దరఖాస్తుల స్వీకరణ

ఆదిలాబాద్ రూరల్, డిసెంబర్ 1: ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో గల ఓపెన్ స్కూల్ అధ్యయన కేంద్రాల్లో 2023–24 విద్యా సంవత్సరానికి గాను పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ కోర్సుల్లో స్పెషల్ అడ్మిషన్ కోసం ఈ నెల 11వ తేదీ వరకు దరఖాస్తులు పొడిగించినట్లు డీఈవో ప్రణీత శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. www.telanganaopenschool.org ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాన్ని అధికారులు విస్తృత ప్రచారం చేసి అభ్యాసకులు అడ్మిషన్లు పొందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

స్ట్రాంగ్ రూముల వద్ద మూడంచెల భద్రత

- ఆదిలాబాద్ ఎస్పీ ఉదయ్‌కుమార్ రెడ్డి
- భద్రత ఏర్పాట్ల పరిశీలన

స్ట్రాంగ్ రూములను పరిశీలిస్తున్న ఎస్పీ డీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి

ఎదులాపురం, డిసెంబర్ 1 : ఆదిలాబాద్, బోథ్ నియోజవర్గాల ఈవీఎంలు, వీవీ ప్యాడ్‌లను భద్రపర్చిన స్ట్రాంగ్ రూముల వద్ద మూడంచెల భద్రతను ఏర్పాటు చేసి, సీసీ కెమెరాలు, బీఎస్‌ఎఫ్, జిల్లా పోలీసులతో పటిష్టమైన భద్రత ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆదిలాబాద్ ఎస్పీ డీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని టీడీడీసీలో ఏర్పాటు చేసిన బందోబస్తును శుక్రవారం పరిశీలించి, పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ డీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. మూడంచల భద్రత మధ్య అత్యంత సురక్షితంగా ఈవీఎంలు, వీవీ ప్యాడ్‌లకు రక్షణ కల్పిస్తున్న కేంద్ర బలగాలు, బీఎస్‌ఎఫ్ సిబ్బంది, జిల్లా పోలీసులు కంటికి రెప్పలా పహారా కాస్తుంటారని తెలిపారు. ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి అవకాశం లేకుండా కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. సీసీ కెమెరాల పనితీరునుకమాండ్ కంట్రోల్ నుంచి వీక్షించి, రక్షణ అధికారులకు ఎళ్లవేళలా సూచనలు చేస్తామని తెలిపారు. ఎన్నికల నియమావళి ప్రకారం అనుమతి ఉన్న ప్రత్యేక అధికారులే సందర్శిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు రక్షణ చర్యలు చేపడుతున్నారన్నారు. సందర్శించిన అధికారి పేరు, వెళ్లిన సమయం, తప్పనిసరిగా భద్రత అధికారులు ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక రిజిస్టార్లలో పొందుపరుస్తూ సంతకాలను సేకరిస్తారని వివరించారు. అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడితే నేరుగా ఫోన్ చేసి వివరించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో రూరల్ సీఐ సైదారావు, ఆర్ఐ సీఐ నవీన్ స్వామి, రిజర్వ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఓట్ల లెక్కింపుపై అధికారుల దృష్టి

ఓట్ల లెక్కింపు ఏర్పాట్లు పరిశీలిస్తున్న నిర్మల్ కలెక్టర్

నిర్మల్ టౌన్, డిసెంబర్ 1 : నిర్మల్ శాసనసభ స్థానానికి గురువారం పోలింగ్ ముగిసిన నేపథ్యంలో ఓట్ల లెక్కింపుపై అధికారులు దృష్టి సారించారు. నిర్మల్ నియోజకవర్గంలోని 322 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో ఓటింగ్ నిర్వహించగా 14 మంది అభ్యర్థుల భవితవ్యం ఆదివారం లెక్కింపుతో తేలనుంది. ఈవీఎంలను జిల్లా కేంద్రంలోని పాలిటెక్నికక్ కళాశాలకు తరలించగా అధికారులు పటిష్ట బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు. ఆదివారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి కౌంటింగ్ ప్రారంభం కావడంతో మొత్తం 14 టేబుళ్లను ఏర్పాటు చేసి 24 రౌండ్లలో ఫలితాలను వెల్లడించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారి ఆర్డీవో రత్నకళ్యాణి తెలిపారు.

