

TELTEL/2023/88710

## ముచ్చాట్లు

ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్

తెలుగు దిన పత్రిక

వరంగల్ శనివారం-02-ఆగస్టు - 2025 సంపుటి : 3 సంచిక : 67 పేజీలు - 8 వెల : రూ 5 www.telanganamuchatlu.in



## కాళేశ్వరం పై పీసీ ఘోష్ నివేదిక..

- ◆ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ నివేదికను సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి సమర్పణ
- ◆ నివేదిక అధ్యయనానికి ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం
- ◆ మేడిగడ్డ-అన్నారం-సుందిగల్లై కీలక సమాచారం

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

కాళేశ్వరంపై పీసీ ఘోష్ కమిషన్ నివేదికను తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి శుక్ర వారం అధికారులు సమర్పించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమక్షంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి నివేదికను అధికారులు అందజేశారు. ఈ నివేదికను అధ్యయనం చేసి పూర్తి సారాంశాన్ని తయారు చేసేందుకు కమిటీని నియమించింది తెలంగాణ ప్రభుత్వం. నీటిపారుదల శాఖ సెక్రటరీ, న్యాయ శాఖ సెక్రటరీ, జీవీడీ సెక్రటరీ సభ్యులుగా కమిటీని నియమించింది. ఈ నివేదికను అధ్యయనం చేసి పూర్తి

సారాంశాన్ని ఈ నెల 4వ తేదీన రాష్ట్ర కేబినెట్ కు పీసీ ఘోష్ కమిషన్ సమర్పించనుంది. ఈ క్రమంలో నివేదికను అధ్యయనం చేసి పూర్తి సారాంశాన్ని తెలిపేందుకు ప్రభుత్వం ఓ కమిటీని నియమించింది. ఈ కమిటీలో నీటిపారుదల శాఖ సెక్రటరీ, న్యాయ శాఖ సెక్రటరీ, జీవీడీ సెక్రటరీ సభ్యులుగా ఉంటారు. కమిటీ నివేదికను అధ్యయనం చేసి పూర్తి సారాంశాన్ని ఈ నెల 4న రాష్ట్ర కేబినెట్ కు సమర్పించనుంది. మరోవైపు మంత్రులు, సీఎస్ తో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమావేశమయ్యారు. కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై చర్చించారు.

మిగతా 2లో

## రాష్ట్రానికి మరో మణిహారం

- ◆ యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ మొదటి యూనిట్ జాతికి అంకితం!
- ◆ ఇప్పటికే రెండో యూనిట్ ను గత ఏడాదిలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జాతికి అంకితం చేశారు
- ◆ ఇంటిగ్రేటెడ్ టౌన్ షిప్ కు శంకుస్థాపన..

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

రాష్ట్రంలో విద్యుత్ కోతలు లేకుండా నిరంతరాయంగా వ్యవసాయానికి నాణ్యమైన విద్యుత్ ను సరఫరా చేసి మిగులు విద్యుత్తు కలిగిన రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో యాదాద్రి ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ ను ప్రభుత్వం



చేపట్టింది. నల్లగొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం వీరపాలెం వద్ద సూపర్ క్రిటికల్ టెక్నాలజీతో నిర్మాణాన్ని తెలంగాణ జెన్కో చేపట్టింది. 34,500 కోట్లతో నాలుగు వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో ఐదు యూనిట్ల నిర్మాణాన్ని

చేపట్టింది. దక్షిణాదిలో ప్రభుత్వ రంగంలో అతిపెద్దదైన యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్.. మొదటి, రెండో యూనిట్ల నుంచి పూర్తి స్థాయిలో కాంతులు విరజిమ్ముతుంది. ప్లాంట్ పనుల పురోగతిపై ఎప్పటికప్పుడు సందర్శించి

మిగతా 2లో

## రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

- ◆ రహమత్ నగర్ లో రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమం
- ◆ బీఆర్ఎస్ పాలనలో రేషన్ కార్డుల పరామర్శలపై విమర్శ
- ◆ 40 లక్షల కుటుంబాలకు కార్డులు జారీ చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం
- ◆ తెలంగాణలోనే అమలవుతున్న ప్రత్యేక పథకాలు: మంత్రి పొన్నం
- ◆ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కు మద్దతు కోరిన పిలుపు



## బనకచర్ల విషయంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తప్పు చేసింది

- ◆ బీఆర్ఎస్ నేతలు కేసీఆర్, హరీష్ రావు తాకట్టు రాజకీయాలు చేశారు
- ◆ ఆంధ్ర పాలకులకు మేలు చేశారు
- ◆ టీఎస్పీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్



విశాఖాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

బీఆర్ఎస్ అధినాయకత్వంపై టీఎస్పీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. బనకచర్ల విషయంలో గత పాలకులదే ముమ్మాటికీ తప్పు అని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు కేసీఆర్, హరీష్ రావు తాకట్టు రాజకీయాలు చేసి ఆంధ్ర పాలకులకు మేలు చేశారని ధ్వజమెత్తారు. బీఆర్ఎస్ నేతల తప్పిదాలను సరిదిద్దేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఆదిత్యగా అడుగులు వేస్తోందని ఉద్ఘాటించారు. తాకట్టు పెట్టిన వాటాను వెనక్కి తేవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే బీఆర్ఎస్ నాయకులు తమ ప్రభుత్వంపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

శుక్రవారం విశాఖాబాద్ జిల్లాలోని పరిగిలో మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా పరిగిలో జనహిత పాదయాత్ర ముగింపు అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడారు. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పవర్ ప్లాంట్ ప్రజెంటేషన్ లో 2014 నుంచి మొన్నటి వరకు గత పాలకులు చేసిన తప్పిదాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని తెలిపారు. అప్పటి ఆంధ్ర పాలకులకు కేసీఆర్, హరీష్ రావు తలాగ్గి కాంప్రమైజ్ అయ్యారని పైర అయ్యారు.

బనకచర్ల ప్రాజెక్టు సంపూర్ణంగా పూర్తయితే తెలంగాణకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మిగతా 2లో



## పూచర్ సిటీకి కొత్త వెబ్ సైట్

- ◆ ఏ సమాచారం కావాలన్నా అందులోనే
- ◆ పూచర్ సిటీకి అఫిషియల్ వెబ్ సైట్ తీసుకురావాలని నిర్ణయించిన సీఎం రేవంత్
- ◆ ఐటీ విభాగానికి పని అప్పగించ

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన పూచర్ సిటీకి కొత్త వెబ్ సైట్ ను అధికారులు రూపొందిస్తున్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఆగస్టు 15లోగా పూచర్ సిటీ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ పేరుతో వెబ్ సైట్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ బాధ్యతను ఐటీ

శాఖలోని ఓ విభాగానికి అప్పగించారు. జీహెచ్ఎస్సీ, హెచ్ఎండిఏ వెబ్ సైట్ల తరహాలో ఇది ఉండనుంది. సిటీలో దేని గురించైనా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి అంటే ఈ సైట్ ఉపయోగపడుతుంది. పూచర్ సిటీకి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ప్రజలు, ప్రభుత్వ సైవేటు సంస్థలు,

మిగతా 2లో

## సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ పై కొనసాగుతున్న విచారణ..

- ◆ కస్తూరిలో డాక్టర్ నస్తుత
- ◆ సుమారు ఐదు గంటలుగా నస్తుతకు గోపాలపురం పోలీసులు ప్రశ్నలు
- ◆ నార్ జోన్ డీసీపీ కార్యాలయంలో విచారణ

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం సృష్టించిన సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. శుక్రవారం డాక్టర్ నస్తుతను పోలీసులు కస్తూరికి తీసుకున్నారు. సృష్టి కేసు వ్యవహారంలో తొలిరోజు కస్తూరిలో భాగంగా డాక్టర్ నస్తుతను పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. సుమారు ఐదు గంటలుగా నస్తుతకు గోపాలపురం పోలీసులు ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నారు. నార్ జోన్ డీసీపీ కార్యాలయంలో విచారణ కొనసాగుతోంది.

మిగతా 3లో



## ఆత్మహత్యలకు నిలయంగా దుర్గం చెరువు

- ◆ దుర్గం చెరువులో ఉదయాన్నే కనిపించిన మృతదేహం
- ◆ గత నెల రోజుల వ్యవధిలో దుర్గం చెరువులో దూకి ముగ్గురు ఆత్మహత్య

2లో

## చెట్లతోనే మానవాళి మనుగడ

- ◆ ములుగు పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది: మంత్రి వ్యాఖ్య
- ◆ అడవులను రక్షిస్తూ పచ్చదనాన్ని పెంచాల్సిన అవసరం
- ◆ వనమహాత్మ్యవంతు కలెక్టర్ భావోద్వేగం.. పుస్తకాల నుంచి వాస్తవంగా
- ◆ విద్యార్థులకు పాఠశాల స్థాయిలోనే పర్యావరణ అవగాహనపై దృష్టి

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

నేటి బాలలే రేపటి భావితరాల పౌరుల తరహాలోనే ఈనాటి ముక్కలే రేపటి భారీ వృక్షాలుగా తయారవుతాయని, ప్రతి ఒక్కరూ



మొక్కలను నాటి పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాలని రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి

అనసూయ సీతకృష్ణ అన్నారు. శుక్ర వారం ములుగు మండలం ఇంచర్ల గ్రామంలో ని ఏకో పార్కులో రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్,

మిగతా 2లో

## 1,950 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు రద్దు!

- ◆ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి వేగం...
- ◆ ఆగస్టు 15 నాటికి గృహప్రవేశం
- ◆ తనిఖీల్లో 1,950 అనర్హుల గుర్తింపు.. ఇళ్ల రద్దు, చర్యలు ప్రారంభం
- ◆ అర్హులకే ఇళ్లు.. అలసత్వంపై అధికారులు గట్టి చర్యలు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం పేదవారి సొంతింటి కలను సాకారం చేయడానికి ప్రారంభించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అందరికీ తెలిసిందే..! తొలి విడతలో ప్రతి నియోజకవర్గం నుంచి 3,500 మందికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కేటాయించారు. ప్రస్తుతం ఈ ఇళ్లన్నీ నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. వచ్చే ఆగస్టు 15 నాటికి పెద్ద ఎత్తున ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తిచేసి,



ఒకేసారి భారీ స్థాయిలో గృహప్రవేశం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు అధికారులు సన్నద్ధతలో ఉన్నారు. అయితే తాజాగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకానికి సంబంధించి ఒక కీలక అవేదేబ్ వెలుగులోకి వచ్చింది. హౌసింగ్ వెర్సిఫికేషన్ అధికారులు చేపట్టిన తనిఖీల్లో 1,950 మంది అనర్హులు ఈ పథకం ద్వారా ఇళ్లు పొందినట్లు గుర్తించారు.

