జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
ప్రజాజ్యోతి
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
ఖమ్మం
సోమవారం | 2 | మార్చి | 2026 ◆ పేజీలు : 5

ఆపరేషన్ క్రాక్ డౌన్ -1.0 లో భాగంగా సైబర్ నేరస్తుడిని అరెస్టు చేసిన ఖమ్మం సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి ఆన్లైన్లోజాబ్ , షేర్ మార్కెట్ లో ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్ట్మెంట్ లోడబ్బులు పెడితే ఎక్కువ లాభాలు వస్తాయని నమ్మించి, సుమారు 47 లక్షల రూపాయలు మోసం చేసిన కేసులో ఒకరిని ఖమ్మం సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు హైదరాబాద్ లో అరెస్టు చేసినట్లు పోలీస్ కమిషనర్ సునిల్ దత్ తెలిపారు. కేసు వివరాలలోకి వెళితే టీజీసీఎస్బ ,హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఆపరేషన్ క్రాక్ డౌన్ -1.0 లో భాగంగా ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన భాదితుడుకి వాట్సాప్, టెలిగ్రామ్ లలో పరిచయమై ఆన్లైన్ లో జాబ్ ,షేర్ మార్కెట్ లో ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్ట్మెంట్ చేస్తే

మిగతా 2 లో...

వెలుగు మట్ల బాధితులలో అర్హులకు అండగా ఉంటాం

- రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌజింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖల మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి
- మార్చి 15 నాటికి వెలుగుమట్ల బాధితులలో అర్హులైన పేదలందరికీ ఇంటి స్థలం ఇచ్చి, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు

- వెలుగుమట్ల భూదాన్ బాధితులతో చర్చించి మీడియా సమావేశం నిర్వహించిన మంత్రి పొంగులేటి

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములలో ఉన్న ఆక్రమణల తొలగింపులో నిరాశ్రయానికి గురైన అర్హులైన పేదలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, సమాచార, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి భరోసా కల్పించారు.మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ఆదివారం కలెక్టరేట్ లో వెలుగుమట్ల బాధితులతో చర్చించి, జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, సిపి సునీల్ దత్ లతో కలిసి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ స్థలంలో కొందరు ప్రైవేట్ వ్యక్తులు డబ్బులు వసూలు చేసినట్లు తమకు సమాచారం వచ్చిందని, బాధితులు ఎవరికైనా డబ్బులు ఇస్తే తమకు సమాచారం అందించాలని అన్నారు. వెలుగుమట్ల భూదాన్ బాధితులలో అర్హులైన పేదలకు వారి సొంత ప్రాంతంలో ఇంటి స్థలం, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుందని మంత్రి భరోసా కల్పించారు.వెలుగుమట్ల అంశాన్ని కొందరు రాజకీయాలకు వాడుతున్నారని,తాము ఈ అంశాన్ని కేవలం పేదల కోణంలోనే చూస్తున్నట్లు తెలిపారు. పేదలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వంలో అన్యాయం

మిగతా 2 లో...

నివారణాత్మక పోలీసింగ్ పై దృష్టి

తెలంగాణ రాష్ట్ర డీజిపి శివధర్ రెడ్డి

- సైబర్ నేరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ, మాదకద్రవ్యాల మూలాలపై దృష్టి, సరిహద్దు రాష్ట్రాల నుంచి ఇసుక అక్రమ రవాణా పూర్తిస్థాయిలో కట్టడి
- పోలీస్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్, పోలీస్ గృహ భవనాలను ప్రారంభించిన డిజిపి

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి స్థానిక నివారణాత్మక పోలీసింగ్ పై దృష్టి సారించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర డీజిపి బి. శివధర్ రెడ్డి అన్నారు.ఖమ్మం జిల్లాలో పర్యటన సందర్భంగా ఆదివారం పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ కు చేరుకున్న రాష్ట్ర డిజిపి శివధర్ రెడ్డి ముందుగా సాయిధ పోలీసుల నుండి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. మల్టీ జోన్ ఐజిపీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ పుష్పగుచ్చం అందజేసి స్వాగతంపలికారు.పోలీస్ హెడ్ క్వాటర్స్ లో నిర్మించిన పోలీస్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ అదేవిదంగా అత్యాధునిక

మిగతా 2 లో...

రైతు పండించిన పంట రైతుకే చెందాలి

- వైరా ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్.

కారేపల్లి, మార్చి 1, ప్రజా జ్యోతి: సింగరేణి మండల పరిధిలోని చీమలపాడు గ్రామపంచాయతీలోని సీతా రామ ప్రాజెక్ట్ భూముల్లో రైతులు పండించిన సుబాబుల్ పంటను రైతులమే కొట్టుకుంటామని చీమలపాడు సర్పంచ్ మాలోత్ లలిత భావుసింగ్ ఆధ్వర్యంలో చీమలపాడు భూ నిర్వాస రైతులు ఆదివారం వైరా ఎమ్మెల్యే మాలోతు రాందాస్ నాయక్ కు విన్నవించుకున్నారు. రైతులు పండించిన పంటను రైతులే కొట్టుకునే విధంగా అధికారులను ఆదేశించాలని రైతులతో కలిసి తమ ఆవేదనను తెలియజేశారు, ఎమ్మెల్యే వెంటనే స్పందించి ఇరిగేషన్ అధికారులను పిలిపించి సమస్య తెలుసుకొని కలెక్టర్ తో సంప్రదించి సమస్యను పరిష్కరిస్తానని రైతులకు హామీ ఇచ్చారు. అలాగే సామరస్యంగా కాల్వపనులు అడ్డుకోకుండా రైతులు ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని ఎమ్మెల్యే రైతులకు విన్నవించారు.రైతులు ఆరుగాలం కష్టపడి చెమటోడ్చి పండించిన పంటను రైతులే తీసుకునే విధంగా రైతుల పక్షాన నిలబడి రైతులకు సహాయం చేయాలని

మిగతా 2 లో...

మత సామరస్యా నికి ప్రతీక ఇఫ్తార్

- ముస్లిం సోదరులకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి రంజాన్ శుభాకాంక్షలు
- అహమ్మద్ అలీ నివాసంలో ఇఫ్తార్ విందుకు హాజరైన మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

పాలేరు ఆర్.సీ మార్చి 01 ప్రజా జ్యోతి కూసుమంచి మండల కేంద్రంలోని రంజాన్ పవిత్ర మాసాన్ని పురస్కరించుకుని స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకుని మహమ్మద్ అహ్మద్ అలీ నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందుకు రెవిన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. మంత్రి రాకతో ఆ ప్రాంతంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రంజాన్ మాసం సహనం

మిగతా 2 లో...

