www.epapersamayam.com APTEL/2006/18267
సమయం
మన గొంతుకే.. మన పత్రిక తెలుగు దినపత్రిక

ప్రేమ్ నగర్ లో
బిజెపి ఆవిర్భావ దినోత్సవం పాల్గొన్న బిజెపి నేతలు

అంబర్ పేట, ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్: భారతీయ జనతా పార్టీ వ్యవ స్థాపక దినోత్సవం 45 ఏళ్లు పూర్తయి ఈరోజు బిజెపి ఆవిర్భావా దినోత్సవం కార్యక్రమం అంబర్ పేట డివిజన్ లో ప్రేమ్ నగర్ బిజెపి జెండా ను బూత్ అధ్యక్షులు ఎగరవేయడం జరిగినది.ఈ కార్యక్రమానికి పాల్గొన్న అంబర్ పేట డివిజన్ బిజెపి అధ్యక్షులు నరేష్ గౌడ్, అంబర్ పేట అసెంబ్లీ కో కన్వీనర్ మైలారం రాజు, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా బిజెపి యువమోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి అంబర్ పేట డివిజన్

కాంటెస్ట్ కార్పొరేటర్ ఏ యశ్వంత్, బిజెపి రాష్ట్ర నాయకులు బిక్షపతి, నాగభూషణం చారి, దయాకర్ యాదవ్, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి వర్కాల శ్రీకాంత్, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా బిజెపి కార్యవర్గ సభ్యులు భాస్కర్ గౌడ్, ఈశ్వర్, ఆర్ కృష్ణ ముదిరాజు,మనోజ్ యాదవ్, రాజు నేత, మహిళా నాయకురాలు సరోజని, లక్ష్మణ్, చంద్రమౌళి, శ్రీనివాస్ యాదవ్, వివిధ మోర్చాలా నాయకులు బిజెపి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాలేరు వెంకటేష్ కుటుంబ సమేతంగా నల్లకుంట డివిజన్ ఓల్డ్ రామాలయం లో శ్రీరాములవారిని దర్శించుకున్నారు.

అంబర్ పేట,ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్:

వాకర్స్ కోసం ఈసీఐఎల్ గేట్లు తెరిచి ఉంచాలని మాజీ ఎమ్మెల్యేకు వినతి

కాప్ర, సమయం న్యూస్: ప్రజలు వాకింగ్ చేసేందుకు కోసం ఈసీఐఎల్ గేట్లను తెరచి ఉంచాలని ఉప్పల్ నియోజక వర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే బిజెపి తెలంగాణ రాష్ట్ర వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎన్ వి ఎస్ ఎస్ ప్రభాకర్ ను ఆదివారం వాకర్స్ మరియు కాలనీవాసులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి వినతి పత్రాన్ని ఆయనకు అందజేశారు. ప్రజలు ఎన్నో ఒత్తిడిలను ఎదుర్కొనేందుకు ఉదయం సాయంత్రం వాకింగ్ చేయడం వల్ల శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పరుచుకునేందుకు వీలవుతుందని వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు అందుకు మాజీ ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించి కొన్ని రోజుల్లో ఈసీఐఎల్ ఎన్ ఎఫ్ సి గేట్లను వాకింగ్ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీవాసులు నాయకులు కార్యకర్తలు నవీన్ గౌడ్,రవీందర్ కంటె కర్సం, తోష్, మోహన్ రెడ్డి, యాదగిరి, వెంకటేష్, వెంకట్, శంకర్, కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఇందుప్రియాల్‌లో అంగరంగ వైభవంగా రాములోరి కల్యాణం

దౌల్తాబాద్.ఎప్రిల్ 06, సమయం న్యూస్ : సిద్ధిపేట జిల్లా దౌల్తాబాద్ మండలం ఇందుప్రియాల్ గ్రామంలో గురువారం శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. వేద బ్రాహ్మణుల మంత్రోచ్చరణలు, బాజా బజంత్రీలతో రామచంద్రస్వామి కళ్యాణం జరి గింది. అంతకుముందు ఆలయ ధర్మకర్త అన్నారెడ్డి సుబాష్‌రెడ్డి దంప తులు స్వామివారి తలంబ్రాలను ఊరేగింపుగా ఆలయం వద్దకు తీసు కొచ్చారు. కళ్యాణోత్సవంలో భాగంగా ఉదయం స్వామివారికి అభిషేకం, ఎదుర్కోళ్ళు నిర్వహించారు. సీతా రామచంద్రస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో బాగంగా సోమవారం పొన్నంగి సేవ, మంగళవారం హనుమత్ సేవ, బుధవారం గరుడ సేవ జరుగు తుంది. గురువారం తెల్లవారు జామున స్వామివారి రథోత్సవం జరుగు తుంది. శుక్రవారం శేషహోమం, పూర్ణాహుతి, శ్రీ పుష్పయాగం, ఉద్వాసనబలులు, సప్తవర్ణ ఏకాంత సేవ, తదితర కార్యక్రమాలతో ఉత్సవాలు ముగుస్తాయని నిర్వా హకులు తెలిపారు. అలాగే రాయ పోల్, దౌల్తాబాద్, అనాజీపూర్, వద్దేపల్లి, ఎల్కల్, బేగంపేట మహ్మద్ షాపూర్ తదితర గ్రామాలలో శ్రీరామ చంద్రస్వామి కళ్యాణం నిర్వహించారు.

తిమ్మాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా బండారి రమేష్..

