

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

మిగతా 2లో

ముధోల్ ఎస్ఐ గా సంజీవ్ కుమార్



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :మండల కేంద్రమైన ముధోల్ పోలీస్ స్టేషన్ నూతన ఎస్సెగా సంజీవ్ కుమార్ శుక్రవారం పదవి బాధ్యతలను చే పట్టారు. నిర్మల్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎస్ఐ గా విధులు నిర్వహించి బదిలీపై ముధోల్ పోలీస్ స్టేషన్ కి వచ్చా రు. బాధితులు చేపట్టిన ఎస్ఐ ముధోల్ సిఐ గుమ్మడి మల్లేష్ కు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

పోలింగ్ కేంద్రాలపై రాజకీయ

నాయకులతో సమావేశం



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోలింగ్ కేంద్రాలు, వార్డ్ వివరాలను వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులతో ప్రత్యేక సమావేశం ఎంపీడిఓ శివకుమార్ నిర్వహించారు. శుక్రవారం మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లోని మండల పరిషత్తు కార్యాలయంలో 19 గ్రామ పంచాయతీల వార్డుల పోలింగ్ బూత్ జాబితాను పరిశీలన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడిఓ మాట్లాడుతూ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు అన్ని రాజకీయ నాయకులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. 19 గ్రామ పంచాయతీలలో మొత్తం 166 వార్డులు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా వార్డులలో ఓటర్ జాబితా వివరాలను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ అసిస్టెంట్ నాజీముద్దీన్, రాజకీయ పార్టీల నాయకులు కోర్ పోతన్న, రావుల శ్రీనివాస్, అజిత్, కిషన్, కాసరం శ్రీకాంత్, బాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెక్కున్న ప్రిన్సిపల్ కు సన్మానం



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో బదిలీపై వెక్కున్న ప్రిన్సిపల్ కైసర్ షా- అధ్యాపకులు ఆయీషా అద్రియా- నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ దామోదర్, లింగయ్య, సర్దూబాయిలకు ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా నిర్మల్ జిల్లా డిఐఓ పరశురాం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు బదిలీలు సహజమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ సునీల్ కుమార్, జిల్లా జూనియర్ లెక్చరర్ సంఘం అధ్యక్షులు వివేక్ కుమార్, అధ్యాపకుల గంగాధర్, నారాయణ, శ్రీనివాస్, ప్రశాంత్, రెహమాన్, శంషుద్దీన్, గణేష్, సురేష్, పద్మ, స్వరూపా, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిమిషం ఆలస్యమైనా అనుమతి లేదు

జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :ఈనెల 15 ,16 న నిర్వహించే గ్రూప్- 2 పరీక్షలకు నిమిషం ఆలస్యమైనా పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి లోనికి అనుమతి లేదు జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు డిసెంబర్ 15న ఉదయం 10 గంటలకు నుంచి మధ్యాహ్నం 12: 30 వరకు మధ్యాహ్నం 3 నుంచి సాయంత్రం 5 : 30 వరకు పరీక్షలు జరుగుతుందని తెలిపారు, పరీక్షా కేంద్రాలకు గంట ముందుగానే చేరుకోవాలని, పట్టిక సర్వీస్ కమిషన్ సూచనలను అభ్యర్థులకు ప్రకటించడం తెలిపారు.

డైట్ చార్జీల పెంపు ప్రారంభం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించావి



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు డిసెంబర్ 13 :డిసెంబర్ 14న నిర్మల్ జిల్లాలో ఉన్న రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు, సంక్షేమ హాస్టల్స్, మోడల్ స్కూల్, ఆశ్రమ పాఠశాలలు, కేజీబీలో 40 శాతం డైట్ చార్జీల కార్యక్రమం నిర్మల్ నిర్మల్ లో ఘనంగా నిర్వహించాలని సీఎస్ ఆదేశించారు డైట్ చార్జీల పెంపు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి పిల్లల తల్లిదండ్రులకు అవ్వనివాలని అన్నారు ఉదయం 11 నుంచే మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు ఈ కార్యక్రమం జరగాలని ఆధికారులకు సూచించారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల సర్వే పకడ్బందీగా చేపట్టాలి

- ముధోల్ తహసీల్దార్ శ్రీకాంత్

ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇండ్ల సర్వే ప్రక్రియలో దరఖాస్తుదారుల వివరాలను పొరపాట్లు లేకుండా స్పష్టంగా సమూహ చేయాలని ఎంపీడిఓ శివకుమార్-తహసీల్దార్ శ్రీకాంత్ అన్నారు. శుక్రవారం ముధోల్ మండల కేంద్రంలోని మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండలంలోని పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల సర్వేపై సూచనలు అందజేశారు. ఎంపీడిఓ శివకుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజాపాలన కార్యక్రమంలో ఇండ్లు లేవని దరఖాస్తు చేసుకున్న దరఖాస్తుదారులకు సంబంధించి పూర్తి సర్వే నిర్వహించి, వివరాలను యాన్ లో పొరపాట్లు లేకుండా సమూహ చేయాలన్నారు. ప్రతి 500 ఇండ్లకు ఒక సర్వేయర్ ను కేటాయించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కమిటీ సభ్యులతో కలిసి సర్వే పూర్తి చేయాలని పంచాయతీ కార్యదర్శులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ గ్రామాల పంచాయతీ కార్యదర్శులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గత పాలకులు బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ ని భ్రష్టు పట్టించారు

