

Published From : Hyderabad, Circulated: Telangana, Andhrapradesh

Epaper: www.tharangalu.in.com

తెలంగాణ - ఆంధ్రప్రదేశ్ - కర్ణాటక

**మాంగళ్య**

షాపింగ్ మార్

ఉమెన్ • మెన్ • కిడ్స్

**నడ**

ఘన ప్రారంభం

అందానికే అందం

**శ్రీలీల**

అందానికే అందం

Inauguration by

Chief Guest

Guest of Honors

Minister for Agriculture, Govt of Telangana

Minister of Information and Public Relations, Govt of Telangana

Minister, Kamareddy (Tq), Kamareddy (Tq)

Minister, Kamareddy (Tq), Kamareddy (Tq)

తెలంగాణలో అతి పెద్ద ఫ్యాషన్ షాపింగ్ మార్

IT టవర్ ఎదురుగా, వైరా రోడ్, ఖమ్మం.

**గ్యాస్ కొరతపై అపోహలు వద్దు**

- ఇరాన్ యుద్ధం ప్రభావంపై కేంద్రం అప్రమత్తం
- అపోహలు వ్యాప్తి చేసే వారిపై నిఘా
- సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సిద్ధమని ప్రధాని మోదీ భీమా



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (తరంగాలు ప్రతినిధి): ఇరాన్ లో కొనసాగుతున్న యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సరఫరాలపై ఆందోళనలు పెరుగుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎల్పీజీ గ్యాస్ కొరత ఏర్పడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజల్లో ఆందోళన నెలకొంది. ఈ పరిస్థితులపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కీలక హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితిని అతిశయోక్తిగా చూపిస్తూ భయాందోళనలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న వారిపై నిఘా ఉంచాలని మంత్రులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సన్నద్ధంగా ఉందని ప్రధాని

> మిగతా 2వ పేజీలో..



**వినోద రంగానికి కొత్త దిశలో హైదరాబాద్**

- హైదరాబాద్ లో నెట్ ఫ్లిక్స్ ఐలైన్ స్టూడియో ప్రారంభం
- భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో నెట్ ఫ్లిక్స్ విస్తరణకు స్థలం
- ఫార్వూన్ 500 కంపెనీలకు హైదరాబాద్ గమ్యం
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, మార్చి 12 (తరంగాలు ప్రతినిధి): హైదరాబాద్ లో నెట్ ఫ్లిక్స్ ఐలైన్ స్టూడియోను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. మంత్రి దుద్దిక్ష శ్రీధర్ బాబు సమక్షంలో ఈ స్టూడియోను ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి, యానిమేషన్, విజువల్ ఎఫ్ డి, గేమింగ్, కామిక్స్ రంగాల్లో హైదరాబాద్ విప్లవాత్మక మార్పులకు వేదిక కానుందని తెలిపారు. నెట్ ఫ్లిక్స్ హైదరాబాద్ ను కేంద్రంగా ఎంచుకోవడం రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ నెట్ ఫ్లిక్స్ మరియు విస్తరణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తుందని చెప్పారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్మిస్తున్న భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో నెట్ ఫ్లిక్స్ విస్తరణ కోసం అవసరమైన స్థలాన్ని కేటాయించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రకటించారు. అవసరమైతే నెట్ ఫ్లిక్స్ తన కార్పొరేట్ కార్యాలయాన్ని కూడా హైదరాబాద్ కు మార్చాలని ఆయన కోరారు. హైదరాబాద్ ను ప్రపంచ స్థాయి

> మిగతా 2వ పేజీలో..

**ప్రజా సేవలో భాగస్వామ్యం**

**భగవంతుడిచ్చిన వరం: మంత్రి పాంగులేటి**

- నూతన ప్రజాప్రతినిధులకు శిక్షణ కార్యక్రమం
- నిధుల వినియోగంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచన
- ప్రజా సేవ రాజకీయాల ప్రధాన లక్ష్యం

> 2వ పేజీలో..

**15 నుంచి హాఫ్ డే స్కూళ్లు**

- ఎండల తీవ్రతతో పాఠశాలలకు ఒంటిపూట బడులు
- మార్చి 15 నుంచి అమల్లోకి కొత్త సమయాలు
- ఉదయం 8 నుంచి చివరవరం 12:30 వరకు తరగతులు
- పదో తరగతి ప్రత్యేక తరగతులు

యథావిధిగా కొనసాగింపు

హైదరాబాద్, మార్చి 12 (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణలో పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పాఠశాలల పనివేళల్లో మార్పులు

> మిగతా 2వ పేజీలో..

**బీఆర్ఎస్ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు ముగింపు**

- సుప్రీంకోర్టులో కేసు దీనిస్తోంది
- స్పీకర్ ఆదేశాలు రెండు రోజుల్లో ప్రచురించాలని ఆదేశం
- పది మంది ఎమ్మెల్యేలకు క్షీణ చిట్

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారిన బీఆర్ఎస్ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసుకు సుప్రీంకోర్టులో ముగింపు పలికింది. గురువారం ఈ కేసును సుప్రీంకోర్టు డిస్పోజ్ చేసింది. పార్టీ ఫిరాయింపిన

> మిగతా 2వ పేజీలో..

# గ్యాస్ కొరతపై అపోహలు వద్దు

మొదటి పేజీ తరువాయి  
పేర్కొన్నారు. ఇలాన్ సంక్షోభం నేపథ్యంలో దేశంలోని పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలించాలని ప్రధాని మోదీ మంత్రులకు సూచించారు. ఈ అంశంపై ప్రజల్లో అపోహలు వ్యాప్తి చెందకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా సామాజిక మాధ్యమాల్లో తప్పుడు ప్రచారం జరిగే అవకాశాలు ఉన్నందున మంత్రులు కూడా అక్కడ చురుగ్గా ఉండాలని సూచించారు. ప్రతిపక్షాల తప్పుడు ప్రచారాన్ని సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టాలని కూడా ఆయన పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. ఇలాంటి సంక్షోభ సమయంలో ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవడం చాలా ముఖ్యమని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి ఏర్పడినా భారత్ దానిని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే భారత్ పరిస్థితి బలంగా ఉందని ప్రజలకు వివరించాలని మంత్రులకు సూచించారు. దేశ ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన తెలిపారు. ఇదిలావుండగా, అంతర్జాతీయ నౌకా రవాణాకు కీలకమైన హార్బుజ్ జలసంధి అంశంపై కూడా భారత్ పురోగతి సాధించింది. ఈ సముద్ర మార్గం ద్వారా నౌకల రాకపోకలకు సంబంధించిన అంశంపై విదేశాంగ మంత్రి ఎన్ జైశంకర్ ఇలాన్ ప్రతినిధి అబ్బాస్ అరఫ్ఘిత్ చర్చలు జరిపారు. ఈ చర్చల అనంతరం భారత జెండా కలిగిన ట్యాంకర్లకు హార్బుజ్ జలసంధి ద్వారా ప్రయాణానికి ఇలాన్ అనుమతి ఇచ్చింది. ఇప్పటికే కొన్ని భారతీయ ట్యాంకర్లు ఆ మార్గం ద్వారా సురక్షితంగా ప్రయాణిస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో ముడి చమురు రవాణాపై ఉన్న ఆందోహనలు కొంతవరకు తగ్గి అవకాశముందని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు.

# 15 నుంచి హాఫ్ డే స్కూళ్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి  
చేసింది. ఈ నెల 15 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఒంటిపూట బడులు నిర్వహించాలని పాఠశాల విద్యార్థుల నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు పాఠశాల విద్యార్థుల డైరెక్టర్ నవీన్ నికోలన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అదేసరికి ప్రకారం మార్చి 15 నుంచి ఏప్రిల్ 23 వరకు రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ మరియు ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఒంటిపూట విధానంలోనే పనిచేస్తాయి. ప్రాథమిక, ఉన్నత ప్రాథమిక మరియు హైస్కూల్ లో తరగతులు ఉదయం 8 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు మాత్రమే నిర్వహిస్తారు. తరగతులు ముగిసిన వెంటనే విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం 12:30 గంటలకు మధ్యాహ్న భోజనం అందజేస్తారు. అయితే పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షలు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థుల కోసం నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక తరగతులు యథావిధిగా కొనసాగుతాయని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. పదో తరగతి పరీక్షా కేంద్రాలుగా ఉన్న పాఠశాలలు పరీక్షలు జరిగే రోజుల్లో మధ్యాహ్నం 1 గంట నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పనిచేయాలి ఉంటుందని తెలిపారు. మిగతా రోజుల్లో పరీక్షా కేంద్రాలుగా ఉన్న పాఠశాలలు కూడా సాధారణ ఒంటిపూట బడుల సమయాలను పాటించాల్సి ఉంటుందని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పాఠశాల విద్యార్థుల అధికారులు వెల్లడించారు.

# వినోద రంగానికి కొత్త దిశలో హైదరాబాద్

మొదటి పేజీ తరువాయి  
వ్యాపార కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ప్రపంచంలోని ఫార్మాస్ 500 కంపెనీలు హైదరాబాద్ నుంచి కార్యకలాపాలు నిర్వహించాలన్నది తమ లక్ష్యమని చెప్పారు. 2047 నాటికి తెలంగాణను మూడు ట్రిలియన్ ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నెట్ ఫ్లిక్స్ సంస్థ డీవీడీలను అడ్డంకు ఇచ్చే స్థాయి నుంచి ప్రపంచ ఓటీటీ రంగంలో అగ్రగామిగా ఎదిగిందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఫుడ్, ట్రావెల్, వారసత్వం, సంస్కృతి వంటి అంశాల ద్వారా ప్రపంచ ప్రజలను కలుపుతూ నెట్ ఫ్లిక్స్ వినోదాన్ని అందిస్తోందన్నారు. తెలంగాణను ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడంలో నెట్ ఫ్లిక్స్ ఐలెన్ స్టూడియో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐలెన్ స్టూడియో సీఈఓ జెఫ్ షిరో, కేంద్ర సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, సినీ నటుడు మరియు నిర్మాత రానా దగ్గబాటి, తెలంగాణ ఫిలిం డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దిల్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. నెట్ ఫ్లిక్స్ ప్రతినిధులు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో హాజరయ్యారు.