* **నియామక పత్రం అందజేసిన డిసిసి అధ్యక్షుడు కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ..**

కరీంనగర్ ఏప్రిల్ 6, (సమయం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ పార్టీలో మార్పులకు పార్టీ జిల్లా అధిష్టానం శ్రీకారం చుట్టింది. పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడం, రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సన్నద్ధం చేయడం కోసం జిల్లా అధిష్టానం ఈ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. పార్టీలో యువతకు అవకాశాలు ఇస్తూనే పార్టీ కోసం కష్టపడి పని చేసిన నాయకుల సేవలను గుర్తిస్తూ వారికి జిల్లా పార్టీ కార్యవర్గం లో సముచిత స్థానం కల్పించాలన్నదే ఇందుకు కారణమని పార్టీ అధిష్టానం పేర్కొన్నది. అందులో భాగంగానే కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షునిగా పోలంపల్లి

మాజీ ఎంపీటీసీ బండారి రమేష్ ను పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ నియమించారు. ఈ మేరకు ఆదివారం పోలంపల్లి గ్రామంలో శ్రీరామ నవమి వేడుకలకు హాజరైన సందర్భంగా రమేష్ కు ఆయన నియామక పత్రం అందజేశారు. మండల పార్టీ అధ్యక్షుడుగా నూతనంగా నియా మకమైన బండారు రమేష్ ను అభినందిస్తూ మండలంలో పార్టీ పటిష్టతకు, పార్టీ శ్రేణుల్లో ఐక్యతకు పాటుపడాలని, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోసం ఇప్పటి నుంచే కష్టపడి పని చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. ఇప్పటి వరకు తిమ్మాపూర్ మండల పార్టీ అధ్యక్షునిగా కొనసాగిన మోరపల్లి రమణారెడ్డి సేవలను గుర్తిస్తూ జిల్లా పార్టీలో బాధ్యతలు అప్పగిస్తామని డాక్టర్ కవ్వంపల్లి పేర్కొన్నారు. పార్టీలో జవసత్వాలు నింపడం కోసం యువతకు అవకాశాలు కల్పిస్తామని, గతంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఇక నుంచి యువతకు పార్టీలో బాధ్యతలు అప్పగిస్తామని కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సుధగోని లక్ష్మినారాయణ గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాసరావు, బొడిగె కొండయ్య, మామిడి అనిల్ కుమార్, కొత్త తిరుపతి రెడ్డి, భూదారపు శ్రీనివాస్, శ్రీగిరి రంగారావు, గుంటి మల్లేశం, రెడ్డిగాని రాజు, కొత్తపల్లి వినోద్, డి సురేందర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కన్నుల పండువలా శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

* **జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు**

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్) : కరీంనగర్ జిల్లా ఇల్లందకుంట శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి దేవస్థానంలో స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవం కన్నుల పండుగలా సాగింది. భద్రాచలం తర్వాత రెండవ అతిపెద్ద కళ్యాణ మహోత్సవం ఇల్లందకుంటలో జరుగుతుండడంతో జిల్లా నలుమూలల నుండే కాకుండా వివిధ ప్రాంతాల నుండి భక్తులు పెద్ద ఎత్తున కళ్యాణానికి తరలి వచ్చారు. హుజురాబాద్ శాసనసభ్యులు పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి, పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం స్వామివారికి పట్టు వస్త్రాలు, పూలమాలలు సమర్పించారు. వేద మంత్రోచ్చారణ మధ్య ఇల్లంతకుంట దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అంగరంగ వైభవంగా కళ్యాణం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి, హుజు

రాబాద్ శాసనసభ్యులు పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం తదితరులు స్వామి వారి కళ్యాణాన్ని తిలకించారు. దేవస్థానంలో ఈ నెల 4 నుండి ప్రారంభమైన బ్రహ్మోత్సవాలు 16 వరకు కొనసాగనున్నాయి. జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి ఆదేశాలతో జిల్లా అధికార యంత్రాంగం సమన్వయంతో బ్రహ్మోత్సవాలను నిర్వహిస్తోంది. కళ్యాణం సందర్భంగా భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ తలెత్తకుండా అధికారులు ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం షామియానాలు, చలువ పందిళ్ళు భారీకేడ్లు, కార్పెట్లు ఏర్పాటు చేశారు. రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యం లో భక్తులకు అన్నదానం, తాగునీటి వసతి కల్పించారు. స్వామి వారి కళ్యాణాన్ని జిల్లా వ్యాప్తంగా భక్తులు వీక్షించేందుకు లైవ్ టెలికాస్ట్ ఏర్పాటు చేశారు. కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పోలీసులు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టారు. వివిధ మార్గాల ద్వారా కళ్యాణానికి హాజరయ్యే భక్తుల కోసం ఆరు ప్రాంతాల్లో వాహనాల పార్కింగ్ చేయించారు. సీసీ కెమెరాలతో నిరంతరం పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్లు ప్రఫుల్ దేశాయి, లక్ష్మీ కిరణ్, ఆర్డీఓలు రమేష్, కుందారపు మహేశ్వర్, హుజురాబాద్ ఏసీపీ శ్రీనివాస్, దేవస్థానం ఈవో సుధాకర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం

* **శివంపేట్ పిఎసిఎస్ చైర్మన్ చింతల విజయ - వెంకట్రాంరెడ్డి దంపతులు**

శివంపేట్ ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్) : శివంపేట్ మండల కొంతాన్ పల్లి గ్రామంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఈ కళ్యాణ మహోత్సవంలో సీతారాముల లాంటి దంపతులు చింతల విజయ వెంకట్రాంరెడ్డి కళ్యాణ మహోత్సవంలో కూర్చోవడం జరిగింది ఆ సీతారాముల కళ్యాణం చూడడానికి భారీ ఎత్తున భక్తులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు మరియు మహా అన్నదాన కార్యక్రమం చేసిన శివంపేట్ మండల్ పిఎసిఎస్ చైర్మన్ చింతల వెంకట్రాంరెడ్డి మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, గ్రామ ఆడపడుచులు, నాయకులు, సీవీర్ యూత్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

జిన్నారం, ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండల కేంద్రంలో భారతీయ జనతా పార్టీ 45వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు కొత్త కాపు జగన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీని ఆదరిస్తున్న ప్రజలకు కార్యకర్తలకు నాయకులకు ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. బీజేపీ పట్ల ప్రజలు నమ్మకంతో ఉన్నారని, రెండు ఎంపీ సీట్లతో మొదలైన ప్రస్థానం 303 సీట్లకు చేరుకుందన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వంగేటి ప్రతాప్ రెడ్డి, జిల్లా కిసాన్ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి

వంగేటి రాజిరెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు రమేష్, సుధాకర్, అశోక్, బిక్షపతి సీత రాజు యాదవ్ ,ఎల్లేష్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీతారాముల కల్యాణ వేడుకలో పాల్గొన్న
అంబర్ పేట ఎమ్మెల్యే కాలేరు, కార్పొరేటర్ విజయ్ కుమార్ గౌడ్

