











వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది

పెద్దపల్లి-భూపాలపల్లి జిల్లాల ప్రజలకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు జయశంకర్ భూపాలపల్లి



ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది): కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. కాళూరం మండలం నున్న పట్టి గ్రామంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమానికి భాగంగా హాజరై, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లాల ఇతర జిల్లాల ప్రజలకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది పేర్కొన్నారు. అలాగే మండల నియోజకవర్గాల్లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, మహిళా సోదరమణులు, యూత్

కాంగ్రెస్ సోదరులు అందరికీ ప్రత్యేక దృష్ట్యాదానం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన జిల్లా అధికారులకు, సన్నిధింకీ పోలీస్ ఠాణా సన్నిధింకీ మరలూ డి. ఎస్. బి. చాలంటిర్ కు యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు మంత్రి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వారి సమన్వయం, క్రమశిక్షణ వల్ల కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తయిందని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడంలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర అభినందించారు. ప్రజల ఆశయాలను నెరవేర్చేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు.

లక్ష్యంతో 'ఉపాధి' పనులు పూర్తి చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయి



మహామేళా/కార్యంపేట, ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

మహామేళా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం పనులను నిర్వహించే లక్ష్యంతో మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. కాళూరం మండలం నున్న పట్టి గ్రామంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమానికి భాగంగా హాజరై, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లాల ఇతర జిల్లాల ప్రజలకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది పేర్కొన్నారు. అలాగే మండల నియోజకవర్గాల్లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, మహిళా సోదరమణులు, యూత్

వసతులు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కులీలతో ముఖాముఖీ పని వేళకు, ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై కులీలతో నేరుగా మాట్లాడి ఆరా తీశారు. తప్పిపోయిన పనులను పూర్తి చేయడం కోసం కార్యక్రమాలను విస్తరించారు. ఎందల తీవ్రత దృష్ట్యా కులీలు తమ ఆరోగ్యపట్ల జాగ్రత్త పట్టించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఓఆర్ఎస్ మజ్దూగ్ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్ డిఎఫ్ శ్రీను, పరకాల ఆర్డీవో డాక్టర్ కన్నం నారాయణ, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి లక్ష్మీ రమాకాంత్, తహసీల్దార్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఎంపీడీఎఫ్ ఘోషి చంద్ర, గ్రామ సర్పంచ్ నూనే దివ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణపై ఎర్త్ డే పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూబా జలగామి, ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు రూపొందించిన ప్రత్యేక ఎర్త్ డే పోస్టర్లను జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూబా మంగళవారం, కలెక్టర్ భాంబిల్ లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... పర్యావరణ సంరక్షణ ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని తెలిపారు. చెట్ల పెంపకం, నీటి సంరక్షణ, ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించి వంటి అంశాలలో ప్రతి ఒక్కరూ చైతన్యంతో ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, హరిత వాతావరణాన్ని అందించాలంటే సహజంలాగా

అన్ని వర్గాల సమిష్టిగా కృషి చేయాలి అన్నారు. పోస్టర్లలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు సంబంధించిన ముఖ్య అంశాలు, సందేశాలు, అలాగే సుంద్రమైన ఎరుపుల వినియోగం, సంగీత యాక్ట్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం, నీటి సాధనలు ప్రతిబింబించాయని, ఈ పోస్టర్లను జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాసంస్థలు, గ్రామ పంచాయతీలు, పట్టణ స్టాండ్లకు సంబంధించి ప్రచురిస్తామని, కలెక్టర్ విన్నవించిన కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జి.డి.పి. గౌరవం జి.ఎం, ఏ.ఎం. శ్రీనివాస్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్లను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్



సూర్యాపేట ఏప్రిల్ 21 (పుడయం):

సూర్యాపేట నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని రివాసాస్కా గుట్టపల్లి 110 ఎకరాలలో నిర్వహించే 2,160 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పనులలో హాస్టింగ్ కాలనీని త్వరలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ అన్నారు. మంగళవారం హాస్టింగ్ గిరి నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని రివాసాస్కా గుట్టపల్లి నిర్వహించే పనులలో హాస్టింగ్ కాలనీని, ఎలక్ట్రీటీ, స్టీల్ లైట్, గ్రీన్, ట్రాగునీ, పైలాస్, సూర్యం ప్రలాస్కా పరిశీలించి మిగిలిపోయిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత

శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియ పూర్తిగా పారదర్శకంగా ఉండాలని, ఆర్డర్ లేని వారికి ఈ జాబితాలో పేరు ఉండకూడదని అని స్పష్టం చేశారు. అత్యంత అర్హులైన వారికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చి, సూక్ష్మంగా పరిశీలించి అందుబాటులోకి తెచ్చేటట్లు చేయాలని ఆమోదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి శ్రీనివాసులు హాస్టింగ్ డి.డి. సిద్ధార్థ, హార్డికల్ పి.డి. నాగయ్య, తహసీల్దార్ కవిత, మునింగల్ వైస్ చైర్మన్ మల్లికార్జున్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

99 రోజుల లక్ష్యాల సాధనకు సమన్వయమే కీలకం: కలెక్టర్ సత్య శారద

వరంగల్ స్టాండ్ ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది):

ప్రజా పాలన ప్రగతి 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సంక్షేమ శాఖల పరిధిలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ రెసిడెన్షియల్, హైస్కూల్ అభివృద్ధి పథకాల కింద ఉన్న పాటలు ఆటలపై ఆసక్తి, వక్ర త్వ వ్యాసం, పాటలపోటీలు కూడా, పర్యావరణ పరిరక్షణలో మేము సైతం అభివృద్ధి అవుతున్నామని చెప్పారు. సంక్షేమ వారోత్సవాలను నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్

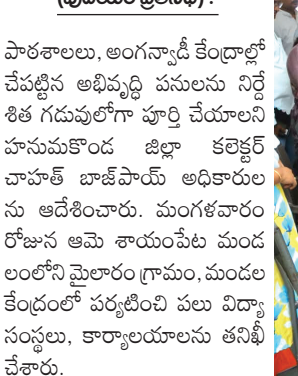


సత్యశారద పేర్కొన్నారు. సంక్షేమానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలను సమయానికి పూర్తి చేసి లక్ష్యాలను సాధించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి కార్యక్రమంలో భాగంగా

నిర్ణయించిన 99 రోజుల లక్ష్యాలను కచ్చితంగా సాధించేలా అన్ని శాఖల సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో సంక్షేమ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజ్ పాయి

శాయంపేట, ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది):



పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో

చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను నిర్వహించే లక్ష్యంతో మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. కాళూరం మండలం నున్న పట్టి గ్రామంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమానికి భాగంగా హాజరై, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లాల ఇతర జిల్లాల ప్రజలకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది పేర్కొన్నారు. అలాగే మండల నియోజకవర్గాల్లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, మహిళా సోదరమణులు, యూత్

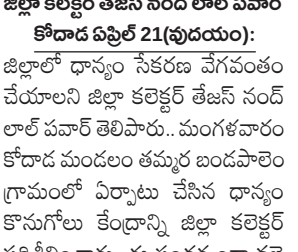
పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను నిర్వహించే లక్ష్యంతో మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. కాళూరం మండలం నున్న పట్టి గ్రామంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమానికి భాగంగా హాజరై, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లాల ఇతర జిల్లాల ప్రజలకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచింది పేర్కొన్నారు. అలాగే మండల నియోజకవర్గాల్లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, మహిళా సోదరమణులు, యూత్

అవసరం కిచ్చే గాడ్లెన్ ఏర్పాటు చేయాలని, టాయిలెట్లకు రంగులు వేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గురుకుల పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించారు. శాయంపేటలోని మహాత్మా జ్యోతిషా హుల్ గురుకుల పాఠశాలను సందర్శించి పంటగది, స్టోర్ రూమ్, వస్తువుల వాణ్యతను పరిశీలించారు. విద్యార్థులు సెల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉండాలని, వేసవి సెలవులకు న్యూనాతంత్ర పనులకు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

గ్రామ పారిశుధ్యం, మైలారం గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో డిజిటింగ్ ఫౌండర్ నిర్వహించారు. పారిశుధ్య నిర్వహణను సమీక్షించారు. గ్రామంలో పారిశుధ్యం మెరుగుపరచేందుకు కలెక్టర్ కన్నం తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో పరకాల ఆర్డీవో డాక్టర్ కన్నం నారాయణ, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి లక్ష్మీ రమాకాంత్, ఎంపీడీఎఫ్ ఘోషి చంద్ర, తహసీల్దార్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతం చేయాలి

కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతులకు మాలిట్ల పనులను కల్పించాలి రోజుకు 10వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం, సేకరణ లక్ష్యం



జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ కోదాడ ఏప్రిల్ 21 (పుడయం):

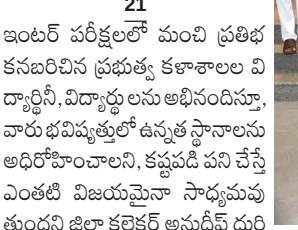
జిల్లాలో ధాన్యం సేకరణ వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ తెలిపారు. మంగళవారం కోదాడ మండలం తమిళ బండపాలెం గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వ్యవసాయ శాఖ అంచనా ప్రకారం 4లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరణ చేసే లక్ష్యం ఉంది. కానీ కేంద్రాలకు పన్నెండ్ల అంచనా మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 340కి పైగా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 2.5వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరిగింది. సోమవారం ఒక్కరోజే 8900 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు వివరించారు.

వేగవంతం చేశామని రోజుకు 10వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసే లక్ష్యం ఉంది. కానీ కేంద్రాలకు పన్నెండ్ల అంచనా మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 340కి పైగా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 2.5వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపారు. వాతావరణ మార్పుల దృష్ట్యా ఆకాల వర్షాలతో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా వక డ్యూటీ చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. కార్యక్రమములు ఆర్డీ. సూర్యనారాయణ, తహసీల్దార్ వాజిడీ అలీ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేగవంతం చేశామని రోజుకు 10వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసే లక్ష్యం ఉంది. కానీ కేంద్రాలకు పన్నెండ్ల అంచనా మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 340కి పైగా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు 2.5వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపారు. వాతావరణ మార్పుల దృష్ట్యా ఆకాల వర్షాలతో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా వక డ్యూటీ చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. కార్యక్రమములు ఆర్డీ. సూర్యనారాయణ, తహసీల్దార్ వాజిడీ అలీ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కష్టపడి పనిచేసే ఐ లక్ష మైనా సాధ్యం: జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

పోటీ పరిశీలన దృష్టి సారించాలి విజయం తర్వాత అగకుండా ఇంకా ఉన్న లక్ష్యాల సాధించాలి జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మం, పుడయం జిల్లాలో ఏప్రిల్ 21



ఇంటర్ పరీక్షలలో మంచి ప్రతిభ

ఇంటర్ పరీక్షలలో మంచి ప్రతిభ కనబరిచిన ప్రభుత్వ కళాశాలల విద్యార్థిని, విద్యార్థులను అభినందిస్తూ, వారు భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థానాలను అధిరోహించాలని, కష్టపడి పని చేసే ఎంతటి విజయమైనా సాధ్యమవుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు. సమావేశ మందిరంలో ఇంటర్ పరీక్షలలో మంచి ప్రతిభ కనబరిచిన ప్రభుత్వ కళాశాలల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన సన్మాన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి స్థానిక సంస్థల అధ్యక్షులు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజా కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ తన చిన్నతనంలో తనకు ప్రత్యేకమైన కలలు లేదా ఆశ్రిత్యాసం లేవని, అయితే ఇంటర్ ఫలితాలు తనలో సమ్యాప్తంగా ఉండాయని ప్రకటించారు. కష్టపడి పనిచేసే వీధి సాధించగలమనే విశ్వాసం అభ్యుదయ కలిగిందని చెప్పారు.

ప్రస్తుతం మంచి మార్పులు సాధించిన ప్రతి విద్యార్థిలో ప్రతిభ, మేధస్సు ఉన్నాయని, వాటిని పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. కష్టపడి పనిచేస్తూ, మనస్థైర్యం ఉంటే ఏ లక్ష్యమైనా సాధ్యమని పేర్కొన్నారు. విజయం సాధించిన వారిలో మేధస్సు, పనికి వచ్చే విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలని ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ తన చిన్నతనంలో తనకు ప్రత్యేకమైన కలలు లేదా ఆశ్రిత్యాసం లేవని, అయితే ఇంటర్ ఫలితాలు తనలో సమ్యాప్తంగా ఉండాయని ప్రకటించారు. కష్టపడి పనిచేసే వీధి సాధించగలమనే విశ్వాసం అభ్యుదయ కలిగిందని చెప్పారు.

