



కేటీఆర్ ను కలసిన వాళ కుటుంబం ...

కోటపల్లి పుడయం
కోటపల్లి మండలం చెన్నూరు ని యోజకపర్వ మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ ఆదిశాల మేరకు టీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్క్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గారి నివాసం లో మంచిర్యాల జిల్లా టీఆర్ఎ

ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంతో ఉన్నతమైనది



మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్
కేశంపేట, అక్టోబర్ 31, (పుడయం):
విద్యార్థులకు విద్యా బోధనలు చేర్చే ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంత ఉత్తమమైనదో ని మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ అన్నారు. శనివారం మండల పరిధిలో ని కొండారెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉపాధ్యాయులు బాలకృష్ణ రావు మారే పల్లి గ్రామం తిమ్మాజిపేట మండలం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆయన పదవీ విరమణ కార్య

న్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు వల శ్రీనివాసరావు దంపతులు వల శ్రీదేవీ కుమారుడు సూరజ్ రావు కుటుంబ సభ్యులు శనివారం రోజునా కేటీఆర్ నివాసం లో కేటీఆర్ ను మర్యాదపూర్వం గా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు

పల్లె వెలుగుకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డు.. ప్రయాణీకులపై ఛార్జీల బాదుడు

- కల్వకుర్తి-హైదరాబాద్ మార్గంలో ప్రయాణీకుల అవసరాలు
- ఎక్స్ ప్రెస్ పేరుతో ఛార్జీలు.. ప్రతి స్టేజీలో బస్సు నిలుపుతున్నారా

ఆమనగల్లు, అక్టోబర్ 31 (పుడయం) :
కల్వకుర్తి డిపో నుంచి హైదరాబాద్ కు నడిచే ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణీకులకు అసౌకర్యాల కష్టాలు తప్పడం లేదు. పల్లె వెలుగు బస్సుకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డు ఏర్పాటు చేసి అధిక ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారనే విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డుతో బస్సును నడుపుతున్నప్పటికీ మార్గమధ్యంలోని ప్రతి స్టేజీ వద్ద నిలుపుతుండటంతో ప్రయాణీకులకు సమయం వృధా అవుతుంది. పేరుకు ఎక్స్ ప్రెస్.. కానీ ఆర్టీసీ బస్ లాగా ప్రతి స్టాప్ ఆపుతున్నారని అని ప్రయాణీకులు ఆసహసం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



మరోవైపు బస్సుల్లో సీట్లు కూడా సౌకర్యవంతంగా లేకపోవడంతో దూర ప్రయాణీకులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రభుత్వం మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పిస్తున్నప్పటికీ పురుషులు మాత్రం టికెట్ ఛార్జీలు చెల్లించి సీటు దొరక్క నిలబడే ప్రయాణీంచాల్సి వస్తోందని వాపోతున్నారు. అధిక ఛార్జీలు చెల్లి

స్తున్నా కనీస సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడంపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రయాణీకులు డిపో మేనేజర్ గారిని సంప్రదించిన సంతృప్తికరంగా లేదని, ప్రయాణీకులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ సమస్యలపై కల్వకుర్తి డిపో మేనేజర్ ను ఫోన్ ద్వారా వివరణ కోరగా బస్సులు తక్కువగా ఉండటం వలన ఇలా చేయక తప్పడం లేదు అన్నారు. డిపో కి బస్సులు రావాల్సి ఉంది ఎప్పుడు వస్తాయో తెలియదు అని వివరించారు కొత్త బస్సులు వచ్చే వరకు ఇలానే కొనసాగిస్తాం అని చెప్పుకొచ్చారు, కానీ ప్రయాణీకుల సమస్యలను అలకించి పరిష్కరించాల్సిన అధికారులే ఇలా వ్యవహరించడం ఏమిటని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఆర్టీసీ ఉన్న తాదికారులు స్పందించి కల్వకుర్తి-హైదరాబాద్ మార్గంలో బస్సు సర్వీసులపై పరిశీలన జరిపి, చార్జీలకు తగ్గ ప్రయాణ సౌకర్యాలు కల్పించాలని ప్రయాణీకులు కోరుతున్నారు.

చించోడు పీహెచ్ సీని ఆకస్మికంగా తనిఖీ : జిల్లా వైద్యాధికారి

- వైద్య సేవలు, సిబ్బంది పరిజ్ఞాన, ల్యాబ్, వ్యాక్సినేషన్ నిర్వహణపై ఆరా
- ఆసుపత్రి ప్రసవాల సంఖ్య పెంచాలని సిబ్బందికి సూచన

పాడినగర్, అక్టోబర్ 31, (పుడయం) :
రంగారెడ్డి జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ కళ్యాణ్ చక్ర వర్తి శనివారం మధ్యాహ్నం పాడినగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఫర్రూఖ్ నగర్ మండలం చించోడు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో అందుతున్న వైద్య సేవలు, సిబ్బంది పనితీరు, రోగులకు నిర్వహిస్తున్న పరీక్షలు, వ్యాక్సినేషన్ ప్రక్రియలను క్లుప్తంగా పరిశీలించారు. ముందుగా ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న రెగ్యులర్, కాంట్రాక్ట్ సిబ్బందిని వివరాలను హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె. శ్రీనివాసులు ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్టాఫ్ నర్స్ విసితను కలిసి ఆరోజు నిర్వహించిన ఓపీ వివరాలు, రక్త పరీక్షల కోసం ఎంతమంది రోగులను ల్యాబ్ కు

పంపించారనే విషయాలపై ఆరా తీశారు. అనంతరం ఆసుపత్రిలోని ల్యాబ్ ను పరిశీలించి ల్యాబ్ టెక్నిషియన్ అశోక్ తో మాట్లాడారు. అక్కడ నిర్వహిస్తున్న వైద్య పరీక్షల వివరాలను తెలుసుకోవడంతో పాటు ల్యాబ్ రిజిస్ట్రర్ ను తనిఖీ చేశారు. టీబీ నిర్ధారణకు సంబంధించిన కప పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారా లేదా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే ఫార్మాస్టీ పర్యవేక్షణతో కలిసి గర్భిణులు, చిన్నారులకు అందించే టీకాల నిల్వ విధానాన్ని పరిశీలించారు. వ్యాక్సిన్లను ఐఎల్ఆర్ లో భద్రపరుస్తున్న తీరుతో పాటు సెరిఫికేట్ చైన్ నిర్వహణ, ఉష్ణోగ్రతల నమోదు రిజిస్ట్రర్ ను తనిఖీ చేశారు. తదుపరి కార్యాలయంలో సిబ్బందిని హాజరు రిజిస్ట్రర్, మూమెంట్ రిజిస్ట్రర్ ను పరిశీలించారు. వారంలో చేపట్టే పర్యవేక్షణ శ్రీరామ, రాలను మూమెంట్ రిజిస్ట్రర్ లో ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని సూచించారు. విధులకు హాజరుకాని కాంట్రాక్ట్ డీఈఓకు గైర్హాజరుపై



వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో ప్రసవాల సంఖ్యను మరింత పెంచేందుకు కృషి చేయాలని స్టాఫ్ నర్స్ విసితను సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు ఆసుపత్రి పనితీరును నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ తనిఖీలో రంగారెడ్డి జిల్లా డి.ఓ. అశ్రమ్, డి.ఎం.ఎం.హెచ్. సీన్ నుడే, ఓంచోడు పీహెచ్ సీ హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె. శ్రీనివాసులు, హెల్త్ సూపర్ వైజర్ శ్రీరామ, ఫార్మాస్టీ పర్యవేక్షణ, స్టాఫ్ నర్స్ విసిత, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్ అశోక్, కాంఠంజెంట్ వర్కర్ మణిమ్మ పాల్గొన్నారు.

జాతీయ సమైక్యతే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలి



డిజిజి కార్యాలయంలో రాష్ట్ర య ఏకా దివాన్ హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 31: సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ జయంతిని పురస్కరించు



కుని జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవం (రాష్ట్రీయ ఏకా దివస్) కార్యక్రమాన్ని శనివారం డిజిజీ కార్యాలయంలో మనవిగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిజి (ఏఓ ఎల్) గజపాల్ భూపాల్ పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది తో జాతీయ ఐక్యత ప్రతిష్ఠ చేయించారు.

మల్లిజోన్ 1 బజీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి దేశ సమైక్యత, సమగ్రత కోసం సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. స్వాతంత్ర్యానంతరం సంప్రాసా విలీనంలో కీలక పాత్ర పోషించి దేశ ఐక్యతకు బలమైన పునాది వేశారని గుర్తుచేశారు. ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ జాతీయ సమైక్యత, సమగ్రతను కాపాడేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బజీ (ఏఓ ఎల్) గజపాల్ భూపాల్, మల్లిజోన్ 1 బజీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి తో పాటుగా ఏబజీ (అడ్మిన్) అవ్వోన్య, పలువురు పోలీసు అధికారులు, సీఏఐలు, ఏఐలు, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్య కార్మికుడు ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో అస్వస్థత.. వైద్య ఖర్చులకు ఆర్థిక సాయం



మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ నీరజబాల్ రెడ్డి* తాండూరు అక్టోబర్ 31 పుడయం ప్రతినధి:-
పాత తాండూరు 15వ వార్డుకు చెందిన మున్సిపల్ కార్మికుడు జె. నవీన్ కుమార్ ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. పరిస్థితి విషమించడంతో మెరుగైన ఆత్మసేవర వైద్యం కోసం కుటుంబ సభ్యులు ఆయనను హైదరాబాద్ లోని ఆసుపత్రికి తరలించారు.

కర్కుడి అనారోగ్య పరిస్థితి, కుటుంబ ఆర్థిక ఇబ్బందులను గుర్తించిన 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ దివిటి ఎల్లప్ప ఈ విషయాన్ని ఎంటనె మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై స్పందించిన చైర్ పర్సన్ వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం బాధితుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. అపడ సమయంలో స్పందించి తమకు అందగా నిలిచిన మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ కు, కౌన్సిలర్ దివిటి ఎల్లప్పకు బాధితుడి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నేడు అయ్యప్ప గురు స్వాములకు సన్మానోత్సవం

• అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కాకర్ల భీమయ్య నారాయణపేట టౌన్ అక్టోబర్ 31 (పుడయం ప్రతినధి)

మక్రల్ పట్టణంలోని అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం లో నారాయణపేట జిల్లాలో ఎవరైతే 2.5 సంవత్సరాలు మూలధారణ పూర్తి చేసుకున్న అయ్యప్ప గురు స్వాములకు సన్మానోత్సవం నిర్వహిస్తున్నట్లు అఖిల భారత అయ్యప్ప దీక్ష ప్రచార సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కాకర్ల భీమయ్య తెలిపారు. అఖిల భారత అయ్యప్ప దీక్ష ప్రచార సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు శ్రీ రాజు దేశ్పాండే గురుస్వామి సన్మానోత్సవం నిర్వహించాలని సంతకం చేసిన తెలిపారు. ఆదివారం ఉదయం నారాయణపేట జిల్లాలో అయ్యప్ప స్వామి భక్తులు 2.5 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న గురుస్వాములు మక్రల్ అయ్యప్ప స్వామి ఆలయంలో జరిగే సన్మానోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని కోరారు.



ఊర్కొండ మండల కేంద్రంలో ఇందిరా గాంధీ వర్ధంతి

• ఊర్కొండ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు అయ్యాబ్ పాషా అధ్యర్థంలో ఇందిరాగాంధీ వర్ధంతి చేయవలసి ఊర్కొండ పుడయం ప్రతినధి నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ఉరుకొండ మండల కేంద్రంలో మరియు పరిసర ప్రాంతాలలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు స్వయం మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ జయంతి (నవంబర్ 19) మరియు వర్ధంతి (అక్టోబర్ 31) సందర్భంగా నిర్వహించే సాధారణ కార్యక్రమాలు: చిత్రహాసానికి నివాళులు: ఉరుకొండ

మండల ప్రధాన చొరస్థా వద్ద ఇందిరా గాంధీ చిత్రహాసానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పిస్తారు. నాయకుల ప్రసంగాలు: ఉక్కు మహిళగా దేశానికి ఇందిరా గాంధీ ఆందించిన సేవలు, బ్యాంకుల జాతీయీకరణ, పేదరిక నిర్మూలన (గరీబీ హతావో) పథకాలను స్థానిక నాయకులు గుర్తుచేసుకుంటారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ ఆజెనయన్ స్వామి దేవాలయం చైర్మన్ ఊర్కొండ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సర్పంచులు ఉప సర్పంచులు, మండల జిల్లా నాయకులు, వార్డ్ మెంబర్స్, గ్రామ యువకులు ప్రజలు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



ఆరుద్ర నక్షత్రం సందర్భంగా కీసరగుట్టలో వైభవంగా స్వామి కల్యాణోత్సవం

పుడయం ప్రతినధి కీసర, అక్టోబర్ 31: కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో ఆరుద్ర నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకొని స్వామివారి కల్యాణోత్సవాన్ని శనివారం భక్తిశ్రద్ధలతో వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు వేదమంత్ర

చ్చారణల నడుమ స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కల్యాణ మహోత్సవాన్ని శాస్త్రోక్తంగా జరిపించారు భక్తుల శివామసురణతో కీసరగుట్ట ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక కోభను సంతరించుకుంది. స్వామివారి కృపాకటాక్షాలు అందరి పై ఉండాలని అర్చకులు ఆకాంక్షించారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

• విద్యార్థులకు ప్లాస్టిక్ వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన దుబ్బాక ప్రతినధి, అక్టోబర్ 31, పుడయం: ప్లాస్టిక్ వినియోగం పర్యావరణానికి, ప్రజల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హాని కలిగిస్తుందని, ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా కృషి చేయాలని మాస్టర్ మైండ్స్ పాఠశాల ప్రతినధులు సూచించారు. ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణానికి వస్తువులను అలవాటు చేసుకోవాలని విద్యార్థులకు శనివారం అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎల్ రోజ్ హరిబాబు మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించడం ఎంతో అవసరమన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ మొట్టమొదట నాటి వాటిని సంరక్షించాలని సూచించారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులకు బదులుగా గాజు గ్లాసులు, స్టీల్ ప్లేట్లు, మట్టి కుండలను వినియోగించాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థులు ప్లాస్టిక్ వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ అవశ్యకతపై ఉపన్యాసాలు, నాటకం ప్రదర్శించి ఆకట్టుకున్నారు. అనంతరం విద్యార్థులందరూ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.



