

ప్రభుత్వ పాఠశాల బడి బాటలో ప్రజాప్రతినిధుల పిల్లలు



భీమ్ గర్, బతుకమ్మ : ప్రయివేట్ స్కూల్ లో తమ పిల్లల్ని చదివించి విద్యావంతులను చేయాలనే తపనలో మునిగితేలే ప్రజాప్రతినిధులు ఉన్న ఈ సమాజంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలే జీవిత గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులంతా తమ పిల్లలను వినుత్య రీతిలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్చించిన ఘటన మండలంలోని గోనుగొప్పలలో జరిగింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరితే కోసం ప్రభుత్వం ఉదారంగా నిర్వహిస్తున్న బడి బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం ఆ గ్రామంలోని ప్రజాప్రతినిధులంతా వాళ్ల పిల్లల్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్చించారు. తాము తమ పిల్లల్ని చేర్చించి వారు గ్రామ ప్రజలకు స్ఫూర్తిదాయకమయ్యారు. ఈ మేరకు గ్రామ సర్పంచ్ అన్న పిల్లలను, ముజీ సర్పంచ్ భోజగౌడ్ మనవళ్లను, వీడిసీ అధ్యక్షులు కాసూరి పుషారంత్ పిల్లలను, వార్ మెంబర్స్ భూమేశ్ పిల్లలను, అంగన్నాడి మేడం ప్రమీల మనవళ్లను, గ్రామస్థుల పిల్లలు ఇందాపురం సురేందర్, ఇందాపురం శోభన్, కాసూరి రవి, చికాల సతీష్, బోడో సాయాల, స్వామి నాయక్, ఎల్ రాజ్ సతీష్ లు తమ పిల్లలను చేర్చించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులు అందరూ కూడా ప్రభుత్వ బడులను ప్రోత్సహిస్తున్నందుకు సహకరిస్తున్నందుకు సర్పంచ్ కు, గ్రామ ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రజలకు హెచ్ మన్సూర్ ప్రతీక ధన్యవాదములు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో బోమ్మినా శ్రీనివాస్, కనకం శ్రీనివాస్, ఎస్ ఆర్ భూమేశ్వర్, ప్రవీణ్ గౌడ్, ముద్దుల శేఖర్, అనుపల శంకర్, దేశాబోయిన రవి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.



నువా న్యాయరల్ డైమండ్ ఆభరణాలు ఆవిష్కరణ

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : నువా న్యాయరల్ డైమండ్ ఆభరణాలను నగరంలోని మలబార్ గేట్ అండ్ డైమండ్స్ ను వినియోగదారులను శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రకృతిలో కనిపించే సున్నితమైన ఆకృతులు, నిర్మాణాలు, అందమైన ఆభరణాల నుంచి స్ఫూర్తి పొందిన ఈ కలెక్షన్ ప్రకృతి అద్భుతాలను ఆధునిక విలాసవంతమైన శైలిలో మేళవించే ప్రత్యేక ప్రయత్నంగా రూపొందించబడింది. గతేళ్లు, తనెగూడు నుమానూ, భూమి సహజంగా సృష్టించిన ఆకృతులు, జీవంత నిండిన ప్రకృతి డిజైన్లు వంటివి కలెక్షన్ సుందరంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. 18 క్వార్టర్స్, 14 క్వార్టర్ బంగారంతో రూపొందించిన ఈ కలెక్షన్ ను న్యాయరల్ డైమండ్స్, రంగురంగుల రత్నాలు, సిరామిక్ కలర్ ఎనామెలింగ్, అనువర్ణలు తోడియం ఫినిష్ తో సమన్వయం చేసి మరింత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దారు అని తెలిపారు. నిర్మాణ బలాన్ని, సున్నితమైన అందాన్ని సమతుల్యం చేసే ఈ ఆభరణాలు వివిధ సందర్భాలకు అనువుగా ఉండే ఆధునిక సాగసైన రూపాన్ని అందిస్తాయని, ప్రతి డిజైన్ ప్రకృతి ఆకృతుల వైవిధ్యాన్ని నైపుణ్యపూర్వకమైన హస్తకళ ప్రవాహమునూ రూపాలు సమకాలీన సౌందర్యంతో వ్యక్తపరుస్తుందని అన్నారు. నువా ద్వారా ఆ సహజ సౌందర్యాన్ని ఆధునిక న్యాయరల్ డైమండ్ ఆభరణాల కలెక్షన్ గా మలచాలని మేము కోరుతున్నామన్నారు. ఇది సాగసైనదిగా ఉండటంతో పాటు వివిధ సందర్భాలకు అనువుగా నేటి మహిళల జీవనశైలికి సరిపోయేలా బడి బాట లక్ష్యం అని, ప్రతి ఆభరణం అత్యుత్తమ హస్తకళను సహజ విలాసాన్ని సమతుల్యం చేస్తూ, సుకష్టమైన విలాసాన్ని, అద్భుతమైన డిజైన్స్ అభినందించే మహిళల కోసం ఈ కలెక్షన్ రూపొందించబడిన అన్నారు. ఆభరణ న్యాయరల్ డైమండ్ ఆభరణాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపును అందిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోదర ఇంచార్జ్ అక్షయ్, మార్కెటింగ్ ఇంచార్జ్ ఇమ్రాన్, మేనేజర్ ప్రశాంత్, ఫెర్రోస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సింగరేణిలో అవినీతిపై నిజాలు బయటపెట్టాలి

