

మంచుమాట
 దేవాలయాలలో విగ్రహాలలోకాక
 నిరుపేదలలో బలహీనులలో
 ఆపన్నులలో భగవంతుడిని
 దర్శించేవారంటేనే దేవుడికి ఇష్టం.
 సాటిమనిషికి సాయం చేయనివాడు
 భగవంతుడిని బంగారుపూలతో
 పూజించినా వ్యర్థమే.

DD9 వార్త

తెలుగు దినపత్రిక

జేఈఈ మెయిన్స్ సెషన్-1 ఆన్లైన్ కే ఐడుదల

న్యూఢిల్లీ 4: జేఈఈ మెయిన్స్-2026 సెషన్-1 పరీక్షకు సంబంధించిన ఆన్లైన్ కీని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ బుద్ వారం విడుదల చేసింది. డైరెక్ట్గా జేఈఈ మెయిన్స్ ఆన్లైన్ కీ ద్వారా ఈ విండో నేటి నుంచి అభ్యర్థులకు అందుబాటులో ఉంటుందని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ వివరించింది. ఫిబ్రవరి 6వ తేదీన ఈ విండో కోడ్ అవుతుందని అభ్యర్థులకు స్పష్టం చేసింది. అనంతరం ఈ విండో 2 నుంచి 3 రోజులు తెరిచి ఉంటుందని వివరించింది. ఈ సమయంలో అభ్యర్థులు తాత్కాలిక సమాధాన కీని సవాల్ చేసుకోవచ్చు. అందుకు ప్రతి ప్రశ్నకు రూ.200 చెల్లించాలని అది కూడా ఆన్లైన్లోనే చేయాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. సబ్జెక్ట్ నిపుణులు అన్ని ప్రశ్నలను పరిశీలింపి.. తుది సమాధానానికి సంబంధించిన కీని ప్రకటిస్తారని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ పేర్కొంది.

www.dd9vaartha.com సంపుటి : 01 సంచిక : 169 గురువారం, 05, ఫిబ్రవరి 2026, పేజీలు - 06 వెల : 3/-



వేములవాడలో బిజెపి జెండా ఎగరేస్తూ

- ఎన్నికల ప్రచారంలో కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్
 - పోలీసులు నిషేధితంగా ఉండాలని హితవు

వేములవాడ, ఫిబ్రవరి 4 : వేములవాడ మున్సిపాలిటీని భాజపా కైవసం చేసుకోవడం ఖాయం అని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. నిధులిచ్చేది మోడీ... తెచ్చేది నేను. మరి కాంగ్రెస్, భారాసకు ఎందుకు ఓట్లయాలి? కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీల్లో ఒక్కటైనా అమలు చేశారా? అని ప్రశ్నించారు. సిరిసిల్ల, వేములవాడలో జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో బండి **మిగతా2లో...**

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నే గెలిపించండి

సన్నబియ్యం తీసుకున్న వారంతా ఓటేయాలి
 మున్సిపల్ ఎన్నికల తరువాత రైతుభరోసా
 రైతులకు గిట్టుబాటు ధరతో పాటు
 రూ.500 బోనస్ ఇస్తున్నాం
 తెలంగాణ జాతిపిత ప్రాఫెసర్ జయశంకర్
 తెలంగాణ తల్లి మన సోనియమ్మ
 మిర్యాలగూడ ప్రచారంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి



అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన 'ప్రజా పాలన - ప్రజా విజయోత్సవ' సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. రేషన్ కార్డుల కోసం గతంలో పదేళ్ల పాటు ఎదురుచూడాలి న పరిస్థితి. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 3.17 కోట్ల మందికి 6 కిలోల చొప్పున సన్న బియ్యం ఇస్తున్నాం. సన్న బియ్యం పచ్చిన వారు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓటు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాజీయే మున్సిపల్ **మిగతా2లో...**



స్పీకర్ తీరు రాజ్యాంగానికే గొడ్డలి పెట్టు

కళ్లముందు కనిపిస్తున్నా సాక్ష్యాలు లేవంటే ఎలా జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కు క్షీణిచిట్టి కెటిఆర్ ఆగ్రహం
 హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4 : ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత పిటిషన్లను స్పీకర్ వరుసగా కొట్టివేస్తున్న తీరు రాజ్యాంగానికే గొడ్డలిపెట్టిన మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. సాక్షాత్తు ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా జగిత్యాల బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కి కుండువా కప్పి కాంగ్రెస్లో చేర్చుకున్న ఫోటోలు, వీడియోలు కళ్లముందు కనిపిస్తున్నా ఆధారాలు **మిగతా2లో...**

తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమకు పెద్దపీట

- సినీ పరిశ్రమ కేంద్రంగా హైదరాబాద్
- అన్ని భాషల వారు తరలివచ్చినా ప్రోత్సాహం
- ఉగాది రోజు గద్దర్ అవార్డుల ప్రదానం
- మీడియాతో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4 : తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం పూర్తి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. బుధవారం సచివాలయంలో గద్దర్ అవార్డుల జ్యూరీ సభ్యులతో డిప్యూటీ సీఎం కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ ను ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ కేంద్రంగా చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని అన్నారు. అన్ని భాషల సినీ పరిశ్రమలు ఇక్కడికి విస్తరించేలా అనుకూల వాతావరణం కల్పిస్తామన్నారు. దీని ద్వారా సినీ రంగంలో యువత, టెక్నీషియన్లకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని తెలిపారు. సినీ ప్రపంచ మార్కెట్ కు హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మారుతుందని వెల్లడించారు. కళల ద్వారా సమాజానికి తన జీవితాన్ని అర్పించిన మహానుభావుడు ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ అని అన్నారు. అందుకే గద్దర్ పేరు మీద సినీమా అవార్డులను ప్రారంభించి సినీ రంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతిభ, పారదర్శకత ఆధారంగానే అవార్డులు ఇవ్వాలని జ్యూరీ సభ్యులకు సూచించారు. **మిగతా2లో...**

క్యాన్సర్ పై అవగాహనే ముఖ్యం

ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాలి
 అవగాహన కోసం షారట్ ఫలిమ్స్ తీస్తూ
 క్యాన్సర్ దినోత్సవంలో చిరంజీవి



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4 : క్యాన్సర్ పై అందరి లోనూ అవగాహన రావాలని అగ్రనటుడు మెగాస్టార్ చిరంజీవి అన్నారు. శరీరంలో వచ్చే మార్పులు గమనించాలని.. నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని చిరంజీవి అన్నారు. క్యాన్సర్ దినోత్సవం సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి చిరంజీవి **మిగతా2లో...**

పవన్ ఆంధ్రా రాజకీయాలు చూసుకో..

