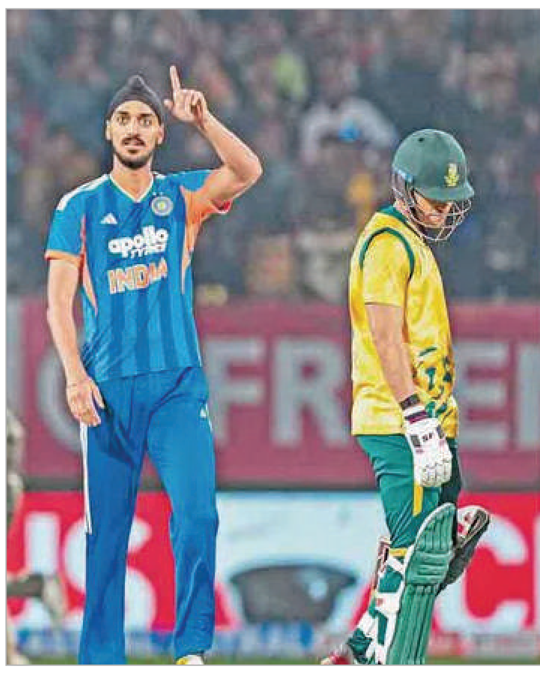
# ధర్మశాల మనదే.. పేసర్ల విజృంభణ..

**దక్షిణాఫ్రికాపై భారత్ ఘన విజయం**

**టీ20 సిరీస్‌లో 2-1తో ముందంజ**



ధర్మశాల: దక్షిణాఫ్రికాతో ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో భారత్ ముందంజ వేసింది. చండీగఢ్ దారుణ ఓటమిని మరిపిస్తూ ధర్మశాలలో టీమ్ఇండియా దుమ్మురేపింది. ఆదివారం జరిగిన మూడో టీ20లో భారత్ 7 వికెట్ల తేడాతో(25 బంతులు మిగిలుండగానే) ఘన విజయం సాధించింది. తద్వారా సిరీస్‌లో 2-1తో ముందంజ వేసింది. టాస్ గెలిచిన కెప్టెన్ సూర్యకుమార్‌యాదవ్ మరో ఆలోచన లేకుండా సఫారీలను బ్యాటింగ్‌కు ఆహ్వానించాడు. ఇదే అదనుగా అర్ష్‌దీప్‌సింగ్(2/13), హర్షిత్‌రానా(2/34), వరుణ్‌చక్రవర్తి(2/11), కుల్దీప్‌యాదవ్(2/12) ధాటికి దక్షిణాఫ్రికా 20 ఓవర్లలో 117 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఆదిలో అర్ష్‌దీప్‌సింగ్, రానా..సఫారీల టాపార్డర్ పనిపట్టగా, మిగతా పనిని మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్‌తో పాటు కుల్దీప్ కానిచ్చేశారు. లక్ష్యాన్ని టీమ్ఇండియా 15.5 ఓవర్లలో 120/3 స్కోరు చేసింది.

అభిషేక్‌శర్మ(35), గిల్(28), తిలక్‌వర్మ(26 నాటౌట్) రాణించగా, కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ మరోమారు విఫలమయ్యాడు. కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేసి దక్షిణాఫ్రికాను ఆదిలోనే దెబ్బతీసిన అర్ష్‌దీప్‌సింగ్‌కు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది. ఇరు జట్ల మధ్య నాలుగో టీ20 పోరు ఈనెల 17న లక్నోలో జరుగనుంది.

**పేసర్ల విజృంభణ:**

దక్షిణాఫ్రికాతో మూడో టీ20లో భారత పేసర్లు అదరగొట్టారు. గత మ్యాచ్‌లో ధారాళంగా పరుగులు సమర్పించుకున్న మన పేసర్లు తమదైన పేస్‌తో నిప్పులు చెరిగారు. పిచ్ పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలుచుకుంటూ మొదట్లోనే సఫారీలను కోలుకోలేని దెబ్బకొట్టారు. ఇన్నింగ్స్ తొలి ఓవర్ నాలుగో బంతికే ఓపెనర్ రెజా హెండ్రిక్స్(0)ను అర్ష్‌దీప్‌సింగ్ వికెట్ల ముందు దొరకబుచ్చుకున్నాడు. స్వింగ్‌ను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోని హెండ్రిక్స్ తొలి వికెట్‌గా వెనుదిరిగాడు. హర్షిత్ రానా రెండో ఓవర్‌లో ఈసారి డికాక్(1) ఎల్బీడబ్ల్యూ అయ్యాడు. దీంతో దక్షిణాఫ్రికా 1 పరుగుకే ఓపెనర్ల వికెట్లు కోల్పోయింది.

ఇదే జోరులో రానా బౌలింగ్‌లో బంతిని వికెట్ల మీదకు ఆడుకున్న డెవాల్డ్ బ్రెవిస్(2) మూడో వికెట్‌గా వెనుదిరుగడంతో స్కోరు 7 పరుగులకు 3 కీలక వికెట్లు కోల్పోయింది. అయితే ఓవైపు సహచరులు వరుసగా వెనుదిరుగుతున్నా..కెప్టెన్ మార్క్మ్ సాధికారిక అర్ధసెంచరీతో తన విలువ చాటుకున్నాడు. టీమ్ఇండియా బౌలర్లకు దీటుగా ఎదురొడ్డి నిలుస్తూ వికెట్‌ను కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. స్టబ్స్(9), కార్బిన్ బాచ్(4) ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లారు. టాపార్డర్‌ను అర్ష్‌దీప్‌సింగ్, రానా పనిపడితే మిడిలార్డర్‌ను హార్దిక్‌పాండ్యా, శివమ్‌దూబే దెబ్బతీశారు.

హార్డ్‌హిటింగ్‌తో అదరగొట్టే డొనావన్ పెరీరా(20)..మార్క్మ్ జతగా ఇన్నింగ్స్‌ను నిర్మించే ప్రయత్నం చేశాడు. తనదైన శైలిలో ఫోర్, సిక్స్‌తో దూకుడు మీద కనిపించిన ఫెరీరాను వరుణ్ బోల్తా కొట్టించడంతో సఫారీల ఇన్నింగ్స్ కుదేలైంది. యాన్సెన్(2), ఎంగ్డీ(2 నాటౌట్), బార్ట్‌మన్(1) సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్లకు పరిమితమయ్యారు. తన స్పిన్ మాయాజాలంతో వరుణ్ సఫారీ బ్యాటర్లకు చుక్కలు చూపెట్టాడు.

**అభిషేక్, గిల్ దూకుడుగా:**

స్వల్ప లక్ష్యఛేదనలో భారత్‌కు మెరుగైన శుభారంభం దక్కింది. ఓపెనర్లు అభిషేక్‌శర్మ, శుభ్‌మన్ గిల్ దూకుడు కనబరిచారు. తాను ఎదుర్కొన్న మొదటి బంతినే సిక్స్ బాదిన అభిషేక్ ఉద్దేశమేంటో చెప్పకనే చెప్పగా, గిల్ ఆదిలోనే ఎల్బీడబ్ల్యూ ఔట్ నుంచి బయటపడ్డాడు. యాన్సెన్ బౌలింగ్‌లో డీఆర్ఎస్ ద్వారా లైఫ్ దక్కించుకున్న గిల్..అభిషేక్‌కు జతకలిశాడు. వీరిద్దరు సఫారీ బౌలర్లను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొంటూ బౌండరీలు బాదడంతో రెండు ఓవర్లలోనే టీమ్ఇండియా స్కోరు 32కు చేరుకుంది. అయితే ఇన్నింగ్స్ జోరందుకుంటున్న తరుణంలో బాచ్ బౌలింగ్‌లో మార్క్మ్ సూపర్ క్యాచ్‌తో అభిషేక్ తొలి వికెట్‌గా వెనుదిరిగాడు.

అభిషేక్ ఔటయ్యే సమయానికి టీమ్ఇండియా విజయానికి 58 పరుగుల దూరంలో ఉంది. క్రీజులోకి వచ్చిన తిలక్‌వర్మ%ౌ%గిల్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను ముందుకు నడిపించాడు. గత రెండు ఇన్నింగ్స్‌లో విఫలమైన గిల్ ఈసారి ఆకట్టుకున్నాడు. అయితే యాన్సెన్ బౌలింగ్‌లో బౌల్డ్ కావడంతో కెప్టెన్ సూర్యకుమార్..తిలక్‌కు జతకలిశాడు. వచ్చి రావడంతో బౌండరీలతో జోరమీద కనిపించిన సూర్యకుమార్ మరోమారు చెత్త షాట్‌తో వికెట్ ఇచ్చుకున్నాడు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా..తిలక్‌వర్మ పరిణతి కనబరిచాడు. ఆఖర్లో శివమ్ దూబే(10)తో జట్టును గెలుపు తీరాలకు చేర్చాడు.

# ఐఐటీ హైదరాబాద్‌లో స్పోర్ట్స్ మీట్ షురూ

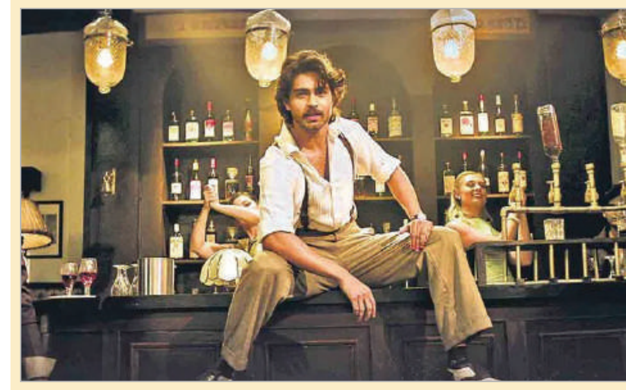
సంగారెడ్డి డిసెంబర్ 14: కంది ఐఐటీ హైదరాబాద్‌లో 58వ ఇంటర్ స్పోర్ట్స్ మీట్ ఆదివారం అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. దేశంలోని 23 ఐఐటీల నుంచి 2500 మంది ప్లేయర్లు ఇందులో పోటీపడుతున్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి సీనసియర్ బ్యాడ్మింటన్ ప్లేయర్ సైనా నెహ్వాల్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. భారత బ్యాడ్మింటన్ చీఫ్ కోచ్ పుల్లెల గోపీచంద్‌తో కలిసి ఆమె ఈ పోటీలను ప్రారంభించారు. ఐఐటీ హైదరాబాద్ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ బీఎస్ మూర్తి వారికి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఐఐటీ హైదరాబాద్‌లోని అథ్లెటిక్స్ గ్రౌండ్‌లో గ్రాండ్ ఓపెనింగ్ వేడుకతో ప్రారంభమైంది. ఈనెల 14 నుంచి 21వ తేదీ వరకు వివిధ క్రీడా విభాగాల్లో పోటీలు జరుగనున్నాయి. ఈనెల 24 నుంచి 29 వరకు దాదాపు 2 వేల మంది సిబ్బంది పాల్గొనే 30వ ఇంటర్ ఐఐటీ స్టాఫ్ స్పోర్ట్స్ మీట్ జరగనున్నది. వేడుకల ప్రారంభోత్సవంలో భాగంగా సైనిక బ్యాండ్‌లతో ఐఐటీ బృందాల గ్రాండ్ మార్చ్ ఫాస్ట్, స్పిక్ మెకేతో సహా సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ప్రేక్షకులను అలరించాయి. ప్రముఖుల ప్రసంగాలు క్రీడాకారులను ఆకట్టుకున్నాయి.

