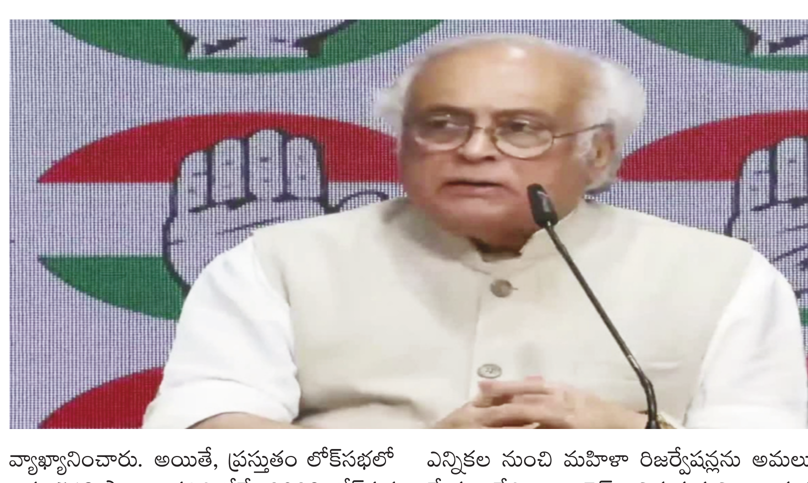
తెరుచుకోనున్న శబరిమల అయ్యప్ప ఆలయం

కేరళ : కేరళ లోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శబరిమల అయ్యప్ప ఆలయం ఆదివారం తెరుచుకోనుంది. చింగం మాస పూజల నిమిత్తం ఆలయాన్ని తెరుస్తున్నామని అధికారులు చెప్పారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సౌకర్యాలు కలిపించేందుకు ట్రావెన్ కోర్ దేవస్థానం బోర్డ్ (), కేఎస్ఆర్టీసీ తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయని అధికారులు తెలిపారు.ఆలయ పూజారి కందరారు బ్రహ్మదత్తన్ సమక్షంలో ఆలయ

ప్రధాన పూజారి ప్రసాద్ ఈడీ ఆదివారం సాయంత్రం ఐదు గంటలకు ఆలయాన్ని తెరుస్తారని టీడీబీ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. మలయాళ నూతన సంవత్సర ఆరంభాన్ని పురస్కరించుకొని ఈనెల 17న ఉదయం 5 గంటల నుంచి భక్తులకు దర్శనం కల్పిస్తారు. చింగం మాస పూజలు ముగిశాక ఆగస్టు 21న రాత్రి 10 గంటలకు ఆలయాన్ని మూసివేసి, తిరిగి ఓనం పండుగ పూజల కోసం ఈనెల 24న తెరుస్తారు.

మహిళా రిజర్వేషన్లపై మోదీది ద్వంద్వవైఖరి- ఆయన మాటల్లో నిజాయితీ లేదు

న్యూ ఢిల్లీ :స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రసంగంలో మహిళా రిజర్వేషన్ల గురించి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించింది. మోదీ మాటల్లో కపటత్వం ఉందంటూ కాంగ్రెస్ సీనియర్? నేత జైరాం రమేశ్? ఆరోపించారు. ఎక్స్ వేదికగా ఆయన మోదీపై తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు. 'నారీ శక్తి వందన్ అధినియమ్' (మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లు) 2023 సెప్టెంబర్?లోనే పార్లమెంట్‌లో ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందినప్పటికీ, బీజేపీ ప్రభుత్వ ద్వంద్వ విధానాల వల్ల అది 2024 ఎన్నికల నుంచే అమలులోకి రాకుండా పోయిందని ఆరోపించారు. ఈ చట్టానికి సంబంధించిన నోటిఫికేషన్‌ను 2026 ఏప్రిల్ 16న రాత్రి వేళ అత్యంత హడావుడిగా విడుదల చేశారని



వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, ప్రస్తుతం లోక్‌సభలో ఉన్న 543 స్థానాల పరిధిలోనే, 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల నుంచి మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలు చేయాలనేది కాంగ్రెస్ నిర్ణయమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తమ పార్టీ వైఖరిలో ఎటువంటి మార్పులేదని తేల్చి చెప్పారు."స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఎర్రకోట నుంచి ప్రధాని చేసిన ప్రసంగంలో మహిళా రిజర్వేషన్ల విషయంలో అసత్యమైన వాదన ఉంది. 2023 సెప్టెంబర్?లో పార్లమెంటు 'నారీ శక్తి వందన్ అధినియం'ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించిందన్న విషయం ఆయనకు తెలిసి ఉండాలి. కానీ మోదీ ప్రభుత్వ ద్వంద్వ ప్రమాణాలు, కపట వైఖరి కారణంగా, 2024 ఎన్నికల వరకు దీనిని అమలు చేయలేకపోయారు. 1993లో ఆమోదించిన 73, 74వ రాజ్యాంగ సవరణల ద్వారా మహిళా రిజర్వేషన్ల అంశం రాజ్యాంగంలో చేర్చారు. దీనిని సాకారం చేయడంలో రాజీవ్ గాంధీ దూరదృష్టి, దృఢ సంకల్పం ఉన్నాయని ప్రధానమంత్రి గుర్తుంచుకోవాలి."

EDITOR PRINTER AND PUBLISHER OWNED BY BILLALPURSARA SHIVA KUMAR, PRINTING AT RIYAZ PRINTING PRESS, S NO 22-8-161, BEHIND NAYAAB HOTEL, CHATTA BAZAR, HYDERABAD, TELANGANA - 500002 AND PUBLISHED FROM H.NO: 2-1-602, TARAKARAMA NAGAR, YELLAMMABANDA, KUKATPALLY, MEDCHEL- MALKAJGIRI DIST, TELANGANA-500 072. PRGI: TGTEL/26/A4985. PHONE NO: +91 8686861338, +91 81215 50907 EMAIL : shivakumarlal@gmail.com

గురురాజా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో ఘనంగా స్వాతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు

ఆకట్టుకున్న విద్యార్థుల మార్చ్ ఫాస్ట్

త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగురవేసిన ఎన్ఎండీ ఫిరోజ్

ముఖ్య అతిథులుగా ఎన్ఎండి ఫిరోజ్, ఒంటేరు శ్రీనివాసుల రెడ్డి

గురు రాజ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ హెడ్ గర్ల్ హెడ్ బాయ్ బ్యాడ్జీలను అందించిన అతిథులు

నంద్యాల, ఆగస్టు 15: గురురాజా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో ఘనంగా 80 స్వాతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలను నిర్వహించారు. గురు రాజా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ డైరెక్టర్ పెద్దిరెడ్డి షేక్షావలి రెడ్డి అధ్యక్షతన స్కూలు క్రీడా ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన స్వాతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథులుగా శ్రీ గురు రాఘవేంద్ర విద్యాసంస్థల చైర్మన్ పి దస్తగిరి రెడ్డి, టిడిపి నంద్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ఎండి ఫిరోజ్, భాష ఉపాధ్యాయ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఒంటేరు శ్రీనివాసుల రెడ్డి, ఉప్పర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఉప్పర సురేష్ కుమార్, అతిథులుగా పాల్గొని వేడుకలను ప్రారంభించారు. స్కూల్ క్రీడా ప్రాంగణంలో విద్యార్థులు మేధా హౌస్ కళింగ హౌస్ పల్లవ హౌస్ శాతవాహన హౌసులుగా ఏర్పడి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. స్వాతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా జాతీయ జెండాను విద్యా సంస్థల చైర్మన్ పెద్దిరెడ్డి దస్తగిరి రెడ్డి ఎగురవేశారు. అనంతరం విద్యార్థుల మార్చ్ ఫాస్ట్ ఆకట్టుకుంది. ఈ సందర్భంగా దస్తగిరి రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్వాతంత్రం అనేది ఎంతోమంది ప్రాణాలను త్యాగం చేయడంతోనే వచ్చిందని తెలిపారు. ప్రాణత్యాగం చేసిన స్వాతంత్ర సమరయోధులను ఎన్నటికీ మరువరాదని గుర్తు చేశారు. స్వాతంత్ర దినోత్సవం రోజే వారిని గుర్తు చేసుకోవడమే కాకుండా ఎల్లప్పుడు వారిని మన మదిలో స్మరిస్తూ వారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ముందుకు సాగాలని చెప్పారు. స్వాతంత్ర సమరయోధుల ఆశయాలను సాధిస్తే దేశం ప్రగతి పథంలో నడుస్తుందని గుర్తు చేశారు. ఎన్ఎండి ఫిరోజ్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర సమరయోధుల త్యాగ ఫలాలను నేటితరం అనుభవిస్తుందని వాటిని సక్రమంగా వినియోగించి భవిష్యత్ తరాలకు మరింతగా అందించేలా కృషి చేయాల్సిన బాధ్యత విద్యార్థులపై ఎంతైనా ఉందన్నారు. విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి చేరి మరింత అభివృద్ధిలోకి రావాలని కోరారు. స్వాతంత్ర దినోత్సవం వేడుకగా జరుపుకోవడమే కాదని వాటికి సార్ధకత చేకూరుస్తే భారతదేశం ప్రపంచ స్థాయిలో ముందడుగులో నిలుస్తుందని తెలిపారు. పాఠశాలలో విద్యార్థులకు వివిధ రకాల బ్యాడ్జీలను అందించారు. ఇందులో ప్రధానంగా హెడ్ గర్ల్, హెడ్ బాయ్, డిస్నేన్ కెప్టెన్, కల్చరల్ కెప్టెన్, హౌస్ కెప్టెన్, హౌస్ వైస్ కెప్టెన్, స్పోర్ట్స్ కెప్టెన్ వివిధ రకాల విభాగాల్లో బ్యాడ్జీలను అతిథులు విద్యార్థులకు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో చివరగా విద్యార్థుల చిన్నారుల సాంస్కృతిక నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం

నిర్వహించిన వందే మార్ట్ (వి మార్ట్), విజయ బ్లడ్ బ్యాంక్

రక్తదాన శిబిరం ప్రారంభించిన డాక్టర్ రవి కృష్ణ, మహిళా వైద్యులు డాక్టర్ వసుధ, డాక్టర్ లక్ష్మీ సౌజన్య, డాక్టర్ మాధవి

రక్తదానం చేసిన 40 మంది దాతలు

నంద్యాల, ఆగస్టు 15:80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం పురస్కరించుకుని శ్రీనివాస్ నగర్ లో ఉన్న వందే మార్ట్ (వి మార్ట్) ఆధ్వర్యంలో,వందే మార్ట్ నిర్వాహకులు చంద్రశేఖర రెడ్డి,మల్లికార్జున రెడ్డి,రాఘవేంద్రల నిర్వహణలో, విజయ బ్లడ్ బ్యాంక్ సహకారంతో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న అంతర్జాతీయ లయన్స్ సేవా సంస్థ డిస్ట్రిక్ట్ 316 జె వైస్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్,ఐఎంఏ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రవి కృష్ణ జాతీయ పతాకం ఆవిష్కరించగా,రక్తదాన శిబిరాన్ని రాష్ట్ర ఐఎంఏ మహిళా విభాగం కార్యదర్శి డాక్టర్ లక్ష్మీ సౌజన్య, ఐఎంఏ రాష్ట్ర వర్కింగ్ కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ వసుధ, నంద్యాల ఐఎంఏ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ మాధవి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ రవి కృష్ణ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలలో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించడం ప్రశంసనీయమని నిర్వాహకులను అభినందించారు. వందే మార్ట్ నిర్వాహకులు మల్లికార్జున రెడ్డి,రాఘవేంద్ర మాట్లాడుతూ తమ సూపర్ మార్కెట్ల వద్ద ప్రతి ఏటా స్వాతంత్ర, గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకల్ని నిర్వహించడంతోపాటు రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి తమ సిబ్బంది రక్తదానం చేస్తున్నామన్నారు. రక్త దాన శిబిరంలో 40 మంది దాతలు రక్త దానం చేశారు. వారికి పండ్లు,బ్లడ్ బ్యాంక్ తరపున ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు.వందే మార్ట్ నిర్వాహకులు మల్లికార్జున రెడ్డి, రాఘువేంద్ర, భరత్ కుమార్ రెడ్డి, గణేష్ రెడ్డి, ఎల్లారెడ్డి, జగదీష్ రెడ్డి, సురేష్ ,విజయ బ్లడ్ బ్యాంక్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రహమతుల్లా,రక్తదాన శిబిర నిర్వాహకులు దాదా భాయి,నజీర్, సద్దాం,

మాజీ సైనికుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

జాతీయ పతాకం ఆవిష్కరించిన లయన్స్ అంతర్జాతీయ సేవా సంస్థ వైస్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ డాక్టర్ రవి కృష్ణ

స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు సాధించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని సంరక్షిస్తున్న సైనికులు,మాజీ సైనికుల త్యాగాలు మరువలేనివి: డాక్టర్ రవి కృష్ణ.