అంబర్ పేట, ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్: శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా అంబర్ పెట్ డివిజన్ లోని వివిధ బస్తీలలో అత్యంత వైభవోపేతంగా నిర్వ హించిన సీతారాముల వారి కళ్యాణ వేడుకలకు నిర్వాహకుల ఆహ్వానం మేరకు గౌరవ ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన అంబర్ పెట్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే శ్రీ కాలేరు వెంకటేష్ గారు మరియు అంబర్ పెట్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ ఇ.విజయ్ కుమార్ గౌడ్. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు కార్పొరేటర్ తో కలిసి అంబర్ పెట్ డివిజన్ లోని ఎంసిహెచ్ కాలనీలో,ప్రేమ్ నగర్ లో, వడ్డెర బస్తీ,దుర్గ నగర్, చెన్నారెడ్డి నగర్, బాపునగర్, సిపిఎల్ లో నిర్వహించిన రాములవారి కళ్యాణ వేడుకలకు విచ్చేసి స్వామివారి ఆశీస్సులు తీసుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ అంబర్ పెట్ ప్రజలందరికీ శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ప్రజలంతా కూడా ఆయు రారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు ప్రాంత రాములవారి కళ్యాణోత్సవ నిర్వాహకులు పలు పార్టీల నాయకులు,ప్రజలు,పటేల్ నగర్ దేవస్థాన కమిటీ సభ్యులు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు లవంగు ఆంజనేయులు,రజనీకాంత్ గౌడ్, ఆమనూరి సతీష్, లింగారావు,రంగు సతీష్ గౌడ్,మహేష్ ముదిరాజ్, బాలరాజు గౌడ్, నాగరాజు, రంగు ఉదయ్ కిరణ్ గౌడ్,వినయ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబర్ పేట శంకర్ ముదిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల కళ్యాణం

అంబర్ పేట,ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్: ఈ రోజు శ్రీ రామనవమి సందర్భంగా అంబర్ పేట్, రఘునాథ్ నగర్ లో, అంబర్ పేట్ శంకర్ ముదిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సీతా రాముల కళ్యాణోత్సవం లో బిఆర్ఎస్ అంబర్ పేట్ డివిజన్ అధ్యక్షులు సిద్ధార్థ ముదిరాజ్ పాల్గొని సీతరాముల వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేసారు. అనంతరం ప్రజలందరికి శ్రీరామనవి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు

నజయ్ ముదిరాజ్, నరేంద్ర ముదిరాజ్, బొట్టు మహేష్ గౌడ్, సురేష్ ముదిరాజ్, కాశి రెడ్డి, గణేష్, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం

ముషీరాబాద్, ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ స్థాపించిన సందర్భంగా ప్రతి ఏడాది ఏప్రిల్ ఏడో తేదీన ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహించుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపాలని, జీవన నాణ్యతను పెంచుకోవాలని చెప్పడమే ఈ ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవ ముఖ్య ఉద్దేశం. ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేని జీవితాన్ని గడపాలని అనుకుంటే కచ్చితంగా మీరు కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను పాటించాలి. లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరూ పాటించాల్సిన 10 చిట్కాలు ఉన్నాయి.

హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి

శరీరంలో తగినంత నీరు ఉంటేనే శరీర పనితీరు సక్రమంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ 8 గ్లాసుల నీటిని కచ్చితంగా తాగేలా చూసుకోండి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. కణాలకు పోషకాలు, ఆక్సిజన్ అందేలా నీరు సహకరిస్తుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గితే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

సమతుల భోజనం

ఏదో ఒకటి తిన్నాం కదా అనుకునేట్టు తినకండి. సమతుల భోజనాన్ని ప్రతి పూట తినాలి. మీరు తినే భోజనంలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు అన్నీ ఉండేలా చూసుకోండి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, కోడిగుడ్లు, చికెన్ వంటివి తింటే అన్ని రకాల పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి.

వ్యాయామం

ఎంత ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తిన్నా కూడా ఎముకలు, కండరాలు బలంగా ఉండాలంటే ఎంతో కొంత శారీరక శ్రమ చేయాలి. శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల మానసిక స్థితిని కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్.చు ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల వ్యాయామం చేయడం చాలా అవసరం.

తగినంత నిద్ర

ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో శరీరానికి నిద్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. మన మెదడు సరిగ్గా పని చేయాలన్నా, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ చక్కగా ఉండాలన్నా, మానసిక స్థితి నియంత్రణలో ఉండాలన్నా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా కచ్చితంగా శరీరానికి తగినంత నిద్ర ఉండాలి. అది కూడా నాణ్యమైన నిద్ర పొందాలి. ప్రతి రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. పగటిపూట నిద్రపోయామని చాలామంది రాత్రి సరిగా నిద్రపోరు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి

ఆధునిక జీవితంలో ఒత్తిడి ఎక్కువైపోతుంది. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి కారణంగా గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం, డిప్రెషన్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా, పచ్చని ప్రకృతిలో గడపడం వంటివి చేయాలి. ఇవన్నీ కూడా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

మద్యం వద్దు

ఎంతోమందికి మద్యం తాగే అలవాటు ఉంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి మద్యం తాగనిదే నిద్రపోని వారి సంఖ్య ఎంతో ఎక్కువ. ఆల్కహాల్ వల్ల కాలేయం దెబ్బ తింటుంది. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే

అవకాశం ఉంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి మద్యం వినియోగానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

ధూమపానం

స్మోకింగ్ చేయడం ఒక ఫ్యాషన్ లా అయిపోయింది. ధూమపానం వల్ల ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. అవి శరీరంలో చేరి ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్, శ్వాసకోశ సమస్యలు, గుండె జబ్బులు రావడానికి సహకరిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో మరణాలకు ధూమపానం కారణమవుతుంది. ధూమపానాన్ని మానేస్తే మీ ఆరోగ్యం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఎన్నో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది.

పరిశుభ్రత

అంటువ్యాధులు రాకుండా ఉండాలంటే పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు చేతులు కడుక్కుంటూ ఉండాలి. ప్రతిరోజు స్నానం చేయాలి. పరిశుభ్రత వల్ల క్రిములు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

సామాజిక బంధాలు

శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు మానసిక ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే సామాజిక సంబంధాలు ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఒంటరితనంగా ఉండడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. రోజులో కాసేపు ఒంటరితనం మంచిదే కానీ, పూర్తిగా ఒంటరిగా మిగిలిపోవడం అనేది మీ జీవన కాలాన్ని తగ్గిస్తుంది.

