జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
ప్రజాజ్యోతి
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
ఖమ్మం
సోమవారం | 16 | ఫిబ్రవరి | 2026 ◆ పేజీలు : 4

ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల పేరిట
డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ప్రత్యేక పూజలు

♦ మధిర మృత్యుంజయ స్వామి సన్నిధిలో గోత్ర నామాలతో అర్చన

మధిర ప్రజాజ్యోతి : రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని కాంక్షిస్తూ.. రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క తన సతీమణి నందినితో కలిసి మధిరలోని గంగా పార్వతీ సమేత మృత్యుంజయ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో

మిగతా 2 లో...

ప్రభుత్వ బడిలో చదవడం మా అదృష్టం... అనేలా తీర్చిదిద్దుతాం...

- మధిర టీవీయం స్కూల్ 48వ పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనంలో ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు
- విద్య పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన ప్రజా ప్రభుత్వం
- అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యా వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వంద 'యంగ్ ఇండియా' ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ ఏర్పాటు

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

మధిర ప్రజా జ్యోతి: భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదవడం మా అదృష్టంగా విద్యార్థులు భావించే విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తీర్చిదిద్దుతాం" అని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆకాంక్షించారు. ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా మధిరలోని తేళ్లవసంతయ్య స్మారక (TVM) ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థి సంఘం 48వ వార్షిక సమ్మేళనానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా 48వ వార్షిక సంచికను ఆవిష్కరించిన ఆయన, విద్యా రంగంపై ప్రభుత్వం

మిగతా 2 లో...

ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

- భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, పారిశుద్ధ్యం, త్రాగునీరు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి
- ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్దాల శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయం దర్శించి, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ దంపతులు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి: పరమశివుడి ఆశీస్సులతో జిల్లా అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చెంది, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని భగవంతుడిని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి ప్రార్థించారు.మహాశివరాత్రి పర్వదినం పురస్కరించుకొని జిల్లా ప్రజలందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలని కాంక్షిస్తూ జిల్లా కలెక్టర్ తన సతీమణి మాధవితో కలిసి ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్దాల శ్రీ శ్రీ శ్రీ సంగమేశ్వర స్వామి ఆలయం సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ స్వామివారి

మిగతా 2 లో...

వైరా నాడి డాక్టర్ చేతికి ...

♦ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళకు చెయ్యెత్తిన కాంగ్రెస్

ఖమ్మం వైరా: ఫిబ్రవరి 15 ప్రజా జ్యోతి: వైరా మున్సిపాలిటీ పీఠాన్ని డాక్టర్ కాపా మురళీకృష్ణ సతీమణి ఆరవ వార్డు అభ్యర్థి చంద్రకళకి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఖాయం చేసింది. వైరా మున్సిపాలిటీలో 12 స్థానాలు కాంగ్రెస్ గెలుచుకుంటే ఒక స్థానం ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి శ్రీదేవి గెలుపొందారు. ఆమె కూడా కాంగ్రెస్ కి మద్దతు ఇవ్వడంతో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చైర్ పర్సన్ పదవి వన్ సైడ్ అయింది. గెలిచిన అభ్యర్థులంతా గత మూడు రోజులుగా హైదరాబాదులో మకాం వేసి ఎమ్మెల్యే మాలోతు రామదాసు నాయక్ ఆధ్వర్యంలో చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ పదవులపై చర్చ జరిపారు. అభ్యర్థులను విడివిడిగా

మిగతా 2 లో...

పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక చేయూత నందించిన బిషప్ సగిలి ప్రకాష్

- 795 మంది విద్యార్థులకు చెక్కుల పంపిణీ

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి : ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలకు చెందిన ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు స్కాలర్షిప్ లు ఖమ్మం మేత్రాసన సేవా సంస్థ తరపున బిషప్ సగిలి ప్రకాష్ అందజేశారు.ఖమ్మం డయోసిస్ ,ఖమ్మం డయోసిస్ సోషల్ సర్వీస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో బాల జ్యోతి రెమెడీల్ స్కూల్ .ఖమ్మం రూరల్ మండలం నందు బిషప్ శ్రీశ్రీ సగిలి ప్రకాష్ గారు ఆదివారం 795 మంది ఉన్నత స్థాయి విద్యనభ్యసిస్తున్న ఖమ్మం భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఉమ్మడి జిల్లా విద్యార్థులకు స్కాలర్షిప్ లు అందజేసారు.ముఖ్యముగా ఎం బి బి ఎస్, బి ఫార్మసీ ,ఎం ,ఫార్మసీ , ఫాం డీ ,

మిగతా 2 లో...

ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలి

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

చల్లని దీవెనలు భక్తులందరిపై ఉండాలని, జిల్లాలో శాంతి,సమృద్ధి నెలకొనాలని ఆకాంక్షించారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఆలయ ప్రాంగణంలో అన్ని ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.దర్శనానంతరం భక్తులతో ఆలయం వద్ద, కూడలి జాతర సందర్భంగా చేసిన ఏర్పాట్లు ఎలా వున్నాయని భక్తులను అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. దైవ దర్శనం కోసం క్యూలైన్ లో ఉన్న భక్తులకు కలెక్టర్ దంపతులు పండ్లను పంపిణీ చేశారు. స్వామి వారి దర్శనం వేగంగా జరిగే లాగ చర్యలు తీసుకోవాలని, త్రాగునీరు, వైద్యసేవలు, పరిసరాల పారిశుధ్ధ్య పనులు ఎప్పటికప్పుడు చేపట్టాలని,ఆలయంకు వచ్చే రహదారులలో ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా చూడాలని, భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన మౌళిక సదుపాయాల ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఆలయ నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు, అర్చకులు జిల్లా కలెక్టర్ దంపతులను శాలువాతో సత్కరించి, స్వామి వారి శేషవస్త్రాములు, తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట ఖమ్మం రూరల్ మండల తహసీల్దార్ రాంప్రసాద్, దేవాదాయ శాఖ అధికారులు ఉన్నారు.

వైరా నాడి డాక్టర్ చేతికి ...

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

అభిప్రాయాలు సేకరించి ఎమ్మెల్యే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఈ క్రమంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క ఆదేశాల మేరకు డాక్టర్ కాపా చంద్రకళని వైరా మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ గా నియమించటం జరిగింది. భట్టి వర్గీయులు పువ్వాళ దుర్గాప్రసాద్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ డాక్టర్ చంద్రకళ వైపు ముగ్గుచూపటంతో భట్టి చంద్రకళని ఖరారు చేశారు. అయితే ఈ క్రమంలో జరిగిన చర్చల్లో మాజీ మార్క్ ఫైడ్ వైస్ చైర్మన్ బొర్ర రాజశేఖర్ కి రాష్ట్రస్థాయిలో కీలకమైన పదవి ఇవ్వటానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ సుముఖంగా ఉన్నట్టు తెలిసింది. దాంతో ఆయన వెనక్కి తగ్గినట్టు ఆ పార్టీలో ఒక వర్గం చెబుతున్నారు. ఈ పరిణామంతో వైరా రాజకీయాల్లో వినూత్నమైనటువంటి రాజకీయ పరిణామం చోటుచేసుకుంది ఏటువంటి రాజకీయ నేపథ్యం లేని, అనుభవం లేని డాక్టర్ చంద్రకళ పరిపాలన ఏవిధంగా ఉండబోతుందో అని ప్రజలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. రాజకీయ కపటం తెలియని డాక్టర్ వైరాని అభివృద్ధి పదంలో నడిపిస్తారని, అభిప్రాయపడుతున్నారు. అవినీతి రహిత పాలన అందిస్తారని ప్రజలు భావిస్తున్నారు. మురళీకృష్ణ లైన్స్ క్లబ్ గవర్నర్గా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన అనేక సేవా కార్యక్రమాల్లో ఇప్పటికే గత పది ఏళ్లుగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. చంద్రకళ చైర్పర్సన్ కావడంతో ప్రభుత్వ నిధులతో పాటు, లయన్ సేవలు కూడా అధికంగా వైరా ప్రాంతంలో జరిగే అవకాశం ఉందని ప్రజలనుకుంటున్నారు. కాపాకి పదవి దక్కటంతో పలువురు ప్రముఖులు ఆర్ష వ్యక్తం చేశారు. వైస్ చైర్మన్ పదవిని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీసులో నేడు ఎన్నుకుంటారు. అనంతరం పాలకవర్గ ప్రమాణ స్వీకారం నిర్వహిస్తారు

ప్రభుత్వ బడిలో చదవడం మా అదృష్టం అనేలా తీర్చిదిద్దుతాం...

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

తీసుకుంటున్న ప్రత్యేక చర్యలను వివరించారు.

అత్యాధునిక వసతులతో పాఠశాలల పునర్నిర్మాణం

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు అంటే కేవలం భవనాలు మాత్రమే కాదని, అవి విజ్ఞాన కేంద్రాలని భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. బడ్జెట్ లో విద్యకు పెద్దపీట వేస్తూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల మరమ్మతులు, డిజిటల్ విద్యా విధానం, తరగతి గదుల నిర్మాణం, తాగునీటి వసతి, బాలికలకు ప్రత్యేక వసతులు, లైబ్రరీ వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం భారీగా నిధులు కేటాయిస్తున్నామని తెలిపారు.

ప్రపంచంతో పోటీపడేలా 'యంగ్ ఇండియా' స్కూల్స్

తెలంగాణ బిడ్డలు ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడేలా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో 100 'యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్' నిర్మాణాలను అత్యంత వేగంగా పూర్తి చేస్తున్నామని ఆయన వెల్లడించారు. నాణ్యమైన విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు వస్తుందని, అందుకే ప్రజా ప్రభుత్వం విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

పూర్వ విద్యార్థులకు పిలుపు: సమాజానికి తిరిగివ్వండి

ఈ సందర్భంగా పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ.. "మీరు ఈ స్థాయికి చేరుకోవడానికి కారణమైన పాఠశాలకు, ఈ సమాజానికి తిరిగి ఏమి ఇవ్వగలరో ఆలోచించండి" అని పిలుపునిచ్చారు. నేటి తరానికి స్ఫూర్తినిచ్చేలా పూర్వ విద్యార్థులు తమ అనుభవాలను పుస్తక రూపంలో తీసుకురావాలని సూచించారు. పెద్దల ఆశీస్సులతో తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని ఆయన కోరారు.

పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక చేయూత నందించిన బిషప్ సగిలి ప్రకాష్

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

బిఈడి, ఇంజనీరింగ్, ఎంబీఏ, బీఎస్సీ నర్సింగ్, బిఎస్సి అగ్రికల్చరల్, పీజీ డిగ్రీ,, డి ఎం ఎల్ టి, ఎల్ ఎల్ బి , పీహెచ్డీ, స్పెషల్ ఓరియంటల్ కోర్సు చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ స్కాలర్షిప్లు అందజేసారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లా డిన బిషప్ సగిలి ప్రకాష్ విద్యార్థులు మంచి క్రమశిక్షణతో ఉన్నత విలువలను నేర్చుకొని సమాజంలో మంచి పౌరులుగా ఎదిగి దేశ, సమాజ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని సూచించారు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలతో పాటుగా ఖమ్మం డయోసిస్ సేవా సంస్థ విద్య ,వైద్య, సంక్షేమ రంగాలలో విశేషంగా సేవలు అందిస్తూ ఉందని అందులో భాగంగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలియజేస్తూ, మంచిగా చదువుకొని తాము కూడా మరికొంతమందికి చేయూత నేచ్చేలా విలువలు నేర్చుకోవాలని, తల్లిదండ్రుల కష్టాన్ని గుర్తించి భాధ్యతతో చదువుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు . ఉదయం 10గంటలకు ప్రార్థన చేసి విద్యార్థులను దీవించారు. తదనం తరం చెక్కులను పంపిణీ చేసారు. విద్యార్థులందరు ఖమ్మం మెత్రాసన సేవా కార్యక్రమాలను అభినందిస్తూ కృతజ్ఞతగా బిషప్ ని సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికార్ జనరల్ తప్పటి, శౌరి ,ఫైనాన్స్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ .సూరేపల్లి ఐజాక్,బిషప్ సెక్రెటరీ ఫాదర్ తుడుం.విజయ్, సోషల్ సర్వీస్ డైరెక్టర్,ఫాదర్ దామల్ల .సురేష్.బోర్డింగ్ రెక్టర్ ఫాదర్ ఆరోగ్యం.ఫాదర్ శ్రీకాంత్, పాస్టర్ సెంటర్ డైరెక్టర్ ఫాదర్ కాకుమాను రాజు, ఫాదర్ సంపత్ మరియు నాయుడుపేట లోగల కమ్యూనిటీ సిస్టర్లు సంఘ పెద్దలు ముత్తమాల.ప్రసాద్ ,సాల్మన్ జయరాజు,పిల్లి.ప్రసాద్. జయరాజు , మాట పోతుల బాబురావు,రాజు ,విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించినారు. కృతజ్ఞతగా విద్యార్థిని విద్యార్థులు బిషప్ డాక్టర్ సగిలి ప్రకాష్ ని సన్మానము చేసినారు.

ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల పేరిట డిప్యూటీ సీఎం భట్టి ప్రత్యేక పూజలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

ప్రధాన ఘట్టంగా, స్వామివారి గర్భాలయంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి, అలాగే రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలోని కేబినెట్ మంత్రులందరి పేరిట వారి గోత్రనామాలతో భట్టి విక్రమార్క దంపతులు ప్రత్యేక అర్చన చేయించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావాలని, పాలకవర్గంపై స్వామివారి ఆశీస్సులు ఉండాలని వారు ఈ సందర్భంగా మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

పూర్ణకుంభంతో ఘన స్వాగతం

వైరా నది తీరాన కొలువై ఉన్న మృత్యుంజయ స్వామి ఆలయానికి చేరుకున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి దంపతులకు ఆలయ అధికారులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆలయ వేద పండితులు పూర్ణకుంభంతో ఆశీర్వచనాలు పలికి గర్భాలయంలోకి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం దంపతులు స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

వేద ఆశీర్వచనం.. తీర్థ ప్రసాదాల వితరణ

పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం ఆలయ మండపంలో అర్చకులు డిప్యూటీ సీఎం దంపతులకు వేద ఆశీర్వచనం చేసి, స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదాలను అందజేశారు. మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని మధిరలో భక్తులకు కల్పించిన సౌకర్యాలను కూడా ఈ సందర్భంగా ఆయన పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున భక్తులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నేతలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల హృదయాలు గెలిచిన వారే నిజమైన నాయకులు

- పదవులు కేవలం తోకలు'మాత్రమే
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క
- సమిష్టి నిర్ణయాలతోనే మధిర పట్టణ అభివృద్ధి
- చైర్మన్ ఎంపికపై మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రకటన చేస్తారు.
- విప్‌గా కోన ధని కుమార్ నియామకం

మధిర ప్రజా జ్యోతి :ఎన్నికల్లో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకుని, వారి కష్టసుఖాల్లో తోడుండే వారే నిజమైన నాయకులుగా గుర్తింపు పొందుతారని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం మధిరలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నూతనంగా ఎన్నికైన కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్లతో ఆయన ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కౌన్సిలర్లను ఉద్దేశించి ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