నంద్యాల, ఆగస్టు 15:మాజీ సైనికుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నూనెపల్లె లో ఉన్న సంఘం కార్యాలయం వద్ద 80వ దేశ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. సంఘం అధ్యక్షులు రంగనాయకులు, ఉపాధ్యక్షులు రామరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి గురవయ్య, కోశాధికారి జయరావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ అంతర్జాతీయ సంస్థ గవర్నర్, ఐఎంఏ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు, జాతీయ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ రవి కృష్ణ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి, మాజీ సైనికులతో కలిసి పతాక వందనం చేశారు.ఈ సందర్భంగా సంఘం కార్యాలయ సమావేశ భవనంలో అధ్యక్షులు రంగనాయకులు అధ్యక్షతన జరిగిన సభా కార్యక్రమంలో డాక్టర్ రవి కృష్ణ మాట్లాడుతూ ఎందరో స్వాతంత్ర సమరయోధుల త్యాగాల వలన సాధించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని కాపాడుతూ,దేశ ప్రజలు సురక్షితంగా ఉండటానికి విధి నిర్వహణలో ఉన్న సైనికులు,మాజీ సైనికుల త్యాగాలు మరువలేనివి అన్నారు. దేశానికి వారు చేసిన సేవలు దేశ ప్రజలు రుణం తీర్చుకోలేనివి అన్నారు.కుటుంబాలను వదిలి సరిహద్దులలో దేశాన్ని అనుక్షణం కంటికి రెప్పలా కాపాడుతున్న సైనికులను ప్రజలు గుర్తుంచుకుని వారి స్ఫూర్తితో దేశాభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. మాజీ సైనికుల సంక్షేమం కోసం తమ వంతు కృషి చేస్తామని అన్నారు. వారికోసం అన్ని స్పెషాలిటీ వైద్యులతో ఐఎంఏ, లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం నిర్వహిస్తామన్నారు. నంద్యాల మాజీ సైనికుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు రంగనాయకులు, ఉపాధ్యక్షులు రామరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి గురవయ్య, కోశాధికారి జయరావు, అధిక సంఖ్యలో మాజీ సైనికులు పాల్గొన్నారు.

అభయాంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అన్నదానానికి, కళాకారులకు విరాళం అందజేసిన తాటికొండ బుగ్గ రాముడు

బండి ఆత్మకూరు:ఆగస్టు 15: బండిఆత్మకూరు మండలం పెద్దదేవలాపురం గ్రామంలో వెలసిన ఏకశిలా అభయాంజనేయ స్వామి సన్నిధానంలో శనివారం టిడిపి సీనియర్ నాయకుడు నంద్యాల 38వ వార్డు ఇంచార్జ్ తాటికొండ బుగ్గ రాముడు దేవస్థానం ప్రతిరోజు నిర్వహించే అన్నదానానికి 5000 వేల రూపాయల నగదు విరాళం అందజేసినాడు అలాగే కోలాటం గురువు గారైన శివరాం రెడ్డికి 2000 రూపాయల నగదు విరాళం అందచేశారు. అలాగే కళాకారుల బృందానికి 10000 పదివేల రూపాయలు విరాళము అంద చేసిన తాటికొండ బుగ్గ రాముడు. దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు కళాకారులు తాటికొండ బుగ్గరాముడు ను ఘనంగా సత్కరించడం జరిగింది.

శ్రీ శ్రీ గంగమ్మ తల్లి దేవస్థానానికి 7,116 విరాళం అందజేసిన గుడి అధ్యక్షుడు ఎర్రగుంట్ల నాగభూషణం

నంద్యాల, ఆగస్టు 15:నంద్యాల పట్టణ శివారులో కుందునది ఒడ్డున వెలసిన శ్రీ శ్రీ గంగమ్మ తల్లి దేవస్థానానికి నంద్యాల పెద్ద బండ ప్రాంతానికి చెందిన దేవస్థానం అధ్యక్షులు ఎర్రగుంట్ల నాగభూషణం 7,116 రూపాయలు దేవస్థానం అభివృద్ధి కోసం కమిటీ సభ్యులకు విరాళం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎర్రగుంట్ల నాగభూషణం మాట్లాడుతూ దేవస్థానం అభివృద్ధి కోసం దేవస్థానం కమిటీ సభ్యులు కూడా విరాళాలు అందజేయవచ్చు అన్నారు. అలాగే దేవస్థానం ఆవరణంలో జరిగే అభివృద్ధి పనుల కోసం విరాళం అందజేసిన ఎర్రగుంట్ల నాగభూషణం కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం గౌరవాధ్యక్షులు సీనియర్ జర్నలిస్ట్ బొల్లవరం శివకుమార్, అధ్యక్షులు ఎర్రగుంట్ల నాగభూషణం, ఉపాధ్యక్షులు లింగందిన్నె లింగమూర్తి, ఉపాధ్యక్షుడు దాసగిరి నాగరాజు కోశాధికారి తూర్పునాటి శీను, సభ్యుడు దేవరగట్టు రామకృష్ణ, ఫోటో స్టూడియో ఎర్రగుంట్ల రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం,కళారాధన, లయన్స్ క్లబ్, ఐఎంఏ,క్రీడా సమాఖ్య కార్యాలయం స్వాతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు

• జాతీయ పతాకం ఎగురవేసిన డాక్టర్ రవి కృష్ణ

నంద్యాల, ఆగస్టు 15:నంద్యాల కళారాధన సాంస్కృతిక సంస్థ, నంద్యాల జిల్లా దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం, లయన్స్ క్లబ్,క్రీడా సమాఖ్య కార్యాలయం వద్ద లయన్స్ అంతర్జాతీయ సంస్థ డిస్ట్రిక్ట్ 316 జె వైస్ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్, నంద్యాల జిల్లా దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు, కళారాదన వ్యవస్థాపక ప్రధాన కార్యదర్శి, ఐఎంఏ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రవికృష్ణ జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేసి పతాక వందనం చేశారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ రవి కృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ తాము ఎంచుకున్న రంగంలో అంకితభావంతో పనిచేసి దేశఅభివృద్ధిలో పాలుపంచుకోవలసిన అవసరం ఉందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో నంద్యాల దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు ఎం.పి.వి. రమణయ్య,కార్యదర్శి రామలింగం, ఉపాధ్యక్షులు వెంకటరావు, కార్యవర్గ సభ్యులు రంగస్వామి, మధు కుమార్, చలపతి, వీరభద్రుడు, వినోద్, కరీముల్లా, నంద్యాల జిల్లా చెస్ సంఘం కార్యదర్శి రామసుబ్బారెడ్డి,కళారాధన కార్యవర్గ సభ్యులు శివరామిరెడ్డి, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు చంద్రమోహన్ ఇమ్మడి రామకృష్ణుడు,రామయ్య,కార్యాలయ కార్యదర్శి మధు పాల్గొన్నారు.

80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం వేడుకల్లో పాల్గొన్న 38వ వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జి తాటికొండ బుగ్గరాముడు

నంద్యాల, ఆగస్టు 15 :నంద్యాల టౌన్ 38వ వార్డు నందమూరి నగర్ నందు గల పురపాలక ఉన్నత పాఠశాల నందు మరియు ఉర్దూ ప్రాథమిక ఉన్నత పాఠశాల నందు నిర్వహించిన 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం వేడుకల్లో వార్డు టీడీపీ ఇంచార్జి తాటికొండ బుగ్గరాముడు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బుగ్గరాముడు మాట్లాడుతూ ఎందరో స్వతంత్ర సమర వీరుల పోరాట త్యాగ ఫలమే నేడు మనము నిర్వహించుకునే స్వాతంత్రం అని ఆయన అన్నారు. అదేవిధంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా పురపాలక ఉన్నత పాఠశాల నందు 8000/- రూపాయలు విలువైన ఒక బీరువా మరియు ఉర్దూ ప్రాథమిక పాఠశాల నందు పేద విద్యార్థులకు బుక్స్ కోరకు 5000/-రూపాయలు విరాళం అందజేయడం జరిగింది అని ఆయన అన్నారు.అదేవిధంగా మా వార్డు నందు రోడ్లు, డ్రైనేజీలు వంటి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం దాదాపుగా 4కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో పనులు పూర్తి చేయడం,మా వార్డుకు 20సంవత్సరాల తర్వాత స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది అంటే అది కేవలం మంత్రి వర్యులు ఎన్ఎండి ఫరూక్, వారి కుమారులు ఎన్ఎండి ఫిరోజ్,ఎన్ఎండి ఫయాజ్ చొరవతోనే అని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పురపాలక ఉన్నత పాఠశాల హెడ్ మాస్టర్ నారాయణ రెడ్డి, పీరా సాహెబ్, ఉర్దూ స్కూల్ హెడ్ మాస్టర్ జానీ మరియు పాఠశాల సిబ్బంది మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.