

శుక్రవారం  
23 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 108  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



## ప్రజాపాలనలో ప్రశ్నించడమే పాపమా..

- కాంగ్రెస్ సర్కార్ పై కేటీఆర్ మండిపాటు
- మీ ఆరు గ్యారంటీలు 420 హోమీల గురించి అడిగితే ఏమైపోతారో
- ఇందిరమ్మ రాజ్యమంటే ఆనాటి ఎమర్జెన్సీని అప్రకటితంగా అమలు చేయటమేనా
- ఇచ్చిన హోమీలు అమలు చేసే వరకు ప్రజలు నిన్ను వదలరు

## సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో ఇక్రిశాట్ డైరెక్టర్ జనరల్ భేటీ

వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధికి ఉపయోగపడేలా పరిశోధనలు ఉండాలని

సాధ్యమైనంత త్వరలో ఇక్రిశాట్ ను సందర్శిస్తా



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో ఇక్రిశాట్ డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ జాక్వెలిన్ హ్యూ గురువారం సవివాలయంలో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ రకాల పంటలకు సంబంధించి అధిక దిగుబడిని అందించే కొత్త వంగడాలపై పరిశోధనలు చేపట్టాలని ఈ సందర్భంగా డీజీ డాక్టర్ జాక్వెలిన్ హ్యూకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ రంగం అభివృద్ధికి ఉపయోగపడేలా పరిశోధనలు ఉండాలని సీఎం రేవంత్ ఆకాంక్షించారు. ఇక్రిశాట్ ను ఓ సారి సందర్శించాలంటూ జాక్వెలిన్ చేసిన విజ్ఞప్తిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించారు. సాధ్యమైనంత త్వరలో ఇక్రిశాట్ ను సందర్శిస్తానని డీజీ డాక్టర్ జాక్వెలిన్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

## వాళ్లను నమ్ముకొని రోడ్లెక్కితే ఆయాసమే



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ సన్మానులను నమ్ముకుని రోడ్లెక్కితే ఆయాసం వస్తుందని.. ప్రభుత్వం ఉన్నదే రైతుల కోసమని, ప్రజా పాలనతో అందుబాటులో ఉంటూ, ఇబ్బందులు వింటూ పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

- మాయ, మోసం బీఆర్ఎస్ వైఖరి మాఫీ జరుగుతుంది..
- రైతులు ఎవరూ రోడ్లెక్కితే సెబీ స్కాంపై కేసీఆర్ వైఖరేంటి?
- అదానీకి మోదీ దోచిపెడుతున్నా కేటీఆర్ మాట్లాడారే?
- సెబీ స్కాంపై కేసీఆర్ వైఖరేంటి?
- ఈడీ కార్యాలయం వద్ద కాంగ్రెస్ నిరసనలో సీఎం రేవంత్

ఏ రైతుకు రుణ మాఫీ జరగకున్నా.. రుణం రాకపోయినా.. ఏ నమ్మకం ఉన్నా కలెక్టర్ కార్యాలయాల్లో ప్రత్యేక కౌంటర్ వేసి కూర్చోబెట్టిన అధికారులను లేదా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులను కలవండి. పరిష్కారానికి వారు కృషి చేస్తారు. మీరు రోడ్డు ఎక్కడం ఎందుకు? ధర్మాల చేయడం ఎందుకు? రూ.2 లక్షల వరకు రుణ మాఫీ చేశాం. మిగతావీ చేస్తాం' అని స్పష్టం చేశారు. 'పచ్చినోళ్లను కలుస్తున్నం. నమ్మకాలు విని పరిష్కరిస్తున్నం. అలా చేయకుంటే నిరసన, ధర్మా, రాస్ట్రోకోలకు దిగొచ్చు. ఎందుకీ కష్టం..?' అని రేవంత్ అన్నారు. - మిగతా3లో



## మోదీ విశ్వాసాన్ని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు వమ్ము చేశారు

- లోక్ సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ
- కాంగ్రెస్, ఆరెస్సెస్ మధ్య సైద్ధాంతిక పోరాటం సాగుతున్నది
- కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు ప్రధాని మోదీకి మానసికంగా ఎంత టెన్షన్ ఇచ్చారంటే ఆయన సైకాలజీ పతనమైంది

## జనవరి నుంచి సన్న బియ్యం

పీడీఎస్ బియ్యం దారితప్పితే చర్యలు పట్టుబడితే ఏకంగా డీలర్ షిప్ రద్దు డీలర్ల సమస్యలను పరిష్కరిస్తాం మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలరేషన్ కార్డు లబ్ధిదారులకు వచ్చే జనవరి నుంచి సన్న బియ్యం పంపిణీని ప్రారంభిస్తామని రాష్ట్ర సాగుసీటిపా రుదల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు. రెవెన్యూ, సమాచారశాఖ మంత్రి పొంగులేటి