రైతు పండించిన పంట రైతుకే చెందాలి

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

అధికారులకు సూచించారు. రైతు లేనిదే మనము లేమని సుబాబులు పంటను డబ్బుల కోణంలో కాకుండా రైతులు పండించే పంటను రైతు కోణంలో చూడాలని ఎమ్మెల్యే అధికారులకు సూచించారు. ఇట్టి విషయంలో ఇరిగేషన్ అధికారులు మేము డబ్బులు ఇచ్చాము సుబాబులను మేమే నరుకుంటామని అధికారులు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వాస్తవానికి నష్టపరిహారం కింద ఇచ్చిన ₹1,38,000 నామమాత్రమే,ఇది పెట్టుబడికి మాత్రమే సరిపోతుంది. సుబాబుల పంట దీర్ఘకాలిక పంట, దీని విలువ ప్రస్తుత మార్కెట్ ధర ప్రకారం ఒక ఎకరానికి రెండు లక్షల వరకు ఆదాయం వస్తుంది అని రైతులు వివరించారు. ఈ సమస్యను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తానని రైతులకు హామీ ఇచ్చారు.రైతులే నేరుగా సుబాబులు పంట కొట్టుకునే విధంగా అధికారులతో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కరిస్తానని రైతులకు హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యేను కలిసిన వారిలో బచ్చలి వెంకటేశ్వర్లు, మాలోత్ స్వామి ,గుజ్జర్లపూడి సైదులు, పాటి రాంబాబు, పాటి రామయ్య ,గుజ్జర్లపూడి జాను, పాటి వెంకటేశ్వర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆపరేషన్ క్రాక్ డౌన్ -1.0 లో భాగంగా సైబర్ నేరస్తుడిని అరెస్టు చేసిన ఖమ్మం సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

అధిక లాభాలు చేసి మోసపోయిన కేసులో,వివిధ కేసులలో నిందితుడు గా ఉన్న అక్కౌంట్ హోల్డర్ అయిన ఎండి ఫిరోజ్ , 25 సం ను ,హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్ సహకారంతో హైదరాబాద్ లో అరెస్టు చేసి ఖమ్మం సైబర్ క్రైం కోర్టులో హాజరు పరిచి, రిమాండ్ కి తరలించినట్లు తెలిపారు. ఈ కేసు విచారణలో ముఖ్య పాత్ర వహించిన సైబర్ క్రైమ్ డి.ఎస్పీ,సిహెచ్.ఆర్ .వి . ఫణిందర్ ని,ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ కొండపర్తి నరేశ్ , ఎస్సైలు రంజిత్ కుమార్ , విజయ కుమార్ లను,ఎచ్.సి ప్రసాద్ ,కానిస్టేబుల్ కృష్ణప్రసాద్ మరియు సైబర్ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బందిని ఖమ్మం సి.పి. సునీల్ దత్,ఐపీఎస్ అభినందించారు.

మత సామరస్యా నికి ప్రతీక ఇఫ్తార్

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

, దాతృత్వం, సోదరభావానికి ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. అన్ని మతాల ప్రజలు పరస్పర గౌరవంతో కలిసి జీవించడం తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రత్యేకత అని అన్నారు. మైనారిటీల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, వారి అభివృద్ధికి అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు.ఇఫ్తార్ విందుకు ముందు ఖురాన్ పారాయణం నిర్వహించగా, ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. మంత్రిని గౌరవించి శాలువాతో సత్కరించారు. అనంతరం ఉపవాసం ముగించుకుని ముస్లిం సోదరులతో కలిసి విందులో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు జొన్నలగడ్డ రవికుమార్, రామ సహాయం వెంకట్ రెడ్డి, మాదాసు ఉపేందర్ రావు, రామ సహాయం బాలకృష్ణారెడ్డి, బొల్లంపల్లి సుధాకర్ రెడ్డి, బజ్జూరి వెంకట్ రెడ్డి, దామోదర్ రెడ్డి, అర్వపల్లి జనార్దన్, కొండా మహిపాల్, యువ నాయకులు, పెద్ద సంఖ్యలో ముస్లిం సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్నేహమేరా జీవితం... మిత్రుని కుటుంబానికి 2001-02 బ్యాచ్ అండ

వేంసూర్ మార్చి 1 ప్రజాజ్యోతి పదో తరగతిలో కలిసి చదువుకున్న ఆ మిత్రుల బంధం 25 సంవత్సరాలు దాటినా చెక్కుచెదరలేదు. ఒక మిత్రుడికి కష్టం వస్తే మేమంతా ఉన్నామంటూ కదిలివచ్చారు. వేంసూరు ఉన్నత పాఠశాలలో 2001–02 పదవ తరగతి బ్యాచ్ విద్యార్థులు తమ మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. వేంసూరు పాఠశాలలో తమతో పాటు చదువుకున్న వేంసూరు గ్రామానికి చెందిన కొమ్మినపల్లి నాగరాజు ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్ర గాయాలై ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన అనంతరం ఇంటిలోనే నడవలేని స్థితిలో కాలం వెల్లదిస్తున్నాడు దానికి తోడు కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి చాలా దారుణంగా ఉంది.. విషయం తెలుసుకున్న ఆనాటి పదవ తరగతి చదివిన విద్యార్థులు నాగరాజుకు చేదోడువాదోడుగా నిలవాలని, స్నేహాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ క్లాస్మేట్స్ అందరూ కలిసి 50,000 సేకరించి ఆదివారం వేంసూర్ లోని నాగరాజు ఇంటికి వెళ్లి ఆనాటి చదువు చెప్పిన గురువైన లక్ష్మయ్య బాబు చేతుల మీదుగా నగదును అందజేశారు.. కష్టకాలంలో నాగరాజు కు అండగా నిలిచిన మిత్రులందరినీ స్థానికులు మరియు పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులు అభినందించారు.

వెలుగు మట్ల బాధితులలో అర్హులకు అండగా ఉంటాం

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

జరిగే ప్రసక్తే ఉండదన్నారు. వెలుగుమట్ల ప్రభుత్వ భూదాన్ భూముల ఆక్రమణలో తప్పు ఒకరు చేస్తే, శిక్ష మరొకరికి వచ్చినట్లు కొంతమంది బాధితులు తెలియక అక్కడ ఇండ్ల పట్టాలు పొందామనే భ్రమలో ఇండ్లు కట్టుకున్నారని మంత్రి అన్నారు.వెలుగుమట్ల సంఘటనలో బాధితులు ఎప్పటినుంచి ఇక్కడ ఉంటున్నారు, ఆర్థిక పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయో అధికారులతో క్షుణ్ణంగా విచారణ చేయించి నిరుపేదలకు తప్పనిసరిగా న్యాయం చేస్తామని అన్నారు. వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములలో కొంత మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు తీసుకున్నవాళ్లు కూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తోందని, అటువంటి వారికి కాకుండా మిగిలిన అర్హులైన పేదలందరికీ ఖమ్మం పరిసర ప్రాంతాల్లో,సంబంధిత బాధితుల సొంత ప్రాంతాల్లో ఇంటి స్థలం ఇచ్చి, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని అన్నారు.బాధితులు వెలుగుమట్ల ఇంటి స్థలం కోసం ఎవరికి డబ్బులు ఇచ్చారో నిర్భయంగా పోలీసు అధికారులకు చెప్పాలని, ఆ డబ్బులు కూడా బాధితులకు వచ్చేలా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని అన్నారు. వెలుగుమట్ల బాధితులకు ఇచ్చే ఇండ్ల దగ్గర అంగన్వాడీ కేంద్రం, పాఠశాల, త్రాగు నీరు, విద్యుత్ సౌకర్యం, మౌళిక వసతులు కల్పిస్తామని అన్నారు. పేద ప్రజల పట్ల ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి ఉందని, గత పాలకులు వెలుగుమట్ల బాధితులకు పట్టాలు పంపిణీ చేయని కారణంగానే నేడు కూల్చివేతలు జరిగాయని మంత్రి అన్నారు. ప్రతి అంశాన్ని రెచ్చగొట్టే ధోరణితో చూడవద్దని తెలిపారు .మార్చి 15 నాటికి అర్హులైన పేదలకు తప్పనిసరిగా ఇళ్లస్థలాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. అనంతరం మీడియా సమావేశం నిర్వహించి వెలుగుమట్ల సంఘటన బాధితులకు న్యాయం చేయడానికి తీసుకుంటున్న చర్యలను మంత్రి వివరించారు. మంత్రి వివరణ అనంతరం వెలుగుమట్ల బాధితులు దళారులకు ఎలా డబ్బులు ఇచ్చి మోసపోయామో మీడియా ప్రతినిధుల ఎదుట వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సంబంధిత అధికారులు, వెలుగుమట్ల బాధితులు, మీడియా ప్రతినిధులు, పాల్గొన్నారు.

