

మంగళవారం  
29 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగేశ్వర చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 172  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

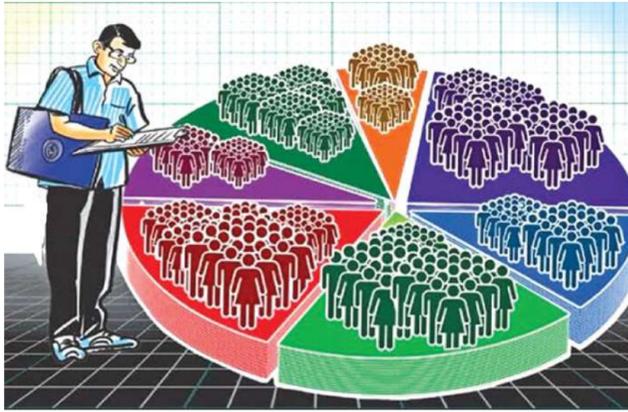
Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



## తెలంగాణను ఆయిల్ పామ్ హబ్ గా మారుస్తాం

- ఆయిల్ పామ్ సాగుకు 31 జిల్లాల్లో అనుమతులు ఉన్నాయి
  - ఆయిల్ ఫెడ్ తో పాటు 14 ప్రైవేట్ కంపెనీలకు ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తరణ బాధ్యతలు
  - తక్కువ ఎత్తు కరచ అకు ఎక్కువ దిగుబడులు ఇచ్చే ఆయిల్ పామ్ మొక్కల రకాల కోసం మలేషియాలో వెతికాం
  - రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కీలక వ్యాఖ్యలు
- శుభ తెలంగాణ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం మలేషియా పర్యటనపై తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మలేషియాలో ఆయిల్ పామ్ సాగు సాంకేతిక పద్ధతులు ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాంట్సీ... రిఫైనరీ ఫ్యాంట్సీ పరిశీలించినట్లు వివరించారు. మలేషియా - మిగతా 3లో

## 6 నుంచి కులగణన



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
కుల గణనకు రంగం సిద్ధమైంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టనున్న ఈ కార్యక్రమం నవంబరు-6 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. దీనికి సంబంధించిన ప్రశ్నాపత్రాలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. మొత్తం 56 ప్రధాన ప్రశ్నలతోపాటు 19 అనుబంధ ప్రశ్నలతో కలిపి మొత్తం 75 ప్రశ్నలు ఖరారు చేశారు. పార్ట్-1లో యజమాని, కుటుంబ సభ్యుల వ్యక్తిగత వివరాలకు సంబంధించి 58 ప్రశ్నలుండగా.. పార్ట్-2లో కుటుంబ వివరాలకు సంబంధించి 17 ప్రశ్నలున్నాయి. మొత్తం 7

- 7 పేజీలు.. 75 ప్రశ్నలు.. వ్యక్తిగత, కుటుంబ వివరాల సేకరణ
- 'ఆధార్' తప్పనిసరి కాదు.. రాజకీయం, వలసపై ప్రశ్నలు
- ఆధార్ వివరాలు తప్పనిసరి కాదు
- రిజర్వేషన్లు, సంక్షేమ పథకాల లబ్ధి, రాజకీయ నేపథ్యం వివరాల సేకరణ

పేజీల్లో వీటిని పూరించాల్సి ఉంటుంది. కుటుంబ యజమానితోపాటు కుటుంబంలోని సభ్యులందరి వ్యక్తిగత వివరాలు సేకరించనున్నారు. పార్ట్-1లో వ్యక్తిగత వివరాలలో.. మతం, సామాజిక వర్గం, కులం, ఉప కులంతోపాటు మాతృభాష, వైవాహిక స్థితి, పాఠశాల రకం, విద్యార్హత, ఉద్యోగం, ఉపాధి, కుల వృత్తి, వార్షిక ఆదాయం, బడి రిటర్న్స్, స్థిరాస్తులు, ధరణి పాస్ బుక్ నెంబర్, రిజర్వేషన్ తో పొందిన ప్రయోజనాలు, గత ఐదేళ్లలో ప్రభుత్వం నుంచి లబ్ధిపొందిన సంక్షేమ పథకాల పేర్లు, రాజకీయ నేపథ్యం, వలస - మిగతా 3లో



## ఫుట్ బాల్ అంటే మాకూ ఇష్టమే

- మ్యూచ్ సందర్భంగా స్పెయిన్ లో మాదిరిగానే భారతీయులు కూడా ఎంతో ఉద్వీగ్నతకు లోనయ్యారు
- మ్యూచ్ ఫీచర్ భారత్ లోనూ ఉంది
- "భారతీయులు స్పానిష్ ఫుట్ బాల్ ఆటను ఎంతో ఇష్టపడతారు.
- స్పెయిన్ తో బంధం బలోపేతం..
- ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు



## కెనడాలో టెస్టా కారు ప్రమాదం..

- నలుగురు భారతీయులు మృతి
- ప్రయాణిస్తున్న కారు.. హైవేపై ఉన్న గార్డ్ రెయిలింగ్ ను ఢీకొట్టడంతో మంటలు
- లేక్ ఫోర్ టౌల్ వార్డ్ ఈస్ట్, చెర్రీ స్ట్రీట్ వద్ద గత గురువారం ప్రమాదం జరిగినట్లు టోరంటో పోలీసులు వెల్లడి

## రాష్ట్రంలో బలహీన పడిన ఆవర్తనం

- పెరుగుతున్న వగటి ఉష్ణోగ్రతలు
- గత నాలుగు రోజుల క్రితం ఏర్పడిన వాయుగుండం అల్పపీడనంగా మారింది
- మరింత బలహీనపడి ఆవర్తనంగా మారినట్లు వాతావరణశాఖ అధికారులు వెల్లడి
- తెలంగాణలో పాటుగా ఏపీలోనూ వర్షాలు కురిసే అవకాశం లేదు



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
బంగాళాఖాతంలో గత నాలుగు రోజుల క్రితం ఏర్పడిన వాయుగుండం అల్పపీడనంగా మారింది. అది మరింత బలహీనపడి ఆవర్తనంగా మారినట్లు వాతావరణశాఖ అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఇది ఒడిశా తీర ప్రాంతంపై కొనసాగుతుందని చెప్పారు. అయితే ఈ ఆవర్తనం మరింత బలహీన పడటం వల్ల వర్షాలకు ప్రస్తుతం - మిగతా 3లో



## రాజకీయ వర్గాల్లో కూడా న్యాయవ్యవస్థ పట్ల ఎంతో గౌరవం ఉంది

- రిటైర్ మెంట్ కు కొన్ని రోజుల ముందు సుప్రీం సీజ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- గణేష్ పూజ కోసం ప్రధాని మోదీ తన నివాసానికి రావడంపై మాట్లాడిన చంద్రబాబు
- అలాంటి సమావేశాలలో న్యాయపరమైన విషయాల్లో చర్చించబోమని వెల్లడి
- న్యాయవ్యవస్థ బడ్జెట్ రాష్ట్రం నుంచే వస్తుంది
- కానీ ఈ బడ్జెట్ జిల్లల్లో కోసం కాదు

## కుల గణన ఉంటుందా లేదా?

- ఓపీసీ లెక్క తెలుతుందా లేదా?
- 2025 నుంచి 2035, ఆ తర్వాత 2035 నుంచి 2045 అన్న రీతిలో లెక్కలను ప్రక్రియ మారుతుందని ఓ ప్రభుత్వ అధికారి వెల్లడి
- జాతీయ జనాభా రిజిస్ట్రేషన్ త్వరలోనే చేయనున్న అప్ డేట్
- 2026 నాటికి జనాభా లెక్కల వివరాలను వెల్లడించనున్నారు.



## నువ్వు మోసం చేయనిది ఎవర్ని?

రేవంత్ రెడ్డిని సూటిగా ప్రశ్నించిన హరీశ్ రావు విద్యార్థులను, నిరుద్యోగులను, ఉద్యోగులను మోసం చేసింది రేవంత్ రెడ్డి 2 లక్షల ఉద్యోగులను ఏడాదిలో భర్తీ చేస్తానని చెప్పారు. నిరుద్యోగులకు 4 వేల నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామని మాయమాటలు చెప్పి నట్టేట ముంచారు



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
రేవంత్ రెడ్డి నీ పాలనలో.. నువ్వు మోసం చేయనిది ఎవర్ని.? ఉసురు పోసుకోనిది ఎవర్ని..? రోడ్డు మీదకు తీసుకురానిది ఎవర్ని..? అని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు సూటిగా ప్రశ్నించారు. అన్ని కోణాల్లో ఈ ప్రభుత్వం విఫలమై దిక్కుతోచక ప్రతి పక్షంపై దాడులు చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. ఈ రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులను, నిరుద్యోగులను, ఉద్యోగులను మోసం చేసింది రేవంత్ రెడ్డి. 2 లక్షల ఉద్యోగులను ఏడాదిలో భర్తీ చేస్తానని చెప్పారు. నిరుద్యోగులకు 4 వేల నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామని - మిగతా 3లో