పదవులు వస్తుంటాయి.. పోతుంటాయి

"రాజకీయంలో పదవులు అనేవి శాశ్వతం కాదు, అవి కేవలం తోకల వంటివి మాత్రమే" అని భట్టి వ్యాఖ్యానించారు. నాయకత్వం అంటే కేవలం అధికారం చెలాయించడం కాదని, ప్రజల హృదయాలను గెలుచుకోవడమని హితబోధ చేశారు. తనను నమ్మి ఓటు వేసిన డివిజన్ ప్రజలకు ఏ చిన్న ఆపద వచ్చినా, 'మా నాయకుడు ఉన్నాడు' అనే భరోసా కల్పించినప్పుడే ఒక కౌన్సిలర్ విజయం సార్థకమవుతుందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మూల సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి, క్రమశిక్షణతో ప్రజలకు సేవ చేయాలని సూచించారు. మధిర పట్టణాన్ని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు చైర్మన్, కౌన్సిలర్లు అందరూ సమన్వయంతో పని చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం కోరారు. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలకు తావులేకుండా, పట్టణ ప్రయోజనాలే పరమావధిగా సమిష్టి నిర్ణయాలు ఉంటాయన్నారు.

అధిష్టానం మాటే శిరోధార్యం...

మున్సిపల్ చైర్మన్ ఎంపికపై స్పందిస్తూ.. పార్టీ అధిష్టానం నిర్ణయానికి ప్రతి ఒక్కరూ కట్టుబడి ఉండాలని భట్టి స్పష్టం చేశారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి కొండా సురేఖ మున్సిపల్ చైర్మన్ అభ్యర్థి పేరును అధికారికంగా ప్రకటిస్తారని వెల్లడించారు. అభ్యర్థి ఎంపికలో ఎలాంటి తారతమ్యాలు ఉండవని, అర్హత, పార్టీ విధేయత ఆధారంగానే ఎంపిక ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నిక సందర్భంగా పార్టీ నిర్ణయాలను అమలు చేసేందుకు మరియు కౌన్సిలర్లకు మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు కోన ధని కుమార్ కు విప్ జారీ చేసే అధికారాన్ని అప్పగిస్తున్నట్లు భట్టి ప్రకటించారు. గెలిచిన నూతన కౌన్సిలర్లను ఈ సందర్భంగా అభినందించి సత్కరించారు. అదేవిధంగా ఎంతో కష్టపడి గెలిపించిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు అభినందనలు తెలిపారు.

విజేతలు ఏ.బీ.ఎన్ డొమినేటర్స్, రన్నర్స్ 11ఫైటర్స్

సత్తుపల్లి, ఫిబ్రవరి15(ప్రజా జ్యోతి) :మండల పరిధిలోని కిష్టారం గ్రామంలో సురేష్ 11 నిర్వహించిన కిష్టారం క్రికెట్ ప్రీమియర్ లీగ్ ఫేజ్ 2 టోర్నమెంట్లో 10 జట్టులు పోటీ పడ్డాయి. ఈ పోటీల్లో స్థానిక అంబేద్కర్ నగర్ కాలనీకి చెందిన ఏ.బీ.ఎన్ డోమినేటర్స్ ప్రథమ బహుమతి గెలుపొందగా, కిష్టారం 11 ఫైటర్స్ ద్వితీయ బహుమతి సాధించారు.క్రికెట్ చివరి రోజు పోటీలో మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ మారోజు మారేష్ సాధించగా, మ్యాన్ ఆఫ్ ద సిరీస్ గా ఎస్.డి సామ్యూల్ పాషా నిలిచారు. పోటీలో ప్రథమ స్థానం సాధించిన జట్టుకు10 వేల రూపాయల నగదు బహుమతి కిష్టారం గ్రామ సర్పంచ్ నరుకుళ్ళ రాజేశ్వరి అప్పారావు ప్రకటించగా, ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన జట్టుకు 6 వేల రూపాయలు సురేష్11 కమిటీ జట్టు నగదు బహుమతి ప్రకటించింది. ఈ మేరకు పోటీలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన గ్రామ సర్పంచ్ నరుకుళ్ళ రాజేశ్వరి అప్పారావు విజేతలకు ట్రోఫీతో పాటు నగదు బహుమతులు అందజేశారు. ఉత్కంఠ భరితంగా జరిగిన ఈ పోటీలకు గ్రామ పెద్దలు కాంగ్రెస్ నాయకులు నరకుళ్ళ అప్పారావు, గ్రామస్తులు మారోజు నాగేశ్వరరావు, మారోజు శ్రీను, నేరేటి సుధాకర్, కండె సత్యం, నక్క రాంబాబు, మారోజు నాగరాజు, కొక్కెర గడ్డ నగేష్, పాలకుర్తి ప్రవీణ్ అధిక సంఖ్యలో క్రీడా అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