మొయినాబాద్ లో విషాదం

రంగారెడ్డి: విద్యుత్ తీగలు తగిలి ఇద్దరు విద్యార్థులు మృతిరైతే రాజిరెడ్డి పొలానికి విద్యుడు చేసిన కరెంట్ తీగలు తగిలి ప్రమాదం కేజీ రెడ్డి కాలనీ విద్యార్థుల ఫెస్ట్ అనంతరం ఘటనాఫెస్ట్ తర్వాత 10

మంది విద్యార్థులు కలిసి పొలాల్లోకి వెళ్లి నట్లు సమాచారం వచ్చడం సేవిస్తుండగా పోలీస్ ఫెస్ట్ లింగ్ వాహనాన్ని చూసి పరుగులు ఈ క్రమంలో విద్యుత్ తీగలు తగిలి మోహన్ తో పాటు మరో విద్యార్థి మృతి



దేశ సమైక్యత, సమగ్రతకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి: కలెక్టర్ ఖమ్మ గుప్తా

మహబూబ్ నగర్ పుడయం జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ చిత్రహాసానికి జిల్లా కలెక్టర్ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. దేశాన్ని ఐక్యతతోగా ఉంచడంలో కృషిచేసిన ఉక్కు మనిషి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతిని జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవం గా నిర్వహించుకుంటున్నామని, దేశానికి దిశ, నిర్దేశం చేసిన

ఆయన చిరస్మరణీయుడని అన్నారు. అనంతరం దేశ ఐక్యత, సమగ్రత, భద్రతను కాపాడటానికి స్వయంగా అంతిమ ముఖతానని, దేశ అంతర్గత భద్రతను పటిష్ఠ పరచడానికి స్వయంతోడ్పాటు నందిస్తానని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులు, ఉద్యోగుల చే రాష్ట్రీయ ఏకా దినోత్సవ ప్రతిజ్ఞలు చేయించారు. రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె ఎల్ బి హరిప్రియ, డి.ఆర్.ఓ. ఎ.నిర్మల, జిల్లా అధికారులు, కలెక్టరేట్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుం ధరలపై కీలక నిర్ణయం

నిర్ణయించిన గరిష్ట ధరలకే బియ్యం విక్రయించాలి

రంగారెడ్డి జిల్లా పుడయం అధిక ధరలు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు - అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె. చంద్ర రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వివిధ రకాల బియ్యం విక్రయ ధరలపై కమిషన్ గారితో జిల్లా మరియు రాష్ట్ర రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినధులు నిర్వహించిన సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరిగిందని అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె. చంద్ర రెడ్డి తెలిపారు.



నిర్ణయించిన గరిష్ట విక్రయ ధరలు: తెలంగాణ BPT బియ్యం - కిలో రూ. 66 తెలంగాణ సోనా బియ్యం - కిలో రూ. 74 తెలంగాణ శ్రీరామగోల్డ్ బియ్యం - కిలో రూ. 79

మించకుండా బియ్యం విక్రయించాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. వినియోగదారుల నుంచి నిర్ణయించిన ధరల కంటే అధిక మొత్తాన్ని వసూలు చేయరాదని స్పష్టం చేశారు. నిర్ణయించిన ధరలకు విరుద్ధంగా అధిక ధరలకు బియ్యం విక్రయించినట్లు గుర్తించిన పక్షంలో సంబంధిత వ్యాపారులపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. ప్రజలకు న్యాయమైన ధరలకు బియ్యం అందుబాటులో ఉండేలా సంబంధిత వ్యాపారులు నిర్ణయాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని అదనపు కలెక్టర్ కె. చంద్ర రెడ్డి కోరారు.

రైస్ మిల్లర్లు, రైస్ ట్రేడర్లు, హోల్ సేల్ డిపో నిర్వాహకులు, రిటైలర్లు నిర్ణయించిన గరిష్ట విక్రయ ధరలకు

నర్సంపేట మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ ఉన్నట్టా లేనట్టా?

హైదరాబాద్ అందుబాటులోని డిజిటల్ సంతకం జనన మరణ ఇంటి నెంబర్లు ధ్రువీకరణ పత్రాలు పనిచేయక 3 నుంచి 4 నాలుగు నెలలు అవుతుంది గతంలో కలెక్టర్ గారికి ఫిర్యాదు పట్టించుకోని అధికారులు ప్రజల సమస్యల పక్కన పెట్టి డిజిటి బయలుదేరిన కాంగ్రెస్ నాయకులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే సంబంధం లేకుండా సమాధానం చెబుతున్న కమిషనర్ కాటా భాస్కర్



ఎన్సో రోజుల నుంచి చెప్పలు ఆరిగెలా తిరుగుతున్న ప్రజలకు పరిష్కారం దొరకడం లేదు వెంటనే అధికారులు స్పందించి సమస్య పరిష్కారాలు చేయాలని నర్సంపేట ప్రజలు

రూ. 3.50 లక్షల గంజాయి పట్టివేత..



7 కేజీల గంజాయి స్వాధీనం. కారు ముగ్గురు వ్యక్తుల అరెస్ట్.. హైదరాబాద్ కడప, నల్లూరు ప్రాంతాలకు చెందిన ముగ్గురు స్నేహితులు అరకు ప్రాంతాల నుంచి కారులో గంజాయిని తీసుకువచ్చి హైదరాబాదులో అమ్మకాలు జరుపుతుండగా ఎక్సైజ్ స్టేట్ టాన్స్ ఫోన్స్ లీం సీబి నాగరాజు సిబ్బందికి శనివారం ఉదయం పట్టుబడ్డారు. నిందితుల వద్ద ఏడు కేజీల గంజాయి, ఒక కారు సెల్ ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసినారు. కారులో ఉన్నట్లుపంటి రూ. మూడున్నర లక్షల విలువ చేసే ఏడు కిలోల గంజాయిని, కారును, ముగ్గురు వద్ద ఉన్నట్లుపంటి సెల్ ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గంజాయిని కారును రాజేంద్రనగర్ ఎక్సైజ్ స్టేషన్లో అప్పగించినట్లు సిబి నాగరాజు తెలిపారు.

536 గ్రాముల పప్పీస్టా పట్టివేత..

రెండు బైకులను స్వాధీనం. ఇద్దరి వ్యక్తులను అరెస్ట్. హైదరాబాద్ చింతల్ పాపూర్ నగర్ మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి ప్రాంతంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు బైకులపై అమ్మకాలు జరుపుతున్న పప్పీస్టా ఎక్సైజ్ స్టేట్ టాన్స్ ఫోన్స్ లీం బి సి ఐ గణపతి రెడ్డి సిబ్బంది కలిసి శనివారం ఉదయం పట్టుబడ్డారు. నిందితుల వద్ద 536 గ్రాముల పప్పీస్టా పట్టుకున్నారు. కారులో ఉన్నట్లుపంటి రూ. మూడున్నర లక్షల విలువ చేసే ఏడు కిలోల గంజాయిని, కారును, ముగ్గురు వద్ద ఉన్నట్లుపంటి సెల్ ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గంజాయిని కారును రాజేంద్రనగర్ ఎక్సైజ్ స్టేషన్లో అప్పగించినట్లు సిబి గణపతి రెడ్డి తెలిపారు.





కేటీఆర్ ను కలసిన వాళ కుటుంబం ...

కోటపల్లి వుదయం
కోటపల్లి మండలం చెన్నూరు ని యోజకవర్గం మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ ఆదిశాల మేరకు టిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గారి నివాసం లో మంచిర్యాల జిల్లా టిఆర్ఎ

ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంతో ఉన్నతమైనది



మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ కేశవంబి, అక్టోబర్ 31, (పుదయం):
విద్యార్థులకు విద్యా బోధనలు చేర్చే ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంత ఉత్తమమైనద ని మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ అన్నారు. శనివారం మండల పరిధిలో ని కొండా రెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉపాధ్యాయులు బాలకృష్ణ రావు మారే పల్లి గ్రామం తిమ్మాజిపేట మండలం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో విడులు నిర్వహిస్తున్న ఆయన పదవీ విరమణ కార్య

జాతీయ సమైక్యతే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలి



డిజిబి కార్యాలయంలో రాష్ట్రీయ ఏకా దినావ్ హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 31:
సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ జయంతిని పురస్కరించు

పారిశుధ్య కార్మికుడు ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో అస్వస్థత.. వైద్య ఖర్చులకు ఆర్థిక సాయం



మునిస్పల్ చైరపర్సన్ నీరజబాల్ రెడ్డి* ఆంధ్రోల్ పుదయం ప్రతినిధి:-
పాత తాండూరు 15వ వార్డుకు చెందిన మున్సిపల్ కార్మికుడు జె. నవీన్ కుమార్ ఊపిరితిత్తుల సమస్యతో అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. పరిస్థితి విషమించడం తో మెరుగైన ఆత్మవసర వైద్యం కోసం కుటుంబ సభ్యులు ఆయనను హైదరా బాద్ లోని ఆసుపత్రికి తరలించారు.

సింగూరు ప్రాజెక్టు నుంచి 0.15 టీఎంసీల నీటి విడుదల

తాగునీటి అవసరాల కోసమే ముందస్తు చర్యలు ఆంధోల్ పుదయం
సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రజల తాగునీటి అవ సరాలను తీర్చేందుకు అధికారులు సింగూరు ప్రాజెక్టు నుంచి మంజూర్యా రేజీకి 0.15 టీఎంసీల నీటిని విడుదల చేశారు. భవిష్యత్తులో తాగునీటి సమస్య తత్వతకుండా ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా ఈ నీటిని విడుదల చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలకు ని రంతరంగా తాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు.అధికారుల హామరక సింగూరు ప్రాజెక్టులోని 5, 6, 7వ



పల్లె వెలుగుకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డు.. ప్రయాణీకులపై ఛార్జీల బాదుడు

- కల్వకుర్తి-హైదరాబాద్ మార్గంలో ప్రయాణీకుల అవసరాలు
- ఎక్స్ ప్రెస్ పేరుతో చార్జీలు.. ప్రతి స్టేజీలో బస్సు నిలుపుతున్నారు

ఆముసగల్లు, అక్టోబర్ 31 (పుదయం):
కల్వకుర్తి డిపో నుంచి హైదరాబాద్ కు నడిచే ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణీకులకు అసౌకర్యాల కష్టాలు తప్పదం లేదు. పల్లె వెలుగు బస్సుకు ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డు ఏర్పాటు చేసి అధిక చార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారనే విమర్శలు వ్యక్తమవుతు న్నాయి. ఎక్స్ ప్రెస్ బోర్డుతో బస్సును సదుపు తున్నప్పటికీ మార్గవ్యధంలోని ప్రతి స్టేజీ వద్ద నిలుపుతుండటంతో ప్రయాణీకులకు సమయం వృధా అవుతుంది. పేరుకు ఎక్స్ ప్రెస్.. కానీ ఆర్టి సరి బస్ లాగా ప్రతి స్టాప్ అవుతున్నారు అని ప్రయాణీకులు ఆనహసం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



మరోవైపు బస్సుల్లో సీట్లు కూడా సౌకర్యవంతం గా లేకపోవడంతో దూర ప్రయాణీకులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రభుత్వం విహితకలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పి స్తున్నప్పటికీ పురుషులు మాత్రం టెటిజ్ చార్జీలు చెల్లించి సీటు దొరక్క నిలబడే ప్రయాణించాల్సి వస్తోందని వాపోతున్నారు. అధిక చార్జీలు చెల్లి

స్తున్నా కనీస సౌకర్యాలు కల్పించకపోవడంపై ప్రజలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రయాణీకులు డిపో మేనేజర్ గారిని సంప్రదించిన సంతృప్తికరంగా లేదని, ప్రయాణీకులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ సమ స్థలపై కల్వకుర్తి డిపో మేనేజర్ ను ఛోస్ ద్వారా వివరణ కోరగా బస్సులు తక్కువగా ఉండటం వలన ఇలా చేయక తప్పదం లేదు అన్నారు డిపో కి బస్సులు రావాల్సి ఉంది ఎప్పుడు వస్తాయో తెలియదు అని వివరించారు కొత్త బస్సులు వచ్చే తాదికారులు స్పందించి కల్వకుర్తి-హైదరాబాద్ మార్గంలో బస్సు సర్వీసులపై పరిశీలన జరిపి, చార్జీలకు తగ్గ ప్రయాణ సౌకర్యాలు కల్పించాలని ప్రయాణీకులు కోరుతున్నారు.

