

# మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

## MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 56

సుక్రవారం 11-10-2024

పేజీలు : 5

వెల : 4/-

### విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు మరియు నియోజకవర్గ, మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను, తెలుగు భాష మీద కనీస అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.. మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

- ◆ ముంబయిలో అధికారిక లాంఛనాలతో రతన్ టాటా అంత్యక్రియలు... హాజరైన అమిత్ షా
- ◆ గత రాత్రి తుదిశ్వాస విడిచిన రతన్ టాటా యావత్ దేశం విచారానికి గురైన వైనం
- ◆ ఎన్టీపీఐ నుంచి వర్తి శ్మశానవాటిక వరకు ఘనంగా అంతిమయాత్ర
- ◆ ముంబయిలో రతన్ టాటా భౌతికకాయానికి నివాళులు అర్పించిన చంద్రబాబు
- ◆ ఆయనతో తన సాన్నిహిత్యాన్ని గుర్తుచేసుకున్న పపీ సీఎం డబ్బు సంపాదించడమే కాకుండా, ఆ డబ్బును ప్రజలకు ఖర్చు చేశారని వెల్లడి



## రతన్ టాటాకు కన్నీటి వీడ్కోలు

ముంబై: ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త రతన్ టాటా భౌతిక కాయాన్ని కడసారి చూసి నివాళులు అర్పించేందుకు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున ఎన్ సిపి లాగ్స్ కు చేరుకున్నారు. రతన్ టాటా తన 86 వ ఏట మృతి చెందారు. చనిపోవడానికి ముందు ఆయన ముంబై లోని ఓ విశిష్ట పౌండ్లలోని రతన్ టాటా ఓ అసాధారణ వ్యక్తి, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ప్రధాని మోడీ తన ఎక్స్ పోస్ట్ లో ఆయన ఓ 'దార్శనికుడు' (అంటే అంటే) అని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు రాహుల్ గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గే కూడా రతన్ టాటాకు తమ సంతాపం ప్రకటించారు. కాగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం అక్టోబర్ 10న (గురువారం) రాష్ట్ర సంతాప దినంగా ప్రకటించింది. ముఖ్యమంత్రి ఏన్ డి. థామస్ ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో రతన్ టాటా అంత్యక్రియలు జరుగుతాయని, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలపై జాతీయ పతాకాన్ని సగం అవతనం చేస్తారని ప్రకటించారు. భారతదేశ వ్యాపార, పారిశ్రామిక ముఖ్యులైన మార్చివేసిన ప్రముఖుల్లో రతన్ టాటా ఒకరు. అందుకే రతన్ టాటా మృతితో యావత్ దేశం విచారలో మునిగిపోయింది. ఆయన అంత్యక్రియలు ఈ



సాయంత్రం ముంబయిలోని వర్తి శ్మశాన వాటికలో హోంమంత్రి అమిత్ షా హాజరయ్యారు. పెద్ద సకల ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో నిర్వహించారు. మహారాష్ట్ర పోలీసులు తుపాకులతో గౌరవ వందనం సమర్పించారు. పారిశ్రామిక దిగ్గజం రతన్ టాటా అంత్యక్రియలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తరఫున

## పరువు నష్టం కేసులో మంత్రి కొండా సురేఖకు నోటీసులు



నాంపల్లి స్పెషల్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. హీల్ అక్కినేని నాగార్జున దాఖలు చేసిన క్రిమినల్ పరువునష్టం పిటిషన్పై గురువారం విచారణ జరిగింది. తమ కుటుంబంపై మంత్రి కొండా సురేఖ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ నాగార్జున పరువు నష్టం కేసు వేశాడు. ఈ పిటిషన్ పై విచారణ జరిగిన న్యాయస్థానం మంత్రి కొండా సురేఖకు నోటీసులు జారీ చేసి విచారణను ఈ నెల 23కు వాయిదా వేసింది. ఈనెల 8వ తేదీన పిటిషన్ దారుడు నాగార్జున, సాక్షిగా ఉన్న సుద్రయల స్టేట్మెంట్ ను కోర్టు రికార్డు చేసింది. కాగా ఈ నెల 23వ తేదీన మంత్రి కొండా సురేఖకు సంబంధించిన న్యాయవాదులు నోటీసులకు సంబంధించి సమాధానం ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. సమాధానంకు సంబంధించి కోర్టు పూర్తి స్థాయిలో సంక్షేపం చెందితే ఆ తర్వాత విచారణ చేపడుతుంది. లేదంటే మంత్రి కొండా సురేఖ కోర్టుకు వచ్చి తన స్టేట్ మెంట్ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఈ కేసుకు సంబంధించిన అంశంలో మూడో సాక్షిగా వెంకటేశ్వర్లు ఉంచుకోవడం జరిగింది. గురువారం జరిగిన విచారణలో కేసుల సుప్రీమ్ సాక్షి వరకూ చాలంటూ మిగతా వాదనలు కోర్టు పూర్తి స్థాయిలో వినియింది. అనంతరం మంత్రి కొండా సురేఖకు నోటీసులు జారీ చేసింది. రాజకీయ విమర్శల్లో భాగంగా మంత్రి సురేఖ మాట్లాడుతూ నాగార్జున, నాగచైతన్య, సమంతల పేర్లను ప్రస్తావించారు. ఈ వ్యవహారం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపింది. ఈ క్రమంలో నాగార్జున మంత్రిపై నాంపల్లి కోర్టులో క్రిమినల్ పరువునష్టం దావా వేశారు. ఆమె తమ కుటుంబ గౌరవాన్ని, ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేలా నిరాధార వ్యాఖ్యలు చేశారని, ఆమెపై చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని పిటిషన్ లో కోరారు. తనను సామాజిక మార్గదర్శి బీఆర్ఎస్ పార్టీ వారు డ్రోల్ చేస్తున్నారంటూ మంత్రి కొండా సురేఖ, బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ పై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం విడితమే. కెటిఆర్ ను విమర్శించే క్రమంలో

## రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కూడా నిర్బంధాలతో నడుస్తోంది

- మంద కృష్ణ మాదిగ
- మాదిగలను నమ్మించేందుకు సీఎం ఎన్ డీ ప్రకటనలు చేస్తున్నారని విమర్శ
- సీఎం ప్రకటనలు నమ్మే పరిస్థితి లేదని వ్యాఖ్య
- సీఎం అసెంబ్లీలో చెప్పిన మాటలకే విలువ లేకుండా పోయిందని మండిపాటు



బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే కాదు... ఇప్పటి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కూడా నిర్బంధాలతోనే నడుస్తోందని ఎమ్మార్సీఎస్ అధ్యక్షుడు మంద కృష్ణ మాదిగ విమర్శించారు. హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... మాదిగలను నమ్మించేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎన్నో ప్రకటనలు చేస్తున్నారని, కానీ వాటిని నమ్మే పరిస్థితి లేదన్నారు. ఎన్నో వర్గీకరణను అమలు చేయకుండానే 11 వేలకు పైగా ఉపాధ్యాయ నియామకాలు భర్తీ చేశారన్నారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో, ఇప్పటికే ఇచ్చిన నోటీఫికేషన్లకు కూడా వర్గీకరణను వర్తింపజేస్తామని చెప్పిన సీఎం... అమలు చేయకుండానే పోస్టులను భర్తీ చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి అసెంబ్లీలో చెప్పిన మాటలకే విలువ లేకుండా పోయిందన్నారు. గ్రూప్ 1, గ్రూప్ 2 పరీక్షలకు వర్గీకరణను వర్తింప చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే వర్గీకరణ తర్వాత పరీక్షలు నిర్వహించాలన్నారు. గ్రూప్ 4 ఫలితాల ఇప్పటికే 16 నెలలు ఆగిపోయాయని, వర్గీకరణ జరిగే వరకు మరో రెండు నెలలు వాయిదా వేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

## కొండా సురేఖపై కేటీఆర్ పరువు నష్టం దావా

- నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసిన కేటీఆర్
- తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేలా సురేఖ వ్యాఖ్యానించారని పిటిషన్
- సాక్షులుగా బాల్య సుమన్, దాసాజు శ్రవణ్ తదితరుల పేర్లు



హైదరాబాద్: మంత్రి కొండా సురేఖపై బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పరువునష్టం దావా వేశారు. ఈ మేరకు కేటీఆర్ తరఫున ఆయన న్యాయవాది ఉమామహేశ్వరరావు నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్ లో బీఆర్ఎస్ నేతలు బాల్య సుమన్, సత్యవతి రాథోడ్, తుల ఉమ, దాసాజు శ్రవణ్ సాక్షులుగా పేర్కొన్నారు. తన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేలా కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యానించారని కేటీఆర్ తన పిటిషన్ లో పేర్కొన్నారు. మంత్రి కొండా సురేఖ ఇటీవల మీడియాతో మాట్లాడుతూ నాగార్జునపై సంబంధం లేని వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాగచైతన్య, సమంత వివాదాలపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో ఈ వ్యాఖ్యలపై ఇప్పటికే నాగార్జున పరువునష్టం దావా వేశారు. తాజాగా మంత్రి కేటీఆర్ కూడా పరువునష్టం దావా వేశారు. బీఆర్ఎస్ వర్గం కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టులో మంత్రి కొండా సురేఖపై పరువు నష్టం దావా వేశారు. ఇటీవల ఆయనపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు క్షమాపణ చెప్పాలని కోరుతూ కేటీఆర్ ఇప్పటికే లీగల్ నోటీస్ ను మంత్రికి పంపారు. అయితే ఆ నోటీస్ కు ఎటువంటి స్పందన లేకపోవడంతో ఇక న్యాయ పోరాటానికి దిగారు కేటీఆర్. ఈ నేపథ్యంలోనే కేటీఆర్ తరపు న్యాయవాది ఉమామహేశ్వర రావు ఇందుకు సంబంధించిన పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు బాల్య సుమన్, సత్యవతి రాథోడ్, తుల ఉమ, దాసాజు శ్రవణ్ సాక్షులుగా పేర్కొన్నారు. ఇక ఈ పిటిషన్ పై విచారణకు కోర్టు ఎటువంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం...

## రాష్ట్రాలకు పన్నుల వాటా విడుదల చేసిన కేంద్రం... ఏపీ, తెలంగాణకు ఎంతంటే...!

- ఈసారి రూ.1,78,173 కోట్ల మేర పన్నుల వాటా విడుదల చేసిన కేంద్రం
- ఏపీకి రూ.7,211 కోట్లు...
- తెలంగాణకు రూ.3,745 కోట్లు విడుదల
- అత్యధికంగా యూపీకి రూ.రూ.31,962 కోట్లు

కేంద్రంలోని ఎన్ డీయే ప్రభుత్వం రాష్ట్రాలకు పన్నుల వాటా విడుదల చేసింది. రాష్ట్రాల అభివృద్ధి, మూల ధన వ్యయానికి ఉపయోగించేందుకు ఈ నిధులు ఉపయోగపడతాయని కేంద్రం భావిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు అందించే నెలవారీ పన్నుల వాటా రూ.89,086.50 కోట్లు కాకుండా... ఈసారి రూ.1,78,173 కోట్ల మేర పన్నుల వాటా విడుదల చేసినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం నేడు ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఇందులోనే ఒక నెల ముందస్తు చెల్లింపు (అడ్వాన్స్ పేమెంట్) ను కూడా చేర్చినట్లు వెల్లడించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పన్నుల వాటా రూపంలో



రూ.7,211 కోట్లు దక్కనుండగా... తెలంగాణకు రూ.3,745 కోట్లు లభించనున్నాయి. అత్యధికంగా ఉత్తరప్రదేశ్ కు రూ.31,962 కోట్ల మేర పన్నుల వాటా కేటాయించారు. బీహార్ కు రూ.17,921 కోట్లు, మధ్యప్రదేశ్ కు 13,987 కోట్లు, మహారాష్ట్రకు రూ.11,255 కోట్లు, పశ్చిమ బెంగాల్ కు రూ.13,404 కోట్లు, రాజస్థాన్ కు రూ.10,737 కోట్లు, ఒడిశాకు రూ.8,068 కోట్లు పన్నుల వాటా రూపేణా దక్కనున్నాయి.

