

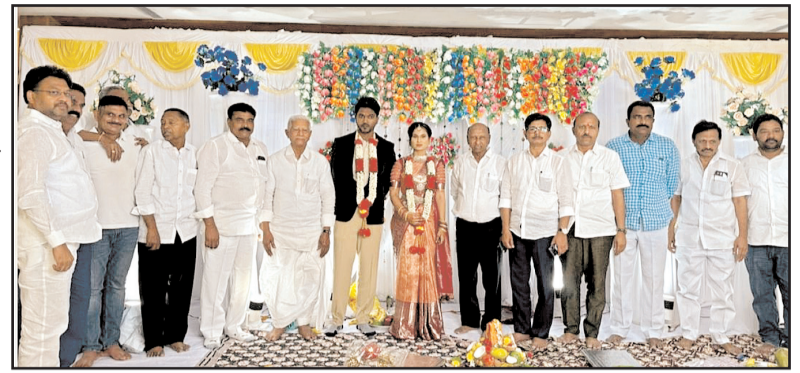


# మనం

## కడప | అన్నమయ్య

### పగిడాల దస్తగిరి కుమార్తె నిశ్చితార్థం వేడుకలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే నంద్యాల వరదరాజులరెడ్డి నాయకులు నంద్యాల కొండారెడ్డి

పొద్దుటూరు ఏప్రిల్ 18 మనంన్యూస్: కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బిచ్చల పులయ్య మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ జనం రఘురామిరెడ్డి నాయకులు సియం సురేష్ నాయుడుతోట మహేశ్వరరెడ్డి బద్వేలి శ్రీనివాసుల రెడ్డి అన్నవరం రామమోహన్ రెడ్డి నంద్యాల హరినాధ్ రెడ్డి వంగూరు మురళీధర్ రెడ్డి రిటైర్డ్ ఎస్ఐ శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర లక్ష్యంగా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి



నందలూరు ఏప్రిల్ 18(మనం న్యూస్): ప్రతి వర్షం నీటి బొట్టును సంరక్షించుకుంటేనే జల భద్రత లభిస్తుంది తెదేపా నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు అన్నారు.

### నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు - ప్రతి నీటి బొట్టునూ సంరక్షించుకునేందుకే 'జల భద్రత' తెదేపా నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు

శనివారం నందలూరులో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో నందలూరు కన్యకచెరువు వద్ద రైతులతో కలిసి మాట్లాడారు. మన ఊరిని మనమే బాగుపరచుకోవాలని చమర్తి జగన్ మోహన్ రాజు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఏప్రిల్ పూర్తి అవుతున్న నందలూరు చెరువులో నీరు ఉన్నాయంటే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమేనన్నారు. గత ఏడాది చివర్లో వర్షం నీటిని నిలవలను ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు స్థానిక తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకుల సహకారంతో చెరువు నిండిందన్నారు. అదేవిధంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దీనివల్ల 400

ఎకరాల భూములు సస్యశ్యామలం కావడమే కాకుండా ఈ జోన్ లో ప్రభుత్వానికి 150 కోట్ల ఆదాయం భూగర్భజల పెరగడం ద్వారా వచ్చిందన్నారు. భూగర్భ జలాలుపైనే ఉంటే విద్యుత్ అలభ్యమందన్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు రానున్న సీజన్ రృష్టిలో ఉంచుకొని 100 రోజుల కార్యక్రమాన్ని జల భద్రత పేరుతో చేపట్టారని, ప్రతి రైతు ఇందులో పాల్గొని తమ వంతు శ్రద్ధ తీసుకోవాలన్నారు. అంతేకాకుండా ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా జలపండ్ల అభివృద్ధికి సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఉపాధి నిధులను జలసంరక్షణకు లింక్ చేస్తామన్నారు.



అనంతరం చమర్తి ప్రజలు/రైతులతో జలభద్రతపై, స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్ర ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు/ పంచాయతీరాజ్/ రెవెన్యూ/ఉపాధి సిబ్బంది/ సచివాలయ సిబ్బంది/ చెరువు సంఘం చైర్మన్/ తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య నాయకులు తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

### 25న ఒంటిమిట్టలో శ్రీ సీతమ్మవారి జయంతి మహోత్సవం



ఒంటిమిట్ట ఏప్రిల్ 18(మనం న్యూస్) : కడప జిల్లా ఒంటిమిట్టలోని శ్రీ కోదండరామ స్వామి ఆలయంలో ఏప్రిల్ 25వ తేదీన శ్రీ సీతమ్మవారి జయంతి వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ పర్యవేక్షణ సందర్భంగా ఆలయం భక్తి పరవశంతో నిండిపోనుంది. ఈ సందర్భంగా 25వ తేదీ శనివారం సాయంత్రం 5.30 గంటల నుండి 7.30 గంటల వరకు పలు వైదిక కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించనున్నారు. కార్యక్రమాలు ఆలయ ప్రదక్షిణతో ప్రారంభమై, భగవత్ అన్నగ్గ, విష్ణుకృష్ణ ఆరాధన, వాసుదేవ పుణ్యాహవచనం నిర్వహిస్తారు. అనంతరం స్వామివారి విశేష ఆరాధన, అమ్మవారికి వసంతిక పూజ, సహస్రనామార్చన భక్తిశ్రద్ధలతో సాగుతాయి. తదనంతరం నివేదన, మహా మంగళహారతి, వేదస్మృతి, సాత్త్విక కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈ పుణ్యదినాన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని శ్రీసీతమ్మవారి అనుగ్రహం, కృపాకటాక్షాలను పొందాలని టిటిడి ఆకాంక్షిస్తోంది.

