

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 78

మంగళవారం 05-11-2024

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

మూసీపునరుజ్జీవానికి

సిఎం పాదయాత్ర

హైదరాబాద్ : మూసీ పునరుజ్జీవాన్ని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్నారు. అందులో భాగంగా మూసీ పరిస్థితిని ప్రజలకు వివరించేందుకు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ నెల 8వ తేదీన పాదయాత్ర చేయనున్నారు. వలిగొండ- టు బీబీనగర్ మధ్య ఆరు కిలోమీటర్ల మేర మూసీ వెంట నడవడంతో పాటు అక్కడి కాలుష్యం గురించి ప్రజలకు సిఎం రేవంత్ వివరించనున్నారు. తొలి దఫాలో 21 కిలోమీటర్ల మేర మూసీనదిని అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.



అనంతగిరి కొండల్లో పుట్టిన మూసీనది హైదరాబాద్లోని మురికి నీరు, ఫ్యాక్టరీల వ్యర్థాలను కలుపుకొని అధ్వాన స్థితిలో ఉమ్మడినల్లగొండ జిల్లాలోకి ప్రవేశిస్తుంది. కాలుష్యంతో కూడిన ఆ నీటి కారణంగా పరీవాహక ప్రాంతంలో పంటలు కూడా పండని దుస్థితి ఏర్పడిందని సిఎం అక్కడి ప్రజలకు వివరించనున్నారు. దీనిపై బిఆర్ఎస్, బీజెపి చేస్తున్న రాజకీయ విమర్శలను తిప్పికొట్టేందుకు, ప్రజలకు వాస్తవ పరిస్థితిని, ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా వాసులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను విడమర్చి చెప్పేందుకు సిఎం సిద్ధమయ్యారు. మూసీ పునరుద్ధరణ తర్వాత మల్లన్నసాగర్ నుంచి నీటిని తీసుకొచ్చి నింపి స్వచ్ఛమైన నీటిని నదిలో పారించాలన్న తలంపుతో సిఎం రేవంత్

రెడ్డి ఉన్నారు. ఇటీవలే మంత్రులు పొంగలేటి, పొన్నం, భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, సగర్ మేయర్తో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులతో కూడిన బృందాన్ని సియోల్ పంపారు. అక్కడ నీటి మధ్యలో ప్రవహించే నదిని ఎలా పునరుద్ధరించాలో చూసి అధ్యయనం చేసి వచ్చింది. ఈ నెల 8వ తేదీన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పుట్టిన రోజు. అదే రోజే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ పాదయాత్ర చేయనున్నారు. కుటుంబ సమేతంగా యాదగిరిగట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామిని దర్శించుకొని సిఎం ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అనంతరం అక్కడ వైటిడిపి, జిల్లా అధికారులతో

మిగతా 2లో

క్రీడాకారులకు శుభవార్త

స్పోర్ట్స్ కోటా రిజర్వేషన్ పెంచిన చంద్రబాబు



అమరావతి -సూతన క్రీడా పాలసీపై సమీక్ష సందర్భంగా ఏపీ క్రీడాకారులకు 3 శాతం రిజర్వేషన్ ఇవ్వాలని పాలసీలో సీఎం చంద్రబాబు క్రీడాకారులకు తీసి కబురు చెప్పారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో స్పోర్ట్స్ కోటా రిజర్వేషన్ పెంచుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటి వరకు ఉద్యోగాల్లో ఉన్న క్రీడా కోటా రిజర్వేషన్ ను 2 శాతం నుంచి 3 శాతానికి పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. యూనిఫాం సర్వీసెస్ లో

మిగతా 2లో

వాళ్లపై భారం పడకుండా ఆదాయం పెంచండి



-డిప్యూటీ సీఎం భట్టి
హైదరాబాద్: ప్రజలపై భారం పడకుండా ఆదాయం పెంపై దృష్టి సారించండిజాయింట్ వెంచర్స్ లో వివాదాలు పరిష్కరించి ఆదాయం పెంచండి రిపోర్ట్ మొబైల్ జేషన్ క్యాబినెట్ సబ్ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లుప్రజలపై భారం పడకుండా ఆదాయం పెంచే మార్గాలపై దృష్టి సారించాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లు అన్నారు. సోమవారం బీఆర్ఎం అంబేద్కర్ సచివాలయంలో జరిగిన రిపోర్ట్ మొబైల్ జేషన్ క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మల్లు తో పాటు మంత్రులు ఉత్తంకూర్ రెడ్డి, దుద్ది శ్రీధర్ బాబులు పాల్గొన్నారు. జాయింట్ వెంచర్స్ లో విలువైన ఆస్తులు ఉన్నాయా?% ప్రైవేట్ వ్యక్తులు కోర్టుకు వెళ్లి వివాదాలు సృష్టిస్తున్నారు. ఈ అంశంపై నుగురు ఉన్నాధికారులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేసి సమస్య పరిష్కరించాలని ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూర్చాలని

