

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి : 01

సంచిక : 83

ఆదివారం 10-11-2024

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 కనీసం అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.. మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

మాట ఇచ్చాం..

అమలు చేస్తున్నాం



ముంబయి : దేశంలో ఎక్కడైనా రైతుల ఆత్మహత్యలు మహారాష్ట్రలో జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, దీని తర్వాత తెలంగాణలో రైతుల ఆత్మహత్యలు అధికంగా ఉండేదని చెప్పారు. గత కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తెలంగాణ రైతులను మోసం చేసినందుని ఆరోపించారు. మహారాష్ట్రలో జరిగే అన్ని కేసులలో ప్రచారం చేసేందుకు ముంబయి వెళ్లిన రేవంత్ అక్కడి మీడియాతో నేడు మాట్లాడుతూ, రైతుల సంక్షేమం కోసం ఎలాంటి పనులు చేపట్టలేదని విమర్శించారు. రైతులకు ఎంఎస్పీ ఇవ్వలేదని, రైతుల కోసం మోడీ నల్లచట్టాలను తెచ్చే ప్రయత్నం చేశారని మండిపడ్డారు. నల్లచట్టాలు తెచ్చి అదానీ, అంబానీలకు మేలు చేయాలని మోదీ భావించారని అన్నారు.

దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తెలంగాణ గురించి, తమ ఆరు గ్యారంటీల గురించి అబద్ధాలు చెబుతున్నారని ఆరోపించారు. ప్రధాని మోడీ మామూలు దుష్ప్రచారం చేయడం ఆపకపోవడం వల్ల తాను నిజం చెప్పడానికి ఇక్కడికి వచ్చానని చెప్పారు. తెలంగాణ ప్రజలకు సోనియాగాంధీ 2023లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ఆరు గ్యారంటీలు ఇచ్చిందని గుర్తుచేశారు. ఆ గ్యారంటీలను ప్రణాళిక బద్ధంగా ఇంప్లెమెంట్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ విషయాలను మహారాష్ట్ర ప్రజల ముందు పెట్టడం తన బాధ్యత అని అన్నారు. తెలంగాణలో ఉన్న రైతులందరికీ రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 25 రోజుల్లో 22 లక్షలకు పైగా రైతులకు రూ.17,869 కోట్ల రుణమాఫీ చేశామని స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై ప్రతి రైతు డేటాను ఇస్తానని తెలిపారు. ఇటీవల ప్రధాని మోడీ ట్వీట్ చేశారని,

మిగతా 2లో

- ◆ అధికారంలోకి వస్తే ఇక్కడా అమలు చేస్తాం : రేవంత్ రెడ్డి
- ◆ ఆరు గ్యారంటీల అమలులో వెనక్కి తగ్గింది లేదు
- ◆ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మహిళలకు ఉచిత బస్సు
- ◆ పేదలకు విద్యుత్ సబ్సిడీ, అందు వందలకు గ్యాస్ ఇస్తున్నాం
- ◆ తెలంగాణలోని 22 లక్షల మందికి రైతులకు రుణమాఫీ చేశాం
- ◆ తమ పథకాల అమలుపై మోదీ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు
- ◆ గత ప్రభుత్వ విధానాల వల్లే తెలంగాణలో నిరుద్యోగం
- ◆ కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలలోనే రైతుల ఆత్మహత్యలు
- ◆ మహారాష్ట్ర పర్యటనలో రేవంత్ వెళ్లడం
- ◆ తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై మోదీ అబద్ధాలు చెబుతున్నారు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ◆ గ్యారంటీల అమలుపై తమ ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం
- ◆ మోదీ అబద్ధాలు చెప్పడం మానుకోకపోతే తాము నిజాలు చెబుతామన్న సీఎం
- ◆ కేంద్రం, మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమాన్ని మరిచాయని విమర్శ

కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాలలో అంతా దోపిడినే - ప్రధాని మోదీ

- మహారాష్ట్ర ఎన్నికల కోసం కర్నాటక నుంచి నిధులు
- అక్కడి ప్రభుత్వాలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎటోమెంట్
- అప్రమత్తంగా లేకపోతే మహారాష్ట్రను దోచేస్తారు
- అంకోలా ఎన్నికల సభలో ప్రధాని మోదీ



అంకోలా : అంకోలా కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాలలో అంతా దోపిడియేనని, అక్కడి ప్రభుత్వాలను కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎటోమెంట్ లు వాడుకుంటున్నదని మోదీ పద్నూరు ప్రధాని మోదీ మహారాష్ట్రలోని అంకోలాలో నేడు జరిగిన ఎన్నికల రాష్ట్రీయో ప్రసంగం, కాంగ్రెస్ పై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మహారాష్ట్రలో ఎన్నికల పేరుతో కర్ణాటకలో వసూళ్లు రెట్టించాయని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ఇప్పటికే కర్ణాటకలో మద్దం దుకాణదారుల నుంచి రూ.700 కోట్లు రికవరీ చేశారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎక్కడ ఏర్పడితే ఆ రాష్ట్రం కాంగ్రెస్ రాజకీయాలకు దోపిడిగా మారుతుందని అన్నారు. ప్రస్తుతం హిమాచల్, తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాలు కాంగ్రెస్ రాజకీయాలకు దోపిడిగా మారాయి. స్వామలతో ఎన్నికల్లో పోరాడుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో గెలిచిన తర్వాత ఎన్ని

మిగతా 2లో

మిస్టర్ చీఫ్ మినిస్టర్.. తెలంగాణ ఉన్నంతకాలం కేసీఆర్ ఉంటారు

- ◆ యాదాద్రి పర్వతంలో రేవంత్ కామెంట్స్ కు కేసీఆర్ ఫైర్
- ◆ పనికిమాలిన పోలీసులు తిరుగుతున్నప్పుడే ఆయన పదవిని వదిలేశారు
- ◆ నువ్వు టిక్కెట్ లాబీయింగ్ చేస్తున్నప్పుడు స్వరాష్ట్రం అంటూ నినదించారు
- ◆ పిల్లి ప్రచారం, దుర్భాషలాడినా కేసీఆర్ ను కనుమరుగు చేయలేరు



హైదరాబాద్ : యాదాద్రి పర్వతంలో కేసీఆర్ పై రేవంత్ రెడ్డి చేసిన విమర్శలపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేసీఆర్ ఘాటుగా స్పందించారు. తెలంగాణ ఉన్నంత కాలం కేసీఆర్ ఉంటారు, ఆ పేరును ఎవరూ చెరిపేయలేరు. గుర్తు పెట్టుకో మిస్టర్ చీఫ్ మినిస్టర్ రేవంత్ అని చరకలంటించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎన్టీ ఖాతాలో ట్వీట్ చేశారు. సుప్రీం న్యాయస్థానం రాజకీయాల్లోకి వచ్చేందుకు పనికిమాలిన పోలీసులు తిరుగుతున్నప్పుడే.. ఆయన తెలంగాణ కోసం, తెలంగాణ ప్రజల కోసం తన పదవికి త్యజించానా రాజీనామా చేశాడని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు. నువ్వు పార్టీ టిక్కెట్ కోసం లాబీయింగ్ లో బిజీగా ఉన్నప్పుడే.. ఆయన తెలంగాణ స్వరాష్ట్రం కావాలని స్వాప్నించారు. ఎంతో పట్టుదలతో పోరాటం చేసే తెలంగాణ సాధించాడని కేసీఆర్ గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ గొంతుకలను అణచివేయడానికి నువ్వు తుపాకీ పట్టుకున్నప్పుడు ఆయన తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం తన ప్రాణాలను పణంగా పెట్టాడు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని

మిగతా 2లో

14వ తేదీ నుంచి ప్రజా విజయోత్సవాలు

- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి



హైదరాబాద్, సవంబర్ 9 : రాష్ట్రంలో ప్రజాప్రభుత్వం ఏర్పడి ఒక సంవత్సరం పూర్తి అవుతున్నందున ఈ నెల 14 వ తేదీ నుండి డిసెంబర్ 9 వ తేదీ వరకు 26 రోజుల పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ప్రజా విజయోత్సవాలను నిర్వహించనున్నట్లు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు మల్లు వెల్లడించారు. ఈ ఉత్సవాల నిర్వహణపై ఏర్పాటు చేసిన క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశం ఉప ముఖ్యమంత్రి

భట్టి విక్రమార్కు అధ్యక్షతన నేడు సవిజయంలో జరిగింది. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్ర రవాణా, టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారులు కె. కేశవరావు, వేం నరేందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి, రాష్ట్ర సాహిత్య అకాడమీ అధ్యక్షురాలు అలేఖ్య పుంజాల, ప్రజాకవి జయరాజ్, వివిధ శాఖల కార్యదర్శులు

మిగతా 2లో

డ్రగ్స్ పై ఉక్కుపాదం మోపాల్సిందే.. పవన్

- ★ గంజాయి, డ్రగ్స్ నేరాలు అరికట్టాల్సిందే
- ★ గత ప్రభుత్వ నుంచి వారసత్వంగా కూటమి ప్రభుత్వానికి..
- ★ దీనిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలంటూ అమిత్ షాకు పవన్ ట్వీట్



అమరావతి: రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ పెనుమప్పుగా మారినందున అన్నాడీ పీఠి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్.. గత ప్రభుత్వం నుంచి మన ఎన్ఫీఏ ప్రభుత్వానికి డ్రగ్స్ మాఫియా, గంజాయి సాగు, సంబంధిత నేర కార్యకలాపాలను వారసత్వంగా సక్రమించాయని అన్నారు.. ఈ నేర సంస్కృతిని, డ్రగ్స్ మాఫియాను కూకటి వేళ్లతో పెకలించి వేయాలని కోరారు.. ఈ మేరకు ఆయన నేడు ఎన్ఫీఏ లో ట్వీట్ చేస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాని టాగ్ చేశారు.. కొంతకాలం క్రితం, విశాఖపట్నం పోర్టులో కొరెన్ సిమ్మెంట్ ను స్వాధీనం చేసుకోవడం

మిగతా 2లో

వరకట్న వేధింపులతో యువతి దారుణ హత్య

9 నెలలుగా జగ్గల్ పూర్ జైల్ నిర్బంధంలో ఉన్న మృతురాలి తండ్రి పోగుల రాజేశం నిర్మల్ జిల్లా దస్తరాబాద్ మండలం రేవోజిపేట్ లో దారుణం బాత్ రూమ్ లో ఉరి వేసుకుందని నమ్మించే ప్రయత్నంలో భర్త, అత్త - మామలు రేచపల్లిలో అలుముకున్న విచారణ ఛాయలు జైల్ నుండి రాజేశం ను విడుదల చేయాలని పౌర హక్కుల, ప్రజా సంఘాల, గ్రామస్థుల డిమాండ్