చించోడు పీహెచ్ సీని ఆకస్మికంగా తనిఖీ : జిల్లా వైద్యాధికారి

- వైద్య సేవలు, సిబ్బంది హాజరు, ల్యాబ్, వ్యాక్సిన్ షెల్ నిర్వహణపై ఆరా
- ఆసుపత్రి ప్రసవాల సంఖ్య పెంచాలని సిబ్బందికి సూచన

షాద్ నగర్, అక్టోబర్ 31, (పుదయం):
రంగారెడ్డి జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ కళ్యాణ్ చక్ర వర్తి శనివారం మధ్యాహ్నం షాద్ నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఘరానోనగర్ మండలం లింబోడు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో అందుతు న్న వైద్య సేవలు, సిబ్బంది పనితీరు, రోగులకు నిర్వహిస్తున్న పరీక్షలు, వ్యాక్సిన్ షెల్ ప్రక్రియల ను క్లుప్తంగా పరిశీలించారు. ముందుగా ఆసు పత్రిలో పనిచేస్తున్న రెగ్యులర్, కాంట్రాక్ట్ సిబ్బందిని వివరాలను హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె. శ్రీనివాసులు ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్టాఫ్ సర్వీ వినితను కలిసి ఆరోగ్య నిర్వహించిన ఓపీ వివరాలు, రక్త పరీక్షల కోసం ఎంతమంది రోగులను ల్యాబ్ కు

పంపించారనే విషయాలపై ఆరా తీశారు. అనంతరం ఆసుపత్రిలోని ల్యాబ్ ను పరిశీలిం చి ల్యాబ్ టెక్నిషియన్ అశోక్తో మాట్లాడారు. అక్కడ నిర్వహిస్తున్న వైద్య పరీక్షల వివరాలను తెలుసుకోవడంతో పాటు ల్యాబ్ రిజిస్ట్రేషను తనిఖీ చేశారు. టీబీ నిర్ధారణకు సంబంధించిన కప్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారా లేదా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే ఫార్మసిస్ట్ పర్యటాలు తో కలిసి గర్భిణులు, చిన్నారులకు అందించే టీకాల నిల్వ విధానాన్ని పరిశీలించారు. వ్యాక్సి న్లను ఐఎల్ఆర్లో భద్రపరుస్తున్న తీరుతో పాటు కోల్డ్ ఛైన్ నిర్వహణ, ఉష్ణోగ్రతల నమోదు రిజిస్ట్రే షను తనిఖీ చేశారు. తదుపరి కార్యాలయంలో సిబ్బంది హాజరు రిజిస్ట్రీ, మూమెంట్ రిజిస్ట్రీలను పరిశీలించారు. వారంలో చేపట్టే పర్యటనల వివ రాలను మూమెంట్ రిజిస్ట్రీలో ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేయాలని సూచించారు. విధులకు హాజరుకాని కాంట్రాక్ట్ డీ ఉడుకు గైర్వాజుపై



వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలో ప్రసవాల సంఖ్యను మరింత పెంచేందుకు కృషి చేయాలని స్టాఫ్ సర్వీ వినితకు సూచించారు. ప్ర జాణ మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు ఆసుపత్రి పనితీరును నిరంతరం పర్యవే క్షించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ తనిఖీలో రంగారెడ్డి జిల్లా డిప్ డి, అక్రమ్, డిఎంఎంహెచ్ డి సీనీ సురేష్, లింబోడు పీహెచ్ సీ హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ జె. శ్రీనివాసులు, హెల్త్ సూపర్ వైజర్ శ్రీరామ, ఫార్మసిస్ట్ పర్యటాలు, స్టాఫ్ సర్వీ వినిత, ల్యాబ్ టె క్నిషియన్ అశోక్, కంటింజెంట్ వర్కర్ మణిమ్మ పాల్గొన్నారు.



ఆరుద్ర నక్షత్రం సందర్భంగా కీసరగుట్టలో వైభవంగా స్వామి కల్యాణోత్సవం

పుదయం ప్రతినిధి కీసర, అక్టోబర్ 31:
కీసరగుట్ట శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో ఆరుద్ర నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకొని స్వామివారి కల్యా ణోత్సవాన్ని శనివారం భక్తిశ్రద్ధలతో వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సంద ర్భంగా ఆలయ అర్చకులు వేదమంత్రో

చ్చారణల నడుమ స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కల్యాణ మహోత్స వాన్ని కార్యోక్తంగా జరిపించారు. భక్తుల సేవనామస్మరణతో కీసరగుట్ట ఆలయ ప్రాంగణం ఆధ్యాత్మిక శోభన సంతరిం చుకుంది. స్వామివారి కృపాకలాక్షాలు అందరి పై ఉండాలని అర్చకులు ఆకాంక్షించారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి

విద్యార్థులకు ప్లాస్టిక్ వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన దుబ్బాక ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 31, పుదయం:
ప్లాస్టిక్ వినియోగం పర్యావరణానికి, ప్రజల ఆరోగ్యానికి తీవ్ర హాని కలిగి స్తుందని, ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజ నిర్మా ణానికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా కృషి చేయాలని మాన్వల్ మైండ్స్ పాఠశాల ప్రతినిధులు సూచించారు. ప్లాస్టిక్ వి నియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణమాత వస్థువులను అలవాటు చేసుకోవాలని విద్యార్థులకు శనివారం అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎర్లోళ్ల హరిబాబు మాట్లా



మొయినాబాద్ లో విషాదం

రంగారెడ్డి:
విద్యుత్ తీగలు తగిలి ఇద్దరు విద్యార్థులు మృతిరైతే రాజరెడ్డి పాఠశాలకి విద్యాలకు చేసిన కరెంట్ తీగలు తగిలి ప్రమాదం కేజీ రెడ్డి కాలేజీ విద్యార్థుల ఫెస్ట్ ఆనంతరం ఘటన వెన్వె తర్వాత 10



దేశ సమైక్యత, సమగ్రతకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి: కలెక్టర్ ఖుమ్మా గుప్తా

మహబూబ్ నగర్ పుదయం
జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవాన్ని పుర స్కరించుకొని శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ చిత్రపటానికి జిల్లా కలెక్టర్ పూలమూలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. దేశాన్ని ఐక్యమత్తంగా ఉంచడంలో కృషిచేసిన అద్భుత వనిశి సర్దార్ వల్లభా య్ పటేల్ జయంతిని జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవం గా నిర్వహించుకుంటు న్నామని, దేశానికి దిశ నిర్దేశం చేసిన

వియ్యం ధరలపై కీలక నిర్ణయం

నిర్ణయించిన గరిష్ట ధరలకే బియ్యం విక్రయించాలి

రంగారెడ్డి జిల్లా పుదయం
అధిక ధరలు వసూలు చేసే కఠిన చర్యలు - అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె. చంద్రా రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వివిధ రకాల బియ్యం విక్రయ ధరలపై కమిషనర్ గారితో జిల్లా మరియు రాష్ట్ర రైస్ మిల్లర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు నిర్వహించిన సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరిగిందని అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కె. చంద్రా రెడ్డి తెలిపారు. **నిర్ణయించిన గరిష్ట విక్రయ ధరలు:**
తెలంగాణ BPT బియ్యం - కిలో రూ. 66 తెలంగాణ సోనా బియ్యం - కిలో రూ. 74 తెలంగాణ శ్రీరామగోల్డ్ బియ్యం - కిలో రూ. 79

రైస్ మిల్లర్లు, రైస్ ట్రేడర్లు, హోల్ సేల్ డిపో నిర్మాతలకు, రిటైలర్లు నిర్ణ యించిన గరిష్ట విక్రయ ధరలకు

సర్పంపేట మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ ఉన్నట్టా లేనట్టా?

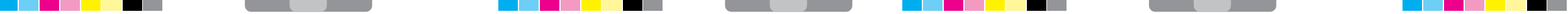
హైదరాబాద్
అందుబాటులేని డిజిటల్ సంతకం జనన మరణ ఇంటి నెంబర్స్ డ్రువీక రణ పత్రాలు పనిచేయక 3 నుంచి 4 నాలుగు నెలలు అవుతుంది గతంలో కలెక్టర్ గారికి ఫిర్యాదు పట్టించుకోని అధికారులు ప్రజల సమస్యల పక్క న పట్టి ఢిల్లీకి బయలుదేరిన కాంగ్రెస్ నాయకులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే సుబ్బంధం లేకుండా సమాధానం చెబుతున్న కమి షనర్ కాట భాస్కర్

రూ. 3.50 లక్షల గంజాయి పట్టివేత..



7 కేజీల గంజాయి స్వాధీనం. కారు ముగ్గురు వ్యక్తుల లెన్స్.. హైదరాబాద్
కడప, నెల్లూరు ప్రాంతాలకు చెందిన ముగ్గురు స్నేహితులు అరకు ప్రాంతాల నుంచి కారులో గంజాయిని తీసుకు వచ్చి హైదరాబాద్ లో అమ్మకాలు జరుపుతుండగా ఎన్ఫ్రెజ్ స్పెషల్ టాన్స్ ఫోర్స్ టీం సీఐ నాగరాజు సిబ్బందికి శనివారం ఉదయం పట్టుబడ్డారు. నిండుల వద్ద ఏడు కేజీల గంజాయి, ఒక కారు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసు కున్నారు. **7 కేజీల గంజాయి స్వాధీనం. కారు ముగ్గురు వ్యక్తుల లెన్స్.. హైదరాబాద్**
కడప, నెల్లూరు ప్రాంతాలకు చెందిన ముగ్గురు స్నేహితులు అరకు ప్రాంతాల నుంచి కారులో గంజాయిని తీసుకు వచ్చి హైదరాబాద్ లో అమ్మకాలు జరుపుతుండగా ఎన్ఫ్రెజ్ స్పెషల్ టాన్స్ ఫోర్స్ టీం సీఐ నాగరాజు సిబ్బందికి శనివారం ఉదయం పట్టుబడ్డారు. నిండుల వద్ద ఏడు కేజీల గంజాయి, ఒక కారు సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసు కున్నారు.

వివరాలోకి వెళ్తే..
బెంగళూరులో భరత్ ఫిన్ మెషిన్ లో హెన్రీ ఆర్ గా పనిచేస్తున్న చెప్పల మహేష్ కుమార్ (34) అనే వ్యక్తి పెట్టుబడి పెట్టి నెల్లూరుకు చెందిన ఎన్ఫ్రెజ్ స్పెషల్ అప్పగించినట్లు సీఐ నాగరాజు తెలిపారు. **536 గ్రాముల పప్పీస్తా పట్టివేత..**
రెండు బైకులను స్వాధీనం. ఇద్దరు వ్యక్తులను లెన్స్. హైదరాబాద్
చింతలే పాపూర్ నగర్ మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి ప్రాంతంలో ఇద్దరు వ్యక్తు లు బైకులలో అమ్మకాలు జరుపుతున్న పప్పీస్తా ఎన్ఫ్రెజ్ స్పెషల్ టాన్స్ ఫోర్స్ టీం బి సీ ఐ గణపతి రెడ్డి సిబ్బంది కలిసి పట్టుకున్నారు. ఓం ప్రకాష్ చనగల్ (29), రాజేందర్ (32) అనే ఇద్దరు కా ర్మింబర్లకు వద్ద 536 గ్రాముల పప్పీస్తా పట్టుకున్నారు.





వివక్షాల తీరు చూస్తుంటే క్రికెట్ మ్యూచ్ ఓడిపోయాక మరింత కష్టమే సాధన చేయకుండా అంపైర్ వల్లే పరాజయం పొందయామని అలోపిస్తున్నట్లున్నది. ఓటు చోరీ అలోపణలపై చర్చించేందుకు రాష్ట్రమంట్లు ప్రత్యేక సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉన్నది. వచ్చే ఏడాది జరిగే ఉత్తరప్రదేశ్ శాసనసభ ఎన్నికల్లో భాజపా తిరిగి అధికారాన్ని చైవనం చేసుకుంటుంది. యుపితో భాజపా మళ్లీ అధికారంలోకి రాగానే పలు రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికే అమలులోకి తెచ్చిన ఉమ్మడి పౌర స్పృశిని అమ్మల్లోకి తీసుకొస్తాం. ఇండియా కూటమి చేపట్టిన చలో దిల్లీ కార్యక్రమానికి అమిత్ షా అలోపణలు కల్పిస్తున్నానని రాహుల్ అలోపణలు నిరాధారం.

- అమిత్ షా, కేంద్ర మంత్రి

సంపాదక్రియం

దేశంలో నిరుద్యోగ సమస్య రోజురోజుకూ తీవ్రరూపం దాలుస్తోంది. ఆర్థిక చదువులు చదివినా ఉపాధి దొరకని పెరిగిపోతూ యువతను నిరాశానందపరుచుకుంటున్నారని చెప్పవచ్చును. మరోవైపు నిరాశాపూరిత అభివృద్ధి దరలాలు హామీలను జీవనాన్ని బారంబం మారుతున్నాయి. విద్యార్థి పేరుతో సహజ సేవలను కార్పొరేట్ ను అపకృష్టం అవుతున్నందువల్లనే పర్యావరణ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమవుతోంది. పాఠశాలలు మాత్రం పెట్టుబడులు, పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, లక్షలాది ఉద్యోగాలు కల్పన అందుకుంటున్నా ప్రకటనలో ప్రజలను విద్యుత్తు అపకృష్టం. కానీ క్రితేళ్లు యాలో పెరిగిపోతూ అందుకు వార్షిక్ విద్యుత్తు ఉంది. నిరుద్యోగం, దరల పెరుగుదల, పర్యావరణ విద్యుత్తుం రాష్ట్ర విద్యుత్తును ప్రశార్థకం చేస్తున్నాయి. ఉద్యోగాల కొరం అభివృద్ధి చేసి విద్యుత్తు యువత సృష్టితి దయమయింగా మారుతుంది. విదేశాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కూడా గతంలో మదిరిగా అందుబాటులో లేకపోవడం, ముఖ్యంగా అమెరికా మేరీలు, ఉద్యోగాల విషయంలో నెలకొన్న అభివృద్ధి యువతను ఉపాధి అందోద్యోగాల గురిచేస్తోంది. విదేశాల్లో ఉన్నవారు కూడా ఉద్యోగ బరతరత సందేశాల్ని తిరిగి చూడాలి. అతని కొరం

ప్రజల బతుక్కులో పెరుగుతున్న సంక్షోభం

[illegible]

పరిణామాలు పాఠశాలమిక పెట్టుబడులు వాస్తవ పరిస్థితిని తెలియజేస్తున్నాయి. మరోపైపు ఆత్మకేరక మంత్రికి ఉపాధి కల్పించే చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలు ప్రభుత్వ ప్రోత్సావాలతో మూలకత్తమత్తాన్ని అర్జున రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటింపే సమయం సమూహ రూ. 5 వేల కోట్ల పాఠశాలను సభి, డిలు సమత్తరాలుగా పెరింపిస్తే ఉండటం పరిశ్రమలపై ప్రభుత్వ ప్రోత్సావాల వల్ల పరారణంపై వేల ప్రభావం, స్థానిక ప్రజల జీవన సాధ్యమై కలిగి ఉన్న గురించి సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయకుండా అనుమతులు ఇవ్వడం ప్రమాదకరం.