మిగతా 2లో

మాతా శిశు కేంద్రంలో పిల్లలు తారుమారు



నిర్లక్ష్యంలో నెంబర్ వన్
జగిత్యాల మాత శిశు ఆరోగ్య కేంద్రం
జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : స్థానిక జగిత్యాల జిల్లాలో గల మాతా శిశు కేంద్రంలో సిబ్బంది, డాక్టర్లు మరో మారు నిర్లక్ష్యం కనబరిచారు. సారంగాపూర్ మండలానికి చెందిన

మంగళ వాస్తవ్యురాలైన ప్రసన్న కొద్దిరోజుల క్రితం మగ శిశువుకు జన్మ నివ్వగా కొన్ని వైద్య పరీక్షలపై ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్లే క్రమంలో మాతాశిశుకేంద్రం సంబంధించిన సిబ్బంది ఆ మగ శిశువుకు సంబంధించిన తండ్రికి ఫోన్ చేసి ద్వారా సంప్రదించి మీ చేతిలో ఉన్నది మీ మీ శిశువు కాదు అని తెలియజేయగా బాబు పై ఉన్న టాగ్ ని నిశితంగా పరిశీలించి చూడగా చేతిలో ఉన్న బాబు తమ శిశువు కాకపోవడంతో ఆశ్చర్యానికి గురైన శిశువు తండ్రి ఆస్పత్రి వెళ్లి సిబ్బందిని నిలదీయగా శిశు పై వెసి ఉన్న టాగ్ ను చూసుకోవడంలో పొరపాటు జరిగిందని తెలిపారు. ఇదిలా ఉంటే రోజువారీ డ్యూటీలో కొనసాగే డాక్టర్లు, సిబ్బంది శిశువులపై ఉండే ట్యాగులను చూసుకోకుండా ఎలా ఇతర కల్లదండ్రులకు

అప్పచెప్పుతారని, ఇందులో మర్చమేమి లో, ఉంటాయని శిశువు తండ్రి అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. శిశువులు తారుమారు కావడం ఇదే మొదటిసారి కాదని పలుమార్లు జరిగినప్పటికీ సంబంధిత డ్యూటీ డాక్టర్లపై, సిబ్బందిపై సూపరిండెంట్ క్రమశిక్షణ రాబోతున్నట్లు తీసుకోకపోవడం పై పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. తప్పు చేసిన వారిని వెనుక వేసుకుని రావడం వారిని ప్రోత్సహించినట్లే అవుతుందని విద్యార్థులకు, విషయం తెలిసిన ప్రజలు అసహనాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు.
బాలింత చావులపై నిర్లక్ష్యం...
గతంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చెప్పుకున్న మాతా శిశు కేంద్రంలో కొద్ది కాలం వ్యవధిలోనే ఎనిమిది మంది బాలింత చావులు జరగడంతో జగిత్యాల జిల్లా అట్టుడికి పోయింది. విషయం తెలిసిన బీజెపి నాయకుడు పన్నాల తిరుపతిరెడ్డి బాలింత చావులను అరికట్టాలని ధర్మాలు రాస్తారోకోలు చేయడంతో, కదిలి జిల్లా యంత్రాంగం విచారణ పేరుతో తూతూ మంత్రంగా తనిఖీలు చేసి వారి చావులకు వారే కారణం అంటూ డొంగం రిపోర్ట్ సృష్టించారు. ఇక్కడ ప్రజాప్రతినిధులు జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ న్నందించి మాత శిశు కేంద్రం, సివిల్ ఆస్పత్రిపై ఓ కన్నేసి ఉంచాలని, మరో మారు పై అంశాలు ఇబ్బందులు పునరావృత్తం కాకుండా చూసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

