

ఉద్యోగులకు దసరా కానుక

ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు డీపి పెంపుపై ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు

- అక్టోబర్ జీతంతో పెంచిన డీపి చెల్లింపు
- నవంబర్ 1న ఖాతాల్లో జమ కానున్న పెరిగిన మొత్తం
- డీపి బకాయిలను 33 వాయిదాల్లో చెల్లించనున్న ప్రభుత్వం
- జూలై, 2024 బకాయిలు 27 వాయిదాల్లో జీపీఎఫ్ కు జమ



02

కాంగ్రెస్ సైలెన్స్..

వ్యూహం?

రేవంత్ వర్సెస్ బీఆర్ఎస్

ఆరోపణల హోరులో అధికార పార్టీ మౌనం వెనుక అసలు కథేంటి?

- కేటీఆర్, హరిష్ రావు వరుస ప్రెస్ మీట్లు..
- రేవంత్ మాత్రం సైలెంట్ గానే ఎందుకు?
- అగ్రనాయకత్వం కంటే సోషల్ మీడియా వింగ్ పైనే బీఆర్ఎస్ ఆధారం.. ఇదే మైనస్ గా మారతోందా?



ముద్ర, తెలంగాణ బ్యూరో: తెలంగాణ రాజకీయాల్లో అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ మధ్య ఆరోపణలు, ప్రత్యారోపణలు రోజురోజుకూ ముదురుతున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా బీఆర్ఎస్ అగ్రనేతలు కేటీఆర్, హరిష్ రావులను టార్గెట్ చేస్తూ భూకేటాయింపులు, ప్రాజెక్టుల వ్యవహారాలపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. దీనికి కొంటరిగా బీఆర్ఎస్ నేతలు సీఎం కుటుంబ ఆస్తులు, వ్యాపార లావాదేవీలపై ఆరోపణలు చేస్తున్నా.. అవి అదే స్థాయిలో రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టించలేకపోతున్నాయనే చర్చ మొదలైంది.

రేవంత్ దైర్య లెక్కా.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా మీడియా ముందుకొచ్చి బీఆర్ఎస్ అగ్రనేతల పేర్లను ప్రస్తావించి విమర్శలు గుప్పించడం కాంగ్రెస్ వ్యూహానికి ప్రధాన బలంగా మారిందని రాజకీయ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. దీనికి భిన్నంగా బీఆర్ఎస్ మాత్రం సీఎం కుటుంబంపై చేస్తున్న ఆరోపణలను ప్రధానంగా పార్టీ స్టోఫర్ మీడియా వింగ్ ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తోంది. దీంతో ఆరోపణల తీవ్రత ఉన్నప్పటికీ, వాటికి రాజకీయ విశ్వసనీయత ఎంతవరకు వస్తుందనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి.

ప్రెస్ మీట్ తో బీఆర్ఎస్ రక్తజలం.. రేవంత్ రెడ్డి చేసిన ఆరోపణలకు కేటీఆర్, హరిష్ రావులు సుదీర్ఘంగా వివరణలు ఇవ్వాలి వస్తోంది. వరుస ప్రెస్ మీట్లు, మీడియా సమావేశాలతో తమపై వచ్చిన ఆరోపణలను ఖండిస్తున్నారు. మరోవైపు సీఎం మాత్రం ప్రతి ఆరోపణకు వెంటనే స్పందించకుండా తన రాజకీయ ఎజెండాతో ముందుకు వెళ్తున్నారు. దీంతో దాడి చేస్తున్నది కాంగ్రెస్.. వివరణ ఇస్తున్నది బీఆర్ఎస్ అన్న భావన ప్రజల్లో ఏర్పడుతోందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

'ఆధారాలు'పై ప్రశ్నలే ప్రశ్నలు.. సీఎం కుటుంబ వ్యాపారాలు, ఆస్తులపై బీఆర్ఎస్ స్టోఫర్ మీడియా వింగ్ చేస్తున్న ఆరోపణల్లో అధికారిక పత్రాలు, స్పష్టమైన ఆధారాలు ప్రజల ముందుకు వస్తున్నాయా? అన్నదే ఇప్పుడు కీలక ప్రశ్నగా మారింది. **మిగతా 02లో**

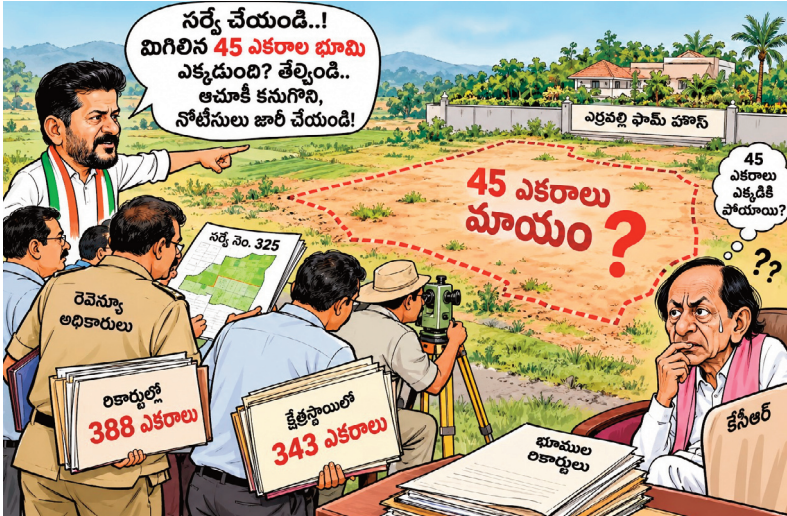
ఎర్రవల్లిలో 45 ఎకరాలు

మూయ్యం!

రికార్డుల్లో 388 ఎకరాలు.. క్షేత్రస్థాయిలో 343 ఎకరాలే మిగిలిన భూమి ఆచూకీ కోసం ప్రత్యేక సర్వే

ముద్ర, తెలంగాణ బ్యూరో:

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మరో భూవ్యవహారం తెరపైకి వచ్చింది. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కు చెందిన ఎర్రవల్లి ఫామ్ హౌస్ పరిసరాల్లోని భూములపై ప్రభుత్వం చేపట్టిన పరిశీలనలో కీలక అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. సిద్దిపేట జిల్లా మర్చూర్ మండలం ఎర్రవల్లి, శివార వెంకటాపురం గ్రామాల పరిధిలోని భూముల రికార్డులు, క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితిపై అధికారులు నిర్వహించిన ప్రాథమిక సర్వేలో ఏకంగా 45 ఎకరాల భూమి వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. రికార్డుల ప్రకారం సర్వే నంబర్ 325లో 388 ఎకరాల భూమి ఉన్నట్లు సమాధి ఉండగా.. తాజాగా అధికారులు నిర్వహించిన సర్వేలో 343 ఎకరాల భూమి మాత్రమే ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో రికార్డుల్లో సమాధైన 388 ఎకరాలకు, వాస్తవంగా గుర్తించిన 343 ఎకరాలకు మధ్య ఉన్న 45 ఎకరాల భూమి ఏమైందన్నది ఇప్పుడు అధికారుల ముందున్న ప్రధాన ప్రశ్నగా మారింది. ఈ అంశాన్ని సీరియస్ గా తీసుకున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. 45 ఎకరాల భూమి ఆచూకీ తేల్చేందుకు ఎర్రవల్లి, వెంకటాపురం గ్రామాల పరిధిలో సమగ్ర సర్వే చేప



టూలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకోసం వెంటనే సర్వే నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని సూచించారు. **388 ఎకరాలు.. కనిపించింది 343 ఎకరాలే** ఎర్రవల్లి గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 325 భూములపై జరిగిన పరిశీలనలో ఈ వ్యత్యాసం వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వ రికార్డుల్లో మొత్తం 388 ఎకరాలు ఉన్నట్లు సమాధి

కాగా.. క్షేత్రస్థాయిలో చేపట్టిన తాజా సర్వేలో 343 ఎకరాలు మాత్రమే గుర్తించినట్లు అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. దీంతో మిగిలిన 45 ఎకరాల భూమి ఎక్కడ ఉంది? రికార్డుల్లో ఉన్న భూమి క్షేత్రస్థాయిలో ఎందుకు కనిపించలేదు? భూముల హద్దులు మారాయా? రికార్డుల్లో ఏమైనా తప్పిదాలు చోటుచేసుకున్నాయా? లేక ఇతర మార్గాల్లో భూముల స్వరూపం మారిందా? అన్న అంశా

లపై సమగ్ర విచారణ జరగనుంది. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం దొరకాలంటే గ్రామాల వారిగా భూముల హద్దులను పరిశీలించడంతో పాటు పాత రికార్డులు, రెవెన్యూ దస్తావులు, ధరణి వివరాలు, ప్రస్తుత భూమి వినియోగం తదితర అంశాలను పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

కేసీఆర్ కుటుంబ భూములపై దృష్టి సర్వే నంబర్ 325కు సమీపంలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు సంబంధించిన భూములు ఉన్నట్లు అధికారులు సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీంతో వారి భూములకు సంబంధించిన రికార్డులను కూడా పరిశీలించమన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో కేసీఆర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యుల భూముల రికార్డులను సమర్పించాలని నోటీసులు జారీ చేసే అవకాశం ఉందా? అన్న చర్చ మొదలైంది. అయితే సర్వే, రికార్డుల పరిశీలన పూర్తయిన తర్వాతే తదుపరి చర్యలపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రభుత్వం నిర్వహించనున్న సమగ్ర సర్వేలో సర్వే నంబర్ 325తో పాటు దాని పరిసర ప్రాంతాల్లోని భూముల హద్దులు, యాజమాన్య వివరాలు, రికార్డుల్లో **మిగతా 02లో**

ఓట్, సీట్ చోలీ పేటెంట్ కాంగ్రెస్ దే

కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్

- పీసీసీలన్నీ పటిలేను ప్రధాని చేయాలని ప్రతిపాదించాడు
- ఈసీ తప్ప చీఫ్ కోర్టులో తేల్చుకోవాలని సూచన
- కేసీఆర్ భూవివాదంపై కాంగ్రెస్ చర్యలు తీసుకోవడం లేదు

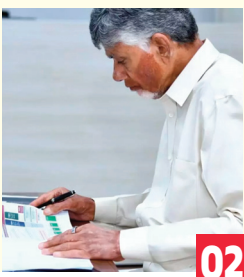


02

విదేశీ వర్మిటీలకు పపీలో దారి

'తల్లికి వందనం' మార్గదర్శకాలకు కేబినెట్ ఆమోదం

- విదేశీ వర్మిటీలు, ప్రైవేట్ క్యాంపస్ లకు నూతన పాలసీ
- రేపల్లె ఆసుపత్రి 100 పడకలకు అప్ గ్రేడ్
- అభివృద్ధి పనులకు భూ కేటాయింపులు, వర్గీకరణ మార్పులు
- ప్రధాని, కేంద్రమంత్రులతో భేటీలు



02

జ్ఞానేష్ ను కాపాడాలనుకుంటే మునిగిది మీరే!

కేంద్రంలో ఎన్నికల ప్రభుత్వం మునుగద సాగించాలంటే కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ తో వెంటనే రాజీనామా చేయించాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హితవు చెప్పారు. జ్ఞానేష్ కుమార్ ను కాపాడాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తే ప్రజలు క్షమించబోరని అన్నాడు. ఢిల్లీలో బుధవారం విలేజ్ కులతో మాట్లాడుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల ఓటమి తొలగించి, వారికి తీరని అన్యాయం చేయడానికి సీకాసీ ప్రయత్నించారన్నాడు. **ముద్ర న్యూస్ బ్యూరో, న్యూఢిల్లీ:**



రాపాల్, ప్రియాంక అరెస్ట్

నిరసనకు వెళ్లిన ఇండియా ప్లాక్ నేతలు అదుపులోకి



- అనుమతి లేదంటూ అడ్డుకున్న ఢిల్లీ పోలీసులు
- రెండో రోజు ఆందోళన
- ఈసీని కలిసేందుకు అనుమతించాలని డిమాండ్
- నిరసనలపై ఎఫ్ బిఆర్ఎల్.. పట్టించుకోబోమన్న కాంగ్రెస్ నేతలు

ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కు మార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ నిరసనకు దిగిన కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు రాపాల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ వాదాతో పాటు పలువురు ఇండియా

కూటమి నేతలను ఢిల్లీ పోలీసులు బుధవారం సాయంత్రం అదుపులోకి తీసుకున్నారు. జన్ పథ్ వద్దకు చేరుకున్న ఇండియా కూటమి ఎంపీలు అక్కడి నుంచి జంతరీమంతరీ వైపు రాల్చిగా వెళ్లడం ప్రయత్నించారు. అయితే పోలీసులు వారి బస్సులను జన్ పథ్-అకోశా రోడ్ కూడలి వద్ద అడ్డుకున్నారు. దీంతో రాపాల్ గాంధీ, ఇతర నేతలు రోడ్డుపై నిరసనకు దిగారు. అంతరం పోలీసులు రాపాల్ గాంధీ ని అదుపులోకి తీసుకుని పోలీసు వాహనంలో తరలించారు. ప్రియాంక గాంధీ తో పాటు పలువురు మహిళా ఎంపీలను కూడా పోలీసులు అక్కడి నుంచి తరలించారు. అయితే ప్రియాంక గాంధీని ని

ర్వంధంలోకి తీసుకోవడానికి పోలీసులు చాలా కష్టపడాల్సి వచ్చింది. కాంగ్రెస్ నాయకుల పట్ల పోలీసులు దురుసుగా ప్రవర్తిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ తాను కూర్చున్న చోటు నుంచి కదల బోనని ఆమె అరెస్టుకు సహకరించకపోవడంతో పోలీసులు పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చి ఆమెను ఎత్తుకొని తీసుకెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఓటర్ల జాబితా నవరణలో అక్రమాల జరిగాయంటూ ప్రతిపక్ష నేతలు ఆరోపిస్తూ, దీనిపై ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఢిల్లీలో వరుసగా రెండో రోజు ఇండియా కూటమి నేతల నిరసనలు, అరెస్టులు చోటుచేసుకోవడం రాజకీయంగా సంచలనం సృష్టించింది.

