

# తెలంగాణ కెరటం

## TELANGANA KERATAM

కామారెడ్డి  
సంపటి: 3 సంచిక: 15

గురువారం,  
సెప్టెంబర్ 05, 2024

పేజీలు: 10  
వెల: రూ.3/-

PUBLISHED FROM HYDERABAD, NALGONDA, KARIMNAGAR, WARANGAL,  
KHAMMAM, VIJAYAWADA, VISHAKHAPATNAM, TIRUPATI

తెలుగు దిన పత్రిక  
TELUGU DAILY

### ఉపాయంగుతున్న గోదావరి..!

### భద్రాచలం వద్ద ప్రమాద హాచ్చరిక జాలీ

- మధ్యాహ్నం 1.58 గంటలకు గోదావరి నీటి మట్టం 43 అడుగులకు చేరుకోవడం
- గత నెలలో ఏర్పడిన తుపానుకు భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటి మట్టం 53 అడుగులకు చేరింది.
- ఏదైనా ప్రమాదం ఎదురైతే వెంటనే డయల్ 100 కు ఫోన్ చేసి పోలీసు వారి సహాయ సహకారాలు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.
- కావున వాహనాదారులు నెమ్మడిగా తమ వాహనాలతో ప్రయాణించాలని సూచించారు.



ఈ నెలలో ఆ 2 రోజులు సెలవు..!  
తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్దయం

- ఈ నెలలో జరిగే మిలాద్ ఉన్ నబీ, గణేష్ చతుర్థి పండుగలకు సెలవులు ప్రకటించింది.
- మిలాద్ ఉన్ నబీ హాలీ దే విషయంలో నెలవంక దర్జనం కీలకంగా ఉంటుంది.
- జీదే రోజు మిలాద్ ఉన్ నబీ ఊరేగింపు కూడా జరగాల్సి ఉంటుంది



### ప్రారంభమైన రాష్ట్రస్థాయి బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు

మిర్మాగుడు దొస, సెప్టెంబర్ 4 : నభ్రగోండ జిల్లా మిర్మాగుడ ప్రశ్నాలలో రాష్ట్రస్థాయి బ్యాడ్మింటన్ పోటీలు కుటుంబ అసోసియేషన్ జిల్లా సెక్రెటరీ లోట్ రంగారావు, అభ్యుజింగ్ సెక్రెటరీ రాఫ్టింగ్ ప్రారంభించారు. బోలీల పోట్టులలో ప్రశ్నాలలో క్రీడాసందర్భంలో నెలకొండి. దీనిని ఇంటర్వెన్షన్ స్టేట్ పోటీలో అండర్-11 క్లాబ్లలపై పోటీలకు తెలంగాణ సంఘాలల సుంచి తలిదండ్రుల తరువాత వచ్చిన చిన్నారుల ఉంపుంగా పాల్గొన్నారు. డబ్బుల్లో సింగిల్స్ విఫ్ఫాగాల్లో 202 ఎంబ్లీల పచ్చాస్టులు నిర్మాపించాడు. ఉత్తమ ప్రతిశతకంలో జ్ఞాన మహారాష్ట్రుల జిగి నేపట్టుతో వింట చేయాల్సిన కొట్టుండులో కోచ్ మార్కోయిన రాష్ట్రస్థాయి కీచ్ రిఫర్ సోపార్, మృషాచ కంట్రోలర్ చంబ్రిఫర్, ఎలీపి గార్డ అండ్రుష్ దుధాఖల, డాక్టర్ అంజయ్, నమిన, శ్రీకంత, శ్రీశ్రీపద్మి పాల్గొన్నారు.



### పైర్ ఇంజన్ దావరా రోడ్డను మభ్రం చేస్తున్న పైర్ సిబ్బంది

వరదతో బురదముయైన విజయవాడలో అధికారులు కీనింగ్ ప్రారంభించారు. పరద తగ్గిన ప్రాంతాల్లో బురదముయైన ఇంజన్ పైర్ ఇంజిన్ దావరా సిబ్బంది శుభ్రం చేస్తున్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వందల సంఖ్యలోని పైర్ ఇంజన్ వెజిహాదకు చేరుకుని ఇంజన్, పోరులు, రోడ్డను పుత్రుల చేసే కార్బూకమ్మన్ని మొదలుపెట్టాయి. అటు పరద ఆనవాళ్లను కడిగి పరిశుభ్రం చేయుడానికి నీరు సరఫరా చేసేలా యుద్ధ ట్ర్యాంకల్ల మాదిరి నీటి ట్ర్యాంకర్లు బాఱులు తీరాయి.

### ఈ ఏడాదీ ఏం మారలే!

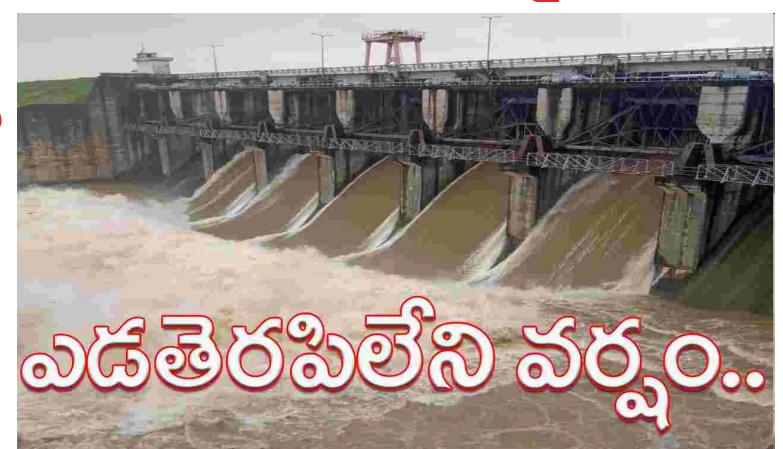
- పూర్తి కాని జనగామ మెడికల్ కళాశాల నిర్మాణం
- తాత్కాలిక పెడ్డలోనే వైద్య తరగతులు
- ఇంకా పిల్లల దశలోనే భవనం పనులు
- కాంట్రాక్టర్ నిర్మాణం.. అధికారుల అలసత్వం
- వసతుల కల్పనలై గతంలో ఎన్విఎస్ జరిమానా అయినప్పటికీ పనుల్లో కనిపించని వేగం

క్షీ ఏడాదీ  
ఏం మారలే!



### ఎడతెలిపిలేసి వర్షం..

- నాలుగు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షం
- జలమయమవుతున్న లోతట్టు ప్రాంతాలు
- ఉప్పాంగి ప్రవహిస్తున్న వాగులు
- తెగిపోయిన కల్పర్పులు, రాకపోకలకు అంతరాయం
- కుమరంబీం, వట్టివాగు ప్రాజెక్టుల గేట్లు ఎత్తివేత



ఎడతెరపిలేసి వర్షం..

### కరెంటు కమ్మోలకు చెక్!

- సాంకేతికత వైపు విద్యుత్ శాఖ అడుగులు
- పైది, పైటీ సిస్టమ్స్కు శ్రీకారం
- ప్రతి సమస్యకూ ఆన్‌లైన్‌లోనే పరిచ్చిరుం
- తగ్గనున్న నష్టాలు.. కష్టాలు
- వినియోగదారులకు నాణ్యమైన విద్యుత్!

భూపాలపురుషు, సెప్టెంబర్ 4: విద్యుత్ శాఖ అధినీకత వైపు పయనం ప్రారంభించింది. సరికొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పునికిపుచుకుంది. విద్యుత్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడమే కాకుండా వినియోగదారులకు నాణ్యమైన కరింటు సరఫరా అందించేందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర నార్థ్ పార్ దిక్కిబ్బాండు కంపెనీ లిమిటెడ్ (టీఎస్ ఎన్టిపిఎస్) కోక్ ప్రోటోటైప్ శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందుకు ప్రత్యేక యాప్సను రూపొందించింది. తడ్డురా సాంకేతిక లోపాలను ఎప్పులీకపుడు సరిచేయడమే కాకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్ ను అందించోచ్చని అధికారులు అంటన్నారు.

బరువు తక్కువ ఉన్న పిల్లలను వైద్యం కోసం అసుపత్తికి  
తరలించిన డాక్టర్, అంగన్స్‌డీ సూపర్‌జెసర్.

తెలంగాణ కెరటం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ప్రతినిధి (సెప్టెంబర్ 4): నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అభివృద్ధి పాఠ్య మార్కెట్ అమ్మపు అధ్యాయంలో బుద్ధవారం శ్యామ మాయ్ అండ్రోఫ్ పిల్లలను బరువు తీవ్ర వైద్య పట్టల పిల్లల తల్లిదండ్రుల నమక్కంటే నిర్వహించారు. తల్లిదండ్రులతో పాటు అసుపత్తికి పాటించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ పయసతో పాటు పిల్లల బరువు ముఖ్యమని అన్నారు. బరువు పెరగడానికి మంచి పోషక అండ్రోఫ్ అన్నాని సూచించారు. ఈ కార్బూకమంలో డాక్టర్ కీర్తన, హాల్ట్ సూపర్‌జెసర్ హసుంతు ఏవీనీఎలు ఎల్యూమ్యు పొర్చుత్తి, అంగన్స్‌డీ చీచర్ సంస్థ, చంపకం, భారతి, సుగుణ, హాల్మిశా, ఆశా పర్సుల్, తదితరులు ఉన్నారు.



