దొంగతనం కేసులో
ఇద్దరికి రెండేళ్ల జైలు శిక్ష

నిజామాబాద్ లీగల్, బతుకమ్మ :బైక్ ను దొంగలిం చిన ముద్దాయిలు సూదం మాధవ్ తోమ్కే, పూదరి నగేష్ ల ఇరువురికి రెండు సంవత్సరాల కఠిన కారగార శిక్షలు విదిస్తూ నిజామాబాద్ సెషన్స్ జడ్జి జి. వి. ఎన్ భారత లక్ష్మీ బుధవారం తీర్పునిచ్చారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ ధర్పల్లి రాజేష్వర్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల మేరకు సంఘటన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. మహారాష్ట్ర లోని నాందేడ్ జిల్లా నవ తాలూకాలోని కాప్సీ గ్రామ వాస్తవ్యుడు మాధవ్ తన తల్లితండ్రులతో కలిసి బతుకుతెరువు కోసం నిజామాబాద్ నగరానికి వచ్చి ఆనంద్ నగర్ లో నివసిస్తున్నాడు. ఆయన మద్యం, జెల్సా లకు అలవాటు పడి డబ్బుల కోసం బైక్ ల దొంగతనాలకు అలవాటు పడ్డాడు. పలుమార్లు పోలీసులు కేసులు నమోదు చేయడంతో జ్యూడిషియల్ రిమాండ్ లో ఖైదుగా జైలులో ఉండేవాడు. జైలులో అతనికి మరొక రిమాండ్ ఖైదీ రెంజల్ మండలం దూపల్లి గ్రామానికి చెందిన పూదరి నగేష్ తో పరిచయం ఏర్పడింది. ఈ ఇద్దరికి కోర్టు బెయిలు మంజూరు చేయడంతో జైలు బయటకు వచ్చారు. మళ్లీ యదావిదిగా దొంగతనాలు చేయసాగారు. ఈ మేరకు జూన్ 5, 2025 న అర్ధరాత్రి సమయంలో నిజామాబాద్ నగరంలోని గాజుల్ పేట్ కు చెందిన శ్రీరామ్ జలంధర్ బైక్ ను ఇద్దరు కలిసి నఖిలి తాళం చెవితో బైక్ ని దొంగతనంగా తీసి వెళ్లే ప్రయత్నం చేసారు. ఈ ప్రయత్నంలో పోలీసులు వచ్చి వీరియవురిని పట్టుకున్నారు.నేర విచారణ పూర్తి చేసి చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారనే నేర అభియోగాలు చేస్తూ పోలీసులు కోర్టులో అభియోగ పత్రం దాఖలు చేశారు.నేర న్యాయ విచారణలో చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాల సెక్షన్ ప్రకారం నేరం రుజువు కాలేదని, దొంగతనం నేరం రుజువు కావడంతో ఇద్దరికి రెండు సంవత్సరాల కఠిన జైలుశిక్షతో పాటు వేయి రూపాయల జరిమానా విధించారు. ఈ జరిమానా చెల్లించని యెడల మరో నాలుగు నెలల అదనపు జైలుశిక్ష అనుభవించాల్సి ఉంటుందని సెషన్స్ జడ్జి భారత లక్ష్మీ తమ తీర్పులో పేర్కొన్నాట్లు పిపి రాజేష్వర్ రెడ్డి తెలిపారు.

జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా, దృఢంగా పెరగాలని కోరుకుంటున్నారా..
ఈ చిట్కాలను పాటించండి..

మెరిసే, దట్టమైన, పొడవైన జుట్టు కోసం సహజ మార్గాలు వెతుకుతున్నారా? అయితే పోషకాహార నిపుణులు సహజ చికిత్సలు, పురాతన ఆయుర్వేద పద్ధతులు మంచి ఫలితాలు ఇస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద రహస్యాలను మళ్లీ అనుసరించడం ద్వారా, సరైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ జుట్టు రాలడం తగ్గించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే సులభంగా ఇంట్లోనే పాటించగల కొన్ని చిట్కాలను కూడా వారు సూచిస్తున్నారు. మెరిసే, అందమైన జుట్టు కోసం ఇంట్లో పాటించగలిగే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఉసిరికాయ జ్యూస్, నట్స్..
ఆమ్లా (ఉసిరికాయ)లో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు కుదుళ్లను బలపరచడం, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడం, హెయిర్ ఫాల్ తగ్గించడం వంటి ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. అదనంగా తల చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచి, డాండ్రఫ్ తగ్గించడంలో, ముందస్తు తెల్ల జుట్టును నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఆమ్లాను జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు లేదా ఆయిల్/మాస్క్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే బాదం, ఆక్రోట్స్ వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను రాత్రంతా నానబెట్టి తీసుకుంటే అవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో ఉన్న విటమిన్ ఇ, బయోటిన్, హెల్తీ ఫ్యాట్స్ జుట్టుకు అవసరమైన పోషణను అందిస్తాయి. రోజుకు 5–7 నానబెట్టిన బాదం తినడం వల్ల జుట్టు బలంగా, మెరిసేలా మారుతుంది.