### పాత్రికేయులకు ఘన సన్మానం

సిద్ధవటం, ఏప్రిల్ 18 (మనం న్యూస్) : సాయి నగర్ గ్రామ సమీపంలో ఉన్న శ్రీ హ్యాపీ కిడ్స్ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం పాఠశాల కరస్పాండెంట్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మన రైతు మన గౌరవం అనే కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సిద్ధవటం, ఒంటిమిట్ట మండలాలకు వెందిన రైతులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రైతులను ఉద్దేశించి పలువురు ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులను మహిళా రైతులను అలాగే పాత్రికేయులను పూలబుకే ఇచ్చి శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు.



### పాఠశాల స్థలాన్ని కబ్జాదారుల నుండి కాపాడండి

ఎమ్మార్వోకు వినతి పత్రం సమర్పించిన ఎం.రాచపల్లి గ్రామ యువత

చిట్టిలి ఏప్రిల్ 18 మనంన్యూస్ ప్రతినిధి: మండల పరిధిలోని మైలపల్లి పంచాయతీ ఎం.రాచపల్లి గ్రామంలోని మండల పరిషత్ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల స్థలం కబ్జా గురైందని శనివారం ఎం.రాచపల్లి గ్రామ యువత చిట్టేలీ మండల ఎమ్మార్వో స్పందించుకు వినతి పత్రం సమర్పించారు. వెంటనే స్పందించి త్వరలో పాఠశాలను సందర్శించి ప్రభుత్వ

స్థలాన్ని సర్వే చేపించి హద్దులు నాటాలని ఎమ్మార్వో స్పందించుకు ఎం.రాచపల్లి గ్రామ యువత తెలుపడం జరిగింది. స్పందించిన ఆమె త్వరలో ఎం.రాచపల్లి గ్రామానికి వచ్చి పాఠశాల స్థలాన్ని విచారించేమని ఆమె తెలపడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.రాచపల్లి గ్రామ యువత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### జనగణన కార్యక్రమంలో ప్రజలు సహకరించాలి

సబ్ కలెక్టర్ భావన

రాజంపేట ఏప్రిల్ 18(మనం న్యూస్) : జనగణన కార్యక్రమంలో ప్రజలు సహకరించాలని రాజంపేట సబ్ కలెక్టర్ భావన తెలిపారు. 2027 జనాభా లెక్కల (16వ జనగణన)లో భాగంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రం నందు ఈ నెల అనగా ఏప్రిల్ 16, 2026 నుండి ఏప్రిల్ 30వ తేదీ వరకు ఈ ప్రక్రియ కొనసాగు తుందని, ప్రతి పౌరుడు వారి యొక్క ఇంటి వివరాలను కుటుంబ సమాచారాన్ని, ఇంటర్నెట్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో స్వయంగా సమూహ చేసుకునే కొత్త డిజిటల్ విధానం అమలు చేశారు. <https://self-enumeration.census.gov.in> 5 <https://se.census.gov.in/నెంబర్> మరియు ఆధార్తో లాగిన్ అయి కుటుంబ వివరాలను అనగా పేరు నయస్సు, విద్య, వృత్తి మొదలైనవి నింపాలి, మీ ఇంటికి ఎన్యూమరేటర్ల వచ్చిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఆన్లైన్ లో పొందిన సెల్ఫ్ ఎన్యూమరేషన్ ఐడి చూపిస్తే సరిపోతుంది. ఆన్లైన్ లో సమూహ చేసుకోని వారికి, తరువాత ఎన్యూమరేటర్లు ఇంటింటికి వచ్చి వారి యొక్క వివరాలు సరికరిస్తారు. ఈ విధానం పూర్తిగా డిజిటల్, సూరక్షితమైనది, ఇది 16ప్రాంతీయ భాషలలో అందుబాటులో ఉంది. కావున ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సడలకా శమును వినియోగించుకొని, మీ ఇంటికి వచ్చినటువంటి ఎన్యూమరేటర్లకు సహకరించవలసినదిగా కోరారు.

## రూ.75 లక్షల వ్యయంతో తారు రోడ్డు నిర్మాణానికి భూమిపూజ చేసిన ముక్కా రూపానందరెడ్డి



రైల్వే కోడూరు, (మనం న్యూస్) : రైల్వే కోడూరు మండలం శెట్టిగుంట ప్రాంతంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇండస్ట్రీస్ నందు రూ.75లక్షలతో తారురోడ్డు భూమి పూజ కార్యక్రమంలో రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గ టిటిడి పార్టీ ఇంచార్జ్ కూడా చైర్మన్ ముక్కారూపానందరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భం

గా ముక్కా రూపానంద రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రాంతీయ అభివృద్ధికి రహదారుల నిర్మాణం ఎంతో కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ రోడ్డు ద్వారా స్థానిక ప్రజలకు రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపడడంతో పాటు వ్యాపార, పరిశ్రమల అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుందని తెలిపారు.

ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించేందుకు ఎన్.డి.వి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, శెట్టిగుంట ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్లందుకు మరన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. ఎన్.డి.వి కూటమి నేతలు, కార్యకర్తలు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు



### దలవాయిపల్లెలో స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం

పుల్లంపేట ఏప్రిల్ 18 మనం స్టూన్స్ తిరుపతి జిల్లా రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గం పుల్లంపేట మండలంలోని దలవాయిపల్లె గ్రామపంచాయతీ లో శనివారము స్వర్ణ ఆంధ్ర- స్వచ్ఛ ఆంధ్ర (ఎన్ ఏ ఎన్ ఏ) కార్యక్రమశీ గ్రామ ప్రజలందరితో కలిసి మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి జయ శ్రీ, డిప్యూటీ ఎంపీడీవో శ్రీనివాసులు గ్రామ ప్రజలందరికీ ప్రతిజ్ఞ నిర్వహించి పరిశుభ్రత తో పాటు నీటి సరఫరాపై ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా కొమ్మని వారి పల్లి చెరువు ఫీడర్ కాలువను శుభ్రపరిచే పనులు చేపట్టారు రాబోయే వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని భూగర్భ జలాలు క్షీణిస్తున్న నేపథ్యం లో నీటి వనరుల పరిరక్షణ అత్యంత అవసరమని స్వచ్ఛతే లక్ష్యం అని చెరువుల పునరుద్ధరణ సంకల్పంగా అధికారులు పేర్కొన్నారు చెరువు లు వాటి ఫీడర్ కాలువలను శుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా నీటి నిల్వ సామర్థ్యం పెరిగి రైతులకు గ్రామస్థులకు మేలు జరుగుతుందని అన్నారు ప్రజల సహకారంతోనే ఇటువంటి కార్యక్రమాలు విజయవంతం అవుతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎపీవో శ్రీనివాసులు ఏపిఎం సుబ్బలక్ష్మి, పంచాయతీ కార్యదర్శి సుభాష్, మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ వారి ,ఉపాధి కార్మికులు పాల్గొన్నారు

### ఘనంగా వీడ్కోలు సభ



సిద్దవటం, ఏప్రిల్ 18 (మనం స్టూన్స్) : ఎస్.పి.బి.వి.డి సబా ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలో శనివారం విద్యార్థులకు ఘనంగా వీడ్కోలు సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా సిద్దవటం ఏఎస్ఐ సుబ్బారామచంద్ర హాజరై విద్యార్థులకు సూతన ధర్మం, భగవద్గీత పఠనంపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ఐదవ తరగతి విద్యార్థులకు భగవద్గీత పుస్తకాలను అందజేశారు.కార్యక్రమం ప్రారంభంలో విద్యార్థులు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు.అనంతరం పాఠశాల కరస్పాండెంట్ ఎం.డి.మధుసూదన్ మాట్లాడుతూ,విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు.గురువుల మార్గదర్శకత్వాన్ని ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకోవాలని, క్రమశిక్షణతో చదివి మంచి భవిష్యత్తు సాధించాలని అన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల ప్రతిభను ప్రశంసించి, భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థాయికి చేరాలని ఆశీర్వదించారు. ఏఎస్ఐ మాట్లాడుతూ పాఠశాల కరస్పాండెంట్ ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ఉచితంగా విద్యను అందించడం అభినందనీయమన్నారు.చివరగా విద్యార్థులకు స్మారక చిహ్నాలు అందజేసి,శుభాకాంక్షలతో కార్యక్రమాన్ని ముగించారు.ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు,పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎం.రమాదేవి ఉపాధ్యాయులు శైజల,అమరావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### ఘనంగా 'స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర'



రాజంపేట ఏప్రిల్ 18(మనం స్టూన్స్) : ప్రతినెల మూడవ శనివారం నిర్వహించబడే స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా, రేపు జరగబోయే జలదార - జలహారతి (నెలధీమ్) కార్యక్రమాన్ని పునరుద్ధరించు ఘన, శనివారం ఉదయం సరస్వతీపురం గవర్నమెంట్ హై స్కూల్లో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈకార్యక్రమానికి గౌరవ మున్సిపల్ కమిషనర్ లక్ష్మి నారాయణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, నీటి సరఫరా, పరిశుభ్రత పరిరక్షణ, పర్యావరణ పరిరక్షణపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం పాఠశాల ప్రాంగణంలో పరిశుభ్రత కార్యక్రమం చేపట్టి, నీటి వనరుల పరిరక్షణపై సందేశాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నమెంట్ స్కూల్ హెడ్ మాస్టర్ నాగమణి, మెప్పా నియంత్రం అయ్యా వారయ్య, సచివాలయ సిబ్బంది, మున్సిపల్ సిబ్బంది, మెప్పా సిబ్బంది, గవర్నమెంట్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, విద్యార్థి విద్యార్థినులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాల ద్వారా సమాజంలో పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, నీటి సరఫరాపై ప్రతి ఒక్కరిలో భాగ్యతాభావం పెంపొందుతుందని అధికారులు తెలిపారు.