వాస్తవం ముచ్చాలు, ఎవీ సీని వంటి వాస్తావరణ పరిణామాలు పరూపానూ రంగం తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. పరూపానూ పంబల సస్థం రైతుల జీవితాలను సంగ్రోభంలోకి నెడుతున్నాయి. పాఠశాలమిక కాలమను సమలను కలుపుతూ చేస్తోంది. భూగర్భ జలాలు కలపివీతమవుతున్నాయి. పట్టణాల్లో మురుగునీటి దుర్వాసలు, డ్రైనేజీ వ్యవస్థలు సమగ్రంగా లేకపోవడంలో చిన్నానీటి నగరాలకే కాకుండా

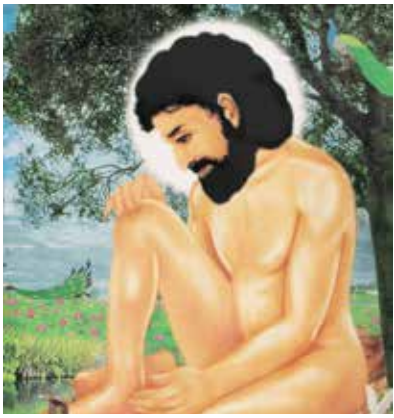
వే'మన' పద్మం

వాన రాకడయును భ్రాణంబు పోకడ

కానబడ దదెంత ఘనునికైన

గానబడిన మీద గలియెట్టు నడుచురా

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ



రచనలు పంపండి

ప్రథమం సాహిత్య పీఠ 'ఉష' కు
సాహిత్య వ్యాసలు, కవితలు, మొదలైన
పరిపాలనల రచయితలకు ప్రత్యేకంగా
విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సహాధికారం
పుస్తక రాజకీయ అర్హత, సాహిత్యక,
సాంస్కృతిక తదితర రంగాలకు వ్యాసలు,
సం, సహాధికార లేనివలె పరిపాలనల
సిండిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది
తెలుసుకోయితే పరిపాలనలను మునుపే
vodayam2007@gmail.com
website : www.vodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-25/5, Risalagadda, RTC
X Roads, Hyderabad - 500020

రైతు కష్టానికి అంతం ఎప్పుడు?

పెట్టుబడి భారంతో మొదలై.. పంట
అమ్మకం వరకు వెంటాడుతున్న
సమస్యలు
సాగునీటి అనిశ్చితి.. విద్యుత్
అంతరాయాలు.. గిట్టుబాటు ధర
కోసం ఎదురుచూపులు అన్నం పె
రైతుకు భరోసా మాటల్లోనా..
చేతలోనా?

తెల్లనాకకముంది నొలంబాట పట్టే రైతుకు ప్రతి రోజు ఒక కాకా పరిశీలించి వచ్చిన కొనాని. ఎరువులు ననుకూతకావాలి.. కురిసిపోయిన పట్టుకావాలి. పొనానికీ నీటి అందించాలి.. పంటను పంటకీ షుద్ధరా కాపాడవలసింది. నెలల తరబడి శ్రమచేసి తరవాత పంట చేతికి వచ్చినా దానికి గిట్టుబాటు దర పన్నుందన్న నమ్మకం ఉండవలసి వుంది. ప్రకృతి వైపకావాలి ఒకవైపు.. పెట్టు బడి ఖర్చులు మరొకవైపు.. ఎదుర్కో ఆంతుకావాలి. పొనానిలో కోరిక ఇంకొకవైపు.. ఇలా ఆంతుకావాలి నన్నులులు చుట్టూ పడుతూన్నాయి. పంట పండించడమే కాదు.. దాన్ని కాపాడుకోవడం, మార్కులేకు చేరడం, అమ్మిన తర్వాత కూడా చేతికి తెచ్చుకోవడం కూడా రైతుకు నాలుగో మార్కులేవలసింది. పెట్టుబడి అందుకోవడం అలాదు పంటతో అన్నికే పూర్తవుతాయని తెలుగు వేసి పంట కోరుడం మాత్రమే కాదు. ప్రతి దశలో రైతు డబ్బు ఖర్చు చేయాలి, వస్తోంది. విత్తనాలు, ఎరువులు, పుగురుమందులు, ఇక్కి దున్నగు.. కనీల ఖర్చులు, యంత్రాల అద్దెలు, రవాణా.. దాని సాగు ప్రాంతం వరకు పెట్టుబడి చేయగలిగే వాడు. కనీలే రేట్లు, డీజిల్, వ్యవసాయ పరికరాలు నిర్వహణ ఖర్చులు కూడా రైతు రెక్కలును తారుమారు చేస్తున్నాయి. చిన్న నన్నకారు గ్రామాలకు ఈ భారం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. పంట పెట్టుబడి బాగున్నా మార్కులేలో వర పడిపోతే ఉంటుంది అని అర్థమయిందా. దుంగుడి తగ్గితే పెట్టుబడి కూడా తిరిగి వచ్చే పనిస్థితి ఉందంటే అప్పు చేసి సాగు చేసిన రైతుకు పంట నష్టమైతే

[illegible]

సమగ్ర నానిలిహాసం. తక్కువ వేర్వేరుకే మార్కటర్ల దెబ్బకు నడం, పుతలకు నక్రముంగా నీరు అందుకుండుట తమ నష్టమునందు, రైతలకు అంతాకంతలే చేర్చువాడు. నాజ్మవైన్ విద్యుత్తుగల రోజులే రెండు మూడు గంటలకే పరిమితునవుత్తొందిని నాజ్మవైన్ అతోచిపాడు. కేవలం విద్యుత్తు శాక్కున నలుబందిదిన నష్టమునగా చూడలేదు. విద్యుత్తు నీరుపోలే అంతాకంతం అంతా పోలే అంతం అందుకపోయింది. నీరు అందుకుపోలే పంట ఎదుగుదు దెబ్బ తీసుంది. ఎదుకు రైతల కాలాయం గిరిపోయింది. అందుకు పై నాజ్మవైన్ విద్యుత్తు సర్దుకాకు నిర్బిష్ట చెప్పాలే, నాజ్మవైన్ వేర్వేరుకే అత్యవసరం మరుమతుకు వేసినతంతవైన్ స్వందింది. ఉండాటాని నసర్కూ నలిచేచూటాని పవన్గిరి రైతలకు ముందుగాక సమగ్ర నానిలిహాటాని. మార్కటర్లు, ట్రాన్సిమిషన్ డివిజన్లు పూర్వం బాధితే రైతలకు పరిమార్చురు చూపాలి. పంట పండినా అగ్నిమాపకా దుర తక్కువరైతల కష్టానిని నిజమైన పరితరింపి నిజమైన మార్కెట్ తీలునుంది. నెలల తరబడి శ్రమింది పంటింపి పంటను మార్కెట్కు తీసుకువెళ్ళుట అతనిది ధర రాకపోయి అతనికే కష్టం పూర్తా అవుతుంది. పెట్టుబడి ఖర్చు పెరుగుతున్నా. పంట ధరలు అల్పే ట్యాంబులే పెరుగుతున్నందు రైతలను నష్టాల్లోకి నెట్టలేదే. మార్కెట్లో ధరలు ఒకవూటాని చెలిపోయింది. కానీ గోరేటి, హుస్సేన్, తూకాకే అనుమతాను చెలిపోయింది. అసమర్థ కావడం వంటి నష్టమును కూడా రైతలను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. కనీసం మధ్యతరగత ప్రజలేందరం మాట్లాడు నదిధర రైతలకు పంటను నానగలుగలే చేసే వ్యవస్థ విధిపూర్వగా పనిచేయాలి అన్నా. ధనగతి కల్గుతూ నష్టం నష్టయూనిటీ ప్రాంగణం కావాలి. చేతిలో నానగలు. శాతం, నాజ్మకే పేరకే రైతల పంటను తిరుగునరే నం. రాష్ట్రాల్లో సుప్రతనం నిలండును అమెలువారి. కానీ గోరేటి చేసినా. రాష్ట్రం, తతర నాజ్మకే రైతల ఆర్థింపులు నీటితో గడుపుతున్నాయి. దాకాకే పంట కావాలి. మార్కెట్లో మధ్యతరగత దోపిడీ అర్థింపులు దీర్చేయాలి. పంట చేతికి వచ్చే నష్టయూనిటీ ధరలపై ముందుదరం అందునా. మార్కెట్ నసర్కూం రైతలకు అందునాబాది.

అంతయు, భూమిని నీలవర్ణ తీసికొనడానికే ముందుగానే మొత్తం దేబ్బు చెల్లించారు. ఆ తర్వాత ఏకైకతలు, ఎరువులు, కూరలు, నీటి ఖర్చులు భరించారు. పంట నష్టపోతే కూర చెల్లిం బాధ్యత మోతగల వుండదు. ప్రభుత్వ పంటలు, పుట్టాడేమీ అవును. పంట దీమ వంటి ప్రయోజనాలు పొందడంలో కూడా అల్పము గొప్పివు, మతాల నమ్మనలు ఎదురవుతాయి. భూమిని సాగు చేయి వ్యక్తిత్వ ప్రత్యేకత నహాయం అందించా కొలు రైతులకు సుక్రేయము పొందగలగ రూపొందించారు. కొలుయవనము హక్కులకు భంగం కలగకుండా సాగుదారుల నమ్మనలకు మార్పిరు చూపాలి. బీదూ, నష్టపోయినంత అందడంలో జాబు వద్దు అవకాశం వర్ధాలు, పడగంపు, తెగెగిలు, పంట రైతుక, వరదల వంటి తరళాభావం వంటి నష్టపోయినపుడు ప్రత్యేక ఆర్థిక సహాయం అవసరం. పంట దీమ వర్ధకాలు ఉన్నా వా ప్రయోజనాలు రైతులకు సుబంధంగా అందుతున్నాయా? స్వ అంపనా పూరదర్శకంగా జరుగుతోందా? పరిశీలన సకలం అందిపోతూ? అన్న అంపనా ప్రభుత్వం నమ్మకీయంగా, నే నష్ట జరిగిన తర్వాత అధికారులు క్షేత్రస్థానాయో పరిశీలన చేసినప్పుడు అవసరం చేయాలి. వివరాభావ రైతులకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ అందించేవికాదు. జిల్లాయో పదాధ్యక్షుల తోపాటు బిర్లు, బాబువులతో ఆధారపడి రైతులు కూడా ఉన్నా ప్రాంతాన్నిబట్టి నీటి లభ్యత, నేల స్వభావం, పంటల సాగు పరుకున్నాయి. విద్యుత్ అంతరాయాలు, భూగర్భజలాల తగ్గద మోతాదుల వరకుమత్తులు, బెల్లూడీ మ్యూరాలు రైతులతో అదనము పోయాయి. పాపమత్తులు, బెల్లూడీ ప్రతి పంట ఎంపలలో అదన నాయ పరిశీలనలను వేర్వేరుగా పరిశీలించి, విద్యుత్ శాఖల తరఫుల గ్రామాలలలోగా సరదుల నమయలు, అంతరాయ తక్కువ పోలేడి నమనాలు, దెబ్బతొన్న త్రాసీన్ పొరపుడి వివరాలను గీతకంపై, పనునాయులు అధికారులు పంటల పరిశీలన సాగు వీక్షింపు, నీటి అవసరాలు, పుట్టాడీ మ్యూరాలు నివేదికలు రూపొందించారు. నీటిగిరులను వెదగించారు. గరితాలను పర్యవేక్షించారు. పంటల పనునయను మెరుగుగానే ఉరితాలను పనునయను పంటల పనునయను మెరుగుగానే ఉరితాలను



