manachourasta
మన చౌరాస్తా
The Complete News way

మన చౌరాస్తా
Telugu News Channel

సంపుటి : 01 | సంచిక : 171 | ఆదివారం | 01.12.2024

రైతన్నకు నిరాశేనా..!

- రైతు బంధు, రైతు భరోసా ఊసే ఎత్తని సీఎం
- ముగిసిన రైతు పండుగ సంబురాలు

మహబూబ్‌నగర్, మన చౌరాస్తా :

ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల్లో భాగంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన రైతు పండుగ కార్యక్రమం విజయవంతమైంది. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా భూత్పూరు మండలం అమిస్తాపూర్‌లో మూడు రోజుల పాటు రైతుల కోసం ప్రత్యేకంగా సదస్సు ఏర్పాటు చేశారు. ముగింపు సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించారు. ఈ సభ ద్వారా రైతాంగానికి పలు శుభవార్తలు చెబుతారని మంత్రులు ముందే ప్రచారం చేశారు.

అయితే అందరి చూపు ముగింపు సందర్భంగా జరిగే సీఎం సభ వైపుకే మళ్లింది. రైతు రుణమాఫీ, రైతుబంధుపై కీలక ప్రకటనలు చేస్తారని ఆశించారు. అదే స్థాయిలో మంత్రులు కూడా ప్రచారం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో వేలాది మంది రైతుల ముందు సీఎం ఎలాంటి ప్రకటన చేస్తారని అందరు ఆశగా ఎదురు చూశారు.

అయితే రైతు రుణమాఫీ అంశంలో శుభవార్త విన్న రైతులు ఆనందంలో మునిగిపోయారు. ఇక కీలకమైన రైతు బంధు అంశం మాత్రం సభలో ఊసే లేదు.

ఏ ఎమ్మెల్యే, మంత్రి, చివరకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సైతం దానిమీద మాట్లాడలేదు. రైతు భరోసాపై ఎలాంటి ప్రకటన లేకపోవడంతో రైతాంగానికి నిరాశ ఎదురైంది.

అయితే రైతు సదస్సు రెండో రోజు మంత్రి తుమ్మల వ్యాఖ్యలు రాష్ట్ర రైతాంగాన్ని, రాజకీయాలను షేక్ చేశాయి. రైతు బంధు కంటే బోనస్ బాగుందని రైతులు చెబుతున్నారని ఆయన బాంబు పేల్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న బోనస్‌తో రూ.12 వేల నుంచి రూ.15 వేలు ఆదాయం వస్తున్నాయని రైతులు తమ అభిప్రాయాన్ని తెలిపారని చెప్పారు. అయితే ఏది రైతుకు మేలు అనుకుంటే అదే చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కామెంట్స్ ఒక్కసారిగా ముగింపు రోజైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సభపై చాలా హైప్ పెంచింది. దీంతో మిగిలిన రైతు రుణమాఫీతో పాటు రైతాంగం ఎదురుచూస్తున్న రైతు భరోసాపై నిర్ణయం ప్రకటిస్తారని అనుకున్నారు. దశల వారీగా నిధులు విడుదల ప్రకటిస్తారా? లేక రైతు భరోసా ఎత్తేస్తారా అని ఉత్కంఠగా ఎదురు చూశారు. కానీ రైతు పండుగ ముగింపు సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు ఆ ఊసే ఎత్తలేదు. దీంతో మరోమారు రైతు భరోసాపై చర్చలు మొదలయ్యాయి. ఏం చేయబోతున్నారు.. పెట్టుబడి సాయం చేస్తారా లేక ఈ అంశంపై మరికొన్ని రోజులు ఇలాగే మౌనం పాటిస్తారా అనేది చూడాల్సి ఉంది. సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్, మంత్రులు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, శ్రీదర్‌బాబు, వెంకట్‌రెడ్డి, దామోదర రాజనర్సింహా, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చేర్యాల డివిజన్ కోసం సీఎంను కలుస్తా