జగిత్యాల జిల్లా (మన వెలుగు) సవంబర్ 09 : పుల్లినే పుట్ లోని జగ్గల్ పూర్ జైల్ లో టైటి లో ఉన్న జగిత్యాల జిల్లా సారంగాపూర్ మండలం రేచపల్లి గ్రామానికి చెందిన పోగుల లత (చందలత) (23) వరకట్న వేధింపులతో దారుణ హత్యకు గురైంది. నిర్మల్ జిల్లా దస్తరాబాద్ మండలం రేవోజిపేట్ లో శుక్రవారం ఉదయం ఈ దారుణం జరిగింది. శనివారం నిర్మల్ డిఎస్సీ అల్లూరి గంగారెడ్డి విచారణ జరిపారు. మృతురాలి శవానికి గొంతు పిసికిన ఆనవాళ్లు, గాయాలు, చిత్ర హింసలతో గొంతు వద్ద, గదువ కింది భాగాన కమిలిపోయిన పలు గాయాలు, గాపులు ఉన్నాయన్నారు. గొంతు నులిమి చంపినట్లు ఆనవాళ్లు, అనేక అనుమానాలు కూడా ఉన్నాయని మృతురాలి తల్లి పోగుల మల్లెశ్వరి ఆరోపిస్తోంది. తనకు కూడా బిడ్డ చనిపోయిన సమాచారాన్ని



కూడా మృత్యు రాలి అత్యమాపలు, భర్త తెలుపక పోవడం వెనుక కుట్రలు దాగి ఉన్నాయని మల్లెశ్వరి ఆరోపించారు. చుట్టు ప్రక్క గ్రామాల వారి ద్వారా తన బిడ్డ చనిపోయిన సమాచారం అందిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. వెంటనే వెళ్లి చూసే సరికి తన బిడ్డ ను వాకిట్లో పడుకోబెట్టి ఉన్నారని, లత భర్త చంద నాగరాజు, మామ చంద వెంకటే లు అక్కడ లేకుండా పారిపోయారని తెలిపారు. తన బిడ్డ శవాన్ని పరిశీలించే చగా గొంతు నులిమి చంపినట్లు గాయాలు, కమిలి పోయిన గాయాలు ఉన్నాయన్నారు. శవం పూర్తిగా కట్టె చరుసు కు పోయిందన్నారు. మృతురాలి అత్త చంద సత్తవ్వ బాత్ రూమ్ లో బట్టలు తలిగేసే అంగిలర్ కు చుట్టూ ఉరి వేసుకుందని తెలుపగా అక్కడ మేము పరిశీలించగా బాత్ రూమ్ లో ఉరి పెట్టుకునే పరిస్థితి లేదన్నారు. బట్టలు తగ్గలేనే అంగిలర్

మిగతా 2లో

మోటా ఇచ్చాం.. అమలు చేస్తున్నాం

రుణమాఫీపై పూర్తి వివరాలు ఇవ్వడంలో ప్రధాని ఢిల్లీ డిలీట్ చేశారని విమర్శించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం సోనియా గాంధీ గ్యారెంటీ వల్ల నిర్మించినవారు. బీజేపీ ద్వారా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో నిరుద్యోగులను మోసం చేసినందుకు విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే 10 నెలల్లో 50 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని వెల్లడించారు. బీజేపీ నేతలు, ఎక్స్ నాథ్ శిందే, అజిత్ పవార్ కానీ ఎవరూ తెలంగాణకు వచ్చిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలపై పూర్తి వివరాలు ఇవ్వాలన్నారు. మహిళాశ్రీ పథకం ద్వారా మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కోటి మందికి పైగా మహిళలు ఉపయోగిస్తున్నారు, ఇప్పటి వరకు ఆర్డీసీ రూ. 3541 కోట్లు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇచ్చినవారు. రూ. 500 సిలిండర్ దాచావు 49 లక్షల కుటుంబాలను వినియోగించుకుంటున్నారని తెలిపారు. 200 యూనిట్ల శ్రీ కరెంట్ దాచావు 50 లక్షల కుటుంబాలను వినియోగిస్తున్నారని అన్నారు. రైతుల కోసం వడ్ల కొనుగోలులో ఎంఎన్ డీ, రూ. 500 బోనస్ ఇస్తున్నామని అన్నారు. మహారాష్ట్రకు రావాల్సిన 17 మెగా ప్రాజెక్టులు మోడి

గుజరాత్ కు తరలించుకొని పోయారన్నారు. మరాఠ్ ప్రజలను మోసం చేసిన బీజేపీని ఈ ఎన్నికల్లో ఓడించండి అని రేవంకొరెడ్డి మహారాష్ట్ర ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఇటువంటి సంక్షేమ పథకాలను మహారాష్ట్రలోనూ అమలు చేయాలంటే ఇక్కడి కాంగ్రెస్ కూటమికి గెలిపించాలని రేవంట్ పిలుపు ఇచ్చారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై ప్రధాని సరేంద్రమోడి అబద్ధాలు చెబుతున్నారని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. ముంబైలో విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... మహారాష్ట్ర బీజేపీ నేతలు తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలు చేశారని మండిపడ్డారు. ప్రధాని సరేంద్రమోడి కూడా తెలంగాణలోని ఆరు గ్యారెంటీల అమలుపై మహారాష్ట్రలో అబద్ధాలు చెబుతున్నారని విమర్శించారు. మోడి అబద్ధాలు చెప్పడం మానుకోకపోతే తాము నిజాలు చెబుతామే ఉంటామని వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణలోని ఆరు గ్యారెంటీలపై నిజాలు చెప్పేయడం కాదు మహారాష్ట్రకు వచ్చినవారు. మహారాష్ట్రలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల రైతు సంక్షేమాన్ని మరిచారుని ఆరోపించారు.

సల్లపట్టాలు తెచ్చి అదానీ, అంబానీలకు మేలు చేయాలని మోడి మాన్యువల్ ని విమర్శించారు. తెలంగాణలో రైతులకు తమ ప్రభుత్వం రూ. 2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేసినందుకు వెల్లడించారు. 22 లక్షల మంది రైతులకు రూ. 17,869 కోట్లు మాఫీ చేశామన్నారు. రుణమాఫీపై వివరాలు కావాలంటే ఇవ్వడానికి తాము సిద్ధమన్నారు. తెలంగాణ రైతుల విషయంలో మోడి విమర్శలకు సరైన సమాధానం ఇచ్చామన్నారు. తాను వివరాలు అందించాక ప్రధాని మోడి తన ఢిల్లీలో డిలీట్ చేశారన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన పది నెలల్లోనే 50 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసినట్లు చెప్పారు. సామాజిక న్యాయం అందించేందుకు తెలంగాణలో కులగణన చేపట్టామన్నారు. 2025 జనగణనలో తెలంగాణ కులగణనను పరిగణించి తీసుకోవాలి ఉంటుందన్నారు. దేశ చరిత్రలో మహారాష్ట్రకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. మహారాష్ట్రకు రావాల్సిన 17 మెగా ప్రాజెక్టులు గుజరాత్ కు వెళ్లాలన్నారు. మహారాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేసిన బీజేపీని వచ్చే ఎన్నికల్లో ఓడించాలన్నారు.

కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాలలో అంతా దోపిడినే

కుంభకోణాలకు పాల్పడుతుంటే గణాంకాలతో వివరించారు మోడి మహారాష్ట్ర ప్రజలు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రధాని కోరారు. మహా అభూతి పెద్ద మోసగాళ్ల ఏటింగు మహారాష్ట్ర మారదాన్ని తాము అనుమతించడోమని అన్నారు. మహారాష్ట్ర అతీసులు బీజేపీకి ఉన్నాయంటూ.. మహారాష్ట్రకు సేవ చేయడంలో ఉన్న ఆనందం వేరని చెప్పుకోవాలని మోడి. కేంద్రంలో తన ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఐదు నెలలు శాత్రువే గడిచినవారు. గత రెండున్నెళ్లలో 4 కోట్ల ఇళ్లు నిర్మించామని ప్రధాని మోడి చెప్పారు. పేదలకు మరో 3 కోట్ల కొత్త ఇళ్లు కట్టిస్తామన్నారు. మహారాష్ట్రలోని పేదల శాశ్వత ఇళ్లు కల నెరవేరువందన్నారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం పేదల కోసం పనిచేస్తోందని అన్నారు. మహాయుతి ప్రభుత్వం మహారాష్ట్ర అభివృద్ధిని రెట్టింపు వేగంతో అమలు చేసుకుంటున్నారన్నారు. తమకు మొదటి దేశం అనే భావన ప్రధానమన్నారు. దేశం మొదటి స్థాని భారతదేశానికి నిజమైన బలమన్నారు మోడి. సాక్షాత్తులకు వచ్చినప్పటి నుండి, కాంగ్రెస్ దళిత సమాజాన్ని ఏకైక చేయడానికి ఎప్పుడూ అనుమతించలేదన్నారు, ఎన్టీ సమాజాన్ని వివిధ కులాలూ విభజించింది మండి పడ్డారు. ఓట్ల రాజకీయం చేసే ఆ పార్టీని ఈ ఎన్నికలలో చిత్త చేయాలని పిలుపు ఇచ్చారు. ఏ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడితే ఆ రాష్ట్రం పార్టీ షాహీ పరివార్ కు ఎటింగు మారకుంటుంది ప్రధాని సరేంద్ర మోడి శనివారం ఆరోపించారు. ఈ నెల 20 నాటి మహారాష్ట్ర శాసనసభ ఎన్నికలకు సంబంధించి

అకోలాలో ఒక ప్రచారం రాల్చిలో ప్రధాని మోడి ప్రసంగిస్తూ, రాష్ట్రాన్ని కాంగ్రెస్ ఎటింగు కానివ్వడోమని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల్లో గెలుపు కోసం కాంగ్రెస్ అంత ఎక్కువగా అవినీతికి పాల్పడుతున్నప్పుడు అధికారంలో ఉంటే ఆ పార్టీ ఎంత అవినీతిమయంగా ఉంటుందో ఎవరైనా ఊహించుకోవచ్చునని ప్రధాని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ఎక్కడ ప్రభుత్వం ఏర్పాలు చేసినా ఆ రాష్ట్రం పార్టీ షాహీ పరివార్ కు ఎటింగు మారదాన్ని మహారాష్ట్ర ఎన్నికల కోసం (కాంగ్రెస్ పాలిత) కర్ణాటకలోని మధ్యం వ్యాపారుల నుంచి రూ. 700 కోట్లు బలవంతంగా పనులు చేశారు. తెలంగాణ, హిమాచల్ ప్రదేశ్ కూడా ఆ షాహీ పరివార్ ఎటింగు మారాలి అని మోడి ఆరోపించారు. (మహారాష్ట్రలోని అధికార కూటమి) మహాయుతి విహారాల భద్రత, ఉద్యోగావకాశాలు, లబ్ధి బహిష్ కరణం విస్తరణపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుండగా, కాంగ్రెస్, శివసేన (యుబిడి), శరద్ పవార్ కు చెందిన ఎన్ఎస్ఐ (ఎన్ఎస్ఐ)తో కూడిన మహా వికాస్ అహాడి (ఎంఎంఎ) అవినీతి పటంలో వచ్చింది అయిన పేర్లన్నారు. 'ఎంఎంఎ అంటే అవినీతి, డోకెస్ దబ్బు, బదిలీ నియామక వ్యాపారుల అందని మోడర్న డేశానికి తెలుసు' అని ఆయన విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ను ప్రధాని మరింతగా తూర్పారవడతూ, పార్టీ షాహీ పరివార్ ఎన్నడైనా బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 'పంచేటిక్స్ ను సందర్శించారా అని తాను సవారీ చేస్తున్నారని అందరినీ అంటే అవినీతి, యుకెలో ఆయన