# ప్రేమ పేరుతో మైనర్ బాలికలపై దారుణం

- ఇంటర్ విద్యార్థి మోసం బయటపడిన ఫుటన్
- బాలిక గర్భం దాల్చడంతో విషయం వెలుగులోకి
- ఆస్పత్రిపై కూడా విచారణకు ఆదేశాలు

నాగర్ కర్నూలు, మార్చి 12 తరంగాలు : ప్రేమ పేరుతో మైనర్ బాలికలను మోసం చేసిన ఫుటన్ నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలో కలకలం రేపింది. కొల్లూపూర్ ప్రాంతానికి చెందిన ఓ ఇంటర్ విద్యార్థి పలువురు బాలికలను ప్రేమ పేరుతో లొంగదీసుకుని వారిపై లైంగిక దారులకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ఫుటన్ లో ఒక బాలిక గర్భం దాల్చడంతో విషయం బయటపడింది. బాధిత బాలిక తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. పోలీసుల సమాచారం ప్రకారం జిల్లాకు చెందిన ఆ ఇంటర్ విద్యార్థి పరిచయమైన మైనర్ బాలికలను ప్రేమ పేరుతో మోసం చేశాడు. ఈ క్రమంలో ఒక బాలిక గర్భం దాల్చినట్లు తెలిసింది. అనంతరం ఆమెను కొల్లూపూర్ లోని ఒక ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి గర్భప్రాసం చేయించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ విషయం తెలుసుకున్న బాలిక తల్లిదండ్రులు వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించారు. ఫిర్యాదు ఆధారంగా కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిందిత విద్యార్థిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టారు. విచారణ సమయంలో అతని మొబైల్ ఫోన్ ను పరిశీలించగా పలువురు బాలికలకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు సమాచారం. ఈ ఫుటన్ కు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను పోలీసులు సేకరిస్తున్నారు. ఇదిలావుండగా బాలికకు గర్భప్రాసం చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్న కొల్లూపూర్ లోని స్థానిక కృప ఆస్పత్రిపై కూడా అధికారులు దృష్టి సారించారు. ఈ వ్యవహారంపై వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఫుటన్ పై సమగ్ర విచారణ కొనసాగుతున్నట్లు వెల్లడించారు.



# బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా డా.వన్నాల వెంకటరమణ



- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్.రామచందర్ రావు
- జాతీయ బీజేపీ నాయకత్వానికి, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచందర్ రావు కు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపిన వన్నాల వెంకటరమణ

వరంగల్ ప్రతినిధి, మార్చి 12, తరంగాలు : భారతీయ జనతా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా డా.వన్నాల వెంకటరమణ నియామకం అయ్యారు. ఈ మేరకు పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచందర్ రావు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ నియామకం ఈనెల 12 నుండి అమలులోకి వస్తుందని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు

ఎన్.రామచందర్ రావు ను తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా నియామకమైన డా.వన్నాల వెంకటరమణ మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు చేశారు. గతంలో డా.వన్నాల వెంకటరమణ బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా పనిచేశారు. తన సేవలను దృష్టిలో పెట్టుకొని బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా తనకు బాధ్యతను అప్పగించినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎన్.రామచందర్ రావుకు, రాష్ట్ర నాయకులకు, జాతీయ బీజేపీ నాయకత్వానికి వెంకటరమణ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. డా.వన్నాల వెంకట రమణ బాల్యం నుండి స్వయంసేవకే, శ్రీ గురుకుల విద్యాలయం, మహేశ్వరం, నర్సంపేటలో 5వ తరగతి నుండి ఇంటర్ వరకు విద్యనభ్యసించినారు. తన 9-10 వ తరగతి లో ముఖ్య శిష్యుక్ గా, హై స్కూల్ రోజుల్లో వర్తల్లో ఆర్ఎన్ఎస్ శిబిరాలకు హాజరయ్యారు. వెంకటరమణ తండ్రి మాజీ ఎమ్మెల్యే వన్నాల శ్రీరాములు , బీజేపీ మాజీ జాతీయ కౌన్సిల్ మెంబర్ గా ఉన్నారు. జన సంఘ తదనంతరం.. బీజేపీలో ఉండి ఒక పర్యాయం వర్తన్నపేట ఎమ్మెల్యేగా సేవలందించారు. వన్నాల వెంకటరమణ వృత్తిరీత్య డాక్టర్. వీరు ఎం.డి.ఎన్, పి.హెచ్.డి దంతవైద్య నిపుణులుగా ప్రొఫెసర్ గా దేశ విదేశాలలో తమదైన విశిష్ట సేవలందించారు. అంతేకాకుండా డా.వన్నాల వెంకట



రమణ ఇరవై ఏళ్లుగా వాక్ ఫౌండేషన్ ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. సుమారుగా 500 కుటుంబాలకు ప్రతీ నెల 10 కిలోల సన్నబియ్యం, తల్లితండ్రిని కోల్పోయిన, అనాథ పిల్లలకు తమ చదువులకు అటంకం కలగకుండా ఉండేందుకు పాఠశాల, కళాశాల ఫీజులు కడుతూ ఎందరో విద్యార్థులకు పాఠ్య పుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, పరీక్షా సామగ్రిని అందజేస్తూ పేద విద్యార్థుల చదువుకు ఆర్థికంగా సహకరిస్తు ప్రోత్సహిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో, వరంగల్ జిల్లాలోని ప్రజలతో మమేకమై బీజేపీ ప్రతీ కార్యక్రమంలో, నాయకులతో కలిసి పార్టీ బలోపేతం కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని వెంకటరమణ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.

# బీఆర్ఎస్ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు ముగింపు

ఎమ్మెల్యేలపై నిర్ణీత గడువులోగా స్పీకర్ చర్యలు తీసుకోవాలని గతంలో కోర్టు సూచించినప్పటికీ నిర్ణయం ఆలస్యం అవుతోందని ఆరోపిస్తూ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు పాడి కోర్టు రెడ్డి, కేటీఆర్, బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి కోర్టు ధికార్లు పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్ పై విచారణ చేపట్టిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం చివరకు కేసును ముగించినట్లు ప్రకటించింది. ఈ కేసును జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్, జస్టిస్ అగస్టిన్ జార్జ్ మహిపాల ధర్మాసనం విచారించింది. స్పీకర్ తరఫున

సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ మను సింఘ్ వాదనలు వినిపించారు. ఎమ్మెల్యేల అసర్వతపై దాఖలైన పిటిషన్లను స్పీకర్ ఇప్పటికే పరిశీలించి తగిన నిర్ణయం తీసుకున్నారని ఆయన కోర్టుకు వివరించారు. దీంతో ఈ వ్యవహారం సభాపతి కార్యాలయంలోనే ముగిసిందని తెలిపారు. స్పీకర్ తరఫు వాదనలతో ఏకీభవించిన ధర్మాసనం ఇక్కడ ఈ కేసుపై విచారణ కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేదని భావించింది. ఇప్పటికే స్పీకర్ తుది నిర్ణయం తీసుకున్నందున కేసును డిస్మిస్ చేస్తున్నట్లు

వెల్లడించింది. అలాగే స్పీకర్ జారీ చేసిన ఆదేశాలను రెండు రోజుల్లో అధికారికంగా ప్రచురించాలని కోర్టు ఆదేశించింది. అదే విధంగా పిటిషన్లకు అవసరమైన సంబంధిత పత్రాలను నాలుగు రోజుల్లో అందజేయాలని కూడా న్యాయస్థానం సూచించింది. దీంతో పార్టీ ఫిరాయింపు ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న పది మంది ఎమ్మెల్యేలకు సభాపతి క్లీన్ బిల్ ఇచ్చినట్లయింది. ఈ పరిణామం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామంగా భావిస్తున్నారు.

# ప్రజా సేవలో భాగస్వామ్యం భగవంతుడిచ్చిన వరం: మంత్రి పొంగులేటి



ఖమ్మం, మార్చి 12 తరంగాలు రాజకీయాల్లోకి రావడం ప్రజా సేవ కోసం మాత్రమేనని, ప్రజల దీవెనలతోనే నాయకులు ఎదుగుతారని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం ఖమ్మంలోని భక్త రామదాసు కళాక్షేత్రంలో నూతనంగా ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులకు నిర్వహించిన శిక్షణా కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఐదేళ్ల తర్వాత పదవి నుంచి దిగిపోవు తమ గ్రామం, వార్డు ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందని ప్రజలు గుర్తించాలన్నారు. ప్రజల ప్రేమ, ఆత్మీయతే ప్రజాప్రతినిధులు సంపాదించుకునే అనలైన ఆస్తి అని పేర్కొన్నారు. ప్రజా ధనాన్ని ఎంతో బాధ్యతగా వినియోగిస్తూ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలని సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులకు సూచించారు. గ్రామ పంచాయతీల బలోపేతానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. ఇటీవల పంచాయతీల ఖాతాలోకి గణనీయమైన నిధులు జమ అయ్యాయని, మార్చి చివరి నాటికి మరిన్ని నిధులు అందనున్నాయని చెప్పారు. ఈ నిధులను ప్రణాళికాబద్ధంగా వినియోగించి ప్రజలకు ఉపయోగపడే పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా తాగునీరు, డ్రైనేజీ వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెప్పారు. ఎన్నికల వరకు మాత్రమే రాజకీయాలు ఉంటాయని, గెలిచిన తర్వాత అందరూ ప్రజల సేవకులేనని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు.

# 1.15 కోట్ల కుటుంబాలకు బీమా : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- కోకాపేటలో మెడికల్ ఆసుపత్రి ప్రారంభం
- మహిళా సంఘాలకు డిజిటల్ హెల్త్ కార్డులు
- విద్య, వైద్యం రంగాల్లో సంస్కరణలకు శ్రీకారం

హైదరాబాద్, మార్చి 12 తరంగాలు తెలంగాణలో 1 కోటి 15 లక్షల కుటుంబాలకు జీవిత బీమా మరియు ఆరోగ్య భద్రత కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం రంగాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త సవాలుగా తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. పేదలకు సరైన విద్య, వైద్యం అందించినప్పుడు దాదాపు 90 శాతం సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని ఆయన చెప్పారు. హైదరాబాద్ కోకాపేట పైనాన్నియల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో కొత్తగా నిర్మించిన మెడికల్ ఆసుపత్రిని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని 65 లక్షల స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాల సభ్యులకు డిజిటల్ హెల్త్ కార్డులు జారీ చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభించామని తెలిపారు. గత రెండు సంవత్సరాల్లో రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ, సీఎంఆర్ఎఫ్ పథకాల కింద పేదల వైద్యం కోసం రూ.1800 కోట్లను ఖర్చు చేసినట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో వైద్య రంగాన్ని బలోపేతం చేయడానికి ఉస్మానియా, వరంగల్ టీమ్స్, అల్వాల్ టీమ్స్, ఎల్వీనగర్ టీమ్స్, ననత్ టీమ్స్, నిమ్స్ వంటి ఆసుపత్రుల్లో సుమారు రూ.10 వేల కోట్ల వ్యయంతో 10 వేల పడకల ఆసుపత్రులను నిర్మిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. అలాగే విద్యా రంగంలో సంస్కరణలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. సర్కల్ నుంచి 12వ తరగతి వరకు నాణ్యమైన విద్య అందించే విధంగా తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ వ్యవస్థను తీసుకొస్తున్నామని చెప్పారు. విద్యార్థులకు పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం అందించడంతో పాటు కార్పొరేట్ పాఠశాల తరహాలో ఉచితంగా లేదా సగం ఖర్చుతో రవాణా సౌకర్యం కల్పించాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నామని వెల్లడించారు. అలాగే యువత నైపుణ్యాలను పెంపొందించేందుకు యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీని ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో పనిచేస్తున్న వైద్యులు సామాజిక బాధ్యతగా సంవత్సరంలో కనీసం ఒక నెల పాటు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సేవలు అందించాలని సీఎం సూచించారు.