ఇంటింటి సమగ్ర సర్వేకై అధికారులకు శిక్షణ



జగిత్యాల (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 :సమగ్ర సర్వేలో భాగంగా సామాజిక,ఆర్థిక,విద్య, ఉపాధి ,రాజకీయ, కుల సర్వే కు సంబంధించిన అంశాలపై అవగాహన కల్పించడంతోపాటు శిక్షణ ఇచ్చారు.ప్రతి అంశానికి కోడ్ నిర్ధారించినట్లుగా తెలిపారు. ఈ శిక్షణలో జగిత్యాల రూరల్ మరియు అర్బన్ కు సంబంధించిన ఎస్.మరైట్, పాల్వంచినాడు,నవంబర్ 2 వ తేదీ న గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందిలో ప్రావీణ్యం ఉన్న వారిని కూడా గుర్తించి శిక్షణ ఇచ్చినట్లుగా తెలిపారు.తదుపరి చేసే సర్వే లో ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా సక్రమంగా జరుపుటకు జిల్లా శిక్షణలో ఉపాధ్యక్షులు ప్రాధాన్యత ను ఇవ్వడం జరిగింది.నవంబర్ 6 7 8 తేదీలలో గ్రామం లోని గృహములను సర్వే చేసే స్ట్రీట్ వేస్తారని తెలిపారు. తద్వారా గ్రామంలో ఎన్ని ఇండ్లు ఉన్నాయి ఎన్ని కుటుంబాలు ఉన్నాయో తెలుస్తాయని,ఒక ఎనిమిదేండ్లకు దాదాపు 150 గృహాలు సర్వే చేయవలసి ఉంటుంది, సర్వే లోని అంశాలన్నీ గోప్యంగా ఉంచబడతాయని తెలిపారు.మొదటి విభాగంలో కుటుంబ యజమాని మరియు వారి సభ్యుల వివరాలు అన్ని సమాధులను చేయాలని,రెండవ విభాగంలో కుటుంబ యొక్క వివరాలు సమాధుల చేయాలని,ఇందులో మొత్తం 56 అంశములు అనుబంధంగా మొత్తం 75 విషయాల సేకరణ ఉంటుందని తెలిపారు.గృహానికి వెళ్ళినప్పుడు గృహ యజమాని బాధ్యతాయుతంగా వివరములు అన్ని తెలిపాలని వారితో ఆధార్ కార్డ్ రేషన్ కార్డ్ ,ధరణి పాస్ బుక్ ఫోన్ నెంబర్ ఖచ్చితంగా తమ వెంట ఉంచుకోవాలని తెలిపారు.ఈ సర్వేలో ప్రజలు ఎలాంటి అభిమానాలు లేకుండా తమ కాపాటని, ఇది కేవలం ఎన్ని గృహాలు ఉన్నాయి అందులో ఎన్ని కుటుంబాలు ఉన్నాయి ,ఆ కుటుంబంలోని సభ్యుల వివరములు మాత్రమే సమాధుల చేయబడతాయని, తెలియ చేస్తూ గ్రామంలో ప్రజల వద్దకు వచ్చే ఎస్.మరైట్ టర్ని కు ప్రార్థి సహకారం అందించాలని సర్వే ప్రత్యేక అధికారులు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల రూరల్ ప్రత్యేక అధికారి భోసగిరి సరేష్ మరియు అర్బన్ ప్రత్యేక అధికారి ఎం.పీ.జే. రమణ్ దేవి ఎం.పీ.జే. కందుకూరి రవిబాబు మరియు వాసవి ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో మాధ్యమం చేశారు.

ప్రజాసమస్యలను అనుగుణంగా పనులు చేయడం లేదు

అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు



కూకట్పల్లి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 :బలాజీ నగర్ డివిజన్ కె.పి.హెచ్.బి కాలనీ ధనలక్ష్మి సెంటర్ నేతాజీ పార్కు నందు అభివృద్ధి పనులు ఆగిపోయాయని పార్కులో పారిశుధ్యం, ఎలక్ట్రిసిటీ, ఇంజనీరింగ్ పనులు పెండింగ్ లో ఉండడంవల్ల అభివృద్ధి పనులు ఆగిపోయాయని స్థానికులు ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావుకు ఫిర్యాదు చేశారు. స్థానికుల ఫిర్యాదులకు మేరకు మాజీ కార్పొరేటర్ బాబురావు తో కలిసి నేతాజీ పార్కును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ గత కొన్ని నెలలుగా నేతాజీ పార్కు నందు పనుల్లో అధికారులు జాప్యం చేయడం వల్లనే పనులు జరగడంలేదని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. వాకింగ్ చేసుకునే వారికి అనుకూలంగా వాకింగ్ ట్రాక్ సరిగా లేదని,ఎలక్ట్రిసిటీ వల్ల పార్కులో సరైన లైటింగ్ లేకపోవడం, గత కొన్ని నెలలుగా పారిశుధ్య కార్మికులు ఎక్కడి చెత్తను అక్కడే ఉంచి నిర్దిష్ట ప్రాంతాలకు తరలించినట్లుగానూ ఈ విధంగా అధికారులు నిర్లక్ష్యం వైఖరికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికారులందరూ సమన్వయం చేసుకొని 15 రోజులలో పార్కు లో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించి ప్రజలకు నేతాజీ పార్కు అందుబాటులో ఉండే విధంగా అధికారులు కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ బాబురావు ,కూకట్ పల్లి నియోజమవర్గం కో ఆర్డినేటర్ సతీష్ ఆర్. , ప్రభాకర్ గౌడ్ జి.హెచ్.ఎస్.అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

బయోమెట్రిక్ హాజరు పట్టిక ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు విनతి



వనపర్తి ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 :కొత్తకోట మున్సిపల్ అధికారులు,సిబ్బంది...నాలుగు నెలలు బయోమెట్రిక్ హాజరు పట్టిక ఇవ్వాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ సురభికి 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఖాజా మైనుద్దీన్ ప్రజావాణిలో వినతి పత్రం అందించారు. గత నాలుగు నెలల అనగా జూన్ 2024 నుండి అక్టోబర్ 2024వరకు హాజరు పట్టిక అందించి... బయోమెట్రిక్ సిస్టం ను బ్లాక్ చేసిన దాటా ఆవరేట్ ల పై చర్యలు తీసుకొని వారిని విడుదల నుండి తొలగించాలని కోరారు. మున్సిపల్ అధికారులు,సిబ్బంది ఇష్టానుసారంగా విధులు నిర్వహిస్తూ, సమయపాటు పాటించడం లేదని, విన్నపానికి సాకులు చూపుతూ సామాన్య ప్రజాసౌకర్యానికి కాల్చాలయం చుట్టూ తిప్పించుకుంటున్నారని కలెక్టర్ ముందు అందోళన వ్యక్తం చేశారు.కొత్తకోట మున్సిపల్ కార్యాలయ అధికారుల పై...వార్డు ఆఫీసర్ల పై నిబంధించి... పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి బయోమెట్రిక్ విధానం కొనసాగేలా చర్యలు తీసుకొని...అలస్యంగా వచ్చే ఉద్యోగుల పై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరగా జిల్లా కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు పేర్కొన్నారు.