**భారీ వేరాలక్షు దెబ్బతిస్తే వీరి పీంటులను పీరిశీలించిన,**  
- నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాకలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష ,



తెలంగాణ కెరటం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ప్రతినిధి (సెప్టెంబర్ 4): నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా ప్రాథమిక మండలాలోని కల్పకోలు గ్రామంలో ఇంధిల కురిసిన అతి భారీ వర్షాలతో దెబ్బతిన్న పంటలను జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష బంధువారం నాగర్ కర్నూల్ పట్టణాలలోని ఒక ప్రాథమిక పంటక్కు పోలో ప్రపంచ పోటోగ్రాఫర్ దినోత్సవ మంగింపు సంబంధం సందర్భంగా జిల్లా పోటోగ్రాఫర్ వారియు వీడియో గ్రాఫట్ సంకేర్మ సంఘం తరువాత ప్రాయాలుచేసిన మోగా రక్తదాన శిబిరాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష ప్రాయంచించారు. రక్తదానం చేసిన పోలో, వీడియో గ్రాఫట్ జిల్లా కలెక్టర్ అభిసందించి ప్రపంచ పుత్రులను అండజేశారు. అనంతరం అధునిక కలెక్టరోలో రూపొందిన, అధునాతన పోలో మరియు వీడియో కెమెరాలు కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఒక క్రూజ్యూన్ లైట్ రైట్ సాకలి మాత్రమే పంట పొలాలను పరిశీలించి పరి పంట సాగు చేసిన వీస్ట్రమ్, వర్షాల వల్ల జరిగిన సస్థోన్ని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో గ్రామస్తులతో కలిసి పరిశీలించారు. పరి పంట పొలాల్లో తిరుగుతూ జరిగిన సస్థోన్ని అంచనా వేశారు. ఎంతో వ్యుత్తు ప్రయుసలు పడి పరి సాట్లు పూర్తి చేశామని, కానీ వర్షాలకు శీరిం సస్థో జరిగిందని, తమను అధుకోవాలని కైతెక్కి కురోరు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రాయాల్ ప్రాయాల్ మండలంలో 455 ఎకరాల్లో పంటలు సస్థోయిస్టస్సు వ్యవసాయాల అధికారుల అంచనా వేశారని తెలిపారు. సస్థోయిస్టస్సు క్రైతుల విపరాలను ఎమ్మోర్స్సు, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులకు సేకరించాలని సూచించారు. త్రైలకు ప్రథమ్ము సుంచి సస్థోపరహరం అందే విధంగా చర్చలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హమీ ఇచ్చారు. జిల్లాలో ఇంధిల కురిసిన భారీ వర్షాల వల్ల 1280 మంది త్రైలకు చెందిన 2465 ఎకరాల్లో వివిధ రకాల పంటలు దెబ్బతిన్నాయిని, పంట సస్థోపరహరాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నిషేధించినట్లు కలెక్టర్ ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంప్రశేఫర్, మండల వ్యవసాయ అధికారి శిరిష, విశంక, మంత్రి, మండల తదితరులు ఉన్నారు.

## రక్తదానం చేయడం ప్రతి ఒక్కులి సామాజిక బాధ్యత.



తెలంగాణ మండల ఉంచేది ఫాటో నే అని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఫోటోగ్రాఫర్ అధనిక కెక్కలానీని అందిపు వ్యుతోపటంలో మండల వరువులో ఉండాలన్నారు. సమాజంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న ఫోటోగ్రాఫర్, ఈ వీడియో గ్రాఫర్, అందరూ రక్తానం చేయడం ప్రార్థించి వీడియోగ్రాఫర్ అంధరూ రక్తానం చేయడం విధంగా జిల్లాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేయడానికి కొల్కాతాల్లో ప్రార్థించి వీడియోగ్రాఫర్ అంధరూ రక్తానం చేయడం అభిసందించి ముఖ్యమని కొనియాడారు. జిల్లాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేసి విధంగా రెడ్ క్రెస్ స్పాస్టెన్ ప్రతినిధుల అవగాహన కల్పించాలన్నారు. యువత రక్తానం చేయడానికి ముఖ్యమని రావాలని సూచించారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, ఇతరులకు రక్తానం చేయడానినే ఫ్రైంచ్ కంపింగ్ కలిగి ఉండాలని వీర్పొన్నారు. అన్ని దానాల కన్నాడ రక్తానం గొడ్డని చెప్పేరు. రక్తం సరైన సమయంలో అండక పోడం పట్ల ఎంతో మంది తమ ప్రాణాలను కోల్పొన్నారు. రక్త దానం ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తాయిని. రక్త దానం పదిలంగా మక్క ముందు ఉంచేది ఫాటో నే అని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఫోటోగ్రాఫర్ అధనిక కెక్కలానీని అందిపు వ్యుతోపటంలో మండల వరువులో ఉండాలన్నారు. సమాజంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న ఫోటోగ్రాఫర్, ఈ వీడియో గ్రాఫర్, అందరూ రక్తానం చేయడం ప్రార్థించి వీర్పొన్నారు. రక్తం పెరగాలంటే ఆక్రూరులు, బెల్లం, ముల్కిత్తిన విధాలు, కూర్చోల్, వీటూట్, వీరుసెగ తినారి చెప్పారు. రెడ్ క్రెస్ స్పాస్టెన్ ఆంధర్స్ లో ప్రతినిధులు సభ్యులు సమాచారును ముమ్మంగా చేపట్టాలన్నారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా ఫోటోగ్రాఫర్ సంస్థ సభ్యులు ప్రార్థించి వీర్పొన్నారు. కొల్కాతాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేయడానికి ముఖ్యమని కొనియాడారు. జిల్లాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేయడానికి ముఖ్యమని కొనియాడారు. అనేది ప్రతి ఒక్కురూ చేయాలన్న సామాజిక బాధ్యత అని తెలిపారు. 18 ఏళ్ల సుంచి కం ప్రిల్లో ఉన్న వ్యక్తులు అంధరూ రక్తానం చేయవచ్చిన సూచించారు. రక్తానం చేస్తే సీరసంగా ఉంటారనేది లపోహ మాత్రమేని పేర్చొన్నారు. రక్తం పెరగాలంటే ఆక్రూరులు, బెల్లం, ముల్కిత్తిన విధాలు, కూర్చోల్, వీటూట్, వీరుసెగ తినారి చెప్పారు. రెడ్ క్రెస్ స్పాస్టెన్ ఆంధర్స్ లో ప్రతినిధులు సభ్యులు సమాచారును ముమ్మంగా చేపట్టాలన్నారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా ఫోటోగ్రాఫర్ సంస్థ సభ్యులు ప్రార్థించి వీర్పొన్నారు. కొల్కాతాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేయడానికి ముఖ్యమని కొనియాడారు. జిల్లాల్లో ప్రతి ఒక్కురూ రక్తానం చేయడానికి ముఖ్యమని కొనియాడారు. అనేది ప్రతి ఒక్కురూ చేయాలన్న సామాజిక బాధ్యత అని తెలిపారు. ఫోటోగ్రాఫర్ అధనిక కెక్కలానీని అందిపు వ్యుతోపటంలో మండల వరువులో ఉండాలన్నారు. రక్తానం చేస్తే సీరసంగా ఉంటారనేది లపోహ మాత్రమేని పేర్చొన్నారు. రక్తం పెరగాలంటే ఆక్రూరులు, బెల్లం, ముల్కిత్తిన విధాలు, కూర్చోల్, వీటూట్, వీరుసెగ తినారి చెప్పారు. రెడ్ క్రెస్ స్పాస్టెన్ ఆంధర్స్ లో ప్రతినిధులు సభ్యులు సమాచారును ముమ్మంగా చేపట్టాలన్నారు. ఈ కార్బూకమంలో జిల

# ଦୁଇର୍ଘ ସମ୍ପର୍କଶାଲତର୍ଥ ପ୍ରାଣଶାଳକୁ ତେଗିଂଛି ଏହିକ୍ଷିନ୍ ରକ୍ଷିତଙ୍କର ମେହାଣ୍ଡି

- జిల్లా ఎస్టీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి అయినకు రివార్డు అందజేసి అభినందించారు.
  - వరద ప్రభావం లెక్కచేయకుండా సహసోపీతంగా ఓ వ్యక్తి కాపాడడం అభినందనీయం.
  - తన వాళ్లకు ఏమైనా ఇతరుల సహాయం తీసుకొని పనులు చేసుకుంటారు కానీ ప్రజలకు కష్టం వన్నే మాత్రం క్షణమాలనించకుండా ముందుండే వారే పోలీసులు.
  - జిల్లా ఎస్టీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి.

తెలంగాణ కెరటం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 4: శైర్య సాహసాలతో ప్రాణాలకు తెగించి వ్యక్తిని రక్షించిన మహేష్ కి జిల్లా ఎస్టీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి రివార్డు అందజేసి అభిభంగించించారు. వరద ప్రధానాం లెక్కచేయకుండా సాహసాలపేతంగా ఓ వ్యక్తిని కాపాడడం అభినందినయిమని 24 గంటలు ప్రజల సంరక్షణే ధ్యేయంగా పని చేసే వ్యవస్థ పోలీస్. తన వాళ్ళకు ఏమైనా ఇతరుల సాయం తీసుకొని పనులు చేసుకుంటారు కానీ ప్రజలకు కష్టం వస్తే మాత్రం క్షణం అలోచించకుండా ముందుండే వారే పోలీసులని దండెత్తి శుభవుల సుంచి దేశాన్ని కాపాడే వారు సైనికులతే, అంతర్గత శత్రువుల నుంచి ప్రజలను కాపాడి, శఫ్తాత్కష భర్తాసాను ఇచ్చేది, సామాజిక ఆస్తులను సంరక్షించేది పోలీసులని ఈ సంఘటన రుజువు చేసిందని ఈ సందర్భంగా అన్నారు. పోలీస్ శాఖ అత్యంత బాధ్యతాయుతమైన వ్యవస్థ అని, విధల పట్ల అంకితభావం గా ఉండాలని, ప్రజలకు ఎల్లప్పుడు అందుబాటులో ఉండాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే సామాజిక మార్కెటుపుం అయిన తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్

# మెదక్ లో ఘనంగా పేర్పడ మాన్సీత్వవాలు.

తెలంగాణ కెరటం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతిభిన్ధి సెప్టెంబర్ 4: ఈ సందర్భంగా బుధవారం పట్టణంలోని పిట్లుంబేస్? , వడ్డెర కాలనీల్లోని అంగన్? వాడీ సెంటర్లలో ఓసీడీఎస్? ఉన్నతాధికారుల సూచనల మేరకు సంబంధిత శాఖ అధికారిణి నాగమణి, అంగన్? వాడీ టీచర్లు స్కూలు, రేఱుక, పోచమ్మ, మమత, లక్ష్మీ, శివరాణి, కవిత తదితరులు పొష్టికాహారంపై మినిట్స్? , ఆకుకూరలు, పండ్లు, కూరగాయలు, బెల్లం, పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం ప్రతిరోజు తినే ఆహారంలో సమతుల ఆహారం ఉండేలా చూసుకోవాలని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా పిట్లుంబేస్? అంగన్? వాడీ సెంటర్? లో టీచర్లు రేఱుక, స్కూలు ఆధ్వర్యంలో పోషణ మాసోత్సువాల్లో మహిళా సాధికారిక కేంద్రం జెండర్ సెప్టెంబర్ నాగమణి మాట్లాడుతూ చైల్డ్ మ్యార్ట్స్, వరకట్టు వేధింపులు, గృహపాంస, సఫ్టీ సేవల గురించి వివరించారు. బాలికలకు అత్యవసర సమయంలో టోల్ ప్రీ నెంబర్లు 181,1098,100 అత్యవసరంలో ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. పోష్టున అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా తల్లులందరికి సరైన పోషకాహారం, సమతుల ఆహారం, చిరుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలను తెలియజేశారు. పరిసరాల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పిల్లల పెరుగుదల కుంటు పడితే జరిగే అనర్థాలు, తీవ్ర లోప పోషణకు సంబంధించి వివరాలను గర్చిణిలు, బాలింతలు, మహిళలకు తెలిపారు. మొంటల్ హెల్చ్ ప్రోగ్రాం సోషల్ వర్కర్ భాగ్యలక్కి మాట్లాడుతూ మొంటల్ హెల్చ్ ప్రోగ్రాం ద్వారా మానసిక సమస్యలు ఉంటే 14416 టోల్ ప్రీ కి కాల్ చేసి కొన్సిలింగ్ సేవలు కూడా పొందవచ్చనక్కారు. అనంతరం గర్చిణిలు, బాలింతలు, మహిళలు పొష్టికాహారం తీసుకుంటామని... అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.