# మృతుల కుటుంబాలకు అండగా రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్



● **వాంకుడోపత్ గోళ్ళ భౌతిక దేహానికి నివాళు లర్పించిన లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి**  
**రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దశరథ్ నాయక్ కల్యాణి. మార్చి 12, తరంగాలు ప్రతినిధి:** కర్ణాటక గ్రామపంచాయతీ గుర్తకుంట తండా కు చెందిన వాంకుడోపత్ గోళ్ళ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ మరణించారు. అతని కుటుంబం నిరుపేద కుటుంబం అని తెలుసుకున్న రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్



చైర్మన్ లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు జర్నల్ దశరథ్ నాయక్ స్వయంగా మృతుని ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించి మృతదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించి తన రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్టు ద్వారా ఐదు వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం చేసి మీ కుటుంబానికి నేనున్నానని భరోసా కల్పించి భవిష్యత్తులో కూడా ఏ సహాయ సహకారాలు కావాలన్నా తన ట్రస్టు అండగా ఉంటుందని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. మృతుని కుటుంబ

# సత్య సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ఎగ్జామ్స్ ప్యాడ్స్ పంపిణి



**కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినధి, మార్చి, 12, తరంగాలు:** కేసముద్రం సత్య సాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో కేసముద్రం స్టేషన్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో 10వ తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థుల కు రైటింగ్ ప్యాడ్స్, పెన్ 58 మంది విద్యార్థుల కు పంపిణి చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సేవా సమితి ప్రతినధులు వోలం గోవర్ధన్ గిరి, సామల శ్రీనివాస్ లు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఆత్మ స్వేచ్ఛ తో ఉండాలని, మానవ ప్రయత్నంలో ఎలాంటి లోపం లేకుండా ఉంటే దానికి ఫలితం అనుకూలంగా ఉంటుందని, సానుకూలంగా, పాజిటివ్ ఆలోచన ధోరణి కలిగి ఉండాలని, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయు లను గౌరవించాలని సమాజం లో ఉత్తమ పౌరులు గా ఎదగాలి అని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు బి రాజు , శ్రీనివాస్, నర్సింహా రెడ్డి, కుమారస్వామి, మధు, యాదగిరి, మదన్మోహన్, శ్రీనివాసులు, ముదిగిరి సదయ్య, విజయ్ చందర్, సురేష్, భద్రాసింగ్, నాగయ్య, శ్రీనివాస్, రాజేందర్, సత్యనారాయణ, సమితి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# అంగన్వాడీ టీచర్స్-హెల్పర్స్ ఖాళీ పోస్టులను తక్షణమే భర్తీ చేయాలి

- సిపిఐ కౌన్సిలర్లు, ఏఐటీయూసీ నేతలు ఆధ్వర్యంలో మంత్రి సీతక్క కు వివరించి
- త్వరలో నియామక ప్రక్రియకు చర్యలు తీసుకుంటాం సీతక్క వెల్లడి



**మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినధి, మార్చి, 12, తరంగాలు:** ఏ ఐ టీ యు సీ జిల్లా అధ్యక్షులు, సిపిఐ మున్సిపల్ ఛైర్ లీడర్ అజయ్ సారథి రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఐసిడిఎస్ 1975 నుంచి గౌరవ వేతనం పేరుతో అంగన్వాడీ కేంద్రాల నిర్వహణ చేస్తున్నారని, చాలా చాలా తక్కువ వేతనం పొందుతూ కుటుంబ పోషణ భారంగా జీవితాలని వెల్లడిస్తున్నారని . అంగన్వాడీ టీచర్లకు కనీస వేతనం రూ.26,000/- హెల్పర్లకు రూ.21,000/- ఇవ్వాలని గత అనేక ఏళ్లుగా పోరాటం చేస్తున్నాము. గత ప్రభుత్వ హయాంలో 24 రోజుల పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా చేసిన సమ్మెలో భాగంగా అంగన్వాడీ టీచర్లకు రూ.18,000/-, హెల్పర్లకు 15,000/- ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈనాటి ప్రభుత్వం కూడా అధికారంలోకి రావడంతో వేతనం పైవిధంగా పెంచుతామని ప్రస్తుత మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చినారు. అదే విధంగా రిటైర్మెంట్ అవుతున్న టీచర్లకు 2,00,000/-, హెల్పర్లకు రూ. 1,00,000/- ఇస్తామని గత ప్రభుత్వం సమ్మె కాలంలో తెలియపరిచారు. ఈ ప్రభుత్వం జి.ఓ. కూడా ఇచ్చినారు. దానిని వెంటనే అమలు చేయమని న్యాయమైన సమస్యలను పరిష్కరించవలసినదిగా వినతిపత్రం ఇవ్వగా సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ త్వరలో నియామక ప్రక్రియకు చెర్యలు తీసుకుంటానని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ 18 వ వార్షిక కౌన్సిలర్ ఏఐటీయూసీ జిల్లా కార్యదర్శి రేవంత్ రెడ్డి, 25 వ వార్షిక కౌన్సిలర్ సర్రా సంద్య శ్రావణ్ , వెలుగు శ్రావణ్ పాల్గొన్నారు.

# 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి



● **రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ మంచినీటి సరఫరా, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క**

**మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినధి, మార్చి, 12, తరంగాలు:** గ్రామాల్లోని సర్పంచులు, వార్డు కౌన్సిలర్లు గ్రామ ప్రజలను తమ కుటుంబ సభ్యులుగా భావిస్తూ ప్రజలకు సేవ చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని లిరాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు. గురువారం మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని పి.ఎస్.ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జిల్లా స్థాయిలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా సూతనంగా ఎన్నికైన మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని గ్రామ సర్పంచులకు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లకు మహిళా, శిశు సంక్షేమ, సెర్ప్, వైద్య ఆరోగ్య, విద్యా మరియు సంక్షేమ శాఖలు, పర్యావరణ, వ్యవసాయ, ఉద్యానవన, పశు సంపర్క, మార్కెటింగ్, సహకార, పౌర సరఫరా, మున్సిపల్ (పురపాలక), పంచాయతీ రాజ్, పోలీస్ రవాణా, గృహ నిర్మాణ, విద్యుత్, యువజన క్రీడా శాఖల పై శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించగా మహిళా, శిశు సంక్షేమం, వైద్యం పై శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఉదయం జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరీష్ ప్రారంభించారు. జిల్లాలోని గ్రామ సర్పంచులకు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లకు 12 శాఖలపై నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమానికి మంత్రి సీతక్క హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ దేశంలోనే అదర్బ గ్రామపంచాయతీగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రతి సర్పంచ్ కృషి చేయాలని అన్నారు. దేశానికి పట్టుకొమ్మలే గ్రామాలని గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందినప్పుడే దేశం అభివృద్ధి చెందుతుందని తెలిపారు. ప్రతి సర్పంచ్ తమ గ్రామాన్ని సొంత ఇంటితో భావించుకోవాలని, ప్రజా ప్రతినిధులు స్వార్థం కోసం పనిచేయకుండా ప్రజాసేవ చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ప్రతి ప్రజా ప్రతినిధి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి సేవలందించాలని,

పూర్తిస్థాయిలో సేవలు అందించినప్పుడే ప్రజల గుర్తింపు లభిస్తుందని అన్నారు. గ్రామాల్లో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేయడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం 6 వందల కోట్ల రూపాయలు గ్రామ పంచాయతీలకు కేటాయించింది, మరో 12 వందల కోట్ల రూపాయలు రావాల్సి ఉన్నాయని ఆ నిధులను తీసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నామని అన్నారు. గత రెండు సంవత్సరాలుగా గ్రామాలలో ప్రజా ప్రతినిధుల ప్రాతినిధ్యం లేకపోయినప్పటికీ గ్రామాల్లో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేయడానికి రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం ఒక వెయ్యి మూడు కోట్ల రూపాయలను కేటాయించింది, ఆనాడు చేసిన పనులకు కొంత మేరకు బిల్లులు చెల్లించగా జరిగిందన్నారు, ఇటీవల సర్పంచులకు ఐదు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినప్పటికీ నేడు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 దృష్టిలో ఉంచుకొని సర్పంచులకు, పురపాలక కౌన్సిలర్లకు 12 శాఖలపై అవగాహన కల్పించడానికి ఈ శిక్షణను ఏర్పాటు చేశామని, శిక్షణలో అవగాహన చేసుకున్న ప్రజాప్రతినిధులు తూచా తప్పకుండా పాటించాలని సూచించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉత్తమ గ్రామ పంచాయతీలుగా గుర్తించడానికి తొమ్మిది రకాల అంశాలను పొందుపరచింది, వాటిని అవగాహన చేసుకుని ఉత్తమ గ్రామ పంచాయతీలుగా గుర్తింపు పొందడానికి కృషి చేయాలని అన్నారు. ఉత్తమ గ్రామపంచాయతీ కోటి రూపాయలు, మరో రెండు



# ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర చైర్మన్ కవంపల్లి సత్యనారాయణ ప్రమాణస్వీకారానికి హాజరైన మార్కెట్ డైరెక్టర్ ఇల్లందుల బాబు



**జిల్లా ప్రతినధి, మార్చి 12, (తరంగాలు):** ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర చైర్మన్ కవంపల్లి సత్యనారాయణ ప్రమాణస్వీకారానికి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న స్టేషన్ మార్కెట్ డైరెక్టర్ ఇల్లందుల బాబు హైదరాబాద్ నాంపల్లి లోని గాంధీభవంలోని తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ ఎస్సీ విభాగం రాష్ట్ర చైర్మన్ ఇటీవల ఎన్నికైన నేడు ప్రమాణస్వీకారం చేపట్టిన మానకొండూర్ నియోజవర్గ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవంపల్లి సత్యనారాయణ ని మర్యాదపూర్వంగా సాల్వతో సత్కరించి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసిన ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ మార్కెట్ నియోజవర్గ జిల్లా మండల నాయకులు పెల్లి రవీందర్ సీనియర్ నాయకులు యాత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు సింగయ్యం నరేష్ అధ్యక్షులు జిల్లా నాయకులు చీపురు సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**రిలే నిరాహార దీక్షలు విరమింప చేసిన తుడుం దెబ్బ నేతలు**



**ఇల్లందు ప్రతినిధి మార్చి 12, (తరంగాలు):** కోర్టు జడ్జిమెంట్ లు ఉన్న వాటిని అమలు చేయకపోవడంతో, న్యాయం కోసం ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ ఆధ్వర్యంలో, ఇల్లందు పట్టణ స్థానిక తాసిల్దార్ కార్యాలయం ముందు గత 11 రోజులుగా రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టడం జరిగిందని ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గోగ్గెల రామస్వామి తెలిపారు. గురువారం మధ్యాహ్నం ఇల్లందు తాసిల్దార్ తన స్టాఫ్ తో వచ్చి ఆర్.ఐ.లకు మీకు వచ్చిన జడ్జిమెంట్ ఆర్డర్లపై పరిశీలించమని రాతపూర్వకంగా ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సమస్యలు పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో, తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గోగ్గెల రామస్వామి, ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి మండల నాయకులు పొడుగు రాంబాబు, పూనెం అనసూర్య భూ సమస్యల బాధితులు రిలే నిరాహార దీక్షలు విరమింప చేశామని తెలిపారు.