సమస్యలను నిర్ణయంగా వినిపించుకోవాలి జిల్లా ఎస్పీ డా, జానకి పల్లి



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : సోమవారం ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిర్మల్లోని పోలీసులకు తమ సమస్యలను విన్నవించుకోవచ్చని జిల్లా ఎస్పీ జానకి పల్లి అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ కార్యాలయంలో ప్రజలను వినిపించే పోలీసులకు సీక్యూరిటీ ఉంటున్నారని తెలుసుకోని తక్షణమే పరిష్కరించేలా చూడాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు చేపడతామన్నారు.

ప్రజా సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి



జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ ఆదేశాలు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ప్రజల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరణ విద్య వైద్యం వయసు వ్యవసాయం పెన్షన్లు ధరణి భూమి సమస్యలు వంటి అంశాలపై ప్రజల వివరాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను నిర్దిష్ట గడువులో పరిష్కరించాలని, ప్రతి వినతిపై వివరణలు రిమార్కులు విభాగంలో పొందు పరచాలని తెలిపారు. అంశాలపై ప్రజల వ్యతిరేకతలు ఏర్పడతే, గానిబ్యాంక్, టార్జెట్, వేయింగ్ మిషన్ తదితర సౌకర్యాలను అందుబాటులో ఉంచాలని మండల అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వం సమస్యలను చూస్తే అనువైన విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ నెల6న ఉపాధ్యాయ పట్టబద్ధుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో పేర్లు సమాధుల గడువు ముగిస్తున్నదని అర్థమైన వారంతా తమ పేర్లను సమాధుల చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సైజాన్ అహ్మద్, కిషోర్ కుమార్, ఆర్.కె. రత్న కళ్యాణి, వివిధ శాఖల అధికారులు సిబ్బందిలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ

అయ్యప్ప స్వామి శరణు ఘోషతో మారు మోగిన కూకట్ పల్లి కూకట్పల్లి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : కూకట్ పల్లి సర్కిల్ పరిధిలోని వివేకానంద నగర్ కాలనీ లో గల శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో ఆదివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు మహా పడిపూజ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. మేధుల్ మల్లాదిగిరి జిల్లా, ధీసీ సంచైవ సంఘం, ధీసీ జర్నలిస్టు ఫోరం అధ్యక్షులు తెల్ల హరికృష్ణ గురు స్వామి 18వ పడి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు హరికృష్ణ 18వార్డు క్రమం తప్పకుండా రామకృష్ణ గురు స్వామి చేతుల మీదుగా మూలధారణ చేసి 18వ సారి మూలధారణ వేసుకొని కుటుంబ సభ్యులతో అయ్యప్ప స్వామి వారి మహా పడిపూజ కార్యక్రమాన్ని అలలు ప్రధాన పూజారి యోగేశ్వర శర్మ కరకములతో మహా పడిపూజ కార్యక్రమం కన్నులు పండుగగా జరిగింది. భజన కార్యక్రమం గర్ల రాజు గురు స్వామి ఆధ్వర్యంలో జరగగా సన్నిధాన స్వాములు రాహుల్ గురు స్వామి, క్రాంతి గడ్ స్వామి, గురు చరణ్ కత్తి స్వామి, రాజు కన్నె స్వామి మరియు తీగల పాండు గురు స్వామిల అందరూ కలిసి పడిపూజ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్వాములు, బంధుమిత్రులు, శ్రీయోభిలాషులు, తోటి పాత్రులతో మిత్రులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అయ్యప్ప స్వామి వారి పూజ, భజన కార్యక్రమాన్ని వీక్షించి, ఆనంతరం అస్సారాన్ని స్వీకరించి ఆ అయ్యప్ప స్వామి కృపాకటాక్షకాలకు పాత్రులైనారు.



చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రజల వివరాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల సమస్యలను నిర్దిష్ట గడువులో పరిష్కరించాలని, ప్రతి వినతిపై వివరణలు రిమార్కులు విభాగంలో పొందు పరచాలని తెలిపారు. అంశాలపై ప్రజల వ్యతిరేకతలు ఏర్పడతే, గానిబ్యాంక్, టార్జెట్, వేయింగ్ మిషన్ తదితర సౌకర్యాలను అందుబాటులో ఉంచాలని మండల అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వం సమస్యలను చూస్తే అనువైన విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ నెల6న ఉపాధ్యాయ పట్టబద్ధుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో పేర్లు సమాధుల గడువు ముగిస్తున్నదని అర్థమైన వారంతా తమ పేర్లను సమాధుల చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సైజాన్ అహ్మద్, కిషోర్ కుమార్, ఆర్.కె. రత్న కళ్యాణి, వివిధ శాఖల అధికారులు సిబ్బందిలు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు చదువుతో పాటు కరాటేలో ముందుకు సాగాలి



ఆత్మ రక్షణకు కరాటేలో మంచి ప్రావీణ్యం సంపాదించాలి కరాటే సీనియర్ మాస్టర్స్ మాజీ మార్షల్ డైరెక్టర్ పెంటన్న యాదవ్ వనపర్తి ప్రతినిధి (మన వెలుగు)నవంబర్ 04 :కరాటే సీనియర్ మాస్టర్స్ మాజీ మార్షల్ డైరెక్టర్ పెంటన్న యాదవ్ , మాజీ వార్డు సభ్యులు సరోదర్ సాగర్ అధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు కరాటే బెల్ట్ టెస్ట్ పోటీలు నిర్వహించారు. కొత్తకోట ఉమ్మడి మండల పరిధిలోని పాఠశాల , గోవిందహళ్లి గ్రామాల్లో నిర్వహించిన బ్రెక్వాండ్ మాస్టర్ల ఆన్ లైన్ టెస్ట్ పోటీలు పాల్గొనడానికి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ యాదవ్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని విద్యార్థులకు బెల్టు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీనియర్ మాస్టర్స్ పెంటన్న యాదవ్ , సరోదర్ సాగర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుతోపాటు తమ ఆత్మ రక్షణకు కరాటేలో మంచి ప్రావీణ్యం సంపాదించి ఉన్నతంగా ఎదిగి మామీచాలన్నారు. క్రమశిక్షణతో



క్రమక్రమంగా జాతీయస్థాయిలో ఎదిగి మరిన్ని బంగారు పతకాలు సాధించి తల్లిదండ్రులకు సుగ్రాహణికీ పేరు ప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలన్నారు. అలాగే సమాజంలో జరిగే చెడును అడ్డుకునేందుకు శక్తియుక్తులను ఉపయోగిస్తామని మంచికి అందగా నిలుస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయాలన్నారు. విద్యార్థులు బలం బలహీనతలను పక్కన పెట్టి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు ముందుకు సాగుతూ గెలుపు దిశగా పోరాడాలి అన్నారు. ఆనంతరం కోతులు, బెల్టు టెస్టులో ప్రతీక కనబరిచిన విద్యార్థులకు బెల్టులు అందజేశారు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ యాదవ్ , సీనియర్ మాస్టర్స్ , మాజీ మార్షల్ డైరెక్టర్ పెంటన్న యాదవ్ , మాజీ వార్డు సభ్యులు సరోదర్ సాగర్ , వార్డు మెంబర్లు రాములు , హర్షవర్షన్ రెడ్డి , శ్రీనివాసులు , వెంకటేశ్ , చందు, శాంతయ్య , రమేష్ , కొచ్చులు రవి , శివశంకర్ , పరశురాం , సరోష్ నాయుడు , రమేష్ రెడ్డి , సంతోష్ , గౌతమ్ , శివయ్య , అంజి , రాము విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విలాసవంతమైన జీవితం కోసం గంజాయి దండా



జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 :జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని ఇస్సాంపూర్ చెందిన సయ్యద్ యూసఫ్ పహాద్ (22) తన తండ్రి మీర్ జైహిద్ అలీ హైదరాబాద్లో చేస్తున్న వ్యాపారం చూసుకుంటానని వెళ్లి గంజాయి వ్యాపారానికి అలవాటు పడ్డాడు. విలాసాలకు డబ్బులు సరిపోవడంతోనే తనతో పాటు అనే వ్యక్తి గంజాయి అమ్ముతాడని తెలిసి అతని వద్ద తక్కువ ధరకు గంజాయిని కొని జగిత్యాల మరియు మేడిపల్లి మండల చుట్టూ ప్రాంతాల యువతకు అధిక ధరకు గంజాయి అమ్ముతాడు. ఈ క్రమంలో గంజాయి తాగి వారికి అమ్ముతామని తీసుకొస్తున్న తరుణంలో పక్కా సమాచారం మేరకు మేడిపల్లి పిఎన్ఆర్ గార్డెన్స్ వద్ద శ్యామ్ రాజ్ తన సిబ్బంది అనిల్ కుమార్ చంద్రశేఖర్ భగవాన్ లతో కలిసి సయ్యద్ యూసఫ్ స్వామీలో గల 165 గ్రాముల గంజాయిని స్వామీ మరియు సెల్ఫీస్ లను స్వాధీనం చేసుకొని అరెస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులను సమావేశంలో మేట్ లల్ల డి.ఎస్.పి ఉమామహేశ్వరరావు కోర్టు సీటు సుధీర్ బాబు మేడిపల్లి మండల ఖీమారం మండలం యువతను ఉద్దేశించి మూఢాచారా ముక్త పదార్థాలు మద్యం లాంటి చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంచాలని కోరారు. మేడిపల్లి ఎస్పీ శ్యామ్ రాజ్ మరియు సిబ్బందిని అభినందించారు.