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 4 : పవన్ ఒక ఆంధ్ర నాయకుడని, ఆయన తెలంగాణ వ్యతిరేకి అని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఈ మేరకు పవన్ కల్యాణ్ పై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. పవన్ తన రాజకీయాలను ఆంధ్రాలోనే చేసుకోవాలని, తెలంగాణలో ఆయన ప్రచారం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణలో జరగనున్న మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీజేపీకి మద్దతుగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రచారం చేస్తారనే వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో మహేష్ గౌడ్ ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. గతంలో పవన్ తెలంగాణ గురించి చాలా నీచంగా మాట్లాడారు. బీజేపీ నేతలు పవన్ కల్యాణ్ ను భిక్షాం దేహీ అని అడిగారు' అని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. గతంలో పవన్ తెలంగాణ గురించి చాలా నీచంగా మాట్లాడారని, అలాంటి వ్యక్తి **మిగతా2లో...**

తెలంగాణను అవమానించిన నీకు ఇక్కడేం పని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ ఘాటుగా వ్యాఖ్యలు



ముస్లింల ఓట్ల కోసం కాంగ్రెస్ ఆరాటం



నిజాం నిరంకుశంపై అంకుశం దింపిన గడ్డ ఎన్నికల హామీలను తుంగలో తొక్కిన సిఎం రేవంత్ మహబూబ్ నగర్ ప్రచారంలో బిజెపి అధ్యక్షుడు నితిన్ నబన్

లోక్ సభలో విపక్ష సభ్యుల ఆందోళన - నేటికి వాయిదా వేసిన స్పీకర్ ఓం బర్లా

మణిపూర్ సిఎంగా యమునాం ఖేమ్ చంద్ ప్రమాణం

ఇంఫాల్, ఫిబ్రవరి 4 : మణిపూర్ ముఖ్యమంత్రిగా యమునాం ఖేమ్ చంద్ సింగ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. బుధవారం నాడు రాజధాని ఇంఫాల్ లోని రాజ్ భవన్ లో ముఖ్యమంత్రిగా ఖేమ్ చంద్ సింగ్ చేత.. ఆ రాష్ట్ర గవర్నర్ అజయ్ కుమార్ భిల్లా ప్రమాణ **మిగతా2లో...**



బజార్ హతూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కన్వీనర్లు జల్మెపాండూరంగ్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక



బజార్ హతూర్, ఫిబ్రవరి 04 (డిడి9వార్త స్పెషల్): -ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హతూర్ మండలకాంగ్రెస్ పార్టీ కన్వీనర్లు జల్మె పాండూరంగ్ రెండోసారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక అయ్యారు. మండల కేంద్రంలోని తిరుమల గార్డెన్స్ బుద్ధవారం రోజు ఉదయం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలు విషయాలు చర్చించి ఆమోదించారు. అనంతరం జల్మె పాండూరంగ్ అందరూ కార్యకర్తల ముక్తకరంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కన్వీనర్ గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. పలువురు ఆయనకు అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పాండూరంగ్ మాట్లాడుతూ పార్టీ అభివృద్ధికి, కార్యకర్తల ఐక్యతను ఉంచుటకు అందరితో కలిసి కృషి చేస్తానని అన్నారు. నాపైనే పార్టీ ఉంచిన బాధ్యతను నిలబెట్టుకుంటానని, ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యేందుకు ధన్యవాద ముఠ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మిత్రులు, అభిమానులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగభూషణం విద్యాలయానికి ఉత్తమ పురస్కారం



ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోర్డ్ (డిడి 9 వార్త స్పెషల్): -నూచిరిండియా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సి. వి. రమన్ యంగ్ జీనియస్ అవార్డ్ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సీసీ సబులు మరయి శివాజీ రాజు చేతుల మీదుగా బోర్డ్ మండల కేంద్రానికి చెందిన నాగభూషణం మెమోరియల్ స్కూల్ కు పురస్కారం మా విద్య సంస్థ కు రావ

ల చాలా సంతోషం అని మా సంస్థ విద్యార్థులందరినీ అందిస్తున్న ఉత్తమ సేవలకు గుర్తింపుగా చైత్రాలయ పురస్కార బెస్ట్ ఎడ్యుకేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ అవార్డ్ " అందజేయడం జరిగిందని ఈ గౌరవ పురస్కారం మా సంస్థ విద్యార్థులందరినీ అందిస్తున్న ఉత్తమ సేవలకు గుర్తింపుగా లభించిందని పాఠశాల యాజమాన్యం తెలిపారు. విద్య విధానం లో క్రీడా విభాగం లో కూడా విద్య భోదనలు అందిస్తున్నామని యాజమాన్యం తెలియజేశారు.

చిన్నారుల సౌకర్యానికి లయన్స్ క్లబ్ సేవ: బరంగేడ్డి అంగన్వాడీలకు ఫ్యాన్ల విరాళం



బీర్హార్, ఫిబ్రవరి 04 (డిడి9 వార్త): బీర్హార్ లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో బీర్హార్ మండలం బరంగేడ్డి గ్రామంలోని అంగన్వాడీ రెండు కేంద్రాలకు రూ. 2,500 విలువ చేసే రెండు ఫ్యాన్లను లయన్స్ సభ్యుడు కార్తీక్ పటేల్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులకు మెరుగైన వాతావరణం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ విరాళాలు అందించినట్లు లయన్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు సితే రమేష్, లయన్స్ సభ్యులు కార్తీక్ పటేల్, మేక కార్తీక్, అబ్దుల్ నూయాం పాల్గొన్నారు. అలాగే అంగన్వాడీ డీవర్ అమ్మత, ఆయమ్మ గిర్వస్య, లాలయ్య, సాయి, గ్రామ ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొని లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గ్రామ స్థాయిలో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని స్థానికులు పేర్కొన్నారు.

ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుళ్లుగా శ్రీధర్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి పదోన్నతి అభినందించిన జిల్లా ఎస్పీ



కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 04 (డిడి9 వార్త): జిల్లా పోలీసు శాఖలో ఏఆర్ కానిస్టేబుళ్లుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న సిహెచ్. శ్రీధర్, ఏ. శ్రీనివాస్ రెడ్డిలు ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుళ్లుగా పదోన్నతి పొందారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ యం. రాజేష్ చంద్ర వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమం జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జరిగింది. ఎస్పీ స్వయంగా పదోన్నతి పొందిన సిబ్బందికి పదోన్నతి పత్రాలను అలంకరించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ, పోలీసు శాఖలో క్రమశిక్షణతో, నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించే సిబ్బందికి తగిన గుర్తింపు, గౌరవం తప్పకుండా లభిస్తుందని తెలిపారు. పదోన్నతులు మరింత బాధ్యతను పెంచుతాయని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. పదోన్నతి పొందిన సిబ్బంది రెడ్డిపు ఉత్సాహంతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలని సూచించారు. ప్రజల రక్షణే లక్ష్యంగా అంతిమభావంతో విధులు నిర్వహించాలని ఆయన సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జనీలను రాజ్యాధికారానికి దూరం చేస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం

- జనగణనలోనే కులగణన చేయాలి
- కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి పసుల చంటి

ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోర్డ్ (డిడి9 వార్త స్పెషల్): కేంద్ర ప్రభుత్వం జనీలను రాజ్యాధికారానికి దూరం చేస్తుందని కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి పసుల చంటి విమర్శించారు. బోర్డ్ మండల కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఆవరణలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బొద్దు గంగారెడ్డి తో కలిసి పాత్రికేయ సమావేశం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏప్రిల్ 30 2025న కేంద్ర కేబినెట్ జనగణన లోనే కులగణన నిర్వహిస్తామని చెప్పి జనవరి 22న కేవలం జనగణన కోసం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ఆధ్వర్యంలో కులగణన జరిపి దేశానికే రోల్ మోడల్ గా నిల్చును, కులాల వారిగా వాటాలు తేల్చి రాజకీయ రిజర్వేషన్లు కూడా కల్పించామని పేర్కొన్నారు జనగణనలో కేవలం ఎస్సీ ఎస్టీల జనగణన మాత్రమే చేస్తున్నారని అన్నీ కులాలు, ఉప కులాల వారిగా నిర్ధారించి బడ్జెట్ కేటాయింపులు, సంక్షేమ ఫలాలు, ప్రత్యేక రాయితీలు కల్పించే అవకాశం ఉంటుందని మేమెంతో