ఉల్లిపాయ రసం..
అదే విధంగా ఉల్లిపాయ వాసన ఘాటుగా ఉన్నప్పటికీ జుట్టు పెరుగుదలలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీమైక్రోబియల్ గుణాలు తల చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఉల్లిపాయ రసాన్ని నేరుగా తలకు రాయడం వల్ల జుట్టు బలంగా మారుతుంది. ఇవే కాకుండా వేడి నూనెతో తలకు మసాజ్ చేయడం ఒక పాత సంప్రదాయం. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి, తల చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి, జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. కొబ్బరి నూనె, ఆలివ్ ఆయిల్, బాదం నూనె వంటి నూనెలను స్వల్పంగా వేడి చేసి మెల్లగా మసాజ్ చేయడం ఉత్తమం. ఈ నాలుగు సులభమైన చిట్కాలను రోజువారీ జీవితంలో పాటిస్తే, క్రమంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగై, దట్టంగా, మెరిసేలా మారే అవకాశం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మేం మీడియా మమ్మల్నీ ఎవ్వరు ఎమి చేయలేరు..

మాణిక్ బండార్ గ్రామంలో మహిళలపై ఇద్దరు సోదరుల అరాచకం
మాక్లూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసిన చర్యలు శూన్యం
పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంకు తరలివచ్చిన గ్రామస్తులు

నిజామాబాద్ క్రైం, బతుకమ్మ: నిజామాబాద్ నగర శివారులోని మాణిక్ బండార్ గ్రామంలో మహిళలకు రక్షణ లేకుండా పోయింది. ఇద్దరు అన్నధమ్ములు మీడియా పేరు చెప్పి దాష్టికాలకు తెగబడ్డారు. తాము మీడియాలో పనిచేస్తున్నమని మహిళలు స్నానాలు చేస్తున్నప్పుడు విడియోలు తీసీ లోంగదిసుకునే ప్రయత్నం చేశారని గ్రామస్తులు ఆరోపించారు ఇంట్లో క్షుద్రపూజలు చేయడిమే కాకుండా మీ ఇష్టం వచ్చినట్టు చేసుకోండని తమ వేనుకు ఉన్నది ఎవ్వరో తెలుసుకోవాలని నేరుగా బేదిరిస్తున్నారని గ్రామస్తులు వాపోయారు. స్థానిక మాక్లూర్ పోలిస్ స్టేషన్ లో ఒ వివాహిత లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోలేదని గ్రామస్తులు ఆరోపించారు. గ్రామంలొ ఒక మహీళను లొంగదిసుకునేందుకు పాత కేసు తిరగతోడిస్తామని ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చేస్తున్న ఆక్రుత్యాలపై , మహిళపై చేస్తున్న వేదింపులు, క్షుద్రపూజలనుంచి తమను రక్షించాలని గ్రామస్తులు ముకుమ్మడిగా నిజామాబాద్ పోలిస్ కమీషనర్ కార్యాలయంకు తరలివచ్చారు. ఈ విషయంపై నేరుగా పోలిస్ కమీషనర్ కు లిఖితపూర్వకంగా పిర్యాదు చేశారు.

ఈ విషయంలో పోలిస్ కమీషనర్ స్వయంగా విచారణ జరిపి మీడియా ముసుగులో ఆరాచాకాలు చేస్తున్న ఇద్దరు అన్నధమ్ములపై కేసులు నమోదు చేసి అరెస్టు చేయాలని కోరారు.

ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ :క్యాన్సర్ ను ముందస్తుగా గుర్తించడం ద్వారా చికిత్స సులభం అవుతుందని, ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి. సాయి చైతన్య అన్నారు. గ్రేస్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ హైదరాబాద్, ఇందూర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ నిజామాబాద్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా ఆరోగ్య శిబిరం (మహిళలకు క్యాన్సర్ సంబంధించిన) నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం సీపీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ సిబ్బంది 24/7 విధినిర్వహణలు నిర్వహిస్తూ తమ ఆరోగ్యం పట్ల తగు జాగ్రత్తలు ఎల్లప్పుడూ తీసుకోవాలని అందు కోసం డాక్టర్ ల సూచనలు, సలహాలు పాటించాలని తెలియజే శారు. ఆరోగ్యం బాగున్నప్పుడే విధి నిర్వహణకు తమ శరీరం సహకరిస్తుందని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపారు. ఎల్లప్పుడూ