శ్రీనివాసరెడ్డితో కలిసి సవివాలయంలో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్రస్థాయి విజిలెన్స్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పీడీఎస్ బియ్యం దారితప్పితే చర్యలు కఠినంగా ఉంటాయని మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. పట్టుబడితే తక్షణమే - మిగతా3లో



## రాహుల్ గాంధీ నైరాశ్యంలో కూరుకుపోయారు

- తాను పార్లమెంట్ లో కూర్చుండగా మోదీని చూశా..
- మీరు ఆయన విశ్వాసాన్ని మటుమాయం చేశారని తాను చెప్పగలనని స్పష్టం
- జమ్ము కశ్మీర్ ప్రజలను రాహుల్ రెచ్చగొడుతున్నారు
- కాంగ్రెస్ ఆర్థికల్ 370ని పునరుద్ధరిస్తుంది
- కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్

## 40 వేల డ్రగ్స్ ఎడిక్ట్

- డ్రగ్స్, గంజాయి బ్యాచ్ ల బెండు తీస్తున్నారు
- తెలంగాణను డ్రగ్స్ ఫ్రీ రాష్ట్రంగా చేయాలన్న సర్కార్ సంకల్పానికి అనుగుణంగా లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీస్టు
- త్రిశూల్ ఆపరేషన్ కేటుగాళ్ల వెన్నులో పణుకు
- నివేదికల ప్రకారం కొత్తెన్ వాడకంలో మూడో స్థానంలో.. గంజాయి వాడకంలో ఐదో స్థానంలో తెలంగాణ



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణలో డ్రగ్స్ ఫ్రీ రాష్ట్రంగా మార్చుతాం అన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాటతో మార్పు మొదలైంది. ఉక్కుపాదం మార్క్ కనిపిస్తోంది. డ్రగ్స్, గంజాయి బ్యాచ్ ల బెండు తీస్తున్నారు. తెలంగాణను డ్రగ్స్ ఫ్రీ రాష్ట్రంగా చేయాలన్న సర్కార్ సంకల్పానికి అనుగుణంగా లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీసు,, ఎక్సైజ్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ టీమ్స్.. టీజీ న్యూట్ ఆధ్వర్యంలో త్రిశూల్ ఆపరేషన్ కేటుగాళ్ల వెన్నులో పణుకు రేపుతోంది. హైదరాబాద్,

సైబరాబాద్, రాచకొండ కమిషనరేట్లు సహా జిల్లాల్లోనూ డ్రగ్స్ నెట్ వర్క్ కు కళ్లం పడుతోంది. టీజీ న్యూట్ డైరెక్టర్ సందీప్ శాండిల్య. నివేదికల ప్రకారం తెలంగాణ కొత్తెన్ వాడకంలో మూడో స్థానంలో.. గంజాయి వాడకంలో ఐదో స్థానంలో ఉందన్నారు. 40 వేల మంది కొత్తెన్ కు ఎడిక్ట్ యైన వాళ్లున్నారు.. డ్రగ్స్ ఫ్రీ రాష్ట్రంగా కావాలంటే ముందుగా స్కూళ్లు, ఇంజనీరింగ్,మెడికల్ కాలేజీలు, వర్సిటీ క్యాంపస్ లను డ్రగ్స్ ఫ్రీ చేయాల్సిన అవసరం - మిగతా3లో



## బెంగాల్ ప్రభుత్వంపై సుప్రీం ఆగ్రహం

- మూడు దశాబ్దాల్లో ఇలాంటి కేసు చూడలేదన్న న్యాయమూర్తి..
- ఘటన జరిగిన చాలాసేపు తర్వాత కేసు సంబంధ సమోదయ చేసినట్లు తెలుస్తోంది
- సీబీఐ, కోల్ కతా పోలీసుల నివేదికల మధ్య ఎందుకు వ్యత్యాసం ఉంది
- హత్యకు ముందు అభయం వేధించారు
- కేసును కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నం చేశారు





# కల్తీకల్లు అమ్ముతున్న డిపాజిట్ పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న ఎక్సైజ్ అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలి...