## నాలుగోసారి కూడా మోదీనే ప్రధాని

- బీహార్ సీఎం నితీష్ కుమార్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- నాలుగోసారి ప్రధాని చేసేందుకు కట్టుబడి పనిచేయాలని పార్టీ నేతలకు పిలుపు
- మోదీ ప్రధాని అయిన నాటి నుంచి ప్రత్యేక ప్రేమను చూపుతూ మద్దతిస్తున్నారని ప్రశంస
- ఇటీవల జరిగిన ఎన్డీయే ఛీఫ్ లో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

## రాష్ట్రంలో భారీగా విపిఎస్ ల బదిలీలు

- రాష్ట్రంలో 13 మంది ఐపిఎస్ లు బదిలీ..
- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన సీఎస్ శాంతికుమారి
- రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ గా నారాయణరెడ్డికి బాధ్యతలు
- నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ గా త్రిపాఠి నియామకం
- యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ గా హనుమంతరావు నియామకం



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్:**  
తెలంగాణలో భారీగా ఐపిఎస్ లను బదిలీ చేశారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ గా నారాయణ రెడ్డి, నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ గా త్రిపాఠి, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కలెక్టర్ గా హనుమంత రావు నియమితులయ్యారు. పురపాలక శాఖ డైరెక్టర్ గా డి.శ్రీదేవి, సీసీఎల్ టి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గా మంద మకరందం, పర్యాటక శాఖ

డైరెక్టర్ గా జె.కే హనుమంతు బదిలీ అయ్యారు. దేవదాయ శాఖ డైరెక్టర్ గా హనుమంతుకు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారు. రాష్ట్ర ప్రాధాన్య ప్రాజెక్టుల కమిషనర్ గా శశాంక, ఐ అండ్ పీఆర్ ప్రత్యేక కమిషనర్ గా ఎన్.హరీశ్ బదిలీ అయ్యారు. విపత్తు నిర్వహణ శాఖ సంయుక్త కార్యదర్శిగా హరీశ్ కు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఆర్ అండ్ ఆర్, భూసేకరణ కమిషనర్ గా వినయ్ కృష్ణ రెడ్డి, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సంయుక్త - మిగతా 3లో

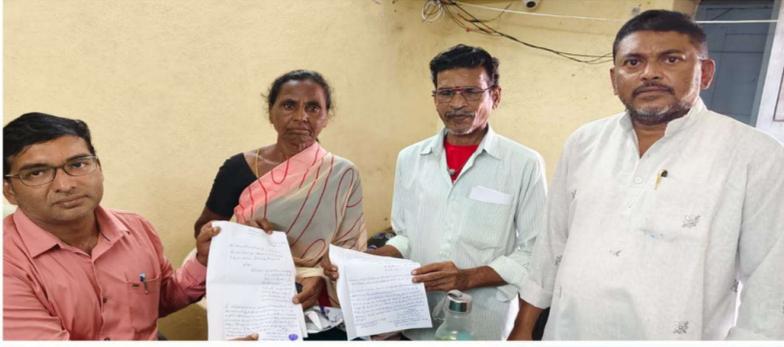






# మహాలక్ష్మి (వంట గ్యాస్) పథకం పూర్తిస్థాయిలో అమలు జరిగేటట్లు జిల్లా కలెక్టర్ చర్యలు తీసుకోవాలి

హుజూర్ నగర్ , శుభ తెలంగాణహుజూర్ నగర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ గారికి గ్రీవెన్స్ డే లో వినిపి పత్రం అందజేసిన గ్యాస్ వినియోగదారులు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెద్ద పేరు రాకుండా ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులకు అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని డిసిసి మాజీ ఉపాధ్యక్షులు షేక్ మసూద్ అలీ కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజా పాలన కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుంచి స్వీకరించిన 6 గ్యారంటీ పథకాలలో మహాలక్ష్మి పథకం (వంట గ్యాస్) పథకం వర్తించక చాలామంది పేద గ్యాస్ వినియోగదారులు ప్రతిరోజూ మున్సిపల్ ఎంపీడీవో ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఏర్పాటుచేసిన ప్రజా పాలన సేవా కేంద్రాల చుట్టూ గ్యాస్ ఆఫీసులో చుట్టూ తిరుగుతున్నప్పటికీ వారి సమస్య పరిష్కారం కావడం లేదు. సోమవారం గ్రీవెన్స్ డే లో డిసిసి మాజీ ఉపాధ్యక్షులు షేక్ మసూద్ అలీ ఆధ్వర్యంలో గ్యాస్ వినియోగదారులతో కలిసి హుజూర్ నగర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ ని కలిసి మహాలక్ష్మి పథకం వర్తించక ప్రజలు పడుతున్న అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్న వాటి గురించి, వివరించి సమస్యను పరిష్కరించాలని వివరించి అందజేశారు. అలాగే హుజూర్ నగర్ ఎంపీడీవో ని కూడా కలిసి మహాలక్ష్మి పథకం వర్తించని సమస్యను వివరించి పరిష్కరించాలని సాఫ్ట్వేర్ లో వస్తున్న సమస్యలను జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లి ప్రజలకు ప్రభుత్వ పరంగా న్యాయం చేయాలని కోరారు. ఇట్టి విషయాన్ని సూర్యాపేట జిల్లా కలెక్టర్ కి చాట్టావే ద్వారా మసూద్ అలీ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్యాస్ కొండలు, లక్ష్మి, రాములమ్మ, సిహెచ్ నాగేశ్వరరావు వినియోగదారులు కొత్తపల్లి సీతమ్మ, ఎస్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అలీ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్యాస్ కొండలు, లక్ష్మి, రాములమ్మ, సిహెచ్ నాగేశ్వరరావు వినియోగదారులు కొత్తపల్లి సీతమ్మ, ఎస్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రజావాణిలో వచ్చే ఫిర్యాదులను పరిశీలించి