రైస్ మిల్లర్లు రైతులకు అన్యాయం చేస్తే సహించేది లేదు



ముధోల్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 :బెంసా పరి ధాన్యం కొనుగడ విషయంలో రైస్ మిల్లర్లు రైతులకు కోత విధిస్తే ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని ఎమ్మెల్యే పవార రామారావు పట్టిల్ హెచ్చరించారు. కొనుగడలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు సైతం కోత విధించవద్దన్నారు. సోమవారం బెంసా మండలంలోని దేగాం, పటిగాం, కుంసరా, ఎగ్జెం, వానల్పాడ్, పెండ్ పెట్టి గ్రామాల్లో పిఎస్ఎస్-డిసిఎంఎస్ ల అధ్వర్యంలో పరి కొనుగడల కేంద్రాలను ప్రారంభించిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కోత విధించవద్దని రైతుల పక్షాన జిల్లా కలెక్టర్ తో మాట్లాడడం జరిగిందని, అక్రమాల నివారణకు విజిలెన్స్ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగడల కేంద్రాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యా, వైద్యం, రైతాంగానికి సాగునీరు అందించడమే ధ్యేయంగా తాను పనిచేస్తున్నానని దశలవారిగా సమస్యల పరిష్కారానికి పాటుపడతామన్నారు. దేగాం గ్రామానికి చెందిన నాయకులు పలు సమస్యలు విన్నవించడంతో సీరాల ప్రాజెక్టు ద్వారా దేగాం రైతాంగానికి సాగునీరు అందిస్తామన్నారు. గ్రామంలో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు తనవంతుగా పాటుపడతామన్నారు. కార్యక్రమంలో పిఎస్ఎస్ రైల్వే ఆసుడ దేవేందర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ అబ్దుల్ రజాక్, నాయకులు సోంలకి భీమరావు, సాగి రమేష్, మహిళా మార్కెట్ కమిటీ కార్యకర్తల సీరం సుబ్బ రెడ్డి, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ గంగాధర్, గణేష్ పట్టిల్, మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్, నాయకులు దిగంబర్, నాయనాథ్, ప్రసాద్, చందర్ పట్టిల్, సాయ రెడ్డి, వ్యవసాయ విస్తీర్ణ అధికారులు, పిఎస్ఎస్ సెక్టరి, రాజేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కమిటీ హాల్ నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించిన కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్



కూకట్లపల్లి (మనవెలుగు) నవంబర్ 04 : కూకట్లపల్లి 124 అర్బన్ కాలనీ డివిజన్ ఎల్లమ్మబండ పరిధిలోని మహాత్మా గాంధీ నగర్ లో యాభై లక్షల రూపాయల విలువలో సూచనంగా నిర్మిస్తున్న కమిటీ హాల్ నిర్మాణ పనులను డివిజన్ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ వెంకటేష్ గౌడ్ కార్యక్రమం కొద్ది ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ కమిటీ హాల్ నిర్మాణం నాణ్యత ప్రమాణాలతో వీలైనంత త్వరగా పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. కాలనీలో చిన్న చిన్న ఫంక్షన్లు జరుపుకోవడానికి, సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడానికి కమిటీ హాల్ కాలనీ ప్రజలకు ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో పాదుగూడ, ప్రదీప్ రెడ్డి, షాకత్ అలీ మున్నా, వెంకట్ యాదవ్, ఇంద్రసేన రెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పోశెట్టిగౌడ్, పద్మయ్య, గణేష్, సతీష్, నాగరాజు, ప్రేమ్ చంద్, సతీష్ గౌడ్, రాజు, సుమిత, ఏజి రాజ్, వర్మ ఇన్సెక్టర్ రవి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ సిటీజెన్లు సమాజానికి మార్గదర్శకులు అడిషనల్ కలెక్టర్ బి.ఎస్.లత.



జగిత్యాల (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : సీనియర్ సిటీజెన్లు సమాజానికి మార్గదర్శకులని అడిషనల్ కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బి.ఎస్.లత అన్నారు. సోమవారం అడిషనల్ కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) గా బాధ్యతలు చేపట్టిన బి.ఎస్.లతను అడిషనల్ కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో సీనియర్ సిటీజెన్లు జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆసోసియేషన్ జిల్లా, డివిజన్, మండలాల ప్రతినిధులు కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం సీనియర్ సిటీజెన్లు ఆసోసియేషన్ ముద్రించిన పిలుపు పుస్తకాలను అడిషనల్ కలెక్టర్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో సీనియర్ సిటీజెన్లు ఆసోసియేషన్ చేస్తున్న సేవలను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి గౌరవెట్టి విష్ణు నాథం, కోశాధికారి వెల్మల ప్రకాష్, రావు, ఎం.డి.యాకూబ్, బాలయ్య, ఎం.డి.వికాల్, ఎం.డి.జాఫర్, జగిత్యాల, కోరుట్ల, మేజర్ పబ్లి డివిజన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడండి జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : జిల్లాలో ధాన్యాల కొనుగోలు ప్రక్రియను పగడ్పంటగా కొనసాగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఆమె మాట్లాడుతూ మండలంలో ప్రత్యేక అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాలను నిరంతరం పరిశీలించి రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా తాగునీరు, గన్మి బ్యాగ్స్, టార్పాలిన్, వేయింగ్ మిషన్ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.

ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డికి మల్లాపూర్ రైతుల వినతి



జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : 2024 సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు సంఖ్య 567, జూలై 15న మేము పంట రుణ మాఫీకి అర్హులైనామని, కెనరా బ్యాంక్ మొగిలపేట బ్రాంచ్ లో పంట రుణం పొందామని మరియు పంట రుణ మాఫీ పథకం ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం రుణాలను పునరుద్ధరించుకుంటూ వచ్చామని. అయితే, సీవల్ డబ్బు (పంట రుణమాఫీ) పోర్టల్ లో మా పేర్లు మాఫీచేయడం లేదని, డేటా లభించలేదని సూచించినందున, బ్యాంక్ శాఖ మా డేటాను ప్రభుత్వానికి పంపించలేదని తెలిపారు. బ్యాంక్ మేనేజర్ మా అర్జత ఉండని ధృవీకరించారని, మేము రైతులుగా మా భాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించామని, మా నుండి ఏ తప్పు జరగలేదని. ఈ పొరపాటు వల్ల మా హక్కుల పంట రుణ మాఫీ అర్హిని మేము పొందలేక, మాకు అన్యాయం జరుగుతోందని. ఈ లోపాన్ని సరిచేసే విధంగా బ్యాంక్ శాఖ పై తక్షణ విచారణ చేపట్టాలని, బాధ్యులపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అర్థమైన రైతులకు వెంటనే రుణ మాఫీ అమలు చేయాలని ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డిని మల్లాపూర్ రైతుల కోరారు. సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి సందంధిత శాఖ మంత్రితో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారనిపారని రైతుల అన్నారు.

రైతులకు మద్దతు ధర కల్పించేందుకు సిసిఐ కొనుగోలు కేంద్రాలు

ఎమ్మెల్యే పవార్ రామారావు పలేల్

నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : బైసా మార్కెట్ లో పత్తి రైతుకు మద్దతు ధర కల్పించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా సిసిఐ కొనుగోలు ప్రారంభించడం జరిగిందని ఎమ్మెల్యే పవార్ రామారావు పలేల్ అన్నారు. బైసా మార్కెట్ యార్డ్ లో సిసిఐ కొనుగోలు ప్రారంభించిన సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ హయాంలోనే రైతులకు మద్దతు ధరలు పెరిగాయి అన్నారు. రైతులకు ఇబ్బంది పెట్టవద్దని, అధికారులకు సూచించారు. 12 తేమి శాతం ఉంటే క్వింటాలుకు 7521 రూపాయల ధర ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రైవేట్ మార్కెట్ లో ధర తక్కువ ఉన్న నేపథ్యంలో రైతులకు ధర రావాలన్న ఉద్దేశ్యంతో సిసిఐ కొనుగోలుపై దృష్టి పెట్టడం జరిగిందన్నారు. అనంతరం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆనంద్ రావ్ పలేల్ మాట్లాడుతూ రైతుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం మార్కెట్ కమిటీ పాలక వర్గం పాటు పడుతుందన్నారు. నిరంతరం రైతులకు అందుబాటులో ఉంటానని ఏమైనా సమస్యలుంటే తెలియజేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్, డైరెక్టర్లు, నాయకులు, వ్యాపారులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.



మీసేవ ఆవిర్భవ దినోత్సవ వేడుకలు

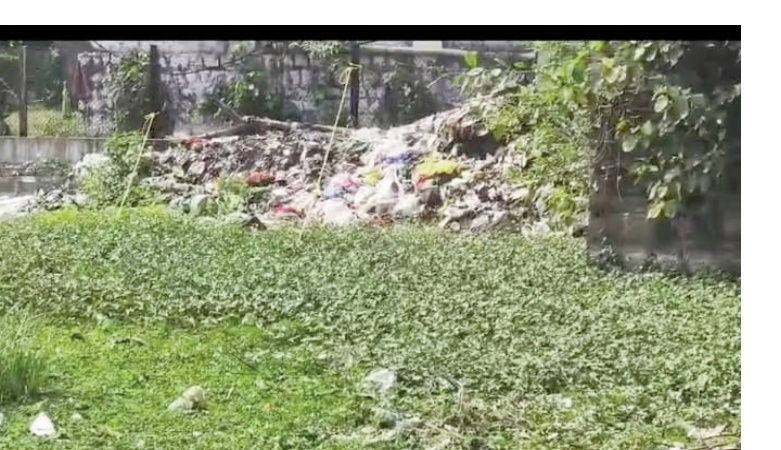
ములోల్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : సోమవారం హైదరాబాద్ లో మీసేవ యాజమాన్యం ఘనంగా ఆవిర్భవ దినోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు. ముఖ్య అతిథి దుద్దిల్లా శ్రీధర్ బాబు ఐటీ మినిస్టర్ వచ్చారు. మీసేవ యాజమాన్యంతో మాట్లాడి వారి సమస్యలు చర్చించారు కమిషన్ ల పెంపుకి కృషిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మీసేవ అధ్యక్షులు డిమ్ ఇడిమ్ సెక్రటరీ లు అందరు పాల్గొన్నారు.

