



డీజీపీ ఎదుట లొంగిపోయిన మావోయిస్టు కీలక నేతలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

తెలంగాణ రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి ఎదుట ముగ్గురు మావోయిస్టు కీలక నేతలు లొంగి పోయారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో డీజీపీ మాట్లాడుతూ, “కుంకటి వెంకటయ్య అలియాస్ వికాస్, మొగిలిచర్ల వెంకటరాజు అలియాస్ చందు, తోడేం గంగ అలియాస్ సోనీ (చత్తిస్ డ్) మావోయిస్టు పార్టీ నుంచి బయటికొచ్చి జనజీవన స్రవంతిలో కలిసిపోతున్నారు” అని తెలిపారు. సిద్దిపేట జిల్లాకు చెందిన కుంకటి వెంకటయ్య 1990లో పీడబ్ల్యూ డీ ఏర్పాటు చేసిన రైతు కూలీ సభలకు హాజరై అదే ఏడాది అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు. కమాండర్ బాలన్న అధ్వర్యంలోని దళంలో చేరి, తరువాత 35 సంవత్సరాలపాటు

వివిధ హోదాల్లో పనిచేశారు.

హనుమకొండ జిల్లా ధర్మసాగర్ మండలం తాటికాయల గ్రామానికి చెందిన మొగిలిచర్ల వెంకటరాజు అలియాస్ చందు (45) 11 ఏళ్ల వయసులోనే విప్లవ గీతాలకు ఆకర్షితుడై మావోయిస్టు ఉద్యమంలో చేరాడు. 1993లో నర్సంపేట దళంలో రిక్రూట్ అయి, రాష్ట్రస్థాయి కమిటీలో పలు హోదాల్లో సేవలందించాడు. మావోయిస్టు నాయకత్వంతో సైద్ధాంతిక విభేదాల కారణంగా, తన భార్య తోడేం గంగతో కలిసి పోలీసుల పిలుపునకు స్పందించి లొంగిపోయాడు. “ఇటీవల కాలంలో మొత్తం 403 మంది మావోయిస్టులు స్వచ్ఛందంగా పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు” అని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

మరియా కొరినా మచాడోకు నోబెల్ శాంతి పురస్కారం

- ◆ నోబెల్ శాంతి బహుమతి విజేత
- ◆ ప్రజాస్వామ్యం కోసం పోరాటం
- ◆ బెదిరింపులు, సవాళ్లు
- ◆ ట్రంప్ ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు
- ◆ నోబెల్ శాంతి బహుమతి చరిత్ర

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

ఈ ఏడాది ప్రతిష్టాత్మక నోబెల్ శాంతి బహుమతి మరియా కొరినా మచాడోను వరించింది. ఈ విషయాన్ని నార్వే నోబెల్ కమిటీ శుక్రవారం ప్రకటించింది. వెనెజువెలాకు చెందిన మరియా కొరినా ప్రజాస్వామ్య హక్కుల కోసం పోరాడినందుకు గానూ ఈ పురస్కారం లభించింది. అయితే, ఈ అత్యున్నత పురస్కారం కోసం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అనేక ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ ఫలితం దక్కలేదు. ఈ ఏడాది మొత్తం 338 మంది ఈ శాంతి పురస్కారానికి నామినేట్



అవ్వగా.. అకాడమీ సభ్యులు మరియా వైపు మొగ్గుచూపారు. వెనెజువెలా ప్రజల హక్కుల కోసం అవిశ్రాంత పోరాటం చేసినందుకు గానూ మచాడోకు ఈ పురస్కారం ఇస్తున్నట్లు నోబెల్ కమిటీ వెల్లడించింది. నియంతృత్వం నుంచి ప్రజాస్వామ్య సాధన కోసం శాంతి మార్గంలో ఆమె విశేష కృషి చేశారని తెలిపింది. ఈ క్రమంలో మచాడో ఎన్నో బెదిరింపులు ఎదుర్కొన్నారు.. గత ఏడాది కాలంగా అజ్ఞాతంలో జీవించాల్సి వచ్చింది ని పేర్కొంది. ఆమె వెనెజువెలా పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా, దేశ విపక్ష నేతగా పనిచేశారు.

వెనెజువెలా సైనికీకరణను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన ఆమె.. శాంతియుత మార్గంలో ప్రజాస్వామ్యం కోసం కృషిచేసి ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారని నోబెల్ కమిటీ వెల్లడించింది. నోబెల్ శాంతి బహుమతిని 1901 నుంచి 105 సార్లు ప్రకటించారు. ఇందులో 111 మంది వ్యక్తులు, 31 సంస్థలు ఇప్పటివరకు ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నాయి. ఈ అవార్డు అందుకున్న అతిపిన్న వయస్కురాలిగా పాకిస్తాన్కు చెందిన హక్కుల కార్యకర్త మలాలా యూసఫ్జాహ్ నిలువగా.. జోసెఫ్ రాట్జ్లాట్ 86 ఏళ్ల వయసులో దీనిని అందుకున్నారు.



నోబెల్ పై ట్రంప్ ఆవేదన!

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

నోబెల్ శాంతి బహుమతి పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. నేడు ఈ అవార్డుకు సంబంధించి ప్రకటన రాసున్న నేపథ్యంలో ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. యూఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా కు నోబెల్ ఇవ్వడంపై అక్కసు వెళ్లగక్కారు. ఏమీ చేయకపోయినా ఒబామాకు ఇచ్చారని, ఎనిమిది యుద్ధాలు ఆపిన తనకు వస్తుందో, రాబో తెలియడం లేదంటూ ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. గురువారం వైట్ హౌస్ లో ట్రంప్ విలే కరలుతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా గాజాలో శాంతి నెలకొల్పడంతో సహా తాను ఎనిమిది యుద్ధాలను అపడంలో విజయం సాధించానంటూ ఉద్ఘాటించారు.

మగతా 2లో



నవంబరు నాటికి చెరువుల అభివృద్ధి పూర్తి చేయాలి

హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

మాధాపూర్ లోని తమ్మడికుంట చెరువు, కూకట్ పల్లిలోని నల్లచెరువు అభివృద్ధి పనులు నవంబరు నాటికి పూర్తి కావాలని హైద్రా కమిషనర్ ఐ.ఎ. రంగనాథ్ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం ఈ రెండు చెరువుల అభివృద్ధి పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ చెరువులను పర్యాటక ప్రాంతాలుగా తీర్చిదిద్ద బశగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.



మగతా 2లో



హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ వేగం కొత్త రికార్డు

- ◆ పట్టణాభివృద్ధిపై ప్రభుత్వ భారీ మదుపు
- ◆ భవిష్యత్తుకు ఎలక్ట్రిక్ నగరంగా హైదరాబాద్ లక్ష్యం

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం వేగంగా దూసుకెళ్తుందని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. హైటెక్ నోలో జరిగిన తెలంగాణ నరేడ్స్ ప్రాపర్టీ షోను ప్రారంభించిన ఆయన, ఇటీవల ప్రభుత్వ వేలంలో ఎకరం భూమి 177 కోట్ల రూపాయలకు అమ్ముడవ్వడం నగర పెట్టుబడి అవకాశాలపై ఉన్న విశ్వాసానికి నిదర్శనమని అన్నారు. ఇలా భూమి విలువ రికార్డు



స్థాయిలో ఉండటం ద్వారా హైదరాబాద్ దేశ వ్యాప్తంగా రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించిందని వ్యాఖ్యానించారు.

మగతా 2లో



జాగృతిలో చేరడమంటే బతుకమ్మ ఆడినట్లే

- ◆ కల్సుకుంటున్న కవిత విమర్శలు, పోరాట పిలుపు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

హైదరాబాద్ లో తెలంగాణ జాగృతి కార్యకలాపాలకు కొత్త ఊపిరి పోసేలా జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కల్సుకుంట కవిత తీవ్ర స్థాయిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. తెలంగాణ జాగృతిలో చేరడం అంటే బతుకమ్మ ఆడినట్లే కానీ చేతుల్లో పూలు కాకుండా పిడికిలెత్తిన పోరాట స్ఫూర్తి ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్ బంజారాహిల్స్ లోని తెలంగాణ జాగృతి కార్యాలయంలో పలు జిల్లాల నుంచి వచ్చిన కార్యకర్తలకు కవిత కందువాల

మగతా 2లో

జుబ్లీహిల్స్ టిక్కెట్ పై అసంతృప్తి

అంజన్ కుమార్ యాదవ్ ను బుజ్జగించిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

జుబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో టిక్కెట్ దక్కకపోవడంతో అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేత, మాజీ ఎంపీ అంజన్ కుమార్ యాదవ్ ఇంట్లో రాజకీయ సందడి నెలకొంది. పార్టీ నిర్ణయంపై మనస్తాపానికి గురైన అంజన్ కుమార్ ను ఒప్పించేందుకు ఏఐసీసీ ఇన్ ఛార్జ్ మీనరాజన్, మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, వివేక్ తదితరులు ఆయన నివాసం చేరుకున్నారు. టిక్కెట్ ను నవీన్ యాదవ్ కు కేటాయించాల్సిన పరిస్థితిలో వివరించారు.