మిగతా 3లో



## రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ నియోజక వర్గంలో రహమాత్ నగర్ సందు తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ లబ్ధిదారులకు రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేశారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ ప్రసంగిస్తూ గత 10 సంవత్సరాల కాలం లో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఒక రేషన్ కార్డు పంపిణీ చేయ కపోగా నేడే చేస్తున్నా ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని ఇబ్బందిలు పెడుతున్నారు. ఇప్పటిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి

వచ్చాక సుమారు 40 లక్షల మందికి కార్డులు జారీ చేసామని తెలిపారు కాంగ్రెస్ పార్టీ మాట ఇస్తే తప్పకుండా అమలు చేస్తుంది అని అన్నారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోని సన్నబియ్యం పథకం మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మాత్రమే ఇస్తున్నారు అని అన్నారు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే మహిళలకు ప్రి బస్సు, ఉచిత విద్యుత్, ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం, ఆరోగ్యశ్రీ, ఇంకా అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలుపారు. గతంలో కంటోన్మెంట్ ఉప ఎన్నికల సందర్భంగా ఇక్కడ ప్రజలు కాంగ్రెస్ కి మద్దతుగా నిలిచారో రాసున్న జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతుగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. చిత్రంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్, నా రాష్ట్ర ఆయిల్ ఫీడ్ చైర్మన్ జంగా రాఘవ రెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఓబేదుల్లా కొత్వాల్, వివిధ శాఖ అధికారులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు...



## బనకచర్ల విషయంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తప్పు చేసింది

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేసి ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి అడ్డుకట్ట వేశామని గుర్తుచేశారు. బీఆర్ఎస్ నాయకుల తప్పుదాలు బయటకు వస్తాయని పసిగట్టి తమ ప్రభుత్వంపై ముందే ఆరోపణలు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. బనకచర్ల విషయంలో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తప్పు చేసింది...దాన్ని సరిదిద్దే క్రమంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉందని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు.



## ప్యూచర్ సిటీకి కొత్త వెబ్సైట్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పరిశ్రమలు ప్రతినిధుల వివరాలు అందులో ఉంటాయి. భావి నగరంలో ప్రాజెక్టుల సమగ్ర వివరాలను పొందు పరచనున్నారు. దీంతోపాటు ప్యూచర్ సిటీ పరిధిలో ఐటీ భవనాలు, ఇళ్లు, బహుళ అంతస్తుల భవనాలు, పరిశ్రమలు, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలు ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అవసరమైన అనుమతులకు ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసే అవకాశముందని అధికారులు చెబుతున్నారు. కమిషన్ల నియామకం తర్వాత పనులు ముందుకు : భావినగర అభివృద్ధి సంస్థ కమిషనరీగా ప్రభుత్వం ఐఏఎస్ అధికారిని నియమించింది. కార్యకలాపాల నిర్వహణకు 36 మంది అధికారులను నియమించారు. వీరు విధుల్లో చేరిన తర్వాత క్షేత్రస్థాయిలో భూసేకరణ అంశాలను అప్పగించనున్నారు. వారి నియామకం తర్వాత పనులు శరవేగంగా సాగుతాయని అధికారులు భావిస్తున్నారు. అనుకున్న సమయంలో సీటీ నిర్మాణం పూర్తవుతుందని అనుకుంటున్నారు. మరోవైపు మీర్ఖాన్ పేటలో నిర్మిస్తున్న స్కిల్స్ వర్క్ సీటీ సమీపంలోనే ప్యూచర్ సిటీ తాత్కాలిక కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులు యోచిస్తున్నారు. **రేడియల్ రోడ్లు నిర్మాణానికి తొలగిన అడ్డుకలు :** మరోవైపు 15 వేల ఎకరాల్లో నిర్మించాలి అనుకున్న ప్యూచర్ సిటీ మీదుగా గ్రీన్ ఫీల్డ్ రేడియల్ రహదారి నిర్మాణానికి ఎట్టకేలకు అడ్డుకలు అన్నీ తొలగాయి. ఓఆ

ర్ ఆర్? సమీపం రావిర్యాల నుంచి ఆర్ఆర్ఆర్ సౌత్ భాగంలోని అమనగల్లు వరకు మొత్తం 41.5 కిలోమీటర్ల నిర్మాణానికి బెండర్లు ఖరారయ్యాయి. దీనికి రతన్ టాటా రోడ్డుగా పేరు నిర్ణయించారు. రేడియల్ రహదారిని రెండు దశల్లో నిర్మించనున్నారు. తొలిదశలో రావిర్యాల (టాటా ఇంటర్చేంజ్) నుంచి మీర్ఖాన్ పేట 19.20 కిలోమీటర్లు మేర రోడ్డు, రెండో దశలో మీర్ఖాన్ పేట నుంచి ఆర్ఆర్ఆర్ సౌత్ భాగం పరిధిలోని అమనగల్లు వరకు 22.30 కిలోమీటర్లు రోడ్డు నిర్మించనున్నారు. హెచ్ఎండిఏ బెండర్లు ఖరారు చేయడంతో త్వరలోనే పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. రెండు దశలకు కలిపి రహదారి నిర్మాణానికి రూ.4,030 కోట్లు, 1,003 ఎకరల భూసేకరణ రూ.591 కోట్లను ప్రభుత్వం ఖర్చు చేయనుంది. ఎట్టకేలకు ముందడుగు : ఓఆర్ఆర్ నుంచి మహేశ్వరం, ఇబ్రహీంపట్నం, కందుకూరు, యాచారం, కద్దూర్, అమనగల్లు మండలాల మీదుగా రోడ్డు నిర్మించేందుకు నిర్ణయించారు. ఈ మండలాల పరిధిలోని మొత్తం 26 గ్రామాల్లో మీదుగా రహదారి వెళ్లనుంది. ఓఆర్ఆర్ ఆర్ఆర్ఆర్ మధ్యలో మొత్తం 11 గ్రీన్ ఫీల్డ్ రేడియల్ రోడ్లను ఏర్పాటు చేయాలని గతంలోనే ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందించింది. ఇందులో భాగంగా రావిర్యాల అమనగల్లు గ్రీన్ ఫీల్డ్ రహదారికి నిర్మాణానికి ముందడుగు పడింది. స్కిల్స్ యూనివర్సిటీకి ఈ రోడ్డు అనుసంధానం అవుతుంది.

## ఆత్మహత్యలకు నిలయంగా దుర్గం చెరువు

**హైదరాబాద్ :** దుర్గం చెరువు ఆత్మహత్యలకు నిలయంగా మారుతోంది.. పోలీసులు ఎన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నప్పటికీ.. దుర్గం చెరువు కేబుల్ బ్రిడ్జి కేంద్రంగా ఆత్మహత్యలు జరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. గత నెల రోజుల వ్యవధిలో దుర్గం చెరువులో దూకి ముగ్గురు ఆత్మహత్యలు పాల్పడ్డారు.. మరొకరిని పోలీసులు రక్షించారు. ఈ క్రమంలోనే.. తాజాగా.. హైదరాబాద్ లోని మాదాపూర్ దుర్గం చెరువులో ఓ వ్యాపారి మృతదేహం లభ్యమవుడం కలకలం రేపింది. మృతుడు సికింద్రాబాద్ తిరుమలగిరికి చెందిన చంద్రేష్ జైన్ గా పోలీసులు గుర్తించారు. చంద్రేష్ జైన్ పై గురువారం అల్వాల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో మిస్సింగ్ కేసు నమోదు అయినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. గురువారం ఆతను దుర్గం చెరువులో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. **పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం..** సికింద్రాబాద్ తిరుమలగిరికి చెందిన చంద్రేష్ జైన్ (34) వ్యాపారంలో తీవ్రంగా నష్టపోయాడు.. దీంతో గత కొద్దిరోజులుగా ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే.. చంద్రేష్ జైన్ తండ్రి కూడా మరణించాడు.. దీంతో



చంద్రేష్ మానసికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే.. చంద్రేష్ జైన్ గురువారం దుర్గం చెరువు వద్దకు వచ్చి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు.. చంద్రేష్ కనబడకుండా పోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు గురువారం అల్వాల్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే.. జైన్ మృతదేహం శుక్రవారం ఉదయం దుర్గం చెరువులో తేలుతూ కనిపించడంతో స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న మాదాపూర్ పోలీసులు.. మృతదేహాన్ని వెలికి తీసి.. చంద్రేష్ గా గుర్తించారు.. అనంతరం కుటుంబసభ్యులకు సమాచారం అందించారు.. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్డం నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



## కాలేజ్యరం పై పీసీ ఘోష్ నివేదిక..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీ లకు సంబంధించి.. డిపీఆర్ మొదలు.. మేడిగడ్డ కుంగడం వరకు ఎప్పుడు ఏం జరిగింది..? ఎవరు బాధ్యులు అనే విషయాలను కమిషన్ నివేదికలో వివరించినట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో నివేదికపై ఏ విధంగా ముం

దుకెళ్లాలన్నదానిపై సీఎం రేవంత్ చర్చించారు. దాదాపు 16 నెలల పాటు కమిషన్ విచారణ జరిపింది. మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, ఈటల రాజేందర్ సహా మొత్తం 119 మందిని కమిషన్ విచారించింది. బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన కేబినెట్ మీటింగ్ మినహిన

ప్రభుత్వం నుంచి తెప్పించుకుని మరీ పరిశీలించింది. ప్రధానంగా మూడు అంశాలను కమిషన్ నివేదికలో ప్రస్తావించింది. డిజైన్ లో మార్పులు, నిర్మాణ లోపాలు, ఆర్థికపరమైన అంశాలపై నివేదిక సమర్పించింది. హైలైట్ కమిటీ అనుమతి లేకుండా బడ్జెట్ రిలీజ్ చేసిట్లు నివేదికలో ప్రస్తా

వించారు. ఐఏఎస్ లు, ఇంజనీర్ల మధ్య సమన్వయం లోపం.. క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందితో నేరుగా నాటి ప్రభుత్వ పెద్దల సంప్రదింపులు జరపడంతో రాష్ట్రస్థాయి ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం లేదని కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. అధికారుల తప్పిదాలపై లీగల్ అంశాలతో ప్రభుత్వానికి కమిషన్ సిఫార్సు చేసింది.