నివారణాత్మక పోలీసింగ్ పై దృష్టి

(మొదటి పేజీ తరువాయి...)

సదుపాయాలతో నిర్మించిన పోలీస్ గృహ భవనాలను మల్టీ జోన్ ఐజిపి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి తో కలసి డిజిపి ప్రారంభించారు.పోలీస్ సంక్షేమ కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్మించిన పోలీస్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్, పోలీస్ ఫ్యామిలీ గృహ భవనాలను పరిశీలించారు. టెన్నిస్, పికిల్ బాల్, షటిల్ కోర్ట్, నిర్మిస్తున్న ఈ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ద్వారా పోలీస్ సిబ్బంది, పోలీస్ పిల్లలను ఉత్తమ క్రీడాకారులను చేయడం లక్ష్యంగా నిర్మితమైతుందని అన్నారు.అదేవిదంగా నిత్యం విధినిర్వహణలో ఉండే తెలంగాణ పోలీస్ సిబ్బంది కుటుంబాలకు మెరుగైన వసతి కల్పించడం ద్వారా పోలీస్ సిబ్బంది పనితీరును మరింత మెరుగుపరచే ఉద్దేశంతో జిల్లా కేంద్రంలో అత్యాధునిక సదుపాయాలతో నిర్మించిన పోలీస్ గృహ భవనాలను నిర్మించామని డిజిపి తెలిపారు.అనంతరం పోలీస్ శిక్షణ కేంద్రంలో పోలీసు అధికారులతో నేర సమీక్ష సమావేశంలో పాల్గొని జిల్లా వ్యాప్తంగా నేర గణాంకాలు,ముఖ్య కేసుల దర్యాప్తు పురోగతి,శాంతి భద్రతా చర్యలు,మహిళలు,శిశువుల భద్రత, సైబర్ నేరాల, రోడ్డు ప్రమాదాలు,మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ, ఇసుక అక్రమ రవాణా పై చేపడుతున్న చర్యలు, పలు అంశాలపై విస్తృత సమీక్ష చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా డీజిపి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ పోలీసుశాఖకు దేశంలోనే మంచి పేరుందని, ఇతర రాష్ట్రాలతో పోల్చితే నేరాల నియంత్రణలోనూ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగంలోనూ ముందువరుసలో ఉన్నామని తెలిపారు. సైబర్ నేరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల మరణాలు,మాదకద్రవ్యాలు ఇప్పుడు తెలంగాణ సమాజం ముందున్న పెనుసవాళ్లని వీటి నియంత్రణ కోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సంస్థలు తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో (టీజీసీఎస్బీ), ఈగల్ దేశంలోనే అత్యున్నతంగా పనిచేస్తున్నాయని అన్నారు. డ్రగ్స్ ముఠాలు తెలంగాణ నుండి వెళ్లిపోయేలా చేయడంలో కీలకంగా వ్యవహరించిందన్నారు.పదేళ్లుగా సైబర్ నేరాలు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయని,ఇది సాధారణ సమస్య కాదని పేర్కొన్నారు.స్వీయ అవగాహనతోనే సైబర్ మోసాలకు కళ్లెం వేసేందుకు ఇంటి గుమ్మం వద్దకు ప్రచారాన్ని తీసుకెళ్లాలనే లక్ష్యంతో హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ రూపొందించిన 'సైబర్ సింబా' కార్యక్రమం జిల్లాలో అమలు చేయడం ద్వారా సైబర్ నేరాల నివారణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలు తీవ్ర సమస్యగా మారుతోందని, రోడ్డు ప్రమాదాల విషయంలో దారుణమైన రికార్డులు నమోదు అవుతున్నాయని, ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది యువత మరణిస్తున్నారని, ఇది తీవ్ర ఆందోళనకరమైన సమస్య అని అన్నారు. ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లిన వ్యక్తులు సురక్షితంగా ఇంటికి చేరాలని లక్ష్యంతో చేపట్టిన అరైవ్ అలైన్ కార్యక్రమాన్ని ప్రజల్లో విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని సూచించారు.ఇప్పటికే రోడ్డు ప్రమాదాలపై సీరియస్ దృష్టి సారించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'ప్రజాపాలన–ప్రగతి ప్రణాళిక' కార్యక్రమంలో భాగంగా అరైవ్ అలైవ్ కార్యక్రమాన్ని కూడ అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ప్రజల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని సంకల్పంతో మార్చి 25 నుండి 31 వరకు అరైవ్ అలైవ్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తునట్లు తెలిపారు.మాదకద్రవ్యాల రవాణాను ఏమాత్రం సహించబోమని,గంజాయి వంటి మాదకద్రవ్యాలపై తనిఖీలు, నిఘా పెరగటంతో ముఠాలు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలలో వెళ్లేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, కట్టడి చేసేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని అన్నారు.బేసిక్ పోలీసింగ్, చట్టాలపై లోతైన అవగాహన కోసం దృష్టి పెట్టాలని,పోలీస్ స్టేషన్ రికార్డు నిర్వహణ సక్రమంగా నిర్వహించాలని, దర్యాప్తు నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరచాలని, ప్రజలకు వేగంగా న్యాయం అందించేలా పోలీసు యంత్రాంగం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు.సమావేశంలో పాల్గొన్న పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ జిల్లా నేర ధోరణులు, పెండింగ్ కేసుల స్థితి, ముఖ్య విచారణల పురోగతి, నేర నియంత్రణకు అమలు చేస్తున్న ప్రత్యేక చర్యల వివరాలు డీజీపీకి వివరించారు.కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డీసీపీలు ప్రసాద్ రావు, రామానుజం, కుమారస్వామి,విజయబాబు ఏసీపీ రమణమూర్తి, తిరుపతి రెడ్డి,సారంగపాణి,శ్రీనివాసులు,మహేష్,సర్వర్,సత్యనారాయణ,ఫణిందర్,సుశీల్ సింగ్, నర్సయ్య ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అంకమ్మ తల్లి తిరునాళ్లకు కోమట్లగూడెం సిద్ధం