తనప్పడూ పార్టీకి విరుద్ధంగా నడుచుకోలేదని, కష్టకాలంలో కూడా కాంగ్రెస్ కు అండగా నిలిచానని అంజన్ కుమార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మగతా 2లో

ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో గంజాయి సాగు సంచలనం

- ◆ గిరిజన రైతుల అరెస్టు
- ◆ పక్కా ప్రణాళికతో పోలీసుల దాడులు
- ◆ రూ.1 లక్ష విలువైన గంజాయి మొక్కల స్వాధీనం

ఆసిఫాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

కుఝం థీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో నిషేధిత గంజాయి సాగు వెలుగులోకి రావడంతో స్థానికంగా పెద్ద దుమారం రేగింది. తిర్వాణి మండలం పరిధిలోని కొద్దుగూడ గ్రామంలో గంజాయి మొక్కలను దాచిపెట్టి సాగు చేస్తున్నారనే సమాచారం సిద్ధాంత ప్రాతిపదికన పోలీసులు ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి రహస్యంగా పర్యవేక్షణ నిర్వహించారు.



పక్కా ప్రణాళికతో పోలీసుల దాడులు శుక్రవారం తెల్లవారుజామునే పోలీసులు గ్రామానికి చేరుకుని పొలాలను చెక్ చేశారు. కంది పంటల మధ్య చాకచక్యంగా దాచిన గంజాయి మొక్కలు గుర్తించడంతో అధికారులు

మగతా 2లో

సీపీజీఈటీ రెండో దశ ప్రవేశాలకు పూర్తి షెడ్యూల్ విడుదల

ప్రతి తేదీ కీలకం

హైదరాబాద్, (తెలంగాణ ముచ్చట్లు)

టీజీ సీపీజీఈటీ 2025 ప్రవేశాల తొలి దశ పూర్తి కాగా, రెండో దశ అడ్మిషన్ ప్ర

క్రియకు సంబంధించి పూర్తి షెడ్యూల్ ను ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ తరఫున కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ పాండురంగారెడ్డి ప్రకటించారు.

మగతా 2లో





అధ్యక్ష పదవుల కోసం దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10. తెలంగాణ ముచ్చట్లు: జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్ష పదవికి ఆసక్తి గల అభ్యర్థుల నుండి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ మరియు నగర కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు మహ్మద్ జావేద్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఆల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆదేశానుసారం, తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ సూచన మేరకు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్ష పదవికి దరఖాస్తులను కోరడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఆసక్తిగలవారు దరఖాస్తు చేయగలరు.

వారి దరఖాస్తుతో పాటు తమ బయోడేటాకాపీని రేపు ది 11 102025 న ఉదయం 10.00 గంటల నుండి జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవనంలో అందజేయాలని కోరారు. ఆ దరఖాస్తులను ఏ ఐ సి సి అబ్జర్వర్ ట్రు ణ్గా పరిశీలించి అధ్యక్షుని ఎంపిక చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 01.00 గంటల నుండి సాయంత్రం 07.00 గంటల వరకు నాయకులకు జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్ లో ఏ ఐ సి సి అబ్జర్వర్ అందుబాటులో ఉంటారని తెలియజేశారు.



బీసీ రిజర్వేషన్లు అడ్డుకున్న బిజెపి భారీ మూల్యం చెల్లించక తప్పదు

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10 . తెలంగాణ ముచ్చట్లు: బీసీ బిల్లును 9 వ షెడ్యూల్లో చేర్చకుండా గవర్నర్ దగ్గర రాష్ట్రపతి దగ్గర పెండింగ్లో పెట్టి ఈసీలకు తీరని అన్యాయం చేసినటు వంటి బిజెపి పార్టీ ముమ్మారికి బీసీల డ్రోహి అని, రాబోయే ఎన్నికల్లో భారీ మూల్యం చెల్లించక తప్పదని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు నారాయణవరపు శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మోడేపల్లి కృష్ణమూచారి మాట్లాడారు. బీసీల నోటి కాడ కూడుని లాకున్న రాజకీయ పార్టీలని వదిలిపెట్టమని అన్నారు. జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లింగనబోయిన పుల్లారావు మాట్లాడుతూ విద్య ఉద్యోగాల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్ల ద్వారా

◆ **జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు నారాయణవరపు శ్రీనివాస్,**
◆ **రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మోడేపల్లి కృష్ణమూచారి**

బీసీ బిడ్డల బతుకులు మారుతాయని ఎదురుచూస్తున్న బీసీలకు సాంకేతి కారణాలు చూపించి అన్యాయం చేస్తున్న రాజకీయ పార్టీలు పద్ధతి మార్చుకోవాలని అన్నారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మనసం శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ రాబోయే స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలు గుణపాఠం చెప్పారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగర ఉపాధ్యక్షులు కేతేపల్లి నాగేశ్వరరావు, ఉపాధ్యక్షులు అమ్మతం మల్లికార్జున్, కార్యదర్శి మనసం శివ నాగేశ్వరరావు, కట్టూరు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మోడేపల్లి వెంకటాచారి ,యువజన విభాగం అధ్యక్షులు కూరపాటి సతీష్, మహిళా విభాగం నాయకురాలు చెన్న ఉమా తదితరులు పాల్గొన్నారు..



ఎన్నికల హామీల్లో ప్రకారంగానే 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10. తెలంగాణ ముచ్చట్లు: కాంగ్రెస్ పార్టీకి చిత్తశుద్ధి ఉంది కాబట్టే కేబినెట్ లో ఆమోదం పొందుపరచి బీసీ రిజర్వేషన్ ప్రవేశపెట్టించని కార్పొరేట్, బీసీ సంఘం నాయకులు కమర్రపు మురళీ అన్నారు. శుక్రవారం ఖమ్మం నగరం లోని మంత్రి తమ్ముల క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాబోయే రోజుల్లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్ తోనే ఎన్నికలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ పోతుందని తెలిపారు. రాహుల్ గాంధీ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం

గానే 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ సాధించుకుంటామని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీ బీసీ రిజర్వేషన్ కు అడ్డుపడుతుందని ఆరోపించారు. ఎవరు ఎన్నికటలు పన్నినా బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు ఆగ్ ప్రసక్తే లేదని ఆయన తెలిపారు. కేబినెట్ లో మంత్రులు బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లుపై చర్చ జరిగిన తర్వాత కోర్టులో పిటిషన్ వేసి వాదలను వినిపించి బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు సాధించుకుంటామన్నారు. ఈ విలేఖరుల సమావేశంలో డిప్యూటీ మేయర్ జోహార్ ఫాతిమా, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ యార్గగర్ల హనుమం తరావు కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీ సంఘం నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉచిత వేరుశనగ విత్తనాల పంపిణీతో రైతుల్లో కొత్త ఉత్సాహం: ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి

ద్వైమందడి,అక్టోబర్10(తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

రైతు సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అని వనపర్తి శాసనసభ్యులు తూడి మేఘారెడ్డి పేర్కొన్నారు.పెద్దమందడి మండలం పామిరెడ్డిపల్లి గ్రామ రైతు వేదికలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఉచిత వేరుశనగ విత్తనాల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని రైతులకు విత్తనాలను అందజేశారు.ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డి మాట్లాడుతూ..“రైతుల శ్రమే దేశానికి బలం. అందుకే రైతుల భరోసా కోసం,

పంటల ఉత్పత్తి పెంపు కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉచిత వేరుశనగ విత్తనాలను పంపిణీ చేస్తోంది. గతంలో రైతులను మోసం చేసిన పాలకులకన్నా, రైతు కోసం పనిచేసే ప్రభుత్వం ప్రజలకు అవసరం” అని చెప్పారు. ఆయన గత ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడుతూ -“పది సంవత్సరాల పాలనలో రాయితీ విత్తనాలు, ఎరువులు, పరికరాలు ఇవ్వకుండా రైతులను నిరాశలోకి నెట్టారు.కానీ ఇప్పుడు రైతులకు ఉచిత విత్తనాలు, రాయితీ ఎరువులు అందించడం ద్వారా కాంగ్రెస్ ప్ర



భుత్వం నిజమైన రైతు మిత్రంగా నిలుస్తోంది” అని పేర్కొన్నారు.పాలమూరు-రంగారెడ్డి, కాలేశ్వరం ప్రాజెక్టులపై లక్షల కోట్ల ఖర్చు పెట్టి ఒక్క ఎకరానికి నీళ్లు అందించని ప్రభుత్వంపై కూడా విమర్శలు చేశారు. “కేవలం కమీషన్ల కోసం ప్రాజెక్టులు వాడుకున్నారు. పాలమూరు సస్యశ్యామలంగా ఉండటానికి కారణం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే” అని చెప్పారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలమూరు అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నారని, ప్రతి ఏడాదూ రూ.25 వేల కోట్ల నిధులు కేటా

యించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.రైతులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విత్తనాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు.వనపర్తి నియోజకవర్గానికి ఈ సీజన్లో మొత్తం 2,500 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంటాయని, అందులో మొదటి విడతగా 890 క్వింటాలను పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వ్యవసాయ అధికారులు రైతులు పాల్గొన్నారు.



ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ద్వారా రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి...

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ -10, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ద్వారా రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు.