ఇది AI ముద్ర

జ్ఞానేష్ ను కాపాడాలనుకుంటే మునిగిది మీరే...! మోదీకి రేపంట్ సూచన



ద్వితీకీ చంద్రబాబు
మహాప్రభు సీఎం చంద్రబాబు ద్వితీ పర్యటనకు బయల్దేరారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో పాటు పలువురు కేంద్రమంత్రులతో వరుసగా భేటీ కానున్నారు. విశాఖ మెట్రిక్ లైలు పాజెక్టుకు తుది ఆమోదం, విశాఖ టీవీ కాండ్రిక్స్ కేంద్ర సహకారం కోరనున్నారు. నదుల అనుసంధానం, గోదావరి వరద జలాలు వినియోగంపై కేంద్ర జల శక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ తో చర్చించనున్నారు. గోదావరి పుష్కరా లకు కేంద్ర సహాయం కోరనున్నారు. ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారా మన్ తో రాయలసీమను 'గ్రీన్ బెల్ హోలిస్టిక్ టూరిజం'గా అభివృద్ధి చేసి అంతర్జాతీయీంచనున్నారు. ఎల్సినోవ ప్రభావంతో ఏర్పడిన కరవు పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రత్యేక నిధులు కోరనున్నారు. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ తోనూ సమావేశం కానున్నారు. ద్వీతీలో జరిగే సీబిఐ పార్సెన్స్ రివీవ్ సదస్సు కర్నాటక రైజిల్ కోంగ్రెస్ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తో కలిసి పాల్గొంటారు. పర్యటన ముగించుకుని గురువారం రాత్రి అమరా వతికి తిరిగి రానున్నారు.

నిందిండ్ల మూలతో చాలామంది వదులుతున్న కంప్యూటరలతో ఎదురిస్తూ
భోజనం చేస్తున్నామని విశాఖ మెట్రో ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అమెరికా
పాశ్చాత్య టీవీ కార్యదర్శకు కేంద్రం సహకారం కోరనున్నారు. నదుల
అనుసంధానం, గోదావరి వరద జలాల వినియోగంపై కేంద్ర జల
శక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ తో చర్చించనున్నారు. గోదావరి పుష్కరా
లకు కేంద్ర సహాయం కోరనున్నారు. ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారా
మన్ తో రాయలసీమను 'గ్రీన్ బెల్ట్' హోల్డ్ లింగ్ పాథ్ గా అభివృద్ధి
చేసి అంతస్తు నిర్మించనున్నారు. ఎల్ సినే ప్రభుత్వం తో ఏర్పడిన
కరవు పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రత్యేక నిధుల కోరనున్నారు. కేంద్ర
హోం మంత్రి అమిత్ షా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ
తోనూ సమావేశం కానున్నారు. ఢిల్లీలో జరిగే సీబిఐ పార్లమెంటు
సదస్సు కర్మ కర్మ రైజింగ్ లో కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ తో కలిసి
పాల్గొంటారు. పర్యటన ముగించుకుని గురువారం రాత్రి అమరా
వతికి తిరిగి రానున్నారు.



బాటులోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థి దశలోనే జాతీయ స్థాయి అవార్డు సుంది అంతర్జాతీయ IEEE వేదిక వరకు ప్రజ్ఞతీ సాధించిన ప్రస్తావన పలువురిని ఆకట్టుకుంటోంది. యువతలోని సృజనాత్మకతకు, సాంకేతిక ఆలోచనా పలుకు ఇది విధిరసవంగా విలువోంది.



విటమిన్లు, ఖనిజాలకు నిలయం

పెసర్లు..

శేరిరాసికి ఆవనరమైన అద్భుతమైన
ఆహారపదార్థాలలో పెసలు ముఖ్య
మైన స్థానాన్ని ఆక్రమించాయి.
పూర్వీకుల కాలం నుండి వీటిని
మన ఆహారంలో భాగంగా ఉప
యోగిస్తున్నాం. ఆధునిక వైద్యులు
కూడా రోజువారీ ఆహారంలో పెస
లను చేర్చుకోవాలని బలంగా సి
ఫార్సు చేస్తున్నారు. పెసలు కేవలం
బుడికరించినవే కాకుండా, మన శ
రీరానికి అవసరమైన అనేక కలరాల
పోషకాలను అందిస్తాయి. జ్వరం,
మలబద్ధకం వంటి సాధారణ అనా
రోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశ
మనం కలిగించడంలో ప్రమాదక
రమైన వ్యాధులు నుండి రక్షణ క
ల్పించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర
పోషిస్తాయి.

పోషకాల గని పెసలు..

పెసలను ప్రోటీన్లకు అద్భుతమైన మూలం. ఈ ప్రోటీన్లు శరీర నిర్మాణం, కండరాల పనితీరు మెరుగుదల, దెబ్బతిన్న కణజాలాల మరమ్మత్తుకు అత్యుత్తమం. అంతేకాకుండా, ఇవి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. పెసలను నీటిలో నూనెటీ, మొత్తకత్తిరిచి తినడం... లేదా ఉడికించి తినడం వల్ల వాటి విశేష విలువలను మరింత పెరుగుతాయి. మొలకలైన పెసలలో విటమిన్లు A, B, C, E లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే, పోటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఫోలేట్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు, డైటరీ ఫైబర్ లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

బరువు తగ్గడంలో సహాయం

పెనలలో కేలీలని తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల, బరువు పెరుగుతామన్న భయం లేకుండా వీటిని నిర్దుష్టంగా తినవచ్చు. వ్యాధివానికీ, పెనలను బరువు తగ్గడంలోలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించి, కొలిస్ట్రాల్ లోని కొవ్వు తగ్గిస్తాయి. ఐదవ లోపిలంతా బాధపడేవారు తమ రోజువారీ ఆహారంలో పెనలను చేర్చుకోవడం ద్వారా రక్తహీనత వంటి వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉండవచ్చు. పెనలను రెగ్యులర్ డైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది, ఆకలి బరువు త్రించబడుతుంది, తద్వారా బరువు

వు అదుపులో ఉంటుంది.

ఒక కన్ను పనిరపప్పును చూపాటింత
రాత్రిపూట తీసుకుంటే క్రమంగా
బరువు తగ్గుతారని పరిశోధకులు
సూచిస్తున్నారు. బియ్యంలో కొద్ది
గా పెసలు కలిపి పులకం చేసుకుని
తినడం కూడా ఊహించని బరువు
తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని
వారు చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన
ఆకలి సమస్య ఉన్నవారు రోజూ
సలసల పిండి ఆకలి అరుపులోకి
వస్తుంది.

డయాబెటిస్ - గుండె ఆరోగ్యం

రోజూగారి ఆహారంలో పెనలను భాగం చేసుకోవడం వల్ల దయాదాతలైన సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. రక్తంలో పెక్టిన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. పెక్టిన్ శరీరంలోని చివ్వు లెస్టాల్ (LDL)ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (HDL)ను పెంచుతాయి. ఇది గుండె జబ్బులు, కుండా అడ్డుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పెనలు శరీర మెటబాలిజంను పెంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇది కాళ్ళ ద్వారా బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.