**తుడుం దెబ్బ రిలే నిరాహార దీక్షకు మద్దతు తెలిపిన ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ జాతీయ అధ్యక్షులు దాట్ల నాగేశ్వరరావు**



**ఇల్లందు ప్రతినిధి 12, (తరంగాలు):** ఇల్లందు పట్టణ తాసిల్దార్ కార్యాలయం ముందు, ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ ఆధ్వర్యంలో, నిర్వహిస్తున్న రిలే నిరాహార దీక్షకు మద్దతు తెలిపిన. ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ జాతీయ అధ్యక్షులు దాట్ల నాగేశ్వరరావు, ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు మల్లెల కృష్ణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మల్లెల బాబు, మహబూబాబాద్ అధ్యక్షులు సిద్ధ బోయిన ఉపేందర్ ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఏజెన్సీ ప్రాంతాలలో 1/70 చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలని, ఆదివాసి హక్కులను కాలరాస్తే సహించేది లేదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గోగ్గెల రామస్వామి, రాంబాబు, పూనెం అనసూర్య తదితరులు ఉన్నారు.

**తమ న్యాయమైన హక్కులు సాధన కోసం సిఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే ను కలువ నున్న అంగన్వాడీ, ఆశా వర్కర్లు**



**ఇల్లందు ప్రతినిధి 12, (తరంగాలు):** తమ న్యాయమైన హక్కులు సాధన కోసం సిఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో, శుక్రవారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య ని కలువ నున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 16 న చలో అసెంబ్లీ కి వెళ్లాలని యూనియన్ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు ఇచ్చింది అని, అంగన్వాడీ టీచర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ సీఐటీయూ ఆధ్వర్యంలో ఇల్లందు సిడీపీఓ కార్యాలయ సిబ్బంది కి వినతి పత్రాన్ని అందించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు అబ్దుల్ నబీ మాట్లాడుతూ, అంగన్వాడీ సమస్యలు పరిష్కారం చేస్తానని కనీస వేతనాలు ఇతర సదుపాయాలు కల్పిస్తానని అధికారం లోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు ఉందని కనీస వేతనాలు ఇతర సదుపాయాలు కల్పించాలని కోరుతూ, లేవు ఎమ్మెల్యే లకు వినతి పత్రాలు ఇవ్వాలని పిలుపు నిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం లో యూనియన్ నాయకులు కే.మరియా, ఫాతిమా, ఏ. అరుణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**దరాగా మట్టి దందా**



- **కారేపల్లి మండలంలో గుట్టలపై అక్రమ మట్టి తవ్వకాలు**
- **నిర్లమత్తులో మైనింగ్ శాఖ**
- **పట్టించుకోని మండల రెవెన్యూ అధికారులు**
- **జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టి సారించాలని స్థానికుల వేడుకోలు**

**ఖమ్మం బ్యారో/కారేపల్లి టౌన్, మార్చి 12, తరంగాలు :** ఖమ్మం జిల్లా కారేపల్లి మండలం పరిధిలో ఏడేచగా మట్టిదందా కొనసాగుతోంది. మండల పరిధిలోని గుట్టలపై అక్రమంగా మట్టి తవ్వకాలు జరుగుతున్నాయని స్థానిక ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా

అక్రమంగా తరలిస్తున్నారు. కొంతమంది వ్యక్తులు గుట్ట ప్రాంతాన్ని భారీగా తవ్వి టిప్పర్ల ద్వారా మట్టిని అక్రమంగా రవాణా చేస్తున్నారని స్థానికులు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ తవ్వకాల వల్ల గుట్ట ప్రాంతం దెబ్బతింటూ పర్యావరణానికి నష్టం జరుగుతోందని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయంపై పలుమార్లు అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చినా సంబంధిత శాఖలు పట్టించుకోవడం లేదని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మైనింగ్ శాఖ అధికారులు నిద్రావస్థలో ఉన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని ప్రజలు విమర్శిస్తున్నారు. కారేపల్లి మండలంలో జరుగుతున్న ఈ

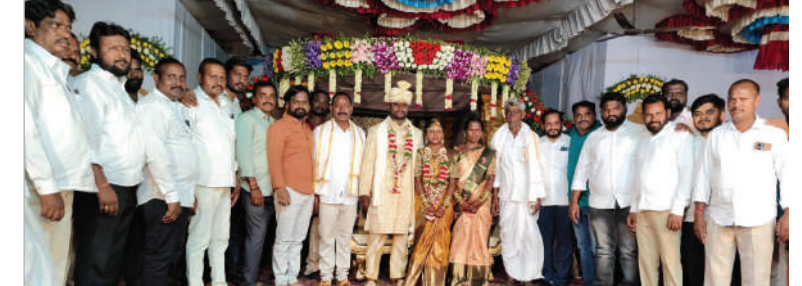
గుట్టను తవ్వి మట్టిని అక్రమ మట్టి తవ్వకాలపై ఎమ్మార్వో మరియు సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే స్పందించి అక్కడ వర్క్ లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై జిల్లా కలెక్టర్ వెంటనే దృష్టి సారించి లోతుగా విచారణ జరిపించి అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. గుట్టలను తవ్వడం వల్ల భవిష్యత్తులో ప్రమాదాలు, ఇబ్బందులు సంభవించే అవకాశం ఉందని ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నదా అధికారులు సంబంధించి వెంటనే స్పందించి అక్రమ మట్టి తవ్వకాలను నిలిపివేయాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు.

**రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన యువకుడిని పరామర్శించిన సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్**



**స్టేషన్ ఘనస్వార్ మార్చి 12, (తరంగాలు):** హన్మకొండలోని మిత్ర హాస్పిటల్ లో రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న స్టేషన్ ఘనస్వార్ ఎస్సీ కాలనీకి చెందిన యువకుడు సింగపురం ప్రేమ్మి స్టేషన్ ఘనస్వార్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ సింగపురం ఇందిరా కుమారుడు యువ నాయకులు సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్యులకు త్వరగా కోలుకునేల వైద్యం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్లూరి మౌనిక , జిల్లా ఎస్సీ సెల్ కన్వీనర్ జీడి కోర్కెల్ , మండల మహిళా అధ్యక్షులు చింత జ్యోష్ణ , చిల్లూరు మండల యూత్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చాగంటి మణి , బిసి నాయకులు తాటికొండ సంపత్ కుమార్ , జాఫర్ డి మండల సీనియర్ నాయకులు డేవిడ్ బాబు , బట్టమేకల శివరాజ్ , ప్రతిష్ఠ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన యువ నాయకులు సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్**



**స్టేషన్ ఘనస్వార్, మార్చి 12, (తరంగాలు):** స్టేషన్ ఘనస్వార్ నియోజకవర్గం ధర్మసాగర్ మండలం సోమదేవరపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ గోనెల శ్రీనివాస్ కుమార్తె శిరీష - రాజ్ కుమార్ వివాహానికి స్టేషన్ ఘనస్వార్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ సింగపురం ఇందిరా తనయుడు యువ నాయకులు సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్ ఎల్లెత్తుర్తి లోని సత్య సాయి ఫంక్షన్ హాల్లో హజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రజిని , రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్లూరి మౌనిక , గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పోలు మహేందర్ , మాజీ సర్పంచ్ కుమార్ సారయ్య , దేవకారి నర్సయ్య , వార్డు సభ్యులు బోడ కుమార్ , మండల సీనియర్ నాయకులు బిక్రపతి గారు, పోలు ప్రభాకర్ , ధర్మసాగర్ మండల యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు రంజిత్ , అఖిల్, చార్లెస్, సమీర్, ఆదిత్య, జిల్లా ఎస్సీ సెల్ కన్వీనర్ జీడి కోర్కెల్ , ఘనస్వార్ మండల అధ్యక్షులు చింత జ్యోష్ణ , బిసి నాయకులు తాటికొండ సంపత్ కుమార్ , జాఫర్ డి సీనియర్ నాయకులు డేవిడ్ బాబు , చిల్లూరు మండల యూత్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చాగంటి మణి గారు, బట్టమేకల శివరాజ్ , ప్రతిష్ఠ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కేసముద్రం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్**



**కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మార్చి 12, తరంగాలు:** మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ప్రజా ప్రతినిధులకు ప్రభుత్వ పథకాలపై గురువారం జరిగిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో కేసముద్రం మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ బానోత్ సునీత్ వెంకన్నతో వార్డ్ కౌన్సిలర్స్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ కౌన్సిలర్ తరాల వీరేష్, ధరావత్ కిషోర్, పావెరాల శరత్, పురం రాజమణి, మేకల శారద, వేముల భారతి, కనుకల సుభద్ర, అగ్గి రాము, భానోత్ విజయ, భానోత్ అరుణ, వల్లంధాసు ఉమాలు పాల్గొన్నారు.

**వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన శ్రీవివేకవర్ధిని విద్యార్థులు**



**కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మార్చి 12, తరంగాలు:** విద్యార్థుల్లో వ్యవసాయం పట్ల అవగాహన పెంపొందించేందుకు కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని విలేజ్ కేసముద్రం శ్రీవివేకవర్ధిని హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ చిర్ర యాకాంతం గౌడ్ పర్యవేక్షణలో ఆ పాఠశాలకు చెందిన 8వ తరగతి విద్యార్థులు మల్కాలలోని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం (కేవీకే ), ఉద్యానవన పరిశోధనా కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు నేల పరీక్ష (సాయిల్ టెస్ట్) ప్రాధాన్యత, రసాయన ఎరువుల వినియోగాన్ని ఎలా తగ్గించాలి, సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని ఎలా పెంపొందించాలి అనే అంశాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు. పర్యటనలో భాగంగా వ్యవసాయ నిపుణులు విద్యార్థులకు పంటల సాగులో నేల ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో వివరించారు. సేంద్రియ ఎరువుల వినియోగం వల్ల పంటల దిగుబడి మెరుగుపడటంతో పాటు నేల సారాన్ని కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ పర్యటనలో 8వ తరగతి విద్యార్థులతో పాటు మార్గదర్శక ఉపాధ్యాయులు అబ్దుల్ హఫీజ్, సుభాష్ సర్ పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న పలు ప్రయోగాలను ఆసక్తిగా పరిశీలించి నిపుణులను ప్రశ్నలు అడిగి వివరాలు తెలుసు కున్నారు.

ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం) ఆరోగ్యానికి నిద్రే ప్రధాన బలం

- నిద్ర ప్రాముఖ్యతపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా అవగాహన
  - నిద్రలేమి కారణంగా పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలు
- మంచి నిద్ర కోసం అవసరమైన జీవనశైలి మార్పులు



డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు :

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం మార్చి నెలలో మూడో శుక్రవారం రోజును ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఆధునిక జీవనశైలిలో నిద్రకు తగ్గ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం వల్ల ప్రజల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో నిద్ర ఆరోగ్యానికి ఎంత ముఖ్యమో ప్రజలకు తెలియజేయడం, సరైన నిద్ర అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం కోసం ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. శరీరానికి సరైన విశ్రాంతి అందించేది నిద్రే. మన మెదడు, శరీర వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే ప్రతి రోజు సరిపడా నిద్ర అవసరం. వైద్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఒక మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజుకు కనీసం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిద్రలేమి సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. రాత్రివేళల వరకు మొలైల్ ఘోస్టు, కంప్యూటర్లు, టెలివిజన్ వంటి పరికరాల వినియోగం పెరగడం, ఉద్యోగ ఒత్తిడి, జీవనశైలిలో మార్పులు వంటి కారణాలు నిద్రలేమికి ప్రధాన కారణాలుగా మారుతున్నాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మధుమేహం, రక్తపోటు, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా దీని ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి, చిరాకు, దృష్టి లోపం వంటి సమస్యలు కూడా నిద్రలేమి కారణంగా వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి ప్రభావం విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వృద్ధులు ఇలా ప్రతి వర్గంపైనూ పడుతోంది. విద్యార్థుల్లో సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వల్ల చదువుపై దృష్టి తగ్గుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడా దెబ్బతింటుంది. ఉద్యోగుల్లో పనితీరు తగ్గిపోవడంతో పాటు అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది. డ్రైవింగ్ వంటి పనుల్లో నిద్రలేమి ప్రమాదాలకు కూడా దారి తీస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందువల్ల సరైన నిద్ర అలవాట్లు ఏర్పరచుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు పాటించడం చాలా అవసరం. ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, ఉదయం ఒకే సమయానికి లేవడం శరీరానికి సహజ నిద్ర చక్రాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. పడుకునే ముందు మొలైల్ ఘోస్టు, టెలివిజన్ వంటి పరికరాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం మంచిది. రాత్రి సమయంలో కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా నిద్రపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల పడుకునే ముందు అలాంటి పానీయాలను తగ్గించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో నిద్రపోవడం, తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం కూడా మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది. నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో చాలా మంది నిద్రను చిన్న విషయంగా భావిస్తున్నారు. అయితే నిద్ర అనేది ఆరోగ్యానికి కీలకమైన అంశం. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడమే కాకుండా నిద్ర మన మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలోని కణజాలాల పునరుద్ధరణ, హార్మోన్ల సమతుల్యత, రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం వంటి ప్రక్రియల్లో నిద్ర ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రజలు నిద్ర ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సరిపడా నిద్ర లేకపోతే శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, చిరాకు వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువ అవుతాయి. విద్యార్థుల్లో చదువుపై దృష్టి తగ్గడం, ఉద్యోగుల్లో పనితీరు పడిపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా నిద్రలేమి కారణంగా జరుగుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సరైన నిద్ర కోసం ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, ఒకే సమయానికి లేవడం వంటి అలవాట్లు అవసరం. పడుకునే ముందు మొలైల్ ఘోస్టు, టెలివిజన్ వంటి పరికరాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే రాత్రి సమయంలో కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలను తగ్గించడం, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో నిద్రపోవడం వల్ల మంచి నిద్ర లభిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం సరిపడా నిద్ర అత్యంత అవసరం. నిద్ర శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడమే కాకుండా మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. రోజుకు కనీసం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్రపోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



పశువులకు ఉచిత గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాలు వేయించాలి



హన్మకొండ కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

హన్మకొండ ప్రతినిధి, 12 మార్చి, తరంగాలు :

హనుమకొండ జిల్లాలో పశువులకు గాలికుంటు వైరస్ వ్యాధి నుంచి రక్షించేందుకు ప్రతి రైతు తమ పశువులకు ఉచితంగా టీకాలు వేయించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ సూచించారు. గురువారం హనుమకొండ జిల్లా వడ్డేపల్లి ప్రాథమిక పశువైద్య కేంద్రంలో పశువులకు గాలికుంటు వ్యాధి నివారణ టీకాల కార్యక్రమాన్ని కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ దేశవ్యాప్తంగా ఈ వైరస్ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు 2019 నుంచి ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి పశువులకు టీకాలు వేయడం జరుగుతోందన్నారు. అన్ని పశువులకు క్రమం తప్పకుండా టీకాలు వేయించడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నివారించవచ్చని తెలిపారు. రైతులు తమ పశువుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని, పాలు అధికంగా రావాలనే ఉద్దేశంతో తెలియని ఇంజక్షన్లు ఇవ్వకుండా జాగ్రత్తపడాలని సూచించారు. స్వచ్ఛమైన పాలను ఉత్పత్తి చేసేలా పాడి పరిశ్రమను అభివృద్ధి చేసుకోవాలని రైతులకు

సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు గోడపత్రికలు మరియు కరపత్రాలను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ప్రతి గ్రామంలో గోడలకు గోడపత్రికలను అంటించి, కరపత్రాలను



నిర్దేశిత లక్ష్యంతో వర్ధన్మపేట నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధి కృషి

- రూ.1 కోటి 35 లక్షల రూపాయల పనులకు ఎమ్మెల్యే నాగరాజు శంకుస్థాపన
- పజల మధ్యలోనే పాలన ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నాం

వర్ధన్మపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

హన్మకొండ ప్రతినిధి, మార్చి 12, తరంగాలు :

వర్ధన్మపేట నియోజకవర్గ అభివృద్ధిని నిర్దేశిత లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ప్రభుత్వం మరియు స్థానిక అధికారుల సమన్వయంతో ముందుకు సాగుతున్నామని వర్ధన్మపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు తెలిపారు. గురువారం 1వ డివిజన్ పరిధిలో రూ.1.35 కోట్ల నిధులతో చేపట్టనున్న అంతర్గత రోడ్డు మరియు సైడ్ డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు ఎమ్మెల్యే శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన నాటి నుంచి ప్రజల మధ్యలోనే ఉంటూ వారి సమస్యలను తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడం తమ



ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రతి డివిజన్లో ప్రారంభించిన

పనులు అలస్యం కాకుండా నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో ఉన్న సమస్యలను ఏటీసీ కేటగిరిలుగా గుర్తించి ప్రాధాన్యత ఆధారంగా పరిష్కరిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరియు మంత్రులతో సమన్వయం చేస్తూ వర్ధన్మపేట నియోజకవర్గంలో కీలకమైన అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. డివిజన్లో కార్పొరేటర్లు మరియు స్థానిక నాయకత్వం ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం దృష్టి సారీస్తూ తమ దృష్టికి తీసుకువస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజల సహకారంతోనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలమని ఎమ్మెల్యే నాగరాజు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ వరుణగంటి అరుణకుమారి, కాంగ్రెస్ నాయకులు దేవకొండ అనిల్, కాంగ్రెస్ నాయకులు కొంక హరిబాబు, గడ్డం శివరాం ప్రసాద్, చిర్ర రాము, రవి యాదవ్, నన్నోయిన రమేష్ యాదవ్, అరుణ్, కమలాకర్ తో పాటు డివిజన్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



**కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై అవగాహన అవసరం**

- కిడ్నీలు శరీరానికి కీలక అవయవాలు
- మధుమేహం, రక్తపోటు ప్రధాన కారణాలు
- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో కిడ్నీల సంరక్షణ



**డెస్క్, మార్చి 12తరంగాలు :** నేడు ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ ప్రత్యేక రోజున కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడం ప్రధాన లక్ష్యంగా వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వైద్యులు, ఆరోగ్య సంస్థలు, సామాజిక సంస్థలు కలిసి ప్రజలకు కిడ్నీల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా సందర్భాల్లో ఈ వ్యాధులు ప్రారంభ దశలో స్పష్టమైన లక్షణాలు చూపకపోవడం వల్ల సమస్య తీవ్రత పెరిగే వరకు గుర్తించలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. అందుకే కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మన శరీరంలో కిడ్నీలు అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇవి రక్తాన్ని శుభ్రపరచడం, శరీరంలో ఏర్పడే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, నీరు మరియు ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడడం వంటి ముఖ్యమైన పనులను నిర్వహిస్తాయి. అలాగే శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా కిడ్నీల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలో విషవదార్థాలు పేరుకుపోయి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయి. అందువల్ల కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించాలి. కిడ్నీ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలలో మధుమేహం ఒకటి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కిడ్నీ ఫిల్టరింగ్ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల క్రమంగా కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోతుంది. అలాగే అధిక రక్తపోటు కూడా కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కిడ్నీలోని రక్తనాళాలు దెబ్బతిని కిడ్నీ పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా తగినంత నీరు తాగకపోవడం వల్ల కూడా కిడ్నీలలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి కిడ్నీ రాళ్లు, ఇన్ ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. జంక్ ఫుడ్, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరిగి కిడ్నీల పనితీరు తగ్గి అవకాశం ఉంది. అలాగే పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి అలవాట్లు కూడా కిడ్నీలకు హానికరంగా మారుతాయి. కొంతమంది నొప్పి నివారణ మందులు లేదా యాంటిబయోటిక్స్ ను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల కూడా కిడ్నీలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. ప్రతిరోజూ రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం మంచిదిని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు, షెడర్ల ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అధిక ఉప్పు, నూనెతో తయారైన ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా అవసరం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు నడక లేదా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో ఉంచుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీ సమస్యలు ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా ఉంటుంది. మూత్రంలో నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం, మూత్ర పరిమాణం తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కిడ్నీల పనితీరును తెలుసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**హైదరాబాద్ కు ఒకే ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉండటం సమస్యే**