- ట్రిపుల్ ఐటీ పై దృష్టి సారించండి

-మంత్రి సీతక్క కు సూచించిన ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరావ్ పటేల్

ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :గత పది సంవత్సరాల కాలంలో గత పాలకులు, బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ ని భ్రష్టు పట్టించారని, ఇకనైనా ట్రిపుల్ ఐటీ పై దృష్టి సారించాలని ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరావు పటేల్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి సీతక్కకు సూచించారు. శుక్రవారం మంత్రి సీతక్క ట్రిపుల్ ఐటీ లో అధికారులతో సమీక్షించిన సందర్భంగా మాట్లాడారు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి మూలంగానే ట్రిపుల్ ఐటీ ఏర్పాటయిందని ఆయన సేవలను ఇక్కడి ప్రాంతవాసులు ఎన్నటికీ మర్చిపోరన్నారు.ఏడు కోట్ల రూపాయలతో నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం సోలార్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు అయితే, ఇప్పటికీ ప్రారంభించకపోవడం శోచనీయమన్నారు. పాలన విభాగంలో కిందిస్థాయి అధికారులతో పనులు చేయించడం సరికాదన్నారు. ట్రిపుల్ ఐటీ అభివృద్ధికి 50 కోట్ల రూపాయల నిధులు ఇవ్వాలని కోరారు. ఏడాది రుల్లకు మిసి స్టేడియం ఏర్పాటు చేయాల్సిందిగా సూచించారు. ట్రిపుల్ ఐటీకి తాను స్వయంగా పలుమా ర్లు వచ్చి పరిశీలించాలని , వాచ్ రూమ్ లతో పాటు పలు సౌకర్యాలు లేవన్నారు.

ట్రిపుల్ ఐటీ అవతతవకలపై విచారణ జరిపించండి...

గత పది సంవత్సరాల కాలంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ లో అవతతవకలు జరిగాయని వాటిపై విచారణ జరిపించాలని విద్యార్థులు మంత్రి సీతక్కకు తెలియజేశారు. విచారణ జరిపి అక్రమాలకు పాల్పడ్డ వారిని కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. ట్రిపుల్ ఐటీ భ్రష్టు పట్టడానికి కారణం అప్పటి పాలకులేనన్నారు. 9000 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారని సౌకర్యాలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామన్నారు. రిడింగ్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రిజిస్ట్రార్,అసి స్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ పోస్టల్తో పాటు ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను భర్తీ చేయాలన్నారు. అయితే ఈ సమావేశం లో విద్యార్థులు గత పాలకులు అని మాటిమాటికి అనడం మాజీ ఎమ్మెల్యే విఠల్ రెడ్డి అక్కడే ఉండడం



కొన మెరుపు

సమస్యలను పరిష్కరిస్తా

ట్రిపుల్ ఐటీ లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తామని జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి సీతక్క అన్నారు. ట్రిపుల్ ఐటీని సందర్శించి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడారు. ఎమ్మెల్యే పవార్ రామరావు పటేల్ సూచనల ను పరిగణలోకి తీసుకొని విద్యార్థులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించమన్నట్లు వెల్లడించారు. విద్యార్థులు లక్ష్య సాధన తో చదివి ఉన్నత స్థాయిలో స్థిరపడాలన్నారు. సమావేశంలో కలెక్టర్ తో పాటు ట్రిపుల్ ఐటీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం

ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :బాసర మండల కేంద్రంలో ముధోల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిలుగా మన తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రి పంచాయతీరాజ్ శాఖ మరియు స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క మరియు డిపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ సత్తు మల్లేష్ , ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎంఎల్ సి దండే విఠల్ గారు,ఆదిలాబాద్ జిల్లా పార్లమెంట్ ఇంచార్జి అత్రం సుగుణ ,నిర్మల్ డిసీసీ అధ్యక్షులు శ్రీ హరి రావు హాజరయ్యారు.గౌరవ మంత్రి సీతక్క గారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన సంవత్సరంలోనే సుమారు 21 వేల కోట్లను రైతుల యొక్క రుణమాఫీకి కేటాయించమని అన్నారు. బాసర దేవాలయం అభివృద్ధి కోరకు నిధులు తప్పకుండా కేటాయిస్తాం మరియు ముధోల్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కూడా నిధులు కేటాయిస్తామని అన్నారు.బిజెపి ప్రభుత్వం 11 సంవత్సరాలుగా అధికారంలో ఉండి తెలంగాణకు ఎటువంటి నిధుల విషయంలో చాలా అన్యాయం చేస్తుందని. ఇక్కడ ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో నలుగురు ఎమ్మెల్యేలు ఒక ఎంపీ ఉండి కూడా కనీసం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు ఇంకోక నవోదయ పాఠశాల ను మంజూరు చేయించలేరు అని అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ,జన్నన్ భాతాలు తీస్తే ప్రతి ఒక్కరి అకౌంట్లో 14 లక్షలు వేస్తా అని ఇప్పటివరకు ఒక్క రూపాయి కూడా వేసేందీ లేదు అన్నారు.ప్రజలు ఆ డబ్బుల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు అని అన్నారు.తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 200 యూనిట్ల ఉచిత కరెంటును మరియు మహిళలకు ప్రీ బస్సు పథకమును,సిలిండర్ యొక్క సబ్సిడీ 500 రూపాయలు అందిస్తుంది అని అన్నారు. రైతులెవరు కూడా నిరాశ పడొద్దు తొందరలోనే రుణమాఫీని అందిన రైతులకు కూడా రుణమాఫీ అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ శాసనసభ్యులు జీ విఠల్ రెడ్డి మరియు మాజీ శాసనసభ్యులు జోన్నే