తమ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరచాలని ప్రోత్సహించారు. ప్రతి విద్యార్థిని వారి లక్ష్యాల గురించి అడిగి తెలుసుకుని, వారి సాధనకు అవసరమైన మార్గదర్శకత్వం అందించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ ప్రభుత్వ విద్యార్థిని, విద్యార్థులను ముందుగా ప్రశ్నించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి కే.రవిబాబు, కె.బి.వి. సోపల్ వెల్లెర్, బ్రైటల్ వెల్లెర్, బి.సి వెల్లెర్, ఆర్.సి, సూర్య అశ్వి ఎక్స్.సి., అంబేద్కర్ కళాశాల, మార్చల్ కాలేజీ ఎం.ఎ.లు, అధికారులు, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమన్వయ పరిష్కారానికే 'ప్రజా దర్బార్': మంత్రి సీతక్క

నిధుల దుర్వినియోగం చేస్తే అధికారులపై కఠిన చర్యలు మహిళా సంఘాలకు రూ. 60 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు

జూన్ 2 నుంచి కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు మల్లూరు, మంగళవారం ప్రజా దర్బారులు విశేష స్పందన మంగళవారం/ములుగు.

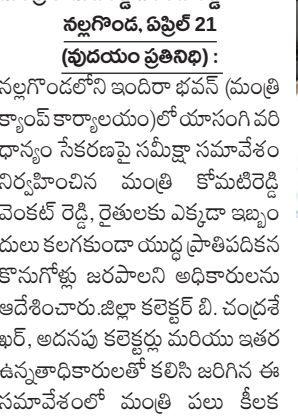
ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది): ప్రజల ముంగిట పాలనను అందిస్తూ, వారి సమన్వయ సత్యరూపం పరిష్కారం చేయడం ప్రజా దర్బార్ ముఖ్య ఉద్దేశమని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ (సీతక్క) అన్నారు. మంగళవారం రోజున మంగళవారి మండలం మల్లూరు, మంగళవారి కేంద్రాల్లో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ డి.ఎస్. తో కలిసి ఆమె ప్రజా దర్బార్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ గ్రామాల ప్రజల సుందీ మంత్రి వివేకులను కలసేందుకు తీసుకువచ్చారు. పారిశుధ్య పాలన నిధుల రక్షణ: గ్రామ పంచాయతీ నిధులు ప్రతి పైసా గ్రామ సభ ఆమోదంతోనే ఖర్చు చేయాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. నిధులు దుర్వినియోగం చేస్తే అధికారులపై కఠిన చర్యలు మహిళా సంఘాలకు రూ. 60 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు

నియోగం చేస్తే అధికారులను సస్పెండ్ చేయడమే కాకుండా, కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. తాగునీరు, విద్యుత్ బిల్లులు, డ్రైనేజీ వంటి మౌలిక వసతులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు. మహిళలను పారిశుధ్య కార్యక్రమాలకు తీర్చిదిద్దడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ఇందులో భాగంగానే రూ. 60 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలను మహిళా సంఘాలకు పంపిణీ చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. మహిళా కృషి పథకం ద్వారా మహిళలను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, సంక్షేమ పథకాలు, కొత్త పెన్షన్లు జూన్ 2వ తేదీ నుంచి అర్హులైన వారికి నూతన పెన్షన్లు మంజూరు చేస్తారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల రెండ్ విదలతో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇళ్ల తేటాంతును హామీ ఇచ్చారు. పోడు భూములు, రెవెన్యూ, ఇంటి అధికార సమన్వయంతో పోడు భూముల సమన్వయం త్వరలోనే పరిష్కరిస్తామన్నారు. తాగునీటి సరఫరా, వేసవి నేపథ్యంలో తాగునీటి పెద్దది రాకుండా చూడాలని, ముఖ్యంగా గుత్తి కోరు అవాస ప్రాంతా

లకు ట్యాంకర్ల ద్వారా నీరు అందించాలని ఆర్డర్లు ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సుమారు రూ. 70 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో మల్లూరు శ్రీ హనుమల లక్ష్మీ సరసినా స్వామి ఆలయాన్ని శాశ్వత ప్రాతిపదికన అభివృద్ధి చేస్తామని, గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలోని పుణ్యక్షేత్రాల అభివృద్ధి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉంది మంత్రి వివరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ సుందీవి ప్రజా దర్బార్లో అందిన ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే, అర్హుల జాబితా సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమన్వయ పరిష్కారానికే ప్రజా దర్బార్: మంత్రి సీతక్క

యాసంగి ధాన్యం సేకరణపై సమీక్ష

రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు: మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి నల్లగొండ, ఏప్రిల్ 21 (పుడయం ప్రతినది):



సమీక్షలోని ఇందిరా భవన్ (మంత్రి

కొనుగోలు కేంద్రాలను సమీక్షించారు. ధాన్యం సేకరణపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించిన మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, రైతులకు ఎక్కడా ఇబ్బందులు కలగకుండా యుద్ధ ప్రాధికారిత్వం కొనుగోలు జరపాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ బి. సందీప్ ఖర్, అదనపు కలెక్టర్ మరియు ఇతర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి జరిగిన ఈ సమావేశంలో మంత్రి పలు కీలక సూచనలు చేశారు. అన్ని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు తక్షణమే అవసరమైనన్ని లాభిలను సమకూర్చాలని, కేంద్రాల్లో రాత్రి-పగలు తేడా లేకుండా రైతులను ఏర్పాటు చేసేందుకు ధాన్యం వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

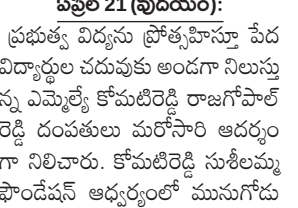
ధాన్యం పోయిన పరిస్థితి రాకుండా అవసరమైన పాఠశాలలు, పంక్షన్ హాళ్ల వద్ద కూడా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. రైతులు విక్రయించిన ధాన్యాన్ని సంబంధించిన చెల్లింపులు నిర్దిష్ట సమయంలో వారి ఖాతాల్లో జమ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. నల్లగొండ నియోజకవర్గంలో సుమారు 2 లక్షల 30 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

వెంకట్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ పార్టీ మరియు ఆ పార్టీ అధినేతపై విమర్శలు చేశారు. రాష్ట్రంలో 2019 వరకు కాంగ్రెస్ పార్టీనే అధికారంలో ఉంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇప్పటికే బలహీనపడింది, తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశం లేదని పేర్కొన్నారు. ఆ పార్టీలో పలు కుటుంబ స్థాయిలో విభేదాలు ఉన్నాయని, కేసీఆర్ నిరాశతో మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. గత పాలనలో ఇప్పటి వరకు మిలను అమలు చేయలేదని, దళితులకు, పేదలకు న్యాయం జరగలేదని ప్రశ్నించారు. మహిళా బిల్లు విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడీ ముందే అనుకూలంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు.

రాజకీయ వ్యాఖ్యలు సమీక్ష అనంతరం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి

బడిని గుడితో సమానంగా చూస్తాను

ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి 151 మంది రూ. 24.5 లక్షల ప్రాజెక్టులు



అందజేశారు.

అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీ రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి భవిష్యత్తులో పదిమందికీ సహాయం చేసే స్థాయికి ఎదురాలని ఆకాంక్షించారు. ఫౌండేషన్ స్థాపించిన 151 మంది విద్యార్థులకు ద్వైతం గల సహాయం వేద విద్యార్థులకు మొత్తం గల సహాయం అందించామని, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.

అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీ రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి భవిష్యత్తులో పదిమందికీ సహాయం చేసే స్థాయికి ఎదురాలని ఆకాంక్షించారు. ఫౌండేషన్ స్థాపించిన 151 మంది విద్యార్థులకు ద్వైతం గల సహాయం వేద విద్యార్థులకు మొత్తం గల సహాయం అందించామని, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.

అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీ రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి భవిష్యత్తులో పదిమందికీ సహాయం చేసే స్థాయికి ఎదురాలని ఆకాంక్షించారు. ఫౌండేషన్ స్థాపించిన 151 మంది విద్యార్థులకు ద్వైతం గల సహాయం వేద విద్యార్థులకు మొత్తం గల సహాయం అందించామని, భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పేద విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడం సమాజ బాధ్యత అని అన్నారు. "నేను బడిని గుడితో సమానంగా చూస్తాను. మానవనీవే మా దనసేవ" అని పేర్కొన్నారు. విద

# కలీంగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ | ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మక వెలికితీతకే పోటీలు | పారదర్శకంగా ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియ

**పకడ్డుంటిగా సంక్షేమ వారోత్సవాలు అమలు జిల్లా కలెక్టర్ గలమ అగ్రవాల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో విద్యార్థులకు వివిధ పోటీలు ఆకట్టుకున్న చిత్రలేఖనం, డిజైన్ ఇతర పోటీలు విజేతలకు బహుమతుల అందజేత**



రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, వుదయం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా సంక్షేమ వారోత్సవాల కింద విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న సృజనాత్మక వెలికితీతకే పోటీలు నిర్వహించామని జిల్లా కలెక్టర్ గలమ అగ్రవాల తెలిపారు. ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా సంక్షేమ వారోత్సవాల కింద తండ్రిగల్గి మండలం బిడ్డలను పట్టి టీటీఎన్ డిజైన్లు ఆరిఎన్ పీఎం శ్రీ విద్యాలయంలో విద్యార్థులకు క్రికెట్, డిజైన్, చిత్రలేఖనం తదితర పోటీలు మంగళవారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ హాజరయ్యారు. ముందుగా విద్యార్థుల పాటలు, నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి. వివిధ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేసిన అధికారి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ గలమ అగ్రవాల మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేచంద్ర రెడ్డి మార్చి 6వ తేదీన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారని,

పేర్కొన్నారు. టాలెంట్ హంట్ లో భాగంగా విద్యార్థులకు వివిధ పోటీలు నిర్వహించి.. వారిలోని ప్రతిభను వెలికితీసేందుకు ఉపయోగపడుతుందని వివరించారు. అన్ని విద్యాలయాలకు కావాల్సిన మరమ్మత్తుల వివరాలు సేకరించి.. ప్రభుత్వానికి పంపుతామని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం డైరెక్ట్, కాన్సోర్టియట్ ఛార్జీలు పెంచినందుకు, అన్ని విద్యాలయాలలో కామన్ డైరెక్ట్ మెనూ అమలు చేస్తుందని వెల్లడించారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు తరగతి పుస్తకాలతో పాటు దిన పత్రికలు, కథల పుస్తకాలు చదవాలని సూచించారు. అటు లోదా ఏదైనా ఒక రంగంలో బాగా పాధన చేసి.. రాజీనామా చేసినా, సోషల్ మీడియా కు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. విలువైన సమయం వృథా చేయవద్దని వివరించారు. విద్యార్థులు అందరూ ఏ నేపథ్యం నుంచి వచ్చినా కూడా కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థానాలకు ఎదిగాలని, మంచి ప్రామాణ్య స్థిరపడాలని ఆశంకొన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి లక్ష్మీకాంత్, గురుకులాల డి.బి. డెవిస్, తహసీల్దార్ విజయ ప్రకాష్ రావు, ఎం.పీ.డి. లక్ష్మీనారాయణ, సర్పంచ్ సివిల్ రోడ్ లావణ్య, ప్రిన్సిపాల్ టీ వృద్ధ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జగిత్యాల (వుదయం ప్రతినిధి) కార్యక్రమం పురోగతిపై జగిత్యాల ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ఆర్డీవో కార్యాలయంలో మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ బీవల్ లతో సమీక్షా సమావేశం

**- జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్**  
నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా ఖచ్చితంగా నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు. కొత్తగా అర్జీలు దాఖలు చేసిన వారిని ఓటరు జాబితాలో చేర్చడం పర్యవేక్షించామని తెలిపారు. ఎంపీలను తొలగించడం వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఓటరు సమాధి అధికారులను పెర్మానెంట్ గా నియమించాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఓటరు సమాధి అధికారులను పెర్మానెంట్ గా నియమించాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఓటరు సమాధి అధికారులను పెర్మానెంట్ గా నియమించాలని ఆదేశించారు.

### బాల్యవివాహాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి



జిల్లా సంక్షేమ అధికారి భాస్కర్

**అసెంబ్లీ (వుదయం ప్రతినిధి)**  
అక్షయ తృతీయ పెళ్లిళ్ల సీజన్ ప్రారంభమవుతున్న నేపథ్యంలో జిల్లాలో బాల్యవివాహాల నిర్మూలనకు తీసుకోవలసిన చర్యలపై మంగళవారం జనకాశ్రంలోని బాల రక్ష భవన్లో జిల్లా బాల సంరక్షణ అధికారి బాద్ల మహేష్ అధ్యక్షతన సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశంలో ఐసీడిఎస్ సూపర్వైజర్లు, బాల రక్ష భవన్ సిబ్బంది మరియు మార్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా సంక్షేమ అధికారి డాక్టర్ భాస్కర్ మాట్లాడుతూ, అక్షయ తృతీయం శుభ సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా బాల్యవివాహాల జరగడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నందున సంబంధిత అధికారులు తమ తమ ప్రాజెక్టు ప్రాంతాల్లో