మెదక్ కలెక్టరేట్ లో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి  
దామోదర్ రాజ నరసింహా ఎంత్రికేయుల సమావేశం.

తెలంగాణ కెరటం ఉమ్ముది మెడక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతినిధి సెషైనర్బర్ 4: అభివృద్ధి సంక్షేపము కార్యక్రమాల రిపోర్టు నమావేశానంతరం మంత్రివర్యులు పాత్రికేయుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లదుతుంపిద్దాయి, వ్యవసాయం, రంఘమాఫీ పై సమీక్ష చేశాం ప్రమాణాలతో కూడిన విద్య ను అందించాలని, అనంపూర్తిగా ఉన్న సబ్జెక్ట్ సెంటర్ లను పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని, ఏరియా హస్పిటల్లు లో బెడ్ లనంఖు పెంచేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు, రెవెన్యూ దరఖాస్తులైపై సమగ్రంగా విఫ్ఫాంచాలని చెప్పారు. మెడికల్ కళాశాలకు సంబంధించి అప్పీల్ కు వెళ్లాము. వస్తుందని ఆశిస్తున్నాం అని వివరించారు. పేదోస్థ కు విద్య ఎంతో ముఖ్యంగా అని అధికారులు శ్రేతర్సాధాయ పర్ట్రటన ఎంతో ముఖ్యమని స్థాన్లు లో కనీస సామర్థ్యాలు పెరగాలని ప్రభుత్వం పొరశాలలను బల్లిపేతం చేయాలిన బాధ్యత సంబంధిత అధికారులైపై ఉన్నదని ప్రతి నెల వైద్యం, విద్య పై రిప్యూ నిర్వహించాలి విద్యా, వైద్యానికి నిధులు కేటాయించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నానని వివరించారు. అమ్మాయిలు చదువుకోవాలని వారికి అన్ని శౌకర్యాలు కల్పించే భాధ్యత ప్రభుత్వం పైన ఉన్నదని సామాన్యానికి ఆరోగ్యం ప్రభుత్వం పై ఉండని సాధారణ మనిషికి ప్రభుత్వ హస్పిటల్లు పై నమ్మకం కల్పించేలా చేయాలని విద్యా, వైద్యం పై కల్కట్ టాన్స్ పోర్ట్ కమబీ వేయాలి భూ సేకరణ ను ఫీల్డ్ విజిట్ చేసి సేకరించాలి లోకల్ లోనే న కొత్త పించాచీ లను త్వరలోనే ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. నిర్మల్ జిల్లా కల్కట్ పై ద్వై శాఖలై చేస్తున్నామని అన్నారు రెవెన్యూ శాఖ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కు గుండెకాయ లాంటిదని వివరించారు అధికారులు, పేదోగ్రూపులు కమిషన్స్ కు చేయాలని చెప్పారు.



ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వినాయక  
చవితి ఉత్సవాలను జరుపుకోవాలి

టెలంగాణ కెరటం: రాయపోల్ ప్రతినిధి: సిష్టెంబర్ 4 ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వినాయక చవితి ఉత్సవాలను జరుపుకోవాలని తొగుట సీటి షేక్ లతీఫ్ అన్నారు. రాయపోల్ మండల కేంద్రంలో జీఎల్ ఆర్ ఫంక్షన్ హోల్ పీస్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూవినాయక చవితి ఉత్సవాలను శాంతియుత వాతావరణంలో పండుగిని జరుపుకోవాలని ఆయన సుచించారు వినాయకుని ప్రతిష్ఠింపుకునే యూత్ సభ్యులు పోలీన్ వారు ఇచ్చే అనుమతి తీసుకోవాలని సూచించారు శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగించరాదని రాకపోకలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉన్న ప్రదేశాల్లో మాత్రమే వినాయక మండపాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు వినాయక ప్రతిష్ఠ నుండి నిమజ్జనం పూర్తయ్యే వరకు పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు ఏ సమస్య ఉన్న తమ దృష్టికి తీసుకువన్నే వెంటనే సమస్యను పరిషుర్మిస్తామని తెలిపారు అన్ని మతాలవారు కలిసి పండుగ జరుపుకోవడం గొప్ప ఆచారమని తెలియజేశారు పోలీన్ వారి సలహాలు సూచనలు పాటించి ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ఉత్సవాలు జరుపుకోవాలని కోరారు వినాయక మండపాలకు విద్యుత్ అవసరాలకు విద్యుత్ అధికారులతో సాంప్రదింపులు చేసుకొని మండపాలకు వెలుగులు తీసుకోవాలని తెలియజేశారు ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా మండపాల వద్ద చిన్న బాక్కులను అమర్ఖుణ్ణి ప్రజలకు సహకరించాలని తెలియజేశారు నిమజ్జనం వేల డీఎస్ లాంటి సౌందర్య లను పెట్టుకూడదని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎష్ట్ వికుర్తి రఘుపతి. తపసిల్దారి దివ్య. రాయపోల్ లైన్సేన్ మోహన్ రద్ది. గ్రామపంచాయతీ సెక్రెటరీ శివకుమార్. వివిధ పార్టీలకు చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు. యువకులు. వినాయక నిమజ్జన నిర్మాకులు తదితరులు పాలొన్నారు.



## ତେଲପାଳ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌କୋର୍ପ୍‌ସ୍ଥାନ ମେଉଯ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦ୍ୟୁମନ୍‌ଦ୍ୟୁମା ମୋହିନୀ

తెలంగాణ కెరటం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ప్రధాన ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 4: అఫి

భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్తు-ఏవీ బీఫి రామాయంపేట శాఖ అధ్యార్థులో మీడియస్ నమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఆగస్టు 31, సెప్టెంబర్ 1, తేదీలల్లో నల్గొండలో జరిగిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ నమావేశాలలో విద్య రంగ స్థితి మరియు రాష్ట్ర స్థితి చెప్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు ప్రశాంతి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పాలకులు మార్చిన ప్రజల బతుకులు మారడన లేదు నియంత పోకడలు పోవడం లేదు గత పాలకులు విద్య రంగాన్ని పూర్తిగా విభజింసం చేశారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం విద్యారంగాన్ని పూర్తిగా విభజింసం చేశారు.

పద మధ్య తరగతుల సంజీవని లాగా ఉన్న ఫీజు రియంబెర్చెంట్ స్నాల్ రిప్లికేషన్ పథకాన్ని ఈ ప్రభుత్వం తూట్లు పొడుచే ప్రయత్నం చేయడం సిగ్గుచేటు గతమాడు సంవత్సరాలుగా 7500 కోట్ల ఫీజు రియంబెర్చెంట్ బికాయలు పెండింగ్ లో ఉన్న ఈ ప్రభుత్వం ఏమి పట్టనట్లు వ్యవహారిస్తున్న తీర్చును ఎఫీపీపీరాప్ట్రో కార్బోవర్డ్ సమావేశాలు తీప్రంగా పరగనిస్తున్నాయి. రాప్ట్రోలో స్నాల్ రిప్లిక్ ద్వారా పదిహేను లక్షల ప్లైగా విద్యుత్తులు అధారపడి చదువుతున్నారు. ఈ కాంగ్రెస్ రాప్ట్రో ప్రభుత్వం స్నాల్ రిప్లిక్ జమ్ముకుండా పేద విద్యుత్తుల జీవితాలతో చెలగటుల అడుగుతుంది. పెండింగ్ లో ఉన్న 7500 కోట్ల స్నాల్ రిప్లిక్ మరియు ఫీజు రియంబెర్చెంట్ విడుదల చేయాలని రాప్ట్రో కార్బోవర్డ్ సమావేశల ద్వారా రాప్ట్రో ప్రభుత్వాన్ని కి డిమాండ్ చేయడం జరిగింది... డిమాండ్. 1. పెండింగ్ లో ఉన్న 7500 కోట్ల స్నాల్ రిప్లిక్ మరియు ఫీజు మేంబర్ మెంట్ వెంటుని విడుదల చేయాలి 2. ప్రభుత్వ విద్యుత్ సంస్థలో మయ్యగొన వస్తువులు కల్పిస్తూ విద్యుత్ రంగాన్ని బలపూతం చేయాలి 3. ఫీజు నియంత్రణ చట్టాన్ని అమలు చేసి కార్బోవర్డ్ ప్రవేచి విద్యుతున్ఱల వ్యాపారాన్ని అరకట్టాలి 4. విద్యుత్ శాఖ మంత్రిని నియమించాలి 5. డైవ్ కళాశాలలో ఖీళీగా ఉన్న ట్రినిపెల్ ని మరియు లెక్కర్ భర్తీ చేయాలి 6. గురుకుల సంక్రమ హాస్టల్లో వ్యక్త భవనాలు నిర్మించాలి రాప్ట్రో స్థితి డిమాండ్ 1. దైతు పండించిన పంటను కనీస గిట్టుబాటు భద్ర కల్పించాలి 2. మహాళలక్ష్మి జరుగుతున్న దాడులను, దుండగులను కలింగా శీలించాలి 3. రాప్ట్రోలో అవీసితి భూ కబ్బడారులు సిబిచి విచారణ జరిపించాలి.. ఈ కార్బోవర్డు కార్బోవర్డుల అను అర్జున్. దుర్గపుసాద్. టీక్కిత్. భరత్ మహికంర. స్నాతిక జయంతి తదితరులు

# బిబిపేట మండల కేంద్రంలోని రైతులు

## తహసిలార్ కి వినతి పత్రం అందజేత

తెలంగాణ కెరటం కామారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి సెప్పెంబర్ 4: బీబీపేట్ కెంద్రంలో గల అయ్యప్ప వెంచర్ నిరావుకులు కొచ్చేరువులోకి వెళ్లే నీటి కాలువని ఘర్యిగా తొలగించి వెంచర్ వు విస్తరించి నవీనంలో చిన్న డైనేజ్ ఆకారంలో నిర్మించారు. అయితే ఆ యొక్క కాలువ నుండి నిన్న మొస్తుటి తో పాటు ప్రస్తుత భారీ వర్వాలకు కూడా చేరువులోకి చుక్క నీరు రాలేదు. అథికారులు తక్షణమే పాత నీటి కలువని పునరుద్ధరించాలని ఈ యొక్క సమస్యలై దృష్టి సారించి కొచ్చేరువ కాలువను గతంలో ఎలా ఉండేదో ఆ విధంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయకట్టు రైతులు ఈ రోజు బీబీపేట్ తాసిల్డార్ కి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. లేనివో ఆ ప్రాంత రైతోలతో కలిసి అందోళన చేపడుతామని స్పృష్టం చేసారు.