నారాయణరావు పటేల్ బైసాం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మరియు వైస్ చైర్మన్ డైరెక్టర్లు, పీఎసిఎస్ అధ్యక్షులు మరియు డైరెక్టర్లు, జిల్లా సహకార బ్యాంకు డైరెక్టర్ లు, మాజీ ఎంపీల మాజీ జెడ్పీలీసులు మాజీ సర్పంచులు,ముధోల్ నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులు మరియు పదాధికారులు కార్యక్రమ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

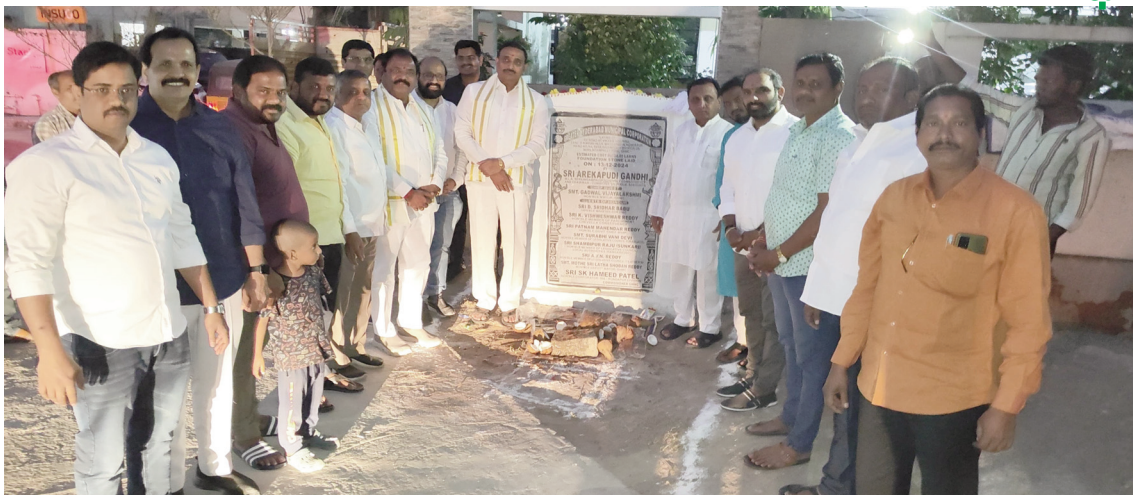
4వ బ్యాచ్ సంఘమిత్ర, సైబరాబాద్ సంయుక్త ప్రారంభం



శేర్లింగంపల్లి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :సైబరాబాద్ పోలీసులు ఎస్ సి ఎస్ సి సంయుక్తంగా మార్గదర్శక 14వ బ్యాచ్ సంఘమిత్ర 4వ బ్యాచ్ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. టి సిఎస్ , ఇన్స్పెక్టర్ , వెల్ఫేర్ ఫోర్స్ , బేరకాడియా ,హోసనీ , ప్రాంక్షన్ టెంపుల్స్ ఇతరులతో సహా 16 ప్రముఖ సంస్థలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న మొత్తం 47 మంది మార్గదర్శకులు క్షేత్ర సందర్శనలతో కూడిన ఆరు వారాల శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. అదనంగా, సంఘమిత్ర చొరవ కింద సైబరాబాద్లోని గేటెడ్ కమ్యూనిటీల నుండి 36 మంది ప్రతినిధులు ధృవీకరించబడ్డారు. మార్గదర్శక ప్రోగ్రామ్ వాలంటీర్లను సానుభూతితో కూడిన మద్దతును అందించడం ద్వారా పోలీసు, కుటుంబ సలహా కేంద్రాలు, షెల్టర్ హౌసులు చట్టపరమైన లేదా వైద్య సహాయం వంటి తగిన విజ్ఞానంతో