## సూల్ శిబిరంపై ఇజ్రాయెల్ దాడి.. 27 మంది మృతి



కోట్టుమిట్టాడుతోన్న గాజాస్ట్రిప్ పురోసారే ఇజ్రాయెల్ భీకర దాడి జరిగింది. ఇక్కడి సూల్ లో వెలిసిన నిర్వాసితుల శిబిరంపై ఇజ్రాయెల్ సైన్యం జరిపిన దాడిలో 27 మంది చనిపోయారు. పలువురు గాయపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని పాలస్తీనియా వైద్య అధికారులు గురువారం తెలిపారు. డీర్ అల్ బలా ప్రాంతంలో జరిగిన దాడిలో జనం శరీర భాగాలు ముక్కలైతే అనుపత్రి వద్ద వైద్య సిబ్బంది తెలిపింది. తరచూ జరుగుతోన్న దారుల సుంబి తప్పించుకునేందుకు స్కూళ్ల భాగితులు తలదాచుకుంటుండగా దాడి జరిగింది. అయితే పౌరుల మధ్య మిలిటెంట్లు ఉంటున్నారనే సమాచారం అందడంతోనే తాము దాడికి దిగినట్లు ఇజ్రాయెల్ సైనిక వర్గాలు తరువాత తెలిపాయి. అయితే దీనికి సంబంధించి ఎటువంటి వివరాలు వెల్లడించలేదు. ఓ వైపు లెబనాన్ లోని హెజ్ బోల్లా మిలిటెంట్లపై దారులు ఇజ్రాయెల్ ప్యూహారచన చేసుకుంటోంది. వీటి గురించి ప్రపంచం దృష్టి సారించడంకుండా ఉండేందుకు గాజాపై ఇటీవలి రోజులలో దారులను ముమ్మరం చేసింది. తమకు మిలిటెంట్ల స్థావరాల గురించి తెలియగానే దారులు చేస్తూనే ఉంటామని, అవి ప్రజా ఉపయుక్త కేంద్రాల ? మరోలా అనేది తమకు అవసరం లేదని ఇజ్రాయెల్ సైన్యం స్పష్టం చేసింది.



# రోడ్డు ప్రమాదంలో హెంగార్లు సుబ్బరాజు మృతి



మేల్ పల్లి ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :రోడ్డు ప్రమాదంలో హెంగార్లు ఓంకారం సుబ్బరాజు మృతి చెందాడు. వివరాల్లోకి వెళితే... మేల్ పల్లి పట్టణానికి చెందిన ఓంకారం సుబ్బరాజు జగిత్యాలలో హెంగార్లు గా విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. గురువారం విధులకు తన ద్వితీయ వాహనంపై వెళ్తున్న క్రమంలో నిజామాబాద్ డిపోకు చెందిన టీఎన్ 16 యుని 9963 ఆర్టీసీ బస్సు నిజామాబాద్ నుండి కరీంనగర్ వెళుతున్న క్రమంలో మేల్ పల్లి పట్టణ శివారు వద్ద ద్వితీయ వాహనాన్ని డీకాబ్లడంట్ హెంగార్లు సుబ్బరాజు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. మృతుడికి భార్య , ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు.

## నాగిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మహిళా కాంగ్రెస్ కమిటీ బతుకమ్మ సంబరాలు



కుత్బుల్లాపూర్ ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :కుత్బుల్లాపూర్ 130 సుభాష్ నగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ మహిళా కమిటీ మరియు కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ మహిళా కమిటీ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన బతుకమ్మ సంబరాలు స్థానిక గణేష్ గ్రౌండ్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక మహిళలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి బతుకమ్మ ఆటపాటల్లో పాల్గొన్నారు కార్యక్రమాన్ని మేధుల్ జిల్లా మహిళా ప్రెసిడెంట్ రాజనోళ్ల లక్ష్మి ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో 130 డివిజన్ మహిళా ప్రెసిడెంట్ తరిమివెళ్లి తలసిన జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జూలూ రమ్య, రఫియా బేగం అర్చన, కూకట్పల్లి కాస్టెన్స్ ఏ భాక్ ప్రెసిడెంట్ రమాదేవి నిజాంపేట్ 12 డివిజన్ జి కోటేశ్వరి, ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రసన్న, సంతోషి, మొదలైన నాయకురాలూ మరియు అతిథులూ 130 డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ సోమన్న గారిశ్రీధర్ రెడ్డి, జనరల్ సెక్రటరీ ద్వారాపూడి నాగిరెడ్డి వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ వలేల్ హరి కిరణ్, ప్రజార భాస్కర్ రెడ్డి, రాజు చారు, నరసింహారెడ్డి, బాలాజీ, మౌలాని,మొదలైనవారు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా వచ్చిన అతిథులకు మరియు మహిళా నాయకురాలూ కాంగ్రెస్ పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ ద్వారాపూడి నాగిరెడ్డి సత్కరించారు.

## పిడుగుపాటుకు ఒకరు మృతి, ముగ్గురికి అస్వస్థత



నల్గొండ ప్రతినిధి ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలంలో పిడుగుపడి ఒకరు మృతి చెందగా ముగ్గురికి అస్వస్థత ఏర్పడింది.నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలంలో పిడుగుపడి ఒకరు మృతి చెందగా ముగ్గురికి అస్వస్థత ఏర్పడింది. దామరచర్ల మండలంలోని వీధిపాలెం గ్రామంలో వ్యవసాయ పనుల వద్ద ఉండగా గురువారం మధ్యాహ్నం భారీ వర్షం ఉరుములు, మెరుపులతో కురిసింది. దాంతో పిడుగు పడగా ఒకరు మృతి చెందారు. మరో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉండడం వల్ల వారిని మిర్జాలగూడ విరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు.

## డ్రైవర్ కు వేతనం ఇప్పించిన బిఆర్ టీయు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు



కుత్బుల్లాపూర్ ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :మేధుల్ మండల్ దేవర యంజల్ లోని ఫ్లిప్ కార్డ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ లో శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ ఎం.డి. శ్రీనివాస్ దగ్గర టాటా ఏస్ డ్రైవర్ గా కమత్ ప్రసాద్ యాదవ్ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పని చేయడం జరుగుతుంది. కొన్ని అనివార్య కారణాలవల్ల డ్రైవర్ గ పనిచేస్తున్న ప్రసాద్ యాదవ్ టాటా ఏస్ డ్రైవర్ గా దృష్టి మార్చేయడం జరిగింది. శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎం.డి శ్రీనివాస్, డ్రైవర్ కి ఇవ్వాలని ఒక్క నెల వేతనం ఇవ్వకుండా దుర్మార్గాడి డ్రైవర్ ని ఏదోరకంగా ఇబ్బంది పెడుతూ పంపించేవాడు, అతనికి ఏం చేయాలో అర్థం కాక ఎవరైతే మనకు న్యాయం చేస్తారో అని తోటి డ్రైవర్ల ద్వారా తెలుసుకొని బిఆర్ టీయు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవిసింగ్ అతని గురించి తెలుసుకొని రవిసింగ్ ఆఫీస్ వద్దకు వెళ్లి డ్రైవర్ కి జరిగిన అన్యాయం చెప్పుకున్నాడు, ఆ తర్వాత వెంటనే స్పందించిన, రవిసింగ్ హుటాహుటిన శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎం.డి. శ్రీనివాస్, దగ్గరికి వెళ్లి డ్రైవర్ కు రావలసిన ఒక నెల వేతనం గురించి మాట్లాడి, ప్రసాద్ యాదవ్ కి ఇప్పించడం జరిగింది. డ్రైవర్ ప్రసాద్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాకు న్యాయం చేసిన కార్మిక నాయకుడు రవిసింగ్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనిల్, సుదర్శన్, జగన్,కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే బాధితులకు తక్షణమే న్యాయం జరిగేలా కృషి చేయాలి