హెల్త్ చెకప్

కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలు ఎలాంటి లక్షణాలను చూపించవు. ఒకేసారి వెల్లువలా ముంచుకొస్తాయి. కాబట్టి ముందస్తుగా కొన్ని రకాల హెల్త్ చెకప్ లు చేయించుకోవడం చాలా అవసరం. వీటిలో ముఖ్యమైనవి రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం వంటివి. అలాగే వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల స్క్రీనింగ్ లు కూడా చేయించుకోవాలి. తగిన సమయానికి టీకాలను తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరుకునే ప్రతి వ్యక్తి కూడా పైన చెప్పిన పది పనులు చేయడం ద్వారా తమ జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ఎక్కువ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

చలివేంద్రాల ఏర్పాటు అభినందనీయం

సీఐ సందీప్ కుమార్

కాప్ర, సమయం ప్రతినిధి : వేసవిలో చలివేంద్రాల ఏర్పాటు అభినందనీయమని, వేసవిలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడానికి ఎంతగానో దోహదపడతాయని నేరేడ్మెట్ ఇన్స్పెక్టర్ సందీప్ కుమార్ తెలిపారు. ఆదివారం వాయిపురిలో సోలీస్ ఐ కేర్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన చలివేంద్రాన్ని సోలిస్ ఐ కేర్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ భార్గవ తులసీరామ్, మాజీ కార్పొరేటర్ కొత్త రామారావు, బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు కాసం మైపాల్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సి ఐ సందీప్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఎండలు అత్యధికంగా ఉండడంతో ప్రజలకు చల్లని నీటితో పాటు మజ్జిగను అందించడం అభినందనీయమని, చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం మంచి నిర్ణయం అని చెప్పారు. ప్రజలు ఎండలో తిరగకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుషాయిగూడ ఎస్ఐ సాయిలు, సోలిస్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ మహేష్, బిఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

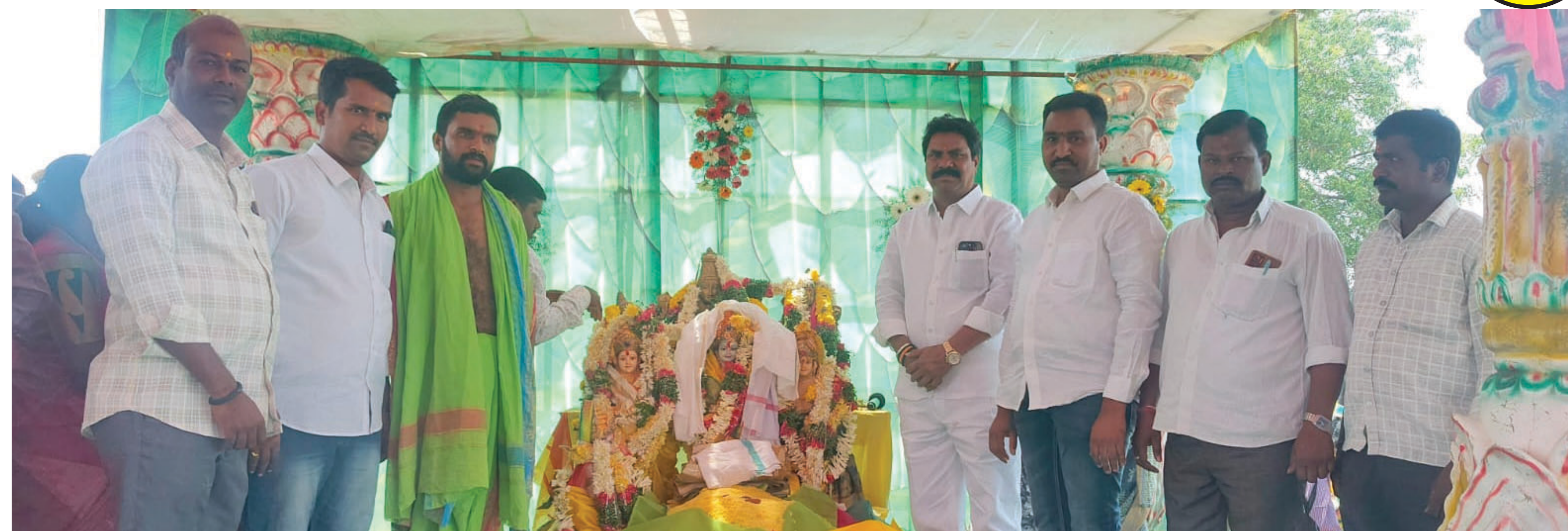
నల్లకుంట రామాలయంలో ఎమ్మెల్యే కాలేరు

అంబర్ పేట, ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్: ఈరోజు సీతారామ నవమి సందర్భంగా అంబర్ పేట నియోజకవర్గంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో గౌరవ ఎమ్మెల్యే కాలేరు వెంకటేష్ గారు మరియు వారి సతీమణి కాలేరు పద్మ గారు సీత రాముల వారి కళ్యాణం లో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో నల్లకుంట డివిజన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మేడి ప్రసాద్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, విజయేంద్ర సాగర్, ప్రదీప్ రావు,కిషన్ రావు, నరేందర్,CH మోహన్ రమణ నాయుడు, రాము యాదవ్,మూర్తి, అడ్వకేట్ సత్యనారాయణ, శంకర్, వెంకటేష్, శ్రీజిత్, రాజు ఇఫ్రాన్ సుల్తానా,లావణ్య, రత్నమాల పాల్గొన్నారు.