కనెక్ట్మెంట్ అందించడం ద్వారా మొదటి ప్రతిస్పందనదారులుగా వ్యవహరించడానికి సన్నద్ధం చేస్తుంది. అదేవిధంగా, సంఘమిత్రలు పెంపొందించే కమ్యూనిటీ వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి మరియు నివాసీతులకు భావోద్వేగ మద్దతును అందించడానికి శిక్షణ పొందుతారు.డి జోయెల్ డేవిస్, జెట్ . కమీషనర్ ఆఫ్ పోలీస్, ట్రాఫిక్, సైబరాబాద్, వాలంటీర్ల ప్రయత్నాలను ప్రశంసించారు మీరు సమాజానికి జోతులు. ఉద్యోగులు సంఘాలకు సహాయక వ్యవస్థగా మీ పాత్ర మన సమాజాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. రమేష్ కాజా,సెక్రటరీ జనరల్ ,ఎస్ సి ఎస్ సి పౌరుల ప్రమేయం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు: ఈ కార్యక్రమం వ్యక్తులు సమాజానికి తిరిగి ఇవ్వడానికి అందరికీ సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందించడానికి ఒక అర్హతమైన వేదికను అందిస్తుంది. స్పృహ కర్ణం,డిసీసీ , ఉమెన్ %ఎడ% చైల్డ్ సేఫ్టీ వింగ్ (డబ్బూ %ఎడ% సి డబ్బూ ఎస్),సైబరాబాద్ వాలంటీర్లను అప్రమత్తంగా క్రియాశీలకంగా ఉండాలని కోరారు, అసాధారణ పరిస్థితుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి, వాటిని సున్నితత్వంతో నిర్వహించండి బాధితులను సమర్థవంతంగా ఆదుకోవడానికి సరైన తీర్పును వర్తింపజేయండి. ముతా మాదిరెడ్డి, జైల్ .సెక్రటరీ, ఎస్ సి ఎస్ సి ఉమెన్స్ ఫోరమ్, మార్గదర్శకులు సంఘమిత్రలచే 700 కంటే ఎక్కువ జోక్యాలు విజయవంతంగా నిర్వహించబడ్డాయి,అనేక మంది జీవితాలపై సానుకూల ప్రభావం చూపాయి. సంఘమిత్ర ప్రోగ్రాం లీడ్ విజ్ఞాత్రులు సక్సేన,ఈ కార్యక్రమాలు పౌరులకు పోలీసులకు మధ్య కీలకమైన వారధిగా పనిచేస్తాయి, విశ్వాసం సహకారాన్ని పెంపొందించాయి. శాస్త్రవేత్తలు, సైలబ్బు, ప్రొఫెసర్లు, ఉపాధ్యాయులు గృహిణులతో సహా వాలంటీర్లతో పాటు డ్రెస్సిడ్ హై ఫీల్డ్స్, బీహెచ్ఓఎల్ పిబిఓఎల్ ఇతరులు వంటి వివిధ గేటెడ్ కమ్యూనిటీల ప్రతినిధులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.లాండ్ ఈవెంట్కు జెటి సహా ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.సీసీ , ట్రాఫిక్,డి జోయెల్ డేవిస్, ఐసీసీ , రమేష్ కాజా,సెక్రటరీ జనరల్,ఎస్ సి ఎస్ సి మహత్ర మాదిరెడ్డి, జెట్ . సెక్రటరీ, ఎస్ సి ఎస్ సి ఉమెన్స్ ఫోరమ్,స్పృహ కర్ణం,డిసీసీ ,డబ్బూ డబ్బూ %ఎడ% సిఎస్ డబ్బూ , సైబరాబాద్ పోలీస్, ప్రోగ్రామ్ లీడ్ విజ్ఞాత్రులు సక్సేనా, సోనియా సహగల్, హర్రా అగర్వాల్ మాతలి వంటి ఇతర ప్రముఖ సహకారులు.

నూతన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే



శేర్లింగంపల్లి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :కొండాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని మూడూర్ ప్రాంతంలో గల విట్టల్ రావు నగర్ లో కాలనీలో 34 లక్షలు అంచనా వ్యయంతోనూ, కాపూరి హిల్స్ కాలనీలో 34 లక్షలు అంచనా వ్యయంతోనూ నూతన సీసీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు పిఎస్ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే అరేకపూడి గాంధీ కొండాపూర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ హమీద్ పటేల్ తో బాటుగా కార్పొరేటర్లు వి.గంగాధర్ రెడ్డి , రాగం నాగేందర్ యాదవ్, సీనియర్ నాయకులు గడ్డం తిరుపతి రెడ్డి, షేక్ చాంద్ షాషా, నీరుడి గణేష్ ముదిరాజ్, మల్లెల రాజు యాదవ్, కుమ్మరి సిల్వర్ శ్రీనివాస్, సాయి యాదవ్, మొవ్వూర్ అబ్దుల్ హసీం, హరి, సురేందర్ రెడ్డి, మాధవ్, అవినాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రూప్ 2 పరీక్షకు పటిష్టమైన బందోబస్తు

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద సెక్షన్ 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ (సెక్షన్ 144) అమలు

జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్

జగిత్యాల ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :రెండు రోజులు పాటు జరిగే గ్రూప్-2 రాత పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా పోలీసు శాఖ అన్ని రకాల పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. జిల్లాలో గ్రూప్-2 పరీక్షకు 10907 మంది అభ్యర్థులు హాజరవుతున్నారని, ఇందుకు జిల్లా పరిధిలో 35, పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. జగిత్యాల టౌన్ మరియు రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో (23) , కోరుట్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో (07), మల్కాజ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో (02),కొడిమూల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో (జేఎస్పీ యూ) (03) ఈ పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 163 బి.ఎన్.యస్.యస్ (144 సెక్షన్) అమలులో ఉంటుందని తెలిపారు.పరీక్ష కేంద్రాల సమీపంలో ఉన్న అన్ని జిరాఫ్స్ సెంటర్స్, ఇంటర్ నెట్ సెంటర్స్, మరియు చుట్టుపక్కల లౌడ్ స్పీకర్లు, మూసీ వేయాలని, మరియు పరీక్ష సెంటర్స్ వద్ద నుండి 500 మీటర్ల వరకు ప్రజలు గుమిగూడ వద్దు అన్నారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఉండేందుకు మొత్తం 200 మంది పోలీస్ అధికారులతో భద్రత ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగింది. అందులో (09) సి.ఐ స్టాంపు అధికారులు, (21) మంది ఎస్.ఐ స్టాంపు అధికారులు, (170) మంది ఏఎస్ఐ/హెచ్ఎస్/సిసి/ హౌస్ గార్డ్ అధికారులు ఇట్టి బందోబస్తు లో పాల్గొంటారని ఎస్పీ తెలిపారు. పరీక్షకు హాజరయ్యే అభ్యర్థులు హాల్ టికెట్ నందు పొందుపరిచిన విధంగా సమయానికి చేరుకోవాలని అన్నారు. అభ్యర్థులు తమవెంట పరీక్షా హాల్ లోకి సెల్ ఫోన్లు, ట్యాబ్, పెన్ డ్రైవ్, బ్లూటూత్, ఎలక్ట్రానిక్ వాచ్, కాలిక్యులేటర్లు, వాలెట్లు,వంటివి