రక్తపోటు నియంత్రణ

పెనలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రకపోటు అదుపులో ఉంటుంది. వీటిలోని అధిక పైజర్ ఉంటేనే పేగులపైకి వ్యర్థాలను బయటకు పంపి, పేగులను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఎనిడిటి, అజీర్తం, గ్యాస్ వంటి జీర్ణసంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి పెనలు ఒక అద్భుతమైన పరిష్కారం. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

ఇతర ప్రయోజనాలు

పెనలు ప్రిన్టు పురుషులిద్దరిలోనూ లైంగిక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయని, సంతానం కలిగి అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తాయని కూడా కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. పెనలలో ఉండే సోడియం బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను తగ్గించి, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, పురుషుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మొత్తంమీద, పెసలు ఒక సమగ్రమైన సూపర్ ఫుడ్. వాటిని రోజువారీ ఆహారంలో గిన్నెడు పెసలు భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఆనక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.. ఇంకా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఏమైనా ఆహారాన్ని సమస్యయింటే నేరుగా ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

చిట్కాలు



చైనా దిగుమతులపైనే ఆధారం!

పిల్లల కోసం ఏదైనా కొత్త ఆటవస్తువును కొనడానికి మీరు ఇండియాలో ఓ బొమ్మల దుకాణంలోకి వెళ్ళితే చాలా.. చైనాతో మరింత మెరుగైన ఆర్థిక సంబంధాల కోసం భారత్ ఎలా పోరాడుతుందో ఒక అవగాహనకు రావచ్చు.

ಮೆಕಿನ್ ಇಂಡಿಯಾಲ್..?

మరింత అందోళనకర అంశమేంటంటే చైనా నుంచి భారత్ కు దిగుమతులు రెట్టింపు అయినప్పటికీ భారత్ నుంచి చైనాకు ఎగుమతులు మాత్రం కోవిడ్ వ్యవస్థాగత కేసుల ద్వారా ఉన్న స్థాయి కంటే తక్కువగానే ఉన్నాయి. "భారత్ పారిశుధ్యమిక్ దిగుమతుల్లో 30 శాతం కంటే ఎక్కువ చైనా నుంచే వస్తున్నాయి. 100కి పైగా కీలకమైన ఉత్పత్తుల కోసం భారత్ చైనాపై ఆధారపడి ఉంది. ఇది రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది" అని డిల్లీకి చెందిన గ్లోబల్ ట్రేడ్ అండ్ రిసర్చ్ ఇనిషియేటివ్-జీటీఆర్ఐకి చెందిన అజయ్ శ్రీవాస్తవ చెప్పారు. దిగుమతులు ఇదే వేగంతో కొనసాగితే ద్వైపాక్షిక లోటు 134 బిలియన్ డాలర్లకు చేరగవచ్చు. ఇది భారత్ యొక్క పరిశ్రమలకు బీజిజిఎఫ్ కు మరింత పట్టును ఇస్తుందని శ్రీవాస్తవ అభిప్రాయపడ్డారు. రెండు దేశాల సంబంధాలు మెరుగుపడుతున్న తరుణంలో ఇదేవలి ట్విస్ట్ సదస్యలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ, చైనా అధ్యక్షుడు షి జిన్ పింగ్ ఈ "నిర్వాహక పాజిజిఎఫ్ ఇనిషియేటివ్" సరఫరా గాలును సమన్వయం "పరీక్షించు



వాణిజ్య లోటుతో తీవ్ర నష్టం

హైదరాబాద్ లో జరిగిన సమావేశంలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ ప్రాంతాలలోని పరిశ్రమలను సందర్శించి, వాటి పరిస్థితులను తెలుసుకుని, అవసరమైతే సరైన చర్యలు తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ ప్రాంతాలలోని పరిశ్రమలను సందర్శించి, వాటి పరిస్థితులను తెలుసుకుని, అవసరమైతే సరైన చర్యలు తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ ప్రాంతాలలోని పరిశ్రమలను సందర్శించి, వాటి పరిస్థితులను తెలుసుకుని, అవసరమైతే సరైన చర్యలు తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది.

మని చెప్పారు. చైనా దిగుమతుల మీద భారత పారిశ్రామిక రంగం ఎంతగా ఆధారపడిందో పరిశీలిస్తే ఇది దీనికి చాలా కష్టతరమైన పని అవుతుందని నిపుణులు చెప్పారు.

ಇಂಡಿಯಾಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಂಗ್

భారత్ కేవలం తుది ఉత్పత్తులను వినియోగించుకోవడానికే కాకుండా పారిశ్రామిక వస్తువుల ఉత్పత్తి కోసం కూడా ముఖ్యమగా చైనాపైనే ఆధారపడుతోంది. నిజానికి స్వాగ్ధి హోస్టు, నోలార్ పరికరాల వంటి పూర్వార్థ వస్తువుల దిగుమతులపై ఆధారపడటానికే భారత్ తగిలించుకుంది. ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని ఐస్రోలోని పాపు వంతు కంటే ఎక్కువ ప ఇక్కడ ఉత్పత్తి చేస్తోంది. "అయినప్పటికీ ఐస్రో ఐ హోస్టు ఉత్పత్తి అంతా అసెంబ్లీగి ఆధారితంగానే ఉంది. వాటి విడిభాగాల కోసం ముఖ్యంగా చైనా నుంచి వచ్చే దిగుమతులపైనే ముఖ్యమగా ఆధారపడుతోంది" అని శ్రీవాణి ప చెప్పారు. పారిశ్రామిక దీనిని అలాగే, బ్యా

నిద్రకు ముందు ఇవి తాగొద్దు

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందికి నిద్ర కరువవుతుంది. రకరకాల ఓ త్రిదులు, ఇతర సమస్యల కారణం గా మానసికంగా ఆందోళన చెం దుతున్నారు. దీంతో ఈ ప్రభావం రాత్రి సమయంలో వడి నలైన నిద్ర పోవడం లేదు. అయితే వైద్యులు తెలుపుతున్న ప్రకారం ప్రతిరోజు కనీసం 7 గంటల పాటు నిద్రపోవా లు వైద్యులు తెలుపుతున్నారు. ఇ నీ చాలా మందికి పడుకోనే నిద్ర రావడం లేదు. ఇలాంటి సమయం లో కొన్ని సానియూలు తీసుకోవ డం వల్ల మంచి నిద్ర వచ్చే అవకా శం ఉంటాయి. ఆ సానియూలు ఏం లో ఇప్పుడు చూడాలి..

ప్రతిరోజు మంచి నిద్ర ఉండాలంటే టు
పడుకునే ముందు గోరువచ్చెట్టి లం
పాలు తాగాలని వైద్యులు తెలుపు మ
తున్నారు. పాలలో ఉండే ట్రిప్టోపా ఇం
న్ శరీరంలో సెరోటోనిన్ తయారు ణం
కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కెన్సి
దీని ద్వారా మెదడులోని ఉత్త్రుజ దన
రుగుతుంది. ఇది నిద్రకు అనుకూల వ్య
లమైన వాతావరణము కల్పిస్తుంది. ప్ర

పచ్చే అవకాశాలున్నాయి. కానీ కొందరు రాత్రి సమయంలో గ్రేన్ టీ తాగాలని అనుకుంటారు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. సాధ్యమైనంత వరకు టీ తాగాలని అనుకునేవారుకే ఫిన్స్ దూరంగా ఉండటమే మంచిదని అంటున్నారు.