- డీసీసీ ప్రెసిడెంట్ కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి

2

డాటా ఎంట్రీ సజావుగా సాగాలి

- జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా

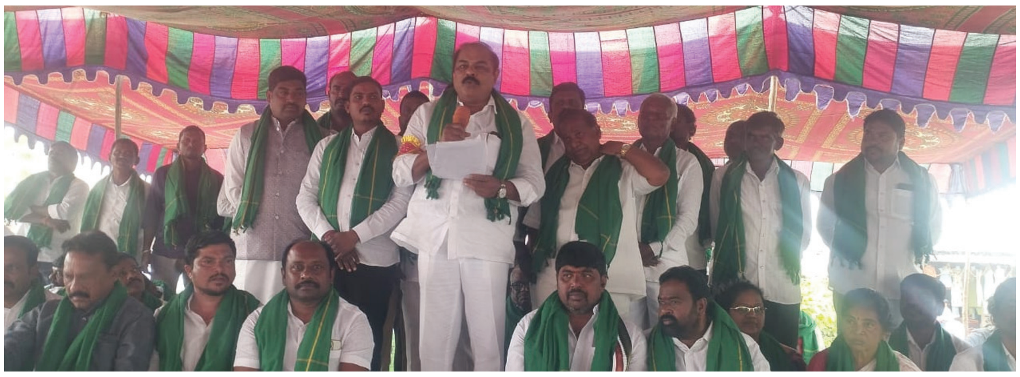
3

రైతన్నే దేశానికి వెన్నెముక

- మార్కెట్ చైర్మన్ శివరాజ్ యాదవ్

4

General News



రెవిన్యూ డివిజన్ కోసం సీఎంను కలుస్తా

- జనగామ డీసీసీ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి

చేర్యాల, మన చౌరాస్తా : చేర్యాలను రెవెన్యూ డివిజన్ చేయడంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మిగిలిన మంత్రుల వద్దకు జేఏసీ నాయకులను తీసుకొని వెళ్లి డివిజన్ ఏర్పాటు అయ్యే విధంగా తన వంతు కృషి చేస్తానని జనగామ డిసిసి అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాపరెడ్డి అన్నారు. జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక అంగడి బజారు వద్ద ప్రజా సంకల్ప దీక్షను జేఏసీ చైర్మన్ డాక్టర్ రామగళ్ళ పరమేశ్వర్ అధ్యక్షతన శనివారం ఉదయం 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం మూడు గంటల వరకు చేపట్టగా ఈ కార్యక్రమానికి కొమ్మూరి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. అంతకుముందు అంబేద్కర్, ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ విగ్రహం, చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కొమ్మూరి మాట్లాడుతూ గతంలో చేర్యాల అన్ని రంగాలలో ముందు ఉండేదని గుర్తు చేశారు. 2001 నుండి ప్రజలకు సేవ చేసే అదృష్టం తనకు దక్కిందని తెలంగాణ ఉద్యమం చేర్యాల నుండి ప్రారంభమై తారాస్థాయికి చేరిందని గుర్తు చేశారు. కెసిఆర్ను తానే చేర్యాలకు తీసుకువచ్చానని నాడు కెసిఆర్ను తెలంగాణ విషయంలో సిద్దిపేట వారు పెద్దగా పట్టించుకోలేదని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చింది సోనియా గాంధీ అని కానీ కెసిఆర్ కాంగ్రెస్ ను సోనియా గాంధీని మర్చిపోయారని అన్నారు. 10 సంవత్సరాలు పాలన చేసి కెసిఆర్ ఒరగబెట్టిందేమీ లేదని అన్నారు. చేర్యాల నియోజకవర్గం కోసం తాను పోరాటం చేశారని కానీ పొన్నాల లక్ష్మయ్య, వినోద్ కుమారులు డీలిమిటేషన్ కమిటీ లో ఉండి కూడా పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. చేర్యాలను జనగామలో కలిపి ఈ ప్రాంతానికి అన్యాయం చేసింది వారిద్దరేనని అన్నారు. తన ఎదుగుదలను చూసి ఓర్వలేక ప్రాంతాన్ని బలి చేశారని అన్నారు. మన చేర్యాల ప్రాంతంలో పదిమంది మంచి పనిని అడ్డుకునే వారు ఉన్నారని వారి వల్లే ఈ ప్రాంతం అన్యాయానికి గురవుతుందని అన్నారు. ఈ ప్రాంతానికి గోదావరి జలాలు తెచ్చింది తానేనని, పది సంవత్సరాలు డివిజన్ కోసం పోరాటం చేశానని అప్పుడు ఎమ్మెల్సీగా ఉన్న నేటి ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి సీఎం కేసీఆర్ కు దగ్గరగా ఉన్న ఎందుకు చేర్యాలను రెవెన్యూ డివిజన్ చేయలేదని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెచ్చిన పనులను కొబ్బరికాయలు కొట్టి ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి ప్రారంభించడం సిగ్గుచేటు అని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రచారంలో భాగంగా జనగామ కు వచ్చినప్పుడు తనను గెలిపిస్తే డివిజన్ కేంద్రం ఇస్తానని మాట ఇచ్చాడని కానీ ప్రజలు గెలిపించకపోవడంతో ఒకింత ఈ ప్రాంతం పై ముఖ్యమంత్రి కోపంగా ఉన్నాడని అయినా ముఖ్యమంత్రిని ఒప్పించి డివిజన్ తెచ్చే విధంగా కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ ప్రాంతాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసిన ఘనత బీఆర్ఎస్ పార్టీకే దక్కుతుందని సిద్దిపేట జిల్లాలో కలిపి ఈ నాలుగు మండలాలకు వారు చేసింది ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఈ ప్రాంత నీళ్లను దోచుకెళ్ళారని, చేర్యాల మార్కెట్లో ఉన్న ఎనిమిది కోట్ల నిధులను సిద్దిపేటకు తరలించారని ఆ ఘనత హరీష్‌రావు కే దక్కుతుందని అన్నారు. డివిజన్ రావాలంటే అందరూ ఒకటి కావాలని తాను అన్ని పార్టీలను ఆహ్వానిస్తున్నానని అలా అయితే డివిజన్ రావడం సులభతరం అవుతుందని అన్నారు. నాడు కెసిఆర్ దొంగ దీక్ష చేశాడని సీఎంగా రాష్ట్రాన్ని దోచుకున్నాడని ఉద్యమకారులకు అన్యాయం చేశాడని అన్నారు. ఎర్రబెల్లి వద్ద 300 ఎకరాలు సంపాదించాడని అది చాలక తన 18 ఎకరాల భూమిని లాక్కున్నాడని విమర్శించారు.

'పల్లా' నోరు అదుపులో పెట్టుకో..!