తీసుకువెళ్లడానికి అనుమతి ఉండదని చెప్పారు. పరీక్ష కేంద్రంలోకి వెళ్లేముందే ప్రధాన గేట్ వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించే పోలీసు వారికి సహకరించగలరని పేర్కొన్నారు.

సిరియా: ఇక్కడ నీళ్లు బంగారం కంటే ఎక్కువ..

తుర్కీ, సిరియా, వైమానిక దాడులు, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ సరఫరా, ముడి చమురు, సహజవాయువు, ఎర్టోవాన్ తుర్కీ వైమానిక దాడులతో ఈశాన్య సిరియాలో పది లక్షల మందికి విద్యుత్, తాగునీటి సరఫరా ఆగిపోయింది. ఇది అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘనే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కుర్దిష్ అటానమస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫ్ నార్త్ అండ్ ఈస్ట్ సిరియా (ఏఎన్ఎన్ఈఎస్) అధీనంలో 2019 అక్టోబర్ నుంచి 2024 జనవరి వరకు ఉన్న ముడి చమురు క్షేత్రాలు, సహజవాయు కేంద్రాలు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలపై తుర్కీ వందలకొద్దీ దాడులు జరిపినట్లు తెలిసింది.వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఈ ప్రాంతంలో నాలుగేళ్ల నుంచి తీవ్ర కరవు పరిస్థితులు ఏర్పడాయి. దీనికి తోడు ఏడాది నుంచి కొనసాగుతున్న అంతర్యుద్ధంతో పరిస్థితులు క్షీణించాయి. తాజా దాడుల వల్ల మానవతా సంక్షోభం మరింత ముదిరింది.ఇక్కడ ఇప్పటికే తాగునీటి కొరత ఉంది. అయితే విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల మీద గత ఏడాది అక్టోబర్లో జరిగిన దాడుల వల్ల అలాగేలోని ప్రధాన తాగునీటి సరఫరా కేంద్రానికి విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోవడంతో ఈ మంచినీటి కేంద్రం మూతపడింది. బీబీసీ ఈ ప్రాంతాన్ని రెండు సార్లు సందర్శించినప్పుడు అక్కడి ప్రజల తాగునీటి ఇబ్బందులను గుర్తించింది.తాను టెర్రరిస్టు గ్రూపుగా గుర్తించిన కుర్దిష్ వేర్పాటు వాద గ్రూపుల ఆధార మార్గాలు, సామర్థ్యాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు తుర్కీ చెబుతోంది.ఈ ప్రాంతంలో కరవు ఉందని అందరికీ తెలుసు. దీనికితోడు తాగునీటి నిర్వహణ సరిగ్గా లేకపోవడం, మౌలిక వసతుల కల్పనలో నిర్లక్ష్యం పరిస్థితులను మరింత దిగజార్చాయి.“తుర్కీ తమ ప్రజల ఉనికిని తుడిచిపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోందని” ఏఎన్ఎన్ఈఎస్ గతంలో అరోపించింది.తుర్కీ, సిరియా, వైమానిక దాడులు, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ సరఫరా, ముడి చమురు, సహజవాయువు, ఎర్టోవాన్తో క్యాష్,హన్సకేహో ప్రజలకు సరిపడా నీరు అందడం లేదు.హన్సకేహో ప్రావిన్స్లో పది లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు ఉన్నారు. వీరికి కావాల్సిన తాగునీరు అలాగే నుంచి వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు వీరంతా 12 కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి అప్పుడప్పుడు వస్తున్న నీటి మీద ఆధారపడుతున్నారు.ప్రతి రోజూ వందల సంఖ్యలో ట్యాంకులు ద్వారా నీటిని సరఫరా చేస్తున్నారు. ఈ నీటిని కూడా ముందుగా నూళ్లు, అనాథ ఆశ్రమాలు, ఆసుపత్రులు, అత్యవసరంగా నీరు అవసరమైన వారికే అందిస్తున్నారు. కానీ, ఈ నీరు అందరికీ సరిపోవడం లేదు.హన్సకేహో నగరంలో ప్రజలు నీటి ట్యాంకర్ల కోసం వేచి చూస్తూ, అవి రాగానే కొంచెం నీళ్లివ్వడంపై డ్రైవర్లను బలిపాదటాడటాన్ని బీబీసీ బృందం చూసింది. “ఇక్కడ నీళ్లు బంగారం కంటే ఎక్కువైనవి.తుర్కీ, సిరియా, వైమానిక దాడులు, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ సరఫరా, ముడి చమురు, సహజవాయువు, ఎర్టోవాన్ నీటి కోసం తాము యుద్ధం చేస్తున్నామని కొందరు స్థానికులు చెప్పారు. “మీరు (ట్యాంకర్ డ్రైవర్లు) నీళ్లు ఇవ్వకపోతే, మీ వాహనాల బైర్లను పంక్చర్ చేస్తాను” అని ఒక మహిళ వారిని బెదిరించారు.“మీకా నిజం చెప్పనివ్వండి, ఈశాన్య సిరియా తీవ్రమైన మానవీయ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది” అని హన్సకేహో వాటర్ బోర్డు కో ఆర్డినేటర్ యహ్మ అహ్మద్ చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న ప్రజలు, సిరియాలో కొనసాగుతున్న అంతర్యుద్ధంతోనే కాకుండా, తుర్కీ, కుర్దిష్ నాయకత్వంలోని దళాల మధ్య పోరులోనూ నలిగిపోతున్నారు. అమెరికా మద్దతున్న సంకీర్ణంతో కలిసి 2018లో ఏర్పడిన ఏఎన్ఎన్ఈఎస్ ఈ ప్రాంతం నుంచి ఇస్లామిక్ స్టేట్ ను తరిమేసింది. ఇస్లామిక్ స్టేట్ మళ్లీ పుంజుకోకుండా సంకీర్ణ దళాలు ఇప్పటికీ ఈ ప్రాంతంలోనే మాతాం వేసి ఉన్నాయి.ఏఎన్ఎన్ఈఎస్ ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించలేదని, అది తమ సరిహద్దుల్లో ఏర్పడిన “ఉగ్రవాద రాజ్యం అని” అని తుర్కీ