పెరింట పానీయాలు మాత్రమే కాకుండా తొందరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి సమయంలో ఫైబర్ పరిధి కాకుండా పాస్టిక ఆహారం తీసుకోవాలని అంటున్నారు. వీటివల్ల తొందరగా జీర్ణమై నిద్రపంగం కలగకుండా ఉంటుంది. అలాగే రాత్రి సమయంలో ఎట్టి పరిస్థితులో కూర్చోండి కేవల చూడటమే చేయవద్దు అన్నారు. కూర్చోండి ఉన్నప్పుడు పడుపు వస్త్రాలు నొక్కగా ఇబ్బందులు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. శరీరంలోకి ఇవి వెళ్లిన తర్వాత అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా వీటిని రాత్రి సమయంలో తీసుకున్నప్పుడు వదవడం బాధ్యతాలోకి వెళ్లాలి వస్తుంది. ఫలితంగా నిద్రపంగం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

బబూల్ దాతున్

తుమ్మ పుల్లతో పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల నోటిలోని హానికర బ్యాక్టీరియా సరించి, నోటి దుర్వాసన సులువుగా తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ల నష్టములను సహజసిద్ధంగా అరికట్టడంలో బబాలో డాతుస్ అద్యుతంగా తోడ్పడుతుంది. పూరి వివరాల కోసం వెలితే...



పుల్ల నమాయపడుతుంది. చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారడం, వాపులు వంటి నమస్కలు తగుముఖం పడతాయి. చిటికెన వేలు మందం లో ఉండి తాజా, శుభ్రమైన తుమ్మకొమ్మను ఎంచుకోవాలి. పుల్ల చివన భాగాన్ని దుతాంతో మెల్లగా నమిచి, దాదాల్లాంటి పీచు పచ్చేలా బ్రవిలా తయారు చేయాలి. ఈ పీచు భాగంతో పళ్లు, చిగుళ్లపై మృదువుగా రుద్దాలి. చిగుళ్ళకు గాయం కాకుండా జాగ్రత్త పహించాలి. తొమ్మదం పూర్తయిన తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో నోటిని కడుక్కోవాలి.

ఈ విధంగా రోజూ లేదా వారానికి కొన్ని రోజులు బయటే దాతును వాడటం వల్ల దంతాలు శతాబ్దం పాటు గట్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అయితే తీవ్రమైన పంటి నొప్పులు ఉన్నవారు వెదురు సలహా తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

ఘనంగా బతుకమ్మ ఉత్సవాలు

బతుకమ్మలతో మహిళల ర్యాలీ..

ముద్ర ప్రతినిధి, యాదాద్రి భువనగిరి : జిల్లా కేంద్రం భువనగిరిలో మహిళా సమాఖ్య, ప్రజాపాట్లమండలి కళాకార్యాల సంయుక్త అధ్యర్థంలో బతుకుకూ డిశువాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు. బుద్ధివారం రోజున జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం ముందు మహిళల పెద్ద సంఖ్యలో హాటోని దంగరంగంలో ఘోలతో బతుకు మృలను పేర్చి, వాటి చుట్టూ సంగ్రహాయ బద్ధంగా బతుకు మృల పాదల పాదల తూ తూహంగా సందిరాల నిందిరాలను చుట్టూ ముందుగా సీమి జిల్లా కార్యదర్శి మండి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు ర్యాలీ కొనసాగింది. అనంతరం నిర్వహించిన సభకు ★తెలంగాణ ప్రజాపాట్ల సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చెక్కి వెలకబేమ్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి సీమి జిల్లా కార్యదర్శి యాదాద్రి దావారందరి రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ బతుకు మృల పంధంగ తెలంగాణ అడప



మచల ఆత్మగౌరవానికి, ప్రకృతితో మమేకమైన తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీక అని అన్నారు. తరతరాలుగా వస్తున్న భతుకమ్మ సంప్రదాయాన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. మహిళలు సాంప్రదాయ

దున్నలో పాలోని బతుకమ్మ చుట్టూ ఆదివా
డదంతో కార్మికమం పండుగ వాతావ
రణాన్ని సంతరించుకుందన్నారు
ప్రభుత్వాలు బతుకమ్మ ఆటపాటలు, కస్త
కాముడు, సంస్కృతి కళారూపాలు అంత
రించిపోకుండా కావాల్సిన నిధులు

కేటాయించి ప్రోత్సహించి సాంస్కృతిక కళలను కాపాడకొచ్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాస్వామ్యపందలి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కురిమిద్ద శ్రీనివాస్, మనోహా సమాఖ్య జిల్లా అధ్యక్షురాలు సోమన సనీత జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బండి జంగమ్, విఠలేయూస్ జిల్లా అధ్యక్షులు బోలగాని సత్యనారాయణ, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎండి ఇహూస్, బీసీ వాళ్ళు సాధన సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు కళైం కృష్ణ, ప్రజా స్వామ్యపందలి జిల్లా అధ్యక్షులు బుబ్బాక నరసింహ, విఠవైపి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎండి నయూమ్ నాయకులు ఇంజా హేమలత, సామల శోభదేవి బాబు, పుట్ట రమేష్, మూరాలి జానమ్మ, యూల సంద్య, మంచాల రాధమ్మ, సుగుణ, కల్ల యాదగిరి, మొగుళ్ళ శేఖర్ రెడ్డి, బోడ సోమనంద్య, జాన, అండాలు, సరిత, పుష్ప, విజయ, సంద్య, వల్లమ్మ శ్రీదేవి, కవిత, వాణి, రావణ్య పాఠోన్నాయు.

ప్రధానోపాధ్యాయులు పాఠశాలలకు నాయకత్వం వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అనురాగ్ జయంతి

మధ్య ప్రతిభిధి, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం అన్ని పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, మండల విద్యాధికారుల ప్రధాన పాత్ర పోషించాలని మండలాధిభువనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ అనురాగ జయంతి అన్నారు. బుధవారం కలెక్టరేట్‌లో సమావేశ మందియంతో మండల విద్యాధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయుల ఒక రోజు సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మంజులక్ష్మి వేల్ ఎఫ్.ఎస్.లో ప్రగతి సాధించడానికి ప్రతి పాఠశాలలో వారానికి ఒక గంట సేపు రీడింగ్ అవరోగ ప్రకరమన్న ప్రారంభియాలని జిల్లా విద్యా శాఖాధికారి ఆడిశించారు. మండలాధిపతి మరియు కాంప్లెక్స్ ల వారిని సమీక్ష చేసి, వివిధ విషయాలలో తెలుసుకుడి ఉన్న ప్రధానోపాధ్యాయులను కారణాల అడిగి తెలుసుకుని, తిరిగి జరిపే సమీక్షా సమావేశంలో ప్రగతి మెరుగు చూపేవిగాని ఆడిశించారు. సానిక సంస్థ