### చర్యలు తీసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ ఆజీష్ సాంగ్వాన్ కామారెడ్డి,అక్టోబర్ 28, శుభ తెలంగాణ కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో సోమవారం రోజున కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజావాణి లో వచ్చే అర్జీలను సంబంధిత అధికారులు పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన దరఖాస్తుదారులు వారి సమస్యలపై రుణమాఫీ, భూ సమస్యలు, తదితర సమస్యలపై ఈ రోజు



(64 ) అర్జీలను స్వీకరించారు. ఇందులో రెవిన్యూ 27, వ్యవసాయ శాఖ 9, పౌరసరఫరాలు 1, విద్యాశాఖ 1, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ 3, జిల్లా పంచాయతీ 10, రోడ్డు భవనాలు 1, విద్యుత్ శాఖ 1, మున్సిపల్ 7, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి 1, సర్వే ల్యాండ్ రికార్డు 2, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి 1 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన అర్జీలను పెండింగ్ లో ఉన్న వాటిని పరిశీలించి చర్యలు తీసుకోవాలని, వాటికి సమాధానాలు ఆయా అధికారులకు తెలియజేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గత వారం వరకు 18,360 అర్జీలు రాగా, వాటిని పరిశీలించి 17,752 అర్జీలను ఆయా శాఖల అధికారులు పరిష్కరించారని, 608 పెండింగులో ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ ప్రజావాణిలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆర్డీఓ, రంగనాథ్ రావు, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి సురేందర్, జడ్పీ సీ.ఈ. ఓ. చందర్, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## డి.ఎస్.ఆర్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో... రక్షదానం

### హుజూర్ నగర్ , శుభ తెలంగాణ ప్రైవేట్

హాస్పిటల్ నందు అత్యవసరంగా మహిళకు బి పాజిటివ్ బ్లడ్ అవసరం కాగా డిఎస్ఆర్ ట్రస్ట్ వైద్యుని ను శర వాణి లో సంప్రదించగా,దగ్గపాటి బాబురావు వెంటనే స్పందించి గ్రూపు సభ్యుడు అయినటువంటి పత్తిపాటి రవిశేఖరు హాస్పిటల్ దగ్గరికి పంపించి రక్షదానం చేయించడం జరిగింది. షేషెట్ తాలూకా బంధువులు డి ఎస్ ఆర్ ట్రస్ట్ వైద్యుని దగ్గపాటి బాబురావు, డోసర్ రవిశేఖరు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా దగ్గపాటి బాబురావు మాట్లాడుతూ రక్తం అనేది ధనంతో కొనలేము,సమయానికి దొరక్కపోతే అత్యవసర సమయంలో ప్రాణాలు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కానీ నియోజకవర్గం లో ఎవరికి రక్తం అవసరం అయినా తమ బ్రష్టు సభ్యులను పంపించి రక్షదానం చేపించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రక్షదానంతో పాటు అలాగే తమ బ్రష్టు తరపున అనేక సమాజ సేవా కార్యక్రమాలు అంటే పేదవారికి తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందించడం జరుగుతుందని, గతంలో కూడా తమ బ్రష్టు తరపున ఎన్నో సహాయ సేవ కార్యక్రమాలు చేశామని,భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాగే కొనసాగుతామని తెలిపారు.. ఉన్నంతలో ప్రజలకు సహాయ పడడమే లక్ష్యంగా తమ బ్రష్టు గత కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి సమాజానికి సేవలు అందిస్తూ వస్తుందని దగ్గపాటి బాబురావు తెలిపారు.గొట్టి రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## మంత్రి పొంగులేటి జన్మదినం సందర్భంగా విద్యార్థులకు అరటి పండ్లు, బిస్కెట్లు, స్వీట్లు పంపిణీ