### అంగన్వాడీలతోనే పిల్లల సమగ్ర అభివృద్ధి



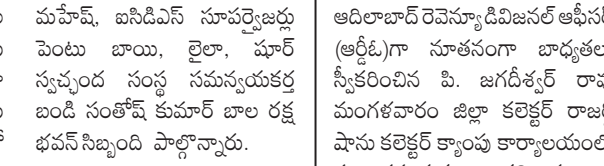
**ధర్మపురి, (వుదయం ప్రతినిధి):**  
పిల్లలకు మౌన, శారీరక ఎదుగుదలకు అంగన్వాడీ కేంద్రాలే సరైన వేదికలని, ప్రైవేటు పాఠశాలల మోజులో పడి పిల్లల భవిష్యత్తును భారంగా మార్చుతున్న ధర్మపురి మున్సిపల్ చైర్మన్ వై.వేంకటేశ్వర్లు వెలుగు నాగలక్ష్మి పిలుపునిచ్చారు. మంగళవారం ధర్మపురి సెక్టార్ పరిధిలోని అంగన్వాడీ వాలుగవ కేంద్రంలో టీచర్ జేమాధిపతి అధ్యక్ష్యంలో గ్రామీణులను డి వెదుకలను పునంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ తాను కూడా అంగన్వాడీ, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చదువుకుని ఈ స్థాయికి చేరుకున్నానని గుర్తు చేసుకున్నారు. అంగన్వాడీల్లో శిక్షణ పొందిన టీచర్లు పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యతో అంగన్వాడీలోని అందిస్తారని, ఇది వారి మెదడు అభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలే ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా తమ దృష్టికి

### ఏప్రిల్ 25న జాబ్ మేళా : జిల్లా ఉపాధి అధికారి

**పెద్దపల్లి, (వుదయం ప్రతినిధి)**  
జిల్లా లోని నిరుద్యోగ యువకులకు మే 25న కంపెనీలో ఉద్యోగాలు కల్పించుటకు ఏప్రిల్ 25న కనివారం శ్రీనివాస రూమ్ నెంబర్ 233 నూతన కలెక్టర్ భవన సముదాయంలో గల జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయం లో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి అధికారి

వై.తిరుపతి రావు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మే 25న కంపెనీలో 40 పోస్టులు, 50 అడిట్ అసిస్టెంట్, 20 సెక్యూరిటీ గార్డుల పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఆసక్తి ఉన్నవారు ఏప్రిల్ 25న ఉదయం 11 గంటల సమయంలో జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయం లో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

### నూతన ఆర్డీపిగా పి. జగదీశ్వర్ రావు



**అదిలాబాద్, వుదయం ప్రతినిధి:**  
అదిలాబాద్ రెవెన్యూ డివిజన్ ఆఫీసర్ (ఆర్డీపి)గా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పి. జగదీశ్వర్ రావు మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ రాజుర్ పానుకలపాడు కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కలెక్టర్కు పూల మొక్కను అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాజుర్ పానుకలపాడు రెవెన్యూ శాఖ కార్యకలాపాలను సమర్థవంతంగా

నిర్వహిస్తూ ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను పారదర్శకంగా అమలు చేయాలని ఆర్డీపికు సూచించారు. ప్రజలకు త్వరితగతిన, మెరుగైన సేవలు అందించే దిశగా కృషి చేయాలని తెలిపారు.

### సమస్యల పరిష్కారానికై కృషి

**-మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ మిట్టపల్లి సరిత - శ్రీనివాస**



**మంచిర్యాల, రామకృష్ణాపూర్, (వుదయం ప్రతినిధి)**  
మున్సిపాలిటీలోని ప్రజలు అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కార్యక్రమాలను నిర్వహించే వైస్ చైర్ పర్సన్ మిట్టపల్లి సరిత శ్రీనివాస హాజరయ్యారని తెలిపారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పరిశుభమైన వాతావరణము కల్పించేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తామని అన్నారు. సమస్యలపై స్పందించి సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించే కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వైస్ చైర్ పర్సన్ మిట్టపల్లి సరిత మాట్లాడుతూ..

### ప్యాడీ సెంటర్ ను పరిశీలించిన సివిల్ సప్లై కమిషనర్



**కామారెడ్డి, (వుదయం ప్రతినిధి):**  
తెలంగాణ రాష్ట్ర సివిల్ సప్లై ప్రధాన కార్యదర్శి & కమిషనర్ స్టీఫెన్ రవీంద్ర కామారెడ్డి మండలం గద్దల గ్రామంలోని ప్యాడీ ప్రాకారాన్ని సందర్శించి, గోకుల్ తాండూ వీసీసీ (ఐకెపి) లను మంగళవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రైతులతో

మాట్లాడి, ప్యాడీ కొనుగోలు కేంద్రాల పని తీరును పరిశీలించారు. ప్యాడీ కొనుగోలులో భాగంగా పని చేస్తున్న అన్ని శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, అలాగే రైతులకు చెల్లింపులు త్వరగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు.

### ఉపాధి హామీ కూలీలు జాగ్రతలు తీసుకోవాలి

**జిల్లా కలెక్టర్ :సరిత**

పున్నా. వారిలో ఎంతమంది కూలీలు ఉపాధి పనికి హాజరవుతున్నారో, మిగత వారు రాక దోహదానికి గల కారణాలను ఈ జి ఎస్ సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్జీలైన ప్రతి కూలీకి పని కల్పించాలన్నారు. పని ప్రదేశంలో త్రాగు నీరు, సీడా, ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లు, తప్పని సరిగా అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా ఉపాధి హామీ కూలీలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. గత వారం సెషన్ రోజు రోజు డిజైన్ గల ఒక్కసారిగా పెరిగిందని చెప్పి గాలుల పట్ల ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. ఆనంతరం ఉపాధి హామీ కూలీలకు ఆర్ ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, ఈ జి ఎస్ సిబ్బంది ఉపాధి హామీ కూలీలు, పాల్గొన్నారు.

### మత్తు పదార్థాల నిరోధానికి విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన



**నిజామాబాద్, వుదయం ప్రతినిధి:**  
మత్తు పదార్థాల, మదకల్త్రాలను నిరోధించే విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని అదనపు కలెక్టర్ కిరణ్ కుమార్ సూచించారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలో మంగళవారం అదనపు కలెక్టర్ అధ్యక్షతన మత్తు పదార్థాల నిరోధక కమిటీ జిల్లా స్థాయి సమావేశం జరుగగా, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. మత్తు పదార్థాల నియంత్రణకు చేపట్టిన చర్యలపై చర్చించి, ఇకపై అవలంబించాల్సిన విధానాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. మదకల్త్ర వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను గురించి ప్రజలలో అవగాహన పెంపొందించేందుకు