ఛలో సింగరేణిలో పాల్గొన్న అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : సింగరేణిలో జరిగిన అవినీతిపై నిజాలు బయటపెట్టాలని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ దిమాండ్ చేశారు. బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో మందిర్లను జిల్లాలో చేపట్టిన ఛలో సింగరేణి కార్యక్రమంలో శుక్రవారం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... సింగరేణి స్టాక్ రికార్డులో ఉన్నట్లు చూపిన సుమారు 40 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల బొగ్గు కనిపించడం లేదని ఆరోపించారు. ఈ బొగ్గు విలువ సుమారు రూ.1600 కోట్లు ఉంటుందని, అక్రమంగా తరలించి విక్రయించారని చెప్పారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వం రంగ సంస్థకు భారీ నష్టం జరిగిందని వాపోయారు. ఈ వ్యవహారంపై స్వతంత్ర లేదా ఉన్నత స్థాయి విచారణ జరపాలని దిమాండ్ చేశారు. బొగ్గు నిల్వలు, ఉత్పత్తి, రవాణా, విక్రయాలపై పూర్తి అటోరీ నిర్వహించాలని అన్నారు. ప్రజల సంపదకు సంబంధించిన అంశాల్లో ప్రభుత్వం జవాబుదారీతనం చూపించాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పావనం వీడి సింగరేణి వ్యవహారంలో నిజం ఎదో ప్రజలకు తెలపాలన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక హామీలను తుంగలో తొక్కిందని



గుర్తు చేశారు. దీనికి తోడు భారీ అవినీతికి జరిగిందని వాపోయారు. ఈ వ్యవహారంపై స్వతంత్ర లేదా ఉన్నత స్థాయి విచారణ జరపాలని దిమాండ్ చేశారు. బొగ్గు నిల్వలు, ఉత్పత్తి, రవాణా, విక్రయాలపై పూర్తి అటోరీ నిర్వహించాలని అన్నారు. ప్రజల సంపదకు సంబంధించిన అంశాల్లో ప్రభుత్వం జవాబుదారీతనం చూపించాలని అవసరం ఎంతైనా ఉందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పావనం వీడి సింగరేణి వ్యవహారంలో నిజం ఎదో ప్రజలకు తెలపాలన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక హామీలను తుంగలో తొక్కిందని