మాకంతా నినాదాన్ని తుంగలో తొక్కి దొడ్డి దారిలో రాజ్యాధికారానికి దూరం చేస్తుందని విమర్శించారు రాష్ట్రంలోని జీసీ సంఘాలు బిజిపి ఎంపీలపై ఒత్తిడి పెంచి పార్లమెంట్లో చర్చ జరిపించే విధంగా ఒత్తిడిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో అందూర్ గ్రామ సర్పంచ్ పెండూర్ పృథ్వీరాజ్, నక్కలవాడ గ్రామ సర్పంచ్ అడవ నవీన్

కుమార్, దన్నూర్ సర్పంచ్ ఎల్లు రోహిణి వినయ్ రెడ్డి, కులహారు ఉపసర్పంచ్ సుధుల అరుణ్ రెడ్డి, మార్కెట్ డైరెక్టర్ మహమ్మద్ అబ్రార్, సీనియర్ నాయకులు మెరుగు భోజన్న, పన్నాల చమందర్ రెడ్డి, కోలా ప్రసాద్, తరుణ్, యువ నాయకులు అచ్యుతానంద రెడ్డి, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా నాయకులు ఉమేష్ జాడవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా పోలీసులకు ప్రత్యేక విశ్రాంతి గది ప్రారంభం

- జిల్లా లో మహిళల భద్రతకు, రక్షణకు మొదటి ప్రాధాన్యత
- రికార్డుల సవీకరణ ఎప్పటికప్పుడు జరగాలని సూచన
- జిల్లా ఎస్పీ ఆఖిల్ మహాజన్ ఐపీఎస్



ఆదిలాబాద్ జిల్లా డిఎస్పీ (డిడి9వార్త స్పెషల్): జిల్లాలో మహిళల భద్రత, రక్షణ చర్యలు పటిష్టంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం మహిళల రక్షణకు మొదటి ప్రాధాన్యతను కేటాయిస్తుందని జిల్లా ఎస్పీ ఆఖిల్ మహాజన్ ఐపీఎస్ తెలిపారు. ఇచ్చోడ పోలీస్ స్టేషన్ నందు మహిళా పోలీసు సిబ్బంది నిత్యపరచు పనుల నిమిత్తం ప్రత్యేకంగా సూతన గదిని జిల్లా ఎస్పీ శాస్త్రోక్రంగా, వేద మంత్రోచరణల నడుమ ప్రత్యేకంగా మహిళా కానిస్టేబుల్ చే రిబ్బన్ కట్ చేపించి సూతన గదిని ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా సిబ్బంది విశ్రాంతికి పురుషులకై ప్రత్యేకంగా మరొక విశ్రాంతి గదిని సైతం జిల్లా ఎస్పీ ఆఖిల్ మహాజన్ ఐపీఎస్, ఇచ్చోడ సీబి బందారి రాజు కలిసి ప్రారంభించారు. మహిళల రక్షణకై షి టీం 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటూ రక్షణ చర్యలను చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకై షి టీం ఆధ్వర్యంలో

పోలీసు అక్క ప్రారంభించి చిన్నారులకు మరింత దగ్గర

అయిందని, మహిళల పట్ల జరుగు నేరాలపై పాఠశాలలు కళాశాలలు గ్రామ గ్రామాల మహిళలకు అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తూ చైతన్య పరిచయం జరుగుతుందని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఇచ్చోడ పోలీస్ స్టేషన్ ను పరిశీలించి రికార్డుల సవీకరణ ఎప్పటికప్పుడు చేయాలని, ఎలాంటి పెండ్లి లేకుండా బాధితుల సమస్యల పట్ల బాధ్యతయంతగా వ్యవహరిస్తూ సిబ్బందిని కేటాయించి సమస్యల పరిష్కారించాలని తెలిపారు. పెండింగ్లో ఉన్న కేసులు దర్యాప్తును పూర్తి చేసి కోర్టులో చార్జీషీట్ దాఖలు చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదిలాబాద్ ఇచ్చోడ సీబి బందారి రాజు, ఎస్సీ రమేష్, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్ అంటే మోదీ అంత సులువు అనుకుంటే అమెరికా పప్పులో కాలువేసినట్లే



జజార్ హతూర్, ఫిబ్రవరి 04 (డిడి9వార్త స్పెషల్): -అమెరికాకు భారత్ లొంగిపోయిందా? మన దేశం మీద గిట్టని వారు ఇలా భూటాడితే పట్టించుకోవాలని అవసరం లేదు. చేసే విమర్శలు అర్థవంతంగా ఉండాలి. లోపాలను ఎత్తి చూపాలి. లేకపోతే కుళ్లు తో ఆరోపణలు చేశారనే భావించాలి వస్తుంది. డొనాల్డ్ ట్రంప్ అమెరికాకు అధ్యక్షుడిని కాబట్టి ప్రపంచానికే చక్రవర్తి అనే

అహంకారంతో శత్రువులు, మిత్రులు అనే తేడా కూడా లేకుండా అన్ని దేశాలనూ బెదిరిస్తూ లొంగదీసుకునే ప్రయత్నాలు చేశారు. ఇతర దేశాల అధినేతలను కఠిన పదజాలంతో కించపరిచారు. నోబెల్ ప్రైజ్ కోసం తాను అర్హుడనంటూ సిఫార్స్ చేయాల్సిందిగా ఒత్తిడి చేసే స్థాయికి దిగజారారు. చివరికి దక్షిణ కొరియా, బ్రిటన్ లాంటి సన్నిహిత దేశాలు కూడా ఆయన డిమాండ్లకు తలొగ్గి అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందాలు చేసుకోవాలి వచ్చింది భారత్ విషయంలోనూ ఇదే తీరుతో ప్రవర్తించారు ట్రంప్. కానీ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎక్కడా రాజీ పడలేదు. ట్రంప్ ఎత్తుగడలు, బెదిరింపులకు తలొగ్గకుండా, మాటలకు బదులివ్వ కుండా సంయమనం పాటిస్తూ స్వచ్ఛా తృప్తిగా వ్యవహరించారు. మోదీ ఎందుకు మోసంగా ఉన్నారనే విమర్శలు వచ్చినా పట్టించుకోలేదు. దాంతో ట్రంప్ ఇగ్గ దెబ్బ తిన్నది. అప్పటికే విధించిన 50 శాతం సుంకాలకు తోడు మరో 500 శాతం వేస్తానని బెదిరించారు. భారత్, పాక్ యుద్ధాన్ని తానే ఆపాలని రెచ్చగొట్టారు. ట్రంప్ నాలుగు సార్లు స్వయంగా ఫోన్ కాల్స్ చేసినా మోదీ పట్టించుకోలేదు. అమెరికా డిమాండ్లకు తలొగ్గలేదు. దేశ ప్రజల ప్రయోజనాలనే ముఖ్యమని ప్రకటిస్తూ

వచ్చారు. అదే సమయంలో భారత్ తెలివిగా అమెరికాను పట్టించుకోకుండా బ్రిటన్, న్యూజిలాండ్, ఒమన్లతో లాభదాయక వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. ముఖ్యంగా యూరోపియన్ యూనియన్తో అతికలికమైన స్నేహ వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసుకుంది. ఈ ఒప్పందం ట్రంప్ ను చాలా భయపెట్టేసింది. తన అహంకారాన్ని పక్కన పెట్టక తప్పదని గ్రహించాలి వచ్చింది. హఠాత్తుగా దిగ్భి భారత్ తో ఒప్పందానికి అంగీకారం తెలపడంతో పాటుగా సుంకాలను అనూహ్యంగా 18% తగ్గించారు. ఏదో తన మాట నెగ్గించుకోవాలి కాబట్టి భారత్ తమ డిమాండ్లకు అంగీకరించినది, రష్యా నుంచి అయిల్ కొనడం ఆపేస్తోందని ట్రంప్ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే ఈ విషయాన్ని ప్రధాని మోదీ ఎక్కడా ధృవీకరించలేదు. అత్యంత పూర్వోక్త కంగావ్వ పహరించారు. ఒప్పందాలు అన్న తర్వాత మంచి, చెడ్డ.. లాభాలు, నష్టాలు కూడా సమానంగా ఉంటాయి. మనకు ఏది లాభదాయకమో అదే చేయాలి. మొత్తం మీద ఈ ఒప్పందం ఏరకంగా చూసినా మన దేశానికి ప్రయోజనకరంగానే ఉంది. కొన్ని అంశాల మీద జాగ్రత్తగా ఉండే చాలు..

మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో నిబంధనల ఉల్లంఘనకు చోటు లేదు

- అభ్యర్థులకు అదనపు కలెక్టర్లు స్వీకృతరణ

కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 04 (డిడి9 వార్త): రెండవ సాధారణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో భాగంగా బుద్ధవారం కళాభారతి భవన్లో పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థుల కోసం అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) మధుమోహన్, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) విక్రమ్ ఎన్నికల నిబంధనలపై అభ్యర్థులకు విస్తృతంగా సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యర్థులు నామినేషన్ దాఖలు చేసిన తేదీ నుంచి ఫలితాలు ప్రకటించే తేదీ వరకు చేసిన ఎన్నికల ఖర్చులన్నింటినీ ప్రత్యేకంగా ఖచ్చితంగా తెక్కులలో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. రిటర్నింగ్ అధికారి అందజేసిన ఖర్చుల రిజిస్టర్లో బిల్లులు, వోచర్లు, రసీదులతో సహా వివరాలు నమోదు చేసి, నిర్ణీత తేదీలో వ్యయ పరిశీలకుడు లేదా అధికారికి తనిఖీ కోసం సమర్పించాలని సూచించారు. ఎన్నికల ప్రచారం కోసం వాహనాల వినియోగం, లోడింగ్ స్పీకర్ల వినియోగం, బహిరంగ సభలు, ర్యాలీలు, రోడ్ షోలు, ఊరేగింపులు నిర్వహించేందుకు ముందస్తుగా రిటర్నింగ్ అధికారి లేదా సహాయ రిటర్నింగ్ అధికారి నుంచి వ్రాతపూర్వక అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. అనుమతి లేకుండా వాహనాలు లేదా లోడింగ్ స్పీకర్ల వినియోగంపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని అభ్యర్థులు ఎన్నికల విజెంట్, పోలింగ్ విజెంట్లు, కౌంటింగ్ విజెంట్లను నిర్ణీత పాఠాల్లో నియమించుకుని, రిటర్నింగ్ అధికారి ఆమోదం పొందిన తరువాత మాత్రమే విధులు నిర్వహించాలని తెలిపారు. పోలింగ్, ఓట్ల లెక్కింపు సమయంలో అధికారులు జారీ చేసే సూచనలు, ప్రవర్తన నియమావళిని ఖచ్చితంగా పాటించాలని సూచించారు. మోడల్



కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ను తూచా తప్పకుండా అమలు చేయాలని, ఎలాంటి ప్రలోభాలు, బెదిరింపులు, లంచాలు ఇవ్వడం లేదా ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని దుర్వినియోగం చేయరాదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఫలితాలు ప్రకటించిన అనంతరం పట్టణంపై గడువులోపు ఎన్నికల వ్యయ ఖాతా తుది

తెక్కులను సమర్పించాలని తెలిపారు. ఎన్నికల నిబంధనలపై ఏమైనా సందేహాలంటే రిటర్నింగ్ అధికారి లేదా అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారిని సంప్రదించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో అధ్యక్ష కామారెడ్డి, అసిస్టెంట్ ఎలక్షన్ ఆఫీసర్, అకౌంట్స్ విభాగం సిబ్బంది, తహసీల్దార్ కామారెడ్డితో పాటు పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పంథా అభ్యర్థి ఇర్షాద్ను గెలిపించండి



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ పట్టణంలోని రాకాసిపేట్ 9వ వార్డు కౌన్సిలర్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న సీపీఐ (ఎంఎల్) మాన్వలెన్ (ప్రజా పంథా) పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి ఎం.డి.ఇర్షాద్ను అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించాలని ఆ పార్టీ నాయకులు కోరారు. బుధవారం వార్డు పరిధిలో పార్టీ శ్రేణులు, అభ్యర్థితో కలిసి ఇంటింటి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ డివిజన్ కార్యదర్శి డి.రాజేశ్వర్, సహాయ కార్యదర్శి మల్లెపల్లి మాట్లాడుతూ.. నిరంతరం పేద ప్రజల పక్షాన నిలిచే వారితో ఓటు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు. వార్డులో నెలకొన్న మౌలిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం, కార్మికుల హక్కుల రక్షణ కోసం ప్రజా పంథా పార్టీ నిరంతరం పోరాడుతుందని గుర్తు చేశారు. స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా, ప్రజా సేవకే అంకితమయ్యే నాయకులను ఎన్నుకోవాల్సిన బాధ్యత ఓటర్లపై ఉందన్నారు. అభ్యర్థి ఎం.డి. ఇర్షాద్ మాట్లాడుతూ.. వార్డు ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న డ్రైనేజీ, తాగునీరు వంటి సమస్యలను పరిష్కరించడమే తన ప్రథమ కర్తవ్యమని, తనకు ఒక్క అవకాశం ఇచ్చి ఆశీర్వాదించాలని కోరారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో వార్డు ప్రజలు, పార్టీ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భీమ్గల్ 5వ వార్డులో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ముమ్మర ప్రచారం



నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : భీమ్గల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 5వ వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి కర్కె గంగామణి గంగయ్య బుధ వారం తన వార్డులో ముమ్మరంగా ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఇంటింటికి తిరుగుతూ చేతి గురుకే ఓటు వేసే తనను భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యమని, ఒక్కసారి ప్రజా సేవ చేసే అవకాశం కల్పించాలని గంగామణి విజ్ఞప్తి చేశారు. వార్డు ప్రజలకు ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉంటూ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. వార్డులో ప్రధానంగా మురికి కాలువల నిర్మాణం, సీసీ రోడ్ల ఏర్పాటు, మరియు వీధి దీపాల అమలిక పంటి మౌలిక సౌకర్యాలను ప్రాధాన్యత ఇస్తానని తెలిపారు. బాల్యం దియోజకవల్ల ఇంచార్జి ముత్యాల సునీల్ కుమార్, పీసీసీ అధ్యక్షులు తోమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మామూల మోహన్ రెడ్డి, కురవేటి అనిల్ వంటి కీలక నాయకుల సహకారంతో 5వ వార్డును ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడానికే పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా శ్రేణులు కదలాల్సి