పాలకొండ అసెంబ్లీ నియోజికవర్గం సీతంపేట మండలం నందు వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంఖుస్థాపన చేస్తూ సుడిగాలి పర్యటన చేసిన పాలకొండ నియోజికవర్గ శాసనసభ్యులు నిమ్మక జయకృష్ణ. కుసిమి గ్రామ పంచాయితీ బిల్లగుడ కాలని, రోలుగుడ్డి గ్రామ పంచాయితీ గౌరీపాలెం గ్రామం నందు పి.ఎమ్ జన్ మన్ పథకం ద్వారా వాటర్ ట్యాంక్ మరియు ఇంటి ఇంటికి మంజూరైన నీటి కుళాయిలు శంఖుస్థాపన చేసి పనులను ప్రారంబించారు. అలాగే రోలుగుడ్డి, చాకలి గూడ గ్రామ పంచాయితీలకు "PESA-Aspirational Block – సంసాద్ ఆదర్శ గ్రామ్ యోజన" పథకం లో బాగంగా మంజూరైన గ్రామ పంచాయితీ భవనాలకు శంఖుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో AMC చైర్మన్ బిడ్డిక సంధ్యారాణి, ఐటిడిపి కోఆర్డినేటర్ ఇమరక పవన్ కుమార్, GCC చైర్మన్ రామారావు, బిడ్డిక నాగేశ్వరరావు, ఇమరక ప్రసాద్, మండపాటి ప్రభుకుమార్ రాజు, జనసేన మండల అధ్యక్షులు మండంగి విశ్వనాధం, నిమ్మక చంద్రశేఖర్, నిమ్మక మురళి, సవర సంతోష్, సవర రాజేష్, మండంగి ప్రకాశం, గంగరాజు, కురంగి అజయ్, కోటి, బిడ్డిక అప్పారావు మూటక ఎండయ్య, సవర బంగారమ్మ మరియు గ్రామీణ నీటి సరఫరా విభాగం అధికారులు, పంచాయితీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు,సచివాలయ సిబ్బంది,మరియు కూటమి నాయకులు ,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అంగరంగ వైభవంగా సీతారాముల కళ్యాణం

వెల్దుర్తి ఏప్రిల్ 6,సమయం న్యూస్ : వెల్దుర్తి మండల కేంద్రం తో పాటు ఆయా గ్రామాల్లో శ్రీసీతారామచంద్రస్వామి కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. వేద బ్రాహ్మణుల మంత్రోచ్చరణలు, బాజా బజంత్రీలతో రామచంద్రస్వామి కళ్యాణం జరిగింది. మండల కేంద్రంలోని విఠలేశ్వర ఆలయంలో స్వామివారి కళ్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. స్వామివారి తలంబ్రాలను ఊరేగింపుగా ఆలయం వద్దకు తీసుకొచ్చారు. కళ్యాణోత్సవంలో భాగంగా ఉదయం స్వామివారికి అభిషేకం, ఎదుర్కోళ్ళు నిర్వహించారు. సీతారామచంద్రస్వామి కళ్యాణం అనంతరం విట్టలేశ్వర ఆలయం వద్ద బోనాలు స్వామివారి రథోత్సవం జరుగుతుందిఅని ఆలయ కమిటీ నిర్వాహకులు తెలిపారు. అదేవిధంగా లింగాపూర్ గ్రామంలోకూడా అంగరంగ వైభవంగా స్వామివారి కళ్యాణం జరిగింది ఆ తర్వాత ఆ గ్రామంలోని వారందరూ అన్నదాన కార్యక్రమం లో పాల్గొని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.



నర్సాపూర్ మండలంలో అంగరంగ వైభవంగా శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి కళ్యాణము అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు తీసుకొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందడం జరిగింది.అలాగే శ్రీరామనవమి పర్వదిన సందర్భంగా వివిధ దేవాలయాల లో సీతారాముల కళ్యాణం మహోత్సవాల్లో పాల్గొన్న నర్సాపూర్ తాజా మాజీ చైర్మన్ దుర్గాప్ప గారి అశోక్ గౌడ్ గారు నర్సాపూర్ పట్టణంలో గల హనుమాన్ దేవాలయంలో సీతారాంపురంలో సీతారామ కళ్యాణం లో లింగాపూర్ గ్రామంలో సీతారామ కళ్యాణం లో పాల్గొనడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనివాస్ గుప్తా నాగభూషణం రామచందర్ భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

నర్సాపూర్ ఏప్రిల్ 6, సమయం న్యూస్ :

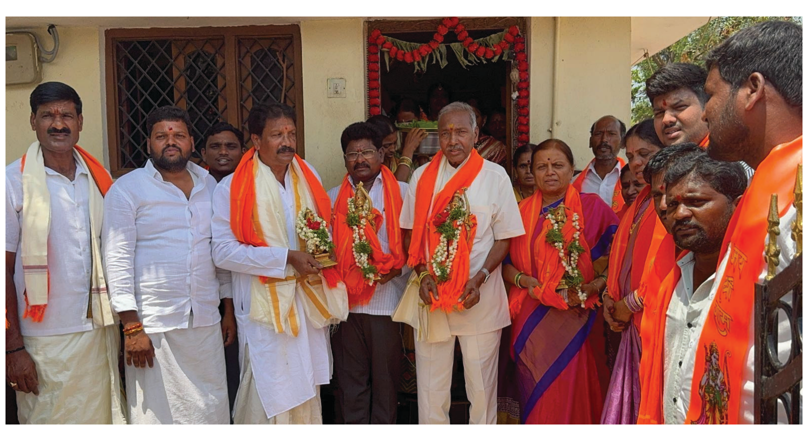
శ్రీ సీతారాముల కల్యాణం పోటెత్తిన భక్తజనం

శివ్వంపేట ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్) : శ్రీరామ నవమినీ పురస్కరించుకుని మండల పరిధిలోని గోమారం, చండీ, పెద్దగొట్టిముక్ల, కొంతాన్ పల్లి, గూడూరు మండల కేంద్రమైన శివ్వంపేట గ్రామాల్లో సీతారాముల కళ్యాణం భక్తుల కోలాహలం మధ్య బుధవారం వేద పండితులు ఘనంగా నిర్వహించారు. స్థానిక కోదండ రామస్వామి ఆలయం ఎదుట ఉన్న మండపాన్ని రంగురంగుల పువ్వులతో అద్భుతంగా అలంకరించారు. ఆ తర్వాత మండపంపై శాస్త్రుల వామన శర్మ, పురుషోత్తమ శర్మ, రఘు శర్మ, శ్యామ్ సుందర్ శర్మ, శ్రీవత్సవ శర్మ, చందు పంతులు ల ఆధ్వ ర్యంలో సీతారాముల విగ్రహాలకు ఎదుర్కోలు నిర్వహించి పల్లకి ద్వారా ఎదుర్కొచిన విగ్రహాలను మండపం పై కూర్చుండ బెట్టారు. ఆ తర్వాత గ్రామ