పెరిసె అవకాశముగలందుండి నోపివలకు మిగిలి అమలు ముఖ్యులైతె నంక్షెమను అనెను. నేడు పథకరతనో, ఒక ప్రకటనకరతనో ఘాత్యం అంకం కాదు. సాగెదకు వనప్రసన్న పత్రికావాని, ఎరువును అందుబాటులో ఉంచుచి, నాణ్యమైన మిల్క్ను సరఫరా జరగానాగునీటి వనరులను నమర్చుగా నిర్వహించుచి, పంటలను గట్టుబాటు ధర కల్పించుచి, స్వచ్ఛమైన రైతులకు బీమ పరిహారం నకాలంలో అందిచి, వ్యవసాయ మార్పులలో పాల్గొనక ఉండుచి, ఈ అంశాలన్ని ముగిసినయితే అమెరికన్లకు రైతుకు నిజమైన భరోసా లభిస్తుంది. ప్రభుత్వం ప్రతి జిజ్ఞాసీ ముందుే వ్యవసాయ అంశంపై ఈ ప్రణాళిక ప్రకటించుచి, రైతులను సమాను, క్షేత్రస్వామి అధికారిగా, పుష్కలమైన నిపుణులకు సమవేశాన్ని దరహిందే నిమగ్నులను అమెరికావారి, ఓమిగ్గినరు, విత్తనాలు, ఎరువులు, కొనుగోళ్లపై విధ్యాదులు స్వీకరింపజేయుచు వ్యతేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయచి, వనస్థ విధ్యాదులకు కార్మికులను ముందులో పరిమార్చుం చుచుచి, రైతులను వ్యవస్థకు సాధ్యమైన చుట్టూ తిప్పకూడదా లాగి దగ్గర సమస్యను దిద్దానరాచి, అన్నిదాతకు భరోసా చూడబోతాము. చేతల్లో చూపాల్సిన రైతు బాగుండే గ్రామీణుల ఆర్థిక వ్యవస్థ బాగుంటుంది. రైతుల పంట ఎందుకీ నీటి ప్రభులకు అపహరిం అందుతుంది. అలాంటి రైతు సాగు కోసం అమెరికను చేసి, పరిశుభం కాపాడుకోవోదామని రాత్రింబవళ్లు కష్టపడి, చివరకు గట్టుబాటు ధర కోసం ఎదురు చూచుచి, రావడం ఆందోళనకరం. వ్యవసాయాదులు లాభపడే చూచి మార్కుదారులైతె కుటుంబం బాధిమయ్యకు భరోసా కలిగించడం సాధ్యం కాదు. విశ్వాసాధిగ్గి, రెగ్యులరై

సమస్యలను పరిష్కరించే సరైన మార్పుల సాధకాలను కనుగొనడం, రైతుల కోరికలను తత్కార్య సందించడం కాదు... సమస్యలను రాకపోకల ద్వారా పరిష్కరించే పద్ధతుల అవసరం. విద్యుత్తును సాగునీరు, పెద్దపంట ఖర్చులు, వంటకొనుగోళ్లు, గిట్టుబడుల దలంపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళిక అమల చేయాలి. రైతుల చెమటల విలువ పెడకూలి, పంట పరచాలి. సమస్యలను పరిష్కరించే అవసరం ఉంది. సాగు చేయని నీటి భద్రం కాకుండా భరోసా కలగాలి. అప్పుల పైజేడ్లను కంట కుండానాటికి అప్పు పెద్దపంటకేనే పరిష్కరించే రావాలి. సమాజాధీనతే అవసరం. రైతుల కష్టాన్ని గుర్తించడం ఉన్న ప్రసంగాల్లో పాగిడటం కాదు. అతడి హింసలనే సమస్యల పరిష్కరించడం. రైతుకు ఇవ్వే హామీ పంట చేతికి వచ్చాలి కి ఫలితంగా కనిపించాలి. అన్నదాతకు భరోసా వాటికే కాదు. చేతిలో నిరూపించాలి.



ఎం రవీందర్
7901503777

విక్యతకు ప్రతీక భారత్.. విభేదాలకు బలికావద్దు!

పర్యావరణం, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణే
‘వేగనిజం’ ధ్యేయం

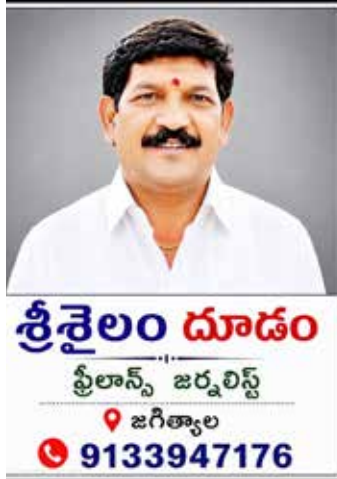
[illegible]

అతితంగా సామరస్యాన్ని, సౌభ్రాతృత్వాన్ని పెంపొందించడం కూడా పౌరుల బాధ్యతే. ఈ రాజ్యాంగ స్ఫూర్తి ప్రకారంనే పరిపితం మానకూడదు. ఇతరుల ఆశ్యాసాలను గౌరవించడం, మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడటం, వివక్షకు చురుగంగా ఉండటం, హింసను నివారించడం, ప్రత్యక్షవివేచనలో కనిపించాలి. దేశభక్తి అంటే జాతీయ జెండాను చందనం చేయడం మాత్రమే కాదు... ఆ జెండా కింద జీవిస్తున్న ప్రతి భారతీయుడి గౌరవాన్ని గుర్తించడం కూడా! హక్కుల కోసం గొంతుతెచ్చుట బాధ్యతలను మరచిపోకూడదు. బాధ్యతలను నిర్వహించినప్పుడు హక్కులకు నిజమైన విలువ లభిస్తుంది.

రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజల ఐక్యత
ప్రజాస్వామ్యంలో భిన్నమైన రాజకీయ అభిప్రాయాలు
ఉండటం సహజం. ప్రభుత్వ విధానాలను ప్రశ్నించ
డం, ప్రజా సమస్యలపై విమర్శించడం పౌరుల హక్కు.
అయితే రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ప్రజల మధ్య

[illegible]

మీదియూ వాస్తవాలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ సామాజిక దృఢతతో వ్యవహరించాలి. ప్రజలు తప్పదు ప్రచార మౌఖికంగా, హింసించు దూరంగా ఉంటూ శాంతి, సమృద్ధి,త్వాలను కాపాడాలి. దేశం ఐక్యత అనేది కేవల సరిహద్దులను కాపాడటంతోనే పూర్తికాదు.. దేశం ప్రతి పౌరుడికి గౌరవం, భద్రత, న్యాయం లభించినప్పుడే అది మరింత బలపడుతుంది. సర్కారే వ్యభిచారాలు మేం జరిపేంత మనకు ఇవ్వాలి సందేహం స్పష్టం. దేశం బలం ఉండాలంటే ప్రజలకు కనీసంగా, ప్రజలకు బలపడటం తో సమానత్వం, న్యాయం, పరస్పర గౌరవం బలపడటం వక్రతను ప్రసంగాల్లో ప్రసంగిస్తూ ఆచరణలో విభిన్న పెంచితే అతిచివన ఫలితం రాదు. జాతీయ ఐక్యత దినం మనకుత ఒక ప్రశ్న చేసేలాదు: దేశం కోసం మనం చేస్తున్నాం? మన మాటలు ప్రజలను కలుపుతున్నాయో విడదీస్తున్నాయో? మన చర్యలు సామరస్యన్ని పెంచుతున్నాయో.. సైద్ధాంతాల తావిస్తున్నాయో? ఈ ప్రశ్నలకు ప్రతి పౌరుడు తన మనస్సాన్ని ముందు సమాధానం వున్నాకాలి. జెండా ఒక్కటే ఉంటే సరిపోదు.. మనసు ఒక్కటేవాలి! రాజ్యాంగం చేతిలో ఉంటే సరిపోదు.. విలువల జీవితాల్లో కనిపించాలి! పటిలేను స్వర్గం పడకాదు.. ఆయన ఆశయాలను ఆచరించాలి! ఐక్యత బలం.. సమానత్వం మన పూనిది.. సమైక్య భారతమే మన కల్యణం కావాలి!



పండ్లు, కాయలు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, ఆహార ధాన్యాలు, పప్పులు, నల్లనీ, గింజలు, నూప రిఫైన్డ్ లాంటి వృక్ష సంబంధ ఆహార పదార్థాలను “వేగన్ ఫుడ్”గా వర్గీకరిస్తారు. వృక్ష లేదా మొక్కల నుంచి లభించే ఉత్పత్తులను మాత్రమే తమ ఆహారంగా తీసుకునే వ్యక్తులను “వేగన్స్” అని, ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకొవాలని ప్రచారం చేసే ఉద్యమాన్ని “వేగన్జిజం” అని విలుస్తున్నారు. “జీవ సంబంధ మిశ్రమం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, జంతు కొవ్వు, గడ్డు, తేనె లాంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా కేవలం మొక్కలే లేదా పక్షాల నుంచి లభించే ఉత్పత్తులను వినియోగించడం, వీటి ప్రాధాన్యాలను వివరించడం, వేగన్ లాన్సెట్ పరిచయించిన ప్రజలను వైతన్య పదవీదర్శం లాంటి ఉన్నత లక్ష్యాలతో 1994 నుంచి ప్రతి ఏట 01 నవంబర్నీ “ప్రపంచ వేగన్ డిస్కవరీ న్యూస్” పాలించిన అనవసర యుద్ధాన్ని, లాయని వ్యాఖ్యని చొరవతో యూకెలో ఏర్పడిన తొలి వేగన్ సాస్టైబిల్ 50వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచ వేగన్ డిస్కం పాలించిన జరుగుతున్నది.

వేగనిజం ప్రయోజనాలు:
వేగన్ లేదా శాఖాహార ఉత్పత్తులను మాత్రమే తీసుకొనుట మన జీవనశైలిలో అలవాటు అయితే మానవాళి ఆరోగ్యంతో పాటు జంతు సంరక్షణ, భూగ్రహ పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా జరుగుతాయని తెలుసుకోవాలి. జంతు సంబంధ

అపర పదార్థాలతో పాటు జంతు
ఉత్పత్తుల నుంచి తయారైన వస్తు
లు, ఎముకలతో తయారైన ఉత్ప
త్తులు, తోలుల నుబందం వస్తువులు
మొదలగు వాటి వాడకాన్ని కూడా
వేగన్స్ నిషేధిస్తారు. జంతు ఆహార
ఉత్పత్తులు తినినదే లేదా వాడడంతో
జంతు వైవిధ్యం దెబ్బ తినినది, జంతు
హింస, సాను జంతువుల వజ్ర
అడవుల్లో హరిత క్షేత్రాలు వలచి
బడదం, పర్యావరణ కాలాభ్యాసిక
జంతుల నేరుడం, ఘోషాన్ని
పెరగడం లాంటి ప్రతికూల మా
ర్పులకు దారి తీస్తున్నది, కేవలం
వక్ష నుబందం అపరం లేదా జత
ఉత్పత్తులు వాడడం వల్ల నునవా
అరోగ్యంతో పాటు నుస్థిర పర్యావ
రణం, జీవ వైవిధ్యం ఫలితయ్యున్న
తెలుచుకువాలి. వరల్డ్ వేగన్స్
దే నునకర్చాలి శాఖాహింసా వేగన్స్
త్వహింసా #గోవేగన్స్, #వేగన్లై
ఫ్స్ లై. #ఫౌంటేబెనెడ్వాల నునెన్ ని
లాంటి హామ్యాలనుతో సామాజిక
మాదిరీలు. వేగన్స్ దే వేదికకు
విధ్యాలయాల్లో ముమ్మర ప్రచారం
చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరం కృషి
వేద్దాం. అరోగ్యకరం/జీవ సమాజా
న్ని/పర్యావరణాన్ని/పౌర సమాజా
న్ని నిర్బంధం.



మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037



పెద్ద మారుర్ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులను తనిఖీ చేసిన చిన్నంబావి మండల ఎంపీడివో సురేష్ ఆదర్శ గౌడ్

- ముస్సోలో అక్రమాలకు తావులేకుండా అవినీతి అరికట్టాలి
 - కొలతల ప్రకారం ప్రతి ఒక కూలి పనులు చేయాలి
- చిన్నంబావి మండలం 31 వుదయం రిపోర్టర్**

చిన్నంబావి మండలంలోని పెద్దమారుర్ గ్రామ శివారులో వి.బి.జి.రామ్ జీ పథకం క్రింద చేపడుతున్న ఉపాధి హామీ పనులను చిన్నంబావి మండల ఎంపీడివో సురేష్ ఆదర్శ గౌడ్ శనివారం ఆతస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. షీడర్ ఛానల్, కాల్వల పూడికతీత పనులను పరిశీలించడంతో పాటు కూలీల హాజరు ముస్సోను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కూలీలు తమకు కేటా

యించిన కొలతల ప్రకారం పనులు చేయాలని సూచించారు. ఒకరి పేరుతో మరొకరు పనికి రావద్దని, పనికి వాజరు కాని వారి పేర్లను ముస్సోలో నమోదు చేయరాదని స్పష్టం చేశారు. జాబ్ కార్డులు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఉపాధి కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. కూలీలకు వేతనాలు సకాలంలో అందించాలని, పని ప్రదేశాల్లో కాగనీరు, నీడ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, ప్రథమ చికిత్స సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. ఎల్నినో ప్రభావం దృష్ట్యా తాగు నీటిని వృధా చేయకుండా పాడుపుగా వినియోగించుకోవాలని కూలీలకు సూచించారు. ఈ తనిఖీలో ఏ పీ ఓ ధనుంజయ్ రాజు, మెట్టు, ఉపాధి హామీ కూలీలు పాల్గొన్నారు.

రాజాపూర్లో ఘనంగా ఇందిరాగాంధీకి నివాళులు

- దేశ ఐక్యత, సమగ్రత కోసం ఆమె చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం
- రాజాపూర్, అక్టోబర్ 31, వుదయం**

భారత మాజీ ప్రధానమంత్రి, ఉక్కు మహిళా స్ఫూర్తి ధీమాతి ఇందిరాగాంధీ జయంతి / వర్తతి సందర్భంగా రాజాపూర్ మండల కేంద్రంలో ఆమె చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా మండ

లానికీ చెందిన పలువురు నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పోలేపల్లి యాదయ్య, మల్లే పల్లి రాజేష్, గుండ్లపొట్లపల్లి మాసయ్య, కుచ్చరకంటి శంకరయ్యతో పాటు పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొని ఇందిరాగాంధీ దేశానికి చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు.దేశ ఐక్యత, సమగ్రత, అభివృద్ధి కోసం ఇందిరాగాంధీ చేసిన కృషి,మరుపలేనిదని నాయకులు పేర్కొన్నారు. దేశ ప్రజల హృదయాల్లో ఆమె ఎప్పటికీ చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారని కొనియాడారు.