- కడియంను విమర్శించే స్థాయి నీకులేదు
- నువ్వో కబ్జా రాయుడివి..
- నమ్మవాళ్లను మోసం చేసిన ఘనత నీది..
- టీపీసీసీ కార్యదర్శి కంచె రాములు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి తన స్థాయిని మరచి మాట్లాడుతున్నాడని.. ఆయన నోరు అదుపులో పెట్టుకోకుంటే ప్రజలే గుణపాఠం చెబుతారని కాంగ్రెస్‌సీనియర్‌నేత కంచె రాములు అన్నారు. స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్‌ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరిపై పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను రాములు తీవ్రంగా ఖండిస్తూ శనివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. మచ్చలేని నేత కడియం శ్రీహరిపై పల్లా ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడడం సరికాదన్నారు. జనగామ, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్‌బీఆర్‌ఎస్‌అడ్డా అంటున్న పల్లా ఓ సారి చరిత్ర తెలుసుకోవాలన్నారు. జనగామ నియోజకవర్గం ఏర్పడిన తర్వాత ఇప్పటి వరకు 16 సార్ల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలు జరిగాయన్నారు. ఇందులో మూడు సార్లు వామక్షాలు గెలిస్తే 10 సార్లు కాంగ్రెస్‌జెండా గురవేసిందన్నారు. ఉద్యమ నేపథ్యంలో టీఆర్‌ఎస్‌నుంచి రెండు సార్లు ముత్తిరెడ్డి ఎమ్మెల్యే అయ్యాడని, ఇక పల్లా ఈసారి ఏ విధంగా గెలిచాడో జనగామ ప్రలందరికీ తెలుసన్నారు. మరి జనగామ 10 సార్లు గెలిచిన కాంగ్రెస్‌అడ్డా.. మూడు సార్లు గెలిచిన బీఆర్‌ఎస్‌అడ్డా.. పల్లానే అర్థం చేసుకోవాలన్నారు. నమ్మిన సొంత సోదరిని మోసం చేసిన పల్లా ఇక్కడకు వచ్చిన నీతులు చెప్పడం దయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్టు ఉందన్నారు. కడియం రాజకీయ జీవితంలో ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి కేసులు లేవని, పల్లాపై ఎన్ని ఆరోపణ, కేసులు ఉన్నాయో అందిరికీ తెలుసన్నారు. కడియం ఎమ్మెల్యే అయినప్పుడు పల్లాకు అసలు రాజకీయాలే తల్వదన్నారు. శ్రీహరిపై విమర్శలు చేస్తున్న పల్లా వాటిని రూజువు చేస్తారా ప్రశ్నించారు. అదే ఆయనపై ఉన్న ఆరోపణలను తాము రుజువు చేస్తామని కంచె పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై ఎక్కడైనా బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికైనా పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి నోరు అదుపులో పెట్టుకుని మాట్లాడాలని హితవుపలికారు.

సీఎం కప్ క్రీడలకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ మున్సిపల్ పరిధిలోని ధర్మకంచ మినీ స్టేడియం లో సీఎం కప్ క్రీడల నిర్వహణకు చేపట్టవలసిన ఏర్పాట్లను అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పింకేష్ కుమార్ శనివారం సంబంధిత అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సీఎం కప్ క్రీడలను ఈనెల 7 నుంచి 21 వరకు జరుగుతాయన్నారు. 7వ తేదీ నుండి 8వ తేదీ వరకు గ్రామ పంచాయతీ స్థాయిలో క్రీడలు నిర్వహిస్తామని, అదే నెలలో 10వ తేదీ నుండి 12వ తేదీ వరకు మండల స్థాయిలో, 16వ తేదీ నుండి 21వ తేదీ వరకు జిల్లా స్థాయిలో క్రీడలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. క్రీడా ప్రాంగణం సమాంతరంగా ఉండాలన్నారు. చెత్త చెదారం తొలగించి నిరంతరం శుభ్రంగా ఉంచాలన్నారు. తాగునీరు, విద్యుత్ సౌకర్యాలను కల్పించాలని, మరుగుదొడ్లు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలన్నారు. వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అదనపు కలెక్టర్ వెంట జిల్లా యువజన, క్రీడల అధికారి వెంకట రెడ్డి, మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు, తహసీల్దార్ హుస్సేన్ తదితరులు ఉన్నారు.

'లగచర్ల' పోరాటం దేశానికి స్ఫూర్తిదాయకం

గిరిజన విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజేందర్

జనగామ, మన చౌరాస్తా : లగచర్ల లంబాడీల తిరుగుబాటు యావత్ జాతికే దిక్సూచి అని గిరిజన విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కొర్ర రాజేందర్ నాయక్ అన్నారు. శనివారం జనగామ చౌరస్తాలోని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి అర్పించి మాట్లాడారు. గత కొన్ని నెలలుగా లగచర్ల ప్రాంతంలోని లంబాడి పేద ప్రజలను "ఫార్మా కంపెనీల స్థాపన" పేరిట, వారి భూములను లాక్కోడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన నిర్బంధ కాండ, దౌర్జన్యంపై అక్కడి లంబాడి ప్రజలు పోరాడారని అన్నారు. అక్కడి గిరిజన ప్రజల పోరాట స్ఫూర్తితోనే ప్రభుత్వం అనాలోచిత నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుందన్నారు. కార్యక్రమంలో లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర నాయకులు అజ్మీరా స్వామినాయక్, రాష్ట్ర నాయకులు గాంధీ నాయక్, జిల్లా నాయకులు కాలురామ్ నాయక్, ఎల్‌హెచ్‌పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు నరేష్‌నాయక్, జిల్లా నాయకులు కొమురెల్లి నాయక్, హరి నాయక్, రవి నాయక్, జీతేందర్ నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Local News