చదువుకున్నప్పుడు లండన్ లో ఆయన బస చేసిన ప్రదేశం, నాగపూర్ లో ఆయన బొద్దుమతం స్వీకరించిన డిక్ష భూమి, ఢిల్లీలోని ఆయన 'మహాపరినివాల్ స్టేట్', ముంబయిలోని 'చైత్య భూమి'ని ఉద్దేశించి మోడి 'పంచేటిక్స్' పదం ప్రస్తావించారు. 'బాబాసాహెబ్ దళితుడు కనుక, రాజ్యాంగం రూపకల్పన ఘనత ఆయనకు దక్కినందున ఆయనను వారు దేవీస్థారు. బాబాసాహెబ్ నాకు, బిజిపి, నా ప్రభుత్వానికి ఒక మర్రిదానం. ఆయన వారసత్వ సంపదకు సంబంధించిన ప్రదేశాలను మా ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేసింది. మా ఎంపిలకు భీమ యుపిబి అని నామకరణం చేశామని అని మోడి తెలియజేశారు. కులాలు, మతాలను పరస్పరం వైరి పర్చాలి మార్చడం, దళితులు, వెనుకబడిన వర్గాలు సైక్లకుం కాకుండా నిరోధించడం కాంగ్రెస్ గేమ్ ప్లాన్ అని, అయితే, 'ఏకైక్ స్టేట్' 'సేప్ స్టేట్' (మనం బస్ట్రోమైట్ భద్రతను అందించడం) అనే మంత్రాన్ని అనుసరించి మారాలి ప్రజలు ఆ కుట్రను భగ్నం చేశారని మోడి అన్నారు. దేశం దుర్భంగా ఉంటేనే తాను పదేళ్లు కాంగ్రెస్ ని కాంగ్రెస్ కు తెలుసు అని ఆయన పేర్లన్నారు. గడచిన రెండు ఏళ్లలో తన ప్రభుత్వం నాలుగు కోట్ల మందిపేద ప్రజలకు ఇళ్లు సమకూర్చగలిగిందని, మరి మూడు కోట్ల ఇళ్లు నిర్మించనున్నదని మోడి తెలిపారు. తన మాడవ విదతలో మహారాష్ట్రలోని వాడవన్ రేవులో సహా అనేక లక్షల కోట్ల రూపాయల ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం జరుగుతోందని, అది వచ్చే అయితే దేశంలోనే అతి పెద్దది అవుతుందని ప్రధాని మోడి చెప్పారు.

మిస్టర్ చీఫ్ మినిస్టర్..

తెలంగాణ ఉన్నంతకాలం కేసీఆర్ ఉంటారు

అస్థిరపరచడానికి నీ చేతులు 'డబ్బుల బ్యాగులు' పట్టుకున్నప్పుడు.. సాధించిన తెలంగాణను దేశంలోనే చరిత్ర సృష్టించే విధంగా తయారు చేసేందుకు ఆయన తన మేధావుకు పదును పెట్టారు. సాధించిన తెలంగాణను సగర్వంగా తరెత్తుకొనాలి చేసిన ఆయన ఈ రాష్ట్రానికి గర్వకారణం. సీలందీ జోకర్ ఆయన మీద పిచ్చి ప్రచారాలు చేస్తూ, దుర్భాషలాడి చరిత్ర నుంచి ఆయన పేరు చెరిపివేయవచ్చని అనుకోవడం మూరభ్యం. తెలంగాణ ఉన్నంత కాలం కేసీఆర్ ఉంటారు. ఆ పేరును ఎవరూ చెరపేయలేరు. గుర్తు పెట్టుకో మిస్టర్ 'చీఫ్' మినిస్టర్ రేవంట్ అని తేలికే అని పేర్లన్నారు.

హైద్రా నోటీసులంటూ ప్రచారం

- ఖండించిన కమిషనర్ రంగనాథ్



హైదరాబాద్ : గ్రేటర్ ప్రభుత్వ స్థలాల ఆక్రమణలపై హైద్రా దృష్టిపెట్టిందని, 50 మందికి నోటీసులంటూ సోపర్లేమిడియాలో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఈ ప్రచారాన్ని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ ఖండించారు. కొన్నిరోజుల కిందట అమీన్ హాల్ లో కిష్కారెట్టిపేటలో ఒక సర్వేసంబంధ చూపించి మరో సర్వే సంబంధలో భూమి అమ్ముడంపై వచ్చిన ఫిర్యాదుపై స్పందించిన హైద్రా బృందం సర్వే అధికారులతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపట్టారు. సర్వే రిపోర్ట్ ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు ఉంటాయని ప్రకటించారు. అదే సమయంలో స్థానికంగా ఉన్న కానీ వాసులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులపై స్పందించి విచారణ చేపడతామన్నారు. అయితే ప్రస్తుతం హైద్రా బృందం బెంగళూరులో ఉన్న సమయంలో హైద్రా నోటీసులంటూ, కూల్చివేతలు, పదిహేను రోజుల గడువులంటూ వైరల్ అవుతున్నది. దీంతో రంగనాథ్ ఇదంతా ఫేక్ ప్రచారమంటూ ఖండించారు.

ఈఎస్ఐ మెట్రో స్టేషన్ వద్ద ట్రావెల్ బస్సు బీభత్సం

హైదరాబాద్ : నగరంలోని ఈఎస్ఐ మెట్రో స్టేషన్ వద్ద ఓ ట్రావెల్ బస్సు బీభత్సం సృష్టించింది. అతివేగంతో దూసుకొచ్చిన గో టూర్ ట్రావెల్ బస్సు.. కారును ఢీకొట్టింది. బళ్లారి నుంచి హైదరాబాద్ వస్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. అయితే కారులో నుంచి బలయితుకు దూకి డ్రైవర్ ప్రాణాలు దక్కించుకున్నాడు. బాధితు కారు డ్రైవర్ ఎస్పాల్ సగర్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. బస్సు డ్రైవర్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సమాచారం.

14వ తేదీ నుంచి ప్రజా విజయోత్సవాలు

జోరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి మాట్లాడుతూ, రేవంట్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఏర్పడిన ప్రజా ప్రభుత్వం ఈ సంవత్సర కాలంలో దేశంలోని మరే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టలేని ఎన్నో విప్లవాత్మక, ఊహకు అందని అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చేపట్టిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాలను పో కేసీ చేస్తూ, ప్రభుత్వ విజన్ ను తెలియచేసేవిధంగా ఈ కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తున్నామని వివరించారు. ఈ 26 రోజుల కార్యక్రమాల్లో ప్రభుత్వ గ్యారెంటీ పథకాలైన మహిళలకు ఆర్డీసీలో ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, రూ. 500 లతో గ్యారెంటీ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రాజీవ్ ఆరోగ్య శ్రీ, ఇందిరా మహిళా శక్తి తదితర పథకాలతోపాటు, ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న అనేక అభివృద్ధి అనేక కార్యక్రమాలపై ప్రత్యేక పరస్థానం తెలిపారు. ఇప్పటికే 50 వేల ఉద్యోగాలను ఇవ్వడం జరిగిందని, దాదాపు రూ. 18 వేల కోట్ల రూపాయల వ్యవసాయ రుణాల మాఫీ చేయడంతోపాటు మహిళ సంఘాలకు 20 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలను అందజేశామని గుర్తు చేశారు. మూతపడిన కమలాపూర్ రేయన్స్ పరిశ్రమను 4వేల కోట్లతో పునరుద్ధరించడోమని తెలిపారు. పండిట్ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ జయంతి సందర్భంగా ఆ రోజున ప్రారంభమయ్యే ఈ ప్రజా విజయోత్సవాల సందర్భంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. చివరి రోజైన డిసెంబర్ 9 న హైదరాబాద్ నగరంలో వేలాది మంది కళాకారులతో

ప్రదర్శనలు, లేజర్ షోలు, క్రాకర్స్ ప్రదర్శన తదితర కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాలు చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో తెలంగాణా పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ ద్వారా నిర్వహించిన గ్రూప్ 4 పరీక్షల్లో ఎంపికైన అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు అందజేయడం జరుగుతుందని భట్టి వెల్లడించారు, వివిధ శాఖలకు సంబంధించిన పాలసీ విధానాలను ప్రకటిస్తామని వివరించారు. పలు కంపెనీలతో పరిశ్రమల ఏర్పాలుకు ఒప్పందాలు కుదుర్చడం, స్పాన్సర్ యూనివర్సిటీకి ఫౌండేషన్, 16 సర్కిల్ కళాశాలలు, 28 పాఠా మెడికల్ కళాశాలల ప్రారంభోత్సవం, ఉస్మానియా ఆసుపత్రి నూతన భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన, తదితర కార్యక్రమాలను ఏర్పాలు చేశామని భట్టి విక్రమార్కు వెల్లడించారు. కొత్తగా ఏర్పాలు చేసిన రాష్ట్ర డిజాస్టర్ రిస్పాన్స్ ఫోర్స్ ప్రారంభం ఉంటుందని అన్నారు. అదేవిధంగా, పోలీస్ శాఖ ద్వారా డ్రగ్స్ వ్యతిరేక కార్యక్రమాలు, డాగ్ షోలు, పోలీస్ బ్యాండ్ ప్రదర్శనలను కూడా ఏర్పాలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమాలను సంబంధించి పక్కనుండి ఏర్పాలు చేయాలని సంబంధిత శాఖల కార్యదర్శులను ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అయ్యే రంజన్, ముఖ్య కార్యదర్శుల రమీ గుప్త, క్రిస్టినా జోంగ్రు, ఎం. శ్రీధర్, కార్యదర్శి దాసరి హరిచందన, లోకేష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరకట్ట వేధింపులతో యువతి దారుణ హత్య