# కాంగ్రెస్ పారీ చిట్టపూర్ గ్రామ అధ్యక్షుడుగా ఏకగ్రహంగా రెడ్డి బాలు నర్సింలు



వీరామకు గీత ముగిన్ డబుల్ బెడ్ రూం ఇల్లన్  
పీలశేలించిన్ ప్ర్యమత్తీ సులహోదార్య ప్యాప్రీర్ అలీ..

The collage consists of five photographs illustrating the CM's visit to a flood-affected area:

- Top Left:** The CM is shown with a group of people, including a woman in a pink sari, holding a small gift or document.
- Top Right:** A view of several red-painted houses standing in floodwaters along a riverbank.
- Middle Left:** The CM is addressing a large crowd of people gathered in a flooded residential area.
- Middle Right:** The CM is interacting with a woman in an orange sari who is handing him a gift.
- Bottom Left:** A close-up view of the CM interacting with a woman in a pink sari, with other people visible in the background.



గొట్టెవీ ఏండుగ సందర్భంగా నాగోర్ కెర్మన్లు జిల్లా ప్రజల తోటి శాంతి కమిచీ విర్యాటు చేసేన నాగోర్ కెర్మన్లు డి.ఎస్.పి శ్రీసివాస్.



## జిల్లా ఉత్తరమ్ ఉపాధ్యాయులూ ఎంపికైన కస్తికరావు

A portrait photograph of a man with dark hair and a well-groomed mustache. He is wearing a light-colored, blue and white checkered button-down shirt. The background is a plain, light-colored wall.









# మార్కెట్ కడువ్యతిశేష కలబద్ద జూన్ తాగ్గుతున్నారా?



ఆలోచనా జ్ఞాన్ జీవ్రత్కియు కు సహాయం చేయుంది. ఇది గ్యాస్, మలబడ్డకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలోచనా జ్ఞాన్లో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి.జీవ్రత్కియ రేటును పెంచుతుంది. ఇది బిఱువ తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలోచనా లో ఉండే విభిన్నమీన్ సి రోగినోధక శక్తిిని పెంచుతుంది, జలాబు, జ్వరాలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

ಅಲ್ಲಿವೆರಾಲ್ಲಿನಿ ಯಾಂತೀ ಇನ್ನಷ್ಟುಮೆಟರ್ ಲಕ್ಷಣಾಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿನಿಂದ ಪೆಚಿ, ವ್ಯಾಧುಲ ನುಂಡಿ ರಹಿಸ್ತಾಯಿ. ಅಲ್ಲಿವೆರಾ ಜ್ಯೋಂ ರಕ್ತಂಲ್ಲೋ ಚಕ್ಕರ್ಪಣೆ



# କେବୁଳ୍ କେବୁଲ୍ କେବୁଲ୍ ?

ఎన్న జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా వర్షంలో ఒక్కొసారి తడిచిపోతుంటాం. దీంతే జలబు, దగ్గు, జ్వరం.. వంటి సమస్యలు దాడి చేస్తాయి. ఈ సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్ తీసుకోకుండా జ్వరం కావడం దాధపు అసాద్యం. కొన్నిసార్లు జ్వరం తగ్గినా.. జలబు మాత్రం ఓ పట్టున తగ్గదు. ఛాతీలో కఘం పేరుకుపోతుంది. పైగా, %జయాణ % రోగి అయితే, ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. తేమ వాతావరణంలో ఊపిరితిత్తులో కఘం చేరడం వల్ల దగ్గు, శ్వాస ఆడకపోవడం, గొంతు నొప్పి, ఛాతీ భారంగా ఉండడం, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయి. కొంతమంది ఛాతీలో పేరుకుపోయిన కఘం తొలగించడానికి వేడి నీటి ఆవిరిని తీసుకుంటారు. మరికొందరు వేడి ద్రవ ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. అయితే ఈ కింది 4 రకాల వండ్లు ఈ సమయంలో తింటే జలబు నుంచి నులువుగా బయటపడవచ్చు. యాపిల్ తింటే వెయ్యి రోగాలకు దూరంగా ఉండుచ్చు. ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో యాపిల్ ఉపయోగపడతాయి. జ్వరం, జలబు నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి యాపిల్ సహాయం చేస్తాయి. వర్షాకాలంలో జామపండ్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు జామ నాలుక రుచిని పునరుద్ధరిస్తుంది. వ్యాధిని కూడా తొలగిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లనుంచి రక్కించడానికి రోజూ ఒక ఊపిరికాయ తినాలి. ఊపిరిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ సీజన్లలో జలబు, ఘ్రూ నుండి నురక్కితంగా ఉండటానికి సిట్రిన్ పండ్ల రసం తాగాలి. ఈ పండ్ల రసంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగిలోధక శక్తిని బల్గేపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.



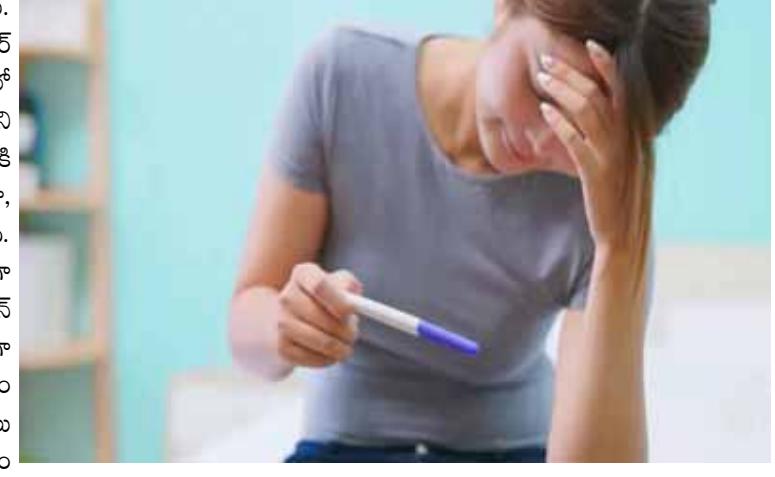
అరబీపండును శరీరానికి శక్తినిచ్చే పవర్సోన్‌గా పేర్కొంటారు..  
 ఎందుకంటే.. అరబీపండులో ఎన్నో పోషకాలు  
 దాగున్నాయి.. పండ్లలో అద్భుతమైన శక్తినిచ్చే  
 పండు అరబీ.. అని దైలీ ఒక్కటన్నా తీసాలని  
 చెబుతారం.. ఇది అన్ని కాలాలలో  
 అందుబాటులో ఉంటుంది.. ఇంకా  
 సరసమైన ధరకే లభిస్తుంది.. అందుకే..  
 పోషకాలతో పాటు తక్కుణ శక్తినిచ్చే  
 అరబీపండును చిరుతిండిగా అందరూ  
 తింటారు.. అయితే.. రెగ్యులర్గా మీ  
 ఆపరాంలో అరబీపండ్లను చేర్చుకోవడం  
 వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.  
 దీనిని తినడం ద్వారా శక్తిని పొందడం  
 నుంచి జీవ్రక్తియు, మానసిక, గుండె ఆరోగ్యాన్ని  
 మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.. ప్రతిరోజు అరబీపండు  
 ఎందుకు తీసాలి.. ఇది తినడం వల్ల కలిగే

# ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ମୁଦ୍ରଣ କମିଶନ୍

వర్షేళ్ల.. అరటిపండ్ల శక్తితో పాటు సామర్జ్యాన్ని కొనసాగించడానికి ఒక మంచి ఎంపిక అంటూ వేర్పొంటున్నారు అరోగ్య నిపుణులు.. జీర్ణ్లీకు తోడ్పుడుతుంది: అరటిపండ్లలోని అధిక పైబర్ కంటెంట్ ప్రేగు కడలికలన నియంత్రిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.. మృదువైసే జీర్ణ్లీకు ను నిర్మారిస్తుంది. కడవు సమస్యలతో పాట జీ ०° ఇ అనోకర్చం నుంచి ఉపశమనానికి కలిగిస్తుంది. గుండా అరోగ్యానికి మంచిది అర టి వందుల పాటాషియం, విటమిన్ B6, పైబర్ ఉండటానికి వల్ల రక్తపోటు, కొలిప్రాణ స్థాయిలు, గుండ వనితీరున నియంత్రించాలని సహాయం చేసినిచ్చాడి.

తోడ్యాటునందిస్తుంది. బరువు నిర్వహణ: అరచిపెంటు వాటి పైబెర్ల  
నీటి కంటెంట్ కారణంగా సంపూర్ణరత్న అనుభూతిని అందించడం ద్వారా  
బరువు నిర్వహణలో సహాయపడతాయి, అనారోగ్యకరమైన చిరుతిక్కను  
అరికట్టడంతో పాటు అరోగ్యకరమైన జీర్ణాంశియకు మధుతు ఇస్తాయి. బిఱవ  
తగ్గించేందుకు సహాయపడతాయి. డిప్రెఫ్షన్సును దూరం చేస్తుంది  
అరచిపెంటు డిప్రెఫ్షన్, యాంగ్యులీసీ లక్ష్మాలను తగ్గించే న్యూరోట్రిస్ట్స్ మిల్చ  
అయిన సెరోటోనిన్సి విడుదల చేయడం ధ్వారా మూడ్, ఎమోషనల  
శేయసును కూడా పెంచతాయి.

# ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ମୁଦ୍ରଣ କୋର୍ପ୍ସ



ప్రతి అమ్మాయిలు మాతృత్వ భావన ప్రత్యేకమైనది. అయితే అందరు ఆడపిల్లలు తల్లులు కావాలని కోరుకోరు. ముఖ్యంగా నేటి తరం యువతులు చాలా మంది కెరీ తొలినాళ్లలో పిల్లలను కోరుకోవడం లేదు. వార జీవితంలో స్నిరహదాలని, వారి స్వంత జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో త్స్రగా తల్లి అవాడానికి ఇష్టవడటం లేదు. కొన్నిసార్లు గర్జుప్రాపం స్వచ్ఛందంగా, కొన్నిసార్లు పరిస్థితుల ద్వారా బలవంతంగా అవుతుంది. అబార్చున్ తర్వాత శరీరం కూడా చాలా బలహీనంగా మారుతుంది. మందులు లేదా ఆపోఫస్టు ర్యార్మా అబార్చున్ చేసినా, అధిక రక్తప్రాపం జరుగుతుంది. శరీరం తీవ్రంగా బలహీనవడుతుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. మైకం, వికారం, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అబార్చున్ తర్వాత.. ఘైద్యులు శరీరం ఆరోగ్యం కోలుకోవడానికి సహకరించే మందులను మాత్రమే పెద్దులు ఇస్తారు. కానీ ఈ పరిస్థితిలో శరీరం, మనసు రెండించినీ జాగ్రత్తా చూసుకోవాలి. మెడిసిన్స్తో పాటు ఎలాంటి ఆపోరాన్ని తీసుకుంటే సాధారణ జీవితం తిరిగి ప్రారంభమవుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం.. రోజువారీ ఆపోరంలో ఐరన్, విటమిన్ నీ అధికంగా ఉండే ఆపోరాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి ఇది సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తంలో ఎర రక్త కణాల మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. భర్జారం, బాదం, పాలకూర, దుంపలు, కొరెట్లు నిటిన్ పండ్లు, యాపిల్స్ మొరలైన వాటిని తినవచ్చు. అబార్చున్ తరువాత శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉండే ఆపోరాన్ని తీసుకోవాలి. ఇది మిమ్మిల్ని డిప్రెసన్ నుండి

బయటవడేయడానికి, ఎప్ర రక్త కణాల స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ సమయంలో బాదం, అక్రోట్లను అధికంగా తినాలి. అలాగే కాల్చియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవాలి. కాల్చియం గర్జుప్రాపం తర్వాత శరీరాన్ని పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ సమయంలో పొలు, ట్రై ప్రూట్స్, టోపు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు జీడ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

గర్జుప్రాపం తర్వాత జీడ్ల సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి ఓట్స్, ప్రోన్ రైన్, క్వినోవా వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా చికిన్, చేపలను తప్పనిసరిగా ఆహారంలో ఉంచుకోవాలి.



# ఈ లక్ష్మణాలు ఉంటే ఘుగ్ర ఉన్నట్టునట

మధుమేహం ఉన్నవారిలో తరచూ నోరు పొడిబారుతూ ఉంటుంది. నోటిలో లాలాజల త్వప్రతి తగ్గడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం ఇందుకు కారణం కొవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పొడిబారిన నోరు మధుమేహంకు ఒకహెచ్చరిక సంకేతం. అదనంగా నోటిలో లాలాజలం తక్కువైతే మీ దంతాలు, చిగుళ్ళలో సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మధుమేహం ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సకాలంలో వాచిని గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే మంచిది. నిర్మక్కంం చేసి వదిలేస్తే తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. యువకుల్లో ఘగర్ తాలూక మొదటి లక్షణం ఆధిక దాహం. అతిగా మూర్ఖత్విసర్జన. అలాగే, ఘగర్ ఉన్న వారిలో ఆక్రి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఘగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గుతారు. కంటి చూపు స్పష్టత తగ్గితే ఘగర్ వచ్చినట్టే అంటున్నారు నిపుణులు. చిన్న పనులు చేసి అలసిపోతారు. ఘగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు మానసిక అందోళనతో ఉంటారు. ఈ లక్షణాలు మీలో కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు శ్యాస తీసుకునేటపుడు ఏదైనా పండిన వాసన పీల్చుతున్న అనుభూతి కలిగి ఉంటే, అది మధుమేహానికి సంబంధించిన ఒక సైడ్ ఎఫెక్ట్ అంటున్నారు నిపుణులు. వికారంగా అనిపించడం, తలతిరగడం కూడా మధుమేహానికి సంకేతంగా చెబుతున్నారు. కాళ్ళలో తీవ్రమైన నొప్పి అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు నరాలను దెబ్బతినపచ్చ. అలాగే, ఏదైనా గాయం అయినపుడు అది మానటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటే కూడా మధుమేహానికి సంకేతం.



సహేళ్లు పండ్లో శరీరానికి కొవాలిన ఆనేక రకాల పోపకులు

లభిస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ A ఎక్కువ మొత్తారులో లభిస్తుంది. చర్పం, కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేలా చేస్తుంది. నషోటా పండ్చల్లో విటమిన్ C, విటమిన్ B కొండైన్స్, ఖనిజాలు, పొట్టాపియం పుష్పులంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. నషోటాలో కాల్చియం, మాగ్నీపియం, పొట్టాపియం వంటి ఖనిజాలు పుష్పులంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా చేసేందుకు తీలక పొత్ర పోషిస్తుంది. దీంతో పాటు ఇతర ఎముకల సమస్యలను తగ్గించేందుకు కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులో షైబర్, ఫాస్టర్స్, కాల్చియం కూడా లభిస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. నషోటాలో ఉండే ప్రక్కోజ్జ్ శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. అంతేకాదు అలనట నీరసం వంటి సమస్యలను తగ్గించేందుకు కూడా ఎంతగానీ సహాయపడుతుంది.

ఆలగా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు కూడా కీలక పాపా  
బోషిస్తుంది. సపోటాలో పైబర్ పుష్టిలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ  
మెరుగుపడుతుంది. చిన్న పండులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా  
ఉండటం వల్ల మలబ్దకంతో బాధపడేవారికి ఈ పండును తీసుకోవడ  
వల్ల అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. యాపిల్, ఆరెంబ  
కంబే ఎక్కువగా ఉండే ఈ పండులో విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల  
శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి వర్ష సంబంధిత సమస్యలన  
దూరం చేస్తుంది. సపోటాలోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించి

గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది చెడు కొలిస్టాల్స్‌ను తగ్గించి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకండా గుండిపోటు ఇతర సమస్యలను తగ్గిచేందుకు సహాయపడుతుంది. సహాటాలో ట్రైప్లోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం 10 ఉంటుంది. ఇది సరోటోనిన్ ఉత్సుక్తిని పెంచి మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. సహాటాలోనీ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్యాంటై ముడతలు, మచ్చలు తగ్గించి చర్యాం మృదువుగా మెరిసేలా చేస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్, విటమిన్-సి కంటెంట్ ఈ పండులో ఆధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోనీ ట్రై రాడికల్స్ వంటి విషపూరిత మూలకాలతో పోరాదుతుంది. జీవ కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. ఇది క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుంది.



# మేధుమేహం ఉన్నవారు పెరుగు తిన్నడం మంచిదేనా..?

ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది ఎదుర్లొనే ఆరోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. అహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలిలో మార్పులు కూడా ఇందుకు కారణం అవుతున్నాయి. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు పెరుగు తినవచ్చా? అనే సందేహాలు కూడా కొందరు వ్యక్తం చేస్తుంటారు. కాగా కొన్ని రకాల హెల్మిపుడ్లు ద్వారా కూడా దీనిని నివారించడం, అదుపులో ఉంచుకోవడం సాధ్యం అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్పున్నారు. ముఖ్యంగా పెరుగు అందుకు సహాయపడుతుందని అమెరికన్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్సైనిస్ట్రైఫ్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రతిరోజు కనీసం రెండు కప్పుల పెరుగు తినడంవల్ల ట్రైప్టిక్ -2 డయాబెటిస్ రిస్క్ తగ్గుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. హోర్ష్ట్ సూర్యల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్చ్ డిపార్టమెంట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ పరిశోధకుల అధ్యయనంలోనూ ఇది వెల్లడెంది. అయితే బాదం, కొబ్బరిపాలు వంటి ఇతర పదార్థాలు కలిపిన పెరుగు కాకుండా, స్వచ్ఛమైన పాలతో తయారైన పెరుగు మాత్రమే ఇటువంటి ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుందని చెప్పున్నారు. పెరుగులో అనేక పోపక గుణాలు ఉంటాయి.

కార్బీ ప్లాడ్రెట్లు, మైనిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబడ్డి ఇన్సులిన్ సహాయం లేకుండా రక్తంలో మగర్ లెవల్సు కంట్రోల్లో ఉంచగలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్పున్నారు. అందుకే మగర్ పేపెంట్లు నిస్సందేహంగా పెరుగు తినవచ్చ అంటున్నారు.

# ଗୁଣଦେ ଉତ୍ସାହିକ ମେଲୁ ଚେନ୍ ପ୍ରକରଣ

ప్రొక్కలీ చూసేందుకు కాలీషప్పర్ లాగా  
ఉంటుంది. ఆకుపచ్చగా ఉండే  
బ్రోకలీ కాలీషప్పర్ జాతిలో ఓ  
ప్రత్యేకమైన కూరగాయల రకం.  
గతంలో ఇవి విదేశాలలో మాత్రమే  
లభ్యముయ్యికి.కానీ ప్రస్తుతం మన  
దేశంలో కూడా వీటిని పండిష్టున్నారు.  
ఈ కూరగాయ వివిధ రకాల  
విటమిన్లు, కాల్చియం, పొట్టాషియం  
వంటి ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది.  
ఈకోలీ శినర్డన వుఱ కనిగే ఐస్టర్ గు



సక్రియం చేస్తుంది. ఇది టాక్సిన్స్  
వోనికరవైన వదారాలను  
తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.  
అలాగే బ్రోకరీలో కాల్చియం, విటమిన్  
కె, మగ్నిషియం పుష్టలంగా ఉంటాయి.  
ఈ పదార్థాలన్నీ మొత్తం ఎముకల  
ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు  
సహాయపడుతాయి. కాల్చియం అనేది  
ఎముక కణజాలం ప్రాథమిక భిల్డింగ్  
బ్లూక్. అయితే ఇందులోనీ విటమిన్ K  
ఇవి గుండు | టాక్సిన్స్ వదారాల్

ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుండా.. బ్రోకలీలో పైబర్, పొటాషియం, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిణ్స్ ఉంటాయి. ఇది హృదయ ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది. పైబర్ కొల్పొల్నను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం రక్తంలో చక్కను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమల్లు మంటను తగ్గించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. బ్రోకలీలో గ్లూకోస్ నోలేట్ట్ పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీర నిర్విష్టకరణ ప్రతిక్యును మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ సమ్మేళనం కాలేయం నిర్విష్టకరణ ఎంజైమ్లను

క్లోరోఫిలిస్ రిసార్చ్ సెంటర్

సహాయపడుతుంది. మేగ్రోఫియం ఎముక సాంప్రదాయిను పెంచుతుంది. బ్రోకలీలో పైబర్ పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. తడ జీవ్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులోని పదార్థాలు జీవ్రక్రియలో ముఖ్యమైన పొత్తు పోషించి, జీవ్రాశయంలో ప్రయోజనికరమైన జీవ్రక్రియాను కాలా పెంచుతాయి. బలవు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. తక్కువ క్యాలె ఉంటాయి. పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల బ్రోకలీ చాలా కాలం పాకండును నిండగా ఉంచుతుంది. ఘనితంగా ఆత్మిగా తీనే అవకాశం తగ్గితుంది. బ్రోకలీలో లుటీన్, జియాక్సంతిన్ అనే పదార్థాలు ఉన్నాయి.