- గ్రామాల్లో విజిబుల్ పోలీసింగ్ పై ప్రత్యేక  
దృష్టి సారించాలి  
- మేడిపల్లి పోలీస్ స్టేషన్  
అధికారులు,సిబ్బంది పనితీరు బేష్  
- వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా మేడిపల్లి  
పోలీస్ స్టేషన్ ను తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ



మేడిపల్లి / జగిత్యాల ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :ప్రజలకు మరింత చేరువ అయ్యేలా పోలీస్ విధులు ఉంచాలని జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ సూచించారు. గురువారం వార్షిక తనిఖీలో భాగంగా మేడిపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ తనిఖీ చేశారు. ప్రజా సమస్యల పైన వెంటనే స్పందిస్తూ బాధితులకు సత్వర న్యాయం జరిగే విధంగా బరోపా కల్పించాలని,బాధితులకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే వెంటనే పోలీస్ స్టేషన్ ని సంప్రదించవచ్చుని అన్నారు. గతంలో పోలీసులకు ప్రస్తుతం నేరాలు తగ్గవుమని పట్టాయని అసాంఘిక కార్యకలాపాలు ప్రజలు పోలీసు లకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. పోలీస్ స్టేషన్ లో పెట్రోల్ కార్ మరియు ఖాక్ కోట్ సిబ్బంది సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారని పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గ్రామాలు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ 10 నిమిషాల్లో చేరుకునే విధంగా పని చేస్తున్నారని తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులు,సిబ్బంది పనితీరు భేషుగా ఉందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్ లో ఉన్న కేసుల గురించి, మరియు పెండింగ్ ఉన్న కేసులపై రిఫ్రాష్ చేయడం జరిగింది. పోలీస్ స్టేషన్ ల పరిధిలోని కేసుల సమాధి, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు సంబంధించిన వివరాలని అడిగి తెలుసుకున్నారు.అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో 5వీస్ అమలు చేసిన తీరును, విధులు

నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది వారి యొక్క దృష్టి ల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రిసెప్షన్ వర్కింగ్ నిర్వహిస్తున్న మహిళా కానిస్టేబుల్స్ ను పిటిషన్ మేనేజ్మెంట్లో ఎంట్రీ చేసిన దాటా ను తనిఖీ చేశారు. రిసెప్షన్లోని ప్రతి దరఖాస్తు పై తప్పనిసరిగా పిటిషన్ మేనేజ్మెంట్ లో జనరల్ చేసినా రిసెప్షన్ ఇవ్వాలని సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిసర ప్రాంతాల్లో 5వీస్ విధానాన్ని పాటిస్తూ పరిశుభ్రంగా ఉండేటట్లు అదేవిధంగా ఫైల్స్, క్రమపద్ధతిలో నిర్ణీత ప్రదేశాల్లో ఉంచేటట్లు చూసుకోవాలని సూచించారు.రికార్డ్ రూమ్, రైటర్ రూమ్ తదితర అన్నివిభాగాలు తిరిగి క్లుబ్బంగా పరిశీలించారు. అనంతరం సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ... పోలీస్ స్టేషన్ అంతా పరిశుభ్రంగా గా ఉంచుకోవాలని, ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యతాయుతంగా ఉంటూ విధి నిర్వహణలో క్రమశిక్షణతో ఉంచాలని సూచించారు. పోలీస్ శాఖ సూతన టెక్నాలజీ అధునాతన టెక్నాలజీ ఉపయోగిస్తున్న దాని గురించి అధికారులకు సిబ్బందికి ఫూర్తి అవగాహన ఉంచాలని సూచించారు. సిబ్బంది కి ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని, ఏమైనా ఉంటే తమ దృష్టి కి తీసుకొని రావాలి అని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో ఎస్పీ మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్పీ ఉమా మహేశ్వర్ రావు ,డిసిఆర్పి ఇన్చార్జ్ శ్రీనివాస్, ఎస్ఐలు శ్యామ్ రాజ్,శ్రీకాంత్ ,సవీన్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే నోముల భగత్ కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు



నల్గొండ ప్రతినిధి ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :హోలియా పట్టణం, మాజీ శాసనసభ్యులు నోముల భగత్ కుమార్ నివాసం జన్మదిన వేడుకల్లో పాల్గొన్న నియోజక వర్గంలోని నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు,జన్మదినం సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానుల సమయ కేక్ కట్ చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే నోముల భగత్ కుమార్ నోముల భగత్ జన్మదినం సందర్భంగా రక్షదా శిఖరం నిర్వహించి, మొక్కలు నాటిన మాజీ ఎమ్మెల్యే నోముల భగత్ కుమార్ భగత్ మాట్లాడుతూ.. నా పై అభిమానంతో విచ్చేసిన నాకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన



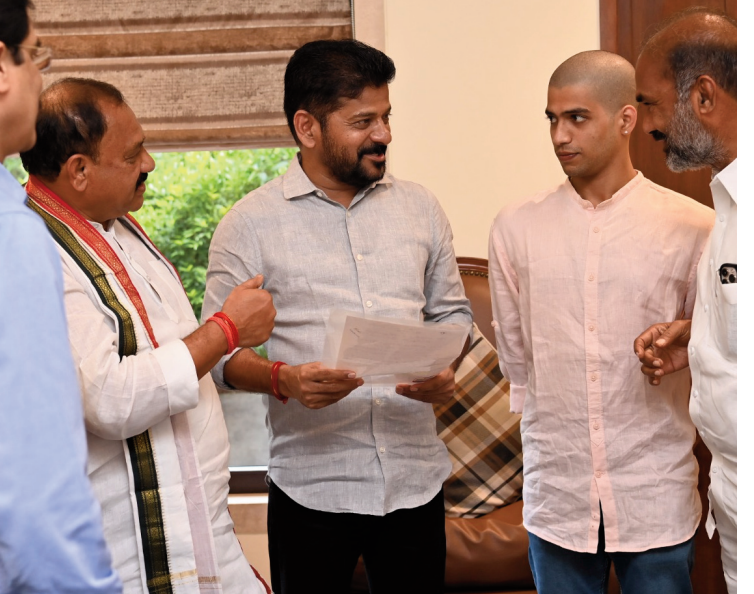
నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గం లోని నాయకులకు, ప్రజా ప్రతినిధులకు, కార్యకర్తలకు అభిమానులకు ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా భస్మవాదములు. మీ అభిమానం, ఆశీస్సులు, మీరు చూపిస్తున్న ప్రేమ ఎల్లప్పుడు నా పై ఇలాగే ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. అనంతరం నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ దసరా శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు మాజీ ఎమ్మెల్యే నోముల భగత్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు మండల్ నాయకులు పిడిగం నాగయ్య కూరాలకు వెంకటేశ్వర్లు రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు

## డ్రైవర్ కు వేతనం ఇప్పించిన బిఆర్ టీయు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు

కుత్బుల్లాపూర్ ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :మేధుల్ మండల్ దేవర యంజల్ లోని ఫ్లిప్ కార్డ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ లో శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ ఎం.డి. శ్రీనివాస్ దగ్గర టాటా ఏస్ డ్రైవర్ గా కమత్ ప్రసాద్ యాదవ్ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పని చేయడం జరుగుతుంది. కొన్ని అనివార్య కారణాలవల్ల డ్రైవర్ గ పనిచేస్తున్న ప్రసాద్ యాదవ్ టాటా ఏస్ డ్రైవర్ గా దృష్టి మార్చేయడం జరిగింది. శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎం.డి శ్రీనివాస్, డ్రైవర్ కి ఇవ్వాలని ఒక్క నెల వేతనం ఇవ్వకుండా దుర్మార్గాడి డ్రైవర్ ని ఏదోరకంగా ఇబ్బంది పెడుతూ పంపించేవాడు, అతనికి ఏం చేయాలో అర్థం కాక ఎవరైతే మనకు న్యాయం చేస్తారో అని తోటి డ్రైవర్ల ద్వారా తెలుసుకొని బిఆర్ టీయు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవిసింగ్ అతని గురించి తెలుసుకొని రవిసింగ్ ఆఫీస్ వద్దకు వెళ్లి డ్రైవర్ కి జరిగిన అన్యాయం చెప్పుకున్నాడు, ఆ తర్వాత వెంటనే స్పందించిన, రవిసింగ్ హుటాహుటిన శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎం.డి. శ్రీనివాస్, దగ్గరికి వెళ్లి డ్రైవర్ కు రావలసిన ఒక నెల వేతనం గురించి మాట్లాడి, ప్రసాద్ యాదవ్ కి ఇప్పించడం జరిగింది. డ్రైవర్ ప్రసాద్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాకు న్యాయం చేసిన కార్మిక నాయకుడు రవిసింగ్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనిల్, సుదర్శన్, జగన్,కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్



- రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా  
పర్యటనకు రావలని వినతి  
రాజన్న సిరిసిల్ల ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని గురువారం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్,వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ జూబ్లీహిల్స్ లోని వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా పరిధిలో,వేములవాడ రాజన్న ఆలయ పరిధిలో పలు అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలకు,రావలసిందిగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ కోరారు.దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన ముఖ్యమంత్రి త్వరలోనే జిల్లాలో పర్యటిస్తానని తెలిపారు. యారన్ డిపో ఏర్పాటు చేయాలని దాదాపు 30 సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న మరమగ్గాల కార్మికుల కల నెరవేస్తూ వేములవాడ కేంద్రంగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు యారన్ డిపో మంజూరు చేస్తూ 50 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయడం పట్ల ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.అలాగే గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వారి సంక్షేమం కోసం గల్ఫ్ కార్మికులు ఎదురుచూస్తున్న వాటిని నెరవేరుస్తూ ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో మంజూరు చేయడం పట్ల, గల్ఫ్ లో మరణించిన కార్మికులకు ఎక్స్ గ్రెసియా విధి విధానాలు విడుదల చేయడం పట్ల గల్ఫ్ కార్మికులు వక్షాన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

# సరస్వతి అమ్మవారి సేవలో ఎమ్మెల్యే

**కర్నూలు ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :** బి.వి.ఎస్.ఎస్.ఎస్. పార్టీ నేతలు, పద్మశాలి బస్టి, పద్మశాలి పబ్లిక్ సర్కిల్, వివేకానంద సర్కిల్ బస్టిలో ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద పాల్గొని సరస్వతి అమ్మవారి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వివేకానంద మాట్లాడుతూ అమ్మవారి అనుగ్రహంతో ప్రజలంతా సంతోషంగా ఆష్టకర్మలతో జీవించాలన్నారు. ఎస్.ఎల్. బి.నగర్ లో అమ్మవారి సమరాలి వేడుకల్లో భాగంగా ఎస్.ఎల్. బి.నగర్ లోని హనుమాన్ దేవాలయం మరియు బస్టిలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ప్రభాకర్ గుప్త, కూన జగన్ గౌడ్, ఆర్.కుమార్, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, గిరిధర్ గౌడ్, ప్రశాంత్, సంపత్ గౌడ్ తదితరులు ఉన్నారు.