# పాక్ చిత్తుచిత్తుగా.. యువ భారత్ ఘన విజయం

దుబాయ్: అండర్-19 ఆసియాకప్‌లో యువ భారత్ వరుస విజయాలతో దుమ్మురేపుతున్నది. తమ తొలి మ్యాచ్‌లో యూఏఈపై ఘన విజయం సాధించిన టీమ్ఇండియా..తాజాగా చిరకాల ప్రత్యర్థి పాకిస్థాన్‌ను చిత్తుచిత్తుగా ఓడించింది. ఆదివారం జరిగిన పోరులో యువ భారత్ 90 పరుగుల తేడాతో పాక్‌పై భారీ విజయం అందుకుంది. భారత్ నిర్దేశించిన 241 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో పాక్ 41.2 ఓవర్లలో 150 పరుగులకు కుప్పకూలింది. హుజైఫా ఎహసాన్(70) అర్ధసెంచరీ మినహా అందరూ సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్లకు పరిమితమయ్యారు. కనిష్క్ చౌహాన్(3/33), దీపేశ్ దేవేంద్రన్(3/16) ధాటికి పాక్ బ్యాటర్లు సింగిల్ డిజిట్ స్కోర్లకు పరిమితమయ్యారు.

భారత్ కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్‌తో వరుస విరామాల్లో వికెట్లు కోల్పోయిన పాక్ స్వల్ప స్కోరుకు పరిమితమైంది. అంతకుముందు హైదరాబాదీ ఆరోన్ జార్జ్(85), కనిష్క్ చౌహాన్(46) రాణించడంతో యువ భారత్ 46.1 ఓవర్లలో 240 పరుగులు చేసింది. సయ్యమ్, సుభాన్ మూడేసి వికెట్లు తీశారు. ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో జట్టు విజయంలో కీలకమైన కనిష్క్‌కు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

## చాంపియన్ హంగామా



రోషన్ కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న పీరియాడిక్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా 'చాంపియన్'. అనస్వర రాజన్ కథానాయిక. ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకుడు. స్వప్న సినిమా, ఆనంది ఆర్ట్ క్రియేషన్స్, కాన్సెప్ట్ ఫిల్మ్స్ కలిసి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఈ నెల 25న గ్రాండ్‌గా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ప్రచారాన్ని వేగవంతం చేశారు. అందులో భాగంగా ఈ నెల 16న ఈ సినిమా ట్రైలర్‌ని విడుదల చేయనున్నట్టు ఆదివారం ఓ ప్రకటన ద్వారా మేకర్స్ తెలిపారు.

ఈ క్రమంలో ట్రైలర్ అనౌన్స్‌మెంట్ వీడియోను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ వీడియోలో రోషన్ నటన ఆకట్టుకున్నది. ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలు చార్ట్ బస్టర్స్‌గా నిలిచాయని, ఈ నెల 16న విడుదల కానున్న ట్రైలర్.. ఈ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెంచుతుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. నందమూరి కల్యాణ్‌చక్రవర్తి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ఆర్ మధీ, సంగీతం: మిక్కీ జె.మేయర్, కళ: తోట తరణి, సమర్పణ: జీ స్టూడియోస్.

## తెరపై నేను ఏడిస్తే.. జనం నవ్వుతారు

సల్మాన్‌ఖాన్ నటిస్తున్న తాజా సినిమా 'బ్యాటిల్ ఆఫ్ గల్వాన్'. 2020లో తూర్పు లద్దాక్ సరిహద్దుల్లోని గల్వాన్ లోయలో భారత్, చైనా జవాన్ల మధ్య తలెత్తిన తీవ్ర ఉద్రిక్తల నేపథ్యం చుట్టూ అల్లిన కథతో ఈ సినిమా రూపొందుతున్నది. మొన్నటిదాకా ఈ సినిమా షూట్‌లో బిజీగా ఉన్న సల్మాన్‌కు రీసెంట్‌గా కాస్త సమయం దొరికింది. దాంతో సౌదీ అరేబియాలో జరిగిన 'రెడ్ సీ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివెల్'కు హాజరయ్యారాయన. ఈ సందర్భంగా అక్కడ వేదికపై ఆసక్తికరంగా మాట్లాడారు. 'పాతికేళ్లలో నేను బయట డిన్నర్ చేసింది లేదు. ఇల్లు, లొకేషన్, ఎయిర్‌పోర్టులే ప్రపంచంలో బతికా. మీకు తెలీని విషయం ఏంటంటే.. నేను మీరనుకున్నంత ఆనందంగా లేను. నా ప్రాణస్నేహితుల్ని పోగొట్టున్నాను. ప్రస్తుతం 'నా' అనే ఫ్రెండ్స్ నలుగురే మిగిలారు నాకు.' అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు సల్మాన్‌ఖాన్. ఇంకా చెబుతూ 'నేను బిగ్ స్టార్‌ని మాత్రమే కానీ, గొప్ప నటుడ్నైతే కాదు. తోచినట్టు నటిస్తాను అంతే. ఎమోషనల్ సీన్స్‌లో నేను ఏడిస్తే ప్రేక్షకులు నవ్వుతారు.' అంటూ తనపై తానే సెటైర్ వేసుకున్నారు సల్మాన్. అయితే.. సల్మాన్ కామెంట్లపై ఆయన అభిమానులు వేరే విధంగా స్పందిస్తున్నారు. 'మీరలా మాట్లాడటం తగదు. తెరపై మీరు ఎమోషనల్ అయితే మేం భావోద్వేగానికి గురవుతాం. మీరెంత గొప్ప నటులో 'భజరంగీ భాయిజాన్' చూస్తే తెలుస్తుంది.' అంటూ అభిమానులు పోస్టులు పెడుతున్నారు.

## హైదరాబాద్ దూకుడు.. రాజస్థాన్‌పై ఘన విజయం

పుణె: సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ టీ20 టోర్నీలో హైదరా బాద్ వరుస విజయా లతో దూసు కెళుతున్నది. తమ తొలి మ్యాచ్‌లో ముంబైని చిత్తు చేసిన హైదరాబాద్ మలి పోరులో రాజస్థాన్ భరతం పట్టింది. ఆదివారం జరిగిన పోరులో హైదరాబాద్ 6 వికెట్ల తేడాతో రాజస్థాన్‌పై ఘన విజయం సాధించింది. చామా మిలింద్(3/25), తనయ్ త్యాగరాజన్(3/38) ధాటికి రాజస్థాన్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 178/9 స్కోరు చేసింది. మహిపాల్ లామ్రోర్(48) మినహా ఎవరూ పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయారు. ఆ తర్వాత లక్ష్యఛేదనకు దిగిన హైదరాబాద్..తన్మయ్ అగర్వాల్(41 బంతుల్లో 73, 8ఫోర్లు, 3సిక్స్‌లు) ధనాధన్ అర్ధసెంచరీకి తోడు రాహుల్ బుద్ధి(55) రాణించడంతో 17.1 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి 179 పరుగులు చేసింది. టోర్నీలో సూపర్ ఫామ్‌మీదున్న తన్మయ్..రాజస్థాన్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. కమలేశ్, మానవ్‌కు రెండేసి వికెట్లు దక్కాయి.

## లక్ష్మిదేవిపల్లి మండలంలో ఎంపి రఘురాంరెడ్డి విస్తృత పర్యటన..

- పాల్గొన్న టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

కొత్తగూడెం నియోజకవర్గం, లక్ష్మిదేవిపల్లి మండలం పరిధిలోని సాటివారిగూడెం,చాతకొండ,హమాలీ కాలనీ,లక్ష్మీదేవిపల్లి,లోతువాగు, సంజయ్ నగర్,ప్రశాంతినగర్ గ్రామాల్లో ఎంపి రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాగా సీతారాములు మాట్లాడుతు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే గ్రామాల అభివృద్ధికి దోహదం చేసినట్టన్నారు.

ఈ కార్యక్రమములో డీసీసీ అధ్యక్షులు దేవీప్రసన్న,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కోనేరు.చిన్ని,తూము.చౌదరి,జనార్దన్ రెడ్డి, జేవిఎస్ చౌదరి,జగన్, పూనెం. శ్రీను,గౌస్ మరియు స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## శెట్టిపల్లి సన్మానించిన బానోత్ మంజుల మదన్ లాల్...

ఖమ్మం/స్టాఫ్ రిపోర్టర్ వైరా డిసెంబర్/14 (అక్షరంన్యూస్)

వైరా మండల పరిధిలోని కేజీ సిరిపురం గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి శెట్టిపల్లి శ్రీనివాసరావు 153 ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించడంతో ఆదివారం బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకురాలు బానోత్ మంజుల మదన్ లాల్ తో పాటు మండల బిఆర్ఎస్ నాయకులు శాలువాలతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని, గెలుపు ఓటములు సహజమేనని రాబోయే రోజుల్లో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని ఆమె అన్నారు. ఆమె వెంట మేదరమెట్ల రాము, కామినేని శ్రీనివాసరావు, కొత్త వెంకటేశ్వరరావు, పారుపల్లి నాగం,గుజ్జర్లపూడి దేవరాజు, దొంతబోయిన చింతయ్య, అప్పం సురేషు, వల్లపు రాము, బత్తుల వెంకటేష్, వల్లపు రాము (సోమవరం) మడిపల్లి కృష్ణ, నల్లగొండ నాని, కారుకొండ బోసు, తోటకూర రాము, అయినాల కనకరత్నం, తన్నీరు జ్యోతి, తదితరులు ఉన్నారు.

## వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి రోజూ ఇలా తినండి..

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి..!