### నూతన కో ఆప్షన్ సభ్యులుగా నలుగురు నియామకం



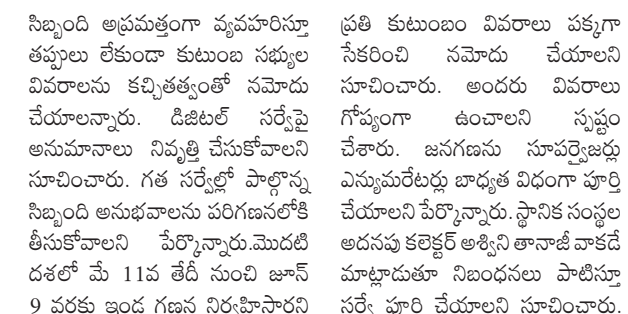
అన్నారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో మత్తు పదార్థాల, మదకల్త్రాలను నిరోధక కమిటీలను బలోపేతం చేస్తూ పూర్తి స్థాయిలో అవి పని చేసేలా చూడాలని విద్యా శాఖ అధికారులకు సూచించారు. మత్తు పదార్థాల నిర్మూలన కోసం ప్రభుత్వం కూడా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను చేపడుతోందని కలెక్టర్ గుర్తు చేశారు. ఎక్సైజు గంజాయి, క్లౌరల్ హైడ్రేట్, డ్రైజిఫామ్, అల్ట్రాజేంల వంటి వాటి రవాణా, విక్రయాల జరుగుతున్నట్లు గమనిస్తే వెంటనే సంబంధిత శాఖల అధికారులకు సమాచారం అందించాలని, బోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1908 కు కూడా ఫోన్ చేసి సమాచారం తెలియజేయవచ్చని సూచించారు. సమాచారం అందించిన వారి పేర్లను మంగళవారం ఉందించిన వారి పేర్లను గానగోపాల్ ఉంచుతామని అన్నారు. నార్కోటిక్స్ బ్యూరో నిజామాబాద్ జోన్ ఏసీపీ సోమాధం, ఏసీపీ ప్రకాష్, ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ మల్లాది, జిల్లా ఔషధ నియంత్రణ అధికారి శ్రీనివాస్, కలెక్టర్ సూపరింటెండెంట్ భాస్కర్, సైకియోలోజిస్ట్ డాక్టర్ రవీంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### కలీంగర్ కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా



**కలీంగర్ (వుదయం ప్రతినిధి)**  
జనగణన 2027లో వివరాలను తప్పులు లేకుండా పారదర్శకంగా చేయాలన్నారు. డిజిఆర్ నర్సై అనుమానాలు నివృత్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. గత సర్వేలో పాల్గొన్న సిబ్బంది అనుభవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మొదటి దశలో మే 11వ తేదీ నుంచి జూన్ 9 వరకు ఇండ్ల గణన నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. రెండవ దశ ఫిబ్రవరి 2027లో వ్యక్తులవారీగా సమాచారం సేకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. అధికారులు

### జనగణన బాధ్యతాయుతంగా చేపట్టాలి



ప్రతి కుటుంబం వివరాలు పక్కా సేకరించి సమాధి చేయాలని సూచించారు. అందరు వివరాలు చేయాలన్నారు. డిజిఆర్ నర్సై అనుమానాలు నివృత్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. గత సర్వేలో పాల్గొన్న సిబ్బంది అనుభవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మొదటి దశలో మే 11వ తేదీ నుంచి జూన్ 9 వరకు ఇండ్ల గణన నిర్వహిస్తారని తెలిపారు. రెండవ దశ ఫిబ్రవరి 2027లో వ్యక్తులవారీగా సమాచారం సేకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. అధికారులు





# ఉసిరి రసం, గోధుమ గడ్డి రసం

## రెండింట్లో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది..?



దేశంలో ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి నాసి-అల్కహాల్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ సమస్య ఉన్నట్లు అంచనా. బయటకు సన్నగా కనిపించినప్పటికీ, అంతర్గతంగా అవయవాల చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, క్యూర్బెన్ జీవనశైలి, ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ లివర్ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పరిస్థితిలో సరైన ఆహారం అలవాటు ఎంతో ముఖ్యమవుతాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆహారాల్లో ఉసిరి రసం, గోధుమ గడ్డి రసం రెండూ శక్తివంతమైన పానీయాలు అని చెప్పవచ్చు. వీటి పోషక విలువలు, ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నియంత్రించడంలో రెండూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉసిరి రసం.. ఉసిరి రసం లివర్

ఆరోగ్యానికి బలమైన సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. ఇది విటమిన్ సి ని సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటుంది. నారింజ కంటే దాదాపు 20 రెట్లు ఎక్కువగా ఆ విటమిన్ ఉంటుంది. అలాగే టానిక్స్ వంటి ప్రత్యేక సమృద్ధులు లివర్లో హానికర పదార్థాలు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రస్తుత రితమైన అధ్యయనం ప్రకారం, ఉసిరి ఎక్స్ట్రాక్ట్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిసైరైడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక గోధుమ గడ్డి రసాన్ని గ్రీన్ జైడ్

గా పిలుస్తారు. ఇందులో సుమారు 70 శాతం కోల్పోల్ ఉండటం వల్ల ఇది శరీరాన్ని అల్కలైన్ స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పరిశీలనల ప్రకారం, దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే లివర్ ఎంజైమ్ల స్థాయిలను సమతుల్యం చేయవచ్చు. ఇవి లివర్ ఇన్ఫ్లేమేషన్ (నొప్పి) కు సూచికలు. గోధుమ గడ్డి రసం.. ఉసిరి రసం వల్ల లివర్ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది. చెరు కొరెన్సెల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సులభంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధించి లివర్ కణాల నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుబాటులో నులభంగా లభించటం వల్ల దీన్ని దీర్ఘకాలిక అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చు. గోధుమ గడ్డి రసం కణ స్థాయిలో డిటాక్సిఫికేషన్ కు సహాయపడుతుంది. కోల్పోల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ ఎంజైమ్లను నియంత్రించి ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ ను పెంచి ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలోని బయో ఫ్లేవనాయిడ్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఏది ఉత్తమం.. ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదంటే, ఉసిరి రసం ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణలో ఎక్కువగా ప్రభావవంతమని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా లివర్లో కొవ్వు తగ్గించడంలో ఇది కొంత మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తుంది. అయితే మరింత సమగ్ర ప్రయోజనం కోసం, ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 15 మి.లీ ఉసిరి రసం, 15 మి.లీ గోధుమ గడ్డి రసం కలిపి గోధుమ గడ్డి రసం తీసుకోవాలి.