- మార్చి 1,5 వరకు భక్తి,సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం కోమట్లగూడెం గ్రామంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ లక్ష్మి అంకమ్మ తల్లి తిరునాళ్ల మహోత్సవాలు మార్చి 1 నుండి 5 వరకు ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు దేవస్థాన కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు.గత 28 సంవత్సరాలుగా సంప్రదాయబద్ధంగా జరుగుతున్న ఈ మహోత్సవాలు ప్రాంతీయ ఆధ్యాత్మిక వేడుకగా గుర్తింపు పొందాయని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామం మొత్తం ఉత్సవ శోభతో కళకళలాడనుంది.మహోత్సవాల తొలి రోజు మహాభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు,స్వామివారి ఊరేగింపు నిర్వహించబడతాయి. మార్చి 2న ఉదయం తీర్థప్రసాదం, అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం, సాయంత్రం స్వామివారి కళ్యాణం ప్రధాన ఆకర్షణలుగా నిలవనున్నాయి.భక్తుల సౌకర్యార్థం తాగునీరు,ప్రసాదం,పార్కింగ్ వంటి ఏర్పాట్లు చేపట్టినట్లు కమిటీ సభ్యులు వెల్లడించారు.మార్చి 3న తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర స్థాయి పాటల పోటీలు నిర్వహించబడతాయి. మార్చి 5న డాన్స్ బేబీ డాన్స్ పోటీలు జరగనున్నాయి. పోటీల్లో విజేతలకు నగదు బహుమతులు ప్రదానం చేయబడతాయి. పోటీల నిర్వహణకు అవులూరి రామిరెడ్డి, రాయల శ్రీను, వేముల జానకిరాములు సమన్వయ బాధ్యతలు చేపట్టారు.జాతర ప్రారంభోత్సవాన్ని చింతకాని సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎన్.వీరేందర్ ప్రారంభించనున్నారు.మహోత్సవాల నిర్వహణలో దేవస్థాన కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు చురుకుగా పాల్గొంటున్నారని నిర్వాహకులు తెలిపారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని

వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.

బండి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే రాగమయి

సత్తుపల్లి మార్చి01(ప్రజా జ్యోతి) పట్టణంలోని కృషి రోడ్ లో గల బండి రఘుపతి రెడ్డి వారి మాతృమూర్తి బండి శాంతమ్మ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందినారు. ఆమె దిశదినకర్మ సిద్ధారం రోడ్ లోని లక్ష్మీ ప్రసన్న ఫంక్షన్ హాల్ లో ఆదివారం నిర్వహించినారు. ఈ సందర్భంగా సత్తుపల్లి శాసన సభ్యురాలు డాక్టర్ మట్టా రాగమయి దయానంద్ ఆమె చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి,ఘన నివాళులు అర్పించారు. మృతికి గల కారణాలు తెలుసుకొని కుటుంబ సభ్యులకు సంతాపం సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. ఆమె మృతి చెందటం పట్ల వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికి పూల,పండ్ల మొక్కను శాసన సభ్యురాలు చేతుల మీదుగా ప్రతి ఒక్కరికి అందజేశారు. ఈ విధంగా మొక్కల పంపిణీ చేయడం పట్ల పర్యావరణం పై వారికున్న మక్కువను ఆమె అభినందించారు. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు మహమ్మద్ కమల్ పాషా,గాదె చెన్నారావు,గొర్ల మారి రామ్మోహన్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఉన్నారు.

పోషకాల గని బీట్ రూట్

బీట్ రూట్ అనేది పోషకాలు అధికంగా ఉండే రూట్ వెజిటేబుల్, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడానికి, అథ్లెటిక్ పనితీరును పెంచడానికి మరియు దాని అధిక అకర్బన నైట్రేట్ కంటెంట్ కారణంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది మెదడు పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది, నిర్విషీకరణలో సహాయపడుతుంది మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్ల ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిని పచ్చిగా, రసంగా లేదా ఉడికించి తినవచ్చు.

బీట్ రూట్ యొక్క ముఖ్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: దుంపలలోని నైట్రేట్లు రక్త నాళాలను విస్తరిస్తాయి, ఇది రక్తపోటును గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

అథ్లెటిక్ పనితీరును పెంచుతుంది: బీట్ రూట్ రసం కండరాలకు రక్త ప్రసరణ మరియు ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతుంది, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు స్టామినా మరియు ఓర్పును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది: ఇది LDL (చెడు) కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మొత్తం ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది: మెదడుకు రక్త ప్రసరణ పెరగడం వల్ల అభిజ్ఞా పనితీరు మెరుగుపడుతుంది మరియు వయస్సు సంబంధిత క్షీణత ప్రమాదాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది.

పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి: బీట్ రూట్ ఫోలేట్, మాంగనీస్, పొటాషియం, ఐరన్ మరియు విటమిన్ సి యొక్క బలమైన మూలం.

జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది: దీనిలోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియ మరియు సాధారణ ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది.

శోథ నిరోధక లక్షణాలు: యాంటీఆక్సిడెంట్ మరియు శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉన్న బీటాలైన్స్ అని పిలువబడే వర్ణద్రవ్యం ఉంటుంది.

చర్మ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది: దుంపలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మానికి దోహదం చేస్తాయి.

ముఖ్యమైన పరిగణనలు:

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: ఆక్సలేట్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి.

రక్తంలో చక్కెర: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీనిని మితంగా తీసుకోవాలి.

జీర్ణ సమస్యలు: ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (IBS) ఉన్నవారికి అసౌకర్యం కలిగించవచ్చు.

ఎలా తినాలి: బీట్ రూట్ ను పచ్చిగా, కాల్చి, రసంగా, సలాడ్ లలో లేదా స్మూతీలు, కూరలు (పోరియల్) మరియు రైతా వంటి వంటలలో ఒక భాగంగా తినవచ్చు

సైనిక్ స్కూల్ ఫలితాల్లో 'ఆజాద్' ప్రభంజనం

- యాభై మంది పరీక్ష రాస్తే 45మంది క్వాలిఫై
- అత్యుత్తమ ర్యాంకులు సాధిస్తున్న ఏకైక సెంటర్
- గత సంవత్సరం స్టేట్ మూడో ర్యాంక్ సొంతం
- జాతీయ స్థాయిలో అత్యుత్తమ ర్యాంకులు
- కైవసం చేసుకున్న విద్యార్థులకు సన్మానం
- హర్షం వ్యక్తం చేసిన ఆజాద్ యాజమాన్యం
- కోచింగ్ సెంటర్లో మిన్నంటిన సంబరాలు

పాలేరు ఆర్.సి మార్చి 1 ప్రజా జ్యోతి ఆల్ ఇండియా సైనిక్ స్కూల్ ఫలితాల్లో కూసుమంచి కేంద్రంలో నిర్వహించబడుతున్న ఆజాద్ కోచింగ్ సెంటర్ విద్యార్థులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబర్చినట్లు కోచింగ్ సెంటర్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అండ్ అకడమిక్ డీన్ అజహరుద్దీన్ మహ్మద్ తెలిపారు. విడుదలైన ఫలితాలలో తమ కోచింగ్ సెంటర్ నందు కోచింగ్ పొందిన 50మంది విద్యార్థులలో 45మంది అర్హత సాధించారని తెలిపారు. గత సంవత్సరం రాష్ట్రస్థాయిలో మూడవర్యాంక్ సాధించి ప్రభంజనం సృష్టించిన ఆజాద్ విద్యార్థులు ఆ ఆనందం మరువకముందే మళ్లీ తామేంటో నిరూపించి అత్యధికమంది క్వాలిఫై కావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని ఆయన తెలిపారు.