## రాష్ట్రానికి మరో మణిహారం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు డివ్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు సమీక్షించారు. దశల వారీగా పవర్ ప్లాంట్ విద్యుత్ ఉత్పత్తిని ప్రభుత్వం జాతికి అంకితం చేస్తోంది. డివ్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రులు ఉత్తమ్, కోమటిరెడ్డి అద్దూరి లక్ష్మణ్ లు పవర్ ప్లాంట్ ను సందర్శించారు. మొదటి యూనిట్ ను డివ్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు జాతికి అంకితం చేసి కమర్షియల్ ఆపరేషన్ డిక్లరేషన్ చేశారు. ఇప్పటికే రెండో యూనిట్ ను గత ఏడాది డిసెంబర్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జాతికి అంకితం చేశారు. ప్లాంట్ లో రెండు యూనిట్లను వాడకంలోకి తీసుకురాగా.. 1600 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతోంది. యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ పనుల పురోగతిపై అధికారులతో సమీక్షించారు. జెన్ కో అధికారులు పవర్ ప్లాంట్ పనులపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు.



ఇంటిగ్రేటెడ్ టోన్ షిప్ కు శంకుస్థాపన..

పవర్ ప్లాంట్ ఆవరణలో రూ.928.52 కోట్ల అంచనాతో చేపట్టిన నున్న ఇంటిగ్రేటెడ్ టోన్ షిప్ నిర్మాణానికి మంత్రులు శంకుస్థాపన చేశారు. మొత్తం 3,52,771.02 చ.మీ.ల విస్తీర్ణంలో టోన్ షిప్ నిర్మాణం జరగనుండగా, 2,21,903.67 చ.మీ.ల విస్తీర్ణంలో నివాసగృహ సముదాయాలతో టోన్ షిప్ ను నిర్మించనున్నారు. పవర్ ప్లాంట్ పూర్తిస్థాయిలో విద్యుత్

ఉత్పత్తి ప్రారంభించే 2026 మార్చి నాటికి వేల సంఖ్యలో ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, ఉద్యోగులు, ఇతర కార్మికులు ఇక్కడ రాతింబవట్లు పని చేయనున్నారు. వీరంతా తప్పనిసరిగా స్థానికంగా నివాసం ఉండాలి రావడంతో టోన్ షిప్ ను జెన్ కో నిర్మిస్తోంది. 11 అంతస్తుల బహుళ అంతస్తుల సముదాయాల్లో ఈ కార్యక్రమం ఉండనున్నాయి. ప్లాంట్ లోని మూడో

యూనిట్ రాసున్న ఆగస్టు కల్లా, నాలుగో యూనిట్ అక్టోబర్ కల్లా, ఐదో యూనిట్ 2026 మార్చి కల్లా పూర్తి చేసి వాణిజ్య ఉత్పత్తి (సీవీడి) ప్రారంభించాలని జెన్ కో లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఒకేచోట 4 వేల మెగావాట్ల ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ కలిగిన ప్రాంతంగా నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం వీర్పాలెం రికార్డులకు ఎక్కునుంది.

## చెట్లతోనే మానవాళి మనుగడ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ సీటి సరఫరా, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క, జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎస్, ఆర్ పి ఎఫ్ 39 బెటాలియన్ కమాండెంట్ ప్రశాంత్ కుమార్, టి జి ఎస్ పి 5 వ బెటాలియన్ కమాండెంట్ సుబ్రమణ్యం, డిఎఫ్ఓ రాహుల్ కిషన్ జాడవ్, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ బాసోతు రవిచందర్, ములుగు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రేగ కళ్యాణి లతో కలిసి పనహొత్తప కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ 25 వేల మొక్కలు నాటాలని లక్ష్యంతో సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవడం ఆశించదగ్గ విషయమని అన్నారు. ములుగు జిల్లా పర్యటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని పర్యటక

ప్రాంతం తో పాటు దట్టమైన అడవులు ఉండటం పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటున్నాయని అన్నారు. ఈకో ప్రాంతంలో వాచ్ టవర్, వాక్ పాల్స్ ఏర్పాటు చేయడం చెప్పుకోదగ్గ విషయమని, అడవులను రక్షిస్తూనే పచ్చదనాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచించారు. స్వచ్ఛమైన గాలి ద్వారా వారి ఆయుష్ పెరుగుతుందని, అడవులను కాపాడే విషయంలో తగు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ములుగు జిల్లాను అడవి జిల్లాగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేస్తూ పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆమె సూచించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మా చిన్నతనంలో పనహొత్తపను గురించి వున్నకాలలో ప్రత్యేకంగా చదువుకున్నామని కానీ నేడు ప్రభుత్వం ఆదర్శంగా లో జరుగుతున్న పనహొత్తప కార్యక్రమంలో భా

గస్వాములు అపడం చాలా సంతోషంగా ఉందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ములుగు జిల్లా ఎక్కువ అటవీ విస్తీర్ణం కలిగి ఉందని, జిల్లాలో పనదేవతలు కొలువై ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. జిల్లా లో అన్ని పసతులతో కూడిన అద్భుతమైన పార్కు ఏర్పాటుకు అటవీ శాఖ అధికారులు కృషి చేశారన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు పాఠశాల స్థాయిలోనే సామాజిక విలువలు, అడవుల వల్ల కలిగే లాభాలు, ఉపయోగాలు గురించి తెలుసుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు పైడాకుల అశోక్ ఏపీఓ వసంతరావు, ఏ పి డి వెంకటనారాయణ, ఎఫ్ ఆర్ ఓ లు, ఎఫ్ డి ఓ లు, రేంజర్లు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర జిల్లా బ్లాక్ మండల గ్రామ నాయకులు మరియు సంబంధిత అధికారులు, విద్యార్థులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.





# 1,950 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు రద్దు!

ఇట్లు లేని వారికి మాత్రమే ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కేటాయిస్తున్నామని గౌతమ్ స్పష్టం చేశారు. కానీ తనిఖీల్లో బయటపడిన 1,950 మంది గతంలోనే ఇంటి నిర్మాణం ప్రారంభించి బేసెమెంట్ వరకు నిర్మించారని పేర్కొన్నారు. అధికారాల తనిఖీని ప్రకారం, పథకం కింద మరల వాగ్గా అనేక స్టాయిల్స్ పరిశీలన, అనంతరం కలెక్టర్ ఆమోదం ద్వారా అర్జీదారులకు బిల్లులు చెల్లించడం జరుగుతుందని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ ఎంపీ గౌతమ్ తెలిపారు. అయినప్పటికీ కొన్ని చోట్ల గల అలసత్వం వల్ల అనర్దులకు కూడా ఇళ్ల మంజూరయ్యాయని వివరించారు. ఈ శంకంపై అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ, పథకం నిజమైన అర్దుల చేతికి చేరేలా చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.



సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ పై  
కొనసాగుతున్న విచారణ..

ఫెర్రిలిటీ సెంటర్లో సమాధు చేసుకున్న తల్లిదండ్రుల వివరాలపైనే ఆరా తీస్తున్నారు. ఎలాంటి పశ్చాత్తాపం లేకుండా పిల్లలను దత్తతకు ఆరోజే చేశామని బహిరంగంగానే నమ్రత చెబితోను సమాచారం. హైదరాబాద్లోని చంద్ర లీగ్ క జైల్లో ఖైదీగా ఉన్న డాక్టర్ నమ్రతను ఇవాళ (శుక్రవారం) పోలీసులు కస్టడీకి తీసుకున్నారు. ఇవాళ్ళి నుంచి బదుర్ రోజులపాటు నమ్రతను గోపాలపురంలో పోలీసులు విచారించనున్నారు. నమ్రతపై హ్యూమన్ ట్రైబ్యూనల్ తోపాటు పలు కేసులు సమాధ అయ్యాయి. పిల్లలను భరించుకునని లాగేర్లగా చేసుకుని భారీ మోతలో దబ్బాలు వసూలు చేసినట్లు గుర్తించారు. సృష్టి ఫెర్రిలిటీ సెంటర్లో సరోగని మామూల సెకపుల విక్రయాలు, అలాగే ఇతరుల స్వర్గ తో పిల్లలు పుట్టేలా చేశారనే ఆరోపణలపై డాక్టర్ నమ్రతను పోలీసులు అరెస్ట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

**కెజిబివి హాస్టల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించిన  
మాజీ ఎమ్మెల్యే తాటికొండ రాజయ్య**

పాటు పోషకాహారం కూడా సమూహంగా అవసరం. పిల్లలకు విహారం తినిపించే పరిస్థితులు ఏర్పడితే సంబంధిత అధికారుల పై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందే” అని స్పష్టం చేశారు.

తనిఖీల సమయంలో స్థానిక ప్రజలు, పాలక మండల సభ్యులు, హాస్టల్ సిబ్బంది కూడా రాజయ్యకు తమ అభిప్రాయాలు వెల్లడించారు. విద్యార్థుల సంక్షేమం కోసం తనవంతు పాత్రలో భాగంగా ఈ తనిఖీలు నిర్వహించానని, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు మరింత క్రమం తప్పకుండా కొనసాగు తాయని రాజయ్య వెల్లడించారు. అయిన వెంట స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులు మాచర్ల గణేష్, తాటికొండ సురేష్, చందర్ రెడ్డి, మారపల్లె ప్రసాద్, బిరంజివి నాయక్, గాయని పార్వేష్, ఎన్ ఆశోక్, ఆదర్శ రవిచందర్, రాజారావు సుమన్, పట్న రమేష్, చింత శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ యువ నాయకున్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే తాటికొండ రాజయ్య

రమేష్ మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ ప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాచకొండ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ అధ్వరములో రెండోవిడత ప్రీ మెగా హెల్త్ క్యాంప్

శనివారం కూడా కొనసాగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో డిసీసీ ఉపాధికారి, ఉమెస్ సస్పీ డిసీసీ శ్రీనివాసులు, ట్రాఫిక్ డిసీసీ శ్యాంసుందర్ సీఆర్ హెడ్ క్వార్టర్స్, సావిత్రి, ఆర్టీ ఎస్సీ చీఫ్ కో ఆర్డినేటర్, డాక్టర్లు సరిత, అమృత రావు, పోలీస్ అధికారులు సంఘం ప్రతినిధులు సీపావే భద్రా రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి మొదలయి తదితర అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



మంచినీటి పైపులైనను లేకేజినీ  
జలమండలి మేనేజర్, జె ఈ టో కలిసి పరిశీలించిన

మాట్లాడిన న వెంటనే శరవేగంతో వచ్చి పరిశీలించి అతి త్వరకే పైపు లీకేజీని సరిచేస్తామని జలమండలి మేనేజర్ నాయ కిరణ్ గౌడ్, జె ఈ హరీష్ చల తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాదిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాజీ కౌన్సిలర్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు ఘనపురం కొం డరెడ్డి, మాజీ మేయర్ నూజిగిరి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మొససలి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నకినాల ప్రశాంత్ నాయుడు, గున్నాల శ్రీధర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.