బాసర అమ్మవారి ఆలయ కోనేరు మరో మూసీనది



హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతినే పనులు ఆలయ నిర్వహకులు

మానుకోవాలి-శివానంద స్వామి
బాసర / జగిత్యాల (మన వెలుగు) నవంబర్ 04 : యావత్ భక్త ప్రపంచానికి అక్షరాభ్యాసానికి ప్రసిద్ధిగాంచిన బాసర సరస్వతి అమ్మవారి ఆలయ కోనేరు మరో మూసీ నది ఏర్పడిందని శివానంద స్వామి అన్నారు. సోమవారం బాసర అమ్మవారి దర్శనార్థం గతంలో జగన్మాత అభిషేకానికి ఉపయోగించే కోనేటి నీటిని పరిశీలించారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆలయ కోనేరు నేడు చెత్తాచెదారంతో ఇమిడి నిర్దీక్షితమైందని.. ఆలయ నిర్వాహకులు పట్టించుకోకపోవడం తోపాటు మమ్మవారి కోనేరు వాస్తు విరుద్ధంగా ఉందని అంటూ అశుభమైన మట్టి వేస్తేజలతో పూడ్చి వేయడం సరికాదని విమర్శించారు. భారతదేశంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన అమ్మవారి ఆలయ యాల్లో కాశ్మీర్ అమ్మవారి దేవాలయం అనంతరం తెలంగాణలో చదువుల సరస్వతిగా అలరాకుతున్న ఏకైక అమ్మవారి దేవస్థానం బాసర సరస్వతిగా పేరొచ్చారు. సనాతన ధర్మాన్ని కాపాడేలా హిందూభంధువులు, సంఘాలు మేల్కొని హిందూ ధర్మాన్ని కాపాడే విధంగా ఆలయ అభివృద్ధిని కొనసాగించి భక్తుల మనోభావాలను కాపాడాలని.. అమ్మ వారి ఆలయ అభివృద్ధికి పునర్ వైభవం తీసుకురావాలని ఆలయ పాలకమండలితోపాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



ఈ 5 రకాల నీడ్స్ ను తరచూ తీసుకోవాలి..



మనకు తినేందుకు అనేక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో నీడ్స్ కూడా ఒకటి. నీడ్స్ లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని పోషకాలకు గనిగా చెప్పవచ్చు. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ క్రమంలోనే మనకు 8 రకాల నీడ్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అవి సెలు.. అవినె గింజల్లో ఒకెమో 3 ఫ్లావీ యూనిట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వాపులు రాకుండా చూస్తాయి. ఈ గింజల్లో లిగ్నన్స్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మీరు తినే ఆహారంపై కాసిన్ని అవినె గింజలను రోజూ చల్లకుని తినడం వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. లేదంటే మీరు తాగే పానీయాల్లోనూ ఈ గింజలు లేదా వీటి పొడిని కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇక చియా విత్తనాల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది నీటిని కోల్పోకుండా ఉంటుంది. దీంతో ఈ విత్తనాలు జెల్ లాగా మారుతాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను పెంపొందిస్తాయి. చియా విత్తనాల్లో ఒకెమో 3 ఫ్లావీ యూనిట్లు, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని కూడా మీరు సూత్రాలు, ఓట్ మీట్ వంటి వాటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు.. గుమ్మడికాయ విత్తనాల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. వీటిల్లో మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది

కండరాల పనితీరుకు ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. వీటి వల్ల ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వాపులను తగ్గిస్తాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాలను రోస్ట్ చేసి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని మీరు సలాడ్స్, సూప్స్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. లేదంటే స్నాక్స్ లా కూడా నేరుగా తినవచ్చు. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు.. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో సెలినియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. ఈ విత్తనాలను కూడా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇక సువ్వుల్లో సెనెమిస్, సెనెమోల్ అనే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వాపుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. సువ్వుల్లో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అందువల్ల సువ్వులను కూడా రోజూ తింటుండాలి. మెంతులు.. మెంతులను మనం తరచూ వారుతుంటాం. మెంతులు ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెంతులను తింటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ నియంత్రించుకోవచ్చు. మెంతులను ఒక డీస్కాన్ మోతాదులో తీసుకుని రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి మరునాటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇలా పలు రకాల గింజలను తినడం వల్ల ఎన్నో పోషకాలను పొందవచ్చు.