ముద్దనూరు, ఏప్రిల్, 18, (మనం స్టూన్స్): మండల పరిధిలోని ఉప్పలూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అవరణలో పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థుల ఒక కమిటీగా ఏర్పడి తాము ఈ పాఠశాలలో 45 సంవత్సరాల క్రితం విద్యనభ్యసించిన పాఠశాలకు తమ వంతుగా సహాయం చేయాలని భావించి పాఠశాల అవరణలో సుమారు పది



# హ్యపీ కిడ్స్ హైస్కూల్ ఆధ్వర్యంలో రైతులకు ఘన సత్కారం



సిద్దవటం, ఏప్రిల్ 18(మనం స్టూన్స్) రైతులు దేశానికి వెన్నెముక లాంటివారని హ్యపీ కిడ్స్ హైస్కూల్ కరస్పాండెంట్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. సాయి నగర్ గ్రామ సమీపంలో ఉన్న శ్రీ హ్యపీ కిడ్స్ ఉన్నత పాఠశాలలో శుభ్రవారం పాఠశాల కరస్పాండెంట్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మన రైతు మన గౌరవం అనే కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సిద్దవటం, ఒంటిమిట్ట మండలాలకు చెందిన రైతులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రైవేట్ కంపెనీ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త సుధీర్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి రైతు వ్యవసాయం పట్ల మెలుకువులు తెలుసుకోవాలన్నారు. పాఠశాలలోని పిల్లల తల్లిదండ్రులకు వ్యవసాయంపై అవగాహన కల్పిస్తే

రైతుల నష్టపోరన్నారు. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు చేసే వ్యవసాయం, కష్ట నష్టాలు తెలుస్తాయన్నారు. రైతు తాను పండించే పంటలకు ఏమి వాదాలో అని అతను తెలుసుకుని ఆ పద్ధతులను పాటిస్తే పంటలో అధిక దిగుబడులు సాధిస్తారన్నారు. దీన్ని రైతులు ఒక గ్రూప్ అయి వాటిని మార్కెటింగ్ చేసుకుంటే అధిక లాభాలను పొందవచ్చు అన్నారు. పాఠశాల కరస్పాండెంట్ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతు కుటుంబంలో పుట్టిన విద్యార్థులు మా తండ్రి రైతు అని గర్వంగా చెప్పుకోవాలన్నారు. రైతు కుటుంబంలో పుట్టిన విద్యార్థులు చాలామంది ఉన్నతమైన స్థానాల్లో స్థిరపడ్డారన్నారు. అన్నం పెట్టే రైతును గౌరవించాలని చెప్పారు. అనంతరం పాఠశాల కరస్పాండెంట్

కార్యక్రమానికి వచ్చిన ప్రతి రైతును శాలువ కప్పి బోకే ఇచ్చి ఘనంగా సన్మానించారు. విద్యార్థులు నిర్వహించిన రైతు వేషధారణలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం వచ్చిన రైతులందరికీ భోజన సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఒంటిమిట్ట వ్యవసాయ అధికారిని మంజుల రాణి, జడ్పీటీసీ ముద్దుకృష్ణారెడ్డి, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల శాఖ మాజీ డైరెక్టర్ ఆకే పాటి వేణుగోపాల్ రెడ్డి, రైతు జ్యోతి వెంకటసుబ్బారెడ్డి, పాఠశాల డైరెక్టర్ శివకుమారి, ప్రిన్సిపల్ శ్రీరాములు, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ శ్రీదేవి, సిద్దవటం, ఒంటిమిట్ట మండలాలకు చెందిన రైతులు, ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కార్డన్ అండ్ సెర్ట్ ఆపరేషన్ కార్యక్రమం నిర్వహించిన పోలీసులు

రైల్వేకోడూరు, ఏప్రిల్ 18, మనం స్టూన్స్ : తిరుపతి జిల్లా పోలీసు అధికారి ఎల్.సుబ్బారాయుడు ఐపిఎస్ ఉత్తర్వుల మేరకు, రేణిగుంట డివిజన్ వై.శ్రీనివాసరావు ఆదేశాల ప్రకారం, గంజాయి నిర్మూలనకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ “వజ్రప్రహార్” కార్యక్రమంలో భాగంగా రైల్వే కోడూరు అర్బన్ సీఐ చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో, రైల్వే కోడూరు ఎస్సై ప్రసాద్ రెడ్డి, ఓబిలువారిపల్లి ఎస్సై పి. మహేష్, చిట్టేల్ ఎస్సై వినోద్ మరియు రైల్వే కోడూరు పోలీసుస్టేషన్ సిబ్బంది, రూరల్ సిబ్బంది కలిసి కోడూరు మండలంలోని రాఘవరాజు పురం హరిజనవాడ నందు కార్డన్ అండ్ సెర్ట్ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఈ ఆపరేషన్లో ముఖ్యంగా గంజాయి అక్రమ రవాణా, నిల్వ మరియు వినియోగాన్ని అరికట్టడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, అసమానాస్పద వ్యక్తులు, వాహనాలు మరియు గృహాలను సమగ్రంగా తనిఖీ చేయడం జరిగింది. గంజాయి వంటి మూడక ద్రవ్యాలు యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేయడంతో పాటు సమాజంలో నేరాల పెరుగుదలకు కారణమవుతున్నందున, వాటి నిర్మూలనకు



పోలీసులు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నారు. అదే విధంగా, ప్రజలకు గంజాయి అమ్మకం, నిల్వ మరియు వినియోగం చట్టవిరుద్ధమని, అలాంటి కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనే వారిపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోబడతాయని అవగాహన కల్పించారు. గంజాయి సంబంధిత సమాచారం తెలిసిన వెంటనే సమీప పోలీస్

స్టేషన్ కు లేదా డయల్ 100కు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు సూచించారు. అలాగే మహిళలపై నేరాలు, బాల్య వివాహాలు, సైబర్ నేరాలు, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు మరియు దొంగతనాల నివారణపై కూడా అవగాహన కల్పించారు. ప్రజలు పోలీసులకు సహకరించి గంజాయి రహిత సమాజ నిర్మాణానికి తోడ్పడాలని కోరారు.

# టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీలు తగ్గించేందుకు కృషి చేయాలి : ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ శోభారాణి

సిద్దవటం, ఏప్రిల్ 18(మనం స్టూన్స్) : టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీలు తగ్గించేందుకు సమాజం, తల్లిదండ్రులు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ విభాగాలు కలిసి కృషి చేయాలి అవసరం ఉందని ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ శోభారాణి పేర్కొన్నారు.కడప జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు కడప అర్బన్ ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ శోభారాణి ఆధ్వర్యంలో శనివారం మండల కేంద్రమైన ఎంపీడీవో కార్యాలయ సభా భవనంలో పోషణ పక్కాడ కార్యక్రమంలో భాగంగా టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీపై మండల స్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిడిపిఓ మాట్లాడుతూ చిన్న వయసులో గర్భధారణ వల్ల అమ్మాయిల ఆరోగ్యం, విద్య, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని ఆమె అన్నారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచే లైంగిక ఆరోగ్యంపై సరైన విద్య అందించాలి, బాల్య వివాహాలను పూర్తిగా నిరోధించాలని సూచించారు. గ్రామస్థాయిలో అవగాహన ర్యాలీలు, సమావేశాలు నిర్వహించి టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీల ప్రమాదాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేస్తున్నామని వివరించారు. ఎంపీడీవో



ఫణి రాజకుమారి మాట్లాడుతూ చైల్డ్ మ్యారేజ్ లు ఆపడానికి అందరం కలిసికట్టుగా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించి టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీలను తగ్గించే దుకు సహకరించాలని ఎంపీడీవో పిలుపునిచ్చారు. బాలల పరిరక్షణ విభాగం లీగల్ కౌన్సిలర్ మహేష్ మాట్లాడుతూ చైల్డ్ మ్యారేజ్ వల్ల పిల్లలు వాళ్ల హక్కులు కోల్పోతారన్నారు. పిల్లల హక్కులు రక్షణ కోసం జేజీ చట్టం, ఛోక్స్ చట్టం,చైల్డ్ లేబర్ చట్టం, బాల్య వివాహాల

నిషేధ చట్టం వంటితోపాటు మిషన్ వాత్సల్య కింద ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలియజేశారు. కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్ నరసమ్మ టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ వల్ల కలిగే నష్టాలను వివరించారు. వ్యాక్సినేషన్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ వరలక్ష్మి, శ్రీవిద్య, మెడికల్ సిబ్బంది, అంగన్వాడి కార్యకర్తలు, మహిళా పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

# స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో ముక్కా రూపానందరెడ్డి

ఓబిలువారిపల్లి, ఏప్రిల్ 18, మనం స్టూన్స్ : రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గంలో స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఓబిలువారిపల్లి పెద్ద ఓరుంపాడు చెరువును రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇంచార్జ్, కూడా చైర్మన్ ముక్కా రూపానంద రెడ్డి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా చెరువు పరిసరాలను పరిశీలించిన ఆయన, నీటి వనరుల సరఫరా, శుభ్రత మరియు పునరుద్ధరణపై అధికారులకు ముఖ్య సూచనలు చేశారు. చెరువుల పునరుద్ధరణ ద్వారా భూగర్భ జలాలు



పెంపొందడంతో పాటు, రైతులకు నీటి కొరత సమస్యలు తగ్గుతాయని తెలిపారు. అనంతరం అక్కడి ప్రజలతో సమావేశమైన ముక్కా రూపానందరెడ్డి ప్రభుత్వం చేపడు తున్న కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. గ్రామాభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. చెరువుల శుభ్రత, సరఫరాపై ప్రజలు చురుకైన పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ డి ఏ కూటమి నేతలు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

# పూర్వ విద్యార్థులు ఆధ్వర్యంలో భోజనశాల నిర్మాణం: మండల అధికారులచే ప్రారంభోత్సవం

లక్షల వ్యయంతో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం మెరుగైన వసతులతో భోజనశాలను నిర్మించి శనివారం పూర్వ విద్యార్థి డా. శ్రీనివాసుల రెడ్డి, మండల విద్యాశాఖ అధికారి నాగేశ్వరరావు నాయక్, స్థానిక సీఐ నగేష్ బాబు, ప్రొద్దుటూరు డివిజన్ ఉపాధి విద్యాశాఖ అధికారి మీనాక్షి, ఉపాధ్యాయుల

ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించిన నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు పాఠశాల దశ నుంచే చెడు మార్గాలను ధరి చేరకుండా క్రమ శిక్షణతో మెలిగి ఉపాధ్యాయులకు తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకువచ్చి ఉన్నతమైన భవిష్యత్తుతో మెరుగైన ఫలితాలతో గొప్ప స్థానంలో ఉండాలని

వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు డా. వేణు గోపాల్ శర్మ, వెంకటేశ్,సంజీవ్, శివప్రసాద్, వీర ఓబిలు, పంగా వేణు యాదవ్, ప్రతాప్ ఆచారి, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, పూర్వ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



# జాతీయస్థాయిలో మెరిసిన డాక్టర్ సాయి శ్రీ హర్షిత

సిద్ధపటం ఏప్రిల్ 18(మనం న్యూస్) : కడప జిల్లాకు చెందిన తెలుగు తేజం, డాక్టర్ సాయి శ్రీ హర్షిత జాతీయ స్థాయిలో అరుదైన గుర్తింపు పొంది అందరి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు. ఇటీవల న్యూఢిల్లీలోని ప్రతిష్టాత్మకమైన 'విజ్ఞాన్ భవన్'లో ఆయుష్షి మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆమెకు కేంద్ర మంత్రులు విశిష్ట అవార్డును ప్రధానం చేశారు.

**విద్యా ప్రస్థానం - అప్రతిహత విజయం**  
చిన్న వయస్సు నుండే చదువులో రాణిస్తున్న శ్రీ హర్షిత, పదవ తరగతిలో 90.5%, ఇంటర్మీడియట్ (Bi.P.C) లో 95% మార్కులతో ప్రతిభ చాటారు. తన తాతగారైన డా. సుబ్రహ్మణ్యం, తల్లిదండ్రులు, శ్రీ రామకృష్ణ, మంజుల గార్ల స్ఫూర్తితో వైద్య రంగంలోకి ప్రవేశించిన ఆమె, ధార్వాడలోని డా. బి.డి.జట్టి హోమియోపతి వైద్య కళాశాలలో ఎనిమిది విభాగాల్లో విశ్వవిద్యాలయ టాపర్ గా నిలిచి సిల్వర్ మెడల్ సాధించారు. అనంతరం హైదరాబాద్ లోని జిమ్మి హోమియో వైద్య కళాశాలలో యం.డి. పూర్తి చేసి, కాళీజీ నారాయణరావు ఆరోగ్య విజ్ఞాన విశ్వ విద్యాలయంలో మొదటి ర్యాంకు క్రెవం చేసుకున్నారు. **పరిశోధన రంగంలో విశేష గుర్తింపు**  
సెంట్రల్ కౌన్సిల్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఇన్ హోమియోపతి



(CCRH) ద్వారా 2025 సంవత్సరానికి గాను, దేశవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన టాప్ 30 ఎం.డి. డెజర్ట్ షన్ అవార్డులలో చోటు సంపాదించి తన మేధస్సును చాటుకున్నారు. ఆమె 'పైలాంథస్ నిరుల్' అనే ఔషధ మొక్కపై చేసిన పరిశోధన మరియు మోనోగ్రాఫ్ హోమియోపతి ఫార్మకోపియాలో చోటు దక్కించుకోవడం

విశేషం.  
**బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి**  
వైద్య రంగమే కాకుండా, డాక్టర్ సాయి శ్రీ హర్షిత ఇతర రంగాలలో కూడా తన ప్రతిభను నిరూపించుకున్నారు: సైకాలజీ: బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి ఎం.ఎస్సీ సైకాలజీలో అత్యధిక మార్కులతో పీజీ పూర్తి చేశారు.

సంగీతం: కర్ణాటక సంగీతంలో శిక్షణ పొంది జిల్లా స్థాయి పోటీలలో ఎన్నో బహుమతులు గెలుచుకున్నారు. రికార్డులు: కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ నిర్వహించిన కోర్సులో పాల్గొని 'గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్' సాధించడంలో తన వంతు భాగస్వామ్యం అందించారు.

**భవిష్యత్తు తరాలకు స్ఫూర్తి**  
ఆమె ప్రతిభను గుర్తించిన జిమ్మి హోమియో వైద్య కళాశాల యాజమాన్యం, ఆమెకు యం.డి. పూర్ణయన వెంటనే అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా అవకాశం కల్పించింది. ప్రస్తుతం ఆమె తన జ్ఞానాన్ని తోటి విద్యార్థులకు పంచుతూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. కడప మట్టిలో పుట్టి, జాతీయ వేదికలపై తెలుగు వారి కీర్తిని చాటుతున్న డాక్టర్ సాయి శ్రీహర్షిత మరియు విజయాల సాధించాలని జిల్లా ప్రజలు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.