సాహిత్య సంగ్రామంలో కట్టెకోలకు సత్కారం

- పలువురు సాహితీ ప్రముఖుల అభినందనలు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి:రామదాసు సాహితీ కళా సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాదులోని కూకట్ పల్లిలో నిర్వహించిన సాహిత్య సంగ్రామంలో ఖమ్మం నగరానికి చెందిన ప్రముఖ కవి,సీనియర్ జర్నలిస్ట్ కట్టెకోల చిన నరసయ్యను మెమెంటుతో శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో వినూత్న కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. సంగ్రామం వేదికలో పదిమంది కవుల నుండి పది అంశాలను తీసుకున్నారు ఆ పది అంశాలను లాటరీ తీసి సత్యం శివం సుందరం అనే అంశంపై అర్థగంట సమయంలో కవుల చేత కవయిత్రుల చేత కవితలను రాయించారు. అనంతరం సాహిత్య సంగ్రామంలో కవులు చేత కవి సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఈ కవి సమ్మేళనం కట్టెకోల మానవత్వం ఆవిష్కరించు శీర్షికన రాసిన కవితను ఆలపించారు. అనంతరం జరిగిన సభలో పొట్టి శ్రీరాములు విశ్వవిద్యాలయం విశ్రాంత రిజిస్టార్ ఆచార్య టి గౌరీ శంకర్, రామదాసు సాహితీ కళా సేవా సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు రామదూత కోటేశ్వర రావు,ప్రముఖ కవులు విశ్లేషకులు రామకృష్ణ చంద్రమౌళి, గంటా మనోహర్ రెడ్డి, కుసుమ ధర్మన్న కళా పీఠ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ రాధా కుసుమ, బీమా శ్రీనివాసరావులు నరసయ్యను మెమెంటోతో శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించి అభినందించారు.

ఘనంగా తేళ్ల వసంతయ్య 48వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు

- పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత గడ్డమనుగు చంద్రమౌళిని ఘనంగా సన్మానించిన పూర్వ విద్యార్థులు

మధిర ప్రజా జ్యోతి: పూర్వ విద్యార్థి సంఘం టీవీఎం స్కూల్ మధిర. మధిర తేళ్ల వసంతయ్య స్మారక ఉన్నత పాఠశాల, 48వ వార్షికోత్సవం ది 15-02- 26న పుతుబాక శ్రీకృష్ణ ప్రసాద్ గారి అధ్యక్షతన జరిగినది. తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క గారు సంఘ సావనీర్ ను ఆవిష్కరించి, హాజరైన పూర్వ విద్యార్థులను, సంఘ బాధ్యులను అభినందించారు. మధిర ప్రాంత అభివృద్ధికి తాను చేస్తున్న కృషిని వివరించారు. పూర్వ విద్యార్థి సంఘం వారు, "పద్మశ్రీ "అవార్డు ప్రకటించబడిన పూర్వ విద్యార్థి, గడ్డమణుగు చంద్రమౌళి గారిని, ప్రఖ్యాత చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ అర్వపల్లి శ్రీనివాస్ రావు ని,ప్రముఖ వెటరన్ క్రీడాకారుడు దీవి సీతారామమూర్తి ని ఘనంగా సత్కరించారు. తనకు జరిగిన సన్మానానికి చంద్రమౌళి స్పందిస్తూ, ఆకాష్ క్షిపణి తయారీలో తాను పడిన శ్రమను వివరించారు. సింధూర్ ఆపరేషన్ విజయవంతం తర్వాత ఆకాష్ క్షిపణి యొక్క ప్రత్యేకతను గుర్తించి తనకు పద్మశ్రీని ప్రకటించిన ప్రభుత్వం వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసినారు. పూర్వ విద్యార్థి సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోబడింది. నూట మూడు మంది పూర్ అండ్ మెరిట్ విద్యార్థులకు 1,03,164/- రూపాయల నగదు మరియు మూడు రజిత పతకాలను బహుకరించబడ్డాయి.

అంగరంగ వైభవంగా సంత్లాల్ జయంతి వేడుకలు

- మంగాపురంలో ఘనంగా నిర్వహించిన బంజర నాయకులు

నేలకొండపల్లి, ఫిబ్రవరి 15 ప్రజా జ్యోతి :మండలం లోని వివిధ గ్రామాలలో భోగ్ బండార్ వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం శ్రీశ్రీశ్రీ సంత్ లాల్ మహారాజ్ 287 వ జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా కార్యక్రమం ను ఘనంగా నిర్వహించారు. మండలం లోని మంగాపురంతండా, శంకరగిరితండా తదితర గ్రామాలలో అంగరంగ వైభవంగా జరిపారు. శ్రీ మేరమ్మ తల్లి దేవాలయం వద్ద గిరిజనులు ఆటా, పాటలతో సందడి చేశారు. భక్తి శ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మండలం లోని మంగాపురతండా లో కార్యక్రమం ను సర్పంచ్ ధీరావత్ అశోక రాణి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడారు...సంత్లాల్ సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో చెరువుమాధారం మత్స్యపారిశ్రామిక సహకార సంఘం ఉపాధ్యాక్షుడు ధీరావత్ రాధాకృష్ణమూర్తి. మార్కెట్ కమిటి డైరెక్టర్ సీత్యా, గ్రామ పెద్దలు భూక్యా వెంకటేశ్వర్లు, కోటేశ్వరరావు, మోహాన్రావు, రమణ, బోడక సుదర్శన్రావు, తేజావత్ గిరి నాయక్,రాజేంద్రప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా మహాశివరాత్రి వేడుకలు

- గంగా శివపార్వతుల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మహా అన్న దానం కార్యక్రమం