అదనపు కలెక్టర్ భాస్కర్ రావు మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి పార్టీ కార్యాలయల అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల జీతాలకు, ఇతర అవసరాల విషయంలో జిల్లాను ఉన్నత స్థానంలో ఉండేలా కృషి చేయాలని కోరాడు. జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి బీభత్స ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, ఎఫ్.ఎల్.ఎస్., ఎ.ఎస్.ఎల్.ఎల్. మాధ్యమ భాషనం, గ్రేడ్ పుస్తకాలు, పాఠ్య పుస్తకాలు, పర్యే పుస్తకాలు ప్రభిధా కోర్స్ ఇండ్క్స్, అతా డమిక్ ప్యానెల్ ఇన్స్, క్లస్స్ రూమ్స్, పాఠశాల

[illegible]

విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు ఉపాధ్యాయులే పునాది

ప్రభుత్వ వివి, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే జీర్ణ అయిలయ్య ముద్ర, యాదగిరిగిట్ట: విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు పునాది వేసే వారిని జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగేలా ప్రోత్సహించే గురువులకు సమాఖ్యలో అత్యున్నత స్థానం ఉందని ప్రభుత్వం వివే. ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ భద్రాచలం అన్నారు. తల్లిదండ్రులకు తర్వాత విద్యార్థులను బాధ్యతగా తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులు అంటుంటే విద్యాబుద్ధులు వారిని భావి భారత ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దుతారని వేర్వేర్వారు బుధవారం యాదగిరిగిట్టలో తెలంగాణ రికార్డుక్లబ్ స్పాన్సర్డ్ మేనేజ్మెంట్స్ ఆసోసియేషన్ (ఓస్సా) యోధాదీ భువనగిరి జిల్లా ఆధ్వర్యం గొట్టిపర్తి భాస్కర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'అచార్య దోషభవ' కార్యక్రమంలో బీర్ భద్రాచలం అయిలయ్య ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలలో వనిచేస్తున్న ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను గుర్తించి 'అచార్య దోషభవ' పర్యవసాని న్యాయాలను అందరినీ పునగా నమ్మగొంచారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ తన ఉపాధ్యాయులు నేర్చిన న్యాయ క్రమనిక్షేప, నైతిక విలువలతో తనను ఎమ్మెల్యే స్థాయికి తీసుకు వచ్చాయని గుర్తుచేశారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో స్వాధీనానికి తాను ఉండదనీ, సొంత పిల్లల కంటే ఎక్కువగా పాఠశాల విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం ఉపాధ్యాయులు నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. తీర్చిదిద్దేందుకు జననినినే విద్యార్థులను ప్రయోజకలుగా తీర్చిదిద్దే సమాజానికి వెలుగు నిచ్చేలా చేసేది గురువులేనన్నారు. ఒక విద్యార్థి సమాఖ్యలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగినప్పుడు తల్లిదండ్రుల కంటే ఎక్కువగా సంతోషించేది గురువులేనని పేర్కొన్నారు. వైద్యులకు పెరు ములుకు డాక్టర్ (Dr.) అనే నోబుల్ ఉన్నట్లుగా ఉపాధ్యాయులకు కూడా 'టీచర్' (Tr.) అనే బోధా వికల్పం విధానాన్ని కర్ణాటకలో అమలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఇదే తరహా గౌరవాన్ని తెలంగాణ ఉపాధ్యాయులకు కల్పించాలి అంటానని ముఖ్యమంత్రి రేపటితోద్దే దృష్టికి తీసుకెళ్లి, అమలు కోసం తనవంతు కృషి చేసానని హామీ ఇచ్చారు.



ఖృమంత్రి రెవంతురెడ్డి నెత్తుత్సానానా ప్రజాభుక్షనం విస్తృతమై యురం చేగలకు అత్తలం ప్రాధాన్యత ఇసానందనానా. రెవంతురం దేవ వసనాలు, ముద్రకనానానా బారినందనకనానా. ప్రభుత్వం కరిస చరలు తీసుకుందనానా తెలిపారు. సైన్స్ పాఠశాలల నమ్మనాలు, ఉపాధ్యాయుల నాయకత్వం దీనిమధ్య పరిమళానానా ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అందగా ఉటుందనానా భోనా ఇన్నూ.కార్మికమానానా ఉన్నా యాధాని భువంగరి జిల్లా అర్ధక్షుద గోటిపర్వ ఛానర్ గోడి అధ్యక్షత వసనానా. అనానా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నాటుల మధుసూదన్, ప్రధాన కార్మిగ్గరి రమేష్ కుమార్, రాష్ట్ర సలహాదారు కోమటిరెడ్డి గోపాలరెడ్డి, జిల్లా నాయకులు బండి రాజుల శంకర్, దానపరెడ్డి, అప్పయ్యగోడి, జెలినారెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, సయ్యద్, మరెవరూ, యాదగిరిగర్గి మునిపర్వె ప్రెస్సన్ గుండ్లపర్వె బాజీ, కానెలపర్వె ముగ్గిరం పల్లెష్టే యాదన్, బూడిద మధు, మాజీ ఉపసర్గంచే గుండ్లపర్వె భరతగోడి, సైన్స్ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయుల సీనియర్ల పాఠశాలలు. సలమం బిలి పరి సీతుల్నానా సీనియరంచేది లేదన దీని ముచ్చెట్ట సస్థం చేశారు.

అర్దసి ఎన్నికల ప్రచారంలో..

శుక్రవారం జరగనున్న ఆర్టిసి కార్మిక సంఘం ఎన్నికలలో ఐక్య కూటమి అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరుతూ బుధవారం యాదగిరిగుట్ట ఆర్టిసి డిపోలో ప్రభుత్వ ఎస్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర అయిలయ్య ఎన్నికల ప్రచారం

నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్టీసీ డిపోలోని ప్రయాణ ప్రాంగణంతో పాటు కార్మికులు విడులు నిర్వహిస్తున్న గ్యాజెట్ ప్రాంతాన్ని సందర్శించి ఆర్టీసీ కార్మికులను కలిసి మాట్లాడారు. వారి సమస్యలు, విధి నిర్వహణలోని ఎదురించిన సమస్యలు, ఇబ్బందులు, సంస్థ ఆభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఐఎన్టీయూసీ తరపున పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులు పీవీఆర్ రావు యొక్క 'బాణం' గుర్తుకు, మొగగ్ల రాజేంద్ర యొక్క 'నక్షత్రం' గుర్తుకు ఓటు వేసి ఘన విజయం అందించాలని కార్మికులను కోరారు. కార్మికుల సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణతో పాటు ఆర్టీసీ సంస్థను మరింత పీవీఆర్ చేతం చేయడంలో కార్మికుల పాత్ర కీలకమని ఛీఫ్ అయిలయల్స్ పేర్కొన్నారు. కార్మికులు ఐక్యంగా ఉండి సేవ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ఐఎస్ఎండులో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణంపై పలువురు మహిళా ప్రయాణికుల అభిప్రాయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ద్వారా తమకు కలుగుతున్న ప్రయోజనాలు, ఆర్టీసీ సేవలు, విడులు రాకపోకలు, ప్రయాణ సౌకర్యాలపై ప్రయాణికులు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ కార్మికులు, ఐఎన్టీయూసీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సమస్యలను పరిష్కరించాలి