శుక్రవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ను జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ పి.హెచ్.సి.లలో పనిచేసే ప్రతి సిబ్బంది అటెండెన్స్ ఆన్ లైన్ చేసి 100 శాతం మా నిటర్నింగ్ చేయాలని అన్నారు. ప్రసవ సమయంలో తల్లి మరణాలకు సంబంధించి కేసులు పరిశీలిస్తే రెండవ ఏ.ఎన్.సి. చెక్ అప్ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చేసుకున్నట్లు తెలిందని, దీనికి గల కారణాలను కలెక్టర్ ఆరా తీశారు. గత సంవత్సర కాలంగా ప్రతి ఆశా కార్యకర్త పరిధిలో మొదటి, రెండవ ఏ.ఎన్.సి. చెక్ అప్ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో జరిగిన కేసులు పరిశీలించి రిపోర్ట్ అందించాలని, దీనికి గల భాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి వైద్యాధికారి తన పరిధిలోని ఆశా కార్యకర్తలతో రెగ్యులర్ గా సమావేశాలు పెట్టుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గర్విణీలకు

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

చికిత్స అందించడంలో నిర్లక్ష్యం వహించిన ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులపై కూడా చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఆశా కార్యకర్తలు రెగ్యులర్ గా తమ పరిధిలో ఇంటింటి సర్వే చేస్తూ గర్విణీ మహిళల వంద శాతం ఏ.ఎన్.సి. రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తి అయ్యేలా చూడాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల దగ్గర ఉన్న వసతులు ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో లేవని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో అధికంగా ప్రసవాలు జరిగేలా చూడాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఏలైనంత వరకు సాధారణ ప్రసవాలు జరిగేలా చూడాలని, సి సెక్షన్ డెలివరీలను నివారించాలని అన్నారు. అధికంగా సి సెక్షన్ జరుగుతున్న ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల పై నిషా పెట్టాలని, ప్రతి సెక్షన్ ఆపరేషన్ పై ఆడిట్ రిపోర్ట్ ఉండాలని అన్నారు. జిల్లాలో అనవసరంగా సి సెక్షన్ డెలివరీలను చేసే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఆశా కార్యకర్తలు ప్రతి గర్విణీ స్త్రీ ను

పాలో అవ్ చేస్తూ ఉచితంగా మన ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో ప్రసవాలు జరిగేలా చూడాలని అన్నారు. ప్రతి పి.హెచ్.సి. పరిధిలో వంద శాతం పిల్లలకు టీకాలు వేయించాలని, వైద్య అధికారులు టీకాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ప్రతి ఆశా కార్యకర్త పాలో అవ్ చేయాలని అన్నారు. ప్రతి పి.హెచ్.సి. పరిధిలో ఎన్.సి.డి. సర్వే పూర్తి చేసి వివరాలు ఆన్ లైన్ లో సమోడు చేయాలని, వైద్య అధికారులు తమ పరిధిలో ఆశా కార్యకర్తలతో చర్చించి సమస్యకు పరిష్కారం చూపాలని అన్నారు. ఎన్.సి.డి. సర్వే నిర్వహణలో ఆశా కార్యకర్తలు, ఏ.ఎన్.ఎం, ఎం.ఎల్.హెచ్.పి. పాత్ర ఎంత ఉండోలో నిర్దేశించుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి పి.హెచ్.సి. పరిధిలో డెంగ్యూ, మలేరియా, చికెన్ గున్యా వ్యాధి నిర్ధారణ కిట్టు అందుబాటులో ఉంచాలని అన్నారు. గత సంవత్సరం కంటే 58 శాతం డెంగ్యూ కేసులు నేడు తగ్గాయని, దీనికి కృషి చేసిన అధికారులను కలెక్టర్ అభినందించారు. పారిశుధ్య సమస్యల వల్ల కేసులు అధికంగా

సమోడువుతున్న గ్రామాల జాబితా అందించాలని అన్నారు. టీబీ నిర్మాలనకు చిత్తశుద్ధితో కృషి చేయాలని, నిర్దేశించిన లక్ష్యం పరిక్షలు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. తెలంగాణ దయగ్యాస్టిక్ హాట్ ద్వారా వైద్య పరీక్షల ఫలితాలు త్వరగా అందించేలా చూడాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో పరీక్షలు జరిగినప్పుడు ప్రజలకు మనపై సమ్మకం పెరుగుతుందని అన్నారు. ప్రతి పి.హెచ్.సి.కి లక్ష్యాలు కేటాయించి వైద్య పరీక్షల శాంపిల్స్ సేకరించాలని అన్నారు. దయగ్యాస్టిక్ హాట్ నిర్వహణకు అవసరమైతే అదనపు సిబ్బందిని నియమించాలని, ప్రతి రోజూ పూర్తి సామర్థ్యంతో టీహాట్ పని చేయాలని అన్నారు. పి.హెచ్.సి. పరిధిలో సికిల్ సెల్ అనీమియా క్యారియర్స్ కు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అన్నారు. అనంతరం ప్రపంచ మానవ అరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా కలెక్టర్ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారిణి డాక్టర్ బి. కళావతి బాయి, వివిధ ప్రోగ్రాం అధికారులు, వైద్య అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి కలెక్టర్ ను కోరిన పరమేశ్వరరెడ్డి

కాప్రా కార్పొరేటర్ స్వర్ణరాజుతో కలిసి వినతిపత్రం సమర్పణ

మేడ్చల్, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): ఉప్పల్ నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు ప్రాథమిక సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని మేడ్చల్ పట్టణ జిగిరి జిల్లా కలెక్టర్ మిక్కిలినేని మన చౌదరి, ఐ.ఎ.యస్. కి కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జి మందములు పరమేశ్వరరెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. శుక్రవారం ఆయన కాప్రా కార్పొరేటర్ స్వర్ణరాజుతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయాన్ని

సందర్శించి వివిధ అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చించి, వినతిపత్రం అందజేశారు. పరమేశ్వరరెడ్డి మాట్లాడుతూ “ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలో భూసమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నాయి. ఉప్పల్, కాప్రా మండల పరిధిలో ప్రభుత్వ భూములపై కొందరు ఆక్రమణలు చేస్తున్నారు. ఈ కట్టాలను అరికట్టేందుకు అధికార యంత్రాంగం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి,” అన్నారు. అలాగే ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు, కళాశాలలు, ఆరోగ్య కేం



ట్రాలకు తగిన స్థలాలను కేటాయించాలని ఆయన కలెక్టర్ ను కోరారు. మరియు కాప్రా, చెర్రపల్లి, నాగారం ప్రాంతాల్లో రోడ్ల విస్తరణ,

డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, నీటి సరఫరా వంటి మౌలిక వసతులలో పాలనను వివరించారు. పౌరసౌకర్యాల మెరుగుదలకు అవసరమైన నిధులు కేటాయించాలని, పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. కలెక్టర్ మన చౌదరి ఈ అంశాలపై సానుకూలంగా స్పందించి సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు పరమేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు రవి కుమార్, గణేష్, శంకర్ పాల్గొన్నారు.



సత్తుపల్లి పట్టణంలో ఓటు హక్కు రక్షణ కోసం కాంగ్రెస్ నేత మట్టా దయానంద్ పిలుపు

సత్తుపల్లి, అక్టోబరు 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): సత్తుపల్లి నియోజకవర్గం కేంద్రంగా ఓటర్ల హక్కులను రక్షించడానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఓటు హక్కు ఉల్లంఘనలను నివారించే సంతకాల ఉద్యమం శుక్రవారం సత్తుపల్లి పట్టణంలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు డాక్టర్ మట్టా దయానంద్ విజయ్ కుమార్



స్రైసీ బావర్చి రెస్టారెంట్ ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి ప్రారంభం

నాగారం, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ రాంపల్లి అర్టీసీ కాలనీలో కొత్తగా స్థాపించిన స్రైసీ బావర్చి రెస్టారెంట్ ను మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే, "ప్రజల టెన్షన్



ఘనంగా నాగారం ఉన్నత పాఠశాలలో సైన్స్ ఫెయిర్

నాగారం, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): నాగారం ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థుల ప్రతిభా ప్రదర్శనగా సైన్స్ ఫెయిర్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కీసర మండల విద్యాశాఖ అధికారి జమదగ్గి, చీర్యాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రవీంద్ర ముఖ్య అతిథులుగా

చదువులలో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న గిరిజన బిడ్డలకు సహకారం అందిస్తా

కుషాయిగూడ, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): ఉన్నత చదువులలో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న గిరిజన విద్యార్థులకు అండగా ఉంటూ, వారి కుటుంబాలకు అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అంది స్థానని ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి పేర్కొన్నారు. గ్రూప్-1 పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి డిప్యూటీ సుపరింటెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ (డిఎస్సీ) గా ఎంపికైన దిరావత్ సచితను ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి శుక్రవారం ఏఎస్ రావు నగర్ కార్పొరేట్ సింగిల్ రెడ్డి శిరీష సోమ శేఖర్ తో కలిసి నాగార్జున నగర్ లోని ఆమె నివాసంలో శాలువా కప్పి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ,



ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి

"గిరిజన విద్యార్థులు ఉన్నత చదువుల్లో ప్రతిభ చూపడం సమాజానికి గర్వకారణం. సచిత విజయాన్ని చూసి మరెందరో యువత ప్రేరణ పొందుతారు. ఇలాంటి ప్రతిభావంతుల విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం, ప్రజా ప్రతినిధులు అండగా నిలవాలి" అని అన్నారు. డిఎస్సీగా బాధ్యతలు చేపట్టి ప్రజలకు సానుకూలమైన, పారదర్శకమైన పరిపాలన అందించాలని ఆమెకు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు సింగిరెడ్డి సోమశేఖర్ రెడ్డి, చర్లపల్లి కాలనీల సమాఖ్య సీనియర్ అధ్యక్షుడు ఎంపల్లె పద్మారెడ్డి, పాండాల శివకుమార్ గౌడ్, సారా వినోద్ ముద్దిరాజ్, శ్రీశైలం, ప్రసాద్ రెడ్డి, జై కృష్ణ, సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సాయిస్పూర్తి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు లోయర్ సీలేరు పవర్ ప్లాంట్ సందర్శన

సత్తుపల్లి, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): సత్తుపల్లి మండల పరిధిలోని బి గంగారం గ్రామంలో సాయిస్పూర్తి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎలక్ట్రికల్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ (ఈఈఈ) మరియు డిప్లొమా విద్యార్థులు పారిశ్రామిక శిక్షణ కార్యక్రమం భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ఈస్ట్ గోదావరి జిల్లా మోతుగూడెం మండలంలో ఉన్న లోయర్ సీలేరు పవర్ ప్లాంట్ ను సందర్శించారు. ఈ సందర్శన సందర్భంగా, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ పూటూరి శేషారత్నకుమార్ అన్నారు. విద్యార్థులు తమ సబ్జెక్టులలో తెలివితేటలు, నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఇటువంటి పారిశ్రామిక సందర్శనలు ఎంతో అవసరం. విభాగాధిపతి కె.రామకృష్ణ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఇంజనీరింగ్ కోర్సు విద్యార్థుల కెరీర్ లో పారిశ్రామిక సందర్శన లకు ప్రాధాన్యత ఉందని, ఇది సబ్జెక్టుల



గిరిజన హాస్టల్ వర్కర్స్ సమ్మె 29వ రోజుకు చేరింది.!