**పద్మశాలి బస్టి లో....**  
పద్మశాలి బస్టి లో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి సమరాలి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద హాజరై సరస్వతి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివ కుమార్, సాయి, సంతోష్, రాజు, కవిత, జ్యోతి, అనురాధ, జ్యోతి ప్రభ, స్వాతి, సంగమేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**వల్లభాచార్య పబ్లిక్ సర్కిల్ లో...**  
వల్లభాచార్య పబ్లిక్ సర్కిల్ లో శేఖర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి సమరాలి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూన వెంకటేశ్ గౌడ్, సుధాకర్ రెడ్డి, కుమార్ యాదవ్, నర్సింహ రెడ్డి, సోపాల్, మోహన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**వివేకానంద సర్కిల్ లో...**



వివేకానంద సర్కిల్ లో శేఖర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి సమరాలి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షురాలు స్వప్న, నాగ రాజి, రేణుక, శ్రీహరి, ప్రసాద్, పవన్, శ్రీధర్ రెడ్డి, అరవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గం యూత్ అధ్యక్షులు దూదిపెట్ల సోపేష్ యాదవ్, బస్వరాజు, శేఖర్ రావు, శౌకత్ అలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నూతనంగా ఆర్వో వాటర్ ఫ్లాంట్ ను ప్రారంభించిన సురభి నవీన్ కుమార్



**కోర్కూట్ / జగిత్యాల ( మన వెలుగు ) అక్టోబర్ 10 :** కోర్కూట్ మండలం పైడిమడుగు గ్రామంలో ప్రాజెక్ట్ ఆఫ్ ను చే ఫౌండేషన్ అసోసియేషన్ ని ఎస్ ఆర్ సపోర్ట్ కోల్ ఇండియా లిమిటెడ్ వారి తో సంప్రదింపి పైడి మడుగు గ్రామంలో ఆర్వో వాటర్ ఫ్లాంట్ స్థాపనకు కృషిచేసిన బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కోర్కూట్ నియోజకవర్గ నాయకులు సురభి నవీన్ కుమార్ గురువారం నీటి తప్పి యంత్రాన్ని ప్రారంభించారు. యూనిట్ స్థాపనదానికి కృషిచేసిన సురభి నవీన్ కుమార్ కు గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు కలుషిత నీటి వల్ల ప్రజలు అనారోగ్యం పాలు కాకుండా తప్పి చేసిన నీటిని వాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని అన్నారు కార్యక్రమంలో బిజెపి గురువర్తి మండల అధ్యక్షుడు పాంచరి విజయ్ కుమార్ బిజెపి బిజెపి నాయకులు వివిధ మోర్చా పధాధికారులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పైమడుగు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# ఆరోగ్యాన్ని తెంచుకు తిందాం..

మధుర ఫలం అన్నపేరు మామిడి తర్వాత సీతాఫలాలనే ఇవ్వాలన్నది ఈ పండు అభిమానుల డిమాండ్. ఇంకేమాట చెప్పాలంటే రెంటికి రెండూ మధుర ఫలాలే! అంటారు కూడా. లోపల సులువు తెలుపుతో కనిపించే ఈ పండు ప్రయోజనాలు మాత్రం హాళి రంగులంత వైవిధ్యం. ఈ పండులో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్-సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని సునుపుగా యువ్వనంగా ఉంచేందుకు, చర్మ కండరాలను బిగుతుగా ఉండేలా చూసేందుకు సాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి6 మూడ్ బూస్టర్ గా ఉపయోగపడుతుంది. దిగులు, కుంగుబాటు, ఒత్తిడిలాంటి వాటిని దూరం చేస్తుంది. ఈ ఫలంలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించే ఉపకరణాలు. ఒక కప్పు గుజ్జులో.. రోజువారీ తీసుకోవలసిన దాంట్లో 10 శాతం పొటాషియం, 6 శాతం మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి గుండె కవాటాలను వెదల్చు చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. దీనివల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇందులో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. చక్కని జీర్ణ పుష్కలం ఇవి తోడ్పడుతాయి. సీతాఫలంలోని కలిగి పీచులు మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు, తద్వారా జీర్ణ పుష్కలం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతాయి.

ఈ పండులో ఉండే క్యాటబిన్, ఎపిక్యాటబిన్, ఎపిగాలో క్యాటబిన్ లాంటి ఫైవనాయిడ్లు క్యాన్సర్ నివారణకు ఉపకరిస్తాయి. మూత్రాశయం, రొమ్ము, పొట్ట, పెద్దపేగు క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బాగా సహకరిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కార్టాయిక్ యాసిడ్ దీర్ఘకాలికంగా ఉండే వాపుల్ని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల నియంత్రణలో ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణంగా మనం సీతాఫలాన్ని ఆకుపచ్చ రంగు చెక్క, తెలుపు గుజ్జు, నలుపు గింజలతోనే చూస్తాం. కానీ ఎరువు రంగులో ఉండే రెడ్ కన్నడీ యాపిల్, ఊదా రంగులో ఉండే పర్చల్ కన్నడీ యాపిల్, నారింజ గులాబి కలబోతగా కనిపించే పింక్ బ్లడ్ రకాలు ఇందులో చూసేందుకు విభిన్నంగా కనిపిస్తాయి.

ఉష్ణమండల, సమ సీతోష్ణమండల ప్రాంతాల్లో పండే వీటి క్యాస్ట్రీలు నాచు అనోనా సామోసా. ఈ పండ్లను నేరుగా తినడంతో పాటు జ్యూస్లు, స్మూతీలు, ఐస్క్రీంలు, మిల్క్ షేకీలు, స్నీజ్ తయారీలో వాడతారు. వీటి గింజల నూనెను తలకు ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సౌందర్య ఉత్పత్తులు, గాయాలకు రాసి



పూతల తయారీలోనూ వాడతారు. రావణాసురుడు ఎత్తుకుపోయేటప్పుడు సీతపు ధారాపాతంగా ఏడవడం వల్ల నేల మీద పడ్డ కన్నడి బొట్ట నుంచి ఈ చెట్టు పుట్టడం వల్ల సీతాఫలం అని పిలుస్తారని ఓ జానపద కథ. వనవాస సమయంలో సీతమ్మ ఈ పండ్లను ఇష్టంగా తినడం వల్ల ఆమె పేరు వచ్చిందని మరో గాథ. చలవ చేసే స్వభావం ఉన్నది, చల్లగా ఉండే కాలంలో వచ్చేది కనుక శీతాఫలం అంటారు చెబుతారు.



# గుడ్డెందుకు తినాలి? గుడ్డు పోషకాల నిలయం. ఇందులో మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్), అత్యవసరమైన 9 అమైనో ఆమ్లాలు, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, డి విటమిన్, ఖనిజాలు దండిగా ఉంటాయి. గుడ్డు తింటే బరువు పెరుగుతుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. దీనికి కారణం పచ్చసానలోని కొలెస్ట్రాల్.