డేటా ఎంట్రీ సజావుగా నిర్వహించాలి

- **జనగామ కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్**

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయం లోని జీ6, జీ5/ఎన్ఐసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఏర్పాటు చేసిన బచ్చన్నపేట మండల సమగ్ర ఇంటింటి సర్వే డేటా ఆన్ లైన్ కంప్యూటరీకరణ కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ శనివారం పరిశీలించారు. ఎవరెవరు ఎన్ని ఫారాలు నమోదు చేశారు, ఇప్పటివరకు ఎన్ని పూర్తి చేశారు అని డేటా ఆపరేటర్లను కలెక్టర్ అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే డేటా ఆన్‌లైన్ నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు. డేటా ఎంట్రీలో ఎలాంటి తప్పులు చేయరాదన్నారు. ప్రతి కుటుంబం సమగ్ర వివరాలను క్షుణ్ణంగా, సజావుగా నమోదు చేయాలని సూచించారు.

ఈవీఎం గోదాం పరిశీలన

జనగామ, మన చౌరాస్తా : ప్రతి నెల పరిశీలన లో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి శనివారం జనగాం సమగ్ర జిల్లా కార్యాలయ సముదాయంలో ఉన్న ప్రధాన ఈవీఎం గోదామును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ భద్రతా నమోదు పుస్తకం, సీసీ కెమెరాల పని తీరు, మంటల నియంత్రణ పద్ధతులను పరిశీలించారు. భద్రతా ప్రమాణాలను కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని పోలీసు సిబ్బందిని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జనగాం ఆర్డీఓ గోపిరాం, ఎన్నికల విభాగం సూపరింటెండెంట్, ఇతర ఎన్నికల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ మీటింగ్‌లో సమస్యలు ఎకరువు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ మున్సిపల్ సర్వసభ సమావేశం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పోకల జమున అధ్యక్షతన శనివారం జరిగింది. సమావేశంలో బీజేపీ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ మహంకాళి హరిశ్చంద్ర గుప్త మాట్లాడుతూ కౌన్సిల్ ఎజెండాలో ఎన్ని ఉన్నాయో టేబుల్ అన్ని ఉండడం సమంజసం కాదని ఎమర్జెన్సీ సందర్భంలో మాత్రమే టేబుల్ ఏజెండా పెట్టాలని గతంలో లైట్ల విషయంలో ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండేది కాదని ఇప్పుడు లైట్లు విషయంలో ప్రజలకు చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుందని వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. గతంలో టెండర్ అయిన అభివృద్ధి పనులు కూడా కావడం లేదని అన్నారు. తదుపరి శిథిలావస్థలో ఉన్న మున్సిపల్ మడిగల కూల్చివేసే విషయంలో కౌన్సిలర్ల మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా హరిచంద్ర గుప్త, పాండు మాట్లాడుతూ శిథిలావస్థలో ఉన్న మడిగలను అధికారులు పరిశీలించి చర్య తీసుకోవాలన్నారు. వంగాల కళ్యాణి మాట్లాడుతూ శిథిలావస్థలో ఉన్న మడిగలను కూల్చవద్దని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ పోకల జమున మాట్లాడుతూ అధికారులు పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకుంటరని అన్నారు. గుర్రం భూలక్ష్మి మాట్లాడుతూ తన వార్డులో అండర్ పాస్ అభివృద్ధి పనులు జనరల్ ఫండ్ నుంచి ఎల్ఆర్ఎస్ మార్చాలని కోరారు. వాంకోడు అనిత, పగిడిపాటి సుధా మాట్లాడుతూ తమ వార్డులో అభివృద్ధి

పనులు కేటాయించాలని, గతంలో కేటాయించ బడిలో అభివృద్ధి పనులు కావడం లేదని అన్నారు. బండ పద్మ, ఉడుగుల శ్రీలత, పేర్నిస్వరూప మాట్లాడుతూ శానిటేషన్ విషయంలో లేబర్ లేకపోవడం వల్ల పనులు కావడం లేదని, వెంటనే లేబర్ ను పెంచాలని అన్నారు. మల్లేష్, రామచందర్ మాట్లాడుతూ కోతులు, కుక్కల విషయంలో ప్రజలకు ఇబ్బందికరంగా ఉందని వెంటనే సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ రాంప్రసాద్, మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు, డీఈ చంద్రమౌళి, మేనేజర్ రాములు, సానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ గోపయ్య, మధు, శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల చావులు ప్రభుత్వానికి కనిపించడం లేదా

- **ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి ధర్మభిక్షం**

జనగామ, మన చౌరాస్తా : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఫుడ్ పాయిజన్లు, విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు ప్రభుత్వానికి కనిపించడం లేదాని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి ధర్మభిక్షం అన్నారు. ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ శనివారం జనగామలో పాఠశాలల బంద్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ధర్మ భిక్షం మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఫుడ్ పాయిజన్ మరణాలు జరుగుతున్నా అధికారులు, ప్రభుత్వ, మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రి ఎవరికి కూడా సోయలేపోయిందన్నారు. వారి సొంత ఆర్థిక ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే పనిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అదే విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి సరిపడా నిధులు ఇవ్వడం లేదని, దీంతో కాంట్రాక్టర్లు నాసిరకమైన సరుకులను పాఠశాలలకు అందిస్తూ విద్యార్థుల మరణానికి కారణం అవుతున్నారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా నాయకులు ఆర్య, శ్రీనాథ్, ఆర్మన్, సాయి, సొహెల్, చరణ్, శశి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో సమస్యలు పరిష్కరించాలి