మిన్నంటిన సంబరాలు... తమ కోచింగ్ సెంటర్ నందు శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులు 45మంది అర్హత సాధించడంతో పాఠశాల ఆవరణంలో మిఠాయిలు పంచుకుని, పటాకులు కాల్చి తల్లిదండ్రులు, కోచింగ్ సెంటర్ యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయినీ,ఉపాధ్యాయులు సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా డీన్ అజహరుద్దీన్ మాట్లాడుతూ గత సంవత్సర ఫలితాల్లో కూడా అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో నవోదయ 30 సీట్లు, ఏకలవ్య 14 సీట్లు, రాష్ట్రస్థాయిలో స్టేట్ సైనిక్ మూడో ర్యాంకు, వందలోపు 14 ర్యాంకులు బ్యాక్ లాగ్ వేకెన్సీ లో 36 సీట్లు సాధించిన ఏకైక సంస్థగా జిల్లాలో ఆజాద్ కోచింగ్ సెంటర్ మాత్రమేనని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఈ సందర్భంగా కరస్పాండెంట్ జానిమియా మాట్లాడుతూ గత సంవత్సరం ఫలితాలతో పోలిస్తే, రానున్న ఫలితాలలో ఈ సంవత్సరం ఇంకా మెరుగైన విజయం సాధిస్తామనే విశ్వాసం వ్యక్తపరిచారు. అందుకు నిదర్శనమే ఈ ఫలితాలు అన్నారు. అంతేకాదు మమ్మల్ని నమ్మి మమ్మల్ని ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చిన విద్యార్థి తల్లిదండ్రుల రుణం ఏమిచ్చినా తీర్చుకోలేమని తెలిపారు. ఈ గెలుపునకు కారణమైన విద్యార్థులకు, శ్రమించిన ఉపాధ్యాయ బృందానికి, సహకరించిన తల్లిదండ్రులకు ఈ సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. అనంతరం పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులకు సన్మానం చేసి, బాణాసంచా కాల్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్ అజహరుద్దీన్ మహమ్మద్, డైరెక్టర్లు ఆజాద్, సబిహా, సయ్యద్ మియా, తదితర ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

15 ఏళ్ల కోతుల సమస్యకు పరిష్కారం..!

200 కోతుల ను పట్టించిన సర్పంచ్ సుజాత

నేలకొండపల్లి, మార్చి 1 ప్రజా జ్యోతి: గత 15 ఏళ్ల నుంచి కోతుల తో రైతులు, ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ సమస్య కు ప్రస్తుత సర్పంచ్ కోతుల ను పట్టించి సమస్య కు పరిష్కారం చూపారు. ఖమ్మం జిల్లా, నేలకొండపల్లి . మండలం లోని సుర్దేపల్లి లో కోతుల వలన మొక్కజొన్న, చెరుకు ఇతర పంటలను ధ్వంసం చేయటం... ఇళ్లలో మామిడి చెట్ల తో పాటు ఇతర తినే పండ్లు ను తెంపి వేయటం, ఇళ్లలో చోరబడి అన్నం కోసం ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నాయి. ప్రజల ఇబ్బందులను గమనించిన సర్పంచ్ గరిడేపల్లి సుజాత ఆదివారం కోతుల ను పట్టించారు. ఏపీ లోని తిరుపతి కి చెందిన కోతుల పట్టే ప్రత్యేక బృందం కోతుల వేట ను సాగించారు. ప్రత్యేకంగా చేయించిన బోను లో కోతుల ను పట్టారు. మొత్తం 200 కోతుల ను పట్టించి.. ఇల్లందు అటవీ ప్రాంతం కు తరలించారు. గ్రామంలో కోతుల సమస్య లేకుండా పరిష్కారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు, రైతులు 15 ఏళ్ల పడుతున్న ఇబ్బంది ని పరిష్కారం చేసిన సర్పంచ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గరిడేపల్లి రామారావు తో పాటు పాలకవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలల్లోకి తీసుకెళ్లండి

బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్రావును కలిసిన నాయకులు

నేలకొండపల్లి, మార్చి 1 ప్రజా జ్యోతి: కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించే సంక్షేమ పథకాల ను ప్రజలల్లో కి తీసుకెళ్లాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు సూచించారు.జిల్లా పర్యటన సందర్భంగా ఆదివారం నేలకొండపల్లి మండల బీజేపీ నాయకులు ఆయన కలిశారు. ఘనంగా సన్మానించారు. సభ్యత్వ నమోదు లో నేలకొండపల్లి మండలం ముందుండటంతో మండల కమిటి ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పార్టీని గ్రామ స్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. కేంద్ర పథకాల పై ప్రతీ ఇంటికి వెళ్లి వివరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు పాగర్తి సుధాకర్, నాయకులు భువనాసి దుర్గారావు, మల్లెబోయిన గోవిందరావు .కందరబోయిన గోపి, మోహినుద్దీన్, కందరబోయిన వెంకటరమణ, మూడు రమేష్. తొగాటి నాగచారీ, తంగెళ్ల సతీష్, అల్లు కృష్ణారావు, తేజావత్ నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కరాటే ఛాంపియన్ షిప్ లో టాలెంట్ స్కూల్ విద్యార్థి ప్రతిభ

సత్తుపల్లి మార్చి01(ప్రజా జ్యోతి) 13వ ఆల్ ఇండియా కరాటే ఛాంపియన్షిప్ 2026 పోటీలలో స్థానిక సత్తుపల్లి టాలెంట్ స్కూల్ విద్యార్థి ధారవత్ హర్షిత్ కట 6 వ విభాగంలో ప్రథమ స్థానం సాధించి,గోల్డ్ మెడల్, ప్రశంసా పత్రం కైవసం చేసుకున్నారు. ఈ విధంగా ప్రథమ స్థానం సాధించడం పట్ల టాలెంట్ స్కూల్ కరెస్పాండెంట్ పులి శ్రీనివాసరావు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముందు ముందు మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని, హర్షిత్ కు అభినందనలు తెలియజేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో టాలెంట్ స్కూల్ యాజమాన్యం, కరాటే మాస్టర్స్, విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారులను ఆశీర్వదించిన మధిర ప్రెస్ క్లబ్

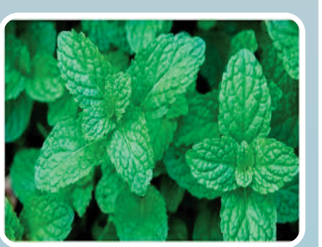
మధిర ప్రజా జ్యోతి జర్నలిస్టు మిత్రులు మహంకాళి వెంకట శ్రీనివాసరావు మనువళ్ళ పంచల బహుకరణ ఈరోజు వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణ మండపము నందు జరుగుతుండగా ఈ కార్యక్రమానికి మధిర ప్రెస్ క్లబ్ హాజరై చిన్నారులను ఆశీర్వదించారు. ఈకార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షులు నాళ్ల శ్రీనివాస రావు, కోశాధికారి కాకరపర్తి శ్రీనివాసరావు, సెక్రెటరీ అరుణ్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు లిక్కి రవీందర్, సహాయ కోశాధికారి శ్రీధర్, ప్రచార కార్యదర్శి అర్జున్, కార్యవర్గ సభ్యులు చారి, చారు గుండ్ల నరసింహమూర్తి, ఐలూరి నర్సిరెడ్డి, మోహన్, క్రిస్టఫర్, లిక్కి రామకృష్ణ, సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదిగ అమరుల త్యాగాలు మరువలేనివి

ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు కూరపాటి సునీల్ మాదిగ

మాదిగప్రజా జ్యోతి అమరవీరుల సంస్కరణ దినోత్సవ సందర్భంగా మధిర నియోజకవర్గ కేంద్రంగా మధిర మండల ఇంచార్జ్ పార్శపు ఏనొక మాదిగ అధ్యక్షతన జరగగా ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఖమ్మం జిల్లా ఎమ్మార్పీ ఎస్ అధ్యక్షులు కూరపాటి సునీల్ మాదిగ మాట్లాడుతూమాదిగల చిరకాల ఆకాంక్ష ఎస్సీ వర్గీకరణ పోరులో అమరులైన త్యాగాలు మర్చిపోలేము అని ఈరోజు జాతి ఆకాంక్షన వర్గీకరణ సాధనలో మాదిగల అమరుల త్యాగాలను వర్ణించలేమని జాతి పట్ల వారికున్న నిజమైన త్యాగస్ఫూర్తి మీ ఆదర్శంగా తీసుకొని భవిష్యత్తులో ఉద్యమాలకు మందకృష్ణ మాదిగ సారథ్యంలో ప్రయాణిస్తామని ప్రతి మాదిగ బిడ్డ పని చివర శాస వరకు వర్గీకరణ సాధనలో పశువులు బాసిన త్యాగాలను గుండెల్లో పెట్టుకోవాలని సునీల్ మాదిగ పిలుపునివ్వడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలోఎం ఎస్ పి ఖమ్మం జిల్లా నాయకులు కనకపుడి శీను మాదిగఎమ్మెస్ పి సీనియర్ నాయకులు ఎస్.కె రంజాన్ ఎంఎస్పి మండల సీనియర్ నాయకులు దేవదాస్ మాదిగఎమ్మెస్ పి మండల అధ్యక్షుడు మేషపోగు ఇర్మియ మాదిగఎమ్మార్పీఎస్ మండల అధికార ప్రతినిధిదోర్నాల ఆంజనేయులు మాదిగఎమ్మెస్ పి సీనియర్ నాయకులు షేక్ జమీర్ మాదిగ యువజన నాయకులు కూరపాటి సురేష్ మాదిగరావూరి రాజా మాదిగకన్నెపోగు శ్రీను మాదిగనల్లమోతు కన్నా మాదిగ తదితరులు

పుదీనా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు



ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచిగ్యాస్అజీర్తికడుపు ఉబ్బరం సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. విటమిన్లుయాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే పుదీనా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందిబరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది మరియు నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది.

పుదీనా ఆకుల ముఖ్య ప్రయోజనాలు:

జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: పుదీనాలోని మెంథాల్ అజీర్ణంకడుపు నొప్పి మరియు గ్యాస్ సమస్యలకు తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

బరువు తగ్గడం: పరగడుపున పుదీనా ఆకులు నమలడం లేదా పుదీనా టీ తాగడం వల్ల మెటబాలిజం పెరిగికొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది.

చర్మ సంరక్షణ: ఇందులో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు మొటిమలుమచ్చలను తగ్గించి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

నోటి ఆరోగ్యం: పుదీనా ఆకులు నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది మరియు చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

మానసిక ఉత్తేజం: పుదీనా రిఫ్రెష్‌వాసన మెదడును ఉత్తేజపరిచిఒత్తిడినితలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పోషకాలు: ఇందులో విటమిన్ A, C, B6ఐరన్మెగ్నీషియంమరియు పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

తెలంగాణ నాల్గవ తరగతి మహిళా ఉద్యోగుల జిల్లా స్థాయి క్రీడలు

మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా 4th క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలోమహిళా ఉద్యోగులకు ఉద్యోగులకు ఆటల పోటీలు

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి

తెలంగాణ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల ఖమ్మం జిల్లా కమిటీ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా స్థానిక సర్దార్ పటేల్ స్టేడియంలో ఆదివారం అత్యంత ఉత్సాహంగా మహిళా ఉద్యోగులకు జేమ్స్ ను నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఏలూరు శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఆటల పోటీలను టెన్నికాయిట్ ఆడి ప్రారంభించారు. అంతకుముందు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి మాట్లాడుతూ ఫోర్త్ క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ అందరూ మంచిగా ఉద్యోగం చేసి భవిష్యత్తులో ప్రమోషన్లు పొంది మంచి ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని ఉద్యోగులను ఈ సందర్భంగా కోరినారు అదే విధంగా ఫోర్త్ క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ కు ఉన్న సమస్యలన్నీ ప్రభుత్వంతో మాట్లాడి త్వరలో అన్ని పరిష్కరిస్తానని ఈ సందర్భంగా వారికి హామీ ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమానికి టీఎన్జీవో సధ్యక్ష కార్యదర్శులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాస రావు బుల్లెట్ శ్రీను,మోదుగు వేలాద్రి కారుమంచి శ్రీనివాసరావు రుక్మారావు ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు జి.బిక్కు సహాయ అధ్యక్షులు ఆర్ ఓదేలు కోశాధికారి ఎం అజ్మీర్బేగ్ కాంపాటి వెంకటరమణ జిల్లా కోశాధికారి వి కనకారావు ఎస్ కే జానీ మియా జి రాంబాబు ఫోర్త్ క్లాస్ ఎంప్లాయిస్ ని సన్మానించడం జరిగింది.

కరుణగిరి ఉత్సవాల సందర్భంగా బహిరంగ మహా ప్రదర్శన

ఏసుప్రభు తిరు స్వరూప వాహన యాత్ర.

యాత్ర ఏర్పాటులను పర్యవేక్షించిన ఖమ్మం సెయింట్ జోసెఫ్ విచారణ గురువులు తలపనేని అంతోని, జాన్ మజ్జుకొని విచారణ గురువులు గురుముచ్చు. సురేష్ లు.