ఖమ్మం , శుభ తెలంగాణ కూసుమంచి మండలం అగ్రహారం గ్రామంలో రాష్ట్ర రెవిన్యూ గుహ నిర్మాణం మరియు సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను అగ్రహారం గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్ మల్లెల ఉపేందర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఉప సర్పంచ్ మల్లెల ఉపేందర్ అగ్రహారం గ్రామంలోని యు పి ఎస్ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అరటి పండ్లు, బిస్కెట్లు, స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డికి భగవంతుడి ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని రాష్ట్రాన్ని నడిపించే శక్తిని ఇవ్వాలని ప్రార్థించారు.

## పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో రక్షదానం శిబిరం

### పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ బి.అనురాధ

సిద్దిపేట : పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం ప్లాగ్ డే కార్యక్రమాల్లో భాగంగా పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయం గ్రీవెన్స్ హాల్లో మెగా రక్షదానం శిబిరాన్ని పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ బి.అనురాధ ప్రారంభించారు. పోలీస్ అధికారులు సిబ్బంది ప్రజలు యువకులు పాల్గొని రక్షదానం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, విధినిర్వహణలో అమరులైన పోలీసు వీరులను ఈ సమాజం ఎప్పుడూ గుర్తుకు ఉంచుకుంటుందని తెలిపారు, వారి యొక్క అడుగుజాడల్లో నడచి వారి యొక్క ఆశయ ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు, ఆరోగ్యంగా ఉండే ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి రక్షదానం చేయాలని సూచించారు, రక్షదానంతో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కాపాడవచ్చని రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు రక్తం అందించడం గొప్పతనమని రక్షదానం ప్రాణదానంతో సమానమని, అమ్మ జన్మనిస్తే రక్షదానం పునర్జన్మ నిస్తుందని అన్నారు. ఒక్క రక్షదానంతోనే ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నవారికి ప్రాణదానం చేయడం సాధ్యమవుతుందన్నారు, ఆరోగ్యంగా ఉండే ప్రతి ఒక్కరు రక్షదానం చేయాలని

# సీఎం సహాయ నిధి పేద ప్రజలకు సంజీవని లాంటిది

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కును బి.నిఖిత అందించిన : తన్నీరు మల్లికార్జున్ ,ఎం.డి ఆజీజ్ పాషా ,జక్కుల మల్లయ్య హుజూర్ నగర్ , శుభ తెలంగాణ : రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల మరియు నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సహకారంతో మంజూరైన ముఖ్య మంత్రి సహాయ నిధి చెక్కును హుజూర్ నగర్ పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తన్నీరు మల్లికార్జున్ , టి.పి.సి.సి రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ జాయింట్ సెక్రటరీ ఎం.డి ఆజీజ్ పాషా, పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు జక్కుల మల్లయ్య తో కలిసి సోమవారం హుజూర్ నగర్ పట్టణము 18 వ వార్డు కు చెందిన బి.నిఖిత తండ్రి వెంకట్రావు కు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కు 53,000 రూపాయలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకాన్ని ప్రజల సద్వినియోగం చేసుకోవాలని,ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం రూపొందించిన పథకాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సారధ్యంలో హుజూర్ నగర్ అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. ముఖ్య మంత్రి సహాయ నిధి చెక్కు మంజూరి కై సహకారం అందించిన మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కి ధన్యవాదాలు



తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల మీడియా ఇన్చార్జ్ కోడి ఉపేందర్ యాదవ్, లీగల్ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి నమ్మెల సుబ్బ రాజు, సోఫల్ జక్కుల నవీన్, సతీష్ చారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మిరపలో సస్య రక్షణ చర్యలు సమయానానికి తీసుకుంటే మంచి దిగుబడులు సాధించవచ్చు