బచ్చన్నపేట, మన చౌరాస్తా : రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఫుడ్ పాయిజన్ అంశంలో ఎస్ఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కమిటీ ప్రభుత్వ పాఠశాలల బంద్ పిలుపులో భాగంగా బచ్చన్నపేట మండల కేంద్రంలో వివిధ గ్రామాల ఉన్నత పాఠశాలలు బంద్ నిర్వహించారు. అనంతరం బచ్చన్నపేట మండల కార్యదర్శి దండుగుల మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఆర్థిక స్థోమత లేని పేదలు ఎందరో తమ కన్న బిడ్డల భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వ విద్యనే ఆధారమని భావించి సంక్షేమ హాస్టళ్లు, గురుకుల పాఠశాలల్లో చేర్పిస్తుంటే ప్రభుత్వం విద్యారంగం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తుందన్నారు. బాల బాలికలకు కార్పొరేట్ స్థాయి విద్యను అందిస్తున్నామని చెబుతున్నారు తప్ప క్షేత్ర స్థాయిలో ఎస్సి, ఎస్టీ, బీసీ మైనార్టీ లాంటి గురుకులాలు వసతి గృహాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో జిల్లా అధికారుల పర్యవేక్షణ లేదన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకులలు , వసతి గృహలలో హాస్టల్లో విద్యార్థులకు అన్నంలో పురుగులు రావడం, ఆహారం కల్తీ జరగడం, ఫుడ్ పాయిజన్‌తో విద్యార్థుల అస్వస్థత, హాస్టల్లోకి వన్యప్రాణులు రావడం లాంటి ఘటనలతో ఎంతోమంది విద్యార్థుల ప్రాణాలు పోతున్నా ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదన్నారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశ్వారు. కార్యక్రమం మండల కమిటీ సభ్యులు సాగర్, అఖిల్, నిఖిల్, ముఖేష్, యుగంధర్, సూర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

General News

రైతన్న దేశానికి వెన్నెముక

■ **మార్కెట్ చైర్మన్ శివరాజ్ యాదవ్**

జనగామ, మన చౌరాస్తా : రైతన్న దేశానికి వెన్నెముక అని జనగామ వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ శివరాజ్ యాదవ్ అన్నారు. శనివారం పాలమూరులో నిర్వహించిన రైతు పండుగను జనగామ మండలం గానుగుపహాడ్ గ్రామ రైతు వేదికలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రైతులతో కలిసి వీక్షించారు. అనంతరం శివరాజ్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పనిచేస్తుందన్నారు. రైతును రాజు చేయడం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి లక్ష్యమని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో జనగామ వ్యవసాయ అధికారులు రామారావు, జనగామ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు లింగాల నర్సిరెడ్డి, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు ముక్కెర యాదగిరి, తుపాకుల రాములు, కూమార్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ నామల శ్రీనివాస్, బబ్బరి సంతోష్, మారబోయిన ప్రకాష్ యాదవ్, తాటి లక్ష్మీనారాయణ, కారింగుల నరసింహారెడ్డి, రెడ్డబోయిన నర్సయ్య, కమలాకర్, అరవింద్, రాజు, నవీన్, రమేష్, సంపత్, కరుణాకర్, ఏడీఈ, ఏవో, వివిధ గ్రామాల ఏఈవోలు, విద్యుత్ అధికారులు, వివిధ పార్టీల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జనగామలో కల్లుగీత కార్మిక సంఘ సదస్సు

జనగామ, మన చౌరాస్తా : జనగామ జిల్లా కేంద్రంలోని గాయత్రి గార్డెన్‌లో కల్లుగీత కార్మిక సంఘం 67వ వార్షికోత్సవం శనివారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కేజీకేఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రమణ గౌడ్, బీసీ కమిషన్ మెంబర్ బాల లక్ష్మీ గౌడ్, సుప్రజ హాస్పిటల్స్ ఎండీ విజయ్ గౌడ్‌తో పాటు ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త బబ్బూరి శ్రీకాంత్ గౌడ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కల్లుగీత సంఘం వార్షికోత్సవం జరుపుకోవడం శుభపరిణామం అన్నారు. కేజీకేఎస్ సంఘం నాయకులు అంతా ఒకే తాటిపై ఉండి కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాడాలని సూచించారు. అంతేకాకుండా జనగామ జిల్లాలో పుట్టి మొగల్ పాలకులా అరాచకాలపై పోరాడి గోల్కొండ కోటను జయించిన వీరుడు సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ పేరును జనగామ జిల్లాకు పెట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్, హన్మకొండ లలో ఉన్న గౌడ హాస్టల్ మాదిరిగా మన జనగామ జిల్లాలో కూడా ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. జనగామ చౌరస్తా సర్దార్ పాపన్న గౌడ్

కాంస్య విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు కోసం కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే ట్యాంక్ బండ్ మీద పాపన్న విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పాపన్న గౌడ్ ఎలిన ఖిలాషాపూర్, తాటికొండ, జాఫర్ గడ్ కోటలను అభివృద్ధి చేసి పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేజీకేఎస్ రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల నాయకులు, గీత కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల అందచేత

సనత్‌నగర్, మన చౌరాస్తా : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం షాపూర్ నగర్లో నిరుపేదల పాలిట సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఒక వరంలా మారిందని, ప్రతి ఒక్కరూ సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ వినియోగించుకోవాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ శనివారం అన్నారు. అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన బి. వెంకటమ్మ, ఎన్. రాధికలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన రూ. 51 వేలు, రూ40 వేల చెక్కులను మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తన నివాసంలో అందించారు.