అధ్యక్షుడు రెచెప్ తయిప్ ఎర్టోవాన్ అన్నారు. తుర్కీలో కుర్దుల స్వయం ప్రతిపత్తి కోసం దశాబ్దాలుగా పోరాడుతున్న కుర్దిస్తాన్ వర్క్స్ పార్టీకి అనుబంధంగా ఏర్పడిన ఏఎన్ఎన్ఈఎస్ ఒక మిలిటరీ గ్రూపు అని తుర్కీ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. కుర్దిస్తాన్ వర్క్స్ పార్టీని తుర్కీతోపాటు యూరోపియన్ యూనియన్, అమెరికా, బ్రిటన్ టెర్రరిస్ట్ సంస్థగా ప్రకటించాయి.2023 అక్టోబర్ నుంచి 2024 జనవరి మధ్య ఏఎన్ఎన్ఈఎస్ ఆధీనంలో ఉన్న మూడు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా కేంద్రాలు పని చెయ్యడం లేదు. అమోదా, క్యామిషిల్, దార్బానీయాతో పాటు ఈ ప్రాంతానికి కీలకమైన స్వాధీయోహలోని విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రం కూడా పని చేయడం ఆగిపోయింది. జనవరి, 2024లో దాడులకు ముందు తర్వాత ఈ ప్రాంతంలో రాత్రి వూట లైట్లు ఉన్నప్పుడు లేనప్పుడు తీసిన శాటిలైట్ చిత్రాల ద్వారా ఇక్కడ విద్యుత్ సరఫరా ఆగిపోయిందని తెలిసింది. “జనవరి 18న ఈ ప్రాంతంలో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడిందని చెప్పేందుకు ఆధారాలు ఉన్నాయి”అని శాటిలైట్ చిత్రాలను విశ్లేషించిన నానా శాస్త్రవేత్త రంజయ్ శ్రేష్ట చెప్పారు.ఈశాన్య సిరియాలో కరవు తర్వాత అంతర్యుద్ధం వల్ల పది లక్షల మందికి పైగా ప్రజలకు తాగునీటి సౌకర్యం దూరమైంది.మధ్యలో ఉన్న గోతమ అటు ఇటు జరపడం ద్వారా పాత్రివేళల్లో విద్యుత్ సరఫరా అంతాయాన్ని చూపే శాటిలైట్ చిత్రాలను ఈ కింద చూడవచ్చుస్వాధీయోహ్, అమోదా, ఖమిష్లైల్ తుర్కీ దళాలు దాడులు చేసినట్లు ఐక్యరాజ్య సమితి తెలిపింది. దర్బసియోహ్ మీద జరిగిన దాడుల వెనుక తుర్కీ ఉందని మానవ హక్కుల సంస్థలు చెబుతున్నాయి.తాము కుర్దిస్తాన్ వర్క్స్ పార్టీ, ది పీపుల్స్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్(వైపీజీ), కుర్దిష్ డెమోక్రాటిక్ యూనియన్ (పీవైడి) పార్టీని లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని తుర్కీ చెబుతోంది.అమెరికా మద్దతున్న సిరియన్ డెమోక్రాటిక్ ఫోర్స్లో వైపీజీ అతి పెద్ద మిలిషియా, దీంతో పాటు పీవైడికి చెందిన మిలటరీ విభాగం కూడా. ఏఎన్ఎన్ఈఎస్లో వైపీజీ ముఖ్యమైన పార్టీ. “పౌరులు లేదా పౌరులకు సంబంధించిన మౌలిక వసతుల్ని ఎన్నడూ లక్ష్యంగా చేసుకోలేదు” అని తుర్కీ ప్రభుత్వం బీబీసీతో చెప్పింది. “ఇరాన్, సిరియాల్లో కుర్దిస్తాన్ వర్క్స్ పార్టీ, వైపీజీకి చెందిన మౌలిక వసతులు, భారీ భవనాలు, ఇంధన ఉత్పత్తి కేంద్రాలు మా సైన్యం, భద్రత బలగాలు, నిఘా వర్గాలకు అత్యున్నత లక్ష్యాలు” అని తుర్కీ విదేశాంగమంత్రి హుక్స్ ఫిదాన్ 2023 అక్టోబర్లో చెప్పారు.“పర్షియన్ కాదు, అందగత్తె, వయసు 12 ఏళ్లు- ఇస్లామిక్ స్టేట్ యాజీది అమ్మాయిలను అమ్మకానికి