పురోహితులు శాస్త్రుల వామన శర్మ, వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య సీతారాముల ఇరువురికీ పట్టువస్త్రాలు,తలంబ్రాలు, మంగళసూత్రాలు అందజేసి, భక్తుల సమక్షంలో వివాహ తంతును ఘనంగా నిర్వహించారు. అదేవిధంగా గూడూరు గ్రామ శివారులోని గురుపీఠం ప్రాంగణంలో పీఠం వ్యవస్థాపకులు పెద్దగౌని శివకుమార్ గౌడ్ రమాదేవి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో, దేవదేవుడి కళ్యాణ తంతును వైభవోపేతంగా జరిపించారు. చివరగా భక్తులందరికీ స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో అర్చకులు అయోధ్య రామశర్మ, చండికశర్మలతో పాటు భక్తులు ఉన్నారు.

* **చాకరిమెట్లలో సీతారాముల కళ్యాణం**

శ్రీరామ నవమిని పురస్కరించుకొని చాకరిమెట్ల శ్రీ సహకార ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం, రామాలయం ఆవరణలో శాస్త్రుల వామన శర్మ ఆధ్వర్యంలో వేద మంత్రోచ్చరణల మధ్య సీతారాముల కల్యాణాన్ని వైభవంగా జరిపించారు.కార్యక్రమంలో ఆంజనేయ శర్మ, ఈవో సారా శ్రీనివాస్, అర్చకులు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన భక్తులు, చిన్నగొట్టిముక్కుల గ్రామస్తులు, నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



శ్రీ గురు పీఠం ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం

* **శ్రీ గురు పీఠం ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం**
* **శ్రీ గురు పీఠం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పెద్దగొని జిన్నారం శివకుమార్ గౌడ్ రమాదేవి దంపతులు**

శివంపేట్ ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్) : మెదక్ జిల్లా శివంపేట మండలంలోని గూడూరు గ్రామ వాస్తవ్యులు శ్రీ గురు పీఠం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పెద్దగొని జిన్నారం శివకుమార్ గౌడ్ రమాదేవి దంపతులు మండలంలోని శ్రీ భగలాముఖి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శ్రీ గురు పీఠంలో హారతి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు . శ్రీరామనవమి పురస్కరించుకొని శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం నిర్వహించారు. ఉత్సవ విగ్రహమును గ్రామంలో ఊరేగింపు నిర్వహించిన అనంతరం శివాలయం దేవాలయం వద్ద స్వామివారికి కళ్యాణ మహోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గూడూరు మాజీ సర్పంచ్ స్వరాజ్యలక్ష్మి శ్రీనివాస్ గౌడ్, రాజ్యం బిక్ష్యపతి, గ్రామ ప్రజలు భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

బోధన్ పట్టణంలో ఘనంగా బీజేపీ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

బోధన్, 6 ఏప్రిల్, సమయం న్యూస్ : బోధన్ పట్టణంలో భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఆదివారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ వేడుకల సందర్భంగా పట్టణంలోని 35 మరియు 37 వార్డు కూడలి, సరస్వతి నగర్ లో బీజేపీ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఉత్సాహభరితంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సుధాకర్ చారి, పట్టణ అధ్యక్షులు కొలిపాక బాల

రాజు, సీనియర్ నాయకులు ధర్మపురి, హనుమాండ్లు చారి, గుంత గంగాధర్, గోపి కిషన్, భూత్ అధ్యక్షులు రమణాచారి, నరసింహ చారి, యువమోర్చా అధ్యక్షులు గౌతం గౌడ్, బాలరాజు చారి, విఠల్ తదితర పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ అభివృద్ధి కోసం ముఖ్యమైన అంశాలు చర్చించబడి, బీజేపీ పార్టీ పై ఉత్సాహభరితమైన ప్రసంగాలు జరిగాయి. పార్టీకి మద్దతు ఇచ్చిన ప్రజలు ఈ వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు.

వరుస దొంగతనాల కేసును చేదించిన పోలీసులు

* **ఇద్దరు దొంగలు అరెస్ట్.. రిమాండ్**

గుమ్మడిదల, ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్) : గుమ్మడిదల మండలంలో ఇటీవల జరిగిన వరుస చోరీల కేసును పోలీసులు చేదించారు. దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరిని అరెస్టు చేసి కోర్టుకు రిమాండ్ చేశారు. ఈ కేసుకి సంబంధించిన వివరాలను గుమ్మడిదల ఎస్సై మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆదివారం సాయంత్రం వెల్లడించారు. మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండలం శభాష్ పల్లికి చెందిన షేక్ ఫయాజ్ @ ఫయూ, చాపల సంజీవ్ @ నవాజ్ ఇద్దరు కలసి గుమ్మడిదల, రామ్ రెడ్డిబావి, కానుకుంట, నల్లవల్లి గ్రామాలలో రాత్రి వేళలో తిరుగుతూ గ్రామానికి బయట ఉన్న దేవాలయాలను ఎంచుకొని హుండీలను పగలగొట్టి డబ్బులను, ఇతర వస్తువులను దొంగలిస్తున్నారు. ఆదివారం ఉదయం గుమ్మడిదల పోలీ సులు, సంగారెడ్డి సీసీయస్ పోలీసులు కలిసి వారిని అదుపులోకి తీసుకొని విచారించి వారి నుంచి రూ.25 వేల నగదు, ఒక బైకు, రెండు సెల్ ఫోన్ లను స్వాదీనం చేసుకొని వారిని కోర్టుకు రిమాండ్ చేసినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. షేక్ ఫయాజ్ @ ఫయు మీద 33 దొంగతనం కేసులు, చాపల సంజీవ్ @ నవాజ్ మీద 26 దొంగతనం కేసులు ఉన్నట్లు తెలిపారు.