తెలంగాణ పబ్లిక్ కమిషన్ చైర్మన్‌గా బుర్రా వెంకటేశం

■ **హర్షం వ్యక్తం చేసిన జనగామ వాసులు**

జనగామ, మన చౌరాస్తా : తెలంగాణ పబ్లిక్ కమిషన్ చైర్మన్ గా బుర్రా వెంకటేశం నియామకంపై జనగామ జిల్లా ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జనగామ జిల్లా ఓబుల్‌కేశ్వపూర్‌కు చెందిన వెంకటేశం 1995లో మెయిన్స్ ఫలితాల్లో జాతీయ స్థాయిలో 15వ ర్యాంకు, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 1వ ర్యాంకు సాధించి 1996లో ఆదిలాబాద్ ట్రైనీ అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ గా 1996లో చివర్లో తూర్పు గోదావరి జిల్లా రంపచోడవరం, 1998లో రాజమండ్రి సబ్ కలెక్టర్ గా 1999లో వరంగల్ మునిసిపల్ కమిషనర్ గా 2001లో చిత్తూరు 2003లో గుంటూరు జాయింట్ కలెక్టర్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. ప్రస్తుతం గవర్నర్ సెక్రటరీగా, విద్యా శాఖ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీగా కొనసాగుతున్నారు.

కోఠిలో విద్యార్థినుల ఆందోళన

నాంపల్లి, మన చౌరాస్తా : హైదరాబాద్ కోఠి మహిళా కళాశాలలో శనివారం విద్యార్థినులు ఆందోళనకు దిగారు. కోఠి మహిళా విశ్వవిద్యాలయాన్ని యూజీసీలో చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. డిగ్రీ పూర్తి అవుతున్న నేపథ్యంలో ఇంతవరకు యూజీసీలో చేర్చకపోవడం వల్ల తమకు ఏ ప్రాతిపదికన సర్టిఫికెట్ ఇస్తారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి యూజీసీలో చేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

కాలనీలో మౌలిక వసతుల కృషిచేస్తా

కుత్బుల్లాపూర్, మన చౌరాస్తా : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పేట్ బషీరాబాద్ లో సురక్ష గ్రీన్ మెడోస్ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు ఎమ్మెల్యే కేపి. వివేకానంద్ ని కలిసి కాలనీలో నెలకొని ఉన్న మౌళిక వసతులు కల్పించాలని కోరుతూ శనివారం వినతి పత్రం అందజేశారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ నియోజక వర్గ అభివృద్ధికి గత పదేళ్ల కాలంలో కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించి అభివృద్ధి పరచామని, పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా కొత్త కాలనీలు వెలుస్తున్నాయని అన్నారు.

బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన

జహీరాబాద్, మన చౌరాస్తా : జహీరాబాద్ నియోజకవర్గం రaరా సంఘం మండల్ పరిధిలోని ప్యాలవరం గ్రామంలో హైలెవల్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం శంకుస్థాపన ప్రారంభోత్సవంలో ఎంపీ సురేష్ కుమార్ షెట్కార్ తో కలిసి డాక్టర్ ఉజ్వల్ రెడ్డి శనివారం పాల్గొని శిలాఫలకాన్ని రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర సెట్విన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ గిరిధర్ రెడ్డి, ఆయా మండలాల కాంగ్రెస్ నాయకులు, మండల అధ్యక్షులు, ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

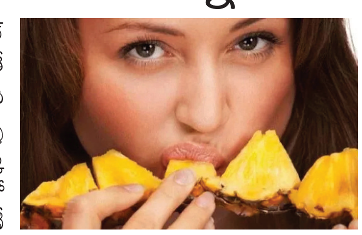
జ్వరం వచ్చినప్పుడు మటన్ తింటున్నారా..?

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదు అన్నది చాలామందికి సందేహం. మటన్ లాంటి మాంసాహారం తినడం వల్ల లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో చాలామందికి తెలియదు. సాధారణంగా జ్వరం వచ్చినప్పుడు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. మటన్ లాంటి మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికి కాస్త ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అంతేకాకుండా, జ్వరం వల్ల శరీరం బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు మాంసం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.కానీ, ఈ విషయంలో ఒక నిర్దిష్ట నియమం లేదు. కొంతమంది వైద్య నిపుణులు జ్వరం తీవ్రత, వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితులు బట్టి మాంసాహారం తీసుకోవడం గురించి వేర్వేరు సలహాలు ఇస్తారు. ప్రయోజనాలు: మటన్‌లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జ్వరం వల్ల శరీరం బలహీనపడినప్పుడు, ఈ ప్రోటీన్లు శరీరాన్ని తిరిగి బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి.మటన్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. జ్వరం వల్ల రక్తహీనత వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఐరన్ శరీరానికి చాలా అవసరం.మటన్‌లో విటమిన్ బి12, జింక్ వంటి ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. “చికెన్: కోడి మాంసాన్ని షాపు నుంచి తెచ్చాక కడగకూడదా? వాష్ చేస్తే ప్రమాదమా? మరి ఎలా వండాలి?” నష్టాలు: జ్వరం వచ్చినప్పుడు జీర్ణ వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉంటుంది. మటన్ లాంటి భారీ ఆహారాన్ని జీర్ణించుకోవడం కష్టం కావచ్చు. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు.కొంతమందికి మటన్ తినడం వల్ల జ్వరం మరింత పెరగవచ్చు. ఎందుకంటే మటన్ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచే గుణం కలిగి ఉంటుంది.మటన్‌లో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం మంచిది కాదు. ముగింపు: జ్వరం వచ్చినప్పుడు మటన్ తినాలా వద్దా అనే నిర్ణయం వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జ్వరం తీవ్రత, వైద్యుని సలహా ఆధారంగా తీసుకోవాలి. సాధారణంగా తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది.