కల్లూరు ఫిబ్రవరి 15 ప్రజా జ్యోతి:మండల కేంద్రము చెన్నూరు గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో రావికంపాడు ఎన్ఎస్పీ కాలువ సమీపంలో స్వయంభువుగా వెలసిన శివయ్య ఆలయంలో శ్రీ గంగా శివపార్వతుల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మహాశివరాత్రి వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తిశ్రద్ధలతో సాగిన మహాశివరాత్రి వేడుకలు అంభరాన్ని తాకినట్టు వైభవోపేతంగా జరిగాయి. మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని వివిధ మండలాలు, గ్రామాల నుంచి వేలాదిగా భక్తులు తరలివచ్చి శివపార్వతులను దర్శించుకుని ఆశీస్సులు పొందారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా కమిటీ సభ్యులు ముందస్తుగా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసి పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన మహా అన్నదాన కార్యక్రమం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. స్వామివారి ప్రసాదంతో పాటు భోజన వసతులను కమిటీ సభ్యులు భక్తులకు అందజేశారు. ఆలయ అర్చకుల సాంప్రదాయ పూజలు, అభిషేకాలు, ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని మరింత ఉట్టిపడేలా చేశాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు, శ్రీ గంగాశివపార్వతుల కమిటీ సభ్యులు, స్థానికులు, వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన శివభక్తులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారు. భక్తి, సేవ, సామూహిక ఐక్యతకు నిదర్శనంగా ఈ మహాశివరాత్రి వేడుకలు నిలిచాయని గ్రామస్తులు అభిప్రాయపడ్డారు.

మధిర మున్సిపాలిటీలో కోనా ధని కుమార్ కి అరుదైన బాధ్యత

మధిర ప్రజా జ్యోతి :మున్సిపాలిటీ లో విప్ గా కోనా ధని కుమార్ ను డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క నియమించారు. సోమవారం జరగబోయే మధిర మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికల్లో పార్టీ నియమించిన వారికి ఓటు వేయాలని ఆదేశిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి ఎన్నికైన కౌన్సిలర్లకు విప్ జారీ చేసే అధికారం సీనియర్ కౌన్సిలర్ కోనా ధన కుమార్ కి డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అప్పగించారు.ఈ సందర్భంగా కోనా ధని కుమార్ మాట్లాడుతూ నాపై నమ్మకం ఈ గురుతర బాధ్యతను అప్పగించిన బట్టి విక్రమార్క కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ నాకు ఇచ్చిన ఈ పదవిని సమర్థవంతంగా పోషిస్తానని పార్టీ కార్యకలాపాలలో ప్రజలందరినీ మమేకం చేస్తానని పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ఆయన అన్నారు.

జిల్లాలోని ఐదు మున్సిపాలిటీల చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ టిపిసిసి అధ్యక్షుల నియామకం

- **కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్**

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి: జిల్లాలోని ఐదు మున్సిపాలిటీలలో కాంగ్రెస్ జెం డా విజయకేతనం ఎగురవేసిన సందర్భంగా ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ విప్ గా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు తుంబూరు దయాకర్ రెడ్డి, మధిర మున్సిపాలిటీ విప్ గా కోనా ధనికుమార్, వైరా మున్సిపాలిటీ విప్ గా వైరా శాసనసభ సభ్యులు మాలోత్ రాందాస్ నాయక్, కల్లూరు మున్సిపాలిటీ విప్ గా జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు పొంగులేటి ప్రసాదరెడ్డి ,సత్తుపల్లి మున్సిపాలిటీ విప్ గా సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ సభ్యులు మట్టా రాగమయి లనునియమించారు.అందరు కూడా విప్ లు జారీ చేసిన మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ లను ఎన్నుకో వలసినదిగా కోరారు ,అదేవిధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీని ఆదరించి గెలిపించిన నా యకులకు,కార్యకర్తలకు, ఓటరు మహాశయులకు ధన్యవాదాలు,మహాశివరా త్రి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ .

ఘనంగా మహాశివరాత్రి పూజలు

- **పూలు ,పండ్లతో సదాశివుని పాలెం లో శివాలయం అలంకరణ**

సత్తుపల్లి ఫిబ్రవరి15(ప్రజా జ్యోతి): మహాశివరాత్రి పర్వదినం పురస్కరించుకు ని మండల పరిధిలోనీ సదాశివుని పాలెం గ్రామంలో శ్రీ కామాక్షి సమేత సదాశివ లింగేశ్వర స్వామి శివాలయాన్ని పూలు, పండ్లతో అద్భుతంగా అలంకరించారు. తుమ్మూరు ప్రతాపరెడ్డి పర్యవేక్షణలో ఆలయ ప్రాంగణాన్ని బంతి పూలు, చామంతులు, గులాబీలు, ఆపిల్స్, కమలాలు, ద్రాక్ష , ఎర్ర అరటిపండ్ల గెలలు తదితర పూలు ,పండ్లతో అత్యంత సుందరంగా, శోభాయమానంగా ఆలయ ప్రాంగణాన్ని అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతాపరెడ్డి మాట్లాడుతూ యానాం నుంచి అరటి గెలలు , పూలు తెప్పించి భక్తుల సహకారముతో సుమారు 10 గంటలు పనిచేసి ఆలయాన్ని సుందరంగా ఆధ్యాత్మికత ప్రతిబింబించేలా అదునాతన పద్ధతిలో అలంకరించమన్నారు. తెల్లవారుజాము నుంచి అభిషేకాలు, పంచామృత అభిషేకాలు, రుద్రాభిషేకములు తదితర ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించామన్నారు. భక్తులకు దర్శనానంతరం తీర్థ, ప్రసాదాలు సేవించిన తరువాత కొద్దిసేపు ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్తి పారవశ్యముతో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో గడిపే విధంగా ఏర్పాట్లు చేసామని తెలిపారు.