ఎడిటర్: పొద్దివాక రాజేష్

తెలుగు దిన పత్రిక

ముచ్చట్లు



## సిపిఐ 4 వ రాష్ట్ర మహాసభల గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

**మల్కాజ్గిరి, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

సిపిఐ తెలంగాణ రాష్ట్ర 4 వ మహాసభల గోడపత్రికను శుక్రవారం నాడు వినాయక్ నగర్ లోని సిపిఐ పార్టీ కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు సిహెచ్ దశరథ్ మండల కార్యదర్శి టి యాదయ్య గౌడ్ సహాయ కార్యదర్శి కానర్ల నాగరాజు సంయుక్తంగా మాట్లాడుతూ దున్నేవాడికి భూమికావాలని తెలంగాణ సాయుధ పోరాటం నిర్వహించి పది లక్షల ఎకరాల భూమిని ప్రజలకు పంచిన ఘన చరిత్ర సిపిఐ

పార్టీదని కార్మికుల కర్షకుల శ్రమను దోచుకుంటున్న కార్పొరేట్ వర్గాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటాలు నిర్వహించి ఎనిమిది గంటల పని దినాల అమరు లోకి తెచ్చింది భాషా సంయుక్త రాష్ట్రాల ఆవశ్యకతను గుర్తించి సాధించిన పార్టీ 4 వ రాష్ట్ర మహాసభకు ప్రజలందరూ ఆర్థిక హోర్డిక సహకరించి మహాసభలు విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో మండల కార్యవర్గ సభ్యులు షేక్ అజీజ్ బి యాదగిరి ఎస్ యూసుఫ్ కే పవన్ పి నత్తనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## నూతన సీఐగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆంజనేయులు శాలువా తో సన్మానించిన

◆ **సిపిఐ పార్టీ ఇందిరమ్మ కాలనీ వెల్డర్ అసోసియేషన్ కీసర్, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

కీసర్ పోలీస్ స్టేషన్ నూతన సీఐగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆంజనేయులు ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పూల మొక్కను బహుకరించి శాలువాతో సన్మానించడం జరిగింది సిపిఐ పార్టీ కీసర్ మండల నాయకులు బంగారు

నర్సింగరావు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ పార్టీ కార్యకర్తలు సిఐబియు కీసర్ మండల నాయకులు మరియు జే ఎస్ ఎస్ యు అర్ ఎం ఇందిరమ్మ కాలనీ వెల్డర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు చంద్రం మరియు కమిటీ సభ్యులతో పాటు చింతకింది అశోక్, బి. వెంకటేశ్, రాజు, రవి, అశ్వినీ మరియు లావణ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## నూతన సీఐ ని శాలువాతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసిన

◆ **నాగారం మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముచ్చట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి కీసర్, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

కీసర్ నూతన సీఐ గా ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆంజనేయులు ను మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఇక్కడ పనిచేసిన సీఐ శ్రీనివాస్ బదిలీ పై వెళ్లగా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సీఐ ఆంజనేయులును కాంగ్రెస్

పార్టీ నాయకులు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కోళ్ల కృష్ణ యాదవ్, నాగారం మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ముచ్చట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ మాదిరెడ్డి వెంకటే రెడ్డి, ప్రవీణ్ కుమార్ సీఐ ని శాలువాతో సత్కరించి, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## కళాకారుల నృత్యాల మధ్య ఫలహార బండి ఊరేగింపు

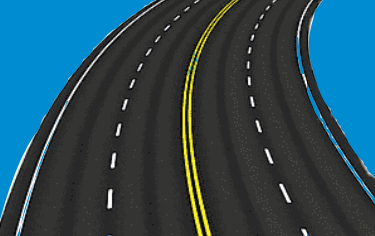
**మండమల పరమేశ్వర్ రెడ్డి ఉప్పల్, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

ఉప్పల్ లో మహాంకాళి బోనాలను పురస్కరించుకొని గురువారం ఎంపీఆర్ పచ్చి ఉత్సవాల్లో జరిగిన పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. విజయవాడ నుండి వచ్చిన కళాకారులు పలు దేవతా మూర్తుల వేషధారణతో చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు విశేషంగా ఆకట్టు

కున్నాయి. ఇదే కాకుండా కాశీ నుండి వచ్చిన అఘోరాలతో ప్రత్యేక సందడి నెలకొంది. ఫలహార బండి ఊరేగింపు చూడడానికి ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో వచ్చి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. ఫలహారం బండి ఊరేగింపు, దేవతామూర్తుల వేషధారణ తో కళాకారుల ప్రదర్శనలతో ఉప్పల్ లోని వీధులు, ప్రధాన రహదారులపై సందడి వాతావరణం ఏర్పడింది.

# ఫలిించిన ఎంపీ కడియం కావ్య కృషి

**భూపాలపల్లి బైపాస్ రోడ్డుకు కేంద్ర ఆమోదం**



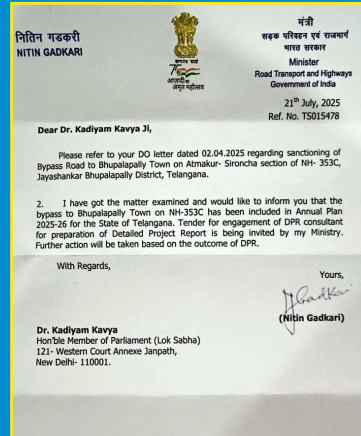
**హన్మకొండ, తెలంగాణ ఈమచ్చట్లు:**

జయశంకర్ భూపాలపల్లి పట్టణానికి ప్రత్యేక బైపాస్ రహదారి మంజూరుకు ఎంపీ కడియం కావ్య చేసిన కృషి ఫలించింది. పట్టణ అభివృద్ధి, ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ఈ రహదారి అత్యవసరమని ఆమె కేంద్రానికి పునరుద్ఘాటించారు. ఫలు మార్పు రవాణా శాఖ మంత్రిని కలిసిన ఎంపీ, సమస్యను సమగ్రంగా వివరించడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిపాదనకు ఆమోదం తెలిపింది. భూపాలపల్లి పట్టణం మీదుగా గని, బొగ్గు, విద్యుత్ సంస్థల రవాణా జరగడం



వల్ల ప్రధాన రహదారిపై ట్రాఫిక్ భారంగా మారింది. గత మూడేళ్లలో 576 ప్రమాదాలు సంభవించగా, 233 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు అధికార లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని కేంద్ర మంత్రికి వివరిస్తూ, బైపాస్ రహదారి నిర్మాణం అత్యవసరమని ఎంపీ కడియం కావ్య కోరారు. దాదాపు 250 కోట్ల రూపాయల అంచనా వ్యయంతో బైపాస్ నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సమర్పించబడినవి. అందులో నిర్మాణానికి 175 కోట్లు.

భూమిల సేకరణకు 75 కోట్లు వినియోగించనున్నట్లు ఎంపీ తెలిపారు. ఈ నిధులను 2025-26 వార్షిక ప్రణాళికలో చేర్చాలని ఆమె కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు స్పందించిన కేంద్ర రవాణా శాఖ మంత్రి నితీష్ గడ్కర్, ప్రతిపాదనపై సానుకూలంగా స్పందిస్తూ నిధులు మంజూరు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. త్వరలో సమగ్ర ప్రణాళికా నివేదిక (డిపిఆర్) తయారుచేసి టెండర్లు పూర్తి చేస్తామని తెలియజేశారు.



ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కడియం కావ్య మాట్లాడుతూ, "భూపాలపల్లి పట్టణ ప్రజలు అనేక సంవత్సరాలుగా ఎదుర్కొంటున్న రహదారి సమస్యకు ఇది స్థిరమైన పరిష్కారం అవుతుంది. ప్రజల భద్రతను కాపాడటంతోపాటు ప్రయాణాదురం కష్టపోతుంది. కేంద్రం మా అభ్యర్థనను పరిగణనలోకి తీసుకొని నిధులు మంజూరు చేయడం హర్షణీయమైన విషయం." అని అభిప్రాయపడ్డారు.

# వర్షా కాలం ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా నాల్గవ విడత ప్రీమానుసూన్ స్పెషల్ డ్రైవ్

**కాప్రా, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

జిహెచ్ఎస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు జిహెచ్ఎస్ అంతటా కొనసాగిస్తున్న వర్షా కాలం ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా నాల్గవ విడత ప్రీమానుసూన్ స్పెషల్ డ్రైవ్ కాప్రా సర్కిల్ ఏఎస్ రావు నగర్ డివిజన్ గాంధీనగర్, శ్రీనివాస్ నగర్, లక్ష్మీపురం, బృందావన్ కాలనీ, అరుణ్ కాలనీ, త్యాగరాయ నగర్, అయోధ్య నగర్, రుక్మిణి పూర్ ప్రాంతాల యందు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మున్సిపల్ అధికారులు సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో ఇటీవల కురిసిన వర్షాల రోడ్లపైన వచ్చిన ఇసుకమేటలను, పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించడం, గ్రీన్ వేస్ట్ తొలగించడం, జరిగింది రోడ్ల వర్షానికి రోడ్లపై ఏర్పడిన గుంతల ను పూడ్చడానికి డిప్యూటీ కమిషనర్ జగన్ సంబంధిత అధికారులను



చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిగా ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ జగన్, సి.ఎం.ఓ హెచ్ పద్మజ ఈ నాగేందర్ డి.ఈ బాలకృష్ణ ఏ.ఈ కీర్తి శ్రీ టౌన్ ప్లానింగ్ డివిజన్ కృష్ణ మోహన్, యు సి డి సెక్షన్ డిపిఓ దామోదర్ రెడ్డి, పారిశుధ్య విభాగము ఏఎం ఓ హెచ్ మధుసూదన్ రావు సానిటరీ సూపర్ వైజర్ సుదర్శన్ ఎంఓమాలజీ ఏఈ రమేష్, సంబంధిత విభాగాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఈ యొక్క డ్రైవ్ ఆగస్టు 8 వరకు వివిధ వార్డుల యందు జరుగుతుందని డిప్యూటీ కమిషనర్ తెలియజేశారు. కుషాయిగూడ గవర్నమెంట్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ పద్మావతి మరియు టీచర్లు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు వారి పాఠశాల యందు ఈ సందర్భంగా పిచ్చి మొక్కలు తొలగించడం, చెత్తాచెదరాన్ని తొలగించడం జరిగింది. ప్రభుత్వం ఇచ్చినటువంటి ఆదేశాల మేరకు

స్వచ్ఛభారత్ లో భాగంగా "సపాయి అప్పాట్ భీమారి భగాఓ" కార్యక్రమాన్ని విద్యార్థులకు తెలియజేయడం లో భాగంగా ఈ సందర్భంగా జిల్లా పరిషత్ స్కూల్ కుషాయిగూడ విద్యార్థిని విద్యార్థులకు వర్షాకాలం వచ్చే అంటు వ్యాధుల గురించి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఇంటిపరిశుభ్రత, టూయల్లెజ్ పరిశుభ్రత, నైబర్బర్డ్ వారి పరిశుభ్రత, నీటి వనరుల పరిశుభ్రత విషయమై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు.