-బిడ్యా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు అనసూయ వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: కల్తీ కల్లుతో పేదల జీవితాలతో చెలాటం అవుతున్న కల్లు రుణానందం యాజ్ఞామన్యం పై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవాలి. దావకంలో డ్రీప్లైంట్ పొందుతున్న పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని, కల్తీకల్లు అమ్ముతున్న డిపాజిట్ పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న ఎక్సైజ్ అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని బిడ్యా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు అనసూయ ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు. వికారాబాద్ మండల పరిధిలోని పీఠంపల్లి పరిధి గ్రామంలో కల్తీకల్లు విక్రయిస్తున్న యజమానిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆసుపత్రిలో చికిత్సపంతుల పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని కల్తీకల్లు తాగిన బాధితులను పరామర్శించిన

# విద్యా హక్కుచట్టం అమలులో కేంద్రప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం..

-టి ఎస్ యూజిఎఫ్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు సిహెచ్ వెంకటరత్నం వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చి పదిహేళ్లలోనే 14 ఏళ్ల వయసు గల బాలలకు ఉచిత నిర్బంధ విద్యను అందించాలనే లక్ష్యం లేదని, "అందరికీ విద్యా అందని ద్రాక్ష "అయ్యిందని టి ఎస్ యూజిఎఫ్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు సి హెచ్ వెంకటరత్నం అన్నారు. గురువారం కొట్ పల్లి మండలంలోని మోతుపల్లి, బాద్నాద్ కరీంపూర్, కంకణాలపల్లి కంకణాలపల్లి కంకణాల పల్లి కంకణలపల్లి, మలశెట్టిపల్లి, రాంపూర్, కోట్పల్లి పాఠశాలలో సంఘ సభ్యత్వం నిర్వహించిన సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగం ద్వారా బాధ్యతగా అందించవలసిన విద్యా హక్కు మారదానికి ఆరు దశాబ్దాలు పట్టిందని, అయినా "చట్టం పేదలకు చుట్టం కాదనే సత్యాన్ని బాలబాలికి ఉచిత నిర్బంధ విద్య హక్కు చట్టం - 2009 తేలు తెలు చేసిందని విద్య కమిషన్లు చెప్పిన సిఫారసులు కాగితాలతో పరిమితం అయ్యాయని, కీలక సిఫారసులు చేసిన కొఠారి కమిషన్ దేశ భవిష్యత్తు తరగతి గదిలోనే రూపుదిద్దుకుంటుందని చెప్పిన మూడు గ్రంథాలలోనే అందంగా నిక్షిప్తం చేయబడ్డాయని, ఆరకోర బడ్జెట్ కేటాయింపులు, అసాకర్నాలతో ఉన్న పాఠశాలల ఇంకొకటిగా, లీచర్ల కొరత, విద్యా వాలంటీర్లు, కాంటాక్టు, టెచనిషియన్ల పాపర్ల బోర్డు లాంటి రూపాంతరం పేర్లతో సతవవుతున్న లీచర్ల సమస్య పరిష్కారం పరిశీలన వీటి మధ్య కళ్ళముందే అవిష్కమయ్యే అందమైన అందమైన భవిష్యత్ను ఊహించుకోవడం కష్టంగా ఉంటుందని 'అందరికీ సమానంగా నాణ్యత'గా అందించాలని విద్య అంగడి సరుకుగా మారినందుకు కానీ 'నోమెట్, వారి స్థాయిని బట్టి విద్యా, జ్ఞానం, నైపుణ్యం అన్నింటికీ మారినది, ఇది విద్యా అంతాకతలం చేసే ప్రమాదకరమైన, అంతరాల ఆగదాలకు కారణం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది, కాలోరీలో విద్యను యదేదగా మార్చలే వస్తున్నా, కోట్ల ఆర్థిస్తుంటే, పేద, బడుగు వర్గాలు అవి మనకంటే చదువులు కావనట్లుగా చూస్తున్నారని, సాహసించి సంపన్న, వర్గాలుగా మారే



మార్గమేదే అన్న అపోహలతో లక్షలాది రూపాయలు ఫీజులు చెల్లించిన సరే కార్పొరేట్ విద్యే మామూడికి "కల "అంటూ చేసే ప్రయత్నాలు అప్పు ధారణం క్రొంగిపోవడానికి కారణం అవుతున్నాయని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మన తరువాత స్వతంత్రం వచ్చిన దేశాల సైతం అక్షరాస్యతలో ముందున్నాయని అందరికీ విద్య అందిస్తున్నాయి అమెరికా అలాంటి దేశాలు పాఠశాల విద్యను అందించడం ప్రభుత్వ బాధ్యత భావిస్తుంటే మనదేశంలో విద్య ప్రైవేటీ పెద్ద జాడంగా మారినది కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయ విద్యా విధానం పేరుతో దేశాన్ని తిరోగమనం చేస్తూ ప్రయాణించే మార్గాన్ని ఎంచుకుందని, సైన్స్ స్టానంలో మూఢనమ్మకాలు విద్యార్థులను కమ్మేసి విధంగా, చరిత్రలోని అంశాలు భవిష్యత్ తరాలకు మెదదులో చోటు లేకుండా చేసి ప్రయత్నంతో నిలబడి లోని పాఠ్యాంశాలు అసాధ్యంగా మార్చినవేందని బడ్జెట్ కేటాయింపు స్థూల జాతీయోత్పత్తి (జిడిపి)లో ఆరు శాతం కేటాయించాలని మూల

# రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేసేదాకా వదిలిపెట్టం....

భరాన కార్యనిర్వహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్. చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ: ఎలాంటి షరతులు లేకుండా రైతులందరికీ రూ. 2 లక్షల రుణమాఫీ చేసేదాకా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని వదిలిపెట్టేది లేదని భారాన కార్యనిర్వహక అధ్యక్షుడు, మాజీమంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. రుణమాఫీ పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైఖరిని నిరసిస్తూ చేవెళ్ల మండల కేంద్రంలో మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన నిరసన, ధర్నా కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతులందరికీ రూ. 2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ కి రూ. 49 వేల కోట్లు అవుతాయని సీఎంక బ్యాంకర్లు చెప్పారని తెలిపారు. మంత్రివర్గంలో దీనికి రూ. 31 వేల కోట్లు అవుతాయని పేర్కొంటూ తీయాలనం చేశారన్నారు. అసెంబ్లీలో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టినప్పుడు రుణమాఫీకి రూ. 26 వేల కోట్లు కేటాయించారని అన్నారు. 100 శాతం రైతులకు రుణాలు మాఫీ చేసినట్లు చెబుతున్నారన్నారు. ఆయన సొంత గ్రామమైన కొందారెడ్డి పల్లెలో 100 శాతం రుణమాఫీ జరిగినట్లు నిరూపించాలని డిమాండ్ చేశారు. 6 గ్యారంటీలు, ప్రజలకు ఇచ్చిన ఇతర వ్యాధుల అమలుపై సమాధానం చెప్పే సత్కారం, ధైర్యం సీఎంక లేదన్నారు. మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబిత ఇంద్రారెడ్డి ప్రశ్నిస్తే ఆమెను అగౌరవపరిచారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భారాన హయాంలో లేని సొంతితిక సమస్యలు ఇప్పుడెందుకు వస్తుందని ప్రశ్నించారు. రైతులు ఓట్లు వేసినది కాంగ్రెస్ నాయకులకు, బ్యాంకర్లకు, వ్యవసాయాధికారులకు కాదని రుణమాఫీ విషయంలో ఊరుకుంటే రైతు భరోసా అప్పుడు కూడా మోసం చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైతులు కాంగ్రెస్ నాయకులను వెంటబడి నిలదీయాలని, ఇది తొలి అడుగు మాత్రమే అని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎలాంటి షరతులు లేకుండా వెంటనే రూ. 2



# రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి మృతి....

చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ: రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తి మృతి చెందిన సంఘటన శంకరపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని కచ్చిరెడ్డి గూడ గ్రామ శివారులో గురువారం రాత్రి చోటు చేసుకుంది. వివరాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. శంకరపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని సింగపూర్ కు చెందిన చెందిప్ప జంగారెడ్డి (55) కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వికారాబాద్ కు ఉదయం అత్రగారి ఇంటికి వెళ్ళాడు. తిరుగు ప్రయాణంలో మండలంలోని కచ్చిరెడ్డి గూడ గ్రామ శివారులోకి రాగానే అశోక్ లేలాండ్ వాహనాన్ని డిక్కోట్లడం జరిగింది. దీంతో అశోక్ లేలాండ్ వాహనంలో ఉన్న రాడ్డులు కూడవల్ గుమ్మకోవడంతో అక్కడికి అక్కడే మృతి చెందారు. కారులో ఉన్న భార్యకు కూడా తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఆమెను శంకరపల్లిలోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. మృతుడు ఆర్థివైద్యం కోసం గ్రామంలోని ఫ్యాక్టరీలో ఉద్యోగిగా కొనసాగుతున్నాడు. జంగారెడ్డి కుమారుడు ఆస్ట్రేలియాలో చదువుతున్నాడు. జంగారెడ్డి మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం చేవెళ్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