# చక్కని ఆరోగ్యం

కోసం, అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకునే ముందు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. నియమిత ఆహారం, వ్యాయామం, సమతుల్య జీవనశైలి కలిపి లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గ్లోకోమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాశ్వత అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం. ప్రపంచంలో 80 మిలియన్ల మైగ్రేషన్లు ప్రభావితం చేస్తోంది. ముఖ్యంగా భారతదేశంలో గ్లోకోమా రోగులలో దాదాపు 90 శాతం మందికి ఇది ఉన్నట్లు కూడా తెలియజేసిన అంధోళనల విషయంగా మారింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం దృష్టి లోపాలలో దాదాపు 80 శాతం పరకు సరైన సమయంలో గుర్తిస్తే నివారించవచ్చు లేదా దిద్దుకోవచ్చు. కానీ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించకపోవడం వల్ల చాలామంది తీవ్రమైన దృష్టి సస్థం జరిగిన తర్వాత వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. గ్లోకోమా ఒకటి ఒక్క వ్యాధి కాదు. ఇది కళ్ళలోని ఆస్టిక్ నర్వ్ ను (కంటి నుండి మెదడుకు సమాచారాన్ని పంపించే నాడి) ప్రభావితం చేసే వ్యాధుల సమూహం. సాధారణంగా కంటిలో పల ఒత్తిడి పెరగడం లేదా నాడికి సరైన రక్తప్రసరణ లేకపోవడం వల్ల ఈ నాడి క్రమంగా

ఉన్నవారు, అధిక మైగ్రోఫియా ఉన్నవారు లేదా కుటుంబంలో గ్లోకోమా పరిశీలనలు చేయించుకోవాలి. కంటి ఒత్తిడి కొలత, ఆస్టిక్ నర్వ్ పరీక్షలు వంటి సమగ్ర పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించవచ్చు. త్వరగా గుర్తించడం ద్వారా మాపును కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. భారతదేశంలో అంధత్వాన్ని తగ్గించడానికి సమగ్ర కంటి ఆవసరం. గ్రామీణ

## గ్లోకోమా లక్షణాలు ఇవే..

### ముందుగా స్పందించకపోతే శాశ్వత అంధత్వం వచ్చే అవకాశం..

దెబ్బతింటుంది. వయస్సు పెరగడం ఒక ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకం అయినప్పటికీ, శిశువులు, పిల్లలు, యువతలో కూడా ఈ వ్యాధి కనిపించే అవకాశం ఉంది. మనక దృష్టి.. గ్లోకోమా ప్రారంభ దశలో కనిపించే ముఖ్య సూచికలలో ఒకటి మనక దృష్టి. కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల స్పష్టంగా కనిపించకుండా ఉండటం జరుగుతుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా కళ్ళదూల మార్చుకున్నా మనక దృష్టి తగ్గకపోతే, వెంటనే కంటి నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం. ఇంకో ముఖ్య లక్షణం కాంతల చుట్టూ వలయాలు కనిపించడం. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో తీవ్ర చుట్టూ హలోస్ కనిపించడం గ్లోకోమాకు సంకేతంగా భావించాలి. ఇది కంటి ఒత్తిడిలో మార్పులను సూచిస్తుంది.



ద్రివిగి వంటి పసుల్లో ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది. తలనొప్పిలు కూడా గ్లోకోమాలో సంబంధం ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. కంటిలో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు న్యూరాలజీక్ అవుతుంది. టన్నెల్ విజన్ మార్పు.. తలనొప్పితో పాటు దృష్టి మార్పులు లేదా కంటి అపార్యం ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. కొన్ని రకాల గ్లోకోమాలో, ముఖ్యంగా యాంగిల్-క్లోజర్ గ్లోకోమాలో, కంటి నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది గుర్తించుకోవడానికి ముఖ్యంగా అనివార్యం. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అత్యవసరం. వ్యాధి ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ పక్కదృష్టి తగ్గిపోవడం కూడా గమనిస్తారు. దీనిని అన్వేషించే అవకాశం ఉంటుంది. వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.. 40 సంవత్సరాల పైబడిన వారు, దయాబెటిస్

ప్రాంతాల్లో కంటి పరీక్షలు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం, కంటి వైద్యులను సంప్రదించి, మెట్రిక్ క్లినిక్ ను ఏర్పాటు చేయడం ముఖ్యం. అలాగే కటార్క్ట్, గ్లోకోమా, దయాబెటిక్ రిటినోపతి వంటి వ్యాధులను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ద్వారా ప్రజల కంటి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## వేసవి తాపానికి నిమ్మ రసాలు

వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలి. అలాంటివాటిలో నిమ్మకాయ ఒకటి. ఇందులో సహజంగా ఉండే సి విటమిన్ శరీరాన్ని సంక్షోభించడంలో మేలు చేస్తుంది. నిమ్మకాయతో

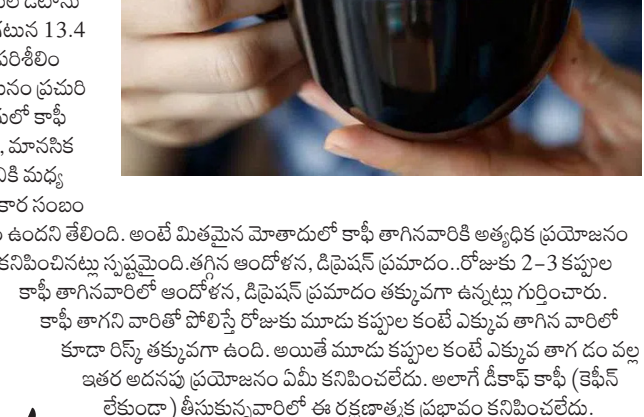


వేసవి వివిధ రకాల జ్వరాలు ఇలా తయారయ్యేవచ్చు. పెప్టైడ్ లెమన్ వాటర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పంచదార, పావు టీస్పూన్ చొప్పున ఉప్పు, మిరియాల పొడి, చాల్ మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. ఇందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వల్లగా ఉండడం కాకుండా వేసవి తాపం నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఫుడ్ నా లెమన్ వాటర్ : ముందుగా పది నుంచి పన్నెండు ఫుడ్ నా ఆకులు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పంచదార, పావు టీస్పూన్ల ఉప్పు మిక్సిచూర్ వేసి రుబ్బుకోవాలి. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు తీసుకొని అందులో ఈ పేస్టు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం, పావు టీ స్పూన్ల జీలకర్ర పొడి కలిపాలి. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వల్లగా తాగేయొచ్చు. డిటాక్సిఫైర్ : ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల జీడిపప్పు, జరిగిన ఒక యాం ప్రకారం, రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం ఆహారం (అంజైల్), దీనిని ప్రయోజనాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేలింది. కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకుపైగా ఆరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రపంచ తీవ్రమైంది. ఇందులో కాఫీ తాగుటకు సంబంధం లేదు. ఇందులో ఆధునిక శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూర్చుతాయని టూల్స్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా 'ఎ', 'సి' విటమిన్.. ఇదన,

## రోజూ 2 లేదా 3 కప్పుల కాఫీ తాగితే డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది..

ప్రతిరోజూ కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుందని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు సూచించాయి. స్ట్రోక్, టైప్-2 దయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఎంత పరకు తాగితే మంచిది? అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. ఏదైనా పరిమితి దాటితే దుష్ప్రభావాలు తప్పవు.