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థుల భారీ మెజారిటీయే లక్ష్యంగా బోధన్, సాలూరు మండలాల నాయకులు, కార్యకర్తలు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ సాలూరు మండల అధ్యక్షులు మందర్నా రవి పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ ముఖ్య సలహాదారు, ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు బుధవారం బోధన్లో ఎన్నికల ప్రచార ప్రణాళికపై నాయకులతో చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రతి కార్యకర్త వార్డుల్లో ఇంటింటికి తిరిగి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. పట్టణ అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమని, అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం సమన్వయంతో కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.ఎస్. చైర్మన్ శంకర్, నాయకులు అల్లె రమేష్, శరత్, మాజీ డీసీసీ డైరెక్టర్ ఆశోక్, ఎం.ఎస్. గౌడ్, అనిల్, లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే మా బాధ్యత : ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ పట్టణంలోని 1వ వార్డు ఆలో సగర్ పరిధిలో బుధవారం సాయంత్రం ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ ముఖ్య సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి పర్యటించారు. వార్డు ప్రజలతో ముఖాముఖి మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆలో సగర్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న మౌలిక సదుపాయాల కొరత, డ్రైనేజీ సమస్యలు ఇతర పౌర సమస్యలను స్థానికులు ఆయన దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్పందిస్తూ.. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి సమస్యను ప్రాధాన్యత క్రమంలో పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేద ప్రజల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని, వార్డుల వారీగా అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ పర్యటనలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, వార్డు ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ స్టేషన్లలో పారదర్శక సేవలు అందించాలి

: సీపీ సాయి చైతన్య

బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : పోలీస్ స్టేషన్లకు వచ్చే ఫిర్యాదులతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలని, పారదర్శకమైన సేవలతో ప్రజల సమస్యలను పుష్టి చేయాలని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య పోలీసు అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఆయన బోధన్ ఏసీపీ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, రికార్డులను క్లుప్తంగా తనిఖీ చేశారు. సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని శాంతిభద్రతల పరిస్థితులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ ప్రధానంగా పలు అంశాలపై సిబ్బందికి మార్గనిర్దేశం చేశారు. ముందుకొస్తున్న ఎన్నికల దృష్ట్యా ముందస్తు ఏర్పాట్లు పక్కాగా ఉండాలని ఆదేశించారు. పాత నేరపుల కడలికలపై నిఘా ఉంచి వారిని బైండ్ చేయాలని, పోలీస్ కేంద్రాల వద్ద సిబ్బందికి అవసరమైన కనీస వసతులపై పర్యవేక్షణ ఉండాలని సూచించారు. అందరూ ఇన్స్పెక్షన్ లో ఉన్న ప్రతి కేసుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, ఒక నిర్దిష్ట ప్లాన్ ఆఫ్ యాక్షన్ తో నాణ్యమైన రిపోర్టులను అందజేయాలని ఆదేశించారు. సైబర్ క్రైమ్ - సామాజిక బాధ్యత సైబర్ నేరాల పట్ల విద్యార్థులకు, యువతకు అవగాహన కల్పించేందుకు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో కార్యక్రమాలు



నిర్వహించాలని సీపీ తెలిపారు. యువతను వేధిస్తున్న ఆన్లైన్ బెదిల్లింగ్, గేమింగ్ వంటి వ్యవహారాలపై సోషల్ మీడియా ద్వారా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ట్రాఫిక్ సిబ్బందలపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో నిరంతరం శ్రమించే పోలీసులు తమ ఆలోచనలపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలని, ప్రతి ఆరు నెలలకోసారి హెల్త్ చెక్ చేయించుకోవాలని సూచించారు. విధుల సమయంలోనే కాకుండా, ప్రయాణాల్లోనూ సిబ్బంది తప్పని సరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని క్రమశిక్షణను గుర్తు చేశారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో బోధన్ ఏసీపీ పి.శ్రీనివాస్, టౌన్ ఎస్.హెచ్. వెంకట్ నారాయణ, రూరల్ సీఐ విజయ బాబు,

బాన్సువాడ బిచ్చుంద మున్సిపల్ ఎన్నికలకు కట్టుబట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు

అక్రమాలకు తావులేని స్వేచ్ఛాయుత ఎన్నికల నిర్వహణే లక్ష్యం: జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర



బాన్సువాడ/బిచ్చుంద, ఫిబ్రవరి 04(డీడీ9 వార్త): బాన్సువాడ, బిచ్చుంద మున్సిపల్ ఎన్నికలను స్వేచ్ఛాయుత, శాంతియుత మరియు పారదర్శక వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు జిల్లా పోలీసు శాఖ పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేస్తోందని జిల్లా ఎస్పీ యం. రాజేష్ చంద్ర తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం ఆయన బాన్సువాడ, బిచ్చుంద పోలీస్ స్టేషన్లను సందర్శించి క్షేత్రస్థాయిలో భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ ఎన్నికల నిర్వహణపై ఎస్ఐలు, సీఐలు, డీఎస్పీలతో జిల్లా ఎస్పీ సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ప్రజాసామ్య వ్యవస్థలో ఎన్నికలు అత్యంత కీలకమైనవని పేర్కొన్న ఆయన, ప్రతి ఓటరు ఎలాంటి భయం, ఒత్తిడి లేదా ప్రలోభాలకు లోనకాకుండా తన ఓటు



హక్కును స్వేచ్ఛగా వినియోగించుకునేలా పోలీసు యంత్రాంగం అంతిమభావంతో పనిచేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రతి పోలీస్ కేంద్రం వద్ద పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని, ముఖ్యంగా సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో అదనపు బలగాలను మోహరించాలని బాన్సువాడ డీఎస్పీకి సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తూ పోలీసు సిబ్బందితో మాట్లాడిన ఆయన, ప్రజలతో సమకూర్చు పెంచి వారిలో భద్రతా భావాన్ని మరింత బలపరచాలని ఆదేశించారు. ఎన్నికల సజావుగా సాగేందుకు అవసరమైన అన్ని సాంకేతిక, భద్రతా వనరులను పూర్తి స్థాయిలో సమకూర్చు కోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల పారదర్శకతను దెబ్బతీసే ఎలాంటి ప్రయత్నాలను సహించేది లేదని జిల్లా ఎస్పీ

హెచ్చరించారు. బాన్సువాడ, బిచ్చుంద ప్రాంతాల్లో అక్రమ మద్దతు విక్రయాలు, సగదు పంపిణీ వంటి కార్యకలాపాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘిస్తే చోదాతో సంబంధం లేకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టంగా తెలిపారు. ప్రజలందరూ ఎటువంటి ఒత్తిడులకు లొంగకుండా ధైర్యంగా ఓటు వేయాలని జిల్లా ఎస్పీ పిలుపునిచ్చారు. శాంతియుత, నిష్పక్షపాత మరియు పారదర్శక ఎన్నికల నిర్వహణే లక్ష్యంగా జిల్లా పోలీసు శాఖ పూర్తి స్థాయిలో ఎంతోబిమ్మ చర్యలు చేపడుతుందని, ఈ ప్రక్రియలో ప్రజలు కూడా పోలీసులకు సహకరించి ఎన్నికల విజయం తానికే తోడ్పడాలని జిల్లా ఎస్పీ యం. రాజేష్ చంద్ర, తెలిపారు.