లత ఎత్తికంటే తక్కువగా ఉంటుందన్న రు. తన బిడ్డ లత ఉరి పెట్టుకొని చనిపోయే అంతా పిరికి కాదని తెలిపారు. పెండ్లి జరిగిన ఆరు నెలల తర్వాత నుండి అదనపు కట్టుం కావాలని తన బిడ్డను అనేక మార్కు చిత్ర హింసల పెట్టిన సంఘటనలు కూడా ఉన్నాయన్నారు. గతంలో పలు సార్లు పంచాయతీలు కూడా జరిగాయన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా సారంగపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో చేసిన పిర్యాదు మేరకు 2022 సెప్టెంబర్ 2న ఇంకోసారి లతను అదనపు వరకట్టుం గురించి వేదించ మని బలుపురు పెద్దల సాహెబ్ అనేక భర్త నాగరాజు, హుమ వేంకటి లు సంవత్సరాలు చేసి పాబంది నామ వద్ద కూడా రాని ఇచ్చారని తెలిపారు. లత మృతి చెందిన సంఘటనపై రేవోజీపేట, రేపల్లె రెండు గ్రామాల ప్రజలు అనేక అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మృతులని భర్త చంద నాగరాజు, అత్ర చంద సక్రమ వూసు చంద వెంకటి లు ప్రజలను, పోలీసులను నమ్ముచేయడం బాకీ రూమే లో లత ఉరి వేసుకొని చనిపోయిందని కట్టు కథలు అల్లిపట్టు రేవోజీపేట గ్రామస్థులు వాపోయారు. రేవోజీపేట గ్రామస్థులు నైతం లత హత్య పట్ల అనుమానాలతో పాటు పలు అనేకరక విషయాలు వెలిబుచ్చారు. అదే కేణంలో అనేక అనుమానాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రేపల్లెకి చెందిన పోగుల రాజేంద్ర - మల్లికార్జున ల కూతురు లతను నిర్మల్ జిల్లా దస్తూరాబాద్ మండలం రేవోజీపేట్ గ్రామానికి చెందిన చంద నాగరాజు ఈ దృష్టి 2021 ఆగస్టు 21 న పెండ్లి చేశారు. పెండ్లి సమయంలో ఐదు లక్షల రూపాయల నగదు కట్టుం, బంగారం,

వెండి ఆభరణాలు, లాంఛనాల ప్రకారం ఇతర సామాగ్రి కూడా ఇచ్చామని మృతులని తల్లి మల్లికార్జున తెలిపారు. మృతులని తండ్రి పోగుల రాజేంద్ర ప్రస్తుతం తప్పుడు ఉపా చట్టు కేసుతో చిత్రీస్ ఘట్ లోని జగల్ పూర్ జైల్ లో అక్రమంగా నిర్బంధంలో ఉన్నాడని ఆయన భార్య, మృతులని తల్లి పోగుల మల్లికార్జున అరోపిస్తోంది. రాజేంద్ర లేనిది చూసి అవకాశంగా తీసుకొని లతను ఆమె భర్త నాగరాజు, అత్ర సక్రమ వూసు వెంకటి లు కలిసి హత్య చేశారని అరోపిస్తోంది అనేక కట్టుకథలు చెబుతున్నారని పేర్కొంది. తన బిడ్డ ఇచ్చిందాగా హత్య కే గురి తెలుపాలని, ఇది అత్య హత్య కాదని, పలు అనుమానాలతో దస్తూరాబాద్ పోలీసులకు పిర్యాదు చేశారు. ఆమె పిర్యాదు మేరకు నిర్మల్ జిల్లా దస్తూరాబాద్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. శుక్రవారం రాత్రి ఖానాపూర్ లో శమాన్ని పోస్ట్ మార్డు చేసి రేపల్లెకి తరలింపగా శమాన్ని దహనం చేయకుండా అవినారు. ఆమె మృతి పట్ల సరైన న్యాయ విచారణ జరుపాలని డిమాండ్ చేశారు. మృతులని కి ఏడాదిన్నర్ కొడుకు ఉన్నాడని నిర్మల్ పోలీస్ ఉన్నతాధికారులను కలిసి శనివారం విజ్ఞప్తులు చేశారు. లత హత్యతో రేపల్లెలో అతి పెద్దది అయిన నెలకొన్నాయి. జగల్ పూర్ జైల్ లో ఉన్న పోగుల రాజేంద్ర ను వెంటనే విడుదల చేయాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ను కుటుంబ సంఘాలు, హక్కుల సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు కోరుతున్నాయి.

ట్రాఫిక్ పోలీసుల స్పెషల్ డ్రైవ్.. పట్టుబడిన వాహనదారులకు రోడ్డు ఫైనె..

పోలీసులు స్పెషల్ డ్రైవ్ లను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈనెల 5వ తారీఖున ప్రారంభమైనట్లుపేటి ట్రాఫిక్ పోలీసుల స్పెషల్ డ్రైవ్ లలో దాదాపు 1600 కేసులు నమోదు చేశారు. బేగంపేట్ మెట్రో స్టేషన్ వరదల్లో డిసెంబర్ 9 తో కలిసి ట్రాఫిక్ పోలీసుల స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీలో వందల ద్విచక్ర వాహనదారుల సెల్ ఫోన్ లతో కూడా ప్రయాణిస్తూ ఉన్నారు. అలా హెల్మెట్ లేకుండా ప్రయాణిస్తున్న వాహనదారులకు రోడ్డు ఫైనె కౌన్సిలింగ్ చేశారు ట్రాఫిక్ డివిజన్ రాహుల్. జరిగినట్లుపేటి రోడ్డు ప్రమాదాలలో హెల్మెట్ లేక తలకు తీగ్ర గాయం చనిపోయినట్లుపేటి కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని డివిజన్ 9 తో ట్రాఫిక్ డివిజన్ రాహుల్ హెగ్గె అన్నారు. ఇక ఈ సంవత్సరం మూడు

డ్రగ్స్ పై ఉక్కుపాదం మోపాల్సిందే.. పవన్

సంచలనం కలిగించినారు. అలాగే దేశంలోని ఇతర చోట్ల పట్టుబడిన డ్రగ్స్ కు విజయవాడలోని ఒక పాపార సంస్థలో సంబంధాలు ఉన్నాయని పవన్ పేర్కొన్నారు. ఇది గత పాలనలో డ్రగ్ మాఫియా బాగా అభివృద్ధి చెందిందని చూపిస్తుందన్నారు పవన్.. ఈ నేరగాళ్లను కట్టడి చేసేందుకు సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక అవసరమనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్.. అలాగే డ్రగ్స్ మాఫియాను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కేంద్ర సాంఘమంత్రి అమిత్ షా ను కోరారు. కాగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం డ్రగ్స్ పై పాటు గంజాయి కట్టడానికి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్న విషయం విదితమే.. గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలపై ఉక్కుపాదం మోపేందుకు వీలుగా రాష్ట్రస్థాయిలో యాంటీ నార్కొటిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ (ఎన్ఎన్టీఎఫ్), జిల్లాకొకటి చొప్పున మొత్తం 26 నార్కొటిక్ కంట్రోల్ సెల్స్ ఏర్పాటుకు మంత్రివర్గం ఉపసంఘం ఆమోదం తెలిపింది. డిజిటీ పర్మిట్లతో ఐటీ స్థాయి అధికారి నేతృత్వంలో ఎన్ఎన్టీఎఫ్ ఏర్పాలుచేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు.. ఇక, మరోసారి డిప్యూటీ సీఎం డ్రగ్స్ పై ఢిల్లీ చేసిన నేపథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వం.. తర్వాత డ్రగ్స్, గంజాయి కట్టడిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారినప్పట్లు వెల్లడవుతున్నది.

పంచాయతీ భవనం తాకట్టా.. హారీశ్ రావు

హైదరాబాద్ : జగిత్యాల జిల్లా తొంబరావుపేట గ్రామంలో చేసిన అభివృద్ధి పనులకు బిల్లులు రాక పంచాయతీ భవనాన్ని తాకట్ట పెట్టాల్సిన దుస్థితి వచ్చిందని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హారీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యయ హస్తం మేనఫెస్టోలో స్థానిక సంస్థలకు నిధులు, విధులు, నిర్వహణ పూర్తి స్థాయిలో అప్పగిస్తామని కాంగ్రెస్ నేతలు బీరాలు పలికారని హారీశ్ రావు గుర్తు చేశారు.(ఇప్పుడు మాజీ సర్పంచులు పంచాయతీ భవనాలను తాకట్ట పెట్టి స్థితికి దిగజార్చారు. సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలకు, జడ్పీటీసీలకు గౌరవ వేతనం పెంచుతామని మధ్యపెట్టారు. ఇప్పుడు ఉన్న జీతాల బకాయిలకే దివ్యులైతూండా చేశారు. గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందికి కనీస వేతనం. మాజీ సర్పంచులు, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ సభ్యులకు గౌరవ పెన్షన్ గురించి కాంగ్రెస్ ఎన్నో అతల కల్పించిన మాటలు రేవంట్ సర్కార్ కు గుర్తు ఉండాలి..? మీరు మామిడిన అరచేతిలో స్వర్ణం అటుంచి బకాయిలు ముందు విడుదల చేయండి భట్టి విక్రమార్కు అని హారీశ్ రావు అడిగారు.%షార సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ గారి సొంత జిల్లాలోనే వడ్ల కొనుగోళ్లు జరగవు. బిల్లులు విడుదల చేయడం లేదని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం తాకట్ట పెట్టి పరిస్థితి వచ్చినా ఆర్థిక మంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి గారు పట్టించుకోరు అంటూ హారీష్ ట్వీట్ చేసి దిగజార్చారు.మంత్రి సీతక్క గారి జిల్లాలోనే మద్దతు ధరకు పత్తి అమ్మకోలేక రైతులు కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటున్నా కనికరించరు. పుడ్ల పాయిజనింగ్ జరిగి గురుకులార్లో విద్యార్థులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నా విద్యాశాఖ మంత్రిగా కూడా ఉన్న ముఖ్యమంత్రి మొద్దు నిర్ణ విడద అంటూ మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో ఇన్ని సమస్యలు అంటే.. ఇవేమీ పట్టనట్లు, రాష్ట్ర ప్రజలకు సమస్యలే లేనట్లు.. ముఖ్యమంత్రి సహా మంత్రులు పక్క రాష్ట్రాల ఎన్నికల ప్రచారానికి పయనమయ్యారు. పాలన గాటికే వదిలి, రూరూండ్ ఎన్నికల ప్రచారానికి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు తేరకకు మంత్రి సీతక్క మహారాష్ట్రకు ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి.. కుక్క కట్టిన పరిస్థితి. గారడి మాటలు చెప్పేందుకు గాని మోటార్లు వేసుకుని బయల్దేరిన ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులూ.. మీరు చెప్పిన మార్కు అంటే ఇదేనా? అంటూ హారీశ్ నిలదేశారు.