భారతీయ జనతా పార్టీ నిరంతరం పోరాడుతూనే ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. సింగరేణి ప్రాంత పరిస్థితులను పరిశీలించేందుకు వెళ్లిన తమని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పోలిసులు ద్వారా అడ్డుకొని అరెస్టు చేయడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని అందించారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ శాసనసభాపక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే అంజిరెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు రామారావు చటేజీ, పాల్వాయి హరీష్ బాబు, వెంకటరమణారెడ్డి, రాకేష్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీ కార్మికుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

తెలంగాణ ప్రగతిశీల గ్రామపంచాయతీ వర్కర్స్ యూనియన్ (టీ యు సీ ఐ) డివిజన్ నాయకులు కె. రాజేశ్వర్

భీమ్ గర్, బతుకమ్మ : గ్రామ పంచాయతీలో పని చేస్తున్న కార్మికుల సమస్యలన్నింటి ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ ప్రగతిశీల గ్రామపంచాయతీ వర్కర్స్ యూనియన్ (టీ యు సీ ఐ) జిల్లా నాయకులు కె. రాజేశ్వర్ దిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర కమిటీ పేలువులో భాగంగా శుక్రవారం ప్రగతిశీల గ్రామపంచాయతీ వర్కర్స్ యూనియన్ (టీ యు సీ ఐ) ఆరూర్ దివిజన్ నాయకులు జి.అరవింద్ ఆధ్వర్యంలో భీమ్ గర్ మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడిఓ ఆఫీస్ వద్ద ధర్నా చేసి గ్రామపంచాయతీ వర్కర్స్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ ఎంపీడిఓ కు దిమాండ్ తో కూడిన వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా

ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గ్రామపంచాయతీ కార్మికులకు పెంచుతూన్న ప్రకటించిన జీతాలను వెంటనే అమలు చేయాలన్నారు. ప్రతి నెల ఒకటో తారీఖున జీతాలను ఇవ్వాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించి కీఎఫ్ ఈఎన్ఐ ఇన్సూరెన్స్ అమలు చేయాలన్నారు. పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుకూలంగా కార్మిక సంఖ్యను పెంచాలని, పని భారం తగ్గించాలన్నారు. మల్టీవర్కర్స్ 51 జీకోను రద్దు చేయాలని, కార్టోబాధ్యం సహాయ కార్యదర్శులుగా నియమించాలని, కార్మికులకు రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ బదులు లక్షల రూపాయలు ఇవ్వాలని, చనిపోయిన కుటుంబానికి ఒక లక్షల గ్రాట్యూటీ ఇవ్వాలని, ప్రభుత్వాన్ని దిమాండ్



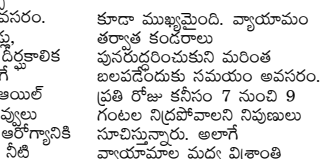
ఆయన దిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో, తెలంగాణ ప్రగతిశీల గ్రామపంచాయతీ వర్కర్స్ యూనియన్ (టీ యు సీ ఐ) ఆరూర్ దివిజన్ నాయకులు జి. అరవింద్, భీమ్ గర్ మండల గ్రామ పంచాయతీ నాయకులు ఏ దేవన్న, కె నాగరాజు, ఎస్

కాళ్ల కండరాలు బలంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి.. ఎలాంటి జీవనశైలిని అనుసరించాలి..?

కాళ్ల కండరాల బలం మనిషి రోజూ వారీ జీవితంలో ఎంతో కీలకమైనది. నడవడం, మెట్లు ఎక్కడం, కుర్చీ నుంచి లేచడం వంటి సాధారణ పనులు నుంచి క్రీడల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన వరకు అన్నింటికీ బలమైన దిగువ శరీరం అవసరం. కాన్డొ సెప్పి, గూట్స్ వంటి కాళ్ల కండరాలు శరీరంలోని అతిపెద్ద కండరాల సమూహంలో భాగం. ఇవి బలంగా ఉంటే కరోటిక్ సమర్థవంతంగా సాగడమే కాకుండా శక్తి వీనియోగం మెరుగుపడి కీళ్లపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కాళ్ల బలాన్ని పెంచుకోవాలంటే వ్యాయామం ఉంటేనే సరైన ఆహారం జీవనశైలి అలవాట్లపై దృష్టి పెట్టాలి. కాళ్ల కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాన్డొ సెప్పి, హామ్స్ట్రాంగ్స్, కాల్స్, గూట్స్ వంటి ప్రధాన కండరాల సమూహాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. లిజిం, లంజెస్, డెడ్లిఫ్ట్, లైక్ డ్రెస్, కాల్స్ రైజెస్ వంటి వ్యాయామాలు కాళ్ల బలాన్ని పెంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వారానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు సార్లు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ చేయడం మంచిది. కండరాలు బలపడాలంటే క్రమంగా