వెల్లుల్లిని నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వెల్లుల్లిని వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. మసాలా వంటకాల్లో వెల్లుల్లి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే తేనెను కూడా మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని పలు పానీయాల్లో కలిపి తాగుతారు. అయితే వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను కాస్త దంచి అందులో కాస్త తేనె కలిపి తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు ఈ మిశ్రమం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి కనుక అనేక రోగాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. మనల్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

**రోగ నిరోధక శక్తికి..**

వెల్లుల్లి తేనె మిశ్రమంలో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇది బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాలు గట్టి పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కరిగిపోతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రావు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

**జీర్ణ సమస్యలకు..**

వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం ఉండదు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే దీన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల దీన్ని తింటే శరీరం లోపల, బయట తీవ్రంగా ఉండే వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

# ప్రశాంతంగా ముగిసిన రెండో విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల పోలింగ్...

- కొన్నసాగుతున్న ఓట్ల లెక్కింపు పక్రియ... గ్రామాలలో కట్టుదిట్టమైన భద్రత ఏర్పాట్లు
- పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ డిసెంబర్ 14 ( అక్షరంన్యూస్)

జిల్లాలో జరుగుతున్న రెండో విడత గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసిందని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ తెలిపారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం కామంచికల్లు, తీర్థాల, గోళ్ళపాడు, ముదిగొండ, నేలకొండపల్లి, ముజ్జిగుడెం,రాజేశ్వరపురం, కూసుమంచి, జల్లేపల్లి, దమ్మాయిగూడెం,

తిరుమలాయపాలెం గ్రామాలను సందర్శించిన పోలీస్ కమిషనర్ బందోబస్త్ ఏర్పాట్లను పరిశీంచారు.

ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. పోలింగ్ కేంద్రాలకు తరలివచ్చి ఓటర్లు స్వేచ్ఛగా తమ ఓటు హక్కునువినియోగించుకున్నారని పేర్కొన్నారు. ఒంటి గంట వరకు వచ్చి క్యూలైన్‌లో ఉన్న వారందరికీ ఓటు వేసే అవకాశం కల్పించారు ఎన్నికల అధికారులు.పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా పట్టిష్టమైన బందోబస్త్ తో పోలీస్ అధికారులు పర్యవేక్షించారని అన్నారు.ఓట్ల లెక్కింపు పక్రియ సమయంలో ఎలాంటి గొడవలు జరగకుండా ఉండేందుకు గ్రామాలలో

ముందస్తు జాగ్రత్తలతో కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రం వద్ద ఎక్కువ మందిని గుంపులుగా లేకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రశాంతంగా వున్న గ్రామాల్లో సమస్య సృష్టించే వ్యక్తులను ముందుస్తుగానే బైండోవర్ చేసినట్లు తెలిపారు.

## తల్లాడ మండలంలో సత్తుపల్లి

# ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి విస్తృత ప్రచారం...

- గ్రామ అభివృద్ధి కొరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచ్
- అభ్యర్థులను గెలిపించండి, ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి...

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

సత్తుపల్లి నియోజకవర్గంలో మూడో విడత

స్థానిక ఎన్నికలు భాగంగా సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే రాగమయి తల్లాడ మండలంలో విస్తృత పర్యటన చేశారు, మండలంలోని

కలకుడిమ గొల్లగూడెం, మంగాపురం మల్లవరం పినపాక రెడ్డిగూడెం, తల్లాడ, అన్నారుగూడెం, పలు గ్రామాలలో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొని ఆ గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులను మీ అమూల్యమైన ఓటు వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.ప్రచారంలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి దయానంద్

మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత పేద ప్రజలకు రేషన్ కార్డులు,సన్నబియ్యం, ఉచిత విద్యుత్తు,సబ్సిడీ గ్యాస్, మహిళలకు ఉచిత బస్, వితంతు మహిళలకు వృద్ధులకు పెన్షన్, ఇందిరమ్మ ఇల్లు, రైతులకు రెండు లక్షల రుణమాఫీ 500 రూపాయల బోనస్, పలు సంక్షేమ పథకాలు పేద ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్నాయని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిలబెట్టిన అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే మరిన్ని పథకాలు మీకు అందుబాటులో ఉంటాయని, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థులందరినీ మీ అమూల్యమైన ఓటును వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించగలరని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో తల్లాడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాపా సుధాకర్ బాబు, దుండేటి వీరారెడ్డి,, కలకుడిమ సొసైటీ చైర్మన్‌దిరిశాల నరసింహారావు, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జక్కంపూడి కిషోర్, కటిక కిరణ్,దగ్గుల రఘుపతి రెడ్డి,కరుణాకర్ రెడ్డి, ముత్తారెడ్డి, పైడిపల్లి రవి, సర్పంచ్ అభ్యర్థులు, దుండేటి శాంతకుమారి, మోదుగు తిరుమల్ రావు, కాంగ్రెస్ నాయకులు పెద్దఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# కళ్లు పొడిబారుతూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..? అయితే వీటిని ప్రయత్నించండి..!

ఒకప్పుడు ప్రజలు రోజూ శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు చాలా మంది కంప్యూటర్ల ఎదుట గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేస్తున్నారు. అలాగే స్మార్ట్ ఫోన్లు, టీవీల వాడకం పెరిగింది. దీంతో కళ్లపై ప్రభావం పడుతోంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారడం, ఎర్రగా మారి దురద పెట్టడం, కళ్లలో మంటలు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాగే పోషకాహార లోపం కూడా చాలా మందిలో ఉంటోంది. దీని కారణంగా కంటి చూపు కూడా మందగిస్తోంది. దీంతో చిన్నారులు ఆ వయస్సు నుంచే కళ్లద్దాలను వాడాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. అయితే కళ్లు పొడిబారడం అంటే కళ్లలో ఉండే తేమ తగ్గిపోవడం అని చెప్పవచ్చు. మన కళ్లను ఎప్పుడూ తేమగా ఉంచేందుకు గాను కళ్లలో కొన్ని ద్రవాలు ఎల్లప్పుడూ ప్రవించబడుతూ ఉంటాయి. అందుకనే కళ్లపై భారం పడకుండా ఉంటుంది.

### ఇతర సమస్యలు కూడా..

అయితే డిజిటల్ తెరలను అధికంగా చూడడం వల్ల సాధారణంగా కళ్లను ఎక్కువ సేపు తెరిచి ఉంచుతారు. దీంతో కళ్లలో ఉండే ద్రవాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ కారణంగా కళ్లు పొడిబారతాయి. అనంతరం కళ్లు ఎర్రగా మారి దురదలు పెడతాయి. అయితే కళ్లు పొడిబారేందుకు కేవలం డిజిటల్ తెరలు మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కళ్లకు సరైన రక్షణ లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళిలో ఎక్కువగా గడపడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా కళ్లు పొడిగా మారుతాయి. అయితే కళ్లు పొడిబారే వారిలో కేవలం కళ్లు ఎర్రగా మారడం, దురద పెట్టడం మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. కొందరికి కళ్లు పొడిబారితే తలనొప్పి వస్తుంది. అలాగే కళ్లలో కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. కొందరికి కళ్లు మంటగా అనిపిస్తాయి. మసకగా కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఆందోళనగా కూడా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అలాగే కళ్లు ఆరోగ్యంగా, సురక్షితంగా ఉంటాయి.

### ఆహారాలు..

కళ్లు పొడిబారిపోయి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటే కళ్లపై ఆవిరి పట్టడం ద్వారా పొడిబారిన కళ్లు మళ్లీ సాధారణం అవుతాయి. దీంతో కళ్లలో ఉండే ఎరుపుదనం, దురదలు కూడా తగ్గుతాయి. అలాగే గోరు వెచ్చని నీళ్లను వాటర్ బ్యాగ్‌లో పోసి ఆ బ్యాగ్‌ను కళ్లపై ఉంచి మసాజ్ చేసినట్లు రాయాలి. దీంతో కూడా కళ్లు పొడిబారడం తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా అవిసె గింజలు, సోయాబీన్, చియా విత్తనాలు, చేపలు, వాల్ నట్స్, కోడిగుడ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కళ్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తింటుంటే కంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక కంప్యూటర్ల ఎదుట ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసేవారు 20-20-20 రూల్‌ను పాటించాలి. అంటే.. 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 సెకన్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉండే వస్తువులను చూడాలి. దీంతో కళ్లపై భారం పడకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కళ్లు పొడిబారకుండా ఉంటాయి.

### ఇలా చేయకూడదు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది స్మార్ట్ ఫోన్లను అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే టీవీల్లో గంటల తరబడి ఓటీటీలను చూస్తూ అదే ప్రపంచంలో మునిగి తేలుతున్నారు. వాస్తవానికి ఇలా గంటల తరబడి డిజిటల్ తెరలను చూడడం కళ్లకు అసలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల కళ్లలో ఉండే తేమ చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారడం ఎక్కువవుతుంది.

అప్పుడది మరింత ఎక్కువ సమస్యను సృష్టిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో కళ్లపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. కళ్ల పొరలు దెబ్బ తినేందుకు అవకాశాలు ఉంటాయి.

కనుక వైద్యులు ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, టీవీలను ఎక్కువ సేపు చూడవద్దని చెబుతారు. అయితే ఇవి లేకుండా ఉండాలంటే ప్రస్తుతం అసాధ్యమనే చెప్పవచ్చు. కానీ వీలైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి. దీని వల్ల కళ్లు పొడిబారకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

## గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను తినడం మంచిది.. ఇవి మీ ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి..

ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే గుండె జబ్బులు లేదా హార్ట్ ఎటాక్స్ వచ్చేవి. కానీ ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులోనే ఈ జబ్బుల బారిన పడుతున్నారు. హార్ట్ ఎటాక్‌లు అనేవి ప్రస్తుతం సర్వ సాధారణం అయ్యాయి. అయితే ఒక సారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి కోలుకున్న వారు లేదా గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్నవారు తమ గుండె ఆరోగ్యం పట్ల ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే పరిస్థితి ప్రాణాంతకం అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్లచే చికిత్స తీసుకోవడంతోపాటు ఆహారం విషయంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

### ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

గుండె జబ్బులు లేదా హార్ట్ ఎటాక్‌లు వచ్చి కోలుకుంటున్న వారు, గుండె బలహీనంగా ఉన్న వారు రోజూ పరగడుపునే ఒక కప్పు సొరకాయ జ్యూస్ తాగితే మంచిది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, పుచ్చకాయ విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు వంటి విత్తనాలను తీసుకోవాలి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. అందువల్ల ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటే గుండెకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇక ఆయా విత్తనాలను అన్నింటిని కలిపి రోజుకు గుప్పెడు మోతాదులో తినవచ్చు. దీంతో గుండెను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి. రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపునే 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలను బాగా నమిలి మింగాలి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

### వ్యాయామం..

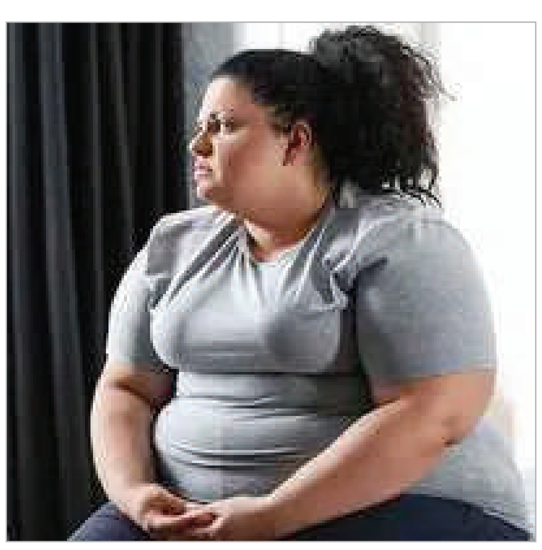
ఇక గుండె ఆరోగ్యం కోసం రోజూ కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయాలి. కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా వాకింగ్ చేయాలి. వారంలో కనీసం 5 రోజుల పాటు రోజుకు 30 నిమిషాల చొప్పున మొత్తం వారంలో 150 నిమిషాలు వ్యాయామం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. గుండెకు ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే వారానికి ఒకసారి ఆవ నూనె లేదా నువ్వుల నూనెను కాస్త వేడి చేసి శరీరమంతా మర్దనా చేసుకోవాలి. తరువాత గంట సేపు అయ్యాక స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా ఉంటుంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కాఫీ, టీలను తగ్గించాలి. అందుకు బదులుగా గ్రీన్ టీ లేదా హెర్బల్ టీ లను తాగాలి.

# అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..? అయితే ఈ ఆయుర్వేద సూత్రాలను పాటించండి..!

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అధిక బరువు చాలా సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ బరువు తగ్గడం చాలా అవస్థగా అనిపిస్తుంది. బరువు పెరిగేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అయితే అధికంగా ఉన్న బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. రోజూ వ్యాయామం చేయడం, పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం, వేళకు నిద్రించడం చేస్తారు. ఈ క్రమంలోనే సరైన జీవనశైలిని పాటిస్తేనే బరువును తగ్గించుకోవడం తేలికవుతుంది. అయితే బరువు తగ్గేందుకు పలు ఆయుర్వేద సూత్రాలు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిని పాటించడం వల్ల కేవలం బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, ఇంకా అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి.

### కరక్కాయ పెచ్చులు..

బరువు తగ్గాలని చూస్తున్న వారు ఆయుర్వేద ప్రకారం రోజూ ముల్లంగి రసాన్ని తాగుతుంటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. ముల్లంగి రసాన్ని పూటకు 3 టీస్పూన్ల చొప్పున రోజుకు 3 సార్లు తీసుకోవాలి. దీని వల్ల శరీరంలో కొవ్వు చేరకుండా ఉంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ రసం సహాయం చేస్తుంది. అలాగే కరక్కాయ పెచ్చులను చూర్ణం చేయాలి. దాన్ని అర టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని అందులో అంతే మోతాదులో తేనె లేదా వేడి నీరు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. అదేవిధంగా రేగు చెట్టు ఆకులను చిన్న ముద్దగా చేసి ఉలవచారు లేదా



శనగలతో చేసిన చారుతో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇది కూడా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. అలాగే ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపునే ఒక తమలపాకులో 5 మిరియాల గింజలను చుట్టి తిని వెంటనే ఒక గ్లాసు నీటిని తాగాలి. ఈ చిట్కా కూడా బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

### తేనె..

ఆముదం ఆకులను కాల్చి బూడిద చేసి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని చిటికెడు చొప్పున తీసుకుని అందులో చిటికెడు ఇంగువ పొడిని కలిపి రెండు పూటలా బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవాలి. అలాగే అర టీ స్పూన్ వాయు విడంగాల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇక బరువు తగ్గేందుకు గాను పలు ఆయుర్వేద సూచనలను కూడా పాటించాల్సి ఉంటుంది. రోజూ ఆహారంలో అన్ని రుచులు కలిసిన పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అన్ని రుచులు ఉన్న ఆహారాలను రోజూ తినాలి. వేపుళ్లకు బదులుగా సాధారణ కూరలను తినాలి. భోజనం చేసినప్పుడల్లా జీర్ణాశయంలో కొద్దిగా ఖాళీ ఉండేట్లు తినాలి. అవసరం అయితే తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువ సార్లు భోజనం చేయాలి. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

### ఆయుర్వేద సూత్రాలు..

బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు వ్యాయామానికి ముందు 2 టీస్పూన్ల తేనెను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. బరువు తగ్గుతారు. అలాగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి. ఓట్స్, బార్లీ, చిరుధాన్యాలు, ఏడాది పాతబడిన బియ్యం, బ్రౌన్ రైస్ వంటివి తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అదేవిధంగా ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చల్లని నీళ్లను తాగరాదు. గోరు వెచ్చని నీళ్లనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలాగే మరీ చల్లగా లేదా మరీ వేడిగా ఉండే నీళ్లను స్నానానికి ఉపయోగించకూడదు. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. కేవలం గోరు వెచ్చని నీళ్లను మాత్రమే స్నానానికి వాడాలి. అలాగే ఆహారంలో పెరుగుకు బదులుగా పలుచని మజ్జిగను తీసుకుంటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా పలు చిట్కాలు, ఆయుర్వేద సూత్రాలను పాటిస్తే చాలా సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

## శరీరంలో పలు చోట్ల నొప్పులు, వాపులు ఉండి ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..? అయితే ఇలా చేయండి..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగాలనే చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చాలా మంది వ్యాయామం చేయడం లేదు. ఫలితంగా అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా చాలా మంది ఇలా గంటల తరబడి కూర్చోవడం వల్ల చేతులు, పాదాల్లో వాపులు వస్తున్నాయి. కొందరికి ఇవే కాకుండా శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోనూ వాపులు వస్తున్నాయి. అలాగే తీవ్రమైన నొప్పులతోనూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇక నొప్పులు, వాపులు వచ్చేందుకు కేవలం ఈ ఒక్క అంశం మాత్రమే కాకుండా ఇంకా పలు ఇతర అంశాలు కూడా కారణం అవుతున్నాయి.

ఆహారంలో అధికంగా ఉప్పును తీసుకోవడం, ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను సరిగ్గా తినకపోవడం, గాయాలు లేదా దెబ్బలు తగలడం, పలు రకాల మందులను వాడడం, అధికంగా బరువు ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా చాలా మందికి నొప్పులు, వాపులు వస్తున్నాయి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు మనకు పలు ఇంటి చిట్కాలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.

### ఆలివ్ ఆయిల్, టమాటాలు..

ఆలివ్ ఆయిల్‌లో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఈ నూనెలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ఆహారంలో ఆలివ్ నూనెను చేర్చుకుంటే నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. టమాటాల్లో విటమిన్ సి, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.

వీటిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల టమాటాలను రోజూ తింటే నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. మిరపకాయల్లోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి.

## గ్రీన్ టీ మంచిదే.. కానీ మోతాదుకు మించి అతిగా తాగితే మాత్రం ఈ దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి..

గ్రీన్ టీ ని సేవించడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుతం చాలా మంది ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గాను గ్రీన్ టీని రోజూ తాగుతున్నారు. గ్రీన్ టీని రోజూ తాగితే శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. రక్త నాళాల్లో ఉండే

అడ్డంకులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీని తాగితే మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఈ టీ వల్ల మనకు కలుగుతాయి. అయితే గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ దీన్ని మోతాదులోనే తాగాలని, అతిగా తాగితే పలు దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

### రక్తహీనత వచ్చే చాన్స్..

గ్రీన్ టీని అధికంగా సేవిస్తే అందులో ఉండే సమ్మేళనాల కారణంగా మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ఐరన్‌ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. దీని కారణంగా ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా రక్తహీనత వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక గ్రీన్ టీని అతిగా తాగకూడదు. ముఖ్యంగా భోజనం చేసిన వెంటనే అసలు తాగకూడదు. కనీసం 2 గంటల విరామం ఇచ్చి ఆ తరువాతే గ్రీన్ టీని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఐరన్ శోషణకు ఎలాంటి ఆటంకం ఏర్పడకుండా ఉంటుంది.

## ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం టిఆర్.వికె.ఎస్ పోరాడుతుంది

- తెలంగాణ విద్యుత్ కార్మిక సంఘంలో చేరిన కేటిపిఎస్ 7వ దశ ఉద్యోగులు
- ఉద్యోగులకు సభ్యత్వం అందించిన టిఆర్.వీకే.ఎస్ రీజనల్ అధ్యక్షుడు : దెంచనాల రాంబాబు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ పాల్వంచ/ డిసెంబర్ 14/ అక్షరం న్యూస్: ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం తెలంగాణ విద్యుత్ కార్మిక సంఘం నిరంతరం పోరాటం చేస్తుందని, యూనియన్ నిరంతరం పోరాటం చేస్తుందని తెలిపారు. యూనియన్ బలోపేతానికి ఉద్యోగులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని టిఆర్.వీకే.ఎస్ రీజనల్ అధ్యక్షుడు దెంచనాల రాంబాబు, కార్యదర్శి ముత్యాల రాంబాబు అన్నారు. కేటిపిఎస్ 7వ దశలో విధులు నిర్వహిస్తున్న జి.రత్న సునీల్ (సీనియర్ అసిస్టెంట్), జె.నాగవర్ధన్ రెడ్డి (ఎఫ్.ఎం/గ్రేడ్%-%2, ఎం.మధుసూదన్ (జె.పి.ఎ), ఎల్.అనిల్ కుమార్, ఓఎస్ లు తెలంగాణ విద్యుత్ కార్మిక సంఘం లో చేరారు . వీరికి టిఆర్.వీకే.ఎస్ కేటిపిఎస్ 7వ దశ రీజనల్ అధ్యక్షుడు దెంచనాల రాంబాబు, కార్యదర్శి ముత్యాల రాంబాబులు నూతన సభ్యులకు యూనియన్ అందజేసి, యూనియన్‌లోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెన్‌కో ఉపాధ్యక్షులు ధర్మపురి నాగేశ్వరరావు, జెన్‌కో అసిస్టెంట్ సెక్రటరీలు బి.వెంకటరమణ, ఎం.డి. అమీన్, సల్లం పరమేష్, కే.బిక్షపతి, అలాగే రీజనల్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కాల్వ రవికుమార్, నారందాసు వెంకటేశ్వర్లు, రీజనల్ నాయకులు రవీందర్, శ్రీధర్, రషీదాబాను, వినయ్ రాజు, సత్తయ్య, ఎండి.బాబా, వెంకట్రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కాంగ్రెస్‌లో ధర్మరాజుపల్లి సర్పంచ్ అభ్యర్థి చేరిక

- కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించిన వొడితల ప్రణవ్

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/డిసెంబర్14/అక్షరం న్యూస్:
గ్రామ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా హుజురాబాద్ నియోజకవర్గంలోని ధర్మరాజుపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి చిదురాల జ్యోతి – మహేందర్ బీజేపీ పార్టీకి రాజీనామా చేసి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు.. ఈ సందర్భంగా హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్ కాంగ్రెస్ కండువా కప్పి పార్టీలోకి వారినిఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా వొడితల ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ పార్టీ పేదల పక్షాన నిలిచే పార్టీ అని, గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం పార్టీ నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని వారికి సూచించారు. ధర్మరాజుపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థి చిదురాల జ్యోతి – మహేందర్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలు, నాయకత్వంపై నమ్మకంతో పార్టీలో చేరినట్లు చెప్పారు. గ్రామ అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ జెండా కింద పనిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజలు ఒక్కసారి అవకాశం ఇచ్చి గెలిపిస్తే ధర్మరాజుపల్లి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందు ఉంచుతూ నియోజకవర్గంలోనే నెంబర్ వన్ గా ధర్మరాజుపల్లి ని నిలబెడతాననితెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు..

## భర్త ఆశయాలను నెరవేరుస్తానంటున్న సతీమణి...

- ఒక్కసారి అవకాశం ఇవ్వండి.. నల్లబోతు పద్మావతి...

ఖమ్మం/స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ మండలంలో నల్లబోతు రామారావు తెలియని వ్యక్తిలే ఉండరు ఇందుకు కారణం, 40 సంవత్సరాల రాజకీయ అనుభవంతో వివిధ శాఖలతో సామాన్య వినివించ్ంకొని గ్రామంలో అన్నగారిన ప్రజలకు అన్నివేళలా తోడుగా ఉండే వ్యక్తి. ఇలాంటి గొప్ప వ్యక్తి సతీమణి అయిన పద్మావతి ముద్దునూరు గ్రామపంచాయతీ కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా నల్లబోతు పద్మావతి బరిలో ఉన్నారు,. అభ్యర్థి పద్మావతి మాట్లాడుతూ చేసిన సేవలే నాకు విజయాన్ని సమకూరుస్తాయని గ్రామంలోని ప్రజల మద్దతు నాకే ఉందని అమూల్యమైన ఓటును ఉంగరం గుర్తుపై వేసి అధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని తెలియజేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు భూతం కృష్ణార్జునరావు, సీతారాములు, కొమ్మినేని రాము, అదూరి శివ, ఇనపనూరు శివ, బీసీ కాలనీ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# ఆర్టిజన్స్ అందరిని పర్మినెంట్ చేయాలి

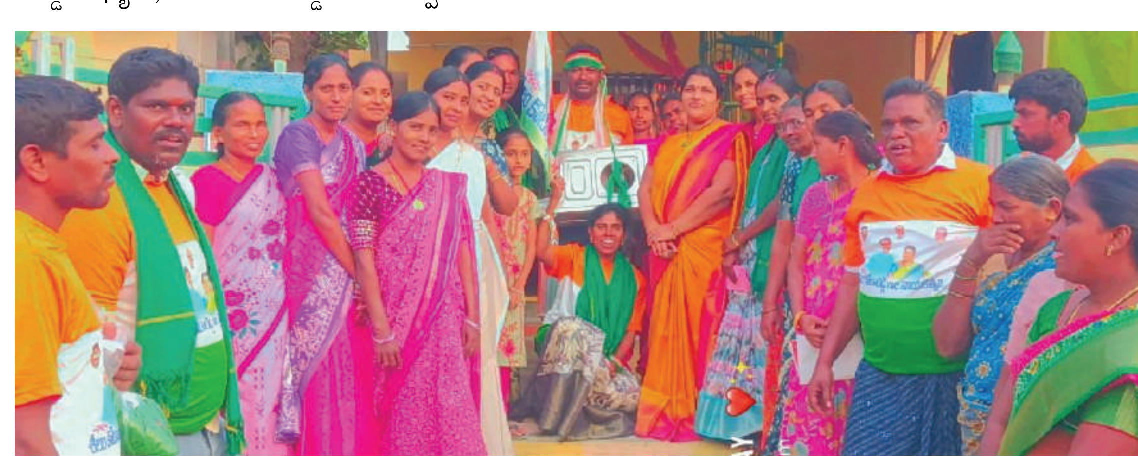
- యునైటెడ్ ఎలక్ట్రిసిటీ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఈశ్వర్ రావు

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) డిసెంబర్ 14 అక్షరం న్యూస్:
ఆర్టిజన్స్ అందరిని పర్మినెంట్ చేసి, విద్యుత్ రంగాన్ని ప్రైవేటు చేసి విద్యుత్ ఉద్యోగుల హక్కులను హరించే 2025 విద్యుత్ సవరణ చట్టాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని యునైటెడ్ ఎలక్ట్రిసిటీ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఈశ్వర్ రావు అన్నారు.ఆదివారం రామగిరి మండలం లోని సాయిరాం గార్డెన్ లో సిఐటియు పెద్దపల్లి సర్కిల్
యునైటెడ్ ఎలక్ట్రిసిటీ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ అధ్యక్షులు వాగు నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు పాల్గొని మాట్లాడుతూ ఆర్టిజన్స్ అందరిని పర్మినెంట్ చేయాలని, విద్యుత్ రంగాన్ని ప్రైవేటు చేసి విద్యుత్ ఉద్యోగుల హక్కులను హరించే 2025 విద్యుత్ సవరణ చట్టాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నలవాల స్వామి మాట్లాడుతూ పెద్దపల్లి సర్కిల్లో పనిచేస్తున్న విద్యుత్ ఉద్యోగులు అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని సబ్ స్టేషన్ లో మెయింటెనెన్స్ పనులు కూడా ఆపరేటర్స్ తో చేయించాలని ఒత్తిడి తీసుకొస్తున్నారని ఈ విధమైన పద్ధతి రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేదని జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ఇలాంటి తప్పుడు పద్ధతులు మానుకోవాలని లేదంటే యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేస్తామని తెలిపారు, సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎర్రవెల్లి ముత్యంరావు మాట్లాడుతూ సిఐటియు జాతీయ మహాసభలు డిసెంబర్ 31 నుండి 2026 జనవరి 4 వరకు విశాఖపట్నంలో నిర్వహిస్తున్నామని ఇందులో కార్మికులను యజమానులకు బానిసలుగా మార్చే 4 లేబర్ కోడ్స్ ను అడ్డుకోవడం శ్రమ శక్తి నీతి 2025ను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాబోయే రోజుల్లో స్వతంత్ర ఐక్య కార్యాచరణ రూపొందించడం జరుగుతుందని నిరంతరం కార్మిక వర్గ శ్రేయస్సు కోసం పోరాడుతున్న సిఐటియు అఖిలభారత మహాసభను జయప్రదం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు ఈ సమావేశంలో సిఐటియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ బిక్షపతి యూనియన్ పెద్దపల్లి సర్కిల్ ప్రధాన కార్యదర్శి నరసయ్య నాయకులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మట్టరాజు తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గ్రామ అభివృద్ధి మా జెండా ఆజెండా..

- 10 సంవత్సరాలలో మరువలేని అభివృద్ధిని చేశాం..
- ఆశీర్వదించండి దీవించండి..
- మాజీ సర్పంచులు శీలం కోటారెడ్డి -శివపార్వతీ దంపతులు బలపరిచిన కిన్నెర వెంకట కృష్ణవేణి..

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ డిసెంబర్ 14 తల్లాఢ (అక్షరంన్యూస్)
తల్లాడ మండలం రామానుజవరం గ్రామంలో పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా రామానుజవరం మాజీ సర్పంచ్ దంపతులు శీలం కోటారెడ్డి శివపార్వతీ దంపతులు బలపరిచిన స్వతంత్ర అభ్యర్థిని కిన్నెర వెంకట కృష్ణవేణిలి లిఉంగరంలి గుర్తుకే ఓటు వేసి అఖండ మెజారిటీతో గెలిపించాలని గడప గడపకు తిరుగుతూ తమ ఓటర్లను అభ్యర్థించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ అభ్యర్థిని కిన్నెర వెంకట కృష్ణవేణి, వార్డు సభ్యులు, శీలం కోటారెడ్డి -శివపార్వతీ దంపతులు మాజీ సర్పంచులు ఉపసర్పంచ్లు వార్డు సభ్యులు గ్రామస్తులు శీలం కోటారెడ్డి అభిమానులు పాల్గొన్నారు..



# స్వతంత్ర అభ్యర్థి షేక్ మేహారాజుకు తల్లాడ జర్నలిస్టులు మద్దతు..

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న షేక్. మెహరాజ్ (రోబో)కు తల్లాడ జర్నలిస్టులు మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వారితో కలిసి తన ఎన్నికల గుర్తు ఫుట్బాల్ కు ఓట్లు వేయాలని అభ్యర్థిస్తున్నారు. తల్లాడ జర్నలిస్టులు స్వతంత్ర అభ్యర్థి మేహారాజుకు తమ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో తన గెలుపును ఎవరు ఆపలేరని అన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు తనకు ఓటేసేందుకు అనుకూలంగా ఉన్నారని స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి గెలిపిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తల్లాడ జర్నలిస్టులు దేవబత్తిని సీతారాములు, గోడ్ల నరసింహారావు, పగిడిపల్లి లాజరు, గొల్లమందల ప్రేమ్ కుమార్, కొత్తపల్లి విజయ్ తదితరులు ఉన్నారు.

# కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

- కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులనే ఎన్నుకొని అభివృద్ధికి సహకరించండి
- పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణరావు

పెద్దపల్లి రూరల్ డిసెంబర్ 14 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి మండలంలోని బొంకూర్ రాఘవాపూర్ రంగపూర్ మారేడుకొండ గుర్రంపల్లి బొంపల్లి, కనగర్తి, పాలితం, కాసులపల్లి మరియు తుర్కలమద్దికుంట గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థులకు మద్దతుగా ఆదివారం రోజున ప్రచారం నిర్వహించారు పెద్దపల్లి చింతకుంట విజయరమణరావు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులకు ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ తోనే పల్లెల ప్రగతి సాధ్యమవుతుందని, గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలతో పాటు అభివృద్ధి మరింత జరగాలంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన సర్పంచ్ అభ్యర్థులను గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గ్రామాల అభివృద్ధి ధ్యేయంగా పని చేస్తున్నామని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు గెలిస్తే గ్రామాలను మరింత అభివృద్ధి చేయవచ్చని, దేశంలో ఎక్కడలేని విధంగా ప్రజలకు సన్న బియ్యం అందిస్తున్న ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కుతుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆర్థికంగా వొడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటూనే అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ముందుకు తీసుకువెల్తున్నట్లు చెప్పారు. మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణంతో పాటు ఉచిత కరెంటు, రెండు లక్షల రుణమాఫీ, ఆరోగ్యశ్రీ పథకం 10 లక్షలకు పెంపు, పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, రేషన్ షాపుల్లో సన్న బియ్యం పంపిణీ, సన్నవడ్లపై బోనస్, కటింగ్ లు లేకుండా వడ్ల కొనుగోలు వంటి ప్రజా ఉపయోగ పనులను తాము అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలను గుర్తించి ఎన్నికల్లో తాము బలపరిచే అభ్యర్థులను గెలిపిస్తే ప్రజలకు మరింత మేలు జరుగుతుందని ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు అన్నారు. ఆయా గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులు చేయబోయే పనులను వివరించగా వాటన్నిటికీ ఎమ్మెల్యేగా నిధులు కేటాయించి గ్రామాల అభివృద్ధికి సహకరిస్తానని ఎమ్మెల్యే గారు హామీ ఇచ్చారు. రెండేళ్ల పదవీ కాలంలో అనేక అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేశానని, గ్రామాల్లో తాను సూచించిన వారిని సర్పంచులుగా గెలిపిస్తే గ్రామాలు అభివృద్ధి బాటలో పయనిస్థాయిని అన్నారు ఈ కార్యక్రమాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు గ్రామాల ప్రజలు, మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

# జోరుగా సాగుతున్న ప్రచారం...

- కత్తెర గుర్తుపై ఓటు వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలని అభ్యర్థిస్తూ ఇంటింటి ప్రచారంలో
- తల్లాడలో రఘుపతి రెడ్డి విస్తృత ప్రచారం..
- ప్రచారంలో పాల్గొన్న జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు పగడాల లచ్చిరెడ్డి...

/ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ /డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

ఖమ్మం జిల్లా తల్లాడ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న సీనియర్ నాయకులు దగ్గుల రఘుపతి రెడ్డిని గెలిపించాలని కోరుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పగడాల లచ్చిరెడ్డి ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విస్తృతంగా ప్రచారం అనంతరం కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి రఘుపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి దయానంద్ రాష్ట్ర నాయకులు మట్టా దయానంద్ విజయకుమార్ డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి సహకారంతోప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన అన్ని పథకాలు, ప్రజల సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారని ఉచిత బస్సు, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, మహిళలకులిఉచిత బస్సు, లిరైతులకు రుణమాఫీ, 500 లిరూపాయలు బోనస్, డాక్రా మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణాలు, చీరలు.తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రజలకు అన్ని సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయని మీ అమూల్యమైన ఓటు ముద్రను కత్తెర గుర్తుపై వేసి గెలిపించవలసినదిగా తెలియజేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా నూతనకల్ మాజీ ఎంపీటీసీ, వైరా మార్కెట్ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు లచ్చిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి కాంగ్రెస్ కు మంచి స్పందన వస్తుందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన పథకాలు ప్రజలలో అమితంగా చేరువయ్యాయని ప్రజలందరూ కూడా కాంగ్రెస్ వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారని మీ అమూల్యమైన ఓటు ముద్రను కత్తెర గుర్తుపై అత్యధిక మెజార్టీతో రఘుపతి రెడ్డి గెలుపొందటం ఖాయమని అన్నారులి. లిసీనియర్ నాయకుడుగా ఆయనను గెలిపించి అభివృద్ధి పథకాలను తల్లాడకు తెప్పించుకోవాలని, మేజర్ పంచాయతీలో ఉన్న ఓటర్లందరూ కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీకి మీ ఓటు వేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు దగ్గుల శ్రీనివాసరెడ్డి, అప్పారావు, తొండపు వెంకటకృష్ణ, రేగళ్ల పుల్లారెడ్డి, డబ్బులు అప్పిరెడ్డి, పైల గోపాల్ రెడ్డి, హక్కుల గౌతంరెడ్డి, దగ్గుల భరత్ రెడ్డి, వేమిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# బిజెపి పార్టీనీ ఆదరించండి...

- కేంద్ర ప్రభుత్వాన్నిధులతోనే పంచాయతీల పాలన...
- బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు తాండ్ర వినోద్ రావు..

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

ఖమ్మం జిల్లా తల్లాడ మేజర్ పంచాయతీలోని పలు వార్డులకు సర్పంచ్ అభ్యర్థికి సంబంధించిన ప్రచారంలో శనివారం బిజెపి పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు తాండ్ర వినోద్ రావు తల్లాడ మండల అధ్యక్షులు చల్ల నాగులుతో కలిసి పాల్గొన్నారు. తల్లాడ పంచాయతీలోని 5వ వార్డ్ లోని వేము రజితను గెలిపించాలని విద్యావంతులకు పట్టం కడితే పంచాయతీ అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడతాయని పలువార్డులలో అభ్యర్థుల విజయం కాంక్షిస్తూ ఓటర్లను ఓట్ల అభ్యసించారు. గడపగడపకు పంచాయతీల అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులతోటే సాధ్యమని పంచాయతీకు నిధులు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అందుతాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రేషన్ దుకాణాలు నుంచి అందుతున్న రేషన్ బియ్యాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వమే అందిస్తుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలలో నడిచే పలు పథకాలు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులతో నడుస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ పేరును ప్రస్తావిస్తున్నాయని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. పంచాయతీ ఎన్నికలలో బిజెపి పార్టీ అభ్యర్థులకు గెలిపించి పంచాయతీల యొక్క అభివృద్ధికి మరింత తోడ్పాటు అందించాలని ఓటర్లను కోరారు. పంచాయతీల యొక్క అభివృద్ధి సాధ్యమని ధన ప్రభావానికి లొంగకుండా న్యాయం చేసే అభ్యర్థులను ఎంచుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు సర్పంచ్ అభ్యర్థి చల్లా నాగులు, ప్రధాన కార్యదర్శి పెరిక కిరణ్, పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు గొల్లమందల నరేష్ మేము రజిత కార్యదర్శి చల్లా నరేష్, తమ్మిశెట్టి కృష్ణ, సత్తుపల్లినియోజకవర్గ నాయకులు సంగీతం సాయి చంద్, పులి వెంకటేశ్వర్లు, చౌడా నాగేశ్వరరావు, నరసింహారావు, పలువురు నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

## కాంగ్రెస్ హామీలు ప్రజలకు శాపాలు...

- రెండు సంవత్సరాల పాలనలో అభివృద్ధి శూన్యం
- ప్రజల ఓటు దెబ్బతో కాంగ్రెస్ బుద్ధి చెప్పాలి.
- హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/డిసెంబర్ 14/అక్షరం న్యూస్:

ఎన్నికల సమయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలకు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు శాపాలుగా మారాయని హుజరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం లోని జమ్మికుంట మండలంలోని మడిపల్లి గ్రామంలోని గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను మరిచి వసుళ్ళకు పాల్పడుతూ రాష్ట్ర అభివృద్ధిని దయనీయంగా మార్చిందని అన్నారు. గడిచిన రెండు సంవత్సరాల లో అభివృద్ధి తిరోగమనం దిశగా మారింది అన్నారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రెండు కలిసి రైతులకు కనీసం యూరియా బస్తా కూడా అందించకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేశాయి అన్నారు. కెసిఆర్ పాలనలో రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉందని, ముఖ్యంగా రైతులు రాజు చేసి చూపించాడని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో వచ్చిన తర్వాత రైతులను నడిరోడ్డున నిలబెట్టిన ఘనత కూడా కాంగ్రెస్ కు దక్కుతుందన్నారు. ఒకవైపు రాష్ట్రంలో పాఠశాల చిన్నారులు అస్వస్థలకు గురి అయితే విద్యాశాఖ తన దగ్గర పెట్టుకున్న ముఖ్యమంత్రి మాత్రం వందల కోట్లు పెట్టి ఆటలు ఆడుకుంటున్నాడని ఎద్దేవ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రజలందరూ కాంగ్రెస్ కు ఓటు ఎందుకు వేశామని ఇప్పుడు బాధపడుతున్నారని పూర్తి చేశారు. కెసిఆర్ తెలంగాణ ప్రజలకు ముందుగానే చెప్పాడని మోసపోతే గోషపడతామని చెప్పింది ఈరోజు అక్షర సత్యమైందని అన్నారు. మొదటి విడతలు కాంగ్రెస్కు ప్రజలు తమ ఓటుతో చాలా బాగా బుద్ధి చెప్పారని, రెండో విడతలో కూడా అలాగే బుద్ధి చెబుతారని, రానున్న మూడో విడుదల కూడా ప్రజలు తమ ఓటుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి చెప్పాలి సమాధానం ఇవ్వాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## తల్లాడ ,నారాయణపురం గ్రామ ప్రజల ఆశీర్వాదమే నాకు శ్రీరామ రక్ష..