దొంగల ముఠాతో స్నేహం.. సెటిలైంట్ విషయంలో తేడా.. మాజీ కానిస్టేబుల్ దారుణ హత్య



అతనొక మాజీ ఎన్.ఓ.డి కానిస్టేబుల్ దొంగల ముఠాతో సంబంధాలు పెంచుకొని చివరకు దొంగల మారాడు పసూళ్ల దండాలుకు పాల్పడుతూ పెద్ద మొత్తంలో డబ్బులను దోచుకున్నాడు.. దొంగల వద్ద నుంచి దొంగ సొమ్ము కాజేసి బెదిరింపులకు పాల్పడేవాడు.. ఈ విషయం బయటకు రావడంతో కానిస్టేబుల్ ఈశ్వర్ ను సర్వీస్ నుంచి రిమాండ్ చేశారు. ఆ తర్వాత కానిస్టేబుల్ అరాచకాలు మరింత ఎక్కువ అయ్యాయి. దింకో ముఠా సభ్యుల్లో ఒకరైన ఈశ్వర్ తో పది లక్షల రూపాయల వద్ద సమస్య తరెత్తడంతో సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి బిలి, కానిస్టేబుల్ ఈశ్వర్ పై హత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారు. దింకో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మాజీ కానిస్టేబుల్ ఈశ్వర్ మృతి చెందాడు రాచకొండ కమిషనరేట్ సరుకానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మందమల్లమ్మ చౌరస్తా వద్ద ఓ కారు ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో మాజీ కానిస్టేబుల్ అయినటువంటి ఈశ్వర్ తీవ్ర గాయాల పాలయ్యారు. అనంతరం అతన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు బిలికృ పొందుతూ మృతి చెందాడు. అయితే, ఇది యాక్సిడెంట్ కాదని, మాజీ కానిస్టేబుల్ ఈశ్వర్ హత్యాయత్నం చేసినట్లుగా పోలీసుల విచారణలో బయటపడింది.. ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన మేకల ఈశ్వర్ 2010లో కానిస్టేబుల్ గా పోలీస్ విభాగంలో అడుగు పెట్టాడు. ఎన్ ఆర్ నగర్, చిత్తపల్లి, బేగంపేట్ పోలీస్ స్టేషన్లలో టాస్క్ ఫోర్స్ లో పనిచేసేవాడు. మొదట నుండి నేరాలకు సంబంధించినటువంటి విధులను నిర్వహించిన ఈశ్వర్, అప్పట్లో చోరీ కి పాల్పడేటటువంటి దొంగలతో సంబంధాలు పెట్టుకున్నాడు. అలా క్రిమిల్లో తనకున్న పరిచయాలను వినియోగించుకొని చోరీకి గురైన ఫోన్ ఐ ఎం ఈ ఐ నెంబర్లను సేకరించేవాడు. నెకండ్ హ్యాండ్ మార్కెట్లో చోరీ ఫోవ్రను కొనుగోలు చేసి అలా వాడుతున్నటువంటి వారిని పిలిచి బెదిరించేవాడు. చోరీ ఫోవ్ర మార్కెట్లో పట్టుబడటంతో సంబంధం పెట్టుకొని పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలో ఉన్న స్థానంపై, దొంగలతో సంబంధాలు పెట్టుకున్నాడు. ఒక్కొక్క ప్రాంతానికి చెందిన వారిని మరొకచోటకు పంపేవాడు. అక్కడ వారికి అడ్డె ఇంట్లో వసతి కల్పించేవాడు. ప్రతి ఒక్కరు రోజుకు కనీసం నాలుగు ఫోవ్రను కొట్టేయాలిని టార్గెట్ ఉంటుంది. ఆ ఫోవ్ర విలువను రెట్టించేవాడు. వారిని సెకండ్ హ్యాండ్ మార్కెట్లో వ్యాపారస్తులతో సంబంధం పెట్టుకొని వారి నుంచి ప్రతినితా మామూళ్లు కూడా పనులు చేసే వాడని తెలిపింది. మరోవైపు ఫోవ్రతో పాటు బంగారం, నగలను స్వాధింగ్ చేయించేవాడు. 2022లో సర్వేంద పోలీసులు ఈ తరహా కేసులో ఈశ్వర్ ని అరెస్టు చేయడంతో అప్పటి హైదరాబాద్ ఈశ్వర్ ఉద్యోగాన్ని తొలగించారు. ఆ తర్వాత అదేవనిగా ఈ దండాకు, పసూళ్లకు పాల్పడుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో ముఠా సభ్యులలో కొంతమంది దొంగ సొమ్ము విషయంలో గొడవలు జరిగాయి.

పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే చెల్లించాలని వినతిపత్రం అందజేత



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : గ్రామ పంచాయతీలో అభివృద్ధి పలు కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే చెల్లించాలని ముఖ్యమంత్రి నందమూరి బాలకృష్ణ రాజేందర్ శనివారం పాస్ పోస్టల్ ప్రభాకర్ ను కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. రాజేందర్ మాట్లాడుతూ తమ సొంత డబ్బులు వెచ్చించి పనులు చేపట్టాలని మరికొన్ని దగ్గర్లో అప్పులు చేసి మరి పనులు చేశారు వారు అప్పుల బాధ ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తొందరగా పెండింగ్ బిల్లులను చెల్లించాలని పాస్ పోస్టల్ ప్రభాకర్ కు వినతిపత్రం అందజేశారు.

రేషన్ బియ్యం పట్టివేత ఎస్సై సాయి కుమార్



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : అక్రమంగా తరలిస్తున్న రేషన్ బియ్యాన్ని పట్టుకున్న పోలీసులు ముఖ్యమంత్రి నందమూరి బాలకృష్ణ గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి ట్రాక్టర్లు 5 క్వింటాళ్ల బియ్యాన్ని తరలిస్తున్న పోలీసులు పట్టుకున్నారు. పట్టుకున్న బియ్యాన్ని వెంటనే పోలీస్ స్టేషన్లో తరలించారు ట్రాక్టర్ల మరియు వ్యక్తిని పోలీస్ స్టేషన్లో శుక్రవారం రాత్రి బండ్డిగా ఉంచారని సీబి మజిలీ తెలిపారు.

అక్రమంగా పిడిఎస్ బియ్యాన్ని తరలిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు సీబి మజిలీ మరియు ఎస్సై సాయికుమార్ తెలియజేయడం జరిగింది

పులి సంచారం... భయందోలనలో గ్రామస్థులు



నిర్మల్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : కుంటల మండల కేంద్రంలో మళ్ళీ పులి కనిపించడం గ్రామస్థులు భయపడుతున్నారు. కొంతమంది రైతులు నీటిపారుదల ప్రాజెక్టు వెళ్ళి పులి చూసామని చెప్పారు. అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వగా ఎఫ్ ఆర్ ఓ వేణుగోపాల్ డిఆర్ఓ రేచు ఎంపీఓవో హరిలత పులి యొక్క పాదముద్రలను సేకరించారు. ప్రజలు అప్రమత్తం గా ఉండాలని సూచించారు, తమ గ్రామ సమీపంలో ఉన్న అడవుల్లో పులి ఉండడంతో గ్రామస్థులు భయంతో జీవిస్తున్నామని తెలియజేయడం జరిగింది

టీవీ9 క్రాంతి గదా స్వామి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ మహోత్సవం



కూకట్లపల్లి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : ఆధ్వర్యంలో శ్రీ ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ మహోత్సవం శ్రీనివాస్ నగర్, ఎల్లీఆర్ నగర్, కూకట్ పల్లి జగద్గిరిగుట్ట హైదరాబాద్ లో నివాసం ఉంటున్న వారి ఇంట్లో శనివారం ఉదయం ధర్మశాస్త్ర అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ కార్యక్రమం సభాపతి పవన్ కుమార్ శర్మ వారి ఆధ్వర్యంలో, సన్నిధాన స్వాములు తెల్ల హరికృష్ణ గురు స్వామి 18వ పడి, దాసరి రాహుల్ ప్రదీప్ గురు స్వామి, గురు చరణ్ కత్తి స్వామి, రాజు కన్నయ్య స్వామి, ధనుంజయ్ వారి గురు స్వామి వారు కలిసి ఆ అయ్యప్ప స్వామి మహా పడిపూజ కార్యక్రమాన్ని అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, తోటి పాత్రికేయ మిత్రులు పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు తీసుకొని, అన్న ప్రసాదాలు స్వీకరించి ఆ అయ్యప్ప స్వామి కృపకు పాత్రులైనారు.

రైతులకు పశు విత్తనాల పంపిణీ చేసిన పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ నాగరాజు



మెదక్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : డి.కాల్ మండల కేంద్రంలో శనివారం రాష్ట్ర పశు సంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో పశుగ్రామం విత్తనాల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రైతులకు పశు వైద్యాధికారి డాక్టర్ నాగరాజు, జేఈవో హనుమంతు కలిసి పశుగ్రామం విత్తనాల పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. మండల రైతుల ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామన్నారు. పశుసంవర్ధక శాఖ కార్యకలాపాలను మెరుగుపరచేయడం విస్తరించడం జరుగుతుందని అన్నారు. నాణ్యమైన పశువైద్య సేవలను అందించడంపై దృష్టి సారించమన్నారు. ప్రభుత్వం డెయిరీ పాల ఉత్పత్తులు మేకల పెంపకం ఉత్పత్తులు శిక్షణ ఆలోచన సేవలు అభివృద్ధికి ప్రణాళిక బద్ధమైన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నామని పశువులకు వచ్చే వ్యాధులను అరికట్టడంలో పశుసంవర్ధక శాఖ సిబ్బందితో విశేష వైద్య సేవలు అందిస్తామన్నారు. డి.కాల్ మండల రైతులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా పంపిణీ చేస్తున్న పశుగ్రామ విత్తనాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పశువైద్య డాక్టర్ నాగరాజు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేఈవో హనుమంతు రైతులు పాల్గొన్నారు.

చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి

మెట్ పల్లి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండడం ప్రతి మనిషి జీవితంలో మేలు చేస్తుంది. సమాజంలో జీవించే ప్రతి పౌరుడు చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని దానివల్ల ప్రతి మనిషి జీవితానికి మేలు జరుగుతుందని విద్యార్థులు చెబు అలాంటి దురదృష్టవశాత్తూ ఉండాలని మెట్పల్లి సీనియర్ సివిల్ కోర్టు జడ్జి, మండల్ లీగల్ సర్వీస్ అధికారి డి.వై.ఎస్.డి. నాగేశ్వరరావు అన్నారు. శనివారం మెట్పల్లి పట్టణంలోని తెలంగాణ మైనార్టీ రెసిడెన్షియల్ గురుకుల పాఠశాల కళాశాల యందు నిర్వహించిన జాతీయ లీగల్ సర్వీస్ డినోటేషన్ సందర్భంగా నిర్వహించిన న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలో చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకుంటే భవిష్యత్తులో సమాజానికి మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చునని ఆయన పేర్కొన్నారు. నేడు దేశంలో ప్రతి వ్యక్తి స్వేచ్ఛగా జీవిస్తున్నాడు అంటే ఎన్నో చట్టాలు వారికి అందగా ఉన్నాయన్న విషయం తెలుసుకోవాలని మైనార్టీ విద్యార్థులు మోటార్ సైకిల్ నడవవద్ద అని విద్యార్థులకు పిలుపు నిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జూనియర్ సివిల్ జడ్జి అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మాదక ద్రవ్యాలు ఇతర వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండి సమాజంలో ఉత్తమమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దబడాలని భవిష్యత్తులో చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించుకొని ఉన్నతమైన విద్యను అభ్యసించి సమాజంలో ఆదర్శ పౌరులుగా ఉండాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ కే తిరుపతి, బాల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు పుష్పాల లింబాద్రి, కార్యదర్శి డి.వేణుగోపాల్, సీనియర్ న్యాయవాదులు వెంకట నరసయ్య, ఆనంద్ గౌడ్, వడ్డేపల్లి శ్రీనివాస్, గడ్డం శంకర్ రెడ్డి, ఓజ్జల శ్రీనివాస్, నల్ల రాజేందర్, శేఖర్, నరసయ్య రాజేశ్వర్ల మరెందఱు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉద్యోగులకు, పించను దారులకు ఊరట

హరి ఆశోక్ కుమార్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి, తెలంగాణ

పెన్షనర్స్ సెంట్రల్ అసోసియేషన్

జిల్లా ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : ఉద్యోగుల, పెన్షనర్ల మెడికల్ రీయంబర్స్ మెంట్ దరఖాస్తులను ఆన్లైన్ ద్వారా స్వీకరించాలని సర్కారు నిర్ణయించడం పట్ల తెలంగాణ పెన్షనర్స్ సెంట్రల్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరి ఆశోక్ కుమార్ హార్షం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడుతూ ఆన్లైన్ చేయడం పట్ల రోజుల వ్యవధిలోనే స్పూర్తి ప్రక్రియ పూర్తయి, వేగంగా నగదు అందే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మెడికల్ రీయంబర్స్ మెంట్ బిల్లు స్పూర్తి బాధ్యతలను డీఎంఈ నుంచి తప్పించి.. ఆలోచ్య శ్రీ ప్రస్థాకు అప్పగించాలని కోరుతున్నామన్నారు. తద్వారా మెడికల్ రీయంబర్స్ మెంట్ కోసం ఏడాది నుంచి రెండేళ్ల దాకా ఆగాల్సిన అవసరం తప్పడంతోపాటు ఉద్యోగులు, విశ్రాంత ఉద్యోగులకు ఊరట దక్కనుందని హరి ఆశోక్ కుమార్ అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కార్యదర్శి బొంబే విజయ్, కోశాధికారి గౌరితల్లి విష్ణునాథం, సహాయ అధ్యక్షుడు పి.సి.హన్మంత్ రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు వి.ప్రకాష్ రావు, ఎం.డి.యాకూబ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రత్యేక ఓటర్ నమోదు కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

మెదక్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రజలు యువతీ యువకులు ప్రత్యేక ఓటర్ నమోదు కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ అన్నారు. మెదక్ జిల్లా హవేలీ ఘనపూర్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామంలో, స్పెషల్ క్యాంపింగ్ డి కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ స్వీట్ ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమం - 2025 లో భాగంగా మెదక్ జిల్లా వ్యాప్తంగా శనివారం, ఆదివారం నవంబర్ 10 వ తేదీన ప్రత్యేక ఓటర్ నమోదు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. జనవరి 1వ తేదీ 2025 నాటికి 18 సంవత్సరాలు నిండే యువతీ యువకులు ప్రజలు కొత్త ఓటర్ గా నమోదు చేసుకునేందుకు. మార్పులు సవరణకు అవకాశం ఉన్నందున ఓటర్ జాబితాలో అభ్యంతరాలు తెలిపేందుకు కోసం బూత్ లెవల్ బిల్డర్లు అధికారులు తమ బూత్ కార్యాలయాల్లో అందుబాటులో ఉంచారు. నూతన ఓటర్ గా నమోదుకు ఫామ్ -6, అక్టోబర్ 29 న విడుదల చేసిన ఓటర్ ముసాయిదా లో అభ్యంతరాల కోసం ఫారం -7 సవరణలకు ఫారం - 8 దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రజలు, ఆన్లైన్ %జీవితం, పవిత్రత, జి.ఐ.ఎ. వెబ్సైటు ద్వారా కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చునని ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.



రైతులు వడ్లను రోడ్డుపై ఆరబోస్తే కఠిన చర్యలు ఎస్సై శంకర్

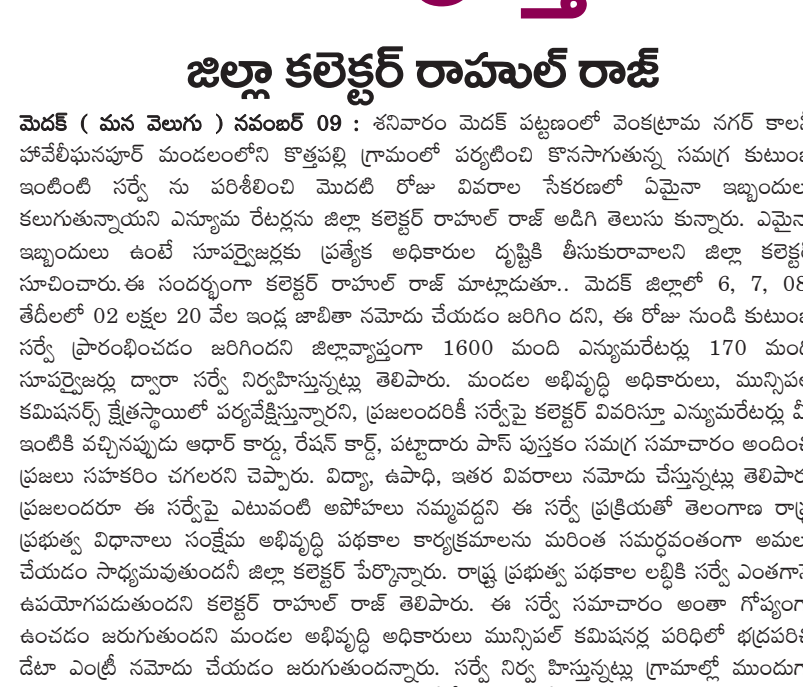
మెదక్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : పెద్ద శంకరంపేట మండల రైతులు వడ్లను రోడ్డుపై ఆరబోస్తే చర్యలు తప్పవని పెద్ద శంకరంపేట్ ఎస్సై శంకర్ అన్నారు. శనివారం పెద్ద శంకరంపేట్ నార్సింగ్ పై ఉత్పలూరు గ్రామ శివారులో రహదారిపై రోడ్డుకు ఇరువైపులా రైతులు వడ్ల వారబోసి రాత్రి సమయంలో కుప్పలుగా ఏర్పాటు చేసి కుప్పలపై నల్ల పాలిథిన్ కవర్లు కప్పడం వల్ల రాళ్ళు పెట్టడం వల్ల కనిపించకపోవడంతో రహదారిపై రాత్రి వేళల్లో వచ్చి పోయే వాహనదారులకు రాత్రి వేళలో ప్రమాదాలు జరిగి అవకాశం ఉందని అన్నారు. రోడ్డుపై వడ్ల ఆరబోసిన రైతులతో మాట్లాడి అవగాహన కల్పించారు. రోడ్డుపై ఇరు వైపులా వరి ధాన్యాలు పోయడం వల్ల అనేక వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని రాత్రివేళలా వరి ధాన్య కుప్పలపై నల్లని టార్చు లి న్ కప్పి ఉంచడం చుట్టూ రాళ్ళు పెట్టడం వల్ల రాత్రి ప్రయాణించే ప్రయాణికులకు కనిపించకపోవడంతో ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. రైతులు వడ్లను రోడ్డుపై కాకుండా కాబి స్టలా లలో లేదా పొలంలో ఎక్కడైనా వడ్లను ఆరబోస్తే వారిని రైతులకు సూచించారు. ఈ విషయంపై రైతులు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రయాణికులకు. తమకు సహకరించాలని ఎస్సై కోరారు. రోడ్డుపై వడ్ల కుప్పలు వడ్ల ఏమైనా ప్రమాదాలు జరిగితే జరుగుతే రైతులే బాధ్యత వహించాలని అంతేకాకుండా పోలీస్ చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్సై శంకర్ హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఎస్ సునీత పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.



సమగ్ర సర్వేను ఎలాంటి తప్పులకు తావు లేకుండా పూర్తి వివరాలు నమోదు చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

మెదక్ (మన వెలుగు) నవంబర్ 09 : శనివారం మెదక్ పట్టణంలో వెంకట్రామ నగర్ కాలనీ హవేలీ ఘనపూర్ మండలంలోని కొత్తపల్లి గ్రామంలో పర్యటించి కొనసాగుతున్న సమగ్ర కుటుంబ ఇంటిలో సర్వే ను పరిశీలించి మెదక్ రోజు వివరాల సేకరణలో ఏమైనా ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని ఎన్నామ రేటర్లు జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ అడిగి తెలుసు కున్నారు. ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటే సూపర్వైజర్లకు ప్రత్యేక అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ.. మెదక్ జిల్లాలో 6, 7, 08, తేదీలలో 02 లక్షల 20 వేల ఇండ్ల జాబితా నమోదు చేయడం జరిగిందని, ఈ రోజు నుండి కుటుంబ సర్వే ప్రారంభించడం జరిగిందని జిల్లావ్యాప్తంగా 1600 మంది ఎన్యూమరేటర్లు 170 మంది సూపర్వైజర్లు ద్వారా సర్వే నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మండల అభివృద్ధి అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్ల క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షిస్తున్నారని, ప్రజలందరికీ సర్వేపై కలెక్టర్ వివరిస్తూ ఎన్నామరేటర్లు మీ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఆధార్ కార్డు, రేషన్ కార్డు, పట్టణం పాస్ పుస్తకం సమగ్ర సమాచారం అందించి ప్రజలు సహకరించగలరని చెప్పారు. విద్యా, ఉపాధి, ఇతర వివరాలు నమోదు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు ప్రభుత్వ విధానాలు సంగ్రహం అభివృద్ధి పథకాల కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం సాధ్యమవుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధికి సర్వే ఎంతగానే ఉపయోగపడుతుందని కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ తెలిపారు. ఈ సర్వే సమాచారం అంతా గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందని మండల అభివృద్ధి అధికారులు మున్సిపల్ కమిషనర్ల పరిధిలో భద్రపరిచి డేటా బండ్ల సమాచారం చేయడం జరుగుతుందన్నారు. సర్వే నిర్వహిస్తున్నట్లు గ్రామాల్లో ముందుగా దరదోరా వేయించాలని, సూచించారు. సర్వేను ఎంపీఓలకు తప్పనిసైతం లు మున్సిపల్ కమిషనర్లు