ఎదురెదురు బైకులు ఢీ.. ఒకరు మృతి, ఇద్దరికీ తీవ్ర గాయాలు



- అన్నసాగర్-చింతకుంట మార్గంలో ఘోర ప్రమాదం జరిగిపేట, నవంబర్ 01
- (వుదయం చిలిపిచెడ్డి మండల ప్రతినిధి):**

అన్నసాగర్-చింతకుంట మార్గమధ్యంలో రెండు బైకులు ఎదురెదురుగా ఢీకొన్న ప్రమాదంలో ఒకరు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. పాపన్నపేట మండలానికి చెందిన మాసయ్య (తండ్రి మాసయ్య), రాజీకుమార్ (తండ్రి చూషాయ్య), సంగమేశ్వర్ (తండ్రి దశరథ్) కూలి పనులు

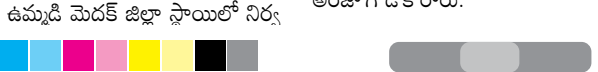
ముగించుకుని వెళ్తున్న క్రమంలో ఎదురుగా వచ్చిన మరో బైక్ డీకొన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో మాసయ్య అక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు సమాచారం. మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్లో జోగిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందించారు. ప్రమాద విషయం తెలుసుకున్న జోగిపేట సీఐఎల్ కుమార్ ఘటనా స్థలానికి సంబంధించిన వివరాలను పరిశీలించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ఖేలో ఇండియా వాలీబాల్ ఎంపికలు

నవంబర్ 2న బాలలకు.. 3న బాలికలకు హైదరాబాద్ సంగారెడ్డి, వుదయం:

ఖేలో ఇండియా ఆధ్వర్యంలో అందరి 17 బాలబాలికల రాష్ట్రస్థాయి వాలీబాల్ ఎంపికలు నవంబర్ 2, 3 తేదీల్లో నిర్వహించనున్నట్లు ఖేలో ఇండియా ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ఇన్చార్జి అంజా గౌడ్ తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని ఎల్వీ స్టేడియంలో నవంబర్ 2న బాలలకు, 3న బాలికలకు ఎంపికలు నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఎంపికలకు హాజరయ్యే క్రీడాకారులు ఆధార్ కార్డు, బోనఫైడ్ సర్టిఫికేట్, పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత సర్టిఫికేట్ తప్పని పరిగి తీసుకురావాలని సూచించారు. 01012009 తర్వాత జన్మించిన వారు మాత్రమే అర్హులని స్పష్టం చేశారు. అర్హత కలిగిన బాలబాలికలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అంజా గౌడ్ కోరారు.



వుదయం

వారం రోజులే గడువు.. ఓటరు నమోదుపై వేగం పెంచండి!

- ప్రతి పట్టభద్రుడిని నేరుగా కలిసి ఓటరుగా నమోదు చేయించాలి
 - ఒక్క అర్హుడి ఓటు కూడా మిస్ కావద్దు.. ఇన్చార్జులకు విప్లవీ కుమార్, శ్రీశైల్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం
- తాండూరు, అక్టోబర్ 31 (వుదయం ప్రతినీధి):**

గ్రామ్యయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో, పట్టుదలతో పనిచేయాలని ఎన్నికల తాండూరు సమన్వయకర్త విప్లవీ కుమార్ సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి పట్టభద్రుడిని నేరుగా కలిసి ఓటరుగా నమోదు చేయించాలని, ఒక్క అర్హుడి ఓటు కూడా నమోదు కాకుండా మిగిలిపోకూడదని స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్-రంగారెడ్డి-మహబూబ్ నగర్ గ్రామ్యయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియపై శనివారం తాండూరు బీఆర్ఎస్ క్యాంపు కార్యాలయంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. తాండూరు నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ ఇన్చార్జ్ శ్రీశైల్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గాంత్రంగా నియమితులైన 222 మంది ఇన్చార్జులు, మండలాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కౌన్సిల్మెంబర్లు, మహిళా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల ద్వారా 38 మంది లబ్ధిదారులకు చెక్కుల పంపిణీ – ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి

అల్వాల్, అక్టోబర్ 31: పూదయ్యం ప్రతినిధి పేడింటి ఆడిమిడ్ల వివాహాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాలు నిరుపేద కుటుంబాలకు ఎంతో అండగా నిలుస్తున్నాయని మల్కాజ్ గిరి ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి గారు అన్నారు. ఈరోజు అల్వాల్ మండల ఎమ్మార్వో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి గారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మార్వో రాములు గారితో కలిసి మొత్తం 38 మంది అర్హులైన లబ్ధిదారులకు చెక్కులను పంపిణీ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ, పేద కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లల వివాహం ఆర్థిక భారంగా మారకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ పథకాల ద్వారా ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోందని తెలిపారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ ఆర్థిక సహాయాన్ని అబ్బిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి చింతల శాంతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు జేపీఎస్ సురేందర్ రెడ్డి, డోలీ రమేష్, ఢిల్లీ పరమేష్, శరణగిరి, సురేష్, శోభన్ బాబు, భాస్కర్ రెడ్డి, మహేష్, సురేష్,



రాజేందర్, అరుణ్, బిషిర్, సురేష్, సాజిద్, కన్నా, వీరయ్య, ప్రశాంత్, హరిత, విజయ్ రెడ్డి, మాసెట్టి అనీల్, కిరణ్ ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరిగిలో సేవా సంకల్ప అభియాన్ విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానం చేసిన జిల్లా కో-కన్వీనర్ అనూప బాబ్జి

పూడూర్ (వుదయం) వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి పట్టణంలో ప్రధాన మంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ జన్మదినం మరియు 25 సంవత్సరాల సేవా సమర్పణలో భాగంగా సచివల్యే విద్యాపీఠం స్కూల్, లో సేవా సంకల్ప అభియాన్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు డ్రాయింగ్ పోటీలు, ఉపన్యాస కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. విద్యార్థుల్లో స్వజాత్యుతకత, పశ్చత్త్య నైపుణ్యాలు, దేశభక్తి, సేవాభావం మరియు సామాజిక బాధ్యతను పెంపొందించడ



మే ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ కార్యక్రమంలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు శనివారం బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. 1వ, బహుమతి,

యం, శ్రేష్ఠ, 2వ, బహుమతి పెద్దరెడ్డి భావన, 3వ బహుమతి సాయి సహస్ర, 4వ బహుమతి తేజస్వినీ, కి బహుమతులు ప్రధానం చేసిన వికారాబాద్ జిల్లా కో-కన్వీనర్ అనూప బాబ్జి సంకల్ప విద్యాపీఠం స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ అశోక్ కుమార్, శివ కుమార్, ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ కార్యకర్త పరిగి పట్టణ మహిళా అధ్యక్షురాలు లక్ష్మి, బిజెపి టౌన్ ప్రిసిడెంట్ బాలు, బిజెపి నాయకులు రామచందర్, రామచంద్రయ్య, సర్పంచి, నాగేష్, స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయురాలు విద్యార్థిని విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల్లో గెలవలేమనే భయంతోనే ఓటర్ల జాబితాపై రాద్ధాంతమా?

- అవకతవకలు జరిగితే అధికారాలతో నిరూపించాలి
- ప్రతిపక్షాలకు ఎంపీ రఘునందన్ రావు సవాల్
- చనిపోయిన వారి పేర్లు కూడా జాబితాలో కొనసాగాలా అంటూ కాంగ్రెస్ పై విమర్శలు



దుబ్బాక ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 31, వుదయం: ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తున్న ప్రతిపక్షాలు, వాటిని ఆధారాలతో నిరూపించాలని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు సవాల్ విసిరారు. ఎన్నికల్లో గెలవలేమనే భయంతోనే ఓటర్ల జాబితా అంశాన్ని రాజకీయ వివాదంగా మారుస్తున్నాయని ఆయన విమర్శించారు. సిద్దిపేట జిల్లా దుబ్బాక పట్టణంలోని వాగ్డేవి కళాశాలలో నిర్వహించిన ఎన్ఐఆర్ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఎంపీ రఘునందన్ రావు ఈ సందర్భంగా ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలపై స్పందించారు. ఓటర్ల జాబితా నుంచి ఓట్లు తొలగించారంటూ చేస్తున్న ఆరోపణల్లో నిజం ఉంటే

సంబంధిత పోలింగ్ బూత్ల జాబితాలను పరిశీలించి అధికారాలతో నిరూపించాలని సవాల్ విసిరారు. తుది ఓటర్ల జాబితా ప్రచురణకు ముందే ఓట్లు తొలగించారంటూ ఆరోపణలు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. చనిపోయిన వారి పేర్లు కూడా ఓటర్ల జాబితాలో కొనసాగాలా? అంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఖరిని ఆయన ప్రశ్నించారు. దేశ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా 'సబ్ కా వికాస్.. సబ్ కా ప్రయోగ్' నివాదంతో ముందుకు సాగుతున్న తరుణంలో ఇండియా కూలమి ఓటర్ల జాబితా అంశాన్ని రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించు

కుంటోందని ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో అధికారం కావాలంటే ప్రజల మనసులు గెలుచుకోవాలని, ప్రజలకు చేరువై వారి ఓట్లతోనే అధికారంలోకి రావాలని ప్రతిపక్షాలకు హితవు పలికారు. అడ్డదారుల్లో అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే సహించేది లేదని, చట్టాన్ని చేతుల్లో తీసుకుంటే చట్టప్రకారం చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. రాహుల్ గాంధీతో పాటు ఇండియా కూలమి భాగస్వామ్య పక్షాలు తమ వైఖరిని మార్చుకోవాలని ఎంపీ రఘునందన్ రావు సూచించారు.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా నియంతలకు కాలం చెల్లింది

జిల్లాను కరువు ప్రాంతంగా ప్రకటించాలి : సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఎం. బాల నరసింహ

నాగర్ కర్నూల్, అక్టోబర్ 31 (వుదయం బ్యూరో) : ప్రపంచవ్యాప్తంగా నియంతలుగా వ్యవహరించిన దేశాధినీతలకు కాలం చెల్లిందని, కమ్యూనిస్టు పార్టీల ప్రాబల్యం పెరుగుతోందని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఎం. బాల నరసింహ అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని లక్ష్మణ్ చారి భవన్ లో కామ్రేడ్ హెచ్. ఆనంద్ అధ్యక్షతన జరిగిన జిల్లా కౌన్సిల్ సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు. గత మూడు నెలల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో నియంతలు ఓడిపోవడం, ట్రెజిల్, ప్రాన్స్ అధిపతి దేశాల్లో కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వాలు రావడమే ఇందుకు నిదర్శనమన్నారు. దేశంలో కుల, మతాలను అడ్డుపెట్టుకుని అధికారంలోకి వచ్చిన బీజేపీ ప్రభుత్వాని అంజా గౌడ్ కోరారు.



ధిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనలను నీషేధించడాన్ని తప్పుబట్టారు. ఎన్ఐఆర్ పేరుతో కోట్ల ఓట్లను తొలగించి ప్రజాస్వామ్యానికి తూట్లు పొదుస్తున్నారని, ఇందుకు బాధ్యుడైన కేంద్ర టిప్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఇవాళని, పంటలు వేసి సప్లయ్ నియంతలకు ఎకరానికి రూ.30 వేల చొప్పున సప్లయ్ హారం చెల్లించాలని, పశువుల మేత కోసం ఉచితంగా పశుగ్రాస విత్తనాలు సరఫరా చేయాలని కోరారు. లేనియెడల సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్.ఎం.డి. ఘయాజ్, రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు వార్ల వెంకటేశ్వర, కార్యవర్గ సభ్యులు తన్నీరు నరసింహ, ఈర్ల చంద్రమౌళి, జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు సూర్య శంకర్ గౌడ్, మర్యాద వెంకటరావు, వి. రవీందర్, తుమర శివుడు, బండి లక్ష్మీపతి, కుతుబుద్దీన్, జి. కురుమయ్య, ధీమ కుమార్, మధు గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

నదాశివపేటలో పోలీసుల ముమ్మర వాహన తనిఖీలు

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు – సీఐ వెంకటేశ్
నదాశివపేట, అక్టోబర్ 31 (వుదయం):

నదాశివపేట పట్టణంలో పాటు పరిసర ప్రాంతాల్లో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ లక్ష్యంగా సీఐ వెంకటేశ్ అదేశాల మేరకు పోలీసులు విస్తృతంగా వాహన తనిఖీలు చేపట్టారు. పట్టణంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, జాతీయ రహదారి పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

ఈ తనిఖీల్లో భాగంగా ద్విచక్ర వాహనాలు, కార్లు, ఆటోలు తదితర వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు, ఇన్సూరెన్స్, హెల్మెట్ తదితర అంశాలను పోలీసులు పరిశీలించారు. సరైన పత్రాలు లేని వాహన దారులపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా



పాటించాలని, మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని సీఐ వెంకటేశ్ సూచించారు. రహదారి భద్రతపై టీ ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని, నేరాల నియంత్రణకు పోలీసులకు ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు. పోలీసుల తనిఖీల్లో పాల్గొన్నవారు: హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఇక్బాల్ షాహ్, పోలీస్ కానిస్టేబుళ్లు ప్రభాకర్, రాము, దిలీప్ రావు, సవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



భోభో పోటీల్లో న్యూలీకల్ జట్టు అదరహో!