సత్తుపల్లి, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): తెలంగాణలోని గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాలలో పని చేసే డైటీ వేజ్, ఔట్ సోర్సింగ్ కార్మికులు, ఎన్నికలకు ముందే కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చిన అంశాలను అమలు చేయాలని, ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించాలనే డిమాండ్ తో సీబీటీయూఆర్ ఆధ్వర్యంలో సమ్మె చేపట్టారు. ఈ సమ్మె శుక్రవారంతో 29వ రోజుకు చేరింది. సమ్మెను సందర్శించిన సీబీటీయూఆర్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు చలహాల విఠల్



అసైన్డ్ భూముల అక్రమ నిర్మాణాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం

కాప్రా తహసిల్దార్ సుచరిత
కాప్రా, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): ఉప్పల్ నియోజకవర్గం కాప్రా సర్కిల్ కుషాయిగూడలో అసైన్డ్ భూములపై జరుగుతున్న అక్రమ నిర్మాణాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కాప్రా తహసిల్దార్ సుచరిత స్పష్టం చేశారు. శుక్రవారం ఆమె కుషాయిగూడ జమింగర్ల వద్ద ఉన్న అర్టీసీ ఇంటర్వ్యూ సౌకర్య సమీపంలోని అసైన్డ్ భూముల్లో వెలిసిన అక్రమ నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా తక్షణమే నిర్మాణాలను తొలగించి, చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు" అని హెచ్చరించారు.

బీసీ రిజర్వేషన్ల చట్టబద్ధత సాధించడంలో కాంగ్రెస్ వైఫల్యం

మాజీ ఎంపీ నామ

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10 . తెలంగాణ ముచ్చట్లు: బీసీ రిజర్వేషన్లకు చట్టబద్ధత సాధించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వైఫల్యమైందని బిఆర్ఎస్ మాజీ లోక్సభ పక్ష నేత, ఖమ్మం మాజీ ఎంపీ నామ నాగేశ్వరరావు ఆరోపించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇటీవల జారీ చేసిన జీవో-9పై హైకోర్టు స్టే ఇవ్వడం వల్ల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియ నిలిచిపోయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ విషయమై నామ స్పందిస్తూ బీసీల హక్కులు, అవకాశాలను రక్షించాలిన్న బాధ్యత ఉన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించిందని ఆయన విమర్శించారు. నాడు తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాపన కోసం కేసీఆర్ పార్టీలకు అతీతంగా అందరినీ కలుపుకొనిపోయి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకోవడం జరిగిందన్నారు. కానీ నేడు రాష్ట్రం లో బీజేపీ, కాంగ్రెస్ నుండి పదహారు మంది ఎంపీలు వుండి కూడా బీసీ రేజర్వేషన్ల విషయమై ఏనాడు పార్లమెంట్ ను స్తంభింపజేయలేదని, కనీసం వారి హక్కుల కోసం పోరాటం చేయలేదన్నారు. రెండు పార్టీలు కూడా బీసీలను మోసం చేశాయన్నారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ రెండు పార్టీల ద్వంద్వ వైఖరి కారణంగా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని, ఇప్పటికైనా పార్లమెంటులో చట్టం ద్వారా బీసీ రిజర్వేషన్ల పెంపునకు కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలన్నారు. కేసీఆర్ సూచనలు మేరకు బీసీ రిజర్వేషన్ల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసగించిన తీరు ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని



ఆయన కార్యకర్తలు, నాయకులకు పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశాన్ని సక్రమంగా సిద్ధం చేయకపోవడం, చట్టపరమైన ప్రక్రియలు పాటించకపోవడం వల్లే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. ఎన్నికల ముందు బీసీ వర్గాల అభ్యున్నతి పేరుతో గొప్ప హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్, అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆ వాగ్దానాలను మరిచిపోయిందని ఆయన విమర్శించారు. ప్రభుత్వం చట్టబద్ధమైన మార్గంలో ముందుకు సాగకపోవడం వల్ల బీసీ వర్గాల ఆత్మగౌరవం దెబ్బతింటోందని మాజీ ఎంపీ నామ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కోర్టు తీర్పు తర్వాత అయినా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బీసీల హక్కులు, ప్రయోజనాలను కాపాడే దిశగా సక్రమమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో బీసీలకు గౌరవం, హక్కులు రెండూ సమానంగా లభించాయి. కానీ కాంగ్రెస్ పాలనలో మళ్లీ నిర్లక్ష్యం తాలూకు చీకట్లు కమ్ముకుంటున్నాయన్నారు. బీసీల హక్కులు, గౌరవం రక్షించడంలో బిఆర్ఎస్ ఎప్పుడూ ముందుంటుందన్నారు.



దక్షిణ అయోధ్యకు 'నూతన' శోభ

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10, తెలంగాణ ముచ్చట్లు:

దక్షిణ అయోధ్య భద్రాద్రి సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయానికి నూతన శోభ సంతరించుకొనుందని ప్రజల మనసుల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించిన భద్రాద్రి ఆలయ అభివృద్ధి పనులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని పనులు శరవేగంగా చేపట్టాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మాతృలు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదేశించారు. శుక్రవారం సచివాలయంలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో దేవాదాయ శాఖ డిప్యూటీ సెక్రటరీ శైలజ రామయ్యర్తో పాటు ఆలయ అభివృద్ధి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన అధికారులకు దిశ నిర్దేశం చేశారు. ఆయన మాటల్లో ఇలా....

మాడ వీధుల విస్తరణకు దిశనిర్దేశం....

“ఆలయ విస్తరణ కోసం భూసేకరణ పూర్తయింది. ఇప్పుడు ఆలయం చుట్టూ ఉన్న మాడ వీధుల విస్తరణ పనులు, ప్రాకార గోడల నిర్మాణాలు తక్షణమే ప్రారంభించాలని మంత్రి తుమ్మల పేర్కొన్నారు. ఆగమ శాస్త్ర ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఆర్కిటెక్చర్ రూపొందించిన డిజైన్లను ఫైనల్ చేసి ఆలయ

- ◆ భద్రాద్రి రామాలయం అభివృద్ధి పనులకు వేగం పెంచాలి
- ◆ టీటిడి ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మంలో వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ నిర్మాణం
- ◆ దేవాదాయ శాఖ డిప్యూటీ సెక్రటరీ శైలజ రామయ్యర్తో మంత్రి "తుమ్మల" సమీక్ష

రూపకల్పనను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఆగమశాస్త్రానికి అనుగుణంగా రూపకల్పన.... ఆలయ నిర్మాణంలో ప్రతి అంశం ఆగమ శాస్త్రం ప్రకారం ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మంత్రి తుమ్మల అధికారులను ఆదేశించారు. “భద్రాద్రి ఆలయాన్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం. దీనిలో ఏ దశలోనూ నిర్లక్ష్యం ఉండరాదు” అని మంత్రి తుమ్మల స్పష్టం చేశారు. భక్తుల సౌకర్యాలకు ప్రాధాన్యం.... భక్తులకు వసతి, రవాణా, పార్కింగ్, నీటి సదుపాయాలు వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని మంత్రి తుమ్మల సూచించారు. భద్రాద్రి రామాలయం పునరుద్ధరణ పూర్తయిన తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా భక్తులను ఆకర్షించేలా ఉండాలని అన్నారు. అభివృద్ధి పనులపై నిరంతర పర్యవేక్షణ....