శివ శివ...

- **బచ్చలకూరి నాగరాజు..**

నేలకొండపల్లి, ఫిబ్రవరి 15 ప్రజా జ్యోతి : పాలేరు నియోజకవర్గం కూసుమంచి లో పవిత్ర మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని శ్రీ గణపేశ్వరాలయంలో స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పాలేరు నియోజకవర్గ సేవాదళ్ అధ్యక్షులు బచ్చలకూరి నాగరాజు. అదే విధంగా మొన్న జరిగిన మున్సిపాలిటీ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించిన సందర్భంగా మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు..శివరాత్రి సందర్భంగా పరమశివుడు ప్రజలలను సంతోషంగా చూడాలని వారు ఆకాంక్షించారు..

15వ బెటాలియన్ లో మహా శివరాత్రి సందర్భంగా అన్నదానం

సత్తుపల్లి ఫిబ్రవరి15(ప్రజా జ్యోతి) మండల పరిధిలోని గంగారం గ్రామంలో గల 15వ బెటాలియన్ లో గల శ్రీ భ్రమరాంబికాదేవి సమేత స్వయంభూ మల్లిఖార్జున స్వామి వారి ఆలయంలో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని కమాండెంట్ ఏ. అంజయ్య ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించినారు.శివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా, అనంతరం భక్తులు, పటాలపు సిబ్బంది కుటుంబ సభ్యులు, మరియు

పరిసర గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని మహా అన్నదానం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.ఈ సందర్భంగా కమాండెంట్ మాట్లాడుతూ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు సమాజంలో ఐక్యతను పెంపొంది స్తాయని, సేవా భావాన్ని బలోపేతం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పరిపాలన అధికారి అశోక్ ఆర్.ఐలు, వై. ఆర్. ఎస్. నారాయణ, జి. గోపాలరావు, పి. ఉదయకుమార్ ఆర్.ఎస్.ఐలు మరియు సిబ్బంది, బెతుపల్లి సర్పంచ్ దొడ్డ రాజేంద్రప్రసాద్ (అమ్ములు) భక్తులు విరివిగా పాల్గొన్నారు.

కిటకిటలాడిన దేవాలయాలు

- **శివ నామస్మరణంతో మార్మోగిన భక్త జనం.**

నేలకొండపల్లి, ఫిబ్రవరి 15 ప్రజా జ్యోతి : మండలం లోని వివిధ గ్రామాలలో మహా శివరాత్రి సందర్భంగా శివాలయాలలో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో శ్రీ వైద్యనాధ సామి, శ్రీ ఉత్తరేశ్వరస్వామి, శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి దేవాలయాలలో భక్తులు కిటకిటాలాడారు. శ్రీ వైద్యనాధస్వామి దేవాలయం వద్ద భక్తులకు పులిహోరా, మజ్జిగ, మంచినీరు అందించేందుకు వివిధ సంఘాలు పోటీ పడ్డారు. భక్తరామదాసు యూత్ ఆధ్వర్యంలో 5 వేల మందికి పులిహోర, మంచినీరు, మజ్జిగ ను అందించారు. మార్కెట్ కమిటి చైర్మన్ వెన్నపూసల సీతారాములు, సర్పంచ్ వెంకటలక్ష్మి తదితరులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించా

రు. యూత్ సభ్యులు జెర్రిపోతులు అంజీనీ, గుండు " మహేష్. కడియాల నరేష్, అఖిల్. సిద్ధార్థ, పవన్, రోహిత్, సాయి నవీన్, బాబీ, కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

కాల్షియం కోసం ఇప్పుడు చెప్పే ఫుడ్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి, రెగ్యులర్ గా తింటే కాల్షియం లోపం రాదట

కాల్షియం అందాలంటే పాలు తాగాలని చాలా మంది పిల్లలకి ఉదయాన్నే పాలు తాగిస్తుంటారు తల్లులు. పిల్లలే కాదు పెద్దవారు కూడా కాల్షియం కోసం పాలు తాగుతుంటారు. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎముకల్లో బలం తగ్గుతుంది కాబట్టి వృద్ధులని పాలు తాగమని సజెస్ట్ చేస్తారు ఎక్స్ పర్ట్స్. పాలతో పాటు నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ కూడా తీసుకుంటారు. వీటిని తీసుకోలేని వారికి కాల్షియం లోపం ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు చాలా మంది కాల్షియం కోసం ట్యాబ్లెట్స్ వాడుతుంటారు. అయితే, ఈ రెండింటిలోనే కాదు ఇతర ఆహారపదార్థాల్లోనూ కాల్షియం ఉంటుంది. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే పాలలో కంటే ఎక్కువగా కాల్షియం ఉంటుందని వాటి గురించి ఎక్స్ ప్లెయిన్ చేస్తున్నారు.