# కల్తీకల్లు తాగి అనారోగ్యానికి గురి అయిన రోగులు క్రమంగా కోలుకుంటున్నారు...

-జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్లన్ కుమార్ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్లన్ కుమార్ గురువారం పీఠంపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపును సందర్శించారు. గత మూడు రోజులుగా గ్రామంలో హెల్త్ క్యాంపు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. గ్రామంలో కల్తీకల్లు తాగి అనారోగ్యానికి గురి అయిన రోగులు క్రమంగా కోలు కుంటున్నారని తెలిపారు. నేడు గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపులో 38 మందికి ప్రాథమిక చికిత్సలు చేయడం జరిగింది. వారిలో 11 మందికి వివిధ పరీక్షలు నిమిత్తం రక్త సమానాలు సేకరించడం జరిగింది. ఇద్దరిని వికారాబాద్ జిల్లా ఆసుపత్రికి రేఫర్ చేయడం జరిగింది. గ్రామంలో కేసులు వూర్తిగా తగ్గితవరకు హెల్త్ క్యాంప్ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. గ్రామంలోని ప్రజలందరూ కూడా చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించినట్లుంటే అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండవచ్చని తెలిపారు. కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే తాగాలని, రోడ్డుపై బహిరంగంగా లభించే వీరుతిళ్ళు తినరాదని, తినే ఆహార పదార్థాలపై మూతలు పెట్టి ఉంచాలని, వేడివేడి ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే తినాలని తెలిపారు. భోజనానికి ముందు మరియు మలవిసర్జన తర్వాత చేతులు సబ్బుతో పుస్త్రంగా కడుక్కోవాలని తెలియజేశారు. గ్రామంలోని ప్రజలు ఎవరూ అద్దెత్త వడకుండా ఏమాత్రం అనారోగ్యంగా అనిపించిన వెంటనే గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపు లో చూపించుకోవాలని తెలియజేశారు. హెల్త్ క్యాంపులో అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయని, అవసరమైతే జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించడానికి 108 సేవలను వినియోగించుకోవాలని 99.98% వైద్యాధికారిని ఆదేశించినట్లు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్లన్ కుమార్ తెలిపారు.

కల్తీ కల్లు తాగి అనారోగ్యం పాలైన రోగులు క్రమంగా కోలుకుంటున్నారని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్లన్ కుమార్ అన్నారు. గురువారం పీఠంపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపును సందర్శించారు. గత మూడు రోజులుగా గ్రామంలో హెల్త్ క్యాంపు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. గ్రామంలో కల్తీకల్లు తాగి అనారోగ్యానికి గురి అయిన రోగులు క్రమంగా కోలు కుంటున్నారని తెలిపారు. నేడు గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపులో 38 మందికి ప్రాథమిక చికిత్సలు చేయడం జరిగింది. వారిలో 11 మందికి వివిధ పరీక్షలు నిమిత్తం రక్త సమానాలు సేకరించడం జరిగింది. ఇద్దరిని వికారాబాద్ జిల్లా ఆసుపత్రికి రేఫర్ చేయడం జరిగింది. గ్రామంలో కేసులు వూర్తిగా తగ్గితవరకు హెల్త్ క్యాంప్ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. గ్రామంలోని ప్రజలందరూ కూడా చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించినట్లుంటే అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండవచ్చని తెలిపారు. కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే తాగాలని, రోడ్డుపై బహిరంగంగా లభించే వీరుతిళ్ళు తినరాదని, తినే ఆహార పదార్థాలపై మూతలు పెట్టి ఉంచాలని, వేడివేడి ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే తినాలని తెలిపారు. భోజనానికి ముందు మరియు మలవిసర్జన తర్వాత చేతులు సబ్బుతో పుస్త్రంగా కడుక్కోవాలని తెలియజేశారు. గ్రామంలోని ప్రజలు ఎవరూ అద్దెత్త వడకుండా ఏమాత్రం అనారోగ్యంగా అనిపించిన వెంటనే గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన హెల్త్ క్యాంపు లో చూపించుకోవాలని తెలియజేశారు. హెల్త్ క్యాంపులో అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయని, అవసరమైతే జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించడానికి 108 సేవలను వినియోగించుకోవాలని 99.98% వైద్యాధికారిని ఆదేశించినట్లు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ పల్లన్ కుమార్ తెలిపారు.

# సుప్రీంకోర్టు ఆదేశంతో..

ఆందోళనలు విరమించిన వైద్యులు సుప్రీంకోర్టు ఆదేశంతో ఢిల్లీ ఎయిమ్స్, ఆర్ఎంఎల్, ఇతర ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల రెసిడెంట్ డాక్టర్లు ఆందోళనలు విరమించారు. ఆర్థీ కర్ మెడికల్ కళాశాల డాక్టర్ హత్యాచార ఫుటనపై దర్యాప్తు జరుగుతోందని, వైద్యుల భద్రతకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు సుప్రీంకోర్టు చెప్పడంతో ఆందోళనలు విరమిస్తున్నట్లు వైద్య సంఘాలు ప్రకటించాయి. కాగా, మెడికల్ కళాశాల డాక్టర్ హత్యాచార ఫుటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన విషయం తెలిసింది.