## ఎం.రాచపల్లి పాఠశాల స్థలాన్ని పరిశీలించిన మండల విద్యాశాఖ అధికారులు మొహిద్దీన్, ఈశ్వరయ్య

చిట్టేలి ఏప్రిల్ 18 మనం న్యూస్ ప్రతినీధి: మండల పరిధిలోని మైలపల్లి పంచాయతీ ఎం.రాచపల్లి గ్రామంలో గత కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మండల పరిషత్ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలను స్థలాన్ని కట్టా చేశారని గత కొద్ది రోజుల క్రితం సర్వసభ్య సమావేశం జరగగా అందులో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్, రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఆరవ శ్రీధర్ కీ, రాష్ట్ర ఖాదీ గ్రామీణ పరిశ్రమల చైర్మన్ కేకే చౌదరికి ఎం.రాచపల్లి గ్రామస్తుల తరఫున చిట్టేలి మండల పాత్రికేయులు వరుణ్ కుమార్ రాజు సూట్ అక్రమణపై వారికి తెలవడం జరిగింది. అనంతరం ఏప్రిల్ 18 తేదీ శనివారం రోజున మండల విద్యాశాఖ అధికారులు మొహిద్దీన్, ఈశ్వరయ్యలు ఎం.రాచపల్లి గ్రామంలోని ఎంపీపీ పాఠశాలను శనివారం పరిశీలించడం జరిగింది. అనంతరం విద్యాశాఖ అధికారులు మాట్లాడుతూ పాఠశాల స్థలం అక్రమణ పైన విచారించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే చుట్టుపక్కల పిచ్చి మొక్కలు చెట్లు పెరిగిపోవడం వలన వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా వెంటనే స్పందించి మండల ఎంపీడీవో శ్రీనివాసులుకు ఫోన్ చేసి ఉపాధి హామీ కార్డులతో పాఠశాల చుట్టుపక్కల పని చేపించే విధంగా విద్యాశాఖ అధికారులు మాట్లాడడం జరిగింది. అలాగే పాఠశాల ముందు బాగాన ఉన్న వాటర్ ట్యాంక్ లీక్ అవుతుంటే దాని కింద ఆవరణలో నీరు చేరడంతో ఆ స్థలమంతా మురికిగా తయారైంది దీనిని వెంటనే స్థానిక ప్రధానోపాధ్యాయులకు చెప్పి వరమృత్యులు చేపించవలసిందిగా విద్యాశాఖ అధికారులు ఉపాధ్యాయుడికి తెలపడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిఆర్పి చంద్ర, ఎం.రాచపల్లి గ్రామ యువత, గ్రామస్తులు, గ్రామ ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు, పాల్గొన్నారు.

# నేడు పుల్లంపేటలో ఉచిత ధ్యాన జ్ఞాన శిక్షణకు ప్రతి ఒక్కరికీ ఆహ్వానం స్థిలిచువల్ సాసైటీ

పుల్లంపేట ఏప్రిల్ 18 మనం న్యూస్ తిరుపతి జిల్లా రైల్వే కోడూరు నియోజకవర్గం పుల్లంపేట మండల కేంద్రంలో నేడు షిరిడి సాయి మందిరంలో ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం నాలుగు గంటల వరకు ఉచిత ధ్యాన జ్ఞాన శిక్షణ కార్యక్రమం తో పాటు మధ్యాహ్నం ధ్యాన ప్రసాదం శిక్షణతో పాటు పాల్గొన్నవారికి ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది అని సాసైటీ వారు తెలిపారు ఈ సందర్భంగా శ్రీకాళహస్తి

పిరమిడ్ మాస్టర్ శ్రీ ఎస్ ముని బాబు గారికి శిక్షణ ఏర్పాటు చేయడమైనదని అనారోగ్య సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు, రైతు సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఉద్యోగ సమస్యలు ఇంటి సమస్యలు, జ్ఞాపక శక్తి సమస్యలు ఉద్యోగ సమస్యలు, చదువులో అడ్డుతంగా రాణించ లేకపోవడం, అధ్యాత్మికంగా ఎదగలేకపోవడం లాంటి అన్ని సమస్యలు బ్రహ్మర్షి పితామహుడు పత్రికి గారి మార్గదర్శకత్వంలో ధ్యానం

అంటే శ్వాస మీద ధ్యానం అందరికీ అవసరమేనని శాఖాహారం ఎందుకు తీసుకోవాలి పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి గురించి యానం చేయవలసింది గురించి ధ్యానం వలన ఉపయోగాలు ఇంకా అనేక పద్ధతుల గురించి శ్రీకాళహస్తి పిరమిడ్ మాస్టర్ ముని బాబు గారికి ఉచిత జ్ఞాన ధ్యాన శిక్షణ కార్యక్రమానికి అందరూ వచ్చి శిక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని పుల్లంపేట స్థిలిచువల్ సాసైటీ వారు తెలిపారు.



# శీతాకాలంలో బాడీ డీహైడ్రేషన్ నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలు

శీతాకాలం చాలా త్వరగా వస్తుంది. శీతాకాలం తీవ్రమైన చలి, మంచు మరియు పొడి వాతావరణాన్ని గుర్తుకు తెస్తుంది. శీతాకాలంలో మనమందరం ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య నిర్ణీకరణం. అంటే శరీరంలో డీహైడ్రేషన్. కాబట్టి శీతాకాలంలో తగినంత నీరు త్రాగటం మరియు మన శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడం అందరికీ పెద్ద సవాలు.

సాధారణంగా శీతాకాలంలో ఎక్కువ దాహం కాదు. కాబట్టి ప్రజలు తరచుగా నీరు మరియు ద్రవాలు తాగరు. మరింత తరచుగా మాత్రవినడడం. కాబట్టి సహజంగా శరీరంలోని నీరు తగ్గుతుంది. కాబట్టి నిర్ణీకరణం జరుగుతుంది.