ఖమ్మం , శుభ తెలంగాణ కొణిజర్ల లో మిరప తోటలను పరిశీలించటం జరిగింది, మిరపలో సమయానికి సస్య రక్షణ చెయ్యాలి తీసుకోవాలి, ముం దుగా మిరపలో వీలు ఉన్నంత వరకు పై పాటు చేసుకో వాలి, దీని వలన భీమిలో వున్న వేరు కడలటం వలన గాలి, నీరు, పోశకాలు తీసుకొని మిరప వేపుగా పెరుగు తుంది, మరియు భూమి ఆరటం వలన వేరు కుళ్ళుడు, కాండం కుళ్ళుడు రాకుండా ఉంటుంది, మిరప లో పై పాటు చేసుకోవటం వలన మంచి ఉపయోగం ఉంటుంది కావునా ప్రతి రైతు మిరపలో ఇప్పుడు పై పాటు చేయటానికి ఎద్దు వ్యవసాయం చాలా తక్కువ వున్నది కావునా, అంతర కృషి చేయటానికి మిసి ట్రాక్టర్ లు వచ్చాయి కావునా, అందరు వీలున్నత వరకు అంతర కృషి చేయండి .ఎరువులు మొత్తాడు కి మించి వెయ్యవద్దు, అధిక ఎరువులు వేస్తే తెల్లదోమ, వచ్చదోమ అధికంగా కనిపిస్తుంది, దీని వలన దిగుబడులలో ప్రభావం చూపిస్తుంది .మీరపలో వాతావరణం నల్ల తామర పురుగు రావటానికి అనుకూలంగా వుంది, అదే విందంగా తెల్ల దోమ కూడా కనిపిస్తుంది, వీటి నివారణకు ముందుగా పురుగు మందులు కంటే సస్య రక్షణ చెయ్యాలి తీసుకోవాలి, ముందుగా తెల్ల దోమ నివారణకు పసుపు జిగురు అట్టాలు ఎకరాకు ఒక 50, మిరప చేలో మొక్క కంటే ఒక అడుగు ఎత్తులో పెట్టుకోవాలి, తెల్ల దోమ పసుపు జిగురు అట్టాలకు అక్కర్లేం బడి దానికి అత్తకొని చనిపోతాయి, అదే విదంగా నీలి బ్లు రంగు జిగురు అట్టాలు పెట్టుకుంటే నల్ల తామర పురుగు మీ మిరప చేలోకి వస్తే నీలి బ్లు రంగు జిగురు అట్టాలకు అతక్వొని చనిపోతాయి, కావునా మీరప వేసిన ప్రతి రైతు పసుపు 50,, నీలి రంగు 50,



మిరపకు రెండు మూడు మందులు కలిపి పిచకారి చేయవద్దు, ఆలా చేయటం వలన ఒక మందు పని తనం నగం తగ్గుతుంది , మరియు ఇంకోకే మందు పని చేయదు , కావునా రెండు మందులు కలిపి పిచకారి చేయవద్దు .మిరపకు బయో మందులు అస్సలు కొట్టవద్దు, వాటిలో హార్మోన్స్ అనగా జిబ్బరిలిక్ ఆఫ్టం, ఆక్సిన్ లు, మరియు సింఠెటిక్ ఫైరిత్రాజిడ్ లు మందులు కలిపినా మిశ్రమం లు ఉంటాయి కావునా బయో మందులు పిచకారి చేయవద్దు పైన చెప్పిన విధంగా మిరప రైతులు సస్య రక్షణ చర్యలు చేపట్టటం వలన మంచి దిగుబడులు సాధించ వచ్చు, ఈ రోజు కొణిజర్ల లో రాయల అసంత రామయ్య గారి మిరప పొలం నీ పరిశీలించటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో కొనిజర్ల మండలం వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాలాజీ పాల్గొన్నారు