వైభవంగా సీతారాముల కళ్యాణం

జిన్నారం, ఏప్రిల్ 6 (సమయం న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండల వ్యాప్తంగా శ్రీరామ నవమి వేడుకలు కన్నుల పండువగా జరిగాయి. జిన్నారంలోని కోదండ రామ స్వామి ఆలయం, మంగం పేటలోని సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయంతో పాటు ఐడీఏ బొల్లారం, ఖాజీపల్లి, గడ్డపోతారం, మాదారం, వావిలాల, ఊట్ల, లక్ష్మీపతి గూడెం, దాదిగూడెం తదితర గ్రామాలలో శ్రీరామనవమి సందర్భంగా సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం వైభవంగా జరి గింది. ఆయా గ్రామాల భక్తులు ఉత్సవాలను వీక్షించేందుకు భారీగా హాజరయ్యారు.

శ్రీరామనవమి సందర్భంగా సీతంపేట మండలం కుసిమి గ్రామంలో జరిగిన శ్రీ రామ నవమి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు పాలకొండ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నిమ్మక జయక్రిష్ణ,మరియు ఏ ఎం సీ చైర్మన్ బిడ్డిక సంధ్యారాణి, ఐటిడిపి కోఆర్డినేటర్ ఇమరక పవన్ కుమార్, జీ సి సి చైర్మన్ రామారావు,బిడ్డిక నాగేశ్వరరావు, ఇమరక ప్రసాద్, మండపాటి ప్రభుకుమార్ రాజు, జనసేన మండల అధ్యక్షులు మండంగి విశ్వనాధం,నిమ్మక చంద్రశేఖర్, నిమ్మక మురళి, సవర సంతోష్, సవర రాజేష్, మండంగి ప్రకాశం, గంగరాజు, కురంగి అజయ్, కోటి, బిడ్డిక అప్పారావు మూటక ఎండయ్య, సవర బంగారమ్మ మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

- సీతంపేట మండలం (సమయం న్యూస్)

కన్నుల పండగలా సీతారాముల కళ్యాణం

గజ్వేల్, మార్చి 6: గజ్వేల్ పట్టణంలోని లక్ష్మీ ప్రసన్న కాలనీలో శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా శేష సాయి మోక్ష మందిరం ప్రాంగణంలో ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల కల్యాణాన్ని ఆదివారం రాత్రి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు ఉప్పల మెట్టయ్య పద్మదంపతులు, చండిక చంద్రకాంత్ లు పెళ్లి పెద్దలుగా వ్యవహరించి కళ్యాణాన్ని నిర్వహించారు. వేద పండితులు, చాడ నంద బాల శర్మ వైదిక నిర్వాహణలో కన్నుల పండుగల జరిగిన కళ్యాణోత్సవంలో విశేష సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు ఎల్లు రామిరెడ్డి, సదానందం, ఇతర సభ్యులు కాలనీవాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో శ్రీరాముల కళ్యాణం

:బోధన్ శక్కర్ నగర్ ఆలయంలో వైభవోత్సవం

: బోధన్ శక్కర్ నగర్ ఆలయంలో వైభవోత్సవం

బోధన్, 6 ఏప్రిల్, సమయం న్యూస్: చైత్రమాసం శుద్ధ నవమి శ్రీరామనవమి సందర్భంగా బోధన్ పట్టణంలోని శక్కర్ నగర్ లో గల శ్రీరామాలయంలో ఆదివారం రోజున ఆలయాన్ని అందంగా అలంకరించారు. ఉదయం నుండే భక్తులు అధిక సంఖ్యలో ఆలయానికి విచ్చేసి ఆ సీత సమేత శ్రీరాముల వారినీ దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన మండపంలో మధ్యాహ్నం 12 గంటల కు అభిజిత్ లగ్న ముహూర్తాన శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం భక్తిశ్రద్ధలతో అంగరంగ వైభవంగా జరగింది. ఈ కార్యక్రమం మతపరంగా కాకుండా సామాజిక, సాంస్కృతిక ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలిచింది. ఈ వేడుకలో ముఖ్య అతిథులుగా జడ్జి రిజిస్టరు శివ సాయి దంపతులు, ఎసీపీ శ్రీనివాస్ దంపతులు హాజరై దేవదంపతుల కళ్యాణాన్ని తిలకించి ఆశీర్వాదం పొందారు. ఆలయ అర్చకులు ప్రవీణ్ మహారాజ్ సంప్రదాయ పద్ధతిలో కళ్యాణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఈ మహోత్సవాన్ని అంకితభావంతో ఏర్పాటు చేశారు. కళ్యాణోత్సవం మతపరమైన భక్తి భావాన్ని మాత్రమే కాకుండా సామాజిక సమానత్వానికి ఓ వేదికగా నిలిచింది. వివిధ వర్గాల భక్తులు కలిసికట్టుగా పాల్గొన్నారు. చిన్నపిల్లలు, యువత, వృద్ధులు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించారు. భక్తులకు ప్రత్యేకంగా అన్నప్రసాదం ఏర్పాటుచేయబడి, సుమారు 2000 మందికి పైగా భక్తులకు అన్నదాన సేవ అందించబడింది. ఎసీపీ శ్రీనివాస్ పర్యవేక్షణలో భద్రత ఏర్పాట్లు సజావుగా జరిగాయి. అలాగే, వృద్ధాశ్రమాలకు విరాళాలు, విద్యార్థులకు ఉచిత పుస్తకాలు పంపిణీ వంటి సేవా కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహించబడ్డాయి. సాయంత్రం ఉత్సవ మూర్తులను ఊరేగింపు నిర్వహించడం జరుగుతుందని, సోమవారం శ్రీరాములవారికి పట్టాభిషేకం నిర్వహించబడుతుందని కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. కావున సోమవారం రోజున కూడా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి ఈ పట్టాభిషేక మహోత్సవంలో పాల్గొనాల్సిందిగా కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు.