పారిశుధ్య సిబ్బందితోపాటు అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా వర్షాకాలంలో వర్షపు నీటి వలన ఎదుర్కొనే ముంపు ప్రాంతాలను ముందే గుర్తించి వర్షాకాలంలో ప్రభేతి అంటు వ్యాధులను ముందస్తుగా అరికట్టేందుకు ఈ ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని డిప్యూటీ కమిషనర్ జగన్ తెలియజేశారు.

# విజిబుల్ పోలీసింగ్ తో ప్రజల భద్రతకు భరోసా, బలోపేతం చేయాలి

◆ **రాచకొండ సిపి సుధీర్ బాబు విపిఎస్ మేడ్చల్, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

విజిబుల్ పోలీసింగ్ లో భాగంగా రాచకొండ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో నీ హయత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కుంట్లూరు వద్ద మదర్ డెయిలీ ప్రాంతాన్ని రాచకొండ సిపి సుధీర్ బాబు విపిఎస్ పాల్గొని వాహనాలను తనిఖీ చేశారు. అసంతరం అధికారులతో కలిసి పోలీసు పెట్రోలింగ్ చేస్తూ, స్థానిక ప్రజలతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడి, పెట్రోల్ కార్డు, బ్లా కోల్డ్స్ పర్యవేక్షణ, ఆకస్మిక వాహన తనిఖీలు, మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది సైకిల్ పెట్రోలింగ్ కార్యక్రమం వంటి విజిబుల్ పోలీసింగ్ కార్యక్రమాలపై ప్రశంసలు కురిపించారు. ముఖ్యంగా డయర్ 100 అత్యవసర సేవలు, సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ 1930, లోన్ యాప్ మోసాలు, మాదకద్రవ్యాల



వ్యతిరేక సందేశాలు, మహిళా భద్రతా చర్యలు, చైనీస్ స్పాచింగ్ మరియు మొబైల్ దొంగతనాల నివారణ, సైబర్ మోసాల అవగాహన, రోడ్డు భద్రతా చర్యలు వంటి అంశాలపై ప్రజలకు సిపి అవగాహన కల్పించారు.



అసంతరం కోల్ న శివరెడ్డి నగర్ లోని సీనియర్ సిటిజన్ బురగడ్డ అనంతాచార్యులు నివాసాన్ని సందర్శించి వారికి కాడ్రి సేపు ముచ్చటించారు. సీనియర్ సిటిజన్ పట్ల పోలీసులు చూపిస్తున్న శ్రద్ధను ఆయన అభినందించారు. హయత్ నగర్

పోలీసులు చేపడుతున్న సైకిల్ పెట్రోలింగ్, బ్లా కోల్డ్స్ పర్యవేక్షణ, ఆకస్మిక వాహన తనిఖీలు వంటి విజిబుల్ పోలీసింగ్ కార్యక్రమాలు నేరాల నిరోధకతకు మరియు గుర్తింపుకు దోహద పడుతున్నాయని కమిషనర్ ప్రశంసించారు.

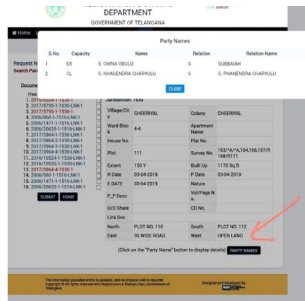
# లే అవుట్ లోని ఖాళీ స్థలం కబ్బా?

◆ **పట్టించుకొని దమ్మాయిగూడ మున్సిపల్ అధికారులు దమ్మాయిగూడ, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:**

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా దమ్మాయిగూడ మున్సిపల్ పరిధిలోని చీర్యాలలో గల ఓ లే అవుట్ లోని ఖాళీ స్థలం కబ్బాకి గురవుతోంది. సామాజిక కార్యక్రమాల కోసం వినియోగించాల్సిన లేజిట్ లోని ఖాళీ స్థలాన్ని పక్కనే ఉన్న ప్లాట్ యజమాని ఆక్రమించి అక్రమం

గా నిర్మాణం చేపడుతుంటే మున్సిపల్ అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని చీర్యాల సర్వే నెంబర్ 166 లేఅవుట్ ఫ్లాట్ నెంబర్ 111 పక్కనే ఉన్న ఖాళీ స్థలాన్ని ఆక్రమించి ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా జి+2 నిర్మాణం చేపడుతున్నారని కాలనీ వాసులు తెలిపారు. సామాజిక అవసరాల కోసం వినియోగం

చాల్సిన లేఅవుట్ ఖాళీ స్థలాలను పరిరక్షించాల్సిన మున్సిపల్ అధికారులు చూసే చూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడుతున్నారు. అక్రమ నిర్మాణం విషయమై, దమ్మాయిగూడ మున్సిపల్ అధికారులకు, ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోవడం లేదని కాలనీ వాసులు మండిపడుతున్నారు. ధర్మ బోధన చేయాల్సిన అర్హుడే అక్రమ నిర్మాణం చేపడుతుంటే అధికారులు ఏం



చేస్తున్నారని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి సామాజిక అవసరాల కోసం వినియోగించవలసిన విలువైన ఖాళీ స్థలాన్ని కాపాడాలని కాలనీ వాసులు కోరుతున్నారు.





నాయకులు సింగిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, రాగుల అశోక్ ముదిరాజ్, బోధ శ్రీనివాసరావు, మండల ప్రధాన కార్యదర్శిలు నల్ల వెంకటరెడ్డి, అబ్బ బోయిన నాగరాజ్, ముదిరాజ్, అన్నోజుగూడ మల్లారెడ్డి, అబ్బ బోయిన జగన్ ముదిరాజ్ గోసుల శ్రీనివాస్,కోల మల్లేష్ యాదవ్, దొంకెని రమేష్ గౌడ్,పండుగు మురళి,ముదిరాజ్ దల్లం వేణు యాదవ్, రవీందర్ యాదవ్, అక్షుణ్ణి, కోల శ్రీనివాస్ యాదవ్ తదితరుల నాలుగొక్కరిని





## 70 దేశాలకు అధిక టారిఫ్ తో షాకిచ్చిన ట్రంప్

- ♦ పరస్పర సుంకాలను విధించే కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులపై సంతకం చేసిన ట్రంప్
- ♦ 10 శాతం నుంచి 41 శాతం వరకు సుంకాలను పెంచిన ట్రంప్
- ♦ భారత్ పై 25 శాతం టారిఫ్ విధించిన ట్రంప్
- ♦ పాకిస్థాన్ కు 29 శాతం నుంచి 19 శాతానికి తగ్గించు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి అధిక సుంకాలను విధిస్తూ దాదాపు 70 దేశాలకు షాక్ ఇచ్చారు. అదే సమయంలో పాకిస్థాన్ కు టారిఫ్ ను తగ్గిస్తూ ఆశ్చర్యకర నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 10 శాతం నుంచి 41 శాతం వరకు పరస్పర సుంకాలను విధించే కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వులపై ఆయన సంతకాలు చేశారు. సిరియాపై అత్యధికంగా 41 శాతం టారిఫ్ విధించారు. వివిధ దేశాలపై టారిఫ్ ను

## నూతన ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నిక కోసం షెడ్యూల్ విడుదల

- ♦ ఆగస్టు 7న నోటిఫికేషన్, 21న నామినేషన్ కు చివరి తేదీ
- ♦ సెప్టెంబర్ 9న నూతన ఉప రాష్ట్రపతి కోసం ఎన్నిక
- ♦ అదే రోజు లెక్కింపు.. ఫలితాల ప్రకటన

నూతన ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు శుక్రవారం షెడ్యూల్ విడుదలైంది. ఈ మేరకు ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ ను విడుదల చేసింది. సెప్టెంబర్ 9న నూతన ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక జరగ నుంది. జగదీష్ ధన్ ఖడ్ ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి రాజీనామా చేయగా, దానిని రాష్ట్రపతి ఆమోదించడంతో నూతన ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నిక అనివార్యమైంది. ఆగస్టు 7న నోటిఫికేషన్ విడుదల, 21న నామినేషన్ దాఖలుకు చివరి తేదీ, 22న ప్రూటినీ ఉంటుంది. ఆగస్టు 25వ తేదీ వరకు నామినేషన్ ఉపసంహరణకు గడువు ఉంటుంది. సెప్టెంబర్ 9న ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పోలింగ్ జరుగుతుంది. పోలింగ్ ఘాట్రయిన తర్వాత ఓట్ల లెక్కింపు ఉంటుంది. పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు ప్రారంభమైన తొలిరోజే ధన్ ఖడ్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. ఆరోగ్యపరమైన కారణాలతో రాజీనామా చేసినట్లు ఆయన రాష్ట్రపతికి రాసిన లేఖలో పేర్కొన్నారు. 2022 ఆగస్టు 11న ఉపరాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ధన్ ఖడ్ కు 2027 ఆగస్టు వరకు పదవీ కాలం ఉంది. ఆయన రెండేళ్ల ముందే వైదొలిగారు.