శీతాకాలంలో తక్కువ చెమట ఉన్నప్పటికీ, శరీరం స్వయంచాలకంగా పని చేయడానికి అవసరమైన నీరు అవసరం వదుతుంది. కాబట్టి శరీరం ఏదాది పొడవునా నీటిని సమతుల్య మొత్తంలో ఖర్చు చేస్తోంది. కాబట్టి శీతాకాలంలో కూడా తగినంత నీరు త్రాగటం చాలా ముఖ్యం.

శీతాకాలం నిర్ణీకరణం, చర్మ సమస్యలు, అలసట, కండరాల తిమ్మిరి మరియు తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. కొన్నిసార్లు రక్తపోటును తగ్గించడం వల్ల మనకు చికాకు, ప్రకంపనలు వస్తాయి.

### నిర్ణీకరణ అక్షణాలు

ఈ క్రింది లక్షణాల ద్వారా మన శరీరం నిర్ణీకరణమైందో మీరు చెప్పగలరు. ముఖ్యంగా మూత్ర ఆపుకొనలేని, మైకము, వికారం మరియు / లేదా వాంతులు మన శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల కావచ్చు.

### శీతాకాలంలో మన శరీరాన్ని ఎలా హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవచ్చు?

సాధారణంగా శీతాకాలంలో మనం



శరీరానికి తగినంత నీరు తాగము. కాబట్టి మన శరీరంలో నిర్ణీకరణానికి చాలా అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఈ సమయంలో మనం తగినంత నీరు త్రాగలేకపోతే, సూప్ లేదా వంట చేయకుండా జ్యూసి ఆహారాలను అతిగా తినవచ్చు. శీతాకాలపు నిర్ణీకరణాన్ని నివారించడానికి ఏ ఆహారాలు తినవచ్చో ఈ వ్యాసంలో పరిశీలిస్తాము.

### పండ్లు మరియు కూరగాయలు

శీతాకాలపు నిర్ణీకరణాన్ని నివారించడానికి పండ్లు మరియు కూరగాయలు పుష్కలంగా తినండి. వాటిని సూప్ లేదా సలాడ్ లో పిండి వేయవచ్చు లేదా తినవచ్చు. మరియు మీరు వాటిని వంట చేయకుండా తినవచ్చు.

### కమల పండు

ఒక పుడినా ఆకు లేదా నారింజ పై తొక్కను నీటిలో కలుపుకుంటే అదే సమయంలో సువాసన, పోషకమైనది అవుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో 86 శాతం నీరు

ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మరియు నారింజ పండు మనల్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడమే కాకుండా మన కండరాలు, ఎముకలు, ధమనులు, చర్మాన్ని బలపరుస్తుంది.

### క్యాబేజీ...

క్యాబేజీ పోషకమైన ఆహారం మాత్రమే కాదు, మన శరీరంలో నిర్ణీకరణాన్ని నివారించడానికి అవసరమైన ఆర్జీకరణను కూడా అందిస్తుంది. ఎందుకంటే ఒక గ్లాసు క్యాబేజీ రసంలో 59 మి.లీ నీరు ఉంటుంది. అదనంగా, క్యాబేజీలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి మన శరీరానికి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తాయి.

### టమోటా...

టమోటాలు 95 శాతం నీరు. కాబట్టి టమోటాలు వండకుండా తినవచ్చు లేదా సూప్ మరియు సలాడ్లుగా తయారు

చేయవచ్చు. టమోటాలో విటమిన్ ఎ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది మన చర్మాన్ని మెరుగ్గా ఉండటమే కాకుండా మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

### గ్రీన్స్

ఆకుకూరలలో 93 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఆకుకూరలు మనల్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. మరియు ఆకుకూరలు కూడా మనకు తగినంత ఇసుము ఇస్తాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తాయి. శీతాకాలంలో ప్రయాణించేటప్పుడు నీటిని తీసుకెళ్లడం చాలా ప్రయోజనకరమైనది. కాబట్టి తగినంత సురక్షితమైన శుభ్రమైన నీరు తాగడం వల్ల నిర్ణీకరణాన్ని నివారించవచ్చు.

### వేడి పానీయాలు

వేడిపాలు, టీ, సూప్ వంటి పానీయాలు మనల్ని వెచ్చగా ఉంచడమే కాకుండా, నిర్ణీకరణాన్ని నివారిస్తాయి. మన రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయండి. మా వాయుమార్గాలను శుభ్రపరచండి. అదే సమయంలో ఎర్రబెర్డ్ డ్రింక్స్, ఆల్బర్హాల్ లేదా డ్రగ్స్ కలిపిన పానీయాలను నివారించండి. ఇవి నిర్ణీకరణాన్ని పెంచుతాయి మరియు కరువుకు కారణమవుతాయి.

### పెరుగు

పెరుగు నీటి వనరు మాత్రమే కాదు, పోషకమైన ఆహారం కూడా. ఒక కప్పు పెరుగులో 75 శాతం పెరుగు ఉంటుంది. పెరుగులో ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా, పెరుగు బరువు తగ్గడానికి మరియు మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయ పడుతుంది. కాబట్టి ఈ శీతాకాలంలో ఈ ఆహార పదార్థాల సమతుల్య ఆహారం ఉంటే మనం నిర్ణీకరణాన్ని నివారించవచ్చు మరియు మన శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవచ్చు.