"జిల్లా స్థాయి ఎస్సీఎస్ టోర్నీలో ద్వితీయ స్థానం కైవసం" న్యూలీకల్ అక్టోబర్ 31 (వుదయం ప్రతినిధి): సంగారెడ్డి జిల్లా స్థాయి ఎస్సీఎస్ (SGF) అందరి 14 ఖోఖో పోటీల్లో న్యూలీకల్ (దిగ్నాల్) గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులు అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచి సత్తా చాటారు. జిల్లా స్థాయి టోర్నమెంట్లో ప్రత్యర్థి జట్లకు గట్టి పోటీనిస్తూ తమ అటూరితో ఆకట్టుకున్న విద్యార్థులు ద్వితీయ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుని రన్నరప్స్ నిలిచారు. టోర్నమెంట్లో న్యూలీకల్ జట్టు అటూరితో చాకచక్యం, సమ స్వయం, జట్టుగా ఆడే స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించారు. పోటాపోటీగా సాగిన

మ్యాచ్ లలో పట్టుదలతో ఆడుతూ తమ క్రీడా నైపుణ్యాన్ని చాటుకున్నారు. జిల్లా స్థాయిలో రెండో స్థానం సాధించడంతో పాఠశాలకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో రన్నరప్స్ నిలవడంపై స్థానికంగా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. విద్యార్థుల్లో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీయడంతో పాటు క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం, జట్టుగా పనిచేసే లక్షణాలను పెంపొందించడంలో క్రీడలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పలువురు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పోటీల్లో పాల్గొని ఉన్నత విజయాల సాధించాలని విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీటీ క్రాంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యాయ శాఖ ఉద్యోగుల నూతన కార్యవర్గం ఎంపిక



నారాయణపేట అక్టోబర్ 31(వుదయం ప్రతినిధి) నారాయణపేట జిల్లా కోర్టు ఆవరణలో జరిగిన నారాయణపేట జిల్లా న్యాయశాఖ ఉద్యోగుల సంఘం ఎన్నికల్లో నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎంపిక అయింది. ఈ ఎన్నికల్లో అధ్యక్షులుగా ధనుంజయ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా రమేష్, అసోసియేట్ ప్రిసిడెంట్ బి. అంజయ్య, ఉపాధ్యక్షులుగా ఎం. శివయ్య, కార్యనిర్వాహక కార్య

దర్శిగా మూరింటి మధుసూదన్, కోశాధికారిగా మధు కుమార్, సంయుక్త కార్యదర్శిగా పుష్పావతి ఎన్నికయ్యారు. ఈ ఎన్నికలు రాష్ట్ర కార్యవర్గం నుంచి ఏప్రిల్ నెలనాటి కార్యవర్గం, నేతవులు సమక్షంలో ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా నిర్వహించారు. ఈ ఎన్నికల్లో జిల్లాలోని న్యాయశాఖ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు. నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గానికి అభినందనలు తెలిపారు.

పొట్లపల్లి గ్రామంలో పౌరహక్కుల దినోత్సవ వేడుకలు



హుస్సాబాద్, వుదయం (అక్టోబర్ 31) హుస్సాబాద్ మండల పొట్లపల్లి గ్రామంలో శనివారం పౌరహక్కుల దినోత్సవం కార్యక్రమంను సర్పంచ్ రాచపల్లి శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ కులమతాలకు అతీతంగా అందరం సోదరభావంతో కలిసిమెలిసి ఉండాలని సూచించారు. ఎక్కడా కూడా అంబరానితనం అసహనం నశించుకుండా మానవులంతా ఒక్కటే నిజంగా ముందుకు

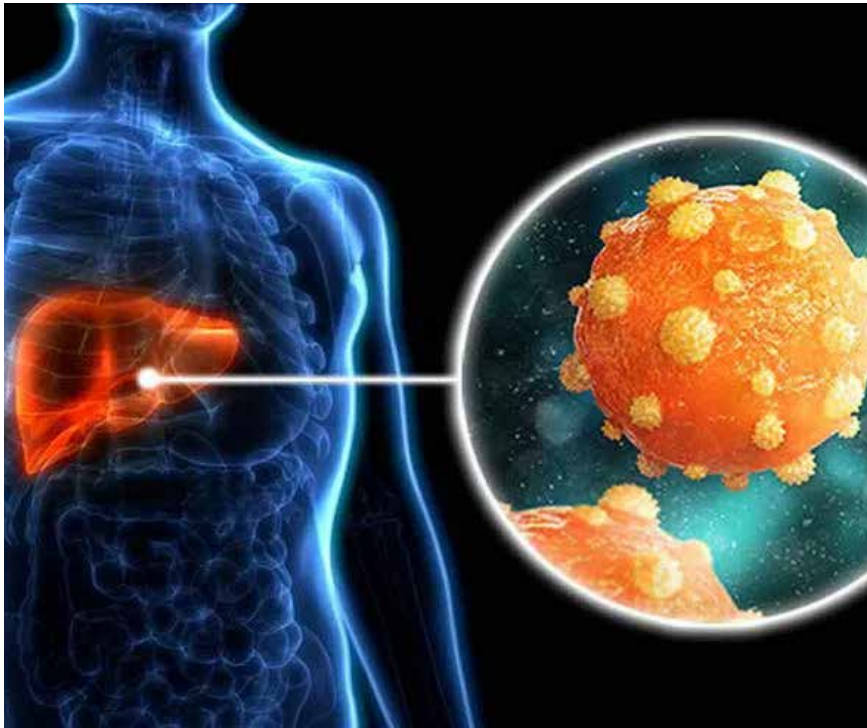
వెళ్తామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరిట రాజయ్య, వార్డు సభ్యులు సర్పంచ్ గౌడ్, మరుగు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ పాఠశాల హెచ్ఎం స్వరూప, ఉపాధ్యాయులు శివకుమార్, జిబిఓ ప్రవీణ్ రెడ్డి, సంచారాటో కార్యదర్శి చక్రవేంకటేశ్వరరావు ఆశ పర్వర్తి మంజుల రాధిక సీమి పరలక్ష్మి మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు దేవ సానికళ్యాణి, జొన్న గడ్డలకుమార్, నిమిల సమర్పయ్య, ఖైర్ రాజమల్లు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



హెపటైటిస్ బి వ్యాధిగ్రస్తులకు

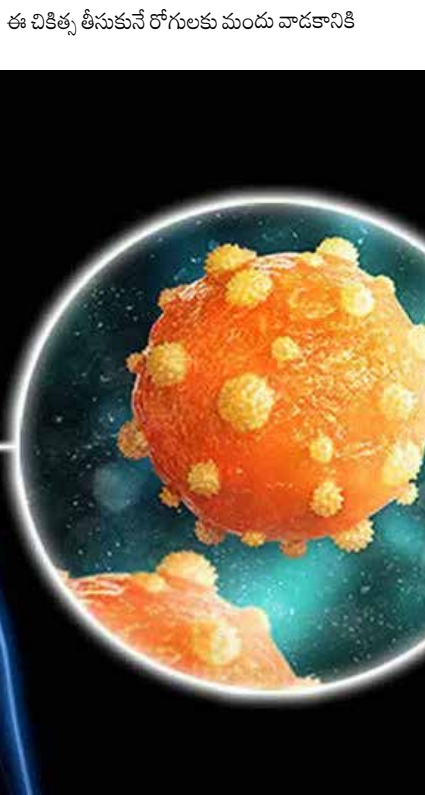
కొత్త ఔషధం..

దీర్ఘ కాలిక హెపటైటిస్ బి వ్యాధితో బాధపడుతున్న కొందరు రోగులు యాంటీవైరల్ మందులను నిలిపివేసిన తర్వాత కూడా వైరస్‌ను నియంత్రించలేక ఉంచుకునే అవకాశం కల్గించే కొత్త చికిత్సకు అమెరికా ఆహార, ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ (ఎఫ్డీఏ) ఆమోదం తెలిపింది. జీవోకే నెస్సం అభివృద్ధి చేసిన హెపాసాగ్ (బెహివీరెన్) అనే ఇంజక్షన్ మందును ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న నిర్దిష్ట పయోజనులకు వినియోగించేందుకు అనుమతించింది. హెపటైటిస్ బి చికిత్సలో ఈ తరహా జన్యు సమాచారాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే విధానానికి ఎఫ్డీఏ సుంచి ఆమోదం లభించడం ఇదే కొలిసారి. వైరస్ వృద్ధి చెందడానికి, వైరల్ ప్రోటీన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి అవసరమైన జన్యు సూచనలకు అంతరాయం కలిగించడం ద్వారా ఈ మందు పనిచేస్తుంది. కాలేయంలో సిరోసీస్ లేని, కనీసం ఆరు నెలలుగా యాంటీవైరల్ చికిత్స పొందుతూ రక్తంలో హెపటైటిస్ బి



వైరస్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉన్న పయోజనులకు మాత్రమే ఈ చికిత్స వర్తిస్తుంది. అలాగే రక్తంలో హెపటైటిస్ బి ఉపరితల యాంటిబెస్ స్థాయి ఒక మిల్లిలీటరుకు 3,000 అంత రాత్రియ యూనిట్లు లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఈ అర్హతను నిర్ధారించేందుకు అనుమతి పొందిన ప్రత్యేక పరీక్షను ఉపయోగిస్తారు. రెండు వైద్య ప్రయోగాల్లో ఈ మందును పరీక్షించారు. రోగులకు 24 వారాల వరకు చర్మం కింద ఇంజక్షన్లు ఇవ్వడంతోపాటు, వారు అప్పటికే వాడుతున్న యాంటీవైరల్ మందులను కొనసాగించారు. చివరి ఇంజక్షన్ తర్వాత కూడా కనీసం మరో 24 వారాల పాటు సాధారణ చికిత్స కొనసాగించాల్సి వచ్చింది. నిర్దిష్ట వైద్య ప్రయోగశాల ప్రమాణాలను చేరుకున్న కొందరు రోగులకు ఆ తర్వాత యాంటీవైరల్ మందులను నిలిపివేసేందుకు అనుమతించారు. రెండు ప్రయోగాలను కలిపి పరీక్షించినప్పుడు, కొత్త మందు తీసుకున్న వారిలో 24 శాతం మంది తమ వాడే యాంటీవైరల్ చికిత్సను నిలిపివేయడానికి అవసరమైన ప్రమాణాలను చేరుకున్నారు. పోలిక కోసం మందు బదులుగా ప్లాసీబో తీసుకున్నవారిలో ఒక్కరూ ఈ ప్రమాణాలను చేరుకోలేదు. హెపటైటిస్

బి చికిత్స మొత్తాన్ని నిలిపివేసిన 24 వారాల తర్వాత కూడా కొత్త మందు పొందిన వారిలో 19 శాతం మందికి వైరస్ నియంత్రణలో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వారి రక్తంలో హెపటైటిస్ బి ఉపరితల యాంటిబెస్‌ను కూడా గుర్తించలేదు. అయితే, ఈ ఫలితం అందరికీ వర్తించదని, ఎక్కువ మంది రోగులు చికిత్స నిలిపివేసిన తర్వాత ఇదే స్థాయి నియంత్రణను సాధించలేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ మందుతో తీవ్రమైన కాలేయ సమస్యలు, రక్తంలో ఫ్లేట్‌లెట్లు సంఖ్య తగ్గడం వంటి ప్రమాదాలు ఉన్నాయని ఎఫ్డీఏ హెచ్చరించింది. ఫ్లేట్‌లెట్లు తగ్గడం వల్ల ప్రాణాపాయం కలిగించే రక్తస్రావం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మూత పిండాల పనితీరు క్షీణించడం, రక్తనాళాల్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన ప్రతిచర్యలు కూడా సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ చికిత్స తీసుకునే రోగులకు మందు వాడకానికి



ముందు, చికిత్స సమయంలో క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు, వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరం. ఇంజక్షన్ ఇచ్చిన చోట ప్రతిచర్యలు, జ్వరం, అలసట, తలనొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలు ఎక్కువగా నమోదయ్యాయి. అద్భుతం రోగులను గుర్తించేందుకు, చికిత్సను పర్యవేక్షించేందుకు రోజు నెలల అభివృద్ధి చేసిన అనుబంధ నిర్ధారణ పరీక్షకు ఎఫ్డీఏ అనుమతిచ్చింది. ఈ మందుకు వేగవంతమైన సమీక్ష, ప్రాధాన్య సమీక్షతోపాటు ప్రత్యేక చికిత్సా గుర్తింపులు కూడా లభించాయి. అయితే, అమెరికా వెలుపల, ముఖ్యంగా భారత్‌లో ఈ మందు ఎప్పటి నుంచి అందుబాటులోకి వస్తుందనే విషయాన్ని అధికారులు వెల్లడించలేదు. హెపటైటిస్ బి అనేది కాలేయాన్ని ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక వైరల్ సంక్రమణ. దీన్ని నియంత్రించకపోతే కాలేయ సిరోసీస్, కాలేయ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల తీవ్రమైన మెయింట్‌షన్‌లతో, వ్యాధిని ముందుగానే గుర్తించేందుకు పరీక్షలు చేయించుకోవడం, అవసరమైన చికిత్స పొందడం వ్యాధి నియంత్రణలో తీలక మని వైద్య రంగ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

యువతను అధికంగా వేధిస్తున్న నడుము నొప్పి సమస్య..

ఈ మధ్యకాలంలో యువతను కూడా నడుము నొప్పి వేధిస్తోంది. మొదట్లో అప్పుడప్పుడు వచ్చే ఆస్కారంగా కనిపించే ఈ సమస్య, క్రమంగా రోజువారీ పనులకు అటంకం కలిగిస్తోంది. వంగడం, శరీరాన్ని సాగదీయడం, ఎక్కువసేపు నిలబడడం వంటి పనులు చేసినప్పుడు నొప్పి తీవ్రమవుతోంది. ఎక్కువసేపు ప్రయాణించడం, కార్యాయానికి వెళ్లటప్పుడు సంచులు మోయడం వల్ల కాళ్లలో నొప్పి, తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురవుతున్నాయి.