పార్లమెంటు ఉభయ సభల్లో వివిధ ఖాళీలతో కలిపి సభ్యుల సంఖ్య మొత్తం 786. మెజారిటీకి 394 మంది సభ్యుల మద్దతు అవసరం. లోక్ సభలో ఎన్నియేకు 293 మంది సభ్యుల బలం ఉంది. రాజ్యసభలో 129 మంది మద్దతు ఉంది. ఎన్నియేకు 422 మంది, విపక్ష కూటమికి 313 మంది అనుకూలంగా ఉన్నారు. 2022 ఆగస్టు 11న ఉపరాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ధన్ ఖడ్ కు 2027 ఆగస్టు వరకు పదవీ కాలం ఉంది. ఆయన రెండేళ్ల ముందే వైదొలిగారు. పార్లమెంటు ఉభయ సభల్లో వివిధ ఖాళీలతో కలిపి సభ్యుల సంఖ్య మొత్తం 786. మెజారిటీకి 394 మంది సభ్యుల మద్దతు అవసరం. లోక్ సభలో ఎన్నియేకు 293 మంది సభ్యుల బలం ఉంది. రాజ్యసభలో 129 మంది మద్దతు ఉంది. ఎన్నియేకు 422 మంది, విపక్ష కూటమికి 313 మంది అనుకూలంగా ఉన్నారు.

## 100 రోజుల్లో 12 మంది ఉగ్రవాదులు హతం

- ♦ 12 మంది ఉగ్రవాదుల్లో ఆరుగురు పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులు
- ♦ ఉగ్రవాద వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు ముమ్మరం చేసిన భద్రతా దళాలు
- ♦ వరుస ఆపరేషన్ లో పలువురు ఉగ్రవాదులు హతం

పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి జరిగి 100 రోజులు అవుతోంది. ఈ సమయంలో భారత భద్రతా బలగాలు 12 మంది ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టాయి. పహల్గామ్ దాడి అనంతరం భద్రతా బలగాలు ఉగ్రవాద వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను ముమ్మరం చేశాయి. వరుస ఆపరేషన్ల ద్వారా ఉగ్రవాదులను హతమారుస్తున్నాయి. ఈ 100 రోజుల్లో భద్రతా బలగాలు హతమార్చిన ఉగ్రవాదుల్లో ఆరుగురు పాకిస్థానీ ఉగ్రవాదులు ఉన్నారని సంబంధిత



# అమెరికాకు కోలుకోలేని దెబ్బ

- ♦ ఖీ-35 యుద్ధ విమానాలను కొనుగోలుకు భారత్ నిరాకరణ

భారత్ పై అమెరికా అధ్యక్షులు డొనాల్డ్ ట్రంప్ టారిఫ్ ల పిడుగు వేశారు. పాతిక శాతం సుంకాలను విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. దీనికి అనేక కారణాలు చెబుతున్నా.. అక్కసుతోనే ఈ టారిఫ్ లు వేశారన్నది సుస్పష్టం. బ్రిక్స్ లో భాగమైనందుకు, రష్యా ఆయిల్ కొంటున్నందుకు, తమ వస్తువులపై ఎక్కువ పన్నులు వేస్తున్నందుకు ఇలా అనేక విషయాలను మనసులో పెట్టుకుని ట్రంప్ భారత్ పై పిడుగులాంటి టారిఫ్ ను సందించారు. ఇది షూర్ మైండ్ గేమ్ తో తీసుకున్న డెసిషన్. దీంతో భారత్ లో పొలిటికల్ దుమారం కూడా చెలరేగింది. ఈ క్రమంలోనే వాణిజ్య ఒప్పందం గురించి భారత్ అమెరికా మధ్య చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అయితే, ఈలోగా, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ భారతదేశంపై 25 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆగస్టు 7 నుండి ఈ సుంకాలు అమలులోకి రానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే భారతదేశం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. నివేదిక ప్రకారం, అమెరికాకు ఖీ35 యుద్ధ



విమానాలను కొనుగోలు చేయడానికి భారత్ నిరాకరించింది. అమెరికన్ ఉత్పత్తుల కొనుగోలును వేగవంతం చేయాలని భారత ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తున్నప్పటికీ, అమెరికా నుండి అదనపు రక్షణ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసే అవకాశం లేదని అధికారులను ఉటంకిస్తూ ఖ్వామ్ బెర్క్ తన కథనంలో పేర్కొంది. ఖ్వామ్ బెర్క్ విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం, ఖీ35 స్టీల్ ఫైటర్ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ కొనుగోలుపై అసక్తి లేదని భారత్ అమెరికాకు తెలియజేసింది

సిందని పేర్కొంది. భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఫిబ్రవరి 2025లో అమెరికా ను సందర్శించారు. వైట్ హౌస్ లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా, ట్రంప్ భారతదేశానికి ఖీ35 యుద్ధ విమానాలను విక్రయించడానికి ముందుకొచ్చారు. అయితే దేశీయంగా రక్షణ పరికరాల ఉమ్మడి రూపకల్పన, తయారీపై దృష్టి సారించిన భాగస్వామ్యాలపై భారత ప్రభుత్వం ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతుందని అధికారులు తెలిపారు. దీనిపై భారత రక్షణ మం

త్రిత్వ శాఖ ఇంకా స్పందించలేదు. ఆగస్టు 1 నుండి భారతదేశం నుండి దిగుమతి చేసుకునే ఉత్పత్తులపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ 25 శాతం సుంకాన్ని ప్రకటించారు. రష్యా నుండి దిగుమతులకు శిక్షాత్మక చర్యగా భారతదేశంపై జరిమానాను కూడా విధించారు. ఇది 25 శాతం సుంకం నుండి వేరుగా ఉంటుంది. భారతదేశం సుంకాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నందున అమెరికా భారతదేశంతో సాపేక్షంగా తక్కువ వాణిజ్యం చేసిందని ట్రంప్ భావిస్తున్నారు. భారతదేశంపై డొనాల్డ్ ట్రంప్ సుంకాలు విధించిన తర్వాత, కేంద్ర వాణిజ్య పరిశ్రమల మంత్రి పియూష్ గోయల్ పార్లమెంటులో ఒక ప్రకటన చేశారు. సుంకాల ప్రభావాలను అంచనా వేస్తున్నామని, జాతీయ ప్రయోజనాలను పరిరక్షించడానికి, ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని పియూష్ గోయల్ అన్నారు. రైతులు, కార్మికులు, వ్యవస్థాపకులు, ఎగుమతిదారులు, పరిశ్రమలోని అన్ని వాటాదారుల రక్షణ, ప్రోత్సాహానికి మోదీ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాముఖ్యతనిస్తుందని పియూష్ గోయల్ పార్లమెంటులో స్పష్టం చేశారు.

# మతమార్పిడి ఆరోపణలపై కేరళ నన్స్ అరెస్ట్

- ♦ అరెస్ట్ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా హోట్ టాపిక్ అవుతోంది

ఛత్తీస్ గఢ్ లో కేరళ నన్స్ అరెస్ట్ వ్యవహారం దేశవ్యాప్తంగా హోట్ టాపిక్ అవుతోంది. దుర్గ్ రైల్వే స్టేషన్ లో జూలై 25న కేరళకు చెందిన ఇద్దరు నన్స్, సిస్టర్ ప్రీతి మేరీ, ఇంకా సిస్టర్ వందన ప్రాన్సిస్ లను ఛత్తీస్ గఢ్ పోలీసులు అరెస్టు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మానవ అక్రమ రవాణా, బలవంతపు మతమార్పిడి ఆరోపణలపై ఈ అరెస్టులు జరిగాయి. అయితే, ఈ ఘటన ఇప్పుడు దేశ రాజకీయ, సామాజిక వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. పార్లమెంటు వెలుపల సైతం కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ సహా పలువురు రాజకీయ నేతలు ప్లకార్డులు చేతబట్టి నిరసనలకు దిగారు. అటు, కేరళ వ్యాప్తంగా క్రిస్టియన్ వర్గాలు నిరసన ప్రదర్శనలు చేస్తున్నాయి. ఛత్తీస్ గఢ్ లో అరెస్టు చేసిన ఇద్దరు కేరళ నన్స్ లను విడుదల చేసేలా జోక్యం చేసుకోవాలని కోరుతూ డిఎంకే ఎంపీ ఎల్.ఎస్. కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, కిరణ్ రిజిజులకు లేఖ రాశారు. కాగా, ఛత్తీస్ గఢ్ లోని దుర్గ్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో ముగ్గురు గిరిజన



యువతులతో కలిసి ప్రయాణిస్తున్న నన్స్ ను బజరంగ్ దళ సభ్యులు అడ్డుకున్నారు. మానవ అక్రమ రవాణాకు పాల్పడుతున్నారని, మత మార్పిడి చేస్తున్నారని నన్స్ మీద బజరంగ్ దళ సభ్యులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో వీరిన పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే, సదరు యువతులు స్వచ్ఛందంగా ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం కేరళకు వెళ్తున్నా

రని, వారి దగ్గర చెల్లుబాటు అయ్యే డాక్యుమెంటు కూడా ఉన్నాయని నన్స్ వాదించారు. అయినప్పటికీ, ఈ ఆరోపణల ఆధారంగా నన్స్ ను అరెస్టు చేసి, దుర్గ్ సెంట్రల్ జైలులో ఉంచారు. దీంతో నన్స్ అరెస్టులు అటు, కేరళ లోనూ, దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోనూ తీవ్ర నిరసనలకు దారితీశాయి. పార్లమెంటు వెలుపల వయనాడ్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ సహా

పలువురు ప్రతిపక్ష ఎంపీలు నిరసన తెలిపారు. కేరళ నన్స్ పై తప్పుడు కేసులు బనాయించారని.. వారిని అన్యాయంగా కొట్టి, అరెస్టు చేశారని ఆరోపిస్తున్నారు. ఇది సరైంది కాదని ప్రియాంక గాంధీ మీడియాతో అన్నారు. సీపీఐ(ఎం) పొలిట్ బ్యూరో సభ్యురాలు బృందా కార్తీ దుర్గ్ జైలులో నన్స్ ను పరమర్శించి, ఈ అరెస్టులను చట్టవిరుద్ధమని ఖండించారు. అవాస్తవ ఆరోపణలతో నన్స్ ను జైలులో ఉంచారు. బజరంగ్ దళ, ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రోత్సాహంతో ఇలాంటి అరెస్టులు జరుగుతున్నాయని ఆమె ఆరోపించారు. తెలంగాణ తమిళ క్యాథలిక్ సభ కూడా ఈ అరెస్టులను వ్యతిరేకిస్తూ సికింద్రాబాద్ లో శాంతి రాల్చి నిర్వహించింది. సమాజ సేవ చేస్తున్న నన్స్ ను చట్టవిరుద్ధంగా అరెస్టు చేయడం సరికాదు.. ఒక మతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధం అంటూ రాల్చిలో పాల్కొన్న నాయకులు పేర్కొన్నారు. కేరళ ఎంపీ శశిధరూర్ కూడా ఈ అంశాన్ని పార్లమెంట్ లో లేవనెత్తారు. తక్షణమే కేరళ నన్స్ ను విడుదల చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

# డిజిటల్ అరెస్ట్ ఉచ్చులో మహిళా డాక్టర్..

- ♦ ఏకంగా రూ.19 కోట్ల రూపాయలను కాజేశారు

టెక్నాలజీ వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయో.. నష్టాలు అన్నే ఉన్నాయి. గత కొంత కాలంగా స్కామ్లు ప్రజలను భయందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ప్రజలను భయపెట్టి వందల కోట్ల రూపాయలను సైబర్ నేరగాళ్లు దోచుకుంటున్నారు. గత కొంతకాలంగా డిజిటల్ అరెస్ట్ స్కామ్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. తాజాగా గుజరాత్ లోని గాంధీనగర్ కు చెందిన ఓ మహిళా డాక్టర్ సైబర్ మోసానికి గురయ్యారు. ఒక రోజు కాదు, రెండు రోజులు కాదు ఏకంగా మూడు నెలలుగా సైబర్ నేరస్థులు ఆమెను డిజిటల్ అరెస్టులో ఉంచి.. ఏకంగా రూ.19 కోట్ల రూపాయలను కాజేశారు.