బరువును లేదా రిపిటీషన్ సంఖ్యను పెంచుతూ వెళ్లాలి. కాల్షియా వ్యాయామాలు.. కాల్షియా ట్రైనింగ్ తోపాటు కాల్షియా వ్యాయామాలు కూడా కాళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. పరుగుత్తడం, స్పెలింగ్, ఈత, వేగంగా నడవడం వంటి కార్యకలాపాలు కాళ్ల కండరాలను తోనే చేయడంతోపాటు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా కాల్షియా వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కాళ్ల సహనశక్తి పెరుగుతుంది. కాళ్ల బలం పెరగడంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ, మెమిలిటీ కూడా ముఖ్యమై. కండరాల గడ్డిపడితే వ్యాయామాలు సరిగా చేయడం కష్టమవుతుంది. వ్యాయామానికి ముందు వేమిక్ స్ట్రెటింగ్, తర్వాత సాటిల్ స్ట్రెటింగ్ చేయడం వల్ల కండరాల వ్యతనం పెరుగుతుంది. యోగా సాధన కూడా శరీర సమతుల్యతను, కదలికను పరిధిని మెరుగుపరచి కాళ్ల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. సరైన ఆహారం లేకుండా కండరాల బలం పెరగడం సాధ్యం కాదు. వ్యాయామం సమయంలో కండరాల్లో సూక్ష్మ స్థాయి చీలికలు ఏర్పడతాయి. వీటిని పునరుద్ధరించి

మరింత బలంగా మార్చడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల పెరుగుదల కోసం తగిన మోతాదులో ప్రోటీన్ అవసరం. రీస్ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పప్పుదాణాలు, మొక్కజొన్న అధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కాంప్లెక్స్ కాల్షియోఫోస్ఫేట్లు అవసరం.. వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించేందుకు కాంప్లెక్స్ కాల్షియోఫోస్ఫేట్లు కూడా అవసరం. సంపూర్ణ ధాన్యాలను, పండ్లు, కూరగాయలు శరీరానికి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే అవకాడో, నల్లని, అలివీ ఆయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు హార్ట్ వ్యాధులకు శరీరంలో నిలిచిపోకుండా ఉంటే కండరాల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వ్యాయామం అప్పుడే శరీరంలో కొల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడం అవసరం. కాన్షి సంధిల్లో ఎలక్ట్రోలైట్లు కలిగి పనిచేయాలి కూడా ఉపయోగపడతాయి.



కూడా ముఖ్యమైంది. వ్యాయామం తర్వాత కండరాలు పునరుద్ధరించడానికి మరింత బలపడేందుకు సమయం అవసరం. ప్రతి రోజు కనీసం 7 నుంచి 9 గంటల నిద్రపోవాలి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే వ్యాయామాల మధ్య విశ్రాంతి రోజులను కూడా తప్పనిసరిగా చేయాలి. శరీరం ఎక్కువ అలసటగా లేదా బొబ్బలు అనిపిస్తే అదనపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. బలమైన కాళ్ల రోజువారీ పనులను సులభతరం చేయడమే కాకుండా గుండల ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. క్రమమైన వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత విశ్రాంతి కలిపి పాటిస్తే కాళ్ల బలం క్రమంగా పెరిగి మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తగినంత విశ్రాంతి ఉండాలి. కండరాల బలపెట్టే విశ్రాంతి