మందులు వాడే బదులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించినట్లయితే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని కలగకుండా ఉంటుందని తెలిపారు. ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని, ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి సిబ్బంది తమ ఆరోగ్యాన్ని సంబంధిత డాక్టర్లకు చూయించుకోవాలని, డాక్టర్ల సూచనలు సలహాలు తప్పనిసరి పాటించాలని కోరారు. గ్రేస్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్, ఇందూర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఇలాంటి క్యాంపు నిర్వహించడం ఎంతో శోభదాయకమని భవిష్యత్తులో ఇలాంటి క్యాంపులు ఇంకా నిర్వహించాలని పోలీస్ కమిషనర్ ఆకాంక్షించారు. అనంతరం సీపీ క్యాంప్ ని ప్రారంభించి, వచ్చినటువంటి మహిళా పోలీస్ సిబ్బందికి ఉచితముగా వైద్యం, అన్ని రకాల పరీక్షలు నిర్వహించి వారికి ఉచిత మందుల పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డి.సి.పి (అడ్మిన్) జి. బస్వారెడ్డి, అదనపు డి.సి.పి (సి.ఏ.ఆర్) కె. రాంచందర్ రావ్, పోలీస్ యూనిట్ డాక్టర్ సరళ, డాక్టర్ జి.అమర్ దీపిక (మెడికల్ డైరెక్టర్ ఇందూర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్), డాక్టర్ పి.అరవింద్ (రేడియేషన్ ఒంకలోజిస్ట్), డాక్టర్ శైలజ (గైనకాలజిస్ట్), డాక్టర్ రితిక (డి.ఎమ్.ఓ ఇందూర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్), డాక్టర్ రవీంద్రనాథ్ సూరి (సీనియర్ డాక్టర్ ఇందూర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్), మధు (స్క్రీనింగ్ క్యాంపు కోఆర్డినేటర్), నిజామాబాద్, ఆర్మూర్, బోధన్ పోలీస్ స్టేషన్ మహిళా సిబ్బంది, పోలీస్ కార్యాలయం, రేంజ్ కార్యాలయం మహిళా సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తొర్తి అంబేద్కర్ సంఘ సభ్యులకు ఘన సన్మానం

ఏర్గట్ల, బతుకమ్మ :ఏర్గట్ల మండలం లోని తొర్తి గ్రామ అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో 2025-26 సంవత్సరం కు గాను విశిష్ట సేవలను అందించిన వారిని ఘనంగా సత్కరించారు. అంబేద్కర్ యువజన సంఘం సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో దోన్ పాల ముతేన్న, జంబూక క్రాంతి, రాహుల్ శాంత లను అంబేద్కర్ యువజన సంఘ సభ్యులు బుధవారం ఘనంగా శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం సభ్యులు మాట్లాడుతూ సంఘం అభివృద్ధికి వారు చేసిన కృషి మరువలేనిదని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో చక్రి, నవీన్, రాము, సురేష్, బి సాగర్, శ్రీకాంత్, శేఖర్, సూరజ్, సుధీష్, ముత్తెన్న పాల్గొన్నారు.

డీఈవో కార్యాలయంలో పలువురికి స్థాన చలనం

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ :విద్యా శాఖ అధికారి కార్యాలయంలో బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న పలువురికి బుధవారం బదిలీలు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. విద్యాశాఖ అధికారి కార్యాలయంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి బీ2 సెక్షన్ నిర్వహిస్తున్న మహేందర్ రెడ్డికి బి1 సెక్షన్, బి1 సెక్షన్ నిర్వహిస్తున్న శివ గౌడ్ కు బి5 సెక్షన్, బి5 సెక్షన్ నిర్వహిస్తున్న సుఖేష్ కు బి2 సెక్షన్, ఏ2 సెక్షన్ నిర్వహిస్తున్న జావీద్ కు ఏ4 సెక్షన్, అలాగే ఏ4 సెక్షన్ నిర్వహిస్తున్న నిశాంత్ కు ఏ2 సెక్షన్ కు బదిలీ చేస్తూ జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి పి.అశోక్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇద్దరు సీనియర్ అసిస్టెంట్ లకు, ముగ్గురు జునియర్ అసిస్టెంట్ లకు బదిలీలు జరిగాయని వారు పేర్కొన్నారు.

కామారెడ్డి జిల్లాలో పలువురు ఎస్సైల బదిలీ

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ:కామారెడ్డి జిల్లాలో పలువురు ఎస్సైలను బదిలీ చేస్తు జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గాందారీ ఎస్ఐ అంజనేయులు ను పిట్లంకు, బీర్కూర్ ఎస్సై మహేంధర్ ను గాంధారీకి, జుక్కల్ ఎస్ఐ నవీన్ చంద్రను బాన్సువాడకు, అక్కడ ఉన్న మురళీని జుక్కల్ కు అటాచ్ చేయగా, బాన్సువాడ ఎస్ఐ వికె రాములును బీర్కూర్ కు, పిట్లం ఎస్ఐ వేంకట్రావ్ కు బాన్సువాడకు బదిలీ చేస్తు బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.