# ఏపీలో మున్సిపల్ కమిషనర్ల బదిలీ.. ఉత్తర్వులు జారీ

మున్సిపల్ కమిషనర్ల బదిలీ ఎయిమ్స్, ఆర్ఎంఎల్, ఇతర ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల రెసిడెంట్ డాక్టర్లు ఆందోళనలు విరమించారు. ఆర్థీ కర్ మెడికల్ కళాశాల డాక్టర్ హత్యాచార ఫుటనపై దర్యాప్తు జరుగుతోందని, వైద్యుల భద్రతకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు సుప్రీంకోర్టు చెప్పడంతో ఆందోళనలు విరమిస్తున్నట్లు వైద్య సంఘాలు ప్రకటించాయి. కాగా, మెడికల్ కళాశాల డాక్టర్ హత్యాచార ఫుటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన విషయం తెలిసింది.





# బ్లాక్ కాఫీ తాగుతున్నారా..?

టీ, కాఫీలను ఇష్టపడని వారు ఉండరు. భారతదేశంలో చాలా మంది టీ, కాఫీలను ఇష్టపడతారు. ఇది మన జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారింది. ఆఫీస్ లో పని చేస్తున్నప్పుడు నిద్రను తప్పించుకోవాలన్నా, స్నేహితులతో హాయిగా గడపాలన్నా, ఇప్పటికీ చాలా మంది టీ, కాఫీలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం నిద్ర లేవగానే అందరూ నీరసం పోగొట్టుకోవడానికి టీ లేదా కాఫీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కొందరు వ్యక్తులు నేరుగా నిద్రలేచి ఆరోగ్యకరమైన పానీయం తీసుకుంటారు లేదా వేడి నీటితో రోజును ప్రారంభిస్తారు. ఇదే సమయంలో కొంతమంది తమ ఆరోగ్యం గురించి చాలా స్పృహతో ఉంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కొందరు తరచుగా బ్లాక్ టీ లేదా కాఫీని త్రాగడానికి ఇష్టపడతారు. బ్లాక్ కాఫీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. బ్లాక్ కాఫీ అనేది సాధారణ కాఫీ. ఇందులో క్రీమ్, పాలు, స్వీటెనర్ ఉపయోగించబడదు. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ మీ జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దాని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వ్యాయామం చేసే ముందు బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ స్టామినాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.



కంటే ఎక్కువ కప్పుల కాఫీని తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది దయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డిప్రెషన్, డ్రైస్, నీరసం వంటి సమస్యలకు బ్లాక్ కాఫీ తాగడం మంచి మందు. ఇది మన మెదడును చురుకైనదిగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే కెఫిన్ మన మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను చురుకైనదిగా ఉంచడానికి పనిచేస్తుంది.

# పసుపుతో అధిక బరువుకు చెక్!



ఊబకాయం.. నేటి యువత ఎదుర్కొంటున్న ఓ భయంకరమైన సమస్య. ఊబకాయం వల్ల అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక సమస్యలు దాడి చేస్తాయి. కాబట్టి బరువును అదుపులో ఉంచుకోకపోతే సమస్యలు తప్పవు. బరువు తగ్గడానికి చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి. సమయానికి ఆహారం తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటివి మీరు ఇప్పటికే పాటిస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ ఆహారంలో పసుపు వినియోగించడం వల్ల బరువు తగ్గుతారని మీకు తెలుసా? పసుపు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ లో ప్రచురించబడిన ఒక నివేదిక ప్రకారం.. పసుపు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపులో కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది నాన్-ఆల్బ్యూమిన్ ఫ్లావీ లిపిడ్ డిసీజ్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపులో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడానికి, ఊబకాయం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల కూడా బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో కూడా పసుపు గొప్పగా పనిచేస్తుంది. గ్రాజూరా ఉన్న వారిలో వేగంగా బరువు పెరగడం, కొవ్వును తొలగించడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తితాయి. కానీ పసుపు తినడం వల్ల ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మెటబాలిజం సరిగా లేకుంటే, బరువు తగ్గడం కష్టమే. కానీ ఆహారంలో పసుపు తింటే, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ తో పోరాడుతుంది. బరువును వేగంగా తగ్గిస్తుంది. ఏ వంటలోనైనా పసుపు పొడిని జోడించవచ్చు. అలాగే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పచ్చి పసుపు తినవచ్చు. అల్లం, పసుపు రసం తీసి నిమ్మరసంలో కలిపి తాగవచ్చు.