ఆలయ అభివృద్ధి పనులు సమయ పాలన ప్రకారం సాగుతున్నాయో లేదో నిరంతరంగా పర్యవేక్షించాలని మంత్రి తుమ్మల ఆదేశించారు. ప్రతి దశ పనుల పురోగతిపై అధికారులు సమయానుకూల నివేదికలు సమర్పించాలని సూచించారు. భద్రాద్రి రామాలయం పునరుద్ధరణ పనులు పూర్తయిన వెంటనే అక్కడ విశాలమైన యజ్ఞశాల, రామకోట మాడ వీధులు, ఆధునిక కట్టడాలతో కొత్త చరిత్ర సృష్టించనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఆధ్యాత్మిక పునరుద్ధీవనం లక్ష్యం... రాష్ట్రంలోని ప్రాముఖ్యమైన దేవాలయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. భక్తుల విశ్వాసాన్ని కాపాడేలా దేవాదాయ శాఖ పనులు పారదర్శకంగా కొనసాగుతున్నాయని, భద్రాద్రి రామాలయం అభివృద్ధి ద్వారా తెలంగాణలో ఆధ్యాత్మిక పునరుద్ధీవనానికి నాంది పలుకుతుందని అన్నారు. ప్రభుత్వం భక్తుల సమ్మకాన్ని కాపాడే

విధంగా దేవాదాయ శాఖను పారదర్శకంగా నడిపిస్తోంది. ఆలయాల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆచారాలను కాపాడుతూ అభివృద్ధిని సమతుల్యంగా కొనసాగిస్తాం” అని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఖమ్మంలో టీటిడి ఆధ్వర్యంలో ఆలయ నిర్మాణం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటిడి) ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం నగరంలో వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం నిర్మించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ కోసం మూడు అనువైన ప్రాంతాలను జిల్లా కలెక్టర్ టీటిడి అధికారులకు ప్రతిపాదించినట్లు తెలిపారు. “సోమవారం టీటిడి అధికారులు ఖమ్మం నగరానికి వచ్చి క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలన జరిపి ఆలయ స్థలాన్ని ఖరారు చేస్తారని మంత్రి తుమ్మల వెల్లడించారు. ఈ కొత్త ఆలయం నిర్మాణం పూర్తయితే ఖమ్మం జిల్లాలో భక్తి, పర్యాటక రంగాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. తిరుమల తత్వం, శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో భక్తులకు మరింత దగ్గరగా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం ఏర్పడుతుందని తుమ్మల అన్నారు.

బీఆర్ఎస్ నాయకుల ప్రవర్తన సిగ్గుచేటు

బస్భవన్ వద్ద బస్సులు అడ్డుకోవడం దారుణం – కొలిపాక సతీష్

స్టేషన్ ఘనపూర్, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు బస్భవన్ వద్ద బస్సులను అడ్డుకునేందుకు చేసిన ప్రయత్నం సిగ్గుచేటు చర్యగా కాంగ్రెస్ పార్టీ వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ కొలిపాక సతీష్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. డివిజన్ కేంద్రంలో శుక్రవారం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ, గతంలో 10 సంవత్సరాలపాటు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పాలనలో ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు, ఆ బాధలు ప్రజలు ఎప్పుడీ మరిచలేరని అన్నారు. తమ హక్కుల కోసం పోరాడిన ఆర్టీసీ కార్మికులను బెదిరించి ఉద్యోగాల నుండి తొలగించమని



యత్నించినవారు ఎవరో ప్రజలకు బాగా తెలుసన్నారు. ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరించేందుకు ప్రయత్నించి 48 వేల మంది ఉద్యోగులను రోడ్డున పెట్టినవారు బీఆర్ఎస్ నేతలేనని సతీష్ గుర్తు చేశారు. అందోళన చేసిన కార్మికులపై కేసులు పెట్టడం, మహిళా ఉద్యోగులను పిల్లలతోపాటేని స్టేషన్లలో కార్చి బెట్టడం వంటి అమానవీయ ఘటనలు చోటుచేసుకు

న్నాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “మీ పాలనలో ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు, గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇవన్నీ మరిచిపోయి ఇప్పుడు బస్భవన్ వద్ద కార్యక్రమాలు చేయడం సిగ్గు శరం కాదు?” అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఇప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాక

ర్ ఆధ్వర్యంలో ఆర్టీసీ పునరుద్ధరణ దిశగా పలు చారిత్రాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకువచ్చిందని చెప్పారు. మహిళలకు ఉచిత బస్ ప్రయాణం, ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు ప్రవేశం, 2 వేల కండక్టర్ పోస్టుల భర్తీ, 1,300 డ్రైవర్-శ్రామిక పోస్టుల నియామకం, మూడు కొత్త బస్ డిపోల మంజూరులు కాంగ్రెస్ పాలనలోనే సాధ్యమయ్యాయని వివరించారు. “ఇప్పటికైనా బీఆర్ఎస్ నాయకులు చిల్లర రాజకీయాలు మానుకొని అభివృద్ధికి సహకరించాలి” అని కొలిపాక సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోషల్ మీడియా నాయకులు మామిడ్ శ్రీనివాస్, గట్టు కోటి, నక్క పాపయ్య, గట్టు సురేందర్, గట్టు ఎల్లయ్య, జంపిల కొత్తరాం, శ్రీనివాస్, తాళ్లపల్లి కుమార్, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చట్టంను మించిన రేవంత్ అహంకారం

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ 10, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తీసుకున్న తప్పుడు నిర్ణయాల వల్ల బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై హైకోర్టు విధించిన స్టే రాష్ట్ర ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో కాంగ్రెస్ పాలనకు నల్లపేజీగా నిలిచిందని భారతీయ జనతా పార్టీ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు నెల్లూరు కోటేశ్వరరావు తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. శుక్రవారం నాడు ఖమ్మం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ, “రాజకీయ లాభం కోసం చట్టాన్ని తాకట్టు పెట్టిన ఈ ప్రభుత్వం ఇప్పుడు న్యాయస్థానం చేతిలో చెంపదెబ్బ తిన్నది” అని ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. రేవంత్ ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ముందు బీసీ వర్గాల మద్దతు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో తొందరపాటుగా రిజర్వేషన్లను ప్రకటించిందని ఆయన అన్నారు. కానీ ఆ ప్రక్రియలో సుప్రీంకోర్టు స్పష్టంగా సూచించిన ‘ట్రీపుల్ టెస్ట్’ ప్రమాణాలను విస్మరించిందని కోటేశ్వరరావు మండిపడ్డారు. బీసీ వర్గాల సామాజిక, విద్యా స్థితిగతులపై స్యతంత్ర కమిషన్ నివేదిక లేకుండా, ప్రభుత్వ అంచనాల ఆధారంగా శాతం నిర్ణయించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ఆయన తెలిపారు. “ఈ ప్రభుత్వాన్ని చట్టపరమైన అవగాహన లేక పోవడం కాదు, కావాలనే నిర్లక్ష్యం చేయడం. చట్టం కంటే రాజకీయ లాభం ముఖ్యం అన్న ధోరణి తెలంగాణ పాలనలో స్థిరపడింది” అని ఆయన విసురుగా అన్నారు. హైకోర్టు స్టే వెసుక ఉన్న అసలు కారణం రేవంత్ ప్రభుత్వ



- ◆ రాజకీయ లాభం కోసం రిజర్వేషన్లతో ఆట!
- ◆ హైకోర్టు స్టే ప్రభుత్వం వైఫల్యానికి చిహ్నం
- ◆ మీడియా సమావేశంలో జనపతి జిల్లా అధ్యక్షులు నెల్లూరు కోటేశ్వరరావు.

అహంకారం, అధికార దుర్వినియోగమేనని కోటేశ్వరరావు అన్నారు. “న్యాయ సలహాలను పట్టించుకోకుండా, అధికారుల సూచనలను చక్కన పెట్టి, కేవలం రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు లోబై తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఈ అవమానకర పరిస్థితికి దారితీశాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో చట్టం కంటే పెద్దది ఏదీ లేదు. కానీ రేవంత్ ప్రభుత్వం చట్టాన్ని కాళ్ళకింద వేసి పరిపాలన చేస్తోంది” అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. హైకోర్టు స్టేతో ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తిగా నిలిచిపోయి పంచాయతీలు, మండలాలు, మున్సిపాలిటీలలో పరిపాలన స్తంభింబిందని, ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు అందడం కష్టమైందని ఆయన వివరించారు. “ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడే హక్కు న్యాయవ్యవస్థదే. అందుకే హైకోర్టు ప్రజల తరఫున మాట్లాడింది. ఇది కేవలం రిజర్వేషన్లపై తీర్పు కాదు - ఇది రేవంత్ ప్రభుత్వ అహంకారంపై తీర్పు” అని కోటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. బీసీ వర్గాల అసంతృప్తి రోజురోజుకీ పెరుగుతోందని, నల్గొండ, ఖమ్మం, మహబూబ్ నగర్, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో కాంగ్రెస్పై విరక్తి వ్యాపిస్తున్నదని ఆయన అన్నారు. “బీసీలు అడుగుతున్నారు - మాకు న్యాయం ఎక్కడా?

రిజర్వేషన్ల పేరుతో మోసం చేసిన ఈ ప్రభుత్వం నైతిక హక్కు కోల్పోయింది” అని ఆయన హెచ్చరించారు. బీసీ సమాజాన్ని మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇక రాజకీయంగా తట్టుకోలేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. కేవలం రాజకీయ లాభం కోసం చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదం. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం న్యాయ పరమైన పునాదులు లేకుండా నిర్ణయాలు తీసుకుంది. రాజ్యాంగం చెప్పిన సూత్రాలను విస్మరించింది. ఇలాంటి ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలు తప్పుకుండా శిక్షిస్తారు” అన్నారు. “హైకోర్టు తీర్పు కేవలం ఒక కేసు కాదు, ఇది ఒక బోధ. చట్టం పైనే రాజకీయం ఉండాలి. చట్టాన్ని లెక్కచేయని నాయకత్వం ప్రజల విశ్వాసం కోల్పోతుంది” అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఖమ్మం జిల్లాలో ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్నప్పటికీ ప్రధానమైన సమస్యలు అలాగే అయిపోయాయని విమర్శించారు. ముగ్గురు మంత్రులు కూడా కేవలం కమిషన్ కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రతి పనిలో కూడా కమిషనర్ తీసుకోకుండా మంత్రులు పనిచేస్తున్న దాఖలాలు ఎక్కడా కూడా కనిపించట్లేదని అన్నారు. అంతే

కాకుండా కేంద్రంలోని భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన నిధులను స్వతం మేమే తీసుకువచ్చామని చెప్పడం హాస్యాస్పదంగా ఉన్నాను. పాపాయిల్ సాగు విషయంలో కంపెనీ యజమానులు నకిలీ మొక్కలు పంపిణీ చేసి రైతులను నష్టపరిచి నష్టపరిచే ఇప్పటివరకు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. నకిలీ మొక్కల వల్ల నష్టపోయిన రైతులకు నష్టపరిహారంతో పాటు మొక్కలను కూడా మరల ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లాలో ఉన్న అనేక సమస్యలపై ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ పట్టించుకోవడంలేదని విమర్శించారు. ప్రజా సమస్యలపై తక్షణమే పరిష్కారం చూపించకపోతే జిల్లా వ్యాప్తంగా భారతీయ జనతా పార్టీ పెద్ద ఎత్తున అందోళన ఎదురుగుతుందని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు గుత్తా వెంకటేశ్వరరావు, నల్లగొట్టు ప్రవీణ్ కుమార్, నాయకులు వీరవల్లి రాజేష్ గుప్తా, కందుల శ్రీకృష్ణ, జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ డా॥ నెల్లూరు దెవర్ల, బోయినపల్లి సురేష్, రుద్ర గాని మాధవరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలి...