విధి విసిరే చివరి అస్తం “ముసలితనం”

వృద్ధాప్యపు బందిబొడ్డిలో నున్న ఒంటరివి. వృద్ధాప్యనిషత్ లోని ప్రతీ పేజీ ‘మనకే’, సాయం తక్కువ. సలహాలు ఎక్కువ. మనవి ఏదో ఋతువే “వృద్ధాప్యం”. కాలధర్మంలో దేహధర్మమే “వృద్ధాప్యం”. మంచం మీద వెల్లికిలా పడుకొని ఆకాశం వైపు చూస్తూ ఉంటావు. గగనంలో నక్షత్రాలు ఒక్కొక్కటిగా మాయమైపోతూ ఉంటాయి. ఈ లోకంలో పుట్టిన ప్రతివాడు “వృద్ధాప్యనిషత్” లో భాగస్వామి కాక తప్పదు. జీవితం భక్తుల తెల్లవారుతుంది. మెల్లగా చీకటి పడుతుంది. వృద్ధుడికి వెన్నుపై కళ్ళుంటాయన్న ఓ నానుడి వుంది. అంటే వృద్ధాప్యంలో వెనుక చూపే తప్ప ముందు చూపు వుండదు. జీవితంలో మనం ఎన్నో సాధించి ఉండవచ్చు గాక. మన కీర్తి నాలుగు దిక్కులా ప్రసరించి ఉండొచ్చు గాక అయితే వృద్ధాప్యంలో దానైవరూ గుర్తించరు. అసలు పట్టించుకోరు. ఓ సారి సీనియర్ సిటిజన్ బడిలోకి ఆడుగుపెడితే సమాజం మన గురించి పట్టించుకోదు. పాత వస్తువులా ఓ వక్రం పడేస్తుంది. “ఆరోజుల్లో నేను” అంటూ గత వైభవ చరిత్ర చర్చుతూ తప్ప భవిష్యత్ ఆలోచన వుండదు. కాళ్ళు, కీళ్ళు, ఒళ్ళు సడలి, కదలేక, మెదలేక, దేహాన్ని వదలేక, ఏమీ చేయలేక, వృద్ధులు పడే మనోవ్యధ అంతా ఇంతా కాదు.

వృద్ధాప్యం అనేసరికి అదేదో శాపంగా భావిస్తుంటారు జనం. నిజానికి వృద్ధాప్యం శాపమే పాపమే కాదు. అది ప్రకృతి పరమధర్మం. వృద్ధాప్యం రాగానే బయటివాళ్ళు సరే కుటుంబ సభ్యులు కూడా చులకనగా చూస్తారు. నిన్న మొన్నటిదాకా తలోచిన వాసాములు సైతం తలెగరేసి, నిలదీస్తాయి. లెక్కలు అడగటం మొదలెడతాయి. “ఏమండీ / నాన్నగారూ.” అంటూ విధేయంగా వుండే భార్యపిల్లలు కూడా దిక్కురించడం మొదలు పెడతారు. వాళ్ళిద్దో పుడింగులన్నట్లు లేనిపోని సలహాలు, సూచనలిస్తుంటారు. ఏంమాట్లాడినా, యేం చేసినా వాళ్ళకు సరేకదా “చాదస్తం” అంటూ కరివేపాకలా తీసిపోతారు. లోకువగా చూస్తారు. మధ్యతరగతి కుటుంబం అయితే, మనం సంపాదించిన డబ్బు ఆసుపత్రి ఖర్చుల కోసం ఖర్చు పెట్టాలా? లేక చూసి చూడవట్టు మరణం కోసం వేచి ఉండాలా అన్న ఆలోచనతో మన పక్క గదిలో మనవాళ్ళే చర్చిస్తూ ఉంటారు.

అర్ధరాత్రి ఏ నొప్పితోనో నీకు మెలకువ వస్తుంది. పక్క గదిలోని వారికి నిద్రాభంగం చేయాలా వద్దా అన్న ఆలోచనతోనే తెల్లవారుతుంది. ఆరాత్రి నిద్ర కరవవుతుంది. చివరి మజలీ !!

మనవి జీవన ప్రయాణంలో చివరి మజలీ వృద్ధాప్యం. మనం కాదనుకున్నా కూడా కోరి వస్తుంది వృద్ధాప్యం. మనవి జీవితం ఋతువులతో ముడిపడి వుంటుంది. వనంజీ ఋతువుతో మొదలయ్యే కాలం శిశిరంతో ముగుస్తుంది. వనంతకాలం మన పుట్టుక అనుకుంటే, శిశిరం వృద్ధాప్యం. వనంతలో ప్రకృతి ఆకుపచ్చగా, రంగురంగుల పూలతో మురిపిస్తుంది. మనసు ఉల్లాసభరితమవుతుంది. ఇక శిశిరానికొచ్చేసరికి ఆకులు పండి, ఎండి, రాలి, చెట్లు మోచుకుపోతాయి. అలాగే వృద్ధాప్యంలో మనవి దేహం కూడా ఒడలి,



ఎండిన మోడవుతుంది. అయితే వృద్ధాప్య దశకు చేరుకున్నారంటే జీవితంలో వాళ్ళు ఎన్నెన్నో చూసివుంటారు. ఎంత అనుభవంగడించి వుంటారో ఒక్క సారి ఆలోచిస్తే తెలుస్తుంది. అందుకే వృద్ధుల్ని భారంగా కాకుండా గౌరవంగా చూడాలి. వారి అనుభవాన్ని యువతరం చూపుడువేలుగా తీసుకొని ముందుకు నడవాలి.

అప్పుడు వాళ్ళ భవిష్యత్తు మహాత్వంగా వుంటుంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ముందే, వృద్ధుల్ని గౌరవించడం అటుంది అసలు లెక్కచేయరు. కొందరైతే ముసలవాళ్ళను భరించలేక వృద్ధాశ్రమాలు పాలు చేస్తారు. ఇవాళ మనం చేసిందే రేపు మన పిల్లలు కూడా చేస్తారన్న సోయ ఏమాత్రం వుండదు.

ఏతావతా వృద్ధాప్యం శాపంగా మారుతుంది. యువ్వనంలో హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ మానేసి ఆ డబ్బు పిల్లల కాలేజీ ఫీజు కట్టేస్తాం. మధ్య వయసులో సంపాదించింది ఖర్చుపెట్టి విల్లల్ని విదేశాలకు పంపుతాం. నా కొడుకు అమెరికాలోనో, ఇంకేదో దేశంలో వున్నాడనో. కూతురు ఆస్ట్రేలియా లోనో ఇంకేదో దేశంలో ఉన్నదనో గర్వంగా చెప్తూ ఫ్యాట్ ప్రీస్టిజ్ ఫీలవుతాం. అంతా బాగానే వుంటుంది. పిల్లలూ విదేశాల్లో నెటిలైవోయి బాగుంటారు. మన వృద్ధాప్యంలో మాత్రం వాళ్ళు కనీసం చూడటానికి

కూడా రారు. అప్పుడప్పుడు సీజన్ల గా వచ్చే సెల్ ఫోన్ కాల్స్ తోనే సరిపెట్టుకోవాలి. తృప్తి పడాలి. కొడుకో, కూతురో, మనవడో గుర్తొచ్చి, వాళ్ళతో మాట్లాడాలని ఫోన్ చేస్తే ‘సారీ! బిజీ.’ అంటూ సమాధానం మొస్తుంది.

పుట్టిన కొత్తలో పక్క మీద శిశువు నెలల తరబడి కదలకుండా ఎలా ఉంటుందో, వృద్ధాప్యంలో తిరిగి అదే పరిస్థితి సంభవిస్తుంది. అయితే ఒకటే చిన్నప్పుడు అలవాటలూ చూసుకోవటానికి కన్నతల్లి ఉంటుంది. వృద్ధాప్యంలో ఎవరూ వుండరు. అదృష్టం బాగుంటే అప్పుడప్పుడూ వచ్చి పలకరించే కూతురు తప్పదన్నట్లు సేవలు చేసే కోడలా వుండొచ్చు.

అనాధాశ్రమంలో అయితే వాళ్ళు కూడా ఉండరు. అయితే ఇది అందరికీ జరుగుతుందని కాదు. కొందరుంటారు అదృష్టవంతులు తల్లిదండ్రుల్ని ప్రేమించే పిల్లలు వుంటారు. అలాంటివాళ్ళు తల్లిదండ్రులు వృద్ధులైన నెత్తిన పెట్టుకొని ఎంతో ప్రేమతో చూసుకుంటారు. బతుకంతా బుద్ధిబలం మీద ఆధారపడ్డ వారికి ముసలితనం కన్నా పెద్ద శిక్ష వుండదేమో? బాగా బతికిన మహామహాతే ముసలితనం రాగానే దిగజారి మీసమై పోవడం

చూస్తూనే ఉంటాం. ఇలాంటి అవస్థను తలుచుకుంటేనే భయమొస్తుంది. భగవాన్! ఇలాంటి దురదృష్టం ఎవరికీ రాకూడదు. ఇందులో నుంచి అందర్నీ తప్పించు తండ్రీ. వృద్ధాప్యం శాపం కాదు. ఓ వరం. ఏకాంతంలో సంగీతాన్ని వింటూ కాలక్షేపం చెయ్యొచ్చు. ఓపిక, సదుపాయముంటే పెరటి మొక్కల్ని పరిరక్షిస్తూ కాలం గడపొచ్చు. చిన్న పిల్లలుంటే కొద్ది సేపు వారికి ఇంటరెస్టు ఉన్న టాపిక్స్ కబుర్లు చెప్పుకోవచ్చు, అడుకోవచ్చు. ఏం చేసినా అప్రెక్షన్ బ్యాంక్ లో ఆస్వాదన క్రెడిట్ చేసుకుంటూ వెళ్ళాలి. ఎప్పుడైతే మనం మానసికంగా ఇలా ప్రిషర్ అవుతామో? మన వృద్ధాప్యాన్ని ఓ పది సంవత్సరాలపాటు వాయిదా చెయ్యొచ్చు. సో99% ఇప్పటికే సీనియర్ సిటిజన్స్ అయిన వారు, భవిష్యత్తులో సీనియర్ సిటిజన్స్ కాబోయేవారు జీవితాల మీద ఓ లుక్కేసి వుంచుకోండి.....

నన్నప్పారాజ్ రవిరాజ్

మానసిక సమస్యల్లో మన దేశమే టాప్!...