# అల్పాహారంలో ఓట్స్ తీసుకుంటున్నారా?

చాలా మంది అల్పాహారంగా ఓట్స్ తీసుకుంటారు. బాడీబిల్డింగ్ చేసే వ్యక్తుల ఆహారంలో ఇది ముఖ్యమైన భాగం. ఎందుకంటే ఇందులో డైటరీ ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బియంతోపాటు అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. సాధారణంగా వోట్స్ వినియోగం పూర్తిగా ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఇతర ఆహారాల మాదిరిగా ఓట్స్ తినడం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైనదని చెప్పలేం. కొందరిలో ఓట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. అందువల్ల ఓట్స్ ను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే దానిని తీసుకునే ముందు ఆలోచించాలి. ఒక వ్యక్తి ఎక్కువగా ఓట్స్ తీసుకుంటే అది కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే అధిక ఫాస్ఫరస్ మూత్రపిండాల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తికి ఇప్పటికే ఏదైనా కిడ్నీ సంబంధిత సమస్య ఉంటే అతను నిపుణుల సలహా మేరకు మాత్రమే ఓట్స్ తీసాలి. ఇతర ధాన్యాలతో పోలిస్తే ప్రజలు వోట్స్ కు అలెర్జిక్ గురయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో చర్మంపై దద్దుర్లు, దద్దుర్లు, దురదలు వంటి చర్మ సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చు. వోట్స్ గ్లూటెన్ ఫ్రీ అయినప్పటికీ వాటిని తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తితాయి. అదనంగా ఓట్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కొంతమందిలో ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలను ప్రేరేపిస్తుంది.



వోట్స్ సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్ల వర్గంలోకి వచ్చినప్పటికీ ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. కానీ దీన్ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

# శవాసనంతో ఎన్ని లాభాలో..?



యోగాసనాల్లో శవాసనం చేయడం చాలా సులభం. ఇది చాలా మందికి ఇష్టమైన ఆసనం కూడా. ఎందుకంటే ఈ ఆసనం వేయడానికి శరీరాన్ని వంచాల్సిన అవసరం లేదు. దీనికి శవలా పడుకుంటే చాలు. శవాసనం చేస్తున్నప్పుడు పడుకుని మొత్తం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయాలి. మీరు మీ కళ్ళు మూసుకుని ఈ ఆసనం చేసేటప్పుడు మనస్సు శరీరంలోని ప్రతి భాగాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వాలి. దీంతో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఉద్రేకత స్థాయి కూడా తక్కువ అవుతుంది. శవాసనాన్ని శాంతి ఆసనం, అమృతాసనం అని కూడా పిలుస్తారు. శతాబ్దాలుగా మెదడులోని శక్తిని ఉత్తేజితం చేసేందుకు ఎంతో మంది యోగా గురువులు చెబుతున్న చేస్తున్న ఆసనమిది. ప్రధానంగా ఇది మెదడుపై ఒత్తిడిని తొలగించి ప్రశాంతతనిస్తుంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. శవాసనం చేయడం వల్ల నిద్రలేమికి సహాయపడుతుంది. మీరు రాత్రిపూట ప్రశాంతమైన నిద్ర పొందాలంటే, ఈ యోగాభ్యాసం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. శవాసనంలో శరీరంలో కదలికలను నియంత్రిస్తూ శవం మాదిరిగా నిశ్చలంగా ఉంచడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తేనే శ్వాస మీదనే ధ్యానం ఉంచడం సాధ్యమవుతుంది. అలా శారీరకంగా, మానసికంగా విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. శరీరం ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కార్బిసాట్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. హృదయ స్పందన, రక్తపోటు తగ్గుతాయి. అలా మైండ్ ను రీసెట్ చేయడానికి సహకరిస్తుంది. వ్యాయామం, వాకింగ్, యోగా అనంతరం శవాసనం ద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతి తో పాటు.. శవాసనాల్లో ధ్యానం చేయడం వల్ల వ్యాయామం తర్వాత శరీర అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.