ఖమ్మం బ్యూరో, అక్టోబర్ -10, తెలంగాణ ముచ్చట్లు: ఖమ్మం నగరాన్ని సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. శుక్రవారం మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో పారిశుధ్య నిర్వహణపై మున్సిపల్ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్యతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ఖమ్మం నగరంలో మరింత మెరుగ్గా పారిశుధ్య నిర్వహణ చేపట్టేందుకు సోపానం (అక్టోబర్ 13) నుంచి ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ 10 రోజుల పాటు చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. నగర వ్యాప్తంగా పేరుకు పోయిన చెత్తను శుభ్రం చేయాలని, మురుగునీరు నిల్వకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. జవాన్ నుంచి సహాయ కమీషనర్ వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ చేపట్టాలని అన్నారు. చెత్త తో ఉన్న ప్రాంతాలను శుభ్రం చేసిన తర్వాత ముందు, ఆ తరువాత తేడాను తెలియజేసేలా ఫోటోలు తీయాలని, ప్రత్యేక పారిశుధ్య నిర్వహణకు అవసరమైన అదనపు లేబర్, ఎక్స్‌పెండ్ అందుబాటులో పెట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. నగరంలోని ప్రధాన రోడ్లు, అంతర్గత రోడ్లలో ఎక్కడ చెత్త ఉండకుండా శుభ్రం చేయాలని, వర్షాల వల్ల పేరుకుపోయిన మట్టి తొలగించాలని అన్నారు.



చాలని అన్నారు. జవాన్ వారీగా రోజుకు ఏ ప్రాంతంలో ఎన్ని కిలోమీటర్ల రోడ్లు శుభ్రం చేస్తున్నారో తెలియజేసేలా ప్రొఫార్మా తయారు చేయాలని అన్నారు. ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ క్రింద శానిటేషన్ నిర్వహించిన ప్రాంతాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేస్తానని, అక్కడ ఎటువంటి మార్పు లేకుండా అపరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు తెలిస్తే చర్యలు ఉంటాయని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ సందర్భంగా శానిటేషన్ జవాన్, సిబ్బందికి సెలవులు రద్దు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతిరోజు జవాన్ తన పరిధిలోని పారిశుధ్య కార్మికులు ఉదయం సకాలంలో రిపోర్ట్ చేసేలా చూడాలని, అందరికంటే ముందే జవాన్ వచ్చి ఫీల్డ్ లో ఉండాలని, వార్డు అధికారులు కూడా క్షేత్రస్థాయిలో పని చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. నగర వ్యాప్తంగా ఉన్న డ్రైయిన్ల పూడిక తీత పనులు చేపట్టాలని అన్నారు. ఏ రోజు తీసిన పూడిక తీత అదే రోజు అక్కడి నుంచి తొలగించేలా కార్యచరణ రూపొందించాలని అన్నారు. పబ్లిక్ పార్క్, బస్ స్టాప్స్, పబ్లిక్ టాయిలెట్స్ పూర్తిగా శుభ్రం చేయాలని అన్నారు. నగరంలో ఉన్న ఖాళీ స్థలాలను 100 శాతం శుభ్రం చేయాలని, అక్కడ ఉన్న పిచ్చి మొక్కలు తొలగించాలని అన్నారు.

ప్రైవేట్ ఖాళీ స్థలాలు శుభ్రం చేసుకునేలా యజమానులకు నోటీసులు జారీ చేయాలని అన్నారు. రోడ్డు మీద నిర్మాణ వ్యర్థాలు, ఎక్కడ ఇసుక, కంకర వంటి నిర్మాణ వదార్థాలు ఉండటానికి వీలు లేదని అన్నారు. నగరంలో ఎక్కడ పిచ్చి మొక్కలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. నగరంలో ఉన్న ఫుట్ పాత్ లను నీటితో కడిగి శుభ్రం చేయాలని అన్నారు. నగరంలో హోటల్స్, వ్యాపార, వాణిజ్య సంస్థలు బయట ఎక్కడైనా చెత్త వేసినట్లయితే వారి లైసెన్సులు రద్దు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రత్యేక పారిశుధ్య డ్రైవ్ ద్వారా వచ్చిన మార్పు స్పష్టంగా తెలియజేసేలా రికార్డు మెయింటెన్స్ చేయాలని అన్నారు. ప్రతి చోట శుభ్రం చేయడానికి ముందు, తర్వాత పరిస్థితులను వివరించేలా ఫోటోలు తీయాలని అన్నారు. 10 రోజులకు సంబంధించి జవాన్ కు కార్యచరణ అందించాలని అన్నారు. నగరంలో 15 రోజులలో ప్రధాన రహదారిపై ఎక్కడా గుంతలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కమీషనర్ అనిల్ కుమార్, శానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్, సూపర్వైజర్, జవాన్లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లెల్ల ఆదిత్య రెడ్డి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఏరాభిమాని రక్తంతో చిత్రపటం బహుమతి

మహబూబ్ నగర్, అక్టోబర్ 1 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): వనపర్తి నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ యువ నాయకుడు, ఆల్ ఇండియా ప్రొఫెషనల్స్ కాంగ్రెస్ నేషనల్ హెడ్ (హెల్త్ కేర్ ప్రొఫెషనల్స్) జిల్లెల్ల ఆదిత్య రెడ్డి పుట్టినరోజు సందర్భంగా.. పెద్దమండడి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గట్టు రాజు తన అభిమానాన్ని వినుతూ వ్యక్తం చేశారు. తన ప్రియ తమ నాయకుడి పట్ల ఉన్న గాఢమైన ప్రేమాభిమానంతో, గట్టు రాజు మహాబూబ్ నగర్ రక్తదాన కేంద్రంలో రక్తం దానం చేసి, తన రక్తంతో స్వయంగా కళాకారుడి సహాయంతో జిల్లెల్ల ఆదిత్య రెడ్డి చిత్రపటాన్ని గీయడం విశేషం. హైదరాబాదులో జరిగిన పుట్టినరోజు వేడుకల్లో పాల్గొని ఆ చిత్రాన్ని ఆదిత్య రెడ్డి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ప్రేమాభిమానాల కానుకగా సమర్పించారు. గట్టు రాజు మాట్లాడుతూ..

జిల్లెల్ల ఆదిత్య రెడ్డి ప్రజల కోసం నిరంతరం కృషి చేసే నాయకుడు. ఆయన ప్రజాసేవా తపన, యువత పట్ల చూపించే ప్రేమ నాకు ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చాయి. ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా నా అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి నా రక్తంతో ఆయన చిత్రాన్ని గీయడం జరిగింది. ఇది నా హృదయపూర్వక గౌరవం అని తెలిపారు. జిల్లెల్ల ఆదిత్య రెడ్డి స్పందిస్తూ.. ఇలాంటి అభిమానులు నా బలమూ, నా ప్రేరణ. రక్తంతో గీసిన నా చిత్రపటం నాకు ఎంతో భావోద్వేగాన్ని కలిగించింది. గట్టు రాజు చూపిన ప్రేమను నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోలేను” అని తెలిపారు. పుట్టినరోజు వేడుకల్లో హైదరాబాదులో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, అభిమానులు భారీగా పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గట్టు రాజు గీసిన ప్రత్యేక చిత్రపటం అక్కడి నాయకుల్లో గట్టు రాజు మాట్లాడుతూ..



విఎస్ విద్యార్థులకు నో ఎంట్రీ..!

పేద, గిరిజన విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకం

సత్తుపల్లి, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): గత తొమ్మిది సంవత్సరాలుగా ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులు బెస్ట్ అవైలబిలిటీ స్కూల్స్ పథకం కింద సత్తుపల్లి సీటు సంపాదించి పాఠశాలల్లో చేరుతూ వస్తున్నారు. కానీ ఈ నెల నుంచి వారి భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. స్కూల్ యాజమాన్యం వివరాల ప్రకారం, గత మూడు సంవత్సరాల నుండి ప్రభుత్వం చెల్లించవలసిన విద్యార్థుల ఫీజు అందకపోవడంతో పాఠశాల ఆర్థిక భారంతో నిదర్శన చేయలేకపోతోంది. ఫలితంగా ఈ విదాది 80 మంది పేద మరియు గిరిజన విద్యార్థులను తరగతి గదులకు అనుమతించలేమని తల్లిదండ్రులకు తెలిపారు.