అయితే గుడ్డులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ.. దీంతో రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులు అంత ఎక్కువగా ఏమీ పెరగటం లేదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో కేలరీలు తక్కువ. పైగా చాలాసేపటి వరకు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా త్వరగా ఆకలి వేయదు. ఇలా ఇది పరోక్షంగా బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుందన్నమాట. కణాల పనితీరు, వాటి ఎదుగుదల, శక్తిని అందించటంతో పాటు శరీరంలో జరిగే పలు జీవక్రియలకు అవసరమైన పోషకాలు గుడ్డులో లభిస్తాయి. దీని పచ్చసానలోని ఐరన్ మన శరీరం తేలికగా గ్రహించడానికి అనువుగా ఉంటుంది. గుడ్డులోని ల్యూటీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కంటి జబ్బుల ముప్పు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. వృద్ధాప్యంలో మెదల ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. రోజుకు ఒక గుడ్డు తినేవారిలో పక్షవాతం ముప్పు 12 శాతం వరకు తగ్గుతున్నట్లు ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆరోగ్యవంతులకు రక్తపోటు 120/80కి మించి ఉండరాదు. కానీ, నేడు మధ్య వయసు దాటిన చాలా మందిలో బీపీ ఈ లెవల్స్ కు పైనే ఉంటోంది. అది కొంత కాలానికి హైపర్ టెన్షన్ గా మారుతోంది. జీవన విధానం మారిపోయింది. ఉదాహరణ: ఇంట్లోనూ రకరకాల ఒత్తిళ్ల కారణంగా బీపీ నియంత్రణ దాటాతోంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి ధమనులను దెబ్బతీస్తుంది. శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై ప్రభావం చూపేందుకు. అందుకే వైద్యుడి నూనెల మేరకు బీపీ నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. బీపీ ఎంతంటుంది? క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి

# బీపీ ఉన్నట్టు ఎలా తెలుస్తుంది..?

ఉంటుంది. గుండె నుంచి రక్తాన్ని ధమనులు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు తీసుకెళ్తాయి. గుండె రక్తాన్ని చాలా ఒత్తిడితో పంపి చేస్తుంది. గాంతుతో అది వేగంగా ధమనుల ద్వారా ప్రయాణం చేస్తుంది. ఈ ఒత్తిడినే రక్తపోటు అంటారు. బ్లడ్ ప్రెజర్ అందరిలోనూ ఉంటుంది. 120/80కు తక్కువగా ఉన్నంత వరకూ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. కానీ ఈ ఒత్తిడి పెరిగిపోతేనే ఎన్నో రకాల సమస్యలు మొదలవుతాయి. 120/80కు మించి 140/90 లోపు ఉంటే దాన్ని ట్రీ హైపర్ టెన్షన్ గా చెబుతారు. అదే 140/90 అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే స్టేజీ 1 హైపర్ టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) గా చెబుతారు. 160/100 కంటే ఎక్కువ ఉంటే స్టేజీ 2 హైపర్ టెన్షన్ గా, అంతకంటే అధికంగా ఉంటే తీవ్ర సమస్యగా పరిగణించాలి. 60 ఏళ్లు దాటిన వారికి 150/90 ఉంటేనే హైపర్ టెన్షన్ ఉన్నట్టు అర్థం చేసుకోవాలి. అదే విధంగా ఈ రక్తపోటు 85/55 వరకు తగ్గినా ఇతరత్రా ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా కేవలం పడకట్టేది. తక్కువగా ఉండి కళ్ళు తిరుగుతున్నా, తల తిరుగుతున్నా, మూర్చిల్లుతున్నా, ఏకాగ్రత లేకపోయినా, కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతున్నా, వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళాలి. హైపర్ టెన్షన్ ఉన్న సమయంలో తలపోటు, తల వెనుక మెదపై భాగంలో బాగా లాగినట్టు ఉండడం, చిరాకు, కోపం తదితర లక్షణాలు కొందరిలో కనిపించవచ్చు. కొంత మందిలో సైకి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. హైపర్ టెన్షన్ ఉంటే వైద్యుడి చెకప్ అవసరం హైపర్ టెన్షన్ ఉన్నవారు అలసటం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. అప్పుడు మీ వైద్య చరిత్ర, ఏవైనా గుండె జబ్బులు ఉన్నాయా, పొగ తాగే అలవాటు ఉందా తదితర సమాచారం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్ ఉండేమోనన్న అనుమానంతో రక్త పరీక్షలకు సిఫారసు చేస్తారు. దీనికోసం వైద్యులు సైతస్కోప్ తో హృదయ స్పందనలను పరీక్షిస్తారు. వేగంగా కొట్టుకుంటుంటే ధమనుల పరిస్థితిని తెలుసుకునేందుకు ఈసీటీ, ఎకో, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు. దీంతో ముందస్తుగా గుండె సంబంధిత సమస్యల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

**సైలెంట్ కిల్లర్. రక్తపోటు (బ్లడ్ ప్రెజర్/బీపీ)కి మరొకేరు. బీపీని నియంత్రించే ఉంచుకోవడాకే అది ఎన్నో సమస్యలకు కారణమవుతుంది. హార్ట్ అటాక్, పక్షవాతం, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. మరి బీపీ నియంత్రించే ఉందా? లేదా? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది...? బీపీ మానిటర్ ద్వారా క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకుంటే సరి. అందుకోసం ఆస్పత్రి చుట్టూ తిరగడం కంటే ఓ మంచి బీపీ మానిటర్ ను ఇంట్లో ఉంచుకోవడం ఉపయోగకరం. మరి కొనే ముందు పరిశీలించాల్సిన విషయాలు ఉన్నాయి. అలాగే, బీపీ గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.**

ను పైపు ద్వారా అనుసంధానించి దాన్ని చేతి భుజం కింద కట్టుకోవాలి. 180 పాయింట్ల వరకు గాలి పంపి చేసి నిదానంగా విడిచిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత చేయి మడత భాగంలో కప్పి కింద స్వీతస్కోప్ ను ఉంచడం ద్వారా బీపీ ఎంతంటే తెలుసుకోవచ్చు. అదే డిజిటల్ అయితే, ఇంత క్రమం ఉండదు. చేతి పై భాగంలో కప్పి కట్టి బిటన్ నొక్కేస్తే చాలు. దానంతట అదే పౌచ్ లోకి గాలిని పంపిస్తుంది. వెంటనే బీపీ ఎంతంటే మానిటర్ లో అంతట రూపంలో కనిపిస్తుంది. డిజిటల్ లో కూడా మూడు రకాలు ఉన్నాయి. అప్పుడే ఆర్ట్, రిస్ట్, ఫింగర్ బీపీ మానిటర్లు. అప్పుడే ఆర్ట్ అంటే భుజం కింద చేతికి పై భాగంలో కట్టుకునేది. రిస్ట్ కు కట్టుకునే పరీక్షించుకునే దానిని రిస్ట్ మానిటర్ గా పేర్కొంటారు. వేలుకి కట్టుకునే మానిటర్ ఫింగర్ మానిటర్.