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతినేడు కరణగిరి ఉత్సవాల ముగింపు, ఈ ముగింపు ప్రార్థన వేడుకలకు సీబీసీఐ జాతీయ అధ్యక్షులు హైదరాబాద్ అగ్ర పీఠాధిపతి కార్డినల్ పూల అంతోని హాజరవుతారని తెలిపినారు.కరుణగిరిలో కొనసాగిన ప్రత్యేక క్రీస్తు బోధ ప్రార్ధనలు. ఆదివారం ప్రత్యేకంగా పూజ ప్రార్ధనలు చేసిన కరుణగిరి పుణ్యక్షేత్ర నిర్మాణ అపర కృషివలుడు విశ్రాంత బిషప్ మోస్ట్ రెవరెండ్ పాల్ మైపన్.ఈ సందర్భంగా విశ్రాంత బిషప్ పాలు మైపన్ ని ప్రస్తుత బిషప్ శ్రీ సగిలి ప్రకాష్ స్వాగతం పలికి ఆహ్వానించి సన్మానము చేసినారు.వీరి వెంట వికారి జనరల్ తప్పేట శౌరి ,కరుణగిరి డైరెక్టర్ ఫాదర్ జార్నెస్, అసిస్టెంట్ ఫాదర్ అంతోని, మేత్రాసన ఫైనాన్స్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ ఫాదర్ ఐజాక్, కొమ్ము అంతోని , ఫాదర్ జయ రాజు తదితర పాదర్,లు కమిటీ సంఘ పెద్దలు సన్మానము చేసినారు.ప్రార్ధనలలో బోధించిన మాజి బిషప్ మైపను పౌ లు ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లాలోనే కాకుండా రాష్ట్ర వ్యాప్తం పుణ్యక్షేత్రముగా తీర్చి దిద్దడానికి ఎంతో కృషి చేయవలసి వచ్చినది అని ,అనేకమంది కులాలకు మతాలకు అతీతంగా విరాళాలు ఇచ్చి అభివృద్ధి చేశారని ఇంకా చేయవలసినది ఎంతో ఉండదని తెలిపినారు ఇది అంత ఆ ప్రభువు దయాలని సాధ్యం అయినదని ఆయన సాక్ష్యం ఇచ్చినారు,ఏసుప్రభు కృప ,శాంతి సమాధానాలు ప్రతి పనికి, ప్రతి ఆలోచనకు మార్గ చూపరీ అని బోధించినారు. ప్రస్తుతం సమాజం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లకు క్రీస్తు ప్రభువు ప్రేమ సహనము శాంతి కరుణ కటాక్షాలే పరిష్కారము అని, ప్రతి ఒక్కరూ క్రీస్తు బోధలు పాటించాలని కోరినారు .ఈరోజు పూజ సందర్భంగా పాటలను వాయిద్యా ల ను కరుణగిరి బృందం ప్రదర్శించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ కమిటీలలో పనిచేసిన వారు కొమ్ము అంతోని యాంజిలో ఫాదర్ యాంజిలో ఫాదర్ ఏలియాస్ సెమినారి బ్రదర్ లు సిస్టర్ లు యానిమేటర్లు వాలంటీర్లు స్వచ్ఛందంగా ఈ యొక్క ఏర్పాట్లు కూడా పరిశీలిస్తూ ఉన్నారు.రెండు విధాలుగా పాటలు గ్రూపు డాన్సుల వారికి బహుమతులు ప్రకటించిన వారు. తిమ్మారాపేట విచారణ వారికి ప్రథమ బహుమతి కరుని గిరి వారికి ద్వితీయ బహుమతి ఆళ్లపల్లి తృతీయ బహుమతులు లభించినాయి.విద్యాసంస్థలకు నిర్వహించిన పోటీలలో మొదటి బహుమతి మధిరకు చెందిన సెయింటు ఫ్రాన్సిస్ ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూల్ కి, రెండో బహుమతి ఖమ్మం రమణ గుట్ట సెంట్ ఫ్రాన్సిస్ ఇంగ్లీష్ మీడియం కి, మూడో బహుమతి ఖమ్మం నాయుడుపేట బాలజ్యోతి రెమిడీల్ స్కూలు కి లభించినది.ఈ బహుమతులతో పాటు రేపు కోలాట పోటీలు నిర్వహించి అందరికీ ఒకే వేదిక మీద బహుమతులు ఇవ్వబడతాయి అని తెలిపారు.అనంతరం ఖమ్మం జిల్లా వాసులు బుర్రకథ ప్రదర్శించినకి కమిటీ సభ్యులు సన్మానము చేశారు.

సమాజ చైతన్యానికి సాహిత్యం దోహదం

- ప్రముఖ సాహితీవేత్త ముప్పా శ్రీనివాసరావు
- వైభవంగా 'అక్షరాల తోవ' 8వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు
- కథ, కవిత, వక్తృత్వ పోటీల విజేతలకు పురస్కారాల ప్రదానం

ఖమ్మం ప్రతినిధి ప్రజా జ్యోతి సమాజ చైతన్యానికి సాహిత్యం దోహదం చేస్తుందని ప్రముఖ సాహితీవేత్త ముప్పా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.అక్షరాలతోవ సాహితీ సంస్థ ఎనిమిదవ వార్షికోత్సవం ఖమ్మం లోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఆదివారం 'అక్షరాల తోవ' నిర్వాహకులు నామా పురుషోత్తం అధ్యక్షతన జరిగింది. తొలుత కథలు,కవితలతో ప్రచురించిన పుస్తకాన్ని, జూలూరుపాడు మండలం పాపకొల్లు ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థి గార్లపాటి కృష్ణ మనోహర్ రచించిన ప్రకృతి సాయం కథల పుస్తకాన్ని ముప్పా శ్రీనివాసరావు ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఎనిమిది ఏండ్లుగా అక్షరాలతోవ సాహితీసేవ చేయడం అభినందనీయమన్నారు. ఏటేటా పోటీలు నిర్వహిస్తూ కవులను, రచయితలను ప్రోత్సహిస్తున్న అక్షరాలతోవను అభి న ందిస్తున్నాన న్నారు. విద్యార్థుల లో సాహితీ బీజాలు నాటడం,వారిలోని సృజనాత్మకతను వెలికి తీసేందుకు పోటీలు నిర్వహించడం, బాల సాహిత్యం పట్ల అక్షరాలతోవ నిర్వాహకులు నామా పురుషోత్తం, దాసరోజు శ్రీనివాస్,రాచమల్ల ఉపేందర్‌కున్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు.పోటీలు నిర్వహించడమే కాదు,విజేతలైన కవుల, రచయితల రచనలను ఏటేటా పుస్తకంగా వెలువరించడం గొప్ప విషయంగా భావిస్తున్నానన్నారు. సమాజ వికాసానికి అక్షరాలతోవ చేస్తున్న సాహితీ సేవకు సాహితీవేత్తలందరూ ప్రోత్సాహం అందించాలన్నారు. అనంతరం ప్రముఖ రచయిత్రి పురిమళ్ల సునంద మాట్లాడుతూ కవిత్రయం చేస్తున్న సాహితీ సేవను అభినంస్తున్నానని,ప్రోత్సాహంగా తానెప్పుడూ ఉంటానని పేర్కొన్నారు. పరిశ సీతారత్నం ట్రస్టు వ్యవస్థాపకులు పరిశ పుల్లయ్య మాట్లాడుతూ ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా సాహితీ సేవ చేస్తున్న నిర్వాహకులను అభినందిస్తున్నానన్నారు.మునుముందు కూడా వారికి తన ప్రోత్సాహం ఉంటుందన్నారు. ప్రముఖ కథా రచయిత మంత్రి ప్రగడ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. అక్షరాలతోవ ద్వారా ఎంతోమంది కవులు గుర్తింపు పొందారని, తానొకరినని పేర్కొన్నారు. ప్రముఖ రచయిత్రి తాళ్లూరి లక్ష్మి, బాల సాహితీవేత్త సయ్యద్ షఫీ,పొత్తూరి సీతారామారావు, నాయి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం ఖమ్మం నగర అధ్యక్షులు యలమందల జగదీష్ ప్రసంగించారు. అనంతరం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన కథల పోటీల విజేతలైన ఎనుగంటి వేణుగోపాల్,పొత్తూరు సీతారామ రాజు, డాక్టర్ జడ సుబ్బారావు, మంత్రి ప్రగడ శ్రీనివాసరావు లకు అక్షరాల తోవ నగదు పురస్కారాన్ని అందించారు. ఆదివారం అక్షరాభిషేకం పేరుతో వారం వారం నిర్వహించిన కవితా పోటీల విజేతలను ఘనంగా సన్మానించారు. వార్షికోత్సవం సందర్భంగా.. పలు పాఠశాలల్లో నిర్వహించిన వక్తృత్వ పోటీల్లో విజేతలైన విద్యార్థులకు మెమొంటో, సర్టిఫికెట్ అందజేసి సన్మానించారు. జిల్లాలో కళారంగాల్లో విశేష సేవలు అందిస్తున్న కళాకారులు, గాయకులు మూసా,పాగి వెంకన్న, మొగిలి గుణకర్,కెవి చారి, నాగసాయి, మోదుగు గోవింద్, సదానందం, స్వప్నలకు మెమోంటో అందజేసి సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అక్షరాల తోవ నిర్వాహకులు దాసరోజు శ్రీనివాస్, రాచమల్ల ఉపేందర్, ప్రముఖ కవులు దిలావర్, పోతగాని సత్యనారాయణ, కన్నెగంటి వెంకటయ్య, గద్దపాటి శ్రీనివాస్,ఐనాల సైదులు,ధరణికోట రమేష్, ఎం.వి రమణ, దేవయ్య,పగిడిపల్లి వెంకటేశ్వర్లు,కోండ్రు బ్రహ్మం,రేళ్ళ శ్రీనివాస్, పెద్దోజు నరేష్, ఇబ్రహీం నిర్గుణ్, పలువురు జర్నలిస్టులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడల్లో సత్తుపల్లి పోలీసుల సత్తా