బరువైన పన్నులను ఎత్తినప్పుడు నొప్పి మరింత పెరుగుతోంది. నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ పనులు కొనసాగిస్తే, చివరకు సాధారణ పనులు చేయడం కూడా కష్టమవుతుంది. యోగా, తేలికపాటి వ్యాయామాలు కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అందువల్ల వెన్నెముక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. సాధారణంగా నడుము నొప్పి పయను పెరిగినవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని భావిస్తారు. అయితే

ప్రస్తుతం నలభై ఏళ్లలోపు యువత కూడా వెన్నెముక సమస్యలతో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటున్నారు. మహిళల ఇమేజింగ్ అండ్ రిపోర్టింగ్ గణాంకాల ప్రకారం, 2025 సెప్టెంబర్ నుంచి 2026 సెప్టెంబర్ వరకు సమాధిైన 29,532 వెన్నెముక పరీక్షల్లో 6,925 పరీక్షలు, అంటే సుమారు 23.5 శాతం, నలభై ఏళ్లలోపు వారికే జరిగాయి. అరవై ఏళ్లు పైబడినవారిలో 39 శాతం, నలభై నుంచి అరవై ఏళ్ల మధ్య వయసువారిలో సుమారు 37 శాతం పరీక్షలు నమోదయ్యాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, సుదీర్ఘ ప్రయాణాలు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, క్యాల్షియాల్లో సరైన కూర్పునే సౌకర్యాలు లేకపోవడం నడుము నొప్పికి కారణమవుతాయి. కండరాలపై ఒత్తిడి, వెన్నెముకలోని డిస్కులకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా నొప్పిని కలిగిస్తాయి. నడుము నొప్పి వచ్చిన ప్రతిసారి ఏక్స్‌రే లేదా ఎంఆర్‌ఐ పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోగి లక్షణాలు, వైద్య చరిత్ర, వైద్య పరీక్షల ఆధారంగా ఈ పరీక్షలు అవసరమే లేదా అనేది నిర్ణయించాలి. ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోకుండా మధ్యమధ్యలో లేచి నడవడం, చేసే పని ప్రదేశంలో కూర్చునే విధానాన్ని సరిచేసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా శారీరక శ్రమ చేయడం, కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా వెన్నెముక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. నొప్పి నిరంతరంగా ఉండడం లేదా తరచూ తిరిగి రావడం వంటి పరిస్థితుల్లో నొప్పి నివారణ మందులపైనే ఆధారపడకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. క్రమంగా పెరుగుతున్న బలహీనత, తీవ్రమైన తిమ్మిరి, మూత్ర లేదా మల విసర్జన నియంత్రణలో మార్పులు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం, 2020లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 61.9 కోట్ల మంది నడుము కింద భాగంలో నొప్పితో బాధపడ్డారు. అంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 13 మందిలో ఒకరు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొన్నారు. 2050 నాటికి బాధితుల సంఖ్య 84.3 కోట్లకు చేరవచ్చని అంచనా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైకలానికి ప్రధాన కారణంగా నడుము కింది భాగంలో వచ్చే నొప్పి గుర్తించబడింది. ఈ సమస్య వల్ల కదలికలు తగ్గడంతోపాటు రోజువారీ పనులు, ఉద్యోగ నిర్వహణ కూడా ప్రభావితమవుతాయి. 2012లో ఆర్థరైటిస్ అండ్ రుమాటిజం జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన సమీక్షలో 54 దేశాలకు చెందిన 165 అధ్యయనాలను పరిశీలించారు. ఏ సమయంలోనైనా 11.9 శాతం మందికి నడుము కింద భాగంలో నొప్పి ఉంటుందని, ఒక నెల వ్యవధిలో 23.2 శాతం మంది ఈ సమస్యను అనుభవిస్తారని ఆ సమీక్ష అంచనా వేసింది. యువతలోనూ ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, నొప్పికి కారణాన్ని గుర్తించి తగిన వైద్య సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

చేపలు తినని వారికి గుడ్‌న్యూస్..



గుండె పనితీరుని మెరుగ్గా ఉంచడం, నాడీ కణాలకు రక్తణ పోరను నిర్మించడం, రక్త నాళాల్లో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్, ఫ్లేట్‌లెట్లు, క్యాల్షియం లాంటి వాటిని తీసేయడానికి ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉపయోగపడతాయి. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తీసుకుంటే మంచిది. చేపలు తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు అన్నది నిజమే. కానీ, చేపలు తినని వాళ్లకు నష్టమన్నదాంట్లో నిజం లేదు.

మహిళలకే కాదు.. పురుషులకూ గర్భనిరోధక మాత్ర?



కణాలను తాత్కాలికంగా అడ్డుకునేలా చేస్తుంది. అమెరికాలోని వెయిట్ కార్పొరేట్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు ఈ ప్రాజెక్టుపై పనిచేస్తున్నారు. వీర్ల కణాల కదలికకు అవసరమైన సాల్ఫ్యూరల్ అడ్వెన్సెడ్ సైక్లేక్ (ఎస్ఎస్) అనే ఎంజైమ్ పనితీరును ఈ ఔషధం తాత్కాలికంగా అడ్డుకుంటుంది. దీంతో వీర్ల కణాలు అందాన్ని చేరి, ఫలదీకరణం జరిపే అవకాశాన్ని తగ్గించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఎలుకలపై నిర్వహించిన ప్రాథమిక పరిశోధనల్లో ఈ విధానం గర్భధారణను తాత్కాలికంగా నిరోధించినట్లు గుర్తించారు. ఔషధ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం సాధారణ స్థితికి వచ్చినట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు.

పారమ్ చికెన్ కంటే నాలుగు కోడి చికెన్ మంచిది. అయితే నాలుగు కోళ్ల లభ్యత తక్కువగా ఉండటం, ధర అధికంగా ఉండటం లాంటి కారణాలవల్ల ఎక్కువ మంది పారమ్ చికెన్‌నే మొగ్గు చూపుతారు. ఈ పారమ్ చికెన్‌లో కొన్ని భాగాలు తినకూడదని, అవి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి చికెన్‌లో ఆరోగ్యానికి మంచిది కాని భాగాలేవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. చికెన్‌లో ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీడు చేసేది చర్మం. కోడి చర్మం తినడం ఆరోగ్యానికి అన్యాయ మంచిది కాదు. దానిలో కొవ్వు శాతం



ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది గుండెకు ప్రమాదకరం. అంతేకాక చికెన్ తాజాగా ఉండేందుకు రసాయనాలు కలిపే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి చర్మాన్ని తినడంవల్ల ఆ రసాయనాలు కూడా మన బాడీలో చేరుతాయి. ఇది రకరకాల అనారోగ్యాలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే కార్బియాలజిస్టులు చికెన్ తక్కువగా తినాలని, తినాన్ని న్న ఆస్యలు తినకూడదని సలహా ఇస్తారు. చికెన్ స్కిన్‌లో అసంతృప్త కొవ్వులు, కేలరిలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరమని చెబుతుంటారు. కోడి చర్మం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమే అయినా అత్యంత అరుదుగా తీసుకుంటే మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కోడి చర్మంలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 కొవ్వులు ఉంటాయని, ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని అంటున్నారు. కాబట్టి గుండె జబ్బులు లేనివాళ్లు అరుదుగా నెలకు ఒకటి రెండు సార్లు స్కిన్‌తో కూడిన చికెన్ తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని, కానీ అంతకు మించితే మాత్రం శరీరంలో బ్యూటీ కాలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయే ప్రమాదం ఉందట. చికెన్ బ్రెస్ట్ భాగంలో కొవ్వు తక్కువగా, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి కోడి చాతి మాంసం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది బరువును నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. కండరాల పుష్టికి కూడా చికెన్ బ్రెస్ట్ మంచిది. చికెన్ తొడ మాంసం కూడా మంచిదే అయినా బ్రెస్ట్ మాంసం కంటే శ్రేష్టం కాదు. ఎందుకంటే బ్రెస్ట్ మాంసం కంటే తొడ మాంసంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా చికెన్ వింగ్స్‌లో కూడా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేలరిలు కూడా ఎక్కువ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని ధైర్యం లాగా కాకుండా గ్రీల్ చేసుకుని తినడం మంచిది.

పచ్చికొబ్బరి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు..

తరచూ పచ్చికొబ్బరి (Raw Coconut) తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంతమంది పచ్చికొబ్బరిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. అల్పాహారాల్లో చట్నీగా, తీపి వంటకాల్లో పచ్చికొబ్బరిని వినియోగిస్తుంటారు. చట్నీగనీ, బెల్లంగనీ కలుపుకునే కూడా తింటుంటారు. అయితే కొంతమంది మాత్రం దగ్గు వస్తుందని, బరువు పెరుగుతామని ఈ పచ్చికొబ్బరిని దూరం పెడుతారు. కానీ నిపుణులైతే పచ్చికొబ్బరితో లాభాలే తప్ప నష్టాలు లేవని చెబుతున్నారు. పచ్చికొబ్బరిని తరచూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయంటున్నారు. పచ్చికొబ్బరి యాంటీ ఇయోటిక్స్ పని చేస్తుందని, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని అంటున్నారు. పచ్చికొబ్బరితో ఉండే ఆ లాభాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పచ్చికొబ్బరిని వీలైనప్పుడల్లా తింటూ ఉంటే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో శరీరం వైరస్, బ్యాక్టీరియాతో సమర్థంగా పోరాడుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారినపడే ప్రమాదం తప్పుకుంది. పచ్చికొబ్బరిని తరచూ తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దాంతో రక్తంలో ఎలాంటి మలినాలు ఏర్పడవు. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పచ్చికొబ్బరిలో పీచు పదార్థం (ఫైబర్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దాంతో జీర్ణ సమస్యలు కూడా త్వరగా రావు. అలాగే మలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. చాలామంది డైటాలను సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారికి పచ్చికొబ్బరి బాగా సాయపడుతుంది. పచ్చికొబ్బరిలో ఉండే పోషకాలు డైటాయిడ్‌ను తగ్గిస్తాయి. తరచూ పచ్చికొబ్బరి తినడంవల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. అల్లెమర్చి లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఎదిగే పిల్లలకు పచ్చికొబ్బరి చాలామేలు చేస్తుంది. పచ్చికొబ్బరిలో వారికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. దాంతో పిల్లల్లో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులోనే ఎముకలు, కండరాలు గట్టిపడతాయి. కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. చర్మం, కేశాల ఆరోగ్యం పచ్చికొబ్బరి తరచూ తినడంవల్ల చర్మం, కేశాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాపాడటంతోపాటు తుంది. వృద్ధాప్య వాయులు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం ఆగి పోతుంది.



జాంబాతో... జోష్!

చేయవచ్చు. దీన్నే 'జాంబా గోల్డ్' అంటారు. దీనివల్ల శరీర బరువుతో పాటు కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. మనసానికి



ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. మంచి నిద్ర కూడా పడుతుంది. పీసీఓ, పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో హార్మోన్ల సమతుల్యతకు తోడ్పడుతుంది. జాంబాలో పొట్టను, నడుమును ఎక్కువగా కదిలిస్తారు. దీంతో కోర్ కండరాలు బలపడతాయి. ఇది డెలివరీ తర్వాత వచ్చే బెల్లినీ తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

శారీరకంగా అలసిపోయినా కొందరికి నిద్ర పట్టదు..



శారీరకంగా చాలా అలసిపోయినప్పటికీ కొంతమందికి రాత్రిపూట నిద్ర పట్టదు. దీనికి కారణం శరీరం అలసిపోవడం ఒక్కటే నిద్ర రావడానికి సరిపోకపోవడమే. మెదడు నిద్రకు నిద్రంగా ఉండాలి లేదా అనేది కూడా ముఖ్యమే. శరీరం అలసిపోయినా మన అంతర్గత జీవ గడియారం నిద్రలేయే సమయం వచ్చిందనే సంతకాన్ని ఇవ్వదు. ఈ గడియారాన్ని జీవ లయ అంటారు. ఇది దాదాపు 24 గంటల వ్యవధిలో నిద్ర, మెళకువతోపాటు శరీరంలోని అనేక ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. వెలుతురు, ఉష్ణోగ్రత వంటి పరిసర పరిస్థితులు దీనిపై ప్రభావం చూపుతాయి. మెదడులోని హైపోథాలమస్ గ్రాంతం జీవ నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పగటిపూట సహజమైన సూర్యకాంతి శరీరానికి మెళకువగా ఉండాలని సమయానుకూలంగా తెలుపుతుంది. చీకటి పడినప్పుడు నిద్ర పట్టాలని కోరుకునే సహజమైన వెలుతురులో గడవాలి. ఇది శరీర జీవ గడియారాన్ని క్రమబద్ధం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రిపూట ప్రకాశవంతమైన దీపాలు, ఫోన్ తెరల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. అవసరమైతే తెరలపై నీలి వెలుతురును తగ్గించే సమయాలు ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఒకే సమయానికి నిద్రించడం, ఉదయం ఒకే సమయానికి నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వారంతాల్లో కూడా ఈ క్రమాన్ని పాటించడం మంచిది. మధ్యాహ్నం తర్వాత, ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో కాఫీ వంటి ఉత్తేజకర పదార్థాలను తగ్గించాలి. ఇది చర్మదాన్ని ఆలస్యం చేస్తుంది. నిద్రించే ముందు పువ్వులను చేయడం వల్ల శరీరం చర్మ నిశీతో సానం చేయడం వంటి ప్రశాంతమైన పనులు చేయడం వల్ల శరీరం విశ్రాంతికి నిద్రమవుతుంది. పగటిపూట నిద్రపోవాల్సి వస్తే 20 నుంచి 30 నిమిషాలకు పరిమితం చేయాలి. ముఖ్యంగా సాయంత్రం అలసటగా నిద్రపోవడం రాత్రి నిద్రకు అటంకం కల్గిస్తుంది.