జీడిపప్పు ఒక యాం ప్రకారం, రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం ఆహారం (అంజైల్), దీనిని ప్రయోజనాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తేలింది. కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకుపైగా ఆరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రపంచ తీవ్రమైంది. ఇందులో కాఫీ తాగుటకు సంబంధం లేదు. ఇందులో ఆధునిక శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూర్చుతాయని టూల్స్ నిపుణులు. ముఖ్యంగా 'ఎ', 'సి' విటమిన్.. ఇదన,



## వారాల పాటు ఈ గింజలను తినండి..

గింజల్లో ఫైబర్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పరిమాణంలో చిన్నవైనా, ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపిస్తాయి. నిపుణుల ప్రకారం, రోజు ఒకటి లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చియా గింజలను 14 రోజుల పాటు తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా శక్తి స్థాయిలు పెరగడం, హృదయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం వంటి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వీటిలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ)లో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే నీటిని ఎక్కువగా తాగించుకునే గుణం ఉండటం వల్ల ఎక్కువ నీళ్లు అక్కలి లేకుండా ఉంచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను



యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిగి చెడు కొలెస్ట్రాల్ (#జి) స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీని వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గించుకు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా ఇవి కీలకంగా పనిచేస్తాయి. చియా గింజలలోని ప్రవ్యం కలిగి ఫైబర్ జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. దీంతో కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణ అలస్యమై, భోజనం తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇక చియా గింజలను రాత్రింకా నానబెట్టి ఉదయం తీసుకోవడం ఉత్తమం. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చియా గింజలను నీరు లేదా పాలలో కలిపి తీసుకుంటే, జీర్ణక్రియ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చెమట పట్టడం శరీరం సహజంగా ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించుకునే విధానం. చర్మంలో ఉన్న స్వేద గ్రంథులు చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి శరీరం మొత్తం ఉన్నప్పటికీ సుదురు, చంకలు, అరచెతులు, పొదాలు వంటి భాగాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెమటలో నీరు మాత్రమే కాకుండా ఉప్పు కూడా ఉంటుంది. చెమట అవిర్రపోతే చర్మం చల్లబడుతుంది. దీంతో శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యం ఉంటుంది. అయితే చెమట కేవలం చల్లబడడం మాత్రమే కాదు, అది ఆరోగ్యం గురించి కూడా ముఖ్యమైన సందేశాలు ఇస్తుంది. చెమటను ఒక సైరెంట్

## అధికంగా చెమట పట్టడం



ఆరోగ్య సమస్యలను ఇది తెలియజేస్తుంది. మొత్తం శరీరానికి చెమట పడితే.. మొత్తం శరీరానికి అధికంగా చెమట పట్టడం (హైపర్ హైడ్రోసిస్) ఒక హెచ్చరిక సంకేతంగా భావించాలి. చల్లని గదిలో లేదా విశ్రాంతి సమయంలో కూడా చెమట ఎక్కువగా పడితే, అది హైపర్ హైడ్రోసిస్ అని చెప్పవచ్చు. దయాబెటిస్, ఇన్ఫెక్షన్లు, మెనోపాజ్ లేదా లింఫోమా వంటి వ్యాధుల సూచన అయ్యే వ్యాధి ఉంటుంది. ఇలాంటి చెమట రోజువారీ జీవితానికి ప్రభావితం

తక్కువగా పడుతుంది (అనైడ్రోసిస్). ఇది సరాల దెబ్బతినడం, చర్మ వ్యాధులు లేదా జన్మ సమస్యల వల్ల అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. చెమట తక్కువగా పడితే శరీరం చల్లబడలేక హీట్ షాక్, హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. చెమట చాలా ఉప్పుగా ఉండటం లేదా చర్మంపై తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడటం అధిక విల్కలైట్ సమ్మేళనాలు సూచిస్తుంది. ఎక్కువ నీళ్లు చెమట పట్టే వారు సోడియం లోపం (హైపోనాట్రియా) ప్రమాదంలో ఉంటారు. చెమట పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం (పాలిటెటెన్సి), ముఖం ఎర్రబడటం వంటి లక్షణాలు హార్మోన్ లేదా రక్తనాళ సమస్యలను సూచిస్తాయి. ఫియోక్రోమాగ్లోమా వంటి హైపర్థైరాయిడిజం ఈ లక్షణాలకు కారణం అవుతాయి. ఇవి సాధారణంగా అధిక

మామిడి పండ్ల వేడి చేస్తాయి. వాటిని తినడం వల్ల శరీరంలో వేడి పెరిగి.. ఫలితంగా మెటిమలో సాయని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇంకా చెప్పాలంటే వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. వంటివన్నీ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిగా పనిచేయగలగినట్లు. అయితే ఇప్పటికే మొటిమలు, మచ్చలు వంటి చర్మ సమస్యలతో బాధపడే వారు వీటిని మరి ఎక్కువగా తీసుకోకుండా మితంగా తినడం ఉత్తమం అని చెబుతున్నారు. మామిడి పండ్లలో క్యాలరీలు, చక్కెర అధిక మొత్తంలో ఉండే మాట వాస్తవం.. అలాగే దాని అర్థం పరచు పెరుగుతాయని

## వీటి విషయంలో ఈ అపోహలు వద్దంటున్నారు!

కొవ్వులు బరువు పెరిగేలా చేస్తాయా? ఇలా చాలామందిలో నెల కొన్న సందేహంపై నిపుణులేమంటున్నారో తెలుసుకుందాం రండి.. మామిడి పండు తింటే మొటిమలు వస్తాయి..

పొటాజియం, కాల్షి, బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు.. వంటివన్నీ శరీరానికి తగిన మోతాదులో వీటి నుంచే అందుతాయని కాబట్టి వీటిని వ్యక్తుల పెట్టే



మామిడి పండ్లను కానీ చల్లని నీటిలో నానబెట్టి.. అన్ని తీసుకుంటే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. మామిడి పండ్లను పూర్తిగా పండితం చేస్తే ఫ్రీజ్ లో పెట్టవలెనని నిపుణులు. అప్పుడే అవి మరింత రుచిగా ఉంటాయంటున్నారు. అలాగే ఈ పండ్లకు ఎంత గాలి తగితే అది అంత తాజాగా, రుచిగా ఉంటాయని! కాబట్టి వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్లు, వ్యాన్స్ లో అస్సలు నిల్వ చేయకూడదని, తద్వారా అవి త్వరగా మైగ్రేషన్ అవుతున్నాయని చెబుతున్నారు.