వైభవంగా కార్తీక బహుళ చవితి

- గూడెంలో భక్తుల రద్దీ
- గోదావరిలో కార్తీక దీపాలు వదిలి పూజలు
- సామూహిక సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాలు

ఆలయ ప్రాంగణంలో రావి చెట్టు వద్ద కార్తీక దీపాలు వెలిగిస్తున్న భక్తులు

దండేపల్లి, డిసెంబర్1: దండేపల్లి మండలంలోని గూడెం రమాసహిత సత్యనారాయణ స్వామి ఆలయంలో శుక్రవారం కార్తీక బహుళ చవితి పర్వదినం సందర్భంగా భక్తుల రద్దీ నెలకొన్నది. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు హాజరయ్యారు. ముందుగా పవిత్ర గోదావరి నదిలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించిన భక్తులు గోదావరి నదిలో కార్తీక దీపాలు వదిలి, గంగమ్మ తల్లికి పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం గుట్ట కింద భాగంలో రావి చెట్టు కింద, గుట్ట పైన గల ధ్వజస్తంభం వద్ద మహిళలు కార్తీక దీపాలు వెలిగించారు. అనంతరం స్వామి వారిని దర్శించుకొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. 313 మంది సామూహిక సత్యనారాయణస్వామి వ్రతాలు ఆచరించారు. అనంతరం అభిషేకాలు, అర్చనలు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ఆలయంలో పూజలు చేస్తున్న భక్తులు

మన ఆరోగ్యం.. చేతుల్లో..

- ముందస్తు జాగ్రత్తలే ఆరోగ్యానికి రక్ష
- జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి

ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తిసే జంక్‌ఫుడ్

భైంసాటౌన్, డిసెంబర్ 1 : ఆరోగ్యంపై మనం తీసుకునే శ్రద్ధ.. అందుకు తీసుకునే జాగ్రత్తలే రాబోయే రోజుల్లో మనం సంతోషంగా జీవించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని, దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడం మన చేతుల్లోనే ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతం కావాలంటే కొన్ని నియమాలను తప్పక అనుసరించాలని వారు సూచిస్తున్నారు. నేడు మారిన జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించలేకపోతున్నారు. దీంతో చాలా మంది అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఈ ఐదింటిని అనుసరించాలి

❖ రోజువారీ ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రెట్లు, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే వాటిని తీసుకోవాలి. ఇది కాకుండా జంక్‌పుడ్, ఫాస్ట్‌పుడ్, చక్కెర, శీతల పానీయాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం మేలు.

❖ శరీరంలో నీటి కొరత రాకుండా ఉండడానికి రోజుకు కనీసం 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఎందుకంటే శరీరాన్ని హైడ్రెట్‌గా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఇలా చేయకుంటే డీహైడ్రేషన్ సమస్య రావచ్చు. సరైన మోతాదులు నీరు తాగడం వలన శరీరంలోని మురికి చాలా వరకు తొలగిపోతుంది.

❖ రోజువారీ జీవితంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో రోజంతా రిఫ్రెష్‌గా ఉండడమే కాకుండా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉంటారు. ఇలా చేయడం మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.

❖ ఫిట్‌గా ఉండాలంటే బెల్లీఫ్యాట్ పెరగకూడదనుకుంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, జిమ్‌కు వెళ్లవచ్చు.

❖ ధూమపానం, మద్యపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం. వీటికి దూరంగా ఉండడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతాయి.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

మారిన జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. కనీస జాగ్రత్తలు పాటించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. వ్యాయమంతో పాటు తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ఇతర పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జంక్‌పుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

-శ్రీకాంత్, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి, మహాగాం

ఆరోగ్యం కోసం వివిధ రకాల పండ్లు

నమస్తే తెలంగాణ CLASSIFIED
WANTED
jobs Apply Now!

★త్రివేణి హోంకేర్ హైదరాబాద్ నందు వృద్ధులను, పేషెంట్స్‌ను చూసుకొనుటకు వర్కర్స్, నర్సులు కావలెను. ఉచిత వసతి, భోజనం. జీతం: 18K. Ph: 9160900024 / 9640400073.
NT-314353-All

★రామకృష్ణ గ్రూప్ (AP, న్యూఢిల్లీ No.1) శ్రీమంతుల ఇండ్లలో వృద్ధుల/పేషెంట్ల సేవకు ఇంటి/వంట పని, బేబీకేర్ కొరకు M/F వర్కర్లు 12/24 గంటల డ్యూటీ కొరకు కావలెను. ఏజెంట్లకు 5 వేలు కమీషన్. వృద్ధుల/పేషెంట్ల సేవకు వర్కర్లను 24x7 మీ ఇంటి పంపగలము. 9281452762, 9515108830.
NT-314461

గమనిక
క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలకు ప్రతిస్పందించే ముందు తగిన రీతిలో క్షుణ్ణంగా విచారించుకోవలసిందిగా పాఠకులకు సూచించడమైనది. ప్రకటనదారు చెబుతున్న లేదా చేసుకుంటున్న క్లెయిములతో నమస్తే తెలంగాణ పత్రికకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదు. బ్యాంక్ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్‌ఫర్ / డిపాజిట్ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.