సత్తుపల్లి మార్చి01(ప్రజా జ్యోతి) ఇటీవల హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో జరిగిన నాలుగవ రాష్ట్రస్థాయి పోలీస్ క్రీడోత్సవంలో భాగంగా 15వ బెటాలియన్ సత్తుపల్లి పోలీసులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తమ ప్రతిభను చాటి సత్తుపల్లి కీర్తిని మరింతగా ఇనుమడింపజేశారు.ఇటీవల ముగిసిన ఈ రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ క్రీడల్లో సత్తుపల్లి 15వబెటాలియన్‌కు చెందిన పోలీసు అధికారులు మరియు సిబ్బంది అనేక పతకాలను సాధించి తమ ప్రతిభను నిరూపించారు.ఈ సందర్భంగా అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ శ్రీధర్ రాజా టేబుల్ టెన్నిస్ మరియు ఆర్చరీ విభాగాలలో స్వర్ణ, రజత, కాంస్య పతకాలను సాధించి విశేష ప్రతిభ కనబర్చారు. కబడ్డీ క్రీడ ఏఎస్ఐ నరసింహారావు, హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ ఎ. సురేష్, చిన్నేష్ లు రజత పతకాన్ని సాధించారు. టగ్ ఆఫ్ వార్ క్రీడ హెడ్ కానిస్టేబుల్ యస్. పెద్దులు మరియు కానిస్టేబుల్ హుస్సేన్ లు బంగారు పతకాన్ని సాధించారు. ఖో ఖో క్రీడ కానిస్టేబుల్స్ సి.హెచ్. నరేష్, హర్షిత్ లు బంగారు పతకాన్ని సాధించారు. హ్యాండ్ బాల్ క్రీడ కానిస్టేబుల్స్ కె. రఘు, రమేష్ లు కాంస్య పతకాన్ని సాధించారు. ఈ సందర్భంగా అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన 15వ బెటాలియన్ పోలీసు క్రీడాకారులను తెలంగాణ స్పెషల్ పోలీసు ఏడీజీపీ సంజయ్ కుమార్ జైన్ (ఐపిఎస్) అభినందించి ప్రోత్సహించారు.అదేవిధంగా, కమాండెంట్ ఏ. అంజయ్య క్రీడాకారులను అభినందిస్తూ, వారి కృషి, పట్టుదల మరియు అంకిత భావం ఇతర సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. క్రీడలు మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. గెలుపు–ఓటములు సహజమని, విజేతలు జాతీయ స్థాయిలో మరింత మెరుగైన ప్రదర్శన ఇవ్వాలని, ఓటమి చెందిన వారు నిరాశ చెందకుండా తమ లోపాలను సరిదిద్దుకొని ముందుకు సాగాలని సూచించారు. సత్తుపల్లి 15వబెటాలియన్‌కు పతకాలు తీసుకువచ్చిన క్రీడాకారులందరినీ ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

మోడీ ప్రభుత్వ నల్ల చట్టాల రద్దు కోసం పల్లె నుండి పోరు"

- సీఐటీయూ గ్రామ కమిటి ఎన్నిక"

వేంసూరు,మార్చి01(ప్రజాజ్యోతి)న్యూస్: కేంద్రంలోని బీజేపీ మోదీ ప్రభుత్వ నల్ల చట్టాలను రద్దు చేయాలని కోరుతూ పల్లెల నుండి పోరు ప్రారంభం చేయాలని సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మల్లూరు చంద్రశేఖర్ కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు.ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా వేంసూరు మండల పరిధిలోని వెంకటాపురం గ్రామంలో బాజీ,భాషా, దూసా సత్యనారాయణచారి ల అధ్యక్షతన జరిగిన సిఐటియు ద్వితీయ గ్రామ మహాసభలో పాల్గొన్న మల్లూరు మాట్లాడుతూ మోదీ సర్కారు కార్మికుల హక్కులను హరిస్తూ లేబర్ కోడ్ లు తెచ్చిందని,రైతులకు నష్టం చేసే విత్తన సవరణ చట్టం,విద్యుతు సవరణ చట్టం తెచ్చిందని దీంతో సకల జనులకు నష్టం జరుగుతుందని కుల మతాలకతీతంగా ప్రజలను చైతన్యం చేయాలని తెలిపారు.అనంతరం నూతన గ్రామ కమిటిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ ఉద్యమంలో అమరులైన వీరులకు ఘన నివాళి

సత్తుపల్లి మార్చి01(ప్రజా జ్యోతి) పట్టణంలో డాక్టర్ బి ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధన కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమర వీరులను స్మరించుకుంటూ సత్తుపల్లిలో ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నివాళి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జాతీయ ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకులు మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు నాయకులు తెలిపారు.అమరుల చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి, రెండు నిమిషాల మౌనం పాటించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమం కోసం అమరులైన పొన్నాల సురేంద్ర మాదిగ, దామోదర్ మాదిగ, మహేష్ మాదిగ, బారటి మాదిగ, సతీష్ మాదిగలను ప్రత్యేకంగా స్మరించారు. వారి త్యాగాలు సామాజిక న్యాయం సాధనలో చిరస్మరణీయమని నాయకులు పేర్కొన్నారు.కార్యక్రమంలో గొల్లమందల ముత్తారావు (ఎమ్మార్పీఎస్ సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి), నల్లంటి అశోక్ (సత్తుపల్లి మండలం అధ్యక్షులు), గద్దల దేవయ్య (సీనియర్ ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు), గోళ్ళమూడి మరేష్ మాదిగ (మండల సీనియర్ నాయకులు), కలపాల ఆశోక్ మాదిగ, దువ్వారి రమేష్ మాదిగ (మండలం ఉపాధ్యక్షులు), ఐనంపూడి ప్రభాకర్ మాదిగ (పట్టణ అధ్యక్షులు), ఇడుపులపాటి వెంకటేశ్వరరావు (ఎంఈఎఫ్ మండల నాయకులు), సాదు జానకిరాం , తగరం మేరి మాదిగ (మహిళ మండల అధ్యక్షురాలు), వంగూరి సుగుణ (వితంతువు సంఘం మండల అధ్యక్షురాలు), నడ్డి ఆనంద్ రావు మాదిగ (మాజీ కౌన్సిలర్), గద్దల రామకృష్ణ, తడికమళ్ళ సురేష్, తడికమళ్ళ అర్జున్ రావు, సుందరమ్మ, నాగమణి, దుర్గా, సుజాత, కల్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.