మార్చి 15న సైబర్ నేరగాళ్లు మహిళా డాక్టర్ కు ఫోన్ చేసి అతడి ఫోన్ లో అభ్యంతర మంది పెద్దతో కాల్స్ చేస్తూ డాక్టర్ ను ట్రాప్ చేశారు. చివరకు వారి ఒత్తిడి తట్టుకోలేక డిస్ కనెక్ట్ చేయడంతో పాటు మనీలాండ్

రింగ్ కేసులో ఇరికిస్తాని బెదిరించారు. ఎన్ఐఐ, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ తో సహా ఎంతో మంది పెద్దతో కాల్స్ చేస్తూ డాక్టర్ ను ట్రాప్ చేశారు. చివరకు వారి ఒత్తిడి తట్టుకోలేక ఆమె ఏకంగా రూ.19 కోట్లను ట్రాన్స్ ఫర్

చేసింది. అంతటితో వేధింపులు ఆగకపోవడంతో బంగరం తాకట్టు పెట్టి మరి డబ్బు ట్రాన్స్ ఫర్ చేసింది. ఏం పని చేసిన, ఎక్కడి కెళ్లినా తమకు చెప్పాలంటూ భయపెట్టేవారు. అయితే సడెన్ గా కాల్స్ ఆగిపోవడంతో ఆమెకు డౌట్ వచ్చి జరిగిన విషయం బంధువులకు చెప్పింది. ఆ తర్వాత సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులను ఆశ్రయించింది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ లో ఇదొక విధానమని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. సూరత్ లో ఓ నెరస్టుడిని అరెస్ట్ చేశారు. అతడి ఖాతాలో రూ.కోటి రూపాయలు ఉన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. అతడిని విచారించిన పోలీసులు.. మురలోని మిగతా సభ్యుల కోసం గాలిస్తున్నారు.

# భారత్ పై ట్రంప్ వ్యాఖ్యలకు రాహుల్ గాంధీ సమర్థన

- ♦ భారత్, రష్యా ఆర్థిక వ్యవస్థలు పతనమయ్యాయన్న ట్రంప్
- ♦ ట్రంప్ నిజం చెప్పారంటూ రాహుల్ గాంధీ సమర్థన
- ♦ రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలతో విభేదించిన శశిధరూర్, కార్తి

భారత్, రష్యా సంబంధాలపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ సమర్థించడాన్ని సొంత పార్టీకి చెందిన ఎంపీ శశిధరూర్ తప్పుబట్టారు. రాహుల్ వ్యాఖ్యలతో తాను విభేదిస్తున్నానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. వాణిజ్య ఒప్పందాల గురించి మాట్లాడుతూ, భారత్ రష్యా ఆర్థిక



వ్యవస్థలు ఇప్పటికే పతనమయ్యాయని, వాటిని మరింత దిగజారుకోవద్దని ట్రంప్

వ్యాఖ్యించారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ పతనమైందంటూ ట్రంప్ వాస్తవం చెప్పారంటూ

రాహుల్ గాంధీ సమర్థించారు. రాహుల్ గాంధీ తీరుపై అధికారి పక్షం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇప్పుడు సొంత పార్టీ నేతల నుంచి ఆయన విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ట్రంప్ ను రాహుల్ గాంధీ సమర్థించడంపై పార్లమెంటు వెలుపల మీడియా ప్రశ్నించగా, ధరూర్ కొట్టిపారేశారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ ఎలా ఉందో అందరికీ తెలుసని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మరో ఎంపీ కార్తి చిదంబరం కూడా రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యలతో విభేదించారు. ట్రంప్ సంప్రదాయేతర రాజకీయ నాయకుడంటూ చరకలు అంటించారు.





# ఇది పిచ్చి మొక్క అనుకుంటున్నారా?

మన దేశంలో చాలా రకాల ఔషధ గుణాలు ఉన్న మొక్కలు ఉన్నాయి. ప్రకృతి ప్రసాదిం చిన ఈ మొక్కల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. కానీ తెలిసిన వారు మాత్రం ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇక నాటు వైద్యం, ఆయుర్వేదం, ఇతర సంప్రదాయ వైద్య పద్ధతుల్లో ఈ మొక్కలనే ఉపయోగిస్తారు. ఇలాంటి వాటిలో ముఖ్యమైనది గుంటగల గర మొక్క. పొలం గట్టున, నీటి కాలువల పక్కన ఉండే ఈ మొక్కకు చిన్నగా తెల్లని పూలు వస్తాయి. దీన్ని భృంగరాజ్ అని పిలుస్తారు కూడా. ఈ ఆకులతో తయారు చేసిన సూనెతో జుట్టు రాలడం అరికట్టవచ్చు. ఒత్తుగా, నల్లగా పెరగడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది ఈ మొక్క. ఇందులో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ ఆకు రసం మోఖం ముడతలకు, మచ్చలకు, వృద్ధాప్య వాయులను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. సూనెలతో కలిపి పొడిగా చేసి చర్మ

వ్యాధులు, అల్లెలకు చికిత్సగా ఉపయోగించవచ్చును. అందుకే ఈ ఆకులకు, పొడికి ఫుల్ డిమాండ్ ఉంటుంది. శరీరం మొత్తానికి ఈ ఆకు మేలు చేస్తుంది. కాలేయం.. గుంటగలగర ఆకు లివర్ ట్రానిక్ గా పని చేయడంలో ముందుంటుంది. కాలేయ సంబంధిత సమస్యలను కూడా పోగొడుతుంది ఈ ఆకు. కాలేయ వ్యాధు, పచ్చికా మెర్లు, ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. ఆకలి కూడా పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి.. ఈ ఆకును మూడు నుంచి నాలుగు నెలల పాటు తింటే రోగనిరోధక శక్తి అమాంతం పెరిగిపోతుంది. తేలికపాటి ఆహారం తిన్న తర్వాత రెండు సార్లు ప్రతి రోజు తినాలి. ఒక టీస్పూన్ భృంగరాజ్ చూర్ణాన్ని ఒక గ్లాసు పాలతో కలిపి సేవించవచ్చు. చర్మ సంబంధ వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. ఈ ఆకు సూనెను రాసుకోవడం వల్ల మొటిమలు తగ్గి ఆస్కారం కూడా ఉంటుంది

# ఈ ఆకు కూర ఎన్నో రోగాలకు దివ్యోషధం..

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అదేవిధంగా కాలే కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్లు మిలితమై ఉన్నాయి. విటమిన్ బి6, విటమిన్ బి9, విటమిన్ బి2 విటమిన్ సి, సీ. కే లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లింఫోసైట్స్, ఫాగోసైట్స్ అని పిలిచే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది ఈ ఆకుకూర. ఇదొక క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందినది. ఒక కప్పు లేదా 21 గ్రాముల ముడి కాలేలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒక గ్రాము, ఫైబర్ ఒక గ్రాము, విటమిన్ కె లు లభిస్తాయి. విటమిన్ సి ఏకంగా కాలే నుంచి 22 శాతం పొందవచ్చు. మాంగనీస్ ఏ 6 శాతం, లిబిఫ్లావిన్ 5 శాతం, కాల్షియం 4 శాతం పొందవచ్చు. కాలే లోని కొన్ని పోషకాలు జీర్ణవ్యవస్థలోని పిత్త ఆమ్లాలను బంధిస్తాయి. రక్తప్రవాహంలో గ్లూకోజును నిరోధిస్తాయి. దీనివల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీన్ని పాడర్ చేసుకొని వాడినా కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. 8 వారాలు ప్రతి రోజు 14 గ్రాముల కాలే పాడర్ ను తీసుకుంటే శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్



స్థాయి తగ్గుతుంది. రక్తపోటు, చెక్కిర స్థాయిలు, బిల్లి ఫ్యాట్ లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కణాలపై వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది కాలే. సల్ఫోరాఫేన్ అనే కొంపొండ్ ఉంటుంది కాబట్టి క్యాన్సర్ కణాలను ఏర్పడకుండా చూస్తుంది. ఇండోల్-3-కార్బినోల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ను అడ్డుకుంటుంది. ఫైబర్ తో పాటు

వాటర్ కంటెంట్ ఫుల్ గా ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది కాలే. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పొటాషియం వంటివి ఉంటాయి కాబట్టి అనేక రకాల బెనిఫిట్స్ అందుతాయి.