- మీ అందరి మధ్యలో మీ కుటుంబ సభ్యుడిగా ఉన్న నన్ను ఆశీర్వదించి గెలిపించండి..
- పెరిక నాగేశ్వరరావు (చిన్నబ్బాయి)

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ/డిసెంబర్/14 (అక్షరంన్యూస్)

17 నా జరిగే గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికల్లో బ్యాట్ గుర్తు పై ఓటు వేసి అత్యదిక మెజారిటీ తో నన్ను గెలిపించి ఆశీర్వదిస్తారు అని కోరుకుంటున్న మీ బీసీ బిడ్డ నితల్లాడ పంచాయితీ లో పోటీ చేస్తున్న 14 వార్డుల అభ్యర్థులను కూడా అత్యధిక మెజార్టీ తో గెలిపించండి..నిత్యం గ్రామ పంచాయితీ కి వస్తా, ప్రతి వార్డు లో తిరుగుతూ గ్రామ పంచాయితీ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తాను.గ్రామ పంచాయితీ కి వచ్చే కేంద్ర రాష్ట ప్రభుత్వాల నిధులతో గ్రామ అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత నాది.తల్లాడ గ్రామపంచాయితీ తెలుగుదేశం పార్టీ బలపరిచిన బి ఆర్ యస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి పెరిక. నాగేశ్వర రావు (చిన్నబ్బాయి) మాట్లాడుతూ ఈ నెల 17 వ తారీకు నా జరగబోయే తల్లాడ మేజర్ గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికల్లో నేను పోటీ చేస్తున్న నా ఎన్నికల గుర్తు బ్యాట్ గుర్తు పై ఓటు వేసి అదే విధంగా నాతో పాటు 14 వార్డుల అభ్యర్థులను కూడ అత్యధిక మెజారిటీ తో గెలిపించండి అని తల్లాడ , నారాయణపురం గ్రామ ప్రజల అందరూ ఒక్కసారి నాకు అవకాశం కల్పించి మీ బిడ్డ గా నన్ను గెలిపించలని కోరుతున్నాను. ప్రతి రోజూ గ్రామ పంచాయితీ కి వస్తూ, ప్రతి వార్డులో తిరుగుతూ నిత్యం మీ మధ్యనే ఉంటూ గ్రామానికి సంబదించిన ఏ సమస్యలు ఉన్న వాటి పరిష్కారం కోసం పనిచేస్తాను ,గ్రామాల్లో సైడ్ డ్రైనేజీల సమస్యలు ఉన్న, విధి లైట్స్, పారిశుద్ధ్య పనులు కానీ, గ్రామ పంచాయితీ లో ఏ సమస్య ఉన్న కేంద్ర రాష్ట ప్రభుత్వాల నిధులతో గ్రామ పంచాయితీ కి వచ్చే నిధులతో గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాను, మీ అందరికీ అందుబాటు లో ఉంటూ పిలిస్తే పలుకుతాను, మీ అందరి కుటుంబ సభ్యుడిగా మీలో ఒకడిగా మాట ఇస్తున్న ఒక్కసారి అవకాశం కల్పించండి నేను మీ అందరి అభిప్రాయం మేరకు పనిచేస్తానని మాట ఇస్తున్న తల్లాడ మేజర్ గ్రామ పంచాయితీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి మీ అందరి వాడిని అవకాశం కల్పిస్తారని (మీ చిన్నబ్బాయి) పెరిక నాగేశ్వరరావు కోరుకుంటున్నాను.

# వాగొడ్డు రామన్నపల్లె కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపర్చిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి కారింగుల స్వప్న -రాజేందర్ ని గెలిపించండి. గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకుంటా

- కాంగ్రెస్ పార్టీ హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్.

కరీంనగర్/ఇల్లందకుంట/డిసెంబర్ 14/అక్షరం న్యూస్:

గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఇల్లందకుంట మండలం వాగొడ్డు రామన్నపల్లె గ్రామంలో సర్పంచ్ అభ్యర్థి కారింగుల స్వప్న -రాజేందర్ కు మద్దతుగా హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి వొడితల ప్రణవ్ ప్రచార నిమిత్తం పర్యటించారు. ప్రణవ్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థి కారింగుల స్వప్న -రాజేందర్ ని ఆశీర్వదించి గెలిపించండి సదా మీ సేవలో నిలబడే వ్యక్తి నిజాయితీ పరుడు నా ఆత్మీయ సోదరుడు ఊరు బాగు కోసం కృషి చేసిన వ్యక్తిని గుర్తించి ఓటు వేయండి అభివృద్ధికి నేను హామీ ఇస్తున్నాను. ప్రజా ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి కారింగుల స్వప్న రాజేందర్ ని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించండి. వాగొడ్డు రామన్నపల్లి గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకుంటా అని ప్రకటించారు. రామన్నపల్లి గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకుని అభివృద్ధి పెద్దయెత్తున చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిని ఆశీర్వదించి కారింగుల స్వప్న రాజేందర్ ని సీరియల్ నంబర్ 1, ఉంగరం గుర్తు మీద మీ అమూల్యమైన ఓటు వేసి గెలిపించండి అని కోరారు.ప్రచారంలో గ్రామ ప్రజలు పెద్దయెత్తున పాల్గొన్నారు.

## ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్న సర్పంచ్ అభ్యర్థి దుండేటి శాంత కుమారి...

- సొంత గ్రామంలో కర్త,కర్మ, క్రియ, శీలగా వ్యవహరిస్తున్న తల్లాడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాపా సుధాకర్ బాబు...

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్/తల్లాడ డిసెంబర్ /14 (అక్షరంన్యూస్)

గొల్లగూడెం గ్రామంలో సర్పంచ్ అభ్యర్థి దుండేటి శాంతకుమారి తనదైన శైలిలో దూసుకుపోతున్నారు. పంచాయతీలో ఉన్న అన్ని ఇల్లులను కలయ తిరిగి ఓటర్లను మీ అమూల్యమైన ఓటును కత్తెర గుర్తుపై వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించగలరని, మీ సమస్యలకు పరిష్కారం నా గెలిపే అంటూ కొంతసేపు వారితో ముచ్చటించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ దుండేటి వీరారెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాపా సుధాకర్ బాబు, వెంకట కృష్ణారెడ్డి, ఇసునేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, గొల్లమందల చలపతిరావు, కాశి పోగు కృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తినండి..

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది ప్రజలు డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమై జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రించడం, ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉండడం.. ఇవన్నీ డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవన విధానం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను నిరంతరం వాడడంతోపాటు రోజువారి ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

**బెర్రీలు..**

బెర్రీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే షుగర్ సులభంగా నియంత్రణలో ఉంటుంది. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలను రోజూ తినవచ్చు. వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూస్తాయి. కనుక ఆయా బెర్రీలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. చెర్రీ పండ్లను తింటున్నా కూడా షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెర్రీ పండ్లు అంటే తియ్యగా ఉంటాయని, వీటిని తినకూడదని షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు భావిస్తారు. కానీ అందులో నిజం లేదు. చెర్రీ పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌ను అదుపు చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక చెర్రీ పండ్లను కూడా రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు.

# బీసీ అభ్యర్థిని గెలిపిద్దాం..

- చిన్నబ్బాయి గెలిపే మాధ్యేయం..
- అఖండ విజయం మాదే, పెరిక నాగేశ్వరరావు...
- ప్రచారంలో పాల్గొన్న, బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు రెడ్డి వీరమోహన్ రెడ్డి, సిపిఎం నాయకులు గుంటుపల్లి వెంకటయ్య...

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్14 (అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల్లో టిడిపి పార్టీ బలపరిచిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్న పెరిక నాగేశ్వరరావు, ( చిన్నబ్బాయి) బ్యాటు గుర్తును గెలిపించాలని కోరుతూ, నారాయణపురంలో విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెరిక నాగేశ్వరావు మాట్లాడుతూ మాజీ ఎమ్మెల్యే సండ్ర వెంకట వీరయ్య మండలంలో చేసిన అభివృద్ధి పనులే నన్ను గెలిపిస్తాయని మండలంలో ఏ గ్రామానికి వెళ్లిన బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ పనులే గెలిపిస్తాయని ముక్తకంఠంగా ఓటర్లకు తెలియజేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రెడ్డి వీర మోహన్

రెడ్డి, గుంటుపల్లి వెంకటయ్య మాట్లాడుతూ మా పార్టీకి జన స్పందన బాగుంది అని, రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించిన 42% ఇస్తానని చెప్పి ఇవ్వకుండా మోసం చేసిన మా మాజీ ఎమ్మెల్యే సండ్రా వెంకట వీరయ్య బీసీలకు సీటును కచ్చితంగా ఇవ్వాలని ఆదేశంతో పరిక నాగేశ్వరాకు ఈ అవకాశం వచ్చిందని, బ్యాటు గుర్తుపై అత్యధిక మెజార్టీతో గెలుస్తున్నారని, బిఆర్ ఎస్ కార్యకర్తలందరూ కూడా సిద్ధంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరు మీ అమూల్యమైన ఓటును వినియోగించుకోవలసిందిగా తెలియజేశారు. ఈ ప్రచారంలో వేమిరెడ్డి చలపతి రెడ్డి, పొట్టేటి పెద్ద పుల్లారెడ్డి, రెడ్డెం గోవర్ధన్ రెడ్డి, పొట్టేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వేమిరెడ్డి నాగిరెడ్డి, పరుచూరి లక్ష్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# బిఆర్ఎస్ పార్టీ అభివృద్ధి ద్వేయంగా... జెడ్పిటిసి గా రాజకీయ అనుభవం...

- గ్రామ అభివృద్ధికై మరోసారి బరిలోకి సిద్ధమైన మాజీ జడ్పిటిసి దిరిశాల ప్రమీల...

ఖమ్మం/స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ/ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

గతంలో జడ్పిటిసి గా ప్రజలు తనకిచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, కలకొడిమ గ్రామాన్ని ముందు ఎన్నడు చేయని విధంగా అభివృద్ధి చేసి చూపించానని మరొకసారి అవకాశం ఇస్తే గ్రామాన్ని మరింత అభివృద్ధి పదంలోకి తీసుకు వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని మాజీ జెడ్పిటిసి

బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ సర్పంచి బరిలోకి దిరిశాల ప్రమీల పోటీలో సిద్ధంగా ఉన్నారు..తను జడ్పిటిసి గా చేసినప్పుడు సొంత గ్రామమైన కలకొడిమ గ్రామాన్ని తీర్చిదిద్దానని గ్రామంలో ఉన్న చెరువులు పూడికను,

సిసి రోడ్లను, రెండు వాటర్ ట్యాంకులను, కట్టించి గ్రామ ప్రజలకు నీటి కొరత లేకుండా మాజీ ఎమ్మెల్యే సండ్ర వెంకట వీరయ్య ఆధ్వర్యంలో గ్రామాన్ని తీర్చిదిద్దారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ జెడ్పిటిసి దిరిశాల ప్రమీల, దాసురావు మాట్లాడుతూ గతంలో మేము చేసిన అభివృద్ధి నన్ను గెలిపిస్తాదని, ఇంకా గ్రామంలో కావలసిన శివాలయాన్ని, రామాలయాన్ని కూడా నిర్మించామని, అవకాశమైతే మినీ ట్యాంక్ కూడా నిర్మించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలియజేశారు. మీ అమూల్యమైన ఓటు ను ఫుట్బాల్ గుర్తుపై వేసి అఖండ మెజార్టీతో గెలిపిస్తారని ఓటర్ మహాశయులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

# సర్పంచ్ బరిలో విద్యావంతుడు...

- ఎమ్మెస్సీ, బి పి ఈ డి పూర్తిచేసిన దుగ్గిదేవర నాగనరసింహారావు. ...
- కాంగ్రెస్ పరిపాలనే నా విజయానికి నాంది...