అక్రమ నిల్వ కలప పై ప్రతేక నిఘా

అధికారుల ఆదేశాలతో కలప పట్టివేత

అదిలాబాద్ జిల్లా బోధన్ : (డీడీ9 వార్త న్యూస్) : అదిలాబాద్ జిల్లా అటవీ అధికారి శ్రీ ప్రకాంత్ బజ్జెరావ్ పాటిల్ ఆదేశాల మేరకు ఎఫ్డీఓ చీ వీన్సు బుసా రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో అటవీ పరిధిలో అక్రమ కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అటవీ ప్రాంతానికి సమీపంలో అక్రమంగా అటవీ ఉత్పత్తులను సేకరించి ఇంట్లో నిల్వ ఉంచుకున్న ఘటనలను గుర్తించడం జరిగింది పరిశీలనలో భాగంగా నిర్వహించిన తనిఖీల్లో భోజ్ సురేష్ మరియు మాదవి బాపరావు అనే వ్యక్తులు అటవీ ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన కలపను అక్రమంగా నిల్వ ఉంచుకున్నట్లు గుర్తించబడింది. వారి నుండి స్వాధీనం చేసుకున్న కలప విలువ సుమారు రూ. 22,268/ గా అంచనా వేయబడింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి అటవీ చట్టాల ప్రకారం కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది.



ఇదే విధంగా మరో కేసులో షేక్ మొయిన్ అనే వ్యక్తి అక్రమంగా అటవీ ఉత్పత్తులను రవాణా చేస్తున్నట్లు గుర్తించి, అతని వద్ద నుండి కలపను స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగింది. ఈ కలప విలువ సుమారు రూ. 2,479/గా అంచనా వేయబడింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి కూడా అటవీ చట్టాల ప్రకారం కేసు

నమోదు చేయబడింది. ఈ దాడులు మరియు తనిఖీల్లో అటవీ శాఖ సిబ్బంది శ్రీ అనిల్, శ్రీ గోవింద్, ఎఫ్ఎస్ఐ శ్రీమతి ముహమ్మద్, శ్రీ నాగారావు, ఇతర అటవీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. అటవీ సంపదను సంరక్షించడానికి ఇలాంటి నిఘా చర్యలు

పన్ను ఎగవేతదారులకు మేయర్ పీఠమా

: ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్

నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : మున్సిపల్ సమూలు ఎగవేసిన వారికి మేయర్ పీఠం ఎలా కట్టబెడతారని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. బుధవారం నిజామాబాద్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ తీర్పుల నిప్పులు చెరిగారు. 17 ఏట గా బకాయిలు చెల్లించిన వ్యక్తి, ఇప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఆ నిధులు ఎక్కడి నుంచి తెచ్చి కట్టారో సమాధానం చెప్పాలన్నారు. కాంగ్రెస్ నిధి అంతా కమిషన్ రాజకీయం అని ధ్వజమెత్తారు. హిందుత్వం మా డీఎన్ఎలోనే ఉంది.. ధర్మం కోసం పోరాడ



జర్నలిస్టుగా మారిన ఎంపీ.. పనుపు మార్కెట్లో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలననిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ బుధవారం వినూత్న అవకాశమెత్తారు. ఇందూర్ పనుపు మార్కెట్ సందర్భంలో భాగంగా ఆయన జర్నలిస్టుగా మారి జాతీయ పనుపు బోర్డు చైర్మన్ పల్లె గంగారెడ్డిని ముఖాముఖి నిర్వహించారు. మార్కెట్కు పనుపు పనుపు నాణ్యతను పరిశీలించి, ధరల విషయంలో రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సాధకబాధకాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పనుపు బోర్డు ద్వారా రైతులకు అందాల్సిన ప్రయోజనాలపై చైర్మన్తో చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్సీఎస్ఎస్ ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అమ్మపూర్ శివారులో పేకాట స్థావరంపై పోలీసులు మెరుపు దాడి

బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అమ్మపూర్ గ్రామ శివారులో సాగుతున్న పేకాట స్థావరంపై బుధవారం సాయంత్రం సిసిఎస్ పోలీసులు మెరుపు దాడి చేశారు. నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య ఆదేశాల మేరకు సిసిఎస్ ఏసీపీ ఇంచార్జి శ్రీ ముస్తాన్ ఆలి పర్యవేక్షణలో ఈ తనిఖీలు నిర్వహించారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు సిసిఎస్ ఇన్స్పెక్టర్ డి.సాయిబాక్, ఎస్ఐ విఠల్, సిబ్బందితో కలిసి అమ్మపూర్ శివారులో ఆకస్మిక దాడులు



చేపట్టారు. ఈ దాడిలో ఏడుగురు పేకాట రాయలను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి రూ. 5,250 నగదుతో పాటు 8 సెల్ ఫోన్లు, 4 మోటార్ సైకిళ్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న సాక్షుల తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం బోధన్ రూరల్ ఎస్సెస్ఓ కు అప్పగించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అసంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే తప్పవని ఈ సందర్భంగా పోలీసులు హెచ్చరించారు.

వామ్మో.. పట్టపగ్గాల్లేకుండా పెరుగుతున్న బంగారం ధరలు ఒకేసారి

బంగారం, వెండి ధరలు మళ్ళీ పెరుగుదల బాట పట్టాయి. దాదాపుగా అయిదు రోజుల పాటు మార్కెట్ ను షేక్ చేసిన అనంతరం పైపైకి ఎగబాకడం మొదలు పెట్టాయి. నేడు బంగారం, వెండి ధరల రేట్లు రెండు శాతానికి పైగా పెరిగాయి. ఈ రెండింటి ధరలు పెరగడం వరుసగా ఇది రెండో రోజు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గతంలో భారత్ పై విధించిన టారిఫ్ ను 18 శాతం మేర తగ్గించడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. అటు డాలర్ బలపడడంతో బుధవారం బంగారం, వెండి ధరలు గణనీయమైన ర్యాల్లీని కొనసాగించాయి. పసిడి రెండు శాతానికి పైగా లాభపడింది. 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 1,60,000 రూపాయలను అధిగమించింది. పెట్టుబడిదారుల్లో ఆశలను మొలకెత్తించింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ కామెక్స్ లో స్పాట్ గోల్డ్ 2.2 శాతం



వృద్ధితో ఔన్స్ కు 5,044.74 డాలర్లకు చేరింది. యూఎస్ గోల్డ్

ఫ్యూచర్ 2.7 శాతం పెరిగి ఔన్స్ కు 5,067 డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. గత గురువారం పసిడి ధర ఔన్స్ కు 5,594.82తో రికార్డు స్థాయిని తాకిన విషయం తెలిసిందే. స్పాట్ వెండి ధర కూడా 2.1 శాతం పెరిగి ఔన్స్ కు 86.92 డాలర్లకు చేరింది. పాతాళానికి వడిపోతున్న బంగారం ధరలు "పాతాళానికి వడిపోతున్న బంగారం ధరలు" ప్రధాన నగరాల్లో నేటి బంగారం ధరలు (గ్రాముకు) వెస్ట్రే.. 24 క్యారెట్లు - రూ. 16,256, 22 క్యారెట్లు - రూ. 14,900, 18 క్యారెట్లు - రూ. 12,750 ముంబై.. 24 క్యారెట్లు - రూ. 16,053, 22 క్యారెట్లు - రూ. 14,715, 18 క్యారెట్లు - రూ. 12,040 బెంగళూరు.. 24 క్యారెట్లు - రూ. 16,053, 22 క్యారెట్లు - రూ. 14,715, 18 క్యారెట్లు - రూ. 12,040