లక్ష్మాపూర్ లో ఘనంగా సీతారామ కళ్యాణం

గజ్వేల్, మార్చి 6: గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ లక్ష్మాపూర్ లో ఆదివారం ఘనంగా సీతారామ కళ్యాణం నిర్వహించారు. తాజా మాజీ సర్పంచ్ కొలిచెలిమి స్వామి రేణుక దంపతుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కళ్యాణోత్సవంలో అధిక సంఖ్యలో గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు. శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా లక్ష్మాపూర్ గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం సంతరించుకుంది. కార్యక్రమంలో దావత్ శ్రీనివాస్, శ్రీలత, భూమల్ల పరుశరాములు, నవీన, పోకల ప్రభాకర్ లక్ష్మి, కొలిచల్మ కర్ణాకర్, భవాని అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వేంకటేశ్వర కాలనీలో దొంగతనం, తులం బంగారం, కిలో వెండి 30 వేల నగదు చోరీ, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టిన పట్టణ పోలీసులు

బోధన్, 6 ఏప్రిల్, సమయం న్యూస్ : బోధన్ పట్టణంలోని వేంకటేశ్వర కాలనీ లో తాళం వేసిన ఇంటి తాళం పగలగొట్టి దొంగతనం జరిగిందనీ ఇంటి యజమాని పట్టణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా పట్టణ సీఐ వెంకట్ నారాయణ కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. వివరాలలోకి వెళితే కాలనీ నివాసి ఈశ్వర్ దాస్ తన భార్యతో ఈనెల 4వ తేదీ శుక్రవారం రోజున సాయంత్రం 6 గంటలకు ఇంటికి తాళం వేసి హైదరాబాద్‌లో ఉన్న తన కుమారుని వద్దకు వెళ్లడం జరిగింది. 6 వ తేదీ ఆదివారం ఉదయం 7:30

గంటల సమయంలో తన ఇంటి పక్కన ఉన్న అరుణ్ కుమార్ అటుపక్కగా ఉన్న ఈశ్వర్ దాస్ ఇంటి తలుపు తాళాలు పగలగొట్టబడి ఉన్నాయని గమనించి వెంటనే ఈశ్వర్ దాస్ కు విషయాన్ని ఫోన్ ద్వారా తెలిపారు. ఈశ్వర్ దాస్ ఇంటికి తిరిగి రాగా తలుపులు తెరిచి ఉన్నట్లు గమనించి, బీరువాలోని 1 కిలో వెండి ఆభరణాలు, తులం బంగారు ఆభరణాలు, రూ.30,000 నగదు, సిసి టీవీ కెమెరా హార్డ్ డిస్క్ దొంగిలించబడ్డాయని తీసుకొని పట్టణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందని సిఐ వెంకట్ నారాయణ తెలిపారు తన బృందంతో ఆ ఇంటికి వెళ్లి తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ దర్యాప్తు కొనసాగించడం జరుగుతుందని సీఐ తెలియజేశారు.

బాకీ డబ్బులు అడిగితే ప్రాణం తీసిన బంధువు

గజ్వేల్, మార్చి6: బాకీ డబ్బులు అడిగితే బంధువు ప్రాణం తీసిన సంఘటన గజ్వేల్ మండలం కోమటి బండ గ్రామంలో ఆదివారం చోటు చేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం హుజురాబాద్ కు చెందిన ఆంజనేయులు గజ్వేల్ లో నివాసం ఉంటున్నాడు. గజ్వేల్ మండల పరిధిలోని కొమరబండ గ్రామంలో బందువు పిట్టల శివ డబ్బులు ఇవ్వాల్సి ఉండగా, ఆదివారం కోమటిబండలోని అతని ఇంటికి ఆంజనేయులు వెళ్లి డబ్బులు అడిగాడు. ఈ క్రమంలో వారి మధ్య మాట మాట పెరిగి ఒకరి పై ఒకరు దాడి చేశారు. పిట్టల శివ ఇనుపరాడ్ తో ఆంజనేయులు తలపై బాధడంతో ఆంజనేయులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. గజ్వేల్ సి ఐ సైదా,ఎస్ ఐ శంకర్ లు సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

పాలకొండలో పల్లా కొండలరావు(కొండబాబు) గారిని పరామర్శించిన టిడిపి చీపురుపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కిమిడి కళా వెంకట్రావు గారు మరియు పాలకొండ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నిమ్మక జయక్రిష్ణ గారు

పాలకొండ మండలం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా:

చైత్ర పూర్ణిమ హనుమాన్ జన్మోత్సవ బ్రహ్మోత్సవం కోసం బోధన్ ఎమ్మెల్యేకు ఆహ్వానం

నిజామాబాద్, 6 ఏప్రిల్, సమయం న్యూస్ : ఏప్రిల్ 12వ తేదీన చైత్ర పూర్ణిమ హనుమాన్ జన్మోత్సవ బ్రహ్మోత్సవం సందర్భంగా మాజీ మంత్రి, బోధన్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పొద్దుటూరి సుదర్శన్ రెడ్డిని నిజామాబాద్‌లోని వారి కార్యాలయంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు గుండేడి శంకర్, రాచర్ల రాజేంద్ర ప్రసాద్, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు ప్రవీణ్ మహారాజు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా హనుమాన్ జన్మోత్సవం కోసం కరపత్ర ఆవిష్కరణ చేసి, ఈ హనుమాన్ జయంతి బ్రహ్మోత్సవాలకు ఎమ్మెల్యేకు ఆహ్వానం తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే సానుకూలంగా స్పందించారని ఆలయ అధ్యక్షులు తెలిపారు.

రేషన్ షాపుల ద్వారా సన్న బియ్యం పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని వేగవంతంచేయండి

*** జిల్లాకలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్**

మెదక్ ఏప్రిల్ 06 (సమయం న్యూస్) : ఆదివారం కలెక్టర్ పాపన్నపేట మండలం రామాలయం గుడి దగ్గర ఉన్న పౌరసరఫరాల శాఖ మండల్ లెవెల్ స్టాక్ పాయింట్ (గోడౌన్) ను పరిశీలించారు. గోడౌన్ లో నిల్వ ఉన్న బియ్యం నాణ్యతలను పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అంగన్వాడి సెంటర్స్, హాస్టల్స్ సరఫరా చేసే బియ్యం, రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులకు సన్న బియ్యం పంపిణీ సంబంధిత వివరాలను సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు, రేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులకు సన్న బియ్యం పంపిణీ కు సరిపడే బియ్యం , స్టాక్ ఉండే విధంగా సివిల్ సప్లై శాఖ ద్వారా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. స్టాక్ రిజిస్టర్, డెలివరీ రిజిస్టర్ రిజిస్టర్లు సక్రమంగా నిర్వహించాలని సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సివిల్ సప్లై మండల లెవెల్ స్టాక్

పాయింట్ అధికారులు తదితరులు

పాల్గొన్నారు.