చలికాలంలో రోజుకెన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి?

శీతాకాలంలో చల్లని వాతావరణం కారణంగా దాహంగా అనిపించదు. దీంతో చాలా మంది తగినంతగా నీళ్లు తాగరు. ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చలిగాలుల కారణంగా దాహంగా అనిపించదు. దీంతో చాలా మంది నీళ్లు తాగాల్సిన అవసరం లేదని అనుకుంటారు. కానీ శీతాకాలంలో కూడా శరీరానికి నీరు చాలా అవసరం. శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోతే ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందుచేత చలి కాలంలో తీసుకునే ఆహారం నుంచి మనం తాగే నీటి పరిమాణం వరకు ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు రోజంతా నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చలికాలంలో దాహం వేయకపోయినా రోజుకు కనీసం 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండే పురుషులు రోజుకు 10 నుంచి 14 గ్లాసుల నీరు, మహిళలు 8 నుంచి 12 గ్లాసుల నీరు తాగాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా నీళ్లకు బదులు జ్యూస్, పాలు, టీ, కొబ్బరి నీళ్లు కూడా తాగవచ్చు. దీని వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురికాకుండా ఉంటుందని, తద్వారా రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఊబకాయం సమస్య తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మనం రోజుకు ఎంత ఆహారం తీసుకుంటామో.. దానిని బట్టి శరీరానికి అవసరమైనంత నీరు తాగాలి. లేదంటే తినే ఆహారం జీర్ణం కాదు. ఇది స్థూలకాయానికి దారితీస్తుంది.

చలికాలంలో పైనాపిల్ తింటున్నారా?



తియ్యటి రుచి, వాసన తో ఉండే ఈ పైనాపిల్ లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే పైనాపిల్ చలికాలంలో తినక పోవడమే మంచిది అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీళ్ళు పైనాపిల్ తినొద్దు చలికాలంలో పైనాపిల్ ఎక్కువగా తినొద్దని, ఇది తినడం వల్ల నోరు కొట్టుకుపోయే ప్రమాదం వస్తుందని చెబుతున్నారు. గర్భిణీలు కూడా ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చిన తొలి రోజుల్లో పైనాపిల్ ని తినడం మంచిది కాదని, ఇది గర్భస్రావాన్ని పెంచే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. చలికాలంలో చాలా మంది అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అటువంటివారు పైనాపిల్ తినడం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. ‘‘ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత మజ్జిగ తాగుతున్నారా? గుండె ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది?’’ ఈ నొప్పులతో పైనాపిల్ తినొద్దు పైనాపిల్ అలర్జీని మరింత పెంచుతుందని ఇందులో ఉండే ఎంజైమ్ లు పెదవులు మందంగా మారడం, నోరు కొట్టుకుపోవడం వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణం అవుతుందని చెబుతున్నారు. ఇక ఆర్థరైటిస్ తో బాధపడేవారు పైనాపిల్ ను శీతాకాలంలో పొరపాటున కూడా తినకూడదు. ఇది కీళ్లనొప్పులను, ఒళ్ళు నొప్పులను తీవ్రతరం చేస్తుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు పైనాపిల్ జోలికి పోకండి సైనస్ సమస్యలు శీతాకాలంలోనే ఎక్కువ వేధిస్తాయి. ముక్కు మూసుకుపోవడం, గొంతు నొప్పి రావడం, కఫం సమస్యలు చోటు చేసుకోవడం, పొడి దగ్గు రావడం వంటి ఇబ్బందులు శీతాకాలంలోనే వస్తాయి.ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు పైనాపిల్ అస్సలు తినకూడదు.తింటే సమస్య మరింత జటిలం అవుతుంది. పైనాపిల్ లో ఎక్కువ మొత్తంలో సుక్రోజ్ షుగర్ ఉంటుంది. ఇది త్వరగా జీర్ణం కాదు.

విటమిన్ డీ..