**వైర్ లెస్..** వైర్ లెస్ గా పనిచేసేవి కూడా ఉన్నాయి. కప్ప ను చేతికి కట్టుకోవాలి. బ్లూటూత్ ద్వారా యండ్రాయిడ్ లేదా ఐఫోన్ లో బీపీ ఎంతంటే చూసుకోవచ్చు. క్వాంటిటా, ఐ హెల్త్ లో రూ.5వేలు.

**ఇంట్లో బీపీ మానిటర్ ఉంటే సేఫ్..** ట్రీ హైపర్ టెన్షన్ లేదా హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఉంటేనే బీపీ మానిటర్ అవసరం అన్న భావన ఉంటే దాన్ని చెరిపేయండి. ఇంట్లో బీపీ మానిటర్ ఉంటే రక్తపోటు నియంత్రణ తప్పకుండా ముందుగానే కట్టుడి చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. 25 ఏళ్ల వయసు దాటిన వారందరూ నెలకొనారి అయినా బీపీ చూసుకోవడం ద్వారా అది నియంత్రించాలి ఉన్నది, లేనిది తెలుస్తుంది. ప్రారంభంలోనే డాక్టర్ ను సంప్రదించి నూనెల మేరకు జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడం ద్వారా హైపర్ టెన్షన్ గా మారకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. సిస్టోలిక్ ప్రెజర్ 180 నుంచి 200 పాయింట్లు దాటితే వారి శరీర ధర్మాన్ని బట్టి పక్షవాతం బారిన పడే ప్రమాదానికి చేరువ అవుతున్నట్లు గుర్తించాలి. శరీరంలో తీవ్ర సమస్య ఉందని తెలుసుకోవాలి. హైపర్ టెన్షన్ ఉన్నవారు ఉదయం వేళ బీపీ మానిటర్ తో రోజుకు ఒక్కసారి అయినా చెక్ చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. స్ట్రోక్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఉదయం బీపీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీలుంటే హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఉదయం, సాయంత్రం కూడా పరీక్షించుకోవడం జైవదాయకం.

**బీపీ మానిటర్లో రకాలు..** డిజిటల్, మాన్యువల్ అని రెండు రకాల బీపీ పరీక్ష యంత్రాలు అందు బాటలో ఉన్నాయి. మాన్యువల్ అయితే అందులో పాదరసంతో కూడిన స్కేల్ కు ఓ ఎయిర్ బ్లాస్ (కప్ప)

తదితర త్రావణు ఈ రకం మానిటర్లను విక్రయిస్తున్నాయి. ఇందులో ఐ హెల్త్ మానిటర్ ధర ఫ్లెట్ కార్డ్ లో రూ.5వేలు.

**ఫలితాల్లో కచ్చితత్వం..** వైద్యులు నాణ్యమైన, ప్రమాణాలతో కూడిన బీపీ మానిటర్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. మరి ఇంట్లో పరీక్షించుకోవడానికి సౌకర్యంతో పాటు ఫలితాల కచ్చితత్వం కూడా అవసరం. డిజిటల్ లో రిస్ట్ మానిటర్లు కంటే హృదయానికి దగ్గరగా చేతికి కట్టి అప్పుడే ఆర్ట్ మానిటర్లలో ఫలితాల కచ్చితత్వం ఎక్కువ. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూడా అప్పుడే ఆర్ట్ డిజిటల్ మానిటర్లలో మాత్రమే సిఫారసు చేస్తోంది. రిస్ట్, వేలికి ధరించే బీపీ మానిటర్లలో ఫలితాల కచ్చితత్వం తక్కువ కనుక వాటిని సూచించలేదు. ఇక సంప్రదాయ బీపీ మానిటర్ లోనూ ఫలితాలు కచ్చితంగానే ఉంటాయి. డిజిటల్ బీపీ మానిటర్లలో బీపీ ఎక్కువగా ఉంటే రెడ్ కలర్, సాధారణంగా ఉంటే గ్రీన్ కలర్ లో ఫలితాలు కనిపించే సౌకర్యం ఉంది. హైపర్ టెన్షన్ రేజ్ లో ఉంటే హెచ్చరించే మెసిస్సు కూడా ఉన్నాయి. గతంలో చూసుకున్న రీడింగ్ ను భద్రపరిచే సౌలభ్యం కూడా అన్నింటిలో ఉంటోంది. సుమారు 100 నుంచి 200 వరకు రీడింగ్ స్కోర్ అయి ఉంటాయి. వైద్యుడు దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు చూపించేందుకు ఈ డేటా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

**కప్ప సైజు..** కప్ప సైజు చేతికి సరిపోయే విధంగా ఉండాలి. అలాగే సరిగా ధరించాలి. అప్పుడే కచ్చితమైన రీడింగ్ వస్తుంది. పిల్లలకు, పెద్దలకు ఒకే సైజు కప్ప సరిపోయే అందుకే వాడే కప్ప సరిపోవడం పెద్దల కోసం మరొకటి అమ్మకం చేసుకుంటే సరి. కప్ప లో సాల్, మీడియం, లాస్ట్ సైజులు ఉంటాయి. సాల్ అంటే 7.1నుంచి 8.7 అంగుళాల మేర కప్ప పొడవు ఉంటుంది. మీడియంలో 8.8 నుంచి 12.8 అంగుళాలు, లాస్ట్ లో 12.8 నుంచి 18 అంగుళాల మేర ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం బీపీ మానిటర్లు మీడియం సైజు కప్ప తో విక్రయానికి వస్తుంటాయి.

**ఆదర్శవంత ఉన్నది అయితే బెటర్.** డిజిటల్ మానిటర్లు బ్యాటరీల సాయంతో పనిచేస్తాయి. బ్యాటరీలతోపాటు అదాప్టర్లతో పనిచేసేవి కూడా ఉన్నాయి. అదాప్టర్ అయితే నేరుగా కరెంట్ ప్లగ్ పిన్ కు అనుసంధానించుకుని పరీక్షించుకోవచ్చు.