యాజమాన్యం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, ఫీజు బకాయిల కారణంగా ఉపాధ్యాయుల జీతాలు చెల్లించడం కష్టంగా మారింది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచి తాత్కాలికంగా విద్యార్థులను స్కూల్లో చేరవేసారు. కానీ ఈ సంవత్సరం ఆర్థిక భారాన్ని మోయలేకపోవడంతో తాము విద్యార్థులను తరగతి గదులకు అనుమతించలేమని తెలిపారు. తల్లిదండ్రులు ఎన్ని సార్లు సరిగ్గా అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చినా, ఎటువంటి హామీ రాకపోవడం కారణంగా ఈ పరిస్థితి ఎదురవుతున్నది. అందువల్ల భారంతో నిదర్శన చేయలేకపోతోంది. ఫలితంగా ఈ విదాది 80 మంది పేద మరియు గిరిజన విద్యార్థులను తరగతి గదులకు అనుమతించలేమని తల్లిదండ్రులకు తెలిపారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ

ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా అందజేత

మల్కాజిగిరి, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): మల్కాజిగిరి డివిజన్ కు చెందిన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి

(సీఎంఆర్ఎఫ్) నుంచి ఆర్థిక సహాయం అందించబడింది. మొత్తం రూ.99,000/ విలువైన చెక్కులను శుక్రవారం రోజు బోయన్ పల్లి క్యాంప్ ఆఫీస్ లో శాసనసభ్యులు మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా లబ్ధిదారులు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సూర్యకళకు రూ.51,000/, రవీందర్ కు

రూ.48,000/ మంజూరు చేసిన చెక్కులను ఎమ్మెల్యే అందజేశారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, “ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి పేదలకు ఆపదలో అందగా నిలుస్తుంది. వైద్య ఖర్చులు భరించలేని వారికి ఈ నిధి దైవానుగ్రహంలా మారుతోంది” అని అన్నారు. అలాగే మల్కాజిగిరి సర్కిల్ కార్యాలయంలో పనిచేస్తున్న

అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు తమ సేవలను రెగ్యులరైజ్ చేయాలంటూ ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ జగదీష్ గౌడ్, అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు వెంకటేశ్వర్, శాస్త్రి, గిరి, బిఆర్ఎస్ నాయకులు జనార్ధన్, సవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈకాప్ రైటర్ రాజేష్ కు ఘన వీడ్కోలు

కుషాయిగూడ, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): కుషాయిగూడ పోలీస్ స్టేషన్లో ఈకాప్ రైటర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న హెడ్ కానిస్టేబుల్ ఏ. రాజేష్ జవహర్ నగర్ ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ కు బదిలీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేసిన వీడ్కోలు కార్యక్రమంలో రాజేష్ కు స్టేషన్ సిబ్బంది ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. ఇన్ స్పెక్టర్ ఎల్. భాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ — రాజేష్ క్రమశిక్షణ

తో, నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించారని, స్టేషన్ పనుల నిర్వహణలో ఆయన పాత్ర ప్రశంసనీయమని తెలిపారు. ఆయన భవిష్యత్ సేవలు విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. తరువాత రాజేష్ కు ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐలు సుధాకర్ రెడ్డి, వెంకన్న, సతీష్, సిబ్బంది సుబ్బారావు, శ్రీనివాస్, రంగన్న, ప్రజీత్, శివకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి పై దాడి.. రాజ్యాంగం పై దాడి

నిందితుడిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డివైఎఫ్ఐ డిమాండ్

మల్కాజిగిరి, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్ పై జరిగిన దాడిని భారత రాజ్యాంగంపై దాడిగా పరిగణించాలని డివైఎఫ్ఐ మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లా కార్యదర్శి బొబ్బిర శ్రీనివాస్ అన్నారు. దాడికి పాల్పడిన నిందితుడిపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మల్కాజిగిరి సర్కిల్ ఆనంద్ బాగ్ చౌరస్తాలోని దాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద డివైఎఫ్ఐ మండల కమిటీ అధ్యక్షంలో నిరసన కార్యక్రమం



నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, “సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిపై దాడి అంటే అది ఒక వ్యక్తిపై దాడి కాదు — యావత్ రాజ్యాంగంపై దాడి. మత ప్రాతిపదికన పాలన చేయాలనుకునే మనుషుల శక్తుల భావజాలాన్ని ప్రజలు గుర్తించి, సమానత్వ సమాజం కోసం

పోరాడాలి” అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పాల్గొన్న యువ జనులు “మతోన్మాదం నశించాలి - మానవవాదం వర్ధిల్లాలి” అంటూ నినదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు రాజకుమార్, మండల నాయకులు చైతన్య, సంపత్, ప్రవీణ్, యల్లేష్, మోహన్, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అరేబియన్ బ్రాస్ & గ్రిల్ ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి



నాచారం, అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): నాచారం డివిజన్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన అరేబియన్ బ్రాస్ & గ్రిల్ రెస్టారెంట్ లను ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి శుక్రవారం ప్రధాన అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ నిర్వాహకులు వ్యాపార రంగంలో విజయవంతం కావాలని

ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. నూతన వ్యాపారాలు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తాయని, స్థానిక ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పడతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు అఖ్టర్, అబ్దుల్ ఖాదర్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు స్థానిక ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

కాజీపేట లో చైన్ స్పాచింగ్

కాజీపేట్ అక్టోబర్ 10 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు) : కాజీపేట్ లోని భవాని నగర్ లో శుక్రవారం సాయంత్రం ఓ మహిళ మెడలో నుంచి గుర్తుతెలియని వ్యక్తి చైన్ స్పాచింగ్ కు పాల్పడిన సంఘటన చోటు చేసుకుంది. బాధితురాలు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం భవాని నగరంలో నివాసం ఉంటున్న పూల లలిత డిజిల్ కాలనీ చౌరస్తాలో టైల్ షాపు నిర్వయించు కొంటున్నది. ఎప్పటిలాగే లలిత అనే మహిళ షాపు కు తాళం వేసి ఇంటికి వెళ్తున్న క్రమంలో ద్వీపక వాహనంపై వచ్చిన గుర్తుతెలియని వ్యక్తి ఒక్కసారిగా ఆమె మెడలోని సుమారు 6 తులాల పుస్తలతాడు, చైన్ ను లాక్కొడని ఆమె తెలిపారు.



ఆ మహిళ కేకలు వేయడంతో స్థానికులు అక్కడికి చేరుకొని బైక్ ను వెంటబడించగా ఆ వ్యక్తి ద్వీపక వాహనంపై అదేవిధంగా పారిపోయినట్లు తెలిపారు. బాధితురాలు పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసినట్లు సమాచారం.

గుమ్మడి ఆకులతో అద్భుతాలు..



గుమ్మడికాయ ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు, కాల్షియం, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, భాస్వరం కూడా ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శారీరక, మానసిక అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. గుమ్మడికాయ మాంగనీస్ అధికంగా ఉండి ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుమ్మడికాయ ఆకులలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ సమస్యలో మహిళలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. మహిళల్లో మలబద్దకంతో బాధపడుతున్నవారికి గుమ్మడికాయ ఆకులు మేలు చేస్తాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే గుమ్మడికాయ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల మల బద్దకం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గుమ్మడికాయ ఆకులలో కాల్షియం, భాస్వరం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దంతాల అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల, ఎముకల నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో గుడ్డు తింటున్నారా..?



గుడ్డులో అధిక నాణ్యత గల ప్రోటీన్ ఉండటంతో పాటు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, బి12, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, ఐరన్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్డు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. కానీ ఈ గుడ్డను తప్పుడు మార్గంలో తీసుకుంటే, అవి ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూర్చే బదులు హాని కలిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. అవును, కొంతమంది ఉదయం పనికి చేరుకోవాలనే తొందరలో అల్పాహారంగా ఖాళీ కడుపుతో గుడ్డు తింటారు. మనలో చాలామంది గుడ్డు ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో గుడ్డు తినేవారు కూడా ఉంటారు.. గుడ్డులో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండటంతో ఫిట్ నెస్ ప్రియులు దీనిని ఎక్కువ తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. కొంతమంది పచ్చి గుడ్డు కూడా తింటుంటారు. మరికొందరు ఆప్లాట్ వేసుకుని తింటారు. కానీ, డిక్టీంబిన గుడ్డు తింటోగానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ విత్తనాలు మధుమేహానికి దివ్యోషధం



జీలకర్రలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్దకం సమస్య నుంచి బయటపడడానికి జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుంది. జీలకర్రను తీసుకోవడం వల్ల పేగు కండదలాలు బలంగా మారతాయి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి జీలకర్ర అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. జీలకర్రని తీసుకోవడం వల్ల ఓంట్లో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ కరిగి అధిక బరువు సమస్య నుంచి కూడా బయటపడడానికి అవుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే జీలకర్రని తీసుకోవడం మంచిది. జీలకర్రను తీసుకోవడం వల్ల అధిక బరువు సమస్య నుంచి సులువుగా బయటపడవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు జీలకర్రని తీసుకుంటే మంచిది. టైప్ 2 డయాబెటీస్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ఇన్ను లిన్ స్టాయిలు నియంత్రిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జీలకర్ర నీరు కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. జీలకర్రని తీసుకోవడం మంచిది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుంది. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీలకర్రను తీసుకుంటే ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు కూడా ఉండవు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుంది. జీలకర్రని తీసుకుంటే మెదడు చురుకుగా పనిచేయడమే కాకుండా మెదడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. క్యాన్సర్ సమస్యని అడ్డుకోవడానికి జీలకర్ర బాగా పనిచేస్తుంది. లివర్ క్యాన్సర్, పెద్ద షేగు క్యాన్సర్ వంటి వాటి నుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది. మంచి నిద్రని పొందాలంటే జీలకర్రను తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే మెలటోనిన్ హాయిగా నిద్ర పట్టేటట్లు చూస్తుంది. దీంతో నిద్రలేమి సమస్య నుంచి సులువుగా బయటపడవచ్చు. జీలకర్రలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీరు తాగడం వల్ల అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించుకోవచ్చు. జీలకర్ర గింజల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జీలకర్ర నీరు కడుపుకు చాలా మంచిది. నిజానికి, జీలకర్ర నీటిని ఆప్యత్నం, ఉబ్బరం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పికి దివ్యోషధంగా పరిగణిస్తారు. జీలకర్ర నీరు జీర్ణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. తద్వారా పేగు సమస్యలను కూడా తొలగిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అయితే, గర్భిణీ స్త్రీలు వైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది.