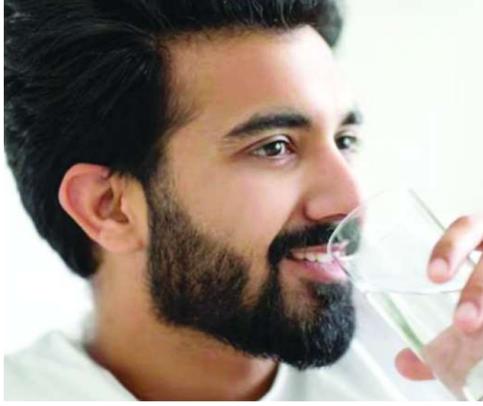
# బెల్లీఫ్లాట్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందా..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది బెల్లీ ఫ్లాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ బెల్లీ ఫ్లాట్ సమస్య రావడానికి అనేక రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. అతిగా తినడం, తిన్న తర్వాత కూర్చోవడం, ఎక్కువసేపు కూర్చోని పని చేయడం ఇలా ఎన్నో రకాల కారణాల వల్ల ఈ బెల్లీ ఫ్లాట్ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. అయితే కొంతమంది ఈ బెల్లీ ఫ్లాట్ వల్ల ఏమవుతుందిలే అని నిరర్థకం చేస్తూ ఉంటారు. కానీ బెల్లీ ఫ్లాట్ ను నిర్మూలన చేస్తే అది క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. మరి ఇందులో నిజానిజాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా కొవ్వు అనేది శరీరంలో ఐదు వేరువేరు భాగాలలో నిలువ ఉండబడుతుంది. చర్మం కింద కొవ్వు పేరుకు పోతే దానిని సబ్కటానియస్ కొవ్వు అని అంటారు. ఎముక మధ్యన కొవ్వుని మధ్య కొవ్వు అని కండరాల కొవ్వుని ఇంట్రామస్కులర్ కొవ్వు అని అంటారు. అయితే శరీరంలోని కక్కిని లిక్విడ్ ల రూపంలో నిల్వ చేస్తుంది. పొట్ట దగ్గర ఉన్న కొవ్వు చాలా ప్రమాదకరమైనది. బాహ్య కొవ్వుని చూడటం గ్రహించడం చాలా సులభం. కానీ విసెరల్ చూడటం కష్టం, ఎందుకంటే ఇది పూర్తి కడుపులోని గుండె, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, కడుపు వంటి అన్ని ప్రధాన అవయవాలను చుట్టూ ఉంటుంది. ఈ అవయవాలను అధికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని వలన చాలా ప్రాణాంతక పరిణామాలు ఏర్పడతాయని చెబుతున్నారు. ఒకటి క్యాన్సర్ నిద్రలేమి, నిద్ర లేక డిప్రెషన్, రక్తపోటు, కార్డియాక్ డిస్ రీడంట్ హార్టిస్ట్రోక్ లేదా టైప్ టు డయాబెటిస్, కాలేయం వాపు వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయట. విసెరల్ కొవ్వు పదిలించుకోవడం చాలా కష్టం అని చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి హార్మోన్ కాటిసాల్ ఒక సమస్య ఇది సకాలంలో అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తుంది. ధ్యానం యోగా ద్వారా మీరు వత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడవడం వలన ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



## పళ్లుతోముకోకుండా

### ఉదయాన్నే నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?



చాలామంది ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పుష్కలంగా నీరు త్రాగడానికి ఇష్టపడతారు. దీంతో శరీరంలోని మురికి తొలగిపోయి పొట్ట శుభ్రంగా ఉంటుందని భావిస్తారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ప్రతి ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత మీరు చేయవల్సిన మొదటి విషయం 1 లేదా 2 గ్లాసుల నీరు తాగడం. కానీ, చాలామంది ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకున్న తర్వాత నీళ్లు తాగితే మరకొందరు బ్రష్ చేయకుండానే నీళ్లు తాగుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు త్రాగడానికి పళ్లు తోముకోవడం అవసరమా లేదా అనేది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం వల్ల మీ

ఆరోగ్యం బాగుంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీని ద్వారా శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, ఇది అనేక కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందిస్తుంది. నీరు త్రాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. చాలా మంది బ్రష్ చేయకుండా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు త్రాగడానికి ఇష్టపడతారు. మరికొందరేమో చాలా మంది బ్రష్ చేసిన తర్వాత నీరు తాగుతారు. ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకోవడం, నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. బ్రష్ చేసిన తర్వాత నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. కానీ పళ్లు తోముకుండా ఖాళీ కడుపుతో నీరు త్రాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది జలుబు, దగ్గు మరియు ఫ్లూ నుండి కాపాడుతుంది. ఉదయాన్నే పళ్లు తోముకోకుండా నీరు తాగడం వల్ల మెరిసే చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. దీంతో పొట్ట సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది నోటి అల్సర్ నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట పళ్లు తోముకుండా నీళ్లు తాగడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది. ఇది బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది. అలాగే, పెరుగుతున్న బరువును సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల నోటి దుర్వాసన నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి నిద్రొస్తున్నప్పుడు నోటిలో లాలాజలం లేకపోవడం వల్ల నోరు పొడిబారడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీనివల్ల నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. కాబట్టి, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం మంచిది.