»› పాలలోనే కాల్షియం ఉంటుందనేది

పాలలోనే కాల్షియం ఉంటుందనేది చాలా మంది అనుకునే విషయం పాల ద్వారే కాల్షియం వస్తుందనుకుంటారు. అందరికీ ఉండే అపోహ పాలు తాగకపోతే కాల్షియం అందదు. కానీ, అందులో నిజం లేదంటున్నారు డాక్టర్. ఆవుపాలలో 100 మిల్లీలీటర్ల పాలలో 120 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. అదే, గేదెపాలలో 100 మి.లీ 210 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. కానీ, చాలా ఫుడ్స్ లో అంతకంటే ఎక్కువగా చెప్పాలంటే రెట్టింపు, మూడింతల రెట్టింపు కాల్షియం అందుతుంది.

»› ఉలవల్లోనూ కాల్షియం

ఉలవల్ని రుచికోసం తీసుకుంటున్నాం అనుకుం టాం. కానీ, ఇది కాల్షియానికి బెస్ట్ సో ర్స్. 100 గ్రాముల ఉలవల్లో దాదా పు 290 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అం దు తుంది. కాబట్టి, హ్యాపీగా వీటిని తీ సుకో వచ్చు. కొంత మంది ఎప్పుడో తప్పితే ఉలవల్ని తీసుకోరు. అయితే, నా న్ వెజ్, పాలు తీసుకోలేని వారు కచ్చితంగా ఉలవల్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే మీ కాల్షియం అవసరాలు తీరతాయి.

»› రాగుల్లో పుష్కలంగా కాల్షియం

రాగులు కూడా మంచి కాల్షియం రిచ్ సోర్స్. దాదాపు 100 గ్రాముల రాగుల్లో 350 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. వీటిని చక్కగా జావలాగా, ఇడ్లీ, దోశలు, రొట్టెలు ఇలా ఎలా అయినా తీసుకోవచ్చు. వీటి వల్ల ఎముకలు ఉక్కులా మారతాయి. ముందుతరం వారు రాగుల్ని ఎక్కువగా తీసుకునేవారు. అందుకే, వారు ఇప్పటికీ స్ట్రాంగ్ గా ఉన్నారు. కాబట్టి, మీరు కూడా మీ డైట్ లో చక్కగా రాగుల్ని ఇంక్లూడ్ చేయండి.

»› తోటకూర కూడా బెస్ట్

తోటకూరలో కూడా పుష్కలంగా కాల్షియం ఉంటుంది. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు 100 గ్రాముల తోటకూర తింటే దాదాపు 400 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. ఆకుకూరల్లో కాల్షియాన్ని అందించే వాటిలో తోటకూర ముందువరుసలోనే ఉంటుంది. హ్యాపీగా దీనిని కూడా మీ డైట్ లో భాగం చేసుకోండి.

»› మునగాకు ది బెస్ట్

అదే విధంగా, మునగాకు కూడా ది బెస్ట్ కాల్షియం రిచ్ సోర్స్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మన బాడీకి అవసరమయ్యే కాల్షియం అవసరాలకి సరిపోతుంది. దాదాపు 100 గ్రాముల మునగాకులో 440 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. దీనిని మనం మునగాకు పప్పు, తాలింపు, పొడి ఇలా ఎన్ని రకాలుగా వీలైతే అన్నీ రకాలుగా తీసుకోవచ్చు.

»› కరివేపాకులో అధికంగా

కరివేపాకులో అధికంగా ఇది చాలా మందికి తెలియని విషయం. కూరల్లో వేయగానే చాలా మంది తీసి పక్కనపెట్టేస్తారు. కానీ, 100 గ్రాముల కరివేపాకులో 880 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. కాబట్టి, ఇక నుంచి కరివేపాకుని తీసి పారేయకుండా చక్కగా తినండి. దీనిని వంటల్లో వేయడంతో పాటు సెపరేట్ గా పొడి, పచ్చళ్ళలలా చేసుకుని తినొచ్చు.

»› అవిసె ఆకులు

అవిసె ఆకుల గురించి తెలియకపోవచ్చు.కానీ, ఇవి కూడా కాల్షియాన్ని అందించే సూపర్ ఫుడ్. దాదాపు 100 గ్రాముల అవిసె ఆకుల్లో 1200 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం అందుతుంది. కాబట్టి, హ్యాపీగా వీటిని తీసుకోండి. వీటిని నేరుగా తినలేని వారు పప్పు కాంబినేషన్ తో వండుకోవడం బెటర్ ఆప్షన్.

»› నల్ల నువ్వులు

నువ్వులు ముఖ్యంగా నల్లనువ్వుల్లో కాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉం టుంది. 100 గ్రాముల నువ్వుల్లో 14 50 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం ఉం టుంది. కాబట్టి, వీటిని హ్యాపీగా తీసుకోవచ్చు. పొడిలా చేసి తినొచ్చు. అదే పొడిని కూరల్లో వేయొచ్చు. పచ్చల్ళు చేయొచ్చు. స్నాక్స్ చేసి తినొచ్చు. నేరుగానైనా తినొచ్చు. ఇన్ని సోర్సెస్ ఉన్నాయి. కాబట్టి, హ్యాపీగా తిని కాల్షియాన్ని అందుకోవచ్చు.