# ಚಿಟ್ಟೆಕೆಲ್ಲ ತೆಯೊರು ಚೇಸುಕುನೇ ಬ್ರೈಟ್ ಥಾಂಸ್‌ಎ ಇವೆ..

రోజువారీ ఆఫీన్ పని ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల ఇంట్లో వేళకు బ్రైం ఫాస్ట్ తయారు చేసుకోవడం కుదరదు. దీనంతో ఉదయం ఆఫీన్కు బయల్సేర్ సమయంలో హడావిడిగా ఏదో ఒకటి తినేసి వరంగులు తీస్తుంటారు. ఇలా ఉపాధి కారణంగా నగరాల్లో నివసించే వారికి పని ఒత్తిడిలో వంట చేయడం, తినడం, త్రాగడంపై పెద్దగా త్రచ్చ పెట్టరు. ఇక వ్యాయామం సంగతి సరేసరి. సమయం లేకపోవడంతో చాలా మంది ఉదయాన్నే భాళీ కడుపుతో ఆఫీ నుకు వెళ్లిపోతుంటారు. బరువు తగ్గిందుకు డైట్ ఫాలో అయ్యే వారు ఉదయం పూట బ్రైం ఫాస్ట్ అన్నస్తలు మాన్యేకూడదు. ఈ కింది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను త్వరగా తయారు చేసుకోవచ్చు.



నిజాలు నమ్మిదిగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే పొట్ట కూడా నిండుతుంది. మీకు సమయం కపోతే, పాలతో ఓట్టు తినవచ్చు లేదా క్యారెట్, బీన్స్, బీట్ క్యాపికమ్, ఉల్లిపాయలు, నురపకాయలతో వెజిటబుల్ ఓట్టు చిట్టికలో తయారు చేసుకోవచ్చు. ముంగ్ దాల్ చిలా - నురపపులో ప్రాటీన్స్ పుష్టులంగా ఉంటాయి. నానబెట్టిన చెసరల్లో తరిగిన ఉల్లిపాయలు, నురపకాయలు వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. లైట్ అయిల్ బ్రెష్ చేసి అట్లు మాదిరి వేసుకుంటే చి బలేగా ఉంటుంది. చిర్ పోలా - ఇది ఉదయం చిరుతిండి లేదా తేలికపాటి మధ్యహన్మంల్సాహరంగా తీసుకోవచ్చు. ఈ చిర్ పోలా కూడా రుచిగా ఉంటుంది. బాణలిలో ఆవాలు, రివేపాకు, బాదంపప్పు వేసి వేయించి, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి రగాలి. ఉప్పు, పసుపు, పంచదార,

# ଶ୍ରୀରାଧା ପେଣ୍ଡିଂଟ୍ସ ତିନାଳ୍ମ୍ଭନ ସୁଲକ୍ଷ୍ଣ ଫ୍ରାଙ୍କି..



మెగ్గిప్పియం, పాటాప్పియం హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. గుమ్మడి గింజలు దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్రైరాబ్ల్ సమస్యలు చాలా సందర్శాలలో దీర్ఘకాలిక వాపుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ చిన్న గింజల్లో ప్రోబీస్,

శ్వాస్పు, పైబర్, విటమిన్స్, మినరల్లు అధికంగా ఉంటాయి. డైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా వనిచేయడానికి అయిచ్చిన్న అవసరం. గుమ్మడి గింజలు అయిచ్చిన్న సమతోల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గుమ్మడి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. పురపులలో ప్రోస్టేట్ సమస్యలను తగ్గించడంలో గుమ్మడి గింజలు ఉపయోగించడతాంగా. రక్తపోటును నియంత్రించి, గుండె జబ్బులను తగ్గిస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు చూడడానికి చిన్నవిగా అనిపించినా అందులో దాగి ఉన్న పోవక విలువలు మన అర్థగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే ట్రిఫోఫ్స్ అనే అమైన్ అమ్మం మెల్లోనీస్ పోర్టోన్ ఉత్పత్తిని పెంచి, మంచి నిద్రకః దోహదపడుతుంది.

# విలక్షణరాజీ వీరపుకూలు మెండ్



# ପ୍ରକାଶକ ଓ ଲାଭକାରୀ ମହିନେ ଅଧିକ ପରିମା ପରିଦିତ କରିଛନ୍ତି



వర్షాకూలంలో చాలా మంది నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. దీనితో శరీరంలో డీప్సాడ్రెఫ్సన్ లేదా నీటి కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ సమస్య తీవ్రమైతే ఒక్కోసారి ప్రోణాంతక పరిస్థితులు కూడా సంభవిస్తుంటాయి. వర్షాకూలంలో డీప్సాడ్రెఫ్సన్ గురి కావడం వెనుక అసలు కారణం తెలుసుకోవాలంటే.. మీ రోజువారీ ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలి. నిర్ణయీకరణాన్ని కలిగించే అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటంబే.. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ - చాలా మంది జీవ్లుకు వ్యక్తిగత రీప్లోడ్రెట్సగా ఉండటానికి ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. అయితే ఈ ఎనర్జీ డ్రింక్ తాగడం వల్ల డీప్సాడ్రెఫ్సన్ ఏర్పడుతుందిని చాలా మందికి తెలివును. ఎక్కి లింక్స్ లో ఆమా కెల్కెట ఉంటుంది. అది ప్రేకుండల

శరీరంలోని నీరు పోతుంది. అందువల్ల దీప్మాడైషన్ సమస్య తలెత్తవచ్చు. అలాగే ఎక్కువ కాఫీ తాగడం వల్ల కూడా తీవ్రమైన దీప్మాడైషన్, తలనొప్పి, ఇతర సమస్యలు వస్తాయి. రోజుకు 110 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగడం అస్యలు మంచిని కాదు. ఉప్పగా ఉండే ఆహారాలు - సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కూడా శరీరాన్ని దీప్మాడైట్ చేస్తాయి. ఎందుకంటే ఉప్ప శరీరం నుండి నీటిని త్వరగా గ్రహించి, నిర్జలీకరణం చేస్తుంది. దీప్ ప్రైడ్ ఫుట్స్ - ఎక్కువగా వేయించిన ఆహారాలు తినడం వల్ల దాహం వేస్తుంది. ఎక్కువగా వేయించిన ఆహారం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అటువంటి ఆహారం తీవ్రమైన నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది.

# **మామిడి ఆకులతీర్ క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు పరార్..!**



**ఈ సెలహార్ ఆ 2 రాష్ట్రాలు సేలవు..! తెలంగాణ ప్రభుత్వం నృథయిం**

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్దయం తీసుకుంది. ఈ నెలలో జరిగే మిలాద్ ఉన్ నబీ, గజేష్ చతుర్థి పంచగలకు సెలవులు ప్రకటించింది. సెప్టెంబర్ 7 వినాయక చవితి, 17న మిలాద్ ఉన్ నబీకి హాలీ దే ఇస్లాం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నెల 7, 17వ తేదీన తెలంగాణ ప్రభుత్వం సెలవులు ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. 7వ తేదీన వినాయక చవితి ఉండగా . 17వ తేదీన మిలాద్ ఉన్ నబీ ఉంది. ప్రభుత్వం ప్రకటించే సాధారణ సెలవుల క్యాలెండర్ ప్రకారం సెప్టెంబర్ 16న మిలాద్ ఉన్ నబీ సెలవు ఉంది. కానీ ఈ తేదీని మారుస్తూ ప్రభుత్వం తాజాగా నిర్దయం తీసుకుంది. దీంతో సెప్టెంబర్ 17వ తేదీకి హాలీ దే మారింది. మిలాద్ ఉన్ నబీ హాలీ దే విషయంలో నెలవంక దర్శనం కీలకంగా ఉంటుంది. గతేడాకి కూడా ఓ తేదీని నిర్ణయించినప్పటికీ మరో తేదీలో ప్రభుత్వం సెలవు ప్రకటించింది. ఇక సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి గజేష్ ఉత్సవాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. అయితే 17వ తేదీనే నిమజ్జనం జరగునుంది. ఇదే రోజు మిలాద్ ఉన్ నబీ ఊరేగింపు కూడా జరగాల్సి ఉంటుంది. కానీ ఇటీవలే ఇదే విషయంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మిలాద్ కమిటీ ప్రతినిధులతో చర్చలు జరిపారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్షలో పలు నిర్దయాలు తీసుకున్నారు. ర్యాలీ తేదీ మార్పు! ప్రభుత్వం జరిపిన చర్చల ఫలితంగా మిలాద్-ఉన్-నబీ ప్రదర్శనలను సెప్టెంబరు 19 వ తేదీన నిర్వహించుకునేందుకు మిలాద్ కమిటీ ప్రతినిధులు అంగీకరించారు. సెప్టెంబరు 7 నుంచి గజేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలు, 17న నిమజ్జనం ఉన్ విషయం చర్చకు వచ్చింది. ఈ సందర్భంలోనే మిలాద్-ఉన్-నబీ ప్రదర్శనలను వాయిదా వేసుకోవాలని సేవం రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచనల అనుంతరం 70% ఇదే అంశంపై మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, బోస్సుం ప్రభాకర్, ముఖ్యమంత్రి సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ సలహాదారు మహామృత్ అలీ షట్టిర్, ఎంబిఎం శాసనభా పక్ష నేత అక్షరుద్దీన్ ఓప్సెన్, మిలాద్ కమిటీ సభ్యులు ప్రత్యేకంగా నమామిషమై చర్చించారు. మహాద్ ప్రవక్త జన్మదినాన్ని పురుస్రించుకొని మిలాద్-ఉన్-నబీ ర్యాలీ వేడుకలను 19వ తేదీన నిర్ణయించేందుకు అంగీకరించింది. ఇందుకు అనుగుణంగానే మిలాద్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసుకునే పనిలో పడింది. ఫలితంగా వినాయక నిమజ్జనం, మిలాద్ ఉన్ నబీ ర్యాలీ వేడుకలు వేరురు తేదీల్లో జరగున్నాయి.