# రోజూ పెరుగు తింటున్నారా..?

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు పెరుగును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. దీంతో శరీర బరువును నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడతామో కాల్షియం ఉండటమే కాకుండా ఒబెసిటీ రాకుండా రక్షిస్తుంది. కార్బిసాట్ ఏర్పడడాన్ని అడ్డుకుని బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది. పెరుగులో ఉండే కార్బియం, ఫాస్ఫరస్ లు ఎముకల బలానికి ఉపయోగపడతాయి. పళ్లు, ఎముకల బలంగా ఉండేందుకు కచ్చితంగా అవసరమైన కాల్షియం పెరుగు నుంచి దొరుకుతుంది. రెగ్యులర్ గా పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల లంగా తయారై ఆర్టరైటిస్, ఆస్టియోపోరోసిస్ రాకుండా కాపాడతాయి. మలబద్ధకం, డయేరియా, ఉబ్బరం లాంటివి లేకుండా చేసేందుకు పెరుగు కీలకం. జీర్ణక్రియ వేగవంతం చేసి ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరానికి వేగవంతంగా అందేలా చేస్తుంది పెరుగు. చర్మ సంరక్షణలో కూడా పెరుగు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చర్మానికి పోషకాలను అందించి కాంతి వంతంగా, ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఈ, జింక్ చర్మాన్ని సహజంగానే కాపాడుతాయి. దీంతోపాటుగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా పెరుగు మంచిది. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ జుట్టు కుదుళ్లకు న్యూట్రియంట్లు, మినరల్స్ అందించి దాండ్లను అరికడుతుంది. పెరుగు హెయిర్ కండీషనర్ గా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. హెన్ర్యాతో కలిపి తలకు పెట్టుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. రోజూ పెరుగు తినటం వల్ల కాలెస్ట్రాల్



స్థాయిలను తగ్గించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ధమనులను శుభ్రం చేసి రక్త సరఫరా సాఫీగా అయ్యేందుకు సహకరిస్తుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. శరీరానికి సరిపడా శక్తి, సామర్థ్యాన్ని పెంచి మెటబాలిజాన్ని మెరుగు చేస్తుంది. ఫలితంగా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

జెర్నీ, వైరస్ లు లేదా బ్యాక్టీరియాను వదిలించుకోవడానికి మనందరం వంటగదిని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేస్తాము. వంటగదిని శుభ్రం చేయడంలో స్పాంజ్ లేదా స్ట్రబ్ పెర్డ్ పాత్ర పోషిస్తాయి. చాలా మంది మసాలా స్లాబ్ లు, కంటైనర్లు, గ్యాస్ స్టవ్ లు లేదా రోజువారీ పాత్రలను శుభ్రం చేయడానికి స్ట్రబ్ లను ఉపయోగిస్తారు. అయితే పాత్రలను ఎక్కువసేపు శుభ్రం చేయడానికి స్ట్రబ్ ని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని మీకు తెలుసా? వాస్తవానికి 2017 సంవత్సరంలో జర్మనీలోని ఫుర్ట్ వాంగెన్ విశ్వవిద్యాలయంలో దీనికి సంబంధించి ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. మన వంటగది స్ట్రబ్ లు, స్పాంజ్ లలో టాయిలెట్ సీట్ కంటే ఎక్కువ బ్యాక్టీరియా ఉంటుందని పేర్కొంది. ఇది తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమవుతుందట. కాబట్టి ఈ రోజు మనం కిచెన్ స్ట్రబ్ లు లేదా స్పాంజ్ లు వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయనే దాని గురించి మాట్లాడుకుందాం? చాలా ఇళ్లలో స్పాంజ్ లేదా స్ట్రబ్ ప్రతిరోజూ కనీసం 2 నుండి 3 సార్లు ఉపయోగిస్తారు. దీని కారణంగా అది తడిగా ఉంటుంది. ఎండబెట్టడానికి తగినంత సమయం ఉండదు. తేమ కారణంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియా

**వంటగదిలో స్ట్రబ్ వాడుతున్నారా?**

దానిలో పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది కాకుండా స్పాంజ్ లేదా స్ట్రబ్ లోపలి భాగాలలో ఆహారం చిన్న రేణువులు ఎక్కువసేపు ఉండిపోయినప్పుడు బ్యాక్టీరియా ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పాత్రలు, సింక్ లేదా గ్యాస్ స్టవ్ శుభ్రం చేస్తున్నప్పుడు స్పాంజ్ లోపలి భాగంలో ఇరుక్కున్న చిన్న కణాలు చాలాసార్లు నీటితో కడిగిన తర్వాత కూడా బయటకు రావు. ఈ కణాలు ఎక్కువసేపు

అతుక్కుపోయినప్పుడు వాటిలో సాల్మోనెల్లా, ఇ.కోలి, స్టెఫిలోకాక్సస్ వంటి బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చాలా మంది కిచెన్ స్ట్రబ్ లు లేదా స్పాంజ్ లు పూర్తిగా అరిగిపోయి పాడైపోయే వరకు వాడుతూనే ఉంటారు. మీరు తరచుగా స్పాంజ్ లేదా స్ట్రబ్ ని ఉపయోగిస్తుంటే దానిని కూడా సరిగ్గా శుభ్రం చేయాలి.