గ్రీన్ ఎనర్జీ బూస్ట్.. రాగి విలువ డబ్బుల్

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న ఆర్థిక-రాజకీయ అనిశ్చితి పరిస్థితుల నేపథ్యంలో విలువైన లోహాల ధరలు ఒక్కసారిగా దూసుకుపోతున్నాయి. బంగారం, వెండి సరఫరా ఇప్పుడు రాగి కూడా ఇన్వెస్టర్ల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ పెరగడం, సరఫరా కొరతలు తలెత్తడం వల్ల రాగి ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరుతున్నాయి. ముఖ్యంగా విద్యుత్ కరణ, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, ఏబి డేటా సెంటర్ల అవసరాలు ఈ లోహానికి గిరాకీని మరింత పెంచుతున్నాయి. రాగి వినియోగం పెరుగుతున్నప్పటికీ, ఉత్పత్తి మాత్రం ఆస్ట్రేలియాలో పెరగకపోవడం ధరల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా మారింది. గనుల కార్యకలాపాల్లో అంతరాయాలు, పర్యావరణ నిబంధనలు, కార్మిక సమస్యలు వంటి అంశాలు సరఫరాను పరిమితం చేస్తున్నాయి. దీనికి తోడు అంతర్జాతీయ రాజకీయ పరిణామాలు, వాణిజ్య అంక్షలు కూడా మార్కెట్లో అనిశ్చితిని పెంచుతున్నాయి. ప్రపంచంలో రాగి అత్యధికంగా లభించే దేశాల్లో చిలీ అగ్రస్థానంలో ఉంది. మొత్తం గ్లోబల్ ఉత్పత్తిలో దాదాపు నాలుగో వంతు చిలీ నుంచే వస్తోంది. చిలీ గనుల్లో ఉత్పత్తి తగ్గినప్పుడు లేదా సాంకేతిక సమస్యలు



తలెత్తినప్పుడు, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ధరలు వెంటనే పెరుగుతుంటాయి. అందుకే చిలీ పరిస్థితులపై ప్రపంచ మార్కెట్ల నిశితంగా దృష్టి పెడతారు. భారీగా జతజూజావనీ ఉత్పత్తి పెంచినా.. ఆఫ్రికా ఖండంలో డెమోక్రాటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో రాగి ఉత్పత్తిలో వేగంగా ఎదుగుతోంది. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో ఈ దేశం భారీగా ఉత్పత్తి పెంచినా, రాజకీయ అస్థిరత మరియు మౌలిక వసతుల లోపాలు సరఫరాపై ప్రభావం

చూపుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో దక్షిణ అమెరికాలోని పెరూ కూడా ప్రధాన ఉత్పత్తి దారుగా ఉంది. అక్కడ గనుల చుట్టూ జరిగే అందోజోనులు, సమృలు సరఫరాను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మరోవైపు చైనా ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాగి వినియోగదారుగా ఉంది. నిర్మాణ రంగం, పరిశ్రమలు, గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రాజెక్టులు పెద్ద ఎత్తున రాగిని వినియోగిస్తున్నాయి. అందుకే చైనాలో డిమాండ్ పెరిగిన ప్రతిసారి అంతర్జాతీయ ధరలు ఊపందుకుంటున్నాయి. ఇండోనేషియా, అమెరికా వంటి దేశాలు కూడా రాగి ఉత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, ప్రపంచ అవసరాలను పూర్తిగా తీర్చే స్థాయికి ఉత్పత్తి ఇంకా చేరలేదనే అభిప్రాయం ఉంది. మొత్తంగా చూస్తే, రాగి మార్కెట్లో డిమాండ్-సరఫరా మధ్య ఉన్న అసమతుల్యతే ధరల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా మారింది. గ్రీన్ టెక్నాలజీ, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, డిజిటల్ మౌలిక వసతుల విస్తరణ కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో రాగి ప్రాధాన్యం మరింత పెరిగి అవకాశముంది. ఈ పరిస్థితుల్లో రాబోయే రోజుల్లో కూడా రాగి ధరలు స్థిరంగా తగ్గి అవకాశాలు తక్కువైన మాట్లాట్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి నివాళి.. ఆపై ప్రచారం



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04 ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ మున్సిపల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా 1వ వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం అభ్యర్థి శ్రీలక్ష్మి బుధవారం తన ప్రచారాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. ప్రచారానికి ముందు ఆమె వార్డులోని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం వార్డులో ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ఓట్లు అభ్యర్థించారు. రాజ్యాంగ నిర్మాత ఆచార్యులు అనుగుణంగా, అణగారిన వర్గాల సంక్షేమం వార్డు అభివృద్ధి కోసం తాను నిరంతరం శ్రమిస్తానని ఆమె ఓటర్లకు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

బోధన్ 25వ వార్డులో తుము శరత్ రెడ్డి ముఖ్య ప్రచారం



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04 ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో 25వ వార్డు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గెలుపే లక్ష్యంగా నాయకులు తుము శరత్ రెడ్డి బుధవారం వార్డులో విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఇంటింటికీ తిరుగుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన గ్యారంటీలు, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు వివరించారు. వార్డులోని ప్రతి గర్భిణీ పర్యటిస్తూ స్థానిక సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పట్టణ అభివృద్ధి కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమని, వార్డు ప్రజలకు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండే అభ్యర్థిని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని కోరారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో, ఎమ్మెల్యే సుధర్శన్ రెడ్డి సహకారంతో బోధన్ పట్టణ రూపుదిద్దుకుంటున్న దివ్య పుష్కం చేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో బోధన్, సాలూర మండలాలకు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బోధన్ మండల సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షుడిగా గంగాధర్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04 ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : బోధన్ మండల సర్పంచ్ల ఫోరం సూతన అధ్యక్షుడిగా అమ్మపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ పోరెడ్డి గంగాధర్ ఎన్నికయ్యారు. బుధవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సర్పంచ్ల ఫోరం సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మండలంలోని సర్పంచ్లందరూ ఏకగ్రీవంగా గంగాధర్ ను తమ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సూతన అధ్యక్షుడు పోరెడ్డి గంగాధర్ మాట్లాడుతూ.. తనపై నమ్మకంతో ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన మండల సర్పంచ్లందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో సర్పంచ్లు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి, వారి సంక్షేమానికి ఎల్లవేళలా కట్టుబడి ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన నిధులు, గ్రామాల అభివృద్ధి విషయంలో సమిష్టిగా ముందుకు సాగుతామని, ప్రజలు తనపై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటానని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో మండలంలోని వివిధ గ్రామాల సర్పంచ్లు, ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. సూతనంగా ఎన్నికైన గంగాధర్ ను పలువురు పూలమాలలు, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు.

అటుకులు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు

అటుకులు రుచికరమైన ఆహారం మాత్రమే కాదు.. శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా, రాత్రుళ్లు డిన్నర్ లో అటుకులతో తయారు చేసే పోహా ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. అటుకులు చాలా తేలికగా ఉంటాయి. వడ్డను ఉడికించి, ఎండబెట్టి ఆపై రంచుతారు. ఇది జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి బెస్ట్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. 1. బరన్: రక్తహీనత ఉన్నవారికి అటుకులు ఒక పరమనే చెప్పాలి. గర్భిణులు, పిల్లలకు ఇందులో ఉండే పోషకాలు ఎంతో బలాన్ని ఇస్తాయి. అటుకులపై కొంచెం నిమ్మరసం పిండుకుని తింటే, అందులో విటమిన్- సి వల్ల బరన్ మన శరీరానికి బాగా అందుతుంది. 2. శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు: అటుకుల్లో సుమారు 76.9 శాతం ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. అందుకే ఉదయాన్నే వీటిని తింటే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండటానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. 3. బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తాయి: బరువు తగ్గాలనుకునే వారు అటుకులను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు.