# విడ్యులేషన్ లోగో..

## ఆసిఫాబాద్, సెప్టెంబరు 4: జిల్లా వ్యాపంగా



వరదనీటిని అధికారులు కిండికి వదులుతున్నారు. దీంతో పెద్దవాగు నది పరివాహక ప్రాంతాల ప్రజలను అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 27.4 మిలీమీటర్ల సగటు వర్షపాతం నమోదు.. జిల్లా వ్యాప్తంగా బుధవారం 27.4 మిలీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. జైనురులో 89.7 మిలీమీటర్లు, సిర్పూర్(యు)లో 35.2, లింగాపూర్లో 28.7, తిర్యాణిలో 39.9, రెబైనలో 45.5, ఆసిఫాబాద్లో 40.2, కెరమెరిలో 59.1, వాంకిడిలో 62.5, కాగజ్నగర్లో 8.0, సిర్పూర్(టి)లో 2.7 మిలీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. జిల్లాలో అత్యధికంగా జైనురులో 89.7 మిలీమీటర్లు, అత్యల్పంగా సిర్పూర్(టి)లో 2.7 మిలీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో వరదనీరు.. పెంచికలపేట: మండలంలోని ఎల్లారు గ్రామపంచాయితీ పరిశీలని కొత్తగూడ, కోయచిచ్చాల అంగన్వాడీకేంద్రాలు బుధవారం ఉదయం కురిసిన వర్షానికి నీరుచేరి అధ్యానంగా తయారయ్యాయి. గర్భిణులకు, పిల్లలకు అందించాలిన బియ్యం, గుడ్లు, తదితర వస్తువులు తడిసి ముద్దయ్యాయి. పరిసర ప్రాంతాలు బురదమయంగా మారి దోషుల్పాటికి నిలయంగా మారాయి. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పారశుధ్య పనులు నిర్వహించాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. మండలాల్లో.. వాంకిడి: మండలంలోని సవ్యాతి, దాబా, ఎనోలి, కిడ్రి, పిప్పర్గాంది, తదితర గ్రామాలకు వెళ్లేరహదారులు, కల్వర్షులు వరదలకు దెబ్బతిన్నాయి. మండల కేంద్రంలోని రాంగర్లో ఇళ్లలోకి వరదనీరు చేరడంతో కాలనీవాసులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. వివిధగ్రామాలకు వెళ్లే రహదారులు వంతెనలు వరదలకు దెబ్బతినడంతో రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. తహసీల్డార్ రియాజీలీ, ఎంపీవో వరదలకు దెబ్బతిన్న రోడ్సునుపరిశీలించారు. రోడ్కు తాత్కాలిక మరమ్మ తలు చేయించి రాకపోకలు పునరుద్ధరించారు. కెరమెరి: మండలంలోని వాగులు, ఒట్రెలు ఉప్పొంగాయి. లక్ష్మాపూర్, అనార్ పల్లి గ్రామాల్లో వాగులు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుండడంతో వాగు అవతల ఉన్న లక్ష్మాపూర్, శంకర్లాంగ్లి, కరంజీవాడ, జన్మాపూర్ తదితరులు గ్రామాల ప్రజలు తీవ్రజబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అత్యవసర వెళ్లలో మహోరాష్ట్రలోని పలు ప్రాంతాల నుంచి ప్రయాణించాలిన పరిస్థితినెలకొంది. అలాగే సాంగ్స్, కేలి(బి) గ్రామాల మధ్య ఉన్న లోలెవలపంతెనపై రెండుగంటల పాటు రాకపోకలు నిలిచి పోయాయి. లోతట్టుప్రాంతాల పంటపొలాల్లో వరదనీరునిచి పత్తి, కందిపంట నష్టపోయే అవకాశాలు ఉన్నట్టు పలువురు తెపొరు. దహాగాం: మండలవ్యాప్తంగా బుధవారం భారీ వర్షం కురిసింది. మండల కేంద్రంలోని పలువీధుల్లో డైయెనేజీలలో పూడిక తీయకపోవడంతో రోడ్సువై వరదనీరు ప్రవహించడంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడ్డారు. కాగజ్నగర్: పట్టణంలో బుధవారం ఉదయంనుంచి వర్షం కురిసింది. దీంతో అంతర్గతరోడ్లు బురదమయంగా మారాయి. చిరువ్యాపారులు దుకాణాలు పెట్టుకోని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఎగువప్రాంతంలో భారీవర్షాలు కురుస్తుండటంతో కాగజ్నగర్ పెద్దవాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. రెవెన్యూ, పోలీసు అధికారులుస్సందించి పెద్దవాగు పరిసరప్రాంతాల వారిని అప్రమత్తం చేశారు. సిర్పూర్(టి): కురుస్తున్న వర్షాలకు మాడురోజులగా మండల కేంద్రానికి రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. బుధవారం వరదఉధృతి కాస్తతగ్గి ముఖం పట్టడం తో రాకపోకలు పునఃప్రారంభ మయ్యాయి.

# గీటు మునిగీన్ ఇండ్స్‌ను పీరిశేలించిన్ డీవీబ్



ఆమిలు కెరండల పేజీసంబర్ 04 : బెజ్జంకి మండల వ్యాప్తంగా గత మూడు రోజులుగా ఎదతరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ఎక్కడికక్కడ రవాణా వ్యవస్థ సుంఖించిపోయింది. బుధవారం తెల్లవారుజామున గాగిల్లపూర్ గ్రామంలోపోవరప్పు నీరు ఇంటలోకి వచ్చి చేరడంతో ప్రజలు బిక్కు బిక్కు మంటూ ఇంక్క మందుకు వచ్చారు. జీల్లా పంచాయితీ అధికారి దేవకీదేవి, తహాళీల్లార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపిడివో ప్రమిత్, ఎవ్సన కృష్ణరెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చెర్చున్ పులి కృష్ణ, పంచాయితీ కార్యదర్శి రాజేంద్రప్రసాద్, మాజీ సర్వంచ అన్నాది సత్యనారాయణరెడ్డి, సంఖుటన స్టూడీషన్ చేయకుని వారికి డైరెక్ట్ చెప్పి మహిళా సుమారు భద్రవసంలో పునరావసన కల్పించారు. అలాగే చీలాపూర్ గ్రమంలో పాత్రికేయుడు అమరాజు పర్వరాములు ఇల్లయ్య కూలిపోయింది. ఇల్లు కూలిపోయిన వారికి పునరావసన కేంద్రాలు కేంటాయించడం జిరిగింది. మండలంలో శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇండ్రసు భారీ చేసి పునరావసన కేంద్రాలకు వెళ్లాలని కోరడం జిరిగింది. కూలిపోయిన ఇళ్లకు, తహాళీల్లార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆర్కిప సంతోష కుమార్, ఎవ్సన శంకర్ రావు, కానిస్టేబుల్ యాదగిరి తో కలిసి భూపోకాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బగ్గ దామాదర్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ముక్కిసుహోరాత్మకర్ రెడ్డి, ఎవంసి వైస్ క్లోర్న్ చిలివేరు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డైరెక్ట్ బండిపెల్లి రాజుగాడ్, నాయకులు జెల్ల ప్రభాకర్, శాసగొండ శరత్ కుమార్, కొంకటి రాములు, పంతం పొపయ్య, అమరాజు నవీన్, బండిపెల్లి సత్యం, పవ్వాడి రమేష్, కొంకటి రాజు, గంగాధర మహేందర్ తడితరులు పాల్గొన్నారు.

# రెండు వేల ఆర్థిక సాయం అందజేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ రామారెడ్డి వర్మింగ్ ప్రైసిడెంట్ మద్దతుంట నర్స్ గాడ్

-ఆన్నారం ఉమామహేశ్వర స్వామి టెంపల్ కి అన్న మైక్ సెట్ కావాలి అని అడగగానే ఇవ్వడమైన  
-ఇపదలో ఉండి ఆస ఆంటే నేమవావంటూ ముందుకు వసును మవును మహారాజు మదికుంట



ఆగిక పొతుల ఆందజేసువు రుష్ణి

తెలంగాణ కెరటం కామారెడ్డి జిల్లా రామారెడ్డి అకాల వర్షంతో  
ఇల్లు నేలమట్టమైన కూడలి రాజేవ్ ఇల్లు కూలిపోయిందని  
తెలుసుకొని అన్నారం గ్రామానికి వచ్చి ఆర్థిక సాయం