### ఈ డిటాక్స్ జ్యూస్ లు తాగండి.. మధుమేహానికి చెక్ పెట్టండి



ప్రస్తుతం చాలా మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే సరైన డైట్ పాటించాలి. లేకపోతే సమస్య తీవ్రం అవుతుంది. పెద్ద సమస్య కాదని కొందరు ఫీట్ అయిన కూడా షుగర్ ఉంటే ఇతర ఏ సమస్య వచ్చిన పెద్దగానే కనిపిస్తుంది. అయితే తినే ఆహారంలో చక్కెర మోతాదులు ఎక్కువగా ఉంటే తొందరగా మధుమేహం వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహార విషయంలో నియమాలు పాటించకుండా, బయట ఫాస్ట్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, మధ్యపానం, ధూమపానం, ఆల్కొహిక్ షుగర్ వంటివి తీసుకోవడం వల్ల చాలామంది మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ఆహార విషయంలో తప్పకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే మధుమేహం తీవ్రం అవుతుంది. ఈ సమస్య పెరిగితే కొన్నిసార్లు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం. అయితే మధుమేహం సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే డైట్ డిటాక్స్ డ్రింక్ లు తాగాలి. మరి ఆ డిటాక్స్ డ్రింక్ లు ఏంటో తెలియాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. సారకారు జ్యూస్: మధుమేహం పెరగకుండా ఉండాలంటే కూరగాయల జ్యూస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా సారకారు జ్యూస్ మధుమేహం ఉన్నవారు తాగాలి. ఈ జ్యూస్ ను ఉదయం పూట తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులోకి వస్తాయి. అలాగే ఈ జ్యూస్ వల్ల జీర్ణక్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు కూడా రావు. పాలకూర జ్యూస్: పాలకూరతో మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. అలాగే పాలకూర జ్యూస్ బరువు ఎక్కువగా పెరగకుండా నియంత్రిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ ను డైట్ లైఫ్ లో యాదృచ్ఛికం చేసుకోవడం వల్ల కేవలం మధుమేహం సమస్య నుంచి మాత్రమే కాకుండా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. మునగాకు జ్యూస్: మునగాకు జ్యూస్ శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకు జ్యూస్ ను డైట్ తాగడం వల్ల ఈజీగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితలో ఉంటాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు తప్పకుండా ఈ మునగాకు రసాన్ని రోజుకి ఒకసారి అయిన తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.



## ఏ కూరగాయలు తింటే ఎసిడిటీ వస్తుంది?

ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది, వ్యాధులు కూడా దూరంగా ఉంటాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, మారుతున్న సీజన్ లో మీ ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ సీజన్ లో చిన్నపాటి అజీర్ణత ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. చాలా సార్లు, వాటిని ఆరోగ్యంగా భావించి తిన్నవి కూడా శరీర సమస్యలను పెంచుతాయి. మీ ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు , పీచు పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలని మెడిసిన్ డోగ్స్ అంటున్నారు. కానీ రోజూ తినే కొన్ని కూరగాయలు ఉన్నాయి, ఇవి కడుపులో గ్యాస్ లేదా ఉబ్బరం సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అసిడిటీ విషయంలో ఏ కూరగాయలు తినకూడదో నిపుణుల ద్వారా తెలుసుకుందాం. మీకు ఇప్పటికే గ్యాస్ సమస్య ఉంటే మీ ఆహారంలో బెండకాయను చేర్చుకోకండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, బెండకాయ తినడం వల్ల శరీరంలో గ్యాస్ రుగ్మతలు పెరుగుతాయి. కడుపులో గ్యాస్ , ఎసిడిటీ సమస్యలు రావడానికి ఇదే కారణం. క్యాబేజీ కూర: గ్యాస్ సమస్య ఉన్నట్లుంటే క్యాబేజీ లేదా ఈ జాతికి చెందిన బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్ , క్యాబేజీ వంటి ఇతర కూరగాయలను తినవద్దు. మీకు కడుపు ఉబ్బరం వంటి ఏదైనా సమస్య ఉంటే క్యాబేజీని తినకండి. దీంతో సమస్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. టొమాటో: టొమాటోను ప్రతి వంటకంలోనూ ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇది కూడా ఆ కూరగాయల జాతిలో చేర్చబడింది, ఇది తినడం వల్ల ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తాయి. మీకు ఇప్పటికే కడుపు ఉబ్బరం సమస్య ఉంటే, టమోటాలు ఎక్కువగా తినకండి. బంగాళదుంపలు తినడం: బంగాళదుంపలు విస్తృతంగా ఉపయోగించే కూరగాయలు. కూరగాయలు, హాటాలతో సహా అన్ని రకాల వంటకాలు దీని నుండి తయారు చేస్తారు. బంగాళదుంపలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ , ఎసిడిటీ సమస్యలు వస్తాయి. బంగాళాదుంపలను వీలైనంత తక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించండి. అయితే, మీరు పదేపదే అపానవాయువు లేదా గ్యాస్ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ఏ విధంగానూ అజీర్ణతగా ఉండకూడదని డైట్ మెయిన్స్ ను కూడా చెబుతున్నారు.