తక్కువే కాదు, ఎక్కువైనా ప్రమాదమే

శరీరానికి సరిపడ విటమిన్ డీ లభించకపోతే ఇబ్బందులు తప్పవని తెలిసిందే. అందుకే కచ్చితంగా శరీరానికి సరిపడ విటమిన్ అందేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే విటమిన్ డీ లభించకపోతే నష్టాలు ఉన్నాయన్నదాంట్లో ఎంత వరకు నిజం ఉందో.. విటమిన్ ఎక్కువైనా ఇబ్బందులు తప్పవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి సహజంగా లభించే విటమిన్స్‌లో విటమిన్ డీ ఒకటి. ఎక్కువ సమయం ఏసీల్లో గడపడం, సూర్య రశ్మి ఇంట్లోకి రాని అగ్గిపెట్టెల్లాంటి అపార్ట్‌మెంట్స్‌లో నివసిస్తుండడం వల్ల చాలా మంది విటమిన్ డీ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు మొదలు, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు చివరికి మానసిక సమస్యలకు సైతం విటమిన్ డీ లోపం కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇటీవల విటమిన్‌డి లోపంతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. అయితే విటమిన్ డీ లోపం ఉందని నిర్ధారించుకోకుండానే కొందరు సప్లిమెంటరీ ట్యాబ్‌లెట్స్‌ను వాడుతున్నారు. అయితే శరీరంలో విటమిన్ డీ తక్కువైతే సమస్యలు ఉంటాయన్నదాంట్లో ఎంత వరకు నిజం ఉందో విటమిన్ డీ ఎక్కువైనే అదే స్థాయిలో సమస్యలు తప్పవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెనకా ముందు ఆలోచించకుండా ట్యాబ్లెట్స్ వాడితే పలు ఇబ్బందులు తప్పవని అంటున్నారు. ఇంతకీ విటమిన్ డీ ఎక్కువైన విషయాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి.? ఎలాంటి లక్షణాల ఆధారంగా విటమిన్ డీ ఎక్కువైన విషయాన్ని కనుగొనవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీరంలో విటమిన్ డీ స్థాయిలు ఎక్కువైతే.. కడుపులో వికారంగా ఉంటుంది. వాంతులు వేధిస్తుంటాయి. ఇక మలబద్ధకం సమస్య కూడా తప్పదని నిపుణులు అంటున్నారు. విటమిన్ డీ ఎక్కువైతే.. ఆకలి తగ్గిపోతుందుఇ. అదే విధంగా మానిసక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. నిత్యం గందరగోళం, నిరాశ, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వైద్యుల సూచనలు, వైద్య పరీక్షలతో సంబంధం లేకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో విటమిన్ డీ ట్యాబ్లెట్స్‌ను ఉపయోగించకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సహజంగానే విటమిన్ డీ పందే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇందుకోసం ఉదయాన్నే వచ్చే లేలేత సూర్య కిరణాలు చర్మంపై పడేలా చూసుకోవాలి. వారానికి రెండు నుంచి మూడు రోజుల పాటు ఎండలో ఉంటే సరిపోతుంది. అది కూడా రోజుకు 15 నుంచి 20 నిమిషాలు ఉండాలి. ఇక తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కూడా విటమిన్ డీ పొందొచ్చు. ముఖ్యంగా చేపలు, పాలు, పప్పులు, ఆరెంజ్ జ్యూస్ వంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ప్రిపేరింగ్..

అఖండ 2

మన చౌరాస్తా, సినిమా : సినిమా ఇండస్ట్రీలో సెటిల్ కావాలంటే ఏ చదువు చదవాలి? చదువు సంగతేమోగానీ.. ఇప్పుడున్న సిట్చువేషన్‌లో ప్యాన్ ఇండియా ఎంట్రన్స్ రాయాలి. ఆల్రెడీ రీజినల్‌గా ప్రూవ్ చేసుకున్న మాస్ కెప్టెన్స్ అయినా.. ప్యాన్ ఇండియా ఎంట్రన్స్ పక్కాగా అటెండ్ కావాల్సిందే. లేటెస్ట్ గా ఈ ఎంట్రన్స్ రాయడానికి అఖండ 2తో ప్రిపేర్ అవుతున్నారు బోయపాటి. నందమూరి బాలకృష్ణ - బోయపాటి కలిసి సినిమా చేస్తే బ్లాక్ బస్టర్ గ్యారంటీ అనే విషయం మన దగ్గర మళ్లీ మళ్లీ ప్రూవ్ అవుతూనే ఉంది. అఖండ సినిమా టైమ్‌లో ఈ స్టేట్‌మెంట్ జబర్దస్త్ గా ప్రూవ్ అయింది. ఆ మూవీ వైబ్స్ నార్త్ లోనూ పాజిటివ్‌గా కనిపించాయి. అందుకే ఇప్పుడు అఖండ సీక్వెల్ తాండవంని ప్యాన్ ఇండియా రేంజ్‌లో ప్లాన్ చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఆల్రెడీ పూజా కార్యక్రమాలు జరిగాయి. సినిమా మీద అద్భుతమైన హోప్స్ ఉన్నాయని చెప్పేశారు బాలయ్య. దానికి తగ్గట్టే ప్రీ ప్రొడక్షన్‌ని కూడా ప్లానింగ్‌గా చేసుకున్నారు బోయపాటి. అఖండ2తో ప్యాన్ ఇండియా రేంజ్‌లో ప్రూవ్ చేసుకోవాలన్నది బోయపాటి ఐడియా. డివైన్ టచ్ ఉన్న మన కంటెంట్‌కి నార్త్ లో ఇప్పుడు యమా క్రేజ్ ఉంది. అఖండ2లో ఆధ్యాత్మిక టచ్ బాగానే ఉంది. ఈ పాజిటివ్ వైబ్ బోయపాటికి విజిటింగ్ కార్డులా ఉపయోగపడుతుందా?.. ప్యాన్ ఇండియా ఎంట్రన్స్ లో ఆయన డిస్టింక్షన్‌లో పాస్ అవుతారా అనేది ఫిల్మ్ నగర్‌లో డిస్కస్ అవుతున్న పాయింట్.

Varsha
Digitals

మీ పుట్టిన
రోజు,
పెళ్లిరోజుల
శుభాకాంక్షలు..
నూతన
సంవత్సర గ్రీటింగ్
కార్డ్స్ మరియు
క్యాలెండర్లను
ఆకర్శనీయంగా
డిజైనింగ్
చేయబడును..
వివరాలకు ఈ కింది
నంబర్లను సంప్రదించండి.

8555 800 812
9676 400 812