పెట్టిందిలా..”తుర్కీ, సిరియా, వైమానిక దాడులు, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ సరఫరా, ముడి చమురు, సహజవాయువు, ఎర్టోవాన్తో క్యాష్,మౌలిక వసతుల విధ్వంసం జరిగినట్లు చూపిస్తున్న ఏరియల్ గ్రాఫిక్ చిత్రం“యుద్ధ నేరాలుగా పరిగణించాలి”ఈ అంతర్యుద్ధం పరిణామాలకు వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం కూడా తోడ్పడింది.2020 నుంచి ఈశాన్య సిరియా, ఇరాక్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో తీవ్రమైన, అవాధారణమైన కరవు వ్యవసాయ రంగాన్ని బాగా దెబ్బ తీసింది. బైగ్రిన్- యూప్రటిస్ నదీ పరివాహక ప్రాంతంలో గత 70 ఏళ్లలో ఉష్ణోగ్రతలు 2 సెల్సియస్ డిగ్రీ పెరిగాయని యూరోపియన్ క్లిమేట్ డేటా వెబ్సైట్చెబింది.ఖాబోర్ నది నుంచి గతంలో హన్సకేహో నగరానికి నీటి సరఫరా జరిగేది. అయితే ఈ నదిలో నీటి పరిమాణం క్రమేపీ తగ్గిపోవడంతో ప్రజలు అలాగే వాటర్ స్టేషన్ వైపు మళ్లాల్సి వచ్చింది.తుర్కీ 2019లో రన్ అల్ ఏయిన్ ప్రాంతం మీద పట్టు సాధించింది. అలాగే ఈ ప్రాంతంలోనే ఉంది. దేశాన్ని టెర్రరిస్ట్ దాడుల నుంచి కాపాడేందుకు తాము “రక్షిత ప్రాంతాన్ని ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నట్లు” తుర్కీ చెబుతోంది.ఇది జరిగిన రెండేళ్ల తర్వాత అలాగే నుంచి ఈశాన్య సిరియాకు జరిగే నీటి సరఫరాలో తరచూ అంతరాయం ఏర్పడుతోందని ఐక్యరాజ్య సమితి అభ్యంతరాలు లేవనెత్తింది. దాదాపు 19 సార్లు నీటి సరఫరాను అడ్డుకున్నట్లు తెలిసింది.విద్యుత్ సరఫరా మౌలిక వసతుల మీద 2023 అక్టోబర్లో జరిగిన దాడులు, పౌరులకు తాగునీరు అందకుండా అడ్డుకోవడం వంటి వాటిని యుద్ధ నేరాలుగా పరిగణించాలని 2024 ఫిబ్రవరిలో స్వతంత్ర ఐక్యరాజ్యసమితి కమిషన్ ప్రచురించిన నివేదిక తెలిపింది. తుర్కీ, సిరియా, వైమానిక దాడులు, నీటి సరఫరా, విద్యుత్ సరఫరా, ముడి చమురు, సహజవాయువు, ఎర్టోవాన్బీబీసీ తాను కనుగొన్న అంశాల గురించి అంతర్జాతీయ న్యాయవాదుల వద్ద ప్రస్తావించింది.“ఇంధన వసతుల మీద తుర్కీ దాడుల వల్ల పౌరుల మీద దారుణమైన ప్రభావం పడింది. ఇది అంతర్జాతీయ చట్టాలను ఉల్లంఘించడమే” అని ఆరిఫ్ అబ్రహం చెప్పారు. ఆయన డౌబి స్ట్రీట్ చాంబర్లో న్యాయవాదిగా పని చేస్తున్నారు.“అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘనంతో చాలా బలంగా ఉన్నాయి. వాటిపై న్యాయ నిపుణులతో దర్బాపు చెయ్యాలి” అని యూరోపియన్ సెంటర్ ఫర్ కాన్స్ట్రీట్ట్యూషన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్లో ఇంటర్నేషనల్ క్రిమినల్ లాయర్ పాట్రిక్ క్రోకర్ చెప్పారు.తాము.

గడువులోగా సర్వేను పూర్తి చేయ్యాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :నిర్మల్ జిల్లాలో ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం1,92,233 ఇండ్లకు దరఖాస్తు వచ్చాయని జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ ప్రకటనలో తెలిపారు ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం 500 దరఖాస్తులకు ఒక సర్వేయర్ ను నియమించి రాబోయే 20 రోజుల్లో పూర్తిస్థాయిలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే పూర్తి చేయాలని అభిలాష అభినవ్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు

మంత్రి సీతక్కకు జర్నలిస్టులు వినతి



ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :నియోజకవర్గ కేంద్రమైన ముధోల్ లో జాతీయ రహదారి ప్రక్కన గల జర్నలిస్ట్ కాలనీలో నూతనంగా నిర్మించనున్న కమ్యూనిటీ హాల్ కు నిధులు మంజూరు చేయాలని శుక్రవారం జిల్లా ఇంఛార్జి మంత్రి సీతక్క కు ముధోల్ డ్రైన్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు షఫీఉల్లాఖాన్ అధ్యక్షంలో వినతి పత్రం అందజేశారు. మంత్రి బాసర పర్వతను ముగించుకుని నిర్మల్ కు వేళు ఉండగా.. ముధోల్ గురుకుల పాఠశాల దగ్గర మంత్రి కొంతసేపు వాహనం ఆపారు. దీంతో జర్నలిస్టులు కమ్యూనిటీ హాల్ మంజూరు చేయాలని మంత్రిని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జర్నలిస్టులు కోలేకర్ పోతాజీ , మహేందర్ గాడ్,ఓవేష్, మురళి గాడ్, రాజేశ్వర్, శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్లక్ష్యపు నీడలో విద్యుత్ సిబ్బంది...?