మున్సిపల్ టెట్ సోల్సింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్

రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జైపాల్ రెడ్డి
మర్దు, యాదగిరిగల్లు: యాదగిరిగల్లు ముని,పాలిటీలో
సమైక్యము కార్యక్రమల సమన్వయం చేసేటనే పరిష్కారం
చాలని మునిపల్ సామీ అండ్ కాంట్రాక్ట్ బిల్ సోంగ్స్
వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జైపాల్
డిమాండ్ చేశారు. యాదగిరిగల్లులోని సీమిపల్
కార్యాలయంలో బుధవారం మునిపల్ కార్యక్రమ
సమావేశం పేరబోయిన స్వామి అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ
సమావేశానికి జైపాల్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన
మల్లాధరము మునిపాల్ వీరి పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం
ప్రజలకు అవసరమైన సేవలను అందించడంలో కార్యక్రమ
కిలక పాత్ర పోషిస్తున్నదికీ వారి హక్కులు, సరైవము
విషయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదన్నారు
కార్యక్రమకు వారానికి ఒకరేజు సేవను, కాణువల్ లిమ్

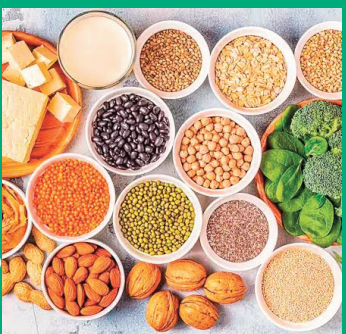


రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు గోదా శ్రీరాములు, సిఐఐ జిల్లా కార్యపర సభ్యులు కత్తింల కృష్ణ, విశిష్టవేదీ రాష్ట్ర ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి పేరబోయిని మోహన్ రెడ్డి, సిఐఐ పీఠిక కార్యదర్శి బబ్బార్ శ్రీధర్, మాజీ ఆఫీసర్ సభ్యులు పేరబోయిని పెంబర్య, రైతల సంఘం మండల కార్యదర్శి పేరబోయిని పెంబర్య, విశిషియసి మండల కార్యదర్శి గంగుని రాజు, గిత్తా పనిపాటి సంఘం మండల కార్యదర్శి గుండు వెంకటేశ్, మునిపల్ శర్మ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షులు గడిపి జయంగిరీ, గ్యాడపాటి స్వామి, గోపి, జయమ్మ, కొన్నె అబ్బయ్యలు, సుదాగాని అయ్యం, గొడపాటి హరిబాబు, కలమ్మ ప్రభులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండుగ మరియు జాతీయ నెలవులు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే ప్రతి కార్మికుడికీ కనీస వేతనం రూ.26,000 చెల్లించాలని, కార్మికుల శ్రమకు తగిన వేతనం కల్పించి వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక భద్రత కల్పించాలని కోరారు. దీర్ఘకాలంగా మునిషల్ సేవల్లో పనిచేస్తున్న కార్మికులను చట్టబద్ధంగా లభించాల్సిన సలహాలు, వేతనాలు, ఇతర హక్కులను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అయిన అన్నారు. కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు సానుకూలంగా స్పందించాలని, లేదాక్షణంలో తయారుచేసిన ఆధ్వర్యంలో తదుపరి కార్యాచరణ చేపడతాయని వాస్తవికంగా, అనంతరం కార్మికుల సమస్యను, డిమాండ్లతో కూడిన వివరితప్రతిని యాదగిరిగుట్ట మునిషల్ మేనేజర్ సమిష్టిత అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏబీబీయూసీ జిల్లా అధ్యక్షులు బోలొల సత్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి ఎండ్రి ఇబ్రూన్, సిబిఐ

పత్తి కొనుగోళ్ళకు సర్వం సిద్ధం

శరీర వదుగుదలకు,
కండరాల బలానికి
ప్రాటీన్లు అవసరం.
పప్పుధాన్యాలు, శనగలు,
బఠానీలు, పాలు, పెరుగు,
పన్నీర్, కోడిగుడ్డు ముత్యం
చికెన్, చేపల ద్వారా
మంచి ప్రాటీను లభిస్తాయి.



మధుర ప్రతినిధి, ఖమ్మం, అక్టోబరు 7 : ఖరీఫ్ మార్కెటింగ్ సొసైటీలో కాటన్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా పత్తి విక్రయం చేరైతుల నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని కరెక్టర్ డివాకర్ డిఎస్ సూచించారు. జిల్లాలో ఖమ్మం, మద్దులసరిగా మార్చి-వైరా ప్రాంతాల్లో 8 జిన్నీంగ్ మిల్లులను కొనగోలు కేంద్రాలుగా నోటిఫై చేశామని, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. పత్తిలో తేమ 8 శాతం లోపు ఉండేలా ఆరబెట్టి తీసుకురావాలని, జిల్లాలోని 129 పత్తి వేదీకల్లో ముయశరీ మీటర్ల ద్వారా తేమ శాతాన్ని ముందే పరీక్షించుకుని వెనుటలుబాటు ఉండవచ్చారు. 8 శాతానికి మించితే తేమ ఉండే ప్రత్తి ఒక్క శాతానికి రూ. 86.67 వాపున కోత ఉంటుందని తెలిపారు. కౌలు రైతులు వ్యవసాయ ఆధికారులను సంప్రదించి కోతాల్లిక రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని చెప్పారు. విక్రయ సమయంలో ఆధార్ బయోమెట్రిక్, ఐసీసీ లేదా ముఖభల్ ఓటిపి ద్వారా ధృవీకరణ తప్పనిసరి అని స్పష్టం చేశారు. రైతులు కపాసి కిసాన్ యాప్ ద్వారా స్టాట్ బుకింగ్ చేసుకుని, పత్తి విక్రయ వివరాలు తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. సందేహాల నివృత్తి కోసం పాట్నాప్ మోబైల్లోని 8897281111, టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 18005995779 ను సంప్రదించాలని కరెక్టర్ కోరారు.

బిజెపి నూతన మోర్చా అధ్యక్షుల నియామకం

ముద్ర, యాదగిరిగుట్ట: భారతీయ



జనతా పార్టీని సంస్థాపకంగా బలపరిచేందుకు గానూ యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలో పార్టీకి పలువురు నూతన మార్గా అభ్యర్థులను పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు కర్త ప్రవీణ్ కుమార్ బుద్ధవారం ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా కర్త ప్రవీణ్ ముఖ్యమంత్రి పార్టీ బలోపేతానికి, ప్రజా సమస్యలపై పోరాడేందుకు క్రియాశీలకంగా పని చేసే నాయకులకు ఈ కమిటీలో ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు.

ఇందులో మహిళా మార్గా పట్టణ అధ్యక్షురాలిగా ఆరుట్ల స్వాతి, ఓపిసి మార్గా అధ్యక్షుడిగా శివరాత్రి శ్రీశైలం, ఎస్సీ మార్గా అధ్యక్షుడిగా రుద్రాక్ష సవీన్ లను నియామిం చేసినట్లు తెలిపారు.