# చెమట పట్టడం మంచిదేనా?

ఎందరకాలం వచ్చినా, ఏదైనా కష్టమైన పని చేసినా వెంటనే చెమట వస్తుంటుంది. కొన్ని సార్లు ఈ చెమట స్కేల్ వల్ల ఇబ్బంది ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఎండలో పనిచేస్తే ఈ చెమట బారిన పడకతప్పదు. ఇక కష్టమైన పని చేసినా ఈ చెమట ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇంతకీ చెమట పట్టడం మంచిదా? కాదా? చెమట వల్ల ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా? ఎందుకు చెమట పడుతుంది? అనే వివరాలు ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చర్మం తనలో ఉండే

రక్తంలోని వ్యర్థాలను చెమట రూపంలో బయటకు పంపుతుంటుంది. చెమట ఎక్కువ పట్టేవారికి అందులో లవణాలు, పనికీ రానీ వ్యర్థపదార్థాలను, ట్యూక్సిన్స్ ను చర్మంలోనికి పంపిస్తుంది శరీరం. ఈ చర్మం నుంచి చెమట రూపంలో బయటకు వస్తాయి వ్యర్థాలు. ప్రతి రోజు లీటర్ నుంచి 2 లీటర్ల చెమట పడితే ప్రతి రోజు శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతుంటాయి. ఎవరికీ అయితే చెమట పట్టకుండా ఉంటుందో వారికి ఈ వ్యర్థాలు, లవణాలు

చర్మ రంధ్రాల్లో పేరుకుంటాయి. చెమట రాకపోతే లోపలనే వ్యర్థాలు పెరిగి, టాక్సిన్స్ పెరిగి, కాలావ్వం ఎక్కువ అవుతుంటుంది. దీనివల్ల అనారోగ్యాలు తలెత్తుతాయి. అందుకే ఎంత చెమట పడితే అంతమంచిది అంటారు వైద్యులు. మన శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించే అతిపెద్ద అవయవం చర్మం. ఈ చర్మం వల్లనే చాలా రోగాల నుంచి కాపాడుకుంటున్నాం. మరి మీకు కూడా చెమట వస్తుందా లేదా? చెమట రావడానికి చాలా మంది ఉదయం వర్మోట్స్



కూడా చేస్తుంటారు. అందుకే మీరు ఏసీలో కూర్చుని పనిచేస్తుంటే రేపటి రోజు మీ ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తుపెట్టుకోండి. అందుకే వెంటనే చెమట వచ్చే పనులు కొన్ని అయినా చేయండి. అలవాటు చేసుకోండి. లేదంటే మార్నింగ్ వాక్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేయండి.



# పాలకూర, టమాట తింటే కిడ్నీలో రాళ్లు పెరుగుతాయా?

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటి వల్ల శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. తద్వారా శరీరాన్ని వ్యాధుల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. కానీ కొందరు ఆకుపచ్చని కూరగాయల కంటే ఎక్కువ రెస్టారెంట్లు, హోటల్స్ నుంచి ఆర్డర్స్ పెట్టుకొని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. మోతాదు మించితే ప్రతి ఒక్క ఆహార పదార్థం కూడా విషమే అవుతుంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను విడి విడిగా తింటేనే మంచిది. మిక్సింగ్ చేసి తింటే ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం కూడా ఉంటుందట. ప్రతి కూరగాయల పోషకం అవుతుంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను కలిపి వండవద్దు అంటారు కొందరు. ఇలా మిక్స్ చేసి వండితే రాళ్లు అవుతాయని కూడా అంటారు. అంతేకాదు ఎగ్ కర్రీ వండినా అందులో టమాటాను కలపవద్దు అంటారు. మరి పాలకూర

టమాట కలిపి వండడం వల్ల నిజంగానే ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా? ఓ సారి చదివేసేయండి. పాలకూర టమాట తినడం వల్ల ఎలాంటి సస్టం జరగదు అంటున్నారని నిపుణులు. ఆక్సలేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటే కిడ్నీలో స్టోన్స్ వస్తాయి అంటారు నిపుణులు. అయితే పాలకూరలో ఈ ఆక్సలేట్స్ 750 మి. గ్రాములు ఉంటే.. టమాటోలో 150 మి. గ్రాముల ఆక్సలేట్స్ ఉంటాయి. అందుకే పాలకూర టమాట తింటే రాళ్లు వస్తాయి అంటారు. అయితే పాలకూర టమాట వండటం వల్ల 80 శాతం ఆక్సలేట్స్ నశిస్తాయట. కేవలం 4050 శాతం మాత్రమే పేగుల్లోకి వెళ్తాయట. 60 శాతం విసర్జనలో వెళ్లి పోతాయి అంటారు నిపుణులు. రక్తం లోపలికి వెళ్లినా కూడా లివర్ హ్యాండిల్ చేసి అందులో 15 శాతం బ్లడ్ లోకి పంపిస్తుందట. మిగతా వాటిని మోషన్ ద్వారా బయటకు పంపిస్తుందట. ఈ మెకానిజం వల్లనే పాలకూర టమాట తిన్నా కూడా రాళ్లు రావు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే స్టోన్స్ ఉన్న వారు అయినా లేని వారు అయినా కూడా ఈ పాలకూర టమాటాను తినవచ్చు.

# నెలసరిలో వచ్చే నొప్పి వల్ల పిల్లలు పుట్టరా?

మహిళలు ఇంట్లో ఉంటారు వారికి ఏం టెన్షన్. హాయిగా తింటారు పడుకుంటారు అనే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ ఒక ఆడపిల్లగా పుట్టిన దగ్గర నుంచి చనిపోయే వరకు ఆమెకు చాలా కర్తవ్యాలు ఉంటాయి. అందులోనూ చాలా ఆచారాలు కూడా ఉంటాయి. కొన్నింటిని ఆమె మాత్రమే భరించాలి. అందులో భాగంగానే ఏ మగవారు కూడా అనుభూతి చెందలేని కొన్ని సమస్యలు మహిళలకు మాత్రమే ఉంటాయి. నెలసరి, గర్భం, బాలింత, విధవ రాలు వంటివి కేవలం అమ్మాయికి మాత్రమే సొంతం. ఇక నెలసరి వచ్చినా ఏది జరిగినా ఇంట్లో పనులు చేయకుండా ఉంటే ఆ ఇంట్లో ఏ పని ముందుకు సాగదు. మరి కొందరికి నెలసరి సమయంలో చాలా కడుపు నొప్పి వస్తుంటుంది. ఇలా కడుపు నొప్పి వస్తే పిల్లలు పుట్టరనే ఓ నళకామృతం కూడా ఉంది. మరి ఇది ఎంతవరకు కరెక్ట్. దీనిమీద వైద్యులు విమంతులన్నారు అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అయితే నెలసరి సమయంలో

కడుపు నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? ఏ విధమైన నొప్పి అనే విషయాల మీద పిల్లలు పుడతారా? లేదా అనేది ఆధారపడి ఉంటుందట. నెలసరి మొదలైన దగ్గర నుంచి కడుపు నొప్పి ఉంటే అది కామన్ కడుపునొప్పి అంటున్నారు వైద్యులు. దీని వల్ల కడుపునొప్పి మాత్రలు కూడా వేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల పిల్లలు పుట్టరనే సమస్య లేదట. అయితే కొందరిలో 3035 సంవత్సరాల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు నెలసరిలో కడుపు నొప్పి వస్తే దీనికి కారణాలు వేరుగా ఉంటాయి. ఫైబ్రాయిడ్, ఎడినోమిసెప్టియా, పీసీఓడి, గర్భసంచి ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు మీ కడుపు నొప్పికి కారణం కావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాలలో మాత్రమే పెగ్నెసీసీ విషయంలో కాస్త ఇబ్బంది ఉంటుందట. అందుకే సెకండరీ స్టేజ్ లో డాక్టర్ ను సంప్రదించి వారి సలహాలు సూచనల మేరకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పిల్లలు పుట్టే అవకాశం మరింత తగ్గుతుంటుంది కాబట్టి జాగ్రత్త మస్ట్ అంటారు నిపుణులు.



# రాత్రి భోజనం తర్వాత వాకింగ్ చేస్తున్నారా..

నడక ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో మనందరికీ తెలిసిందే. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు చాలా మంది రన్నింగ్, బ్రెస్క్ వాకింగ్ చేస్తుంటారు. అలాగే రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోకుండా వాకింగ్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే రాత్రి భోజనం తర్వాత వేగంగా నడవాలా లేదా నెమ్మదిగా నడవాలా అనే చాలామంది మదిలో మెదిలే ప్రశ్న రాత్రిపూట చాలామంది తరచుగా చూస్తూ ఉంటారు. రాత్రి భోజనం తర్వాత కొంత సమయం పడుకుంటారు. అయితే ఆహారం తిన్నాక నేరుగా పడుకునే వారు కొందరున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఫుడ్ సరిగా జీర్ణం సమస్యలు రావచ్చు. ఈ సమస్యను నివారించడానికి ఆహారం తిన్న తర్వాత తప్పనిసరిగా నడవాలి. అయితే మీరు ఎంతసేపు, ఏ వేగంతో నడవాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రాత్రి 7 గంటలకే డిన్నర్ చేయాలని పలువురు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే వాకింగ్ కి వెళ్లకండి. తిన్న తర్వాత కనీసం గంట సేపు గ్యాప్ ఇవ్వాలంటున్నారు.

అలాగే రాత్రిపూట స్లీప్ గా కాకుండా వీలైనంత నెమ్మదిగా నడవండి. రాత్రి భోజనం తర్వాత అరగంట నుంచి గంట వరకు సాధారణంగా నడవాలంటున్నారు. అలా కాకుండా వేగంగా నడవడం వల్ల కడుపులో నొప్పి వస్తుందట. 1. సులభంగా ఆహారం జీర్ణం.. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత అరగంట పాటు నడవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగు పడుతుంది. అజీర్ణం, కడుపునొప్పి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు కూడా రావు. 2. మెటబాలిజం బూస్ట్.. రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. 3. రోగనిరోధక శక్తి.. రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత వాకింగ్ చేసే అలవాటు వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని ద్వారా అనేక రకాల సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ పొందుతారు. మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ నడవాలి. 4. ప్రశాంతమైన నిద్ర.. నడక వల్ల శరీరంలో ఎండోర్లిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. ఈ హార్మోన్ మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, దీని వలన మంచి నిద్ర వస్తుంది.

# మునక్కాయలు అతిగా తింటున్నారా..

మనలో చాలా మంది మునక్కాయలు ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులోని పోషకాల రక్తంలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయ పడతాయి. కానీ, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు మున గకాయ తినేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. ఇది హైపోగ్లైసిమియాకు కూడా కారణమవుతుంది. షుగర్ ను నియంత్రించడానికి, నిపుణులు మీ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో మునగకాయలను మాత్రమే తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

మునగలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ప్రమాద కరం. శరీరానికి ఫైబర్ అవసరం అయినప్పటికీ, అతిగా తినడం మంచిది కాదు. మీ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా, మల బద్ధకం, ప్రేగు సమస్యలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కొంతమంది మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు కొందరిలో

అల్లర్జిని కలిగిస్తాయి. మునగకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అల్లర్జి వస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది మరింత హానికరమని నిపుణులు అంటున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. వీటిలో ములగ కూరలు కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలలో అల్లర్జిలకు కారణమవుతాయి. ఇది పుట్టబోయే బిడ్డపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.