నిర్మల్ ప్రతినధి (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :మండలంలో పలు గ్రామాల్లో విద్యుత్ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. దీనికి నిదర్శనమే ముధోల్ మండలంలోని రాంటేక్ గ్రామంలో పలు ఇళ్లకు ఇచ్చిన విద్యుత్ కనెక్షన్లు. వంగి ఉన్న విద్యుత్ స్తంభం నుండి కొండిలుగా వేసి మీటర్ లకు కనెక్షన్ లు ఇచ్చారు. గత ఎన్నో రోజులుగా స్తంభం ఇలానే ఉన్న విధులు నిర్వహించే లైన్ మెన్ చూసి చూడనట్లుగా ఉంటాడని గ్రామస్థులు వాపోతున్నారు. ఇలా నిర్లక్ష్యంతో విధులు నిర్వహిస్తే ప్రజల ప్రాణాలతో చెలాటమడమేనట్లే. అంతే కాకుండా విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ చుట్టూ పిచ్చి మొక్కల తీగలు ఒక వలయంలో ఏర్పడి ఆ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ కనబడని పరిస్థితిలో ఉంది. ట్రాన్స్ ఫార్మర్ గద్దె స్థలం కూలే దశలో ఉంది. ఎవరైనా అనుకోకుండా ట్రాన్స్ ఫార్మర్ పరిసర ప్రాంతాల వద్దకు వెళ్తే వారి ప్రాణాలకు ముప్పు. ఇదే విషయం మండల ఏసీ ఆఫీసర్ ను అడగగా గ్రామానికి వెళ్లి చూసి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానన్నారు.

అనాథ ఆశ్రమ నిర్మాణ పనులు

ప్రారంభించమని మంత్రి సీతక్క కు వినతి

ముధోల్ (మన వెలుగు) డిసెంబర్ 13 :భాసర పుణ్యక్షేత్రానికి విచ్చేసిన తెలంగాణ మంత్రి పద్మలు శ్రీమతి దనసరి అనసూయ సీతక్క గారిని కలిి ఖైంసారో మాజీ ఎమ్మెల్యే జి. విఠల్ రెడ్డి సహకారంతో 50 లక్షలు శాంక్షన్ అయిన అనాథ ఆశ్రమ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించాలని మా అమ్మనాన్న ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు లో చైర్మన్ యం అంజనేయులు వినతి పత్రాన్ని అందజేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో డిసీసీ నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షులు ,కుచాడి శ్రీహరి రావు , మాజీ ఎమ్మెల్యే విఠల్ రెడ్డి, నారాయణ రావు పాల్గొని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీరకాయలను తినడం లేదా.. అయితే ఈ

లాభాలను మీరు కోల్పోతారు..!

మార్కెట్లో మనకు రకరకాల కూరగాయలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిల్లో బీరకాయలు కూడా ఒకటి. బీరకాయలను చాలా మంది అంత ఇష్టపడరు. బీరకాయలతో మనం రకరకాల కూరలు చేసుకోవచ్చు. మార్కెట్లో మనకు రకరకాల కూరగాయలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిల్లో బీరకాయలు కూడా ఒకటి. బీరకాయలను చాలా మంది అంత ఇష్టపడరు. బీరకాయలతో మనం రకరకాల కూరలు చేసుకోవచ్చు. వీటిలో పచ్చి లేదా పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. టమాటా లేదా శనగపప్పు వేసి వండి తినవచ్చు. బీరకాయలు రుచికారీ ఉంటాయి. కానీ వీటి రూపం కారణంగా వీటిని తినేందుకు కొందరు ఇష్టపడరు. అయితే బీరకాయలను తినడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బీరకాయల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. బీరకాయలను రోజూ నేరుగా తినడం ఇష్టం లేకపోతే వాటిని జ్యూస్ చేసుకుని అయినా తాగవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.బీరకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటి జ్యూస్ ను తాగితే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. తద్వారా నిద్రలేన భావంతో ఉంటారు. దీని వల్ల ఆహార తక్కువగా తింటారు. దీంతో బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. బీరకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొందరికి సీజన్లతో సంబంధం లేకుండా ఎల్లప్పుడూ శరీరంలో వేడిగా ఉంటుంది. దీంతో ఎల్లప్పుడూ చర్మం పగులుతుంది. అయితే అలాంటి వారు రోజూ బీరకాయ జ్యూస్ ను తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. బీరకాయ మన శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. అందువల్ల వీటి జ్యూస్ ను తాగితే శరీరంలోని వేడి మొత్తం తగ్గిపోతుంది. అలాగే చర్మం కాంతివంతంగా మారి వ్యధులుగా, తేమగా ఉంటుంది. చర్మం పగులదు.బీరకాయల్లో జింక్, విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. బీరకాయల్లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