కివి పండ్లను వీరు అస్సలు తినకూడదు

కివిలో యాంటీ ఇన్స్యూలీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, రాగి, జింక్, నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, బీటా కెరోటిన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా నిండి ఉన్నాయి. ఇది మనల్ని అనేక వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. రుచికి పుల్లగా ఉండే కివి పండు ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, దానిని అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా తీసుకుంటే అది ప్రయోజనానికి బదులుగా

ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు ఈ కివి పండ్లకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు కివి పండ్లకు దూరంగా ఉండాలి. వాస్తవానికి కివిలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడే వారిపై మరింత ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది. అందుకే.. కిడ్నీ రోగులు ఆహారంలో పొటాషియం తక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. కివి పండ్లను అతిగా తినటం

వల్ల కూడా కొన్ని రకాల సమస్యలు తప్పవంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో చర్చంపై దద్దుర్లు, వాపు, దురద, ఉబ్బసం మొదలైన అనేక రకాల అలెర్జిక్ సమస్యలు వస్తాయి. కొందరిలో నోటి అలెర్జిక్ సిండ్రోమ్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో నోరు, పెదవులు, నాలుక ఉబ్బుతాయి. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు కివి పండ్లకు దూరంగా ఉండాలి. కివిలో పొటాషియం ఉంటుంది, ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధికి హాని కలిగిస్తుంది. కిడ్నీ రోగులు తమ ఆహారంలో తక్కువ మొత్తంలో పొటాషియం తీసుకోవా

లని సూచించారు. కివి ఎక్కువగా తినడం వల్ల కూడా తీవ్రమైన ప్యాంక్రియాటైటిస్ వస్తుంది. ఈ సమస్యలో క్లోమం వాపు రావచ్చు. అలాంటి వారు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పితో ఇబ్బంది పడతాల్సి వస్తుంది. కివిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ విరోచనాలు, కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గర్భిణీస్త్రీలు ఒక రోజులో రెండు లేదా మూడు కివీలకు మించి తినకూడదు. కివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అసిడిటీ, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతు నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే, గ్యాస్ట్రైటిస్,



జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన ఏదైనా సమస్య ఉంటే కివి తినకూడదు. కివిలో ఉండే యాసిడ్ ఈ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

మామిడి బొప్పాయి తింటే కండరాలు పెరుగుతాయా?



మామిడి పండ్లు, బొప్పాయి వంటి పండ్లు కండరాల అభివృద్ధికి ప్రోటీన్ కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగపడతాయా అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంది. డిజిటల్ క్రియేటర్ టెడ్ కార్ మామిడి, బొప్పాయి కండరాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడతాయని చెప్పడం చాలా మందిని ఆశ్చర్యపరిచింది. దీని గురించి తెలుసుకోవడానికి నిపుణులను సంప్రదించగా కండరాల అభివృద్ధికి ప్రోటీన్ చాలా ముఖ్యమని తెలిపారు. మామిడి, బొప్పాయి ప్రోటీన్ కు ప్రత్యామ్నాయం కాదని తెలిపారు. బొప్పాయిలో పన్నెం అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ప్రోటీన్ కు జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీని ద్వారా మీరు తీసుకునే ప్రోటీన్ మీ శరీరంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇంకా ఇందులో యాంటీ ఇన్స్యూలీన్ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి వ్యాయామం

వల్ల కలిగే కండరాల నొప్పుల నుండి కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మామిడిలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రోటీన్ కానప్పటికీ వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది కారుకు నింపే ఇంధనం లాగా పనిచేస్తుంది. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. వారంలో మూడు లేదా నాలుగు సార్లు 150 నుండి 160 గ్రాముల వరకు మామిడి పండు తినవచ్చు. అదేవిధంగా 140 నుండి 150 గ్రాముల వరకు బొప్పాయి పండ్లను తినవచ్చు. మామిడి, బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి మంచివే.. కానీ అవి ప్రోటీన్ కు ప్రత్యామ్నాయం కావు. సరైన ప్రోటీన్ కలిగిన ఆహారాలతో కలిపి వీటిని తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి లిమిటెడ్ గా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

విటమిన్ మాత్రలను ఎప్పుడు తీసుకోవాలి..?



చాలా మంది రోగులు, పోషకాల లోపం ఉన్నవారు డాక్టర్ చెప్పిన మోతాదులో విటమిన్లను తీసుకుంటున్నా తమకు ఎలాంటి మెరుగుదల కనిపించడం లేదని చెబుతుంటారు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే.. ఏ విటమిన్ ను ఏ సమయంలో తీసుకోవాలి..? నీటిలో కరిగే విటమిన్లు అంటే విటమిన్ డి12, విటమిన్ జ వంటివి శరీరంలో నిల్వ ఉండవు. అవి త్వరగా విసర్జించబడతాయి. వీటిని శోషించడానికి చాలా నీరు అవసరం. వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోలేకపోతే.. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తర్వాత ఒక గంటకు తీసుకోవచ్చు. అప్పటికి ఆహారం జీర్ణమై నీటితో పాటు విటమిన్లు కూడా సరిగా శోషించబడతాయి. ఉదాహరణకు విటమిన్ డి12 కు సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ మోతాదు 2.4 మైక్రోగ్రాములు. వైద్య పరిస్థితి లేదా ఆహార లోపాల కారణంగా ఈ మొత్తం మీకు

అందకపోతే మీరు సప్లిమెంట్ తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఒక మాత్రలో 1500 మైక్రోగ్రాములు ఉండవచ్చు. ఇది అధిక శక్తి కలిగినది.. కానీ నీటిలో కరిగినందున శరీరంలో 4 శాతం వరకు మాత్రమే శోషించబడుతుంది. అందుకే మందులు తీసుకునే సమయం ముఖ్యం. ఎప్పుడూ నిండిన కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇది శోషణ ప్రక్రియకు అటంకం కలిగిస్తుంది. కొవ్వూలో కరిగే విటమిన్లు అంటే విటమిన్లు A, జి, జి, ఖ వంటివి జీవ లభ్యత, శోషణను పెంచడానికి కొవ్వు కలిగిన ఆహారం తిన్న వెంటనే తీసుకోవాలి. నీటిలో కొవ్వూలో కరిగే విటమిన్లు కలిపి తీసుకోవచ్చా..? లేదు.. తీసుకోకూడదు. అందుకే మల్టీవిటమిన్ క్యాప్సుల్స్ తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. వీటిని భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపటికి నీటితో తీసుకుంటే చాలా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మీరు మీ ఆహారంలో కాలేయం, గుడ్డు, చేపలు, పాల

కడుపులో గ్యాస్ సమస్య ఎందుకు ఏర్పడుతుంది..?

ప్రజల చెడు ఆహారపు అలవాట్లు వారిని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తాయి. ముఖ్యంగా తినడానికి, తాగడానికి ఇష్టపడేవారు వారి జీర్ణక్రియపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. బయటి ఆహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ వస్తుంది. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ, జీర్ణక్రియ బలహీనంగా ఉన్నవారి సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. ప్రజలు రోజూ అనుసరించే తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లే జీర్ణక్రియ బలహీనపడటానికి కారణమని రాజీవ్ దీక్షిత్ వివరించారు. భారతదేశంలో ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త, ఆయుర్వేద సలహాదారు రాజీవ్ దీక్షిత్ ఆరోగ్య సమస్యలపై సలహాలు, సూచనలు అందించేవారు. ఈ కడుపు సమస్యలను ఎప్పుడూ ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు తమ ఆహారం కడుపులో సరిగ్గా జీర్ణం కావడం లేదని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే అది కుళ్ళిపోతుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా ఏర్పడటానికి దారితీస్తుంది. అలాగే గ్యాస్ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీని నుండి బయటపడాలంటే కొన్ని అలవాట్లు పాటించాలి. నీరు తాగడానికి సమయం: ఆహారం తిన్న వెంటనే చాలా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. మీరు మీ ఆహారంలో కాలేయం, గుడ్డు, చేపలు, పాల



ఇంత సమయం ఉండటం అవసరం. 2. ఆహారాన్ని ఎలా సమలాలి: మనం మన ఆహారాన్ని సరిగ్గా సమలాలి. మనం ఆహారాన్ని కొద్దిగా సమిలి మింగితే, అది త్వరగా జీర్ణం కాదు. అలాగే అజీర్ణ సమస్యకు కారణమవుతుంది. మీరు ప్రతి ముద్దను సరిగ్గా సమిలి తినాలి. ఆహారంతో పెరుగు లేదా మజ్జిగ: అయితే శీతాకాలంలో ఈ అలవాటు జలుబు లేదా దగ్గుకు కూడా కారణమవుతుంది. మీరు రోజూ భోజనంతో పాటు 1 గ్లాసు పలుచని మజ్జిగ తాగాలి. ఇది ప్రోబయోటిక్ పానీయం. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