# ఈ విడాట ఏం మారలే!

జనగామ, సెప్టెంబరు 4 (ఆంధ్రప్రదేశ్): ఈ ఏడాది జనగామ మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణ పనుల్లో ఏ మార్పు లేదు. అగుతూ సాగుతూ జరుగుతుండ టంతో తాత్త్వాలిక షెడ్యూల్ నే తరగతులు నిర్వహించా లీనిన రుస్తితి. పనులు వేగవంతం చేయడంలో అధికారులు అలసత్త్వం వీడడం లేదు. కాలేజీ నిర్మాణ పనులు మొదలు పెట్టి ఏడాది అవుతున్న ఇంకా పిల్లల దశలోనే ఉన్నాయి. జనగామ మెడికల్ కాలేజీని ఎన్వఎస్ గత ఏడాది 100 సీట్లతో అనుమతిని ఇచ్చింది. దీంతో గత సెప్టెంబరు 15న అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ చేతుల మీదుగా మెడికల్ కాలేజీని వర్షావర్గా ప్రారంభించారు. ఎన్వఎస్ అనుమతి ఇష్టపడంతో రూ. 20 కోట్లతో తాత్త్వాలికంగా షెడ్యూల్ నిర్మాణం చూండి. దీంతో గత ప్రారంభమైన ప్రారంభించారు. అదే క్రమంలో శాశ్వత భవనాల నిర్మాణాలను ప్రారంభించారు. కాగా.. కాలేజీ ప్రారంభమై మొదటి సంవత్సరం ముగుస్తున్నా శాశ్వత భవనాల నిర్మాణం మా త్రణ పూర్తి కాలేదు. దీంతో రెండో ఏడాది విద్యార్థులు, త్వరలో కౌన్సిలింగ్ ద్వారా రాబోయే మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు గతేడాది మాదిరిగానే తాత్త్వాలిక షెడ్యూల్ నే తరగతులు నిర్వహించున్నారు. పిల్లల దశలోనే పనులు జనగామ మెడికల్ కాలేజీ, విద్యార్థుల హాస్పిటల్ భవనాల నిర్మాణాలను రూ. 190 కోట్లతో చేపట్టారు. జిల్లాంప్రారంభంలోని సిద్ధిపేట రోడ్స్‌లో ఉన్న 18.23 ఎకరాల హాజిగంగ్ బోర్డర్ స్థలాన్ని మెడికల్ కాలేజీ కోసం అప్పుకొచ్చి ప్రభుత్వం కేటాయించింది. పనులు ప్రారంభమై దాదాపు ఏడాది గదుస్తున్నా పనులు మాత్రం ఇంకా పిల్లల దశలోనే ఉన్నాయి. జనగామ మెడికల్ కాలేజీలో సెకండార్యూర్ నిర్వహణకు మరో 100 సీట్ల కు అనుమతినిస్తూ మే నెలలో నేపసల్ మెడికల్ కౌన్సిల్ (ఎన్వఎస్) నిర్మాణం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా అక్కోబరు నెలలో ఎంబీబిఎస్ కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయి మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులు రాశున్నారు. దీనికి మరో రెండు నెలలు మాత్రమే సమయం ఉంది. ఈ లోగా పనులు పూర్తయ్యే అవశయం కనిపించడం లేదు. దీంతో ఈ ఏడాది శాశ్వత భవనాల్లో కాలేజీ నిర్వహణ అసాధ్యాగానే కనిపిస్తోంది. పనులు కల్పన్నటై ఎన్వఎస్ సీరియస్ మెడికల్ కాలేజీలో పనులు కల్పన్నటై నేపసల్ మెడికల్ కౌన్సిల్ (ఎన్వఎస్) మే నెలలోనే సీరియస్ అయింది. శాశ్వత భవన నిర్మాణాలను పూర్తి చేయకపోవడంపై కాలేజీ అధికారులను ఎన్వఎస్ వివరణ కోరింది. గతేడాది కాలేజీ ప్రారంభం సందర్భంగా వీతైనంత తొందరగా పనులు కల్పించాలని చెప్పి నా పనులు పూర్తి చేయకపోవడంపై గుర్తు అయింది. రెండు నెలల్లో పనులు కల్పించుకోవాలంటూ డెడ్లైన్ విధించింది. కౌన్సిలింగ్ పూర్తయితే అక్కోబరు నుంచి కొత్త విద్యార్థులు వస్తారు. దీంతో ఇదివరకే ఉన్న విద్యార్థులకు, కొత్త విద్యార్థులకు వన తి కల్పించడం తలకు మించిన భారం కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో స్వందించి నేపసల్ మెడికల్ కౌన్సిల్ రెండు ను నెలల్లోగా పనులు కల్పించుకోవాలంటూ సమయం ఇచ్చింది. దీంతో పాటు సకాలంలో పనులు కల్పించనడుకు రూ. 2లక్షల జరిమాను విధిస్తూ నిర్మయం తీసుకుంది. రెండు నెలల తర్వాత రీఅసెనమెంట్ నిర్వహిస్తామని, అప్పటికే పనులు సమకార్యకరించే చ్యాల్ఫ్ లు తీసుకుంచామని పోచురించింది. కాగా.. ఎన్వఎస్ ఇచ్చిన డెడ్లైన్ కూడా మగసింది. దీంతో ఎన్వఎస్ అధికారుల మరోసారి రీతానెనస మెంట్ చేసి కాలేజీ నిర్మాణ పనుల అలసత్త్వం పై సీరియస్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ పనుల్లో పూర్తం వేగం కనిపించడం లేదు. కాంట్రాక్ట్ నిర్మక్కాం.. అధికారుల అలసత్త్వం మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణంలో కాంట్రాక్ట్ సంస్థ నిర్మక్కాం, అధికారుల అలసత్త్వం మూలంగా పనులు నెత్తునడకన సాగుతున్నాయన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పనులు నెమ్మిదిగా జరగడంటై నేపసల్ మెడికల్ కౌన్సిల్ సీరియస్ అవుతున్నప్పటికీ అధికారులు పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదన్న ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. గత ఏడాది ప్రారంభమైన పనులు ఈ ఏడాది విద్యాస్పానప్పటికీ ఈ ఏడాది విద్యార్థులకు తరగతులకు ఎలాందీ ఇఖ్యాందులు ఎదురుకుండా చ్యాల్ఫ్ లు తీసుకున్నాం. రెండో సంవత్సరంలో పాటు కౌన్సిలింగ్ తర్వాత రాబోయే మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు నరిపడా తరగతి గదులు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం బాలికలకు ధర్మకుంచ బాలికల ఎస్సీ పాస్‌లోలో, బాలురకు చంపక్కిట్స్‌లోని డీఅర్డెవీ భవనంలో పాస్‌లో వసతి కల్పించాం. కాగా.. విద్యార్థిలుకు పాస్‌లో సొకర్యం సరిపోకపోవడంతో శామీర్ పేటలోని కోమలిరెడ్డి సుశీలమ్మ ఆశ్రమంలో హోస్పిట వసతిని కల్పిస్తున్నాం.

# ಕರಂಟು ಕವ್ಯಾಲಕು ಚೆಕ್!

విద్యుత్ వినియోగదారులకు అత్యుత్తమ సేవలు అందించడానికి సాంటేటిక పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నామని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఖాగంగా సైది (సిస్టం యావేరేజ్ ఇంటరాప్స్వ్ ద్వ్యారేప్స్వ్ ఇండెక్స్), సైఫీ (సిస్టం యావేరేజ్ ఇంటరాప్స్వ్ ట్రైక్షెప్స్వ్ ఇండెక్స్) అనే పద్ధతులను ప్రవేశచేపట్టారు. తద్వారా విద్యుత్ ను సరఫరా, వినియోగం తదితర ప్రమాణాలను తెలుసుకోవచ్చని అంటున్నారు. విద్యుత్ సరఫరాలో ఎన్ని అంతరాయాలు జిగించాయి.. ఎంత సమయంపాటు అవి కొన్సాగాయి? తదితర అంశా లతో రియల్టైం దేటాను క్రోడీకరిస్తారు. ఈ గణాంకాల అధారంగా విశదికరించి అంతరాయాలు కలకుండా సత్కర చర్యలు చేపడతారు. దీంతో విద్యుత్ అంతరాయాలు కనిప్పస్తాయికి తీసుకురావచ్చని ఆ శాఖ అధికారులు అంటున్నారు. అంతా యావేలోనే... విద్యుత్ సమస్యల పరిపూర్వమే కాకుండా నాణ్య మైన కరంటసు అందించేందుకు 'టీఎస్ఎస్సీపీసీఎల్ యాప్' అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీని ద్వారా నేరు గా వినియోగదారులు ఆన్‌లైన్‌లో ఫిర్యాదు చేయు చ్చ. దీనిపై సంబంధిత అధికారులు స్వందించి ఆ సమస్యకు చెక్ చేపడతారు. విద్యుత్ అంతరాయాలను సైతం వెంటనే పరిపూర్విస్తారు.. పసులు అలస్యం కాకుండా సకాలంలో పూర్తికావడానికి ఈ యాప్ ఎవుతో దోహద పడుతుండని నిపుణులు చెబుత న్నారు. గతంలోలాగా పేరంతో పనిలేకుండా అధికారులు సైతం ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నతాధికారులకు మేనేజ్ల రూపంలో రిపోర్టు చేయుచ్చని అంటు న్నారు. దీని ద్వారా క్లైట్సాప్యాల్యూలో పనిచేసే సిబ్జండి సమయం కూడా ఆదా అవుతుండని పేర్కొండున్నారు. ఈ యాప్ ను మరింత అవ్యాప్తి చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. దీని ద్వారా వర్కఫోర్స్ మేనేజ్మెంట్, బైట్స్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టం, డిమాండ్ సైట్ మేనేజ్మెంట్, వినియోగదారుల పోర్టల్, సిలెజన్ మేనేజ్మెంట్, అస్యుట్ మేనేజ్మెంట్ సమగ్ర వివరాలు తెలుసుకునే వీలం టుండని అధికారులు చెబుతున్నారు. బిల్లింగ్, కలెక్షన్, అంతరాయాలు, ఫిర్యాదుల వివరాలు, కమాండ్ కంట్రోల్.. ఇలా ఒకేచోటా ప్రతి సమాచారాన్ని ఇందు లోనే తెలుసుకునే సౌకర్యం ఉంటుందని తెలిపారు. ఎక్కడా ఎలాంటి అంతరాయాలు, లోటుపాట్లు ఉన్నా వెంటనే తెలిసిపోతుందని అంటున్నారు. లోపోల్జేసీ నివారణకు కెపాసిటర్ బ్యాంకులు లోపోల్జేసీ నివారణకు కెపాసిటర్ బ్యాంకు లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇది తెలులకు ఎంతోమేలు చేస్తారుని విద్యుత్ శాఖ అధికారులు అంటున్నారు. మోటార్స్ వినియోగించే సమయంలో ఒకవేళ లోపోల్జేసీ వస్తే వెంటనే ఈ కెపాసిటర్లు విద్యుత్ ను మెరుగుపరచడంలో దోహదం చేస్తే యని తెలిపారు. దీంతో టెక్షికల్ సప్లై కూడా తగ్గుతాయనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమ పుతున్నాయి. వ్యవసాయ పంపేసభ్లకు, పారిశ్రామిక ఫీడఫ్రకు కలిగే నష్టాలను ఇది నివారిస్తుంది. వర్షాలు, ఈదురుగాలులు, సాంకేతికతంగా విద్యుత్ సమస్యలు తలెత్తిన పుడు ప్రత్యుమ్మాయ సరఫరా అందించడం వలి వినియోగదారులు పంతుస్థిగా పములు చేసుకోగ లుఱుత్తారుని చెబుతున్నారు.

తెలుసుకున్న కాంగ్రెస్ లోకల్ నాయకులు వెళ్లి పరామర్శించి గ్రామ సెక్రటరీ, కరాబర్ గారి ఆధ్వర్యాలో వారిని తక్కాల్చిక ఆప్రమం కోసం గ్రామం లోని ప్రభుత్వ పారశాల లో ఉంచడం

జిట్టి విషయాన్ని స్థానిక గ్రామ అధ్యక్షులు సల్వూన్ ద్వారా తెలుసున్న కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు మద్దికుంట నర్సాగౌడ్. బాధితులకు 2000రూపాయలు. ఆర్థిక సహాయం చేయడం జరిగింది. అదేవిదంగా గ్రామం లో ని ఉమారెమేశ్వర స్వామి అలయానికి కూడా ఘైక్ సెట్ ఇప్పించండి జిరిగింది. ఈ కార్బూకమం లో. గ్రామ అధ్యక్షులు సల్వూన్. కాంగ్రెస్ నాయకులు దయానంద్. గంగారెడ్డి. జీవన్. మండ్ల బలరాం నమీలే రాజు చింతకింది శ్రీనివాస్. కుమ్మరి బాలరాణ్ సత్యరాణ్ డీలర్ గోపాల్ బి రాజు మాజీ ఎంపీచీసీ గంగారెడ్డి పడిగిల దేవరాజు కుక్కల దేవరాజు వీరబోయిన రాజేందర్ తదితరులు పొల్చొన్నారు