పోషణతోనే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం

మద్రు, సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 7: పోషకాహారంలోనే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ తేజేశ్ వంటి లాల్ తో మద్రు ఆస్సారు. బుద్ధిగాలం సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని సాగర్ బ్లాక్లోని హోటల్ లో జరిగిన పోషకాహారం సందర్భంగా ఆస్సారు హిందీలోని కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు, గర్విణులు, బాలలంతకు పోషకాహారం అందించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రతి కుటుంబంలోని పోషకాహారం ప్రాధాన్యతపై అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందజేస్తున్న సేవలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. చిన్నారులో పోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించి, సకాలంలో అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అవకాశాన్ని ప్రజలకు అందించాన కల్పించేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ రమేష్ మొరిశెట్టి, సీడెడ్ లక్ష్మణ్, వైస్ చైర్మన్ పద్మి ఉల్లా, మున్సిపల్ ఫోర్ లిద్స్ కుమార్తెలకుంట్ల వెంకటేశ్వరి, జిల్లా సర్క్లెమ్ అధికారి నరసింహారావు, సీడీపీ, డిప్యూ డిస్ట్రిక్ట్, కౌన్సిలర్లు జబీర్, తాహిర్, అంజలి, వీరమ్మ, నాగమ్మ, కళావతి, జ్యోతి, రుమీన్, టిడీవర్మలూ లాల్ న్యారు.

జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ కింద 99 పోస్టుల

భక్తికి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

మధుర ప్రతినిధి, ఖమ్మం లోకేశ్వర 7 : జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి కార్యాలయ పరిధిలోని జాతీయ విద్యార్థి మనస్ విభాగంలో కంట్లాక్, అవుట్ సోర్సింగ్ ప్రాతిపదికన ఖాళీగా ఉన్న అవిద్య కేగిరీలో 99 పాఠ్యాల ధర్మశి అర్హులైన అభ్యర్థులను సుండి దరఖాస్తులు అహ్మనిస్తున్నట్లు జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ బి. రామారావు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ అధ్యక్షతన ఏర్పడిన జిల్లా ఎంపిక కమిటీ ద్వారా ఈ నియామక ప్రక్రియ అత్యంత వాడర్దకంగా జరుగుతుందని ఆయన తెలిపేస్తారు. అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులను అక్టోబర్ 8 నుండి 13వ తేదీ వరకు కార్యాలయ పనివేళలో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. అసక్తి గల వారు ఖమ్మం జిల్లా అధికారిక వెబ్ సైట్ సుండి దరఖాస్తు పారమసు డౌన్ లోడ్ చేసుకుని, పూర్తిగా నింపిన పారమతో పాటు నంబరింగ్ విద్యార్థుల గల, నాని కలెక్టర్, ఇతర అవసరమైన ధ్రువపత్రాల జిల్లా కార్యాలయ జతచేయాలని సూచించారు. సుమర్పించాలని దరఖాస్తులను కలెక్టర్ ఆఫ్ డిప్యూటీ మొదటి అంతస్తులో గల జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి కార్యాలయంలో అందజేయాలని సూచించారు. వివిధ పాఠ్యాల విద్యుత్, విద్యార్థతల, మయాపరిమితి, ఎంపిక నిబంధనలకు నంబరింగ్ పూర్తి నమచారం కోసం వెబ్ సైట్ <https://khammam.telangana.gov.in> ను సందర్శించాలని కోరారు.

భువనగిరిలో వికసిత్ భారత్ సంకల్ప సభ

ಸೆವಾ ಜ್ಯೋತಿ ಯಾತ್ರ

ముద్ర ప్రతినిధి, యాదాద్రి



మనవనరిక : బజసు జిల్లా అధ్యక్షులు ఉషామూర్తి అశోక్ గౌడ్ అధ్యక్షతన సామాజిక జగ్గివన్ రామగారి విగ్రహం పద్ద సేనా సమంకల్ అభిమాన్ కార్యక్రమం బుద్ధవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కాసం వెంకటేశ్వర్లు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వేముల అశోక్ మూట్టాడుతూ మోడీ పథకాలు పెర్చు కాదు, దేశంలోని సామాన్యజీవితాన్ని మూర్తాలనే ఒక ఆలోచనా విధానమని అన్నారు. మూట్టాడుతూ 2001 అక్టోబర్ 7న గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా సరేంద్ర మోడీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన రోజు నుంచి, ఈ రోజు వరకు ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానం దాదాపు 25 సంవత్సరాల చరిత్ర, ఈ 25 సంవత్సరాలలో ఆయన కేవలం పదవులను అనుభవించలేదన్నారు. గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రారంభమైన ప్రయాణం... 2014లో భారత ప్రధానమంత్రి స్థానానికి చేరినది 2019లో ప్రజలు మరోసారి ఆయనకు బలమైన మద్దతు, 2024లో దేశ ప్రజలు మద్దతు ఇచ్చి మూడోసారి సరేంద్ర మోడీ ని ప్రధానమంత్రిగా మారుచు ని ప్రస్తుతం వారు. భారతదేశం ఇతరులపై ఆధారపడి దేశంగా కాకుండా... తన సామర్థ్యంపై నిలబడి దేశంగా ఎదిగాలి అనేది మోడీ ఉద్దేశం అని అన్నారు. "చిక్సిత్ భారత్ 2047" ల బక్ష్వాన్న్ ముందుకు తీసుకెళ్లి ప్రయత్నం జరుగుతోందని బీజేపీ కార్యకర్తలు గా మన అధ్యక్ష ఏమిటి? కేవలం ఎన్నికల నుండి కోరిక పట్టుకోవడం కాదు. ప్రజల మద్దతి ఉండాలి. ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు పాశం భాస్కర్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ఏలే చంద్రశేఖర్, తుమారు మరళిద్దర్ రెడ్డి, మామ దశరథ, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు జైనపల్లి రామకృష్ణంనందర్ రెడ్డి, పట్నం శ్రీనివాస్, గూడూరు నరేంద్ర రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు కొప్పల యాదరెడ్డి, చందా మహేందర్ గుప్తా, కాదురాచ్చయ్య, కాదురదర్శులు కామిడికారి కృష్ణ, వైజయంతి, మేడి కొటెష్, జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ అశోక్ బి రామకృష్ణ, కార్యాలయ కార్యదర్శి మంగు నరసింహారావు, పట్టణ అధ్యక్షుల రత్నమర్తం బలరాం, యువ మోర్తా జిల్లా అధ్యక్షులు చంద్రులు కుమార్, వెంగిలే సుచరిత, స్వరలత, యాస్మిన్, మహిళా మోర్తా జిల్లా అధ్యక్షురాలు మాధురి చంద్ర, సీనియర్ నాయకులు దాసరి మల్లేశం, పదమంది జగన్మోహన్ రెడ్డి, సుర్య శ్రీనివాస్, సునదగిని ఉదయ్, రాజ్ బంది కృష్ణ చారి, వివిధ మండలాల అధ్యక్షులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