శరీరానికి ఏ చిన్న డెబ్బ తగిలితూ దాక్టర్ దగ్గరికి పరుగులు తీస్తాం. అదే.. మనసుకు గాయమైతే ఏడుస్తూ కూచుంటాం. అందుకే మనదేశంలో మానసిక సమస్యలు, డిప్రెషన్లు, ఆత్మహత్యలు, సైకోపతిక్ సమస్యలు ఎక్కువౌతున్నాయి. ప్రపంచంలోనే చైనాతో పాటుగా ఈ అంశంలో మనమే ముందున్నామని, ఇప్పటికైనా మేల్కొనాలని సూచిస్తున్నాయి ఇటీవలి అధ్యయనాలు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానసిక సమస్యలున్నవాళ్ళు చికిత్స తీసుకోకుండా ఉన్నవాళ్ళలో మూడొంతుల మంది ఇండియా, చైనా దేశాల్లోనే ఉన్నారని ఇటీవలి అధ్యయనంలో

తేలింది. లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ బైజినెస్ అండ్ ట్రాడింగ్ మెడిసిన్ కి చెందిన ప్రొఫెసర్ విక్రమ్ పట్ల బ్రిటన్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఆలోచించాల్సిన అంశం వెలుగుచూసింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాలను ప్రముఖ అంతర్జాతీయ పత్రిక లాస్టేట్ ప్రచురించింది. ఇండియా, చైనా దేశాల్లో కలిపి 2.5 బిలియన్లకు పైగా జనాభా ఉంది. అంటే ప్రపంచ జనాభాలో ఇది 38 శాతం. మానసిక, స్వల్పలాజిక్ సమస్యలతో ఉన్నవాళ్ళలో మూడొంతుల మంది ఈ రెండు దేశాల్లోనే ఉన్నారు. అంటే అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కన్నా ఈ సంఖ్య ఎక్కువ. వీళ్ళు చికిత్స తీసుకోకుండా ఇలాగే ఉంటే 2025 నాటికి 39.6 బిలియన్ల సంపత్తురాల ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని వైసియులు, 38.1 బిలియన్ల సంపత్తురాల ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని భారతీయులు కోల్పోతారని అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మానసిక వైద్యం కోసం తగినంత బడ్జెట్ లేకపోవడం, మానసిక వైద్య నిపుణులు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉండడం, గ్రామాల్లో మానసిక సేవలు లభించకపోవడం లాంటి కారణాలు ఒక వైపున, మానసిక వైద్యం పట్ల ఉన్న అనేక రకాల అభివృద్ధి ఈ పరిస్థితికి మరో కారణం. చైనాలో సైకోటిక్ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవాళ్ళలో 40 శాతం మందికి చికిత్స అందడం లేదు. కాగా, మనదేశంలో ప్రతి 10 మందిలో ఒకరికి మాత్రమే సరైన మానసిక వైద్యం అందుతోంది. శరీరానికి వైద్యం ఎంత అవసరమో, మానసికమైన సమస్యలకు కూడా వైద్యసహాయం అంతే ముఖ్యమని ఇప్పటికైనా అర్థం చేసుకోవాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

రక్తాన్ని పెంచే ఇనుము సులభంగా శరీరానికి చేరాలంటే...



అడవిల్లల్లో రక్తహీనత అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో సరైన పోషకాలు అందకపోతే తరువాత రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి.

అడవిల్లలకు రక్తపృష్ఠిని పెంచే ఇనుము ఉండే ఆహారం ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. అయితే చాలా సందర్భాల్లో ఇనుము ఎక్కువగా లభించే బీట్ రూట్లు, చిక్కుళ్లు తరచూ తీసుకున్నా రక్తపృష్ఠి కనిపించదు. ఇందుకు కారణం చిన్న పొరపాట్లే. అందుకే...

- సాధారణంగా చిక్కుళ్ల వంటి కూరగాయల కన్నా చేపలు, ఇతర మాంసాహారం ద్వారా లభించే ఇనుమును మన శరీరం చాలా త్వరగా, ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి కూరగాయలతో పాటు కొద్ది మాంసాహారాన్ని కూడా తీసుకుంటే ఇనుము శోషణ బాగుంటుంది.
- కూరగాయల నుంచి శరీరానికి ఇనుము సులభంగా చేరాలంటే వీటితో పాటు విటమిన్-సి లభించే నారింజ, బెల్లాయి, టామాటో వంటి సిట్రస్ పండ్లు కూడా తీసుకోవాలి. సిట్రస్ ఫలాల ఇనుము శోషణను వేగవంతం చేస్తాయి. భోజనం కాగానే ఈ పండు తీసుకుంటే బావుంటుంది.

ఇవి తింటే.. ఆరోగ్యం మీ వెంటే..!

పండ్లు, కాయగూరలు, గింజలు, పప్పులు, కందమూలాలు, సుగంధ ద్రవ్యాల ప్రకృతి మనకు అందించిన ఆరోగ్యవరాలు. ఆయా సీజన్లలో వండే పండ్లను తినడం అంటే ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుంటున్నట్లే. అన్నంతో పాటుగా ప్రకృతినిచ్చిన పండ్లు, కూరగాయలు, ఇతర తృణధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసినన్ని పోషకాలు సంపూర్ణంగా లభిస్తాయి. అదే ఉత్తమమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవనవిధానమని ప్రకృతి వైద్యం చెబుతుంది. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే చాలా తేలికగా మనకు కావాల్సిన పోషకాలు అందించడంలో సహాయపడతాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్ని..

ఉసిరికాయలు : వీటిని ఆహారంలో తీసుకుంటే చెడుకోవ్వలను, రక్తంలోని చక్కెరను, ట్రైగ్లిజెరిడ్లను తగ్గిస్తాయి. అంతేగాక వీటిలో సి-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

ఎలా తినాలి? : ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉసిరి రసాన్ని తేనెతో కలిపి సలాడ్ చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా ఉసిరిరసాన్ని వీళ్లతో కలుపుకొని ఉడయ్యాలూ తాగవచ్చు.

చిక్కుళ్లు : బిస్కెట్లలోని ప్రోటీన్లు, పీచు బరువును నియంత్రించేవడానికి తోడ్పడతాయి. గుండెజబ్బు, క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులను నివారిస్తాయి. వీటిలో యాటిఆక్సిడెంట్లు విరివిగా లభిస్తాయి.

ఎలా తినాలి? : ఉడకబెట్టిన బిస్కెట్లను స్వేదన తీసుకోవచ్చు. లేదా సూప్లు, సలాడ్లలో కలిపి కూడా తినవచ్చు.

బీట్ రూట్ : బీట్ రూట్ లో ఫోలేట్, మాంగనీస్, పొటాషియం తగిన మోతాదులో ఉంటాయి. శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తపృష్ఠి కూడా ఉంటుంది.

గోధుమ అన్నం, వరి, బియ్యం, పప్పులు, చింతపండు వంటి వాటిలో ఉండే లాసిన్లు ఆకుకూరల నుంచి లభించే ఇనుము శరీరానికి చేరకుండా అడ్డుకుంటాయి. కాబట్టి ఆకుకూరలను పైవాటితో కలిపి తీసుకోవాలి.

- అల్పాహారం లేదా భోజనం చేయకనే డి, కాఫీలు తాగడం చాలామందికి అలవాటు. కానీ ఇవి ఇనుమును శరీరం గ్రహించకుండా అటంకపరుస్తాయి. కాబట్టి ఈ అలవాటును మానుకోవడం మంచిది.

పెరుగు : దీనిలోని మంచి బాక్టీరియా జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనిలో ప్రోటీన్లు, కార్బోయం చాలా ఎక్కువ. ఎలా తినాలి? : అన్నంలో కలుపుకొని తినడమే కాకుండా పండ్లముక్కలు చేసుకుని కూడా తినవచ్చు. కొద్దిమీర చల్లకుని తిన్నా బావుంటుంది. కాబా పెరుగును అలాగే తినేయవచ్చు. కోడిగుడ్డు : కోడిగుడ్డులో ప్రోటీన్లు, ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఎలా తినాలి? : బాని ఉడకబెట్టి, మెత్తగా చేసి, అందులో కొద్దిగా ఉప్పు చల్లి, అలివ్ నూనెతో కలిపి తింటే మంచిది.

మెంతులు : ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థాలు చెడు కొవ్వు, ట్రైగ్లిజెరిడ్స్ పెరగకుండా నివారిస్తాయి. ఎలా తినాలి? : ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతులను చివరికి తింటే వేసుకోవచ్చు. లేదా తగినంత పిండిని ఇతర కూరల్లో చేసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి : ఒక టేబుల్ స్పూన్ పచ్చి వెల్లుల్లిని రోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా చెడుకోవ్వలను, అధిక రక్తపోటును తగ్గించుకోవచ్చు. ఎలా తినాలి? : వీటిని అలి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి సలాడ్ లోనూ, సూప్ లోనూ, సాస్ లోనూ కలుపుకోవచ్చు.

అల్లం : రక్తప్రసరణకు తోడ్పడే అల్లం కీళ్లనాళం, గుండెజబ్బులు, తలనొప్పిలు, తిమ్మిరిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : సూప్ లో, సాస్ లో కలుపుకొని తినవచ్చు. డీల్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ అల్లం తప్పనిసరిగా తినాలి. తేనె : మన జీర్ణకోశంలో ఉండే మంచి బాక్టీరియాను పెంచుకుంది తేనె. అంతేకాదు, శ్వాసకోశ సంబంధమైన ఇబ్బందులను తగ్గించడానికి కూడా పనికొస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : పెరుగుతోనో, డీల్ నో లేదా ట్రెడ్లైన రాసుకుని గాని తినవచ్చు. పుట్టగొడుగులు : వీటిలో కేలరీలు చాలా తక్కువ. శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ప్రత్యేకించి విటమిన్ బి, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఎలా తినాలి? : అలివ్ నూనెలో వేయించుకుని, ఇంట్లో చేసుకున్న పిజ్జా, పాస్టా మీద చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చల్లకుని తినవచ్చు. ఓట్స్ : వీటిలో పీచు బాగా ఉంటుంది. గుండెకు ఆరోగ్యాన్ని తృప్తిపెట్టడానికి ఇది ఒకటి. ఎల్ డిఎల్ కొవ్వను కరిగిస్తుంది.

ఎలా తినాలి? : పాలో కలిపి, తేనెతో కలిపి, ఇతర ధాన్యపు మొలకలతో కలిపి రకరకాల పదార్థాలు చేసుకుని తినవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు : వీటిలో ప్రోటీన్లు, పీచు, మంచి కొవ్వు, స్ట్రోన్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ఎల్ డిఎల్ కొవ్వను కరిగిస్తాయి.

ఎలా తినాలి? : సలాడ్ లో కలిపి లేదా వేడిగా మిగిలిన ధాన్యాలతో కలిపి తినవచ్చు.