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 14( అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ మండల పరిధిలోని మంగాపురం గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి విద్యావంతుడు, మాజీ ఉపసర్పంచ్ గ్రామాన్ని మరింత అభివృద్ధి పదంలో నడిపించేందుకు సర్పంచ్ బరిలో సిద్ధంగా ఉన్నారు సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్ట రాగమయి ఆధ్వర్యంలో 14 లక్షల రూపాయల వ్యాయాయంతో గ్రామంలో సిసి రోడ్లను ఏర్పాటుచేసి, 9 ఇందిరమ్మ ఇల్లు,

అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను గ్రామం ఏర్పాటు చేయటం జరిగింది.

ఈ విధంగా చెప్పుకుంటూ పోతే గ్రామంలో చేసిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నాంది పలుకుతాయని, మరొకసారి గ్రామ ప్రజల అవకాశం ఇస్తే గ్రామంలో మరికొన్ని అభివృద్ధి పనులు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా

కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు చింటూ మాట్లాడుతూ సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్ట రాగమై నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ పథకాలు అయినా, ఇందిరమ్మ ఇల్లు, ఉచిత బస్సు, 200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్, పేద ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్నాయని గ్రామ ప్రజలందరూ కూడా మీ అమూల్యమైనమైన ఓటు ముద్రను కత్తెర గుర్తుపై వేసి అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించగలరని ఓటర్ల మహాశయులను అభ్యర్థించారు.

## బిజెపి అభ్యర్థులను గెలిపించండి.

- మీకు అండగా నేనుంటాను.
- కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల ద్వారానే గ్రామాల అభివృద్ధి సాధ్యం.
- మల్కాజ్ గిరి ఎంపీ బిజెపి జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/డిసెంబర్ 14/అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట మండలంలోని గండ్రపల్లి, నాగంపేట, విలాసాగర్, బిజిగిరి షరీఫ్, కోరపెల్లి, జగ్గయ్యపల్లి, పెల్లి, అంకుశపూర్, మాచనపల్లి, గ్రా

మాల్లో బిజెపి అభ్యర్థుల పక్షాన ఎన్నికల ప్రచారాన్ని ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈటల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ బిజెపి పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థులను మీ గ్రామాల్లో గెలిపించుకుంటే మీకు అండగా నేను ఉంటానని గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయాలంటే కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల ద్వారానే సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక నిధుల ద్వారానే గ్రామ అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని గ్రామాలను అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలంటే బిజెపి అభ్యర్థులను వార్డ్ మెంబర్లను గెలిపించాలని ఈటల ప్రజలను కోరారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాటలు తప్ప ప్రజలకు చేసిందేమీ లేదని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల ద్వారానే గ్రామాలలో స్మశాన వాటికలు రోడ్లు డ్రైనేజీలు నిర్మాణాల జరుగుతున్నాయని ఈటల గుర్తు చేశారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో గ్రామాల సర్పంచ్ అభ్యర్థులు వార్డ్ మెంబర్ అభ్యర్థులు బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలి.. ఎమ్మెల్యే విజయ్

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ / పెద్దపల్లి జిల్లా/ డిసెంబర్ 14/ అక్షరం న్యూస్:

గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు అన్నారు ఆదివారం ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో నూతనంగా ఎన్నికైన మోట్లపల్లి గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు స్వగ్రామంలో కలిసి ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధికి నా వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని నూతనంగా ఎన్నికైన పాలకవర్గానికి హామీ ఇచ్చారు అనంతరం పాలకవర్గాన్ని శాల్వాతో ఘనంగా సత్కరించారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ తుల మనోహర్ రావు ఉప సర్పంచ్ బొమ్మల సుమలత సదయ్య వార్డు సభ్యులు దొమ్మటి శంకరమ్మ రాందేని రాందేని రాజేశం బెజ్జాల మానస దొమ్మటి పోషాలు గాదర్ల శారద పోగుల రమేష్ అనుముల రమేష్ కాంగ్రెస్ నాయకులు దోమ్మటి రవి గాదర్ల శ్రీనివాస్ శ్రీపతి సంపత్ సంగని తిరుపతి గాదర్ల వెంకటేష్ ఎండి ఫారుక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

## వేణుగోపాల స్వామి ఆలయంలో సర్పంచ్ జవ్వాజి అశ్విని నాగరాజు ప్రత్యేక పూజలు..

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ వైరా డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

వైరా మండలం తాటిపూడి గ్రామ సర్పంచ్ గా గెలిచిన తర్వాత సర్పంచ్ జవ్వాజి అశ్విని నాగరాజు దంపతులు ఆదివారం ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నెమలి శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి ఆలయానికి వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ నిర్వాహకులు అర్చకులు వారికి మర్యాదపూర్వకంగా స్వాగతం పలికి పూజలు నిర్వహించారు .ఈ కార్యక్రమంలో తాత నిర్మల, వినోద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

# సర్పంచ్ బరిలో స్వతంత్ర అభ్యర్థి, వెంకట కృష్ణవేణి...

- సర్పంచ్ అభ్యర్థిని బలపరిచిన శీలం కోటారెడ్డి, పార్వతి రెడ్డి...

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ తల్లాడ డిసెంబర్ 13 (అక్షరంన్యూస్)

ఒక్కసారి అవకాశం ఇస్తే గ్రామా అభివృద్ధికి కృషి

చేస్తానని, స్వతంత్ర అభ్యర్థి శీలం కోటారెడ్డి,పార్వతి రెడ్డి బలపరిచిన వెంకట కృష్ణవేణిని రామానుజవరం గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా బరిలో ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటికి వెళుతూ తనకు కేటాయించిన ఉంగరం గుర్తుపై అమూల్యమైన ఓటును వేసి గెలిపించవలసినదిగా గ్రామ ప్రజలను కోరారు.

# తల్లాడ లో విస్తృతంగా వార్డుల్లో తిరిగి ప్రచారం చేస్తున్న తెలుగుదేశం పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి ...

- బి ఆర్ యస్ సర్పంచ్ అభ్యర్థి పెరిక. నాగేశ్వర రావు (చిన్నబ్బాయి)
- తల్లాడ లో 1 వ వార్డు,2 వ వార్డు,4 వ
- వార్డు,5 వ వార్డు, విస్తృతంగా ప్రచారం చేసిన వార్డు అభ్యర్థులు..
- తల్లాడ లో అన్ని వార్డుల్లో అపూర్వ స్పందన, ఎవరి మాట విన్న బ్యాట్ గుర్తు కే మా ఓటు అంటున్న ఓటర్లు..
- భారీ మెజారిటీతో గెలవనున్న తెలుగుదేశం

**పార్టీ బలపరిచిన బి ఆర్ యస్ పార్టీ అభ్యర్థి పెరిక. నాగేశ్వర రావు (చిన్నబ్బాయి)**

ఖమ్మం/స్టాఫ్ రిపోర్టర్ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ పట్టణం లో 1 వ వార్డు అభ్యర్థి మొక్క.సత్యనారాయణ , గ్యాస్ పొయ్యి గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని,2 వ వార్డు అభ్యర్థి పెరిక. శ్రీలేఖ గ్యాస్ పొయ్యి గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. 4 వ వార్డు అభ్యర్థి దగ్గుల. అనిత (రాజశేఖర్ రెడ్డి) గౌను గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. 5 వ వార్డు అభ్యర్థి గుంటుపల్లి. కుమారి, గౌన్ గుర్తు పై ఓటు వేసి గెలిపించాలని కోరారు. వార్డు ల అభ్యర్థులకు ఒక ఓటు, సర్పంచ్ అభ్యర్థి కి బ్యాట్ గుర్తు పై ఓటు వేసి అత్యదిక మెజారిటీ తో గెలిపించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో నాయకులుధూపాటి భద్రరాజు, సరికొండ. శ్రీనివాస రాజు, దగ్గుల.శ్రీనివాస

రెడ్డి,గరిడేపల్లి.వెంకటేశ్వర్లు (జివిఆర్),మొక్క. సత్యనారాయణ, కొమ్మినేని. సత్యనారాయణ, గుండ్ల.వెంకటేశ్వర్లు, తెల్లూరి. రఘు, బొడ్డు. శ్రీను, బొడ్డు. రామకృష్ణ, పెరిక. కిట్టు, ఇజ్జగని. గోవిందరావు, గంజాయి. శివ, సరికొండ. కస్తూరి రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గ్రామాభివృద్ధి కోసం పుట్ బాల్ గుర్తుకు ఓటేయండి..

- వజ్జా.శ్రీనును అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించండి.
- టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు
- స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి గ్రామంలో విస్తృత ప్రచారం..

ఖమ్మం/ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ డిసెంబర్ 14 (అక్షరంన్యూస్)

కొత్తగూడెం నియోజకవర్గం, సుజాతనగర్ మండలం,కోయగూడెం గ్రామ పంచాయతి సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున పోటీ చేస్తున్న వజ్జా.శ్రీను పుట్ బాల్

గుర్తుపై ఓటు వేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిపించాలని టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు పిలుపునిచ్చారు.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ,అభివృద్ధి పథకాలను అమలు చేసినట్టు ఆయన గుర్తుచేశారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, 500 రూపాయలకు గ్యాస్ సిలిండర్,200 యూనిట్లు కరెంట్ ఉచితం,రైతులకు రైతుబంధు%-% రైతు భీమా పథకాలు,రేషన్ కార్డులు, ఇందిరమ్మ ఇళు ్ల,సన్నబియ్యం,వరి ధాన్యానికి క్వింటాలుకు 500 రూపాయల బోనస్ వంటి పథకాల ద్వారా ప్రతి కుటుంబం లబ్ధి పొందుతోందని అందువలన మీ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి మార్గంలో నడిపేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని, అందుకోసం మీ సర్పంచిగా వజ్జా .శ్రీనుని గెలిపించాలని గ్రామస్తులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు చింతలపూడి రాజశేఖర్, కిసాన్ కాంగ్రెస్ జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ మడిపల్లి.శ్రీనివాసరావు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు అబీద్,కోటేష్ మరియు స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, at Sri Venkateshwara Printers. Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Districrt : Khammam Editor: Shaik Yacoob Pasha, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609