వీటిలో కేలరీలు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ. దీని వల్ల కడుపు నిండుగా అనిపించి, అసవసరమైన ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. 4. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ: అటుకుల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అన్నం తిన్నంత తగ్గిస్తుంది. 5. గ్లూటేన్ లేని ఆహారం: గోధుమల పడని వారు, గ్లూటేన్ అల్లర్జీ ఉన్నవారు అటుకులు తినవచ్చు. ఇది సహజంగానే గ్లూటేన్ రహితం కాబట్టి ఎలాంటి మంట, అల్లర్జీ సమస్యలు రావు. 6. మెదడు పనితీరుకు మేలు: అటుకుల్లో ఉండే విటమిన్-బి మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి సహకరిస్తుంది. ఇది ఏకాగ్రతను పెంచడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి దోహదపడుతుంది. 7. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్: అటు కుల్లో కొవ్వు పదార్థాలు దాదాపు సున్నా. వీటిని వేయించకుండా, తక్కువ నూనెతో పోపు పెట్టుకుని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బియ్యంతో తయారుచేసే అటుకులు అన్నం తిన్నంత తగ్గిస్తుంది. 8. ఎర్ర అటుకులు బెస్ట్: పల్లడి అటుకుల కంటే, డౌడ్లు అటుకులు లేదా ఎర్ర అటుకులు వాడటం శ్రేయస్కరం. ఎర్ర అటుకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నియంత్రించడానికి కూరగా యలు, వేరుశనగలు, పప్పులతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. 5. గ్లూటేన్ లేని ఆహారం: గోధుమల పడని వారు, గ్లూటేన్ అల్లర్జీ ఉన్నవారు అటుకులు తినవచ్చు. ఇది సహజంగానే గ్లూటేన్ రహితం కాబట్టి ఎలాంటి మంట, అల్లర్జీ సమస్యలు రావు. 6. మెదడు పనితీరుకు మేలు: అటుకుల్లో ఉండే విటమిన్-బి మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి సహకరిస్తుంది. ఇది ఏకాగ్రతను పెంచడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి దోహదపడుతుంది. 7. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్: అటు కుల్లో కొవ్వు పదార్థాలు దాదాపు సున్నా. వీటిని వేయించకుండా, తక్కువ నూనెతో పోపు పెట్టుకుని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బియ్యంతో తయారుచేసే అటుకులు అన్నం తిన్నంత తగ్గిస్తుంది. 8. ఎర్ర అటుకులు బెస్ట్: పల్లడి అటుకుల కంటే, డౌడ్లు అటుకులు లేదా ఎర్ర అటుకులు వాడటం శ్రేయస్కరం. ఎర్ర అటుకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

టోన్డ్ మిల్క్ లేదా నార్మల్ మిల్క్.. బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది



పాలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కాల్షియం, ప్రోటీన్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎముకల బలానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి, అలాగే 13 రకాల కీలకమైన పోషకాలను అందించడంలో పాలు సహాయ పడుతాయి. కానీ మీ ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి దాని ప్రయోజనాలు ఆధారపడి ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి టోన్డ్ మిల్క్ మంచి ఎంపిక. టోన్డ్ పాలలో కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది (సుమారు 3%)



ఫుల్ క్రీమ్ పాలలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొవ్వు తక్కువగా ఉండటం వల్ల టోన్డ్ పాలలో కేలరీలు కూడా తక్కువ. అయితే, టోన్డ్ పాలలో ప్రోటీన్, కాల్షియం, విటమిన్లు మాత్రం దాదాపు ఫుల్ క్రీమ్ పాలతో సమానంగానే ఉంటాయి. కాబట్టి కండరాలు, ఎముకలు, శరీర జీవక్రియకు అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఫుల్ క్రీమ్ పాల ఎక్కువ సంభ్రష్ట కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. అవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వు నిల్వ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ చాలా చురుకుగా పనిచేసే వాళ్లు లేదా త్వరగా ఆకలి వేసే వాళ్లు పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు.

వెండి కొనేముందు ఈ 5 ముఖ్యమైన విషయాలు తప్పక గుర్తుంచుకోండి



ఇటీవల వెండి ధరలు కొంతకాలం పెరిగిన తర్వాత ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా తగ్గాయి. దీంతో మళ్ళీ వెండి కొనుగోళ్లు పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. మీరు వెండి నగలు, పాత్రలు లేదా ఇతర వస్తువులు కొనాలని అనుకుంటే, కొన్ని విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి. బంగారంతో పోలిస్తే వెండి చౌకగా ఉండటంతో చాలామంది దీనిని ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తారు. నగలు, పాత్రలు వంటి ఎన్నో వస్తువులు వెండితో తయారు చేస్తారు. ఇటీవల వెండి ధరలు తగ్గడంతో, ముఖ్యంగా పెట్టిళ్ల సీజన్ మొదలవుతున్న ఈ సమయంలో కొనుగోళ్లు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే

వెండి కొనే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. భారతీయ ఇళ్లలో పెట్టిళ్లు, శుభకార్యాల సమయంలో బంగారం, వెండి కొనుగోళ్లు ఎక్కువగా జరుగుతాయి. ఈ సమయంలో ధరలు తగ్గడం సంతోషకరమే అయినా, కొనే సమయంలో కొన్ని చిన్న విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే మోసాల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. హాల్మార్క్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వెండి కొన్నప్పుడు ఎలా స్పష్టత చూసుకుంటామో, అలాగే వెండి కొనేటప్పుడు కూడా జాగ్రత్త అవ్వాలి. వెండి కొనుగోలు చేస్తున్నప్పుడు దీక్షా హాల్మార్క్ ఉండో లేదో తప్పనిసరిగా చూడాలి.

విద్యార్థులకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై అవగాహన



బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా, 04 ఫిబ్రవరి (డీడీ9 వార్త) : నేటి ఆధునిక యుగంలో విద్యార్థులు సాంకేతిక రంగంలో రాణించాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆ దిశగా సాలూర జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థుల పర్యటన స్ఫూర్తిదాయకమని ఉపాధ్యాయులు పేర్కొన్నారు. ఐటీ వెకేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ ఇండస్ట్రీయల్ టూరిజం భాగంగా సాలూర ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు నిజామాబాద్ లోని ఐటీ టవర్ ను బుధవారం సందర్శించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఐటీ టవర్ లోని వలు కంపెనీల ప్రతినిధులను విద్యార్థులు కలిశారు. సాఫ్ట్వేర్ సంస్థలు ఎలా పనిచేస్తాయి. సాంకేతిక నిపుణులు ఎదగాలంటే ఎలాంటి నైపుణ్యాలు ఉండాలి. అనే విషయాలను కంపెనీ ప్రతినిధులు విద్యార్థులకు వివరించారు. భవిష్యత్తులో కంప్యూటర్ టెక్నాలజీ రంగంలో స్థిరపడాలనుకునే విద్యార్థులకు ఉన్నత ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఉపాధ్యాయులు తెలిపారు. అనంతరం సారంగాపూర్ శివారులోని లిల్లీస్ పార్క్ ను విద్యార్థులు సందర్శించారు. రోజంతా అకడమిక్, సాంకేతిక విషయాలు తెలుసుకున్న విద్యార్థులు పార్కులో కాసేపు ఆహారం గడిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భౌతిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు విజయలక్ష్మి, జీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు చిట్టల్ కాండ్లె, ఐటీ వెకేషనల్ ఉపాధ్యాయులు జానమ్ అక్షయ్ కుమార్, కంప్యూటర్ ఇన్స్ట్రక్టర్ అంజని, పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.