టీమిండియా మాజీ క్రీకెటర్, ప్రముఖ కామెంటేటర్ ఆకాశ్ చోప్రా ఐపీఎల్ 2026 ఫస్ట్ ఫేజ్ షెడ్యూల్లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు ఒకే ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉండటం ఇబ్బంది కలిగించే విషయమేనని టీమిండియా మాజీ క్రీకెటర్, ప్రముఖ కామెంటేటర్ ఆకాశ్ చోప్రా అన్నారు. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో పాటు గుజరాత్ బ్లెటాస్ కు కూడా ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉందని తెలిపాడు. ఐపీఎల్ 2026 షెడ్యూల్ను బీసీసీఐ బుధవారం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. పలు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల నేపథ్యంలో 20 మ్యాచ్ల షెడ్యూల్నే వెల్లడించింది. మార్చి 28 నుంచి ఈ క్యాష్ రిచ్ లీగ్ కు తెరలేపనుండగా.. తొలి మ్యాచ్ లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్సీబీ)తో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్(ఎన్ఆర్హెచ్) తలపడనుంది. ఈ ఫస్ట్ ఫేజ్ షెడ్యూల్ అరెంజ్ ఆర్గ్ మొత్తం 4 మ్యాచ్లు అడనుండగా.. ఇందులో ఒక్కటి మాత్రమే హైదరాబాద్ వేదికగా లక్కో సూపర్ జియంట్స్ తో తలపడనుంది. అయితే ఈ టోర్నీ ఆరంభంలోనే ఎక్కువ మ్యాచ్లు ఇతర వేదికల్లో ఆడాల్సి రావడం సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు సమస్యగా మారుతుందని చోప్రా అభిప్రాయపడ్డాడు. ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ గురించి తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడిన ఆకాశ్ చోప్రా.. సన్రైజర్స్ మ్యాచ్ల గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు బ్యాటింగ్ కు అనుకూలించే ఫ్లాట్ పిచ్లు అవసరం. గత సీజన్లో సొంత మైదానంలో కూడా వారికి ఆశించిన పిచ్లు దక్కలేదు. ఈ సారి పరిస్థితి మరింత భిన్నంగా ఉంది. ఆరంభంలో కేవలం ఒకే ఒక్క మ్యాచ్ హోమ్ గ్రౌండ్లో ఆడనుంది. హైదరాబాద్ దూకుడుగా సీజన్ ప్రారంభించాలంటే మంచి బ్యాటింగ్ పిచ్ అవసరం. చిన్నస్టామింట్ ఆ అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, మొదటి నాలుగు మ్యాచ్లలో కేవలం ఒకే ఒక్క మ్యాచ్ హైదరాబాద్లో జరగడం.. అది కూడా మధ్యాహ్నం మ్యాచ్ కావడం ఆ జట్టుకు కొంత ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. ఒకవేళ ఆరంభంలో బయట మైదానాల్లో జరిగిన మ్యాచ్లో హైదరాబాద్ రెండు విజయాలు సాధిస్తే.. ఆ తర్వాత వరుసగా హోమ్ గ్రౌండ్లో జరిగే మ్యాచ్లు వారికి షన్ అవుతాయి. ఒకసారి ఉప్పు అందుకుంటే ఫ్లే-ఆఫ్స్ కు వెళ్లడం సులభమవుతుంది. కానీ ఆరంభంలో అనే మ్యాచ్లో ఓడితే.. ఆ తర్వాత హోమ్ గ్రౌండ్లో కూడా ఒత్తిడి పెరిగి అది జట్టు ప్రదర్శనపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. గుజరాత్ జట్టుకు కూడా ఆరంభంలో ఒకే ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉంది. అయితే ఆ మ్యాచ్ సాయంత్రం ఉండటం వారికి కొంత ఉబరలనిచ్చే అంశం. ఎందుకంటే మధ్యాహ్నం మ్యాచ్లో పిచ్లు బ్యాటింగ్ కు అంతగా సహకరించవు.' అని ఆకాశ్ చోప్రా చెప్పుకొచ్చాడు.

**కచ్చితత్వం, నాణ్యతలో విశ్వనీయతకు మారుపేరు జోయాలూక్వాన్**



• **మంత్రి కొండా సురేఖ**  
• **హన్మకొండ నక్కలగుట్టలో జోయాలూక్వాన్ రెండో షోరూం ప్రారంభం**  
**హన్మకొండ ప్రతినిధి, మార్చి 12, తరంగాలు :** జోయాలూక్వాన్ కస్టమర్లకు బంగారు ఆభరణాలు నాణ్యమైన సేవలను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో అందిస్తూ, విశ్వనీయతకు మారుపేరుగా నిలుస్తుందని మంత్రి కొండా సురేఖ అన్నారు. ప్రపంచంలోని ప్రముఖ జువెలర్ల రిటైల్ సెంటర్లలో ఒకటిగా జోయాలూక్వాన్ రెండో షోరూం గురువారం హన్మకొండ నక్కలగుట్టలో అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. దీన్ని ఎమ్మెల్యేలు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, ఆ కె నాగరాజు, జోయాలూక్వాన్ గ్రూప్ చైర్మన్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జోయ్ అలూక్వాన్ తో కలిసి మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ వినియోగదారులకు మెరుగైన షాపింగ్ అనుభూతి, అద్భుతమైన ఆభరణాల సేకరణలను ఈ షోరూం అందిస్తుందన్నారు. ప్రజలకు అత్యంత కచ్చితత్వం, నాణ్యతతో రూపొందించిన బంగారు, పత్రాభరణాలను

అందిస్తూ ప్రజల విశ్వాసం పొందిందని అన్నారు. సంప్రదాయ నగల నుంచి ప్యాషన్ నగలు వరకు ఆభరణాలు అందుబాటులో ఉంచారని మహిళలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. జోయాలూక్వాన్ గ్రూప్ చైర్మన్ మరియు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జోయ్ అలూక్వాన్ మాట్లాడుతూ విలువైన కస్టమర్ల విభిన్న ప్రాధాన్యతలను తీర్చే నాణ్యమైన అత్యుత్తమ ఆభరణాలు మాత్రమే అందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో వరుసగా మూడు రోజుల్లో నాలుగు కొత్త షోరూమ్లు ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇది భారతదేశంలో వారి విస్తరణలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయి అన్నారు. శుక్రవారం మార్చి 13న ఉదయం 11 గంటలకు, శ్రీకాకుళంలో, సాయంత్రం 5 గంటలకు మరియు గుంటూరులో రెండవ షోరూమ్ మార్చి 14, శనివారం సాయంత్రం 5 గంటలకు ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. జోయాలూక్వాన్ యొక్క ప్రత్యేకమైన రిటైల్ భావనకు అనుగుణంగా, కొత్తగా ప్రారంభించిన ప్రతి షోరూమ్ ను ఆధునిక ఇంటీరియర్లు, విశాలమైన లేఅవుట్లు మరియు అత్యుత్తమ సౌకర్యాలతో వినియోగదారులకు సులభమైన

మరియు సౌకర్యవంతమైన షాపింగ్ అనుభూతిని అందించేలా రూపొందించడం జరిగిందన్నారు. వినియోగదారులు ఒకే చోట బంగారు, పత్రాలు, విలువైన రాళ్ళు, షాటింగ్ మరియు వివాహ ఆభరణాల విస్తృత శ్రేణిని చూడవచ్చు. వ్యక్తిగతీకరించిన సేవల ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ బ్రాండ్ గుర్తింపు పొందింది. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని, జోయాలూక్వాన్ మార్చి 29 వరకు మాత్రమే, తయారీ ఛార్జీలపై ఫ్లాట్ 40 శాతం తగ్గింపుతో ఒక పరిమిత కాలపు ప్రారంభ ఆఫర్ ను అందిస్తోందన్నారు. వినియోగదారులకు అద్భుతమైన విలువతో శాశ్వతమైన ఆభరణాల సృష్టిలో పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఒక ఆకర్షణీయమైన అవకాశాన్ని కల్పిస్తోంది. ఈ కొత్త చేర్పులతో, జోయాలూక్వాన్ తన అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పొందిన నగల అనుభవాన్ని ముఖ్యమైన మార్కెట్ లోని వినియోగదారులకు మరింత చేరువ చేస్తూ, ఈ ప్రాంతంలో అత్యంత విశ్వనీయమైన నగల వ్యాపారులలో ఒకటిగా తన స్థానాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకుంటోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలు, వినియోగదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



**వేసవిలో కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి వరం**

- **డీహైడ్రేషన్ నివారణకు సహజ పానీయం**
- **జీర్ణక్రియ, కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు**
- **గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పోషకాలు**

**డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు ::** వేసవికాలం అనగానే మండే ఎండ, అధిక చెమట, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఈ కాలంలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. ఎండ ప్రభావంతో చెమట ఎక్కువగా కారడంతో శరీరం ద్రవాలను కోల్పోతుంది. దీనివల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత సరిగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరం హైడ్రేట్ చేయడానికి జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. అలాగే మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అందుకే వేసవికాలంలో నీటితో పాటు ద్రవాలను ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా బయట ఎక్కువగా పనిచేసే వారు శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ సందర్భంలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీరు సహజసిద్ధమైన పానీయం కావడంతో వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరాన్ని త్వరగా హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరిగిన తర్వాత కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. చెమట కారణంగా శరీరం పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కోల్పోతుంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి శరీరానికి అందుతాయి. దీంతో శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత పునరుద్ధరించబడుతుంది. అలాగే కండరాల నొప్పులు తగ్గడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో కొబ్బరి నీరు ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల అలసట, తలనొప్పి,



చర్మంపై వచ్చే సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో జీర్ణక్రియ సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. కొబ్బరి నీటిలో ఉండే సహజ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే బయోఆక్సిడ్ ఎంజైమ్స్ మరియు సహజ అల్కలైన్ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. దీని వల్ల ఆమ్లత్వం, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరం త్వరగా శక్తిని కోల్పోతుంది. అటువంటి సమయంలో కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు మరియు మెగ్నీషియం శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అదేవిధంగా కొబ్బరి నీరు సహజంగానే మెత్త విస్తరణను పెంచి శరీరంలోని విషవదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో కిడ్నీ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం

కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీటిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రించడంలో ఉండి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ మితంగా తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల వ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ సమస్యలు లేదా అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారు వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రమే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

### కళ్ళలో కనిపించే మార్పులు కాలేయ సమస్యలకు హెచ్చరిక

- కాలేయం శరీర ఆరోగ్యానికి కీలకం
- లక్షణాలు ఆలస్యంగా కనిపించే కాలేయ వ్యాధులు
- కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారితే జాగ్రత్త అవసరం



**డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు :** మన శరీరంలో కాలేయం అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం సక్రమంగా కొనసాగుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో, శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో, రక్తాన్ని శుభ్రపరచడంలో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలు చాలా సందర్భాల్లో ప్రారంభ దశలో స్పష్టమైన లక్షణాలు చూపవు. సమస్య తీవ్రంగా మారిన తర్వాతే లక్షణాలు బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే కాలేయ ఆరోగ్యంపై ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాలేయం దెబ్బతినడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, మద్యం సేవించడం, కొన్ని వైరస్ సంక్రమణలు, మందులను అధికంగా వాడడం వంటి కారణాల వల్ల కాలేయంపై ప్రభావం పడుతుంది. అయితే కాలేయ సమస్యలు ప్రారంభ దశలో గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే ఈ సమస్యలకు సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా ఆలస్యంగా బయటపడతాయి. అయినప్పటికీ మన శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కాలేయ ఆరోగ్యంపై ముందస్తు హెచ్చరికలుగా కనిపించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేయం తీవ్రంగా దెబ్బతినడం ప్రారంభమైతే కొన్ని సంకేతాలు కళ్ళలో కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం ఒక ముఖ్యమైన లక్షణంగా భావిస్తారు. ఈ పరిస్థితిని సాధారణంగా కామెర్లు అని అంటారు. శరీరంలో బిలిరుబిన్ అనే పసుపు వర్ణద్రవ్యం అధికంగా పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని ప్రభావం కళ్ళపై కనిపించి అవి పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఇది కాలేయం సరిగా పనిచేయడం లేదని సూచించే ఒక ముఖ్యమైన సంకేతంగా వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్ని చిన్న సమస్యగా తీసుకోకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే కాలేయ సమస్యలను నియంత్రించుకోవచ్చు. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, మద్యం వంటి హానికర అలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం, క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

### అసిడిటీ సమస్యకు యోగాసనాలు ఉపశమనం

- ఛాతీలో మంటకు కారణం అసిడిటీ
- యోగాసనాలతో జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు
- నియమితంగా యోగా చేస్తే సమస్య తగ్గే అవకాశం

**డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు :** ఏం తిన్నా ఛాతీలో మంట వేదించడం చాలా మందికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే సమస్య. సాధారణంగా దీనిని అసిడిటీగా పరిగణిస్తారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ఎక్కువ మసాలా పదార్థాలు, వేయించిన ఆహారం, ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అసిడిటీ కారణంగా ఛాతీలో మంట, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యం, జీర్ణక్రియలో సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించేందుకు కొన్ని యోగాసనాలు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడి అసిడిటీ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. అసిడిటీ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన యోగాసనాల్లో మార్చారియాసనం ఒకటి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, పొత్తికడుపు భాగాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి జీర్ణ అవయవాలకు వ్యాయామం లభిస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధంగా పనిచేయడంతో అసిడిటీ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఆసనం చేయాలంటే చేతులు, మోకాళ్ళపై నేలపై బల్ల ఆకారంలో నిలబడి, ఊపిరి పీల్చుకుంటూ తలను పైకి లేపి వెనక్కి వాలాలి. అదే సమయంలో వీపును పైకి లేపి వంగాలి. కొద్దిసేపు ఆ భంగిమలో ఉండి మళ్ళీ మెల్లగా పూర్వ స్థితికి రావాలి. అసిడిటీ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆధోముఖశవాసనం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు శరీర బరువు చేతులు, కాళ్ళపై పడుతుంది. దీని వల్ల పొత్తికడుపు భాగంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడానికి చేతులు, కాళ్ళ ఆసరాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో ఉంచి, ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపాలి. చేతులు, కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచి తలను కిందకు వంచాలి. ఈ భంగిమలో కొద్దిసేపు ఉండి తర్వాత మెల్లగా మోకాళ్ళను వంచి మళ్ళీ పూర్వ స్థితికి రావాలి. బాలాసనం కూడా అసిడిటీ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడే యోగాసనం. ఈ ఆసనం శరీరానికి విశ్రాంతిని అందించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మోకాళ్ళపై కూర్చొని శరీరాన్ని ముందుకు వంచి చేతులను ముందుకు చాచి నేలపై ఉంచాలి. ఈ భంగిమలో కొద్దిసేపు ఉండి మళ్ళీ నెమ్మదిగా పైకి లేవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడి అసిడిటీ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



## అందమైన చర్మం కోసం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అవసరం



- నీరు, నిద్ర చర్మ ఆరోగ్యానికి కీలకం
- ఆహారపు అలవాట్లతో మెరుగయ్యే చర్మ కాంతి
- సరైన జీవనశైలి పాటిస్తేనే చర్మం ఆరోగ్యంగా

**డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు :** అందమైన, కాంతివంతమైన చర్మం కోసం చాలా మంది వివిధ రకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తుంటారు. మార్కెట్లో దొరికే క్రీములు, లోషన్లు, సీరమ్లు వంటి అనేక ఉత్పత్తులను ఉపయోగించినప్పటికీ అశించిన ఫలితాలు అందకపోవడం సాధారణంగా కనిపిస్తోంది. అయితే నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం కేవలం చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం మాత్రమే సరిపోదు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవాట్లు పాటించినప్పుడే చర్మం నిజంగా ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా

మారుతుంది. సరైన ఆహారం, తగినంత నీరు, మంచి నిద్ర వంటి అంశాలు చర్మ ఆరోగ్యంపై కీలక ప్రభావం చూపుతాయని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందమైన చర్మం కోసం తగినంత నీరు తాగడం అత్యంత అవసరం. నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో తగినంత నీరు ఉన్నప్పుడు చర్మం తాజాగా, మృదువుగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపించడంలో కూడా నీరు సహాయపడుతుంది. ఈ విషపదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటే చర్మ సమస్యలు రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే రోజుకు తగినంత నీరు తాగడం ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి నిద్ర కూడా చాలా అవసరం. మనం నిద్రపోతున్న సమయంలో శరీరం

దెబ్బతిన్న కణాలను పునరుద్ధరించే ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తుంది. ఈ సమయంలో కొత్త చర్మ కణాలు ఏర్పడతాయి. నిద్ర సరిపడా లేకపోతే ఈ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగదు. నిద్రలేమి కారణంగా ఒత్తిడి పెరిగి శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల చర్మం కాంతిహీనంగా మారడంతో పాటు మొటిమలు, ముడతలు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ సరిపడా నిద్రపోవడం చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా చర్మ కాంతిని పెంచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇంట్లో వండిన తాజా ఆహారం తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అదే సమయంలో ఫాస్ట్ ఫుడ్, సూనెతో వేయించిన పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాంటి ఆహారం చర్మ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే కొన్ని చిన్న చిన్న అలవాట్లను కూడా పాటించడం అవసరం. తరచూ చేతులతో ముఖాన్ని తాకడం వల్ల చర్మంపై బ్యాక్టీరియా చేరే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల మొటిమలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల ముఖాన్ని అనవసరంగా తాకకుండా ఉండటం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పరిశుభ్రతను పాటించడం, సరైన జీవనశైలిని అవలంబించడం ద్వారా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంచుకోవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

## పర్యావరణ కాలుష్యం: నగరాల్లో గాలి నాణ్యత తగ్గుదల ఆందోళనకరం

- పట్టణీకరణతో పెరుగుతున్న గాలి కాలుష్యం
- ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాలు
- పర్యావరణ రక్షణకు సమష్టి కృషి అవసరం

**డెస్క్, మార్చి 12 తరంగాలు :** ఆధునిక కాలంలో వేగంగా జరుగుతున్న పట్టణీకరణతో పర్యావరణ కాలుష్యం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారింది. ముఖ్యంగా నగరాల్లో గాలి నాణ్యత రోజు రోజుకు తగ్గిపోవడం ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. జనాభా పెరుగుదల, వాహనాల సంఖ్య పెరగడం, పరిశ్రమల విస్తరణ, నిర్మాణ పనులు వంటి కారణాలు గాలి కాలుష్యాన్ని తీవ్రంగా పెంచుతున్నాయి. ఒకప్పుడు పరిశుభ్రమైన గాలి లభించిన పట్టణాలు ఇప్పుడు విషవాయువులతో నిండిపోయిన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. దీనివల్ల ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. నగరాల్లో వాహనాల సంఖ్య పెరగడం గాలి కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారింది. ప్రతిరోజూ లక్షల సంఖ్యలో కార్లు, బస్సులు, లారీలు, ద్విచక్ర వాహనాలు రోడ్లపై సంచరిస్తున్నాయి. ఈ వాహనాల నుంచి విడుదలయ్యే పొగలో అనేక హానికరమైన వాయువులు ఉంటాయి. ఇవి వాతావరణంలో కలిసిపోయి గాలి నాణ్యతను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో గాలి కాలుష్యం మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా నిర్మాణ పనుల సమయంలో ఎగిసే ధూళి కూడా గాలి కాలుష్యాన్ని పెంచుతోంది. పరిశ్రమల నుంచి విడుదలయ్యే పొగ మరియూ రసాయన వాయువులు కూడా గాలి కాలుష్యానికి మరో ప్రధాన కారణం. పరిశ్రమలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో వాతావరణం మసకబారినట్లు కనిపించడం సాధారణంగా మారింది. కొన్ని పరిశ్రమలు పర్యావరణ నియమాలను పాటించకుండా పనిచేయడం వల్ల కాలుష్యం మరింత పెరుగుతోంది. అదేవిధంగా చెత్తను బహిరంగంగా కాల్చడం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తగలబెట్టడం వంటి చర్యలు కూడా గాలి నాణ్యతను దెబ్బతిస్తున్నాయి. గాలి కాలుష్యం కారణంగా ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాలు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీలో



బరువు, అలసట వంటి సమస్యలు నగరాల్లో నివసించే ప్రజల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు కాలుష్య ప్రభావానికి ఎక్కువగా గురవుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా కాలుష్యానికి గురైతే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, గుండె సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గించాలంటే చెట్ల సంఖ్య పెరగడం అత్యంత అవసరం. కానీ పట్టణాల్లో అభివృద్ధి పేరుతో చెట్లను విరివిగా సరికి వేయడం జరుగుతోంది. ఇది పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతినిస్తోంది. చెట్లు గాలిని శుభ్రపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందువల్ల పట్టణాల్లో చెట్లను ఎక్కువగా నాటడం, ఉన్న చెట్లను సంరక్షించడం అత్యంత అవసరం. గాలి కాలుష్యాన్ని నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం పలు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. పరిశ్రమలపై కఠిన నియంత్రణలు అమలు చేయడం, కాలుష్య నియంత్రణ ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను బలపరచడం ద్వారా వాహనాల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. అలాగే విద్యుత్ వాహనాలను ప్రోత్సహించడం కూడా గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పర్యావరణాన్ని కాపాడడం కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదు. ప్రతి పౌరుడూ దీనిలో భాగస్వామి కావాలి. చెట్లను నాటడం, చెత్తను బహిరంగంగా కాల్చకుండా ఉండడం, వాహనాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం

వంటి చిన్న చిన్న చర్యలు కూడా పెద్ద మార్పును తీసుకువస్తాయి. పర్యావరణాన్ని రక్షించడం ద్వారా మాత్రమే భవిష్యత్తు తరాలకు శుభ్రమైన గాలి, ఆరోగ్యకరమైన జీవన వాతావరణాన్ని అందించగలుగుతామని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పట్టణాల్లో పెరుగుతున్న వాహనాల సంఖ్య కూడా గాలి కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారింది. ప్రతిరోజూ లక్షల సంఖ్యలో వాహనాలు రోడ్లపై సంచరించడం వల్ల విషవాయువులు వాతావరణంలోకి విడుదల అవుతున్నాయి. అదేవిధంగా పరిశ్రమలు విడుదల చేసే పొగ, రసాయన వాయువులు కూడా గాలి నాణ్యతను దెబ్బతినిస్తున్నాయి. చెట్ల సంఖ్య తగ్గిపోవడం కూడా పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతినిస్తోంది. ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో గాలి కాలుష్యం మరింత ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉందని పర్యావరణ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం మరియూ ప్రజలు కలిసి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. చెట్లను ఎక్కువగా నాటడం, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ప్రోత్సహించడం, పరిశ్రమలపై కఠిన నియంత్రణలు అమలు చేయడం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా ప్రజలు కూడా వ్యక్తిగతంగా పర్యావరణాన్ని కాపాడే అలవాట్లు అలవర్చుకోవాలి. పర్యావరణాన్ని రక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అనే భావన పెరిగినప్పుడే భవిష్యత్తు తరాలకు శుభ్రమైన గాలి అందించగలుగుతామని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# గ్రామాల అభివృద్ధి రాష్ట్ర ప్రగతికి పునాది



- గ్రామాల సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రజాప్రతినిధులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలి
- సంక్షేమ పథకాలు, ప్రజా సేవలను ప్రజల్లోకి వేగంగా తీసుకెళ్లాలి
- ప్రజల భాగస్వామ్యంతో గ్రామాలను ఆదర్శ గ్రామాలగా తీర్చిదిద్దాలి
- ప్రతి గ్రామంలో పచ్చదనం పెంపొందించేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు ముందడుగు వేయాలి
- ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక విజయవంతానికి అందరూ భాగస్వాములు కావాలి
- రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ, దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ

వరంగల్ ప్రతినీధి, 12 మార్చి, తరంగాలు : గ్రామాల అభివృద్ధి రాష్ట్ర ప్రగతికి పునాది, గ్రామాల సమగ్రాభివృద్ధికి ప్రజాప్రతినిధులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ, దేవదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ పిలుపునిచ్చారు. గురువారం వరంగల్ జిల్లాలోని గీసుగొండ మండలం మరయపురం గ్రామంలోని ఎస్.ఎస్. ఫంక్షన్ హాల్లో ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికపై జిల్లాలోని ప్రజాప్రతినిధులకు నిర్వహించిన ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమంలో మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద లతో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్ఞులనీ చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. వందేమాతరం, జయ జయ హే తెలంగాణ గీతాలను ఆలపించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు అమలు చేస్తున్న 99 రోజుల కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. సర్పంచ్ నుంచి మంత్రి వరకు



ప్రతి ఒక్కరూ స్థానిక అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్

రెడ్డి దార్శనికతకు అనుగుణంగా అధికారులు పనిచేయాలని, సంక్షేమ పథకాలు, ప్రజా సేవలను ప్రజల్లోకి వేగంగా తీసుకెళ్లాలని ఆదేశించారు. ప్రజల సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడం, పెండింగ్లో ఉన్న పైజేను క్షియర్ చేయడం, గ్రామాల మరియు పట్టణాల్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలను ప్రత్యేకంగా చేపట్టడం, ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజలకు సులభతరం చేయడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే మన పనితీరుకు ప్రధాన ద్యేయంగా ఉండాలని అన్నారు. ఈ 99 రోజుల ప్రణాళిక ద్వారా పాలనలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంచడం ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. గత రెండు సంవత్సరాల్లో రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ఇందిరపు ఇండ్లు, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, నూతన రేషన్ కార్డులు, సన్న బియ్యం సరఫరా వంటి అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి



పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం అందించిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని ప్రజాప్రతినిధులు క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కరించుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. గ్రామాలు, పట్టణాల అభివృద్ధికి ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు. గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందితేనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతుందని, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో గ్రామాలను ఆదర్శ గ్రామాలగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు. గ్రామాలు, పట్టణాల అభివృద్ధిలో పాఠశుభ్యం అత్యంత కీలకమని తెలిపారు. పాఠశుభ్య కార్యక్రమాలను నిరంతరం కొనసాగిస్తూ పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చని, ప్రజల ఆరోగ్యం కాపాడటంలో శానిటేషన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. సింగిల్ యాజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను నియంత్రిస్తూ పర్యావరణానికి హాని కలిగించని ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ విధంగా పాఠశుభ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి పనిచేస్తే గ్రామాలు, పట్టణాలు

మరింత శుభ్రంగా, ఆరోగ్యకరంగా మారుతాయని మంత్రి తెలిపారు. గ్రామాల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం విస్తృతంగా మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించడం అత్యంత అవసరమని తెలిపారు. మొక్కలు పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు మరియు ప్రకృతి విపత్తులను తగ్గించడంలో చెట్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. గ్రామపంచాయతీలు అవసరమైన మొక్కల కోసం ఇండెంట్ పంపిణీ సంబంధిత శాఖ ద్వారా సరఫరా చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రతి గ్రామంలో పచ్చదనం పెంపొందించేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు ముందడుగు వేయాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి కృషి చేసిన మహానభావుల సేవలు అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని తెలిపారు. అభివృద్ధికి ఆదర్శంగా నిలిచిన గ్రామాలను సందర్శించి అక్కడ అమలు చేసిన విధానాలను తెలుసుకుంటే



చేపట్టిన "ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక"లో భాగంగా జిల్లాలో అమలు చేస్తున్న 99 రోజుల కార్యచరణపై పవర్ పాయింట్ ప్రెసెంటేషన్ ద్వారా ప్రజాప్రతినిధులకు సమగ్రంగా వివరించారు. గ్రామాలు, పట్టణాల సమగ్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం గుర్తించిన 10 కీలక అంశాలపై ప్రత్యేక కార్యచరణను అమలు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఐదు దశల్లో నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. ఏప్రిల్ 2న గ్రామ స్థాయిలో గ్రామ సభలు, ఏప్రిల్ 16న మండల స్థాయి కార్యక్రమాలు, మే 2న నియోజకవర్గ స్థాయి కార్యక్రమాలు, మే 22న జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు చెప్పారు. జూన్ 2న తెలంగాణ రాష్ట్ర అవినీతి దినోత్సవం సందర్భంగా కార్యక్రమాలు ముగుస్తాయని తెలిపారు. 99 రోజుల కార్యచరణలో భాగంగా పరిసరాల పరిశుభ్రత, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పెండింగ్ ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, ప్రజల ఆరోగ్యం, రోడ్డు భద్రత (అరెస్ట్-అరెస్ట్), సంక్షేమ పథకాల అమలు, పిల్లల భద్రత మరియు డ్రగ్స్ కు అడ్డుకట్ట, రైతు సంక్షేమం మరియు వ్యవసాయం అభివృద్ధి, విద్యారంగం, యువత మరియు క్రీడలు, మహిళల సాధికారత, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి 10 ముఖ్య అంశాలపై దృష్టి సారించనున్నట్లు తెలిపారు.

ప్రజల సమస్యలను గుర్తించి త్వరితగతిన పరిష్కరించడం, పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించడం, పాఠశుభ్యం మరియు మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యాలని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రణాళిక ప్రకారం ప్రతి నియోజకవర్గం, మండలం, గ్రామ స్థాయిలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు కలిసి పనిచేసి ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికను విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ కోరారు. కార్యక్రమానికి ముందు ఇటీవల మరణించిన గంగదేవిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ కూసం రాజమౌళికి సంతాపంగా రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా మంత్రి చేతుల మీదుగా నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లకు, ప్రజాప్రతినిధులకు ఐడెంటిటీ కార్డులు అందజేసారు. అంతరం డిఆర్ డిపి, ఉద్యానవన శాఖ, స్వయం సహాయక సంఘాలు, వునరుత్పాదక ఇంధనతదితర శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ను మంత్రి ప్రారంభించి, ప్రదర్శించిన ఉత్పత్తులను పరిశీలించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలోని అంశాలపై వివిధ శాఖల ద్వారా ఏర్పాటు చేసిన ఫోటో ఎగ్జిబిషన్ ను మంత్రి, మేయర్, కలెక్టర్ లు తిలకించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్షున్నపేట, నర్సంపేట చైర్మన్లు లు సారంగపాణి, పెండ్యాల లక్ష్మి, డిసిపి అంకిత్ కుమార్ , డిఎఫ్ ఓ అనుజ్ అగర్వాల్, ఆదనపు కలెక్టర్లు సంధ్యారాణి, వై వి గణేష్, జెడ్పీ సీఈఓ రామ్ రెడ్డి, డిపిఓ కల్వన, జిల్లాలోని సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లు మరియు జి.డబ్ల్యూ.ఎం.సి పరిధిలోని కార్పొరేటర్లు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## విలువలు విశ్వసనీయతకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ కట్టుబడి ఉంటుంది జగన్



- తాడేపల్లిలో ఘనంగా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం
- పార్టీ జెండా ఆవిష్కరించిన జగన్
- కార్యకర్తల పార్టీ బలం అని వ్యాఖ్య అమరావతి, మార్చి 12 తరంగాలు : : వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ విలువలు,

విశ్వసనీయతకు కట్టుబడి ఉంటుందని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. పార్టీ 16వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని గురువారం తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి జగన్ మాట్లాడారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆకాల మరణంతో ప్రజల నుంచి ఉద్భవించిన పార్టీ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఆ సమయంలో కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలు కలిసి కుట్రలు చేసి పార్టీని బలహీనపర్చేందుకు ప్రయత్నించాయని అన్నారు. అయినప్పటికీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇచ్చిన అండదండలతో పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి పేదల అభ్యున్నతే లక్ష్యంగా పనిచేసిందని తెలిపారు. పార్టీ కష్టకాలంలో కూడా వెనక్కి



తగ్గకుండా నిలబడిన కార్యకర్తల పార్టీకి నిజమైన బలం అని జగన్ చెప్పారు. పార్టీపై నమ్మకం ఉంది, అధినేతపై విశ్వాసంతో నిలిచిన కార్యకర్తలందరికీ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ 11 సంవత్సరాల రాజకీయ ప్రయాణం కేవలం రాజకీయ ప్రయాణం మాత్రమే కాదని, లక్షలాది మంది కార్యకర్తల కష్టం, నమ్మకం, త్యాగాలకు ఇది నిదర్శనమని జగన్ పేర్కొన్నారు.