

ఎండలు తీవ్రంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించండి

• సర్పంచ్- దాసరి రమేష్



నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:22(తరంగాలు)

ఖానాపురం మండలం ఖానాపురం మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ దాసరి రమేష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఎండలు తీవ్రంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు వడదెబ్బ బారిన పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, వడదెబ్బ వట్ల గ్రామస్థులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. గత కొన్ని రోజులుగా ఉష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీలకు పైగా నమోదవుతున్నాయని, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం 12 నుండి 4 గంటల వరకు ఎవరూ అత్యవసరమైతే తప్ప బయటికి రావద్దని సూచించారు. ప్రజలు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు నీరు ఎక్కువగా తాగాలని, దాహం వేరుకోవోయినా ప్రతి గంటకు ఒక గ్లాసు మంచినీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలని, వేడి, ఎండ సమయంలో బయటకు వెళ్లకుండా ఉండాలని తప్పని సరి అయితే గొడుగు, టోపీ, తెల్లటి కాటన్ దుస్తులు ధరించాలన్నారు. తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతులు, కళ్ళు తిరగడం, చర్మం పొడిబారడం వడదెబ్బ లక్షణాలు అని ఇలాంటివి కనిపిస్తే వెంటనే నీడకు చేర్చి, శరీరంపై తడిగుడ్డ వేసి, దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించాలన్నారు. చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు ఎండలోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలని, మరియు అలవాట్లో భాగంగా ఆల్కహాల్ మరియు టీ, కాఫీ మానేయాలని ఇవి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోయిన తద్వారా శరీరం నిరసించి ఇబ్బంది పడే పరిస్థితి వస్తుందన్నారు. గ్రామంలో ఎవరికైనా అస్వస్థతగా అనిపిస్తే వెంటనే పంచాయతీ కార్యాలయానికి గాని, పాలకవర్గ సభ్యులకు లేదా వైద్య సిబ్బందికి సమాచారం ఇవ్వాలని గ్రామంలో ఒక్కరి ప్రాణ నష్టం జరిగిన అది గ్రామానికి వారి యొక్క కుటుంబ సభ్యులకు నష్టం జరుగుతుంది కాబట్టి ప్రజలందరూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

వ్యవసాయంలో శాస్త్రీయ మెలకువలు తెలిపిన ప్రాంతీయ పరిశోధన స్థానం శాస్త్రవేత్తలు



నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:22(తరంగాలు) తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మరియు ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం సంయుక్తంగా చేపట్టిన రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమం ద్వారా ఖానాపురం మండలం పరిధిలోని ధర్మారావు పేట గ్రామంలో రైతులకు వ్యవసాయ మరియు సంబంధిత అనుబంధ రంగాలలో అభివృద్ధిని తెలిపే మెలకువలు సూచించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాంతీయ పరిశోధన స్థానం వరంగల్ శాస్త్రవేత్తలు డాక్టర్ వీరన్న, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త (సేద్య విభాగం) మరియు గోవర్ధన్ నాయక్, శాస్త్రవేత్త (వృక్ష ప్రజననము) పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత మొక్కజొన్న మరియు పరి పంట కొయ్యకాళ్లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కాల్చకూడదని, కాల్చితే భూమిలోని మేలు చేసే మిశ్రం పురుగులు గణనీయంగా తగ్గి, భూసారం క్షీణించిపోయి తద్వారా పంట దిగుబడులు తగ్గి రైతుకు నష్టం వాటిల్లునని, పర్యావరణానికి కూడా నష్టం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి భోగ శ్రీనివాస్, వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం కోర్సు అభ్యసించుతున్న ఇద్దరు విద్యార్థులు సూర్య, సునీల్ కుమార్, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి అంకుషావలి, గ్రామ సర్పంచ్ మద్రాజు వెంకన్న, బాల్ తండా సర్పంచ్ సునీత్, వార్డు సభ్యులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం



జనగర్ల ప్రతినిధి, మే 22,(తరంగాలు): ఓబలపూర్ గ్రామంలో గురువారం రోజున అనారోగ్య సమస్యలతో మునిగి మల్లమ్మ మరణించడం జరిగింది.వారి భౌతిక గాయానికి పూలమాలవేసి నివాళు అర్పించివారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి,5000/- రూపాయల ఆర్థిక సాయం చేసిన పాక్స్ వైర్లస్ తీగ కరుణాకర్ రావు గార్లపాటి నీరజ రెడ్డి ,మాజీ సర్పంచ్,దొంతమల్ల సంతోష్ స్థానిక సర్పంచ్. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎంపీటీసీ, మాజీ సర్పంచ్, వార్డ్ మెంబర్లు, గ్రామ ప్రజలు యాత్ సభ్యులు కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశంలో పాల్గొన్న మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ - పెండె శ్రీలక్ష్మి రామానంద్



నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:22(తరంగాలు) ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కార్యచరణలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి

ఆదేశానుసారం వరంగల్ జిల్లా స్థాయి సమీక్ష సమావేశంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పెండె - శ్రీ లక్ష్మి రామానంద్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రతి గడపకు చేరవేస్తామని, వార్డు సభల ద్వారా అర్జులను గుర్తించడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఆరు గ్యారంటీలను లబ్ధిదారులకు చేకూర్చడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి సహకారంతో నర్సంపేట పట్టణాన్ని ఆదర్శపంచమైన పట్టణంగా తీర్చిదిద్దతామని, అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకువెళ్తామని అన్నారు. ప్రజా పాలనలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు పెద్దపీట వేసి, అనేక సంక్షేమ పథకాలను అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలను, సేవలను ప్రజల వద్దకు నేరుగా తీసుకువెళ్తామని మరియు శ్రేతస్థాయిలో ఉన్న ప్రజా సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరిస్తామని అన్నారు.

రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి సమస్య త్వరలో పరిష్కారం



• పరిశీలన చేసిన ఎమ్మెల్యే- దొంతి మాధవరెడ్డి నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:22(తరంగాలు) నర్సంపేట నియోజకవర్గం నెక్కొండ మండల కేంద్రంలోని రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి సైడ్ గోడలు ఎత్తుగా ఉండడంతో ప్రజలు, వ్యాపారస్తులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న నేపథ్యంలో రైల్వే మరియు రెవెన్యూ, ఆర్ అండ్ బి అధికారులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి బ్రిడ్జి

క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రైల్వేలో అండర్ బ్రిడ్జి సైడ్ గోడలు తొలగించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారని తద్వారా రోడ్డు వెడల్పు చేయాలని రైల్వే మరియు ఆర్ అండ్ బి అధికారులకు ఆదేశించారు. తదనుగుణంగా నివేదిక తయారు చేయాలని అధికారులను కోరారు. అదేవిధంగా నెక్కొండ రైల్వే స్టేషన్ లో పలు సమస్యలను రైల్వే అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి ప్రజలకు, వ్యాపారస్తులకు త్వరలో ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సంపేట ఆర్డీ ఉమాకాణి, రైల్వే అసిస్టెంట్ డివిజన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ అంజిరెడ్డి, ఆర్ అండ్ బి ఈ రాజేందర్, మండల నాయకులు, మండల అధికారులు, ప్రజలు, వ్యాపారస్తులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల వేతనాల పెంపులో కానరాని పారదర్శకత

- పెరిగిన నిత్యవసర ధరలకు అనుగుణంగా పెంపు లేదు...
• 3 లక్షలకు పైగా ఉన్న స్కీం వర్కర్లను ఏ కేటగిరీలోకి తీసుకొస్తారో స్పష్టత లేదు.
• బి ఆర్ టి యు జిల్లా అధ్యక్షుడు- గోనే యువరాజు



నర్సంపేట ప్రతినిధి, మే:22(తరంగాలు) తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించిన వేతనాల పెంపు లో శాస్త్రీయత లేదని పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా కనీస వేతనాలు పెరగ లేదని బి ఆర్ టి యు జిల్లా అధ్యక్షుడు గోనే యువరాజు అన్నారు. కార్మికులు, కార్మిక సంఘాలు చేసిన డిమాండ్లను పట్టించుకోకుండా వేతన పెంపుదల కోసం క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ వేశామని దేశానికి ఆదర్శంగా ఉండేలా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో కనీస వేతనాల పెంపుదల చేస్తామని సీఎం ప్రకటించి ఆచరణలో మాత్రం చిత్తశుద్ధి లోపించిందని అన్నారు. కనీస వేతనాల పెంపుదల సందర్భంగా కరువు భృత్యం గురించి ప్రస్తావించకపోవడం దారుణమని పెరిగిన వేతనాలు నాలుగు కేటగిరీలో ఆన్ స్కెల్ వర్కర్లకు 16000/-, సెమీ స్కెల్ వర్కర్లకు 17000/-, స్కెల్ వర్కర్లకు 18500/-, హైస్కెల్ వర్కర్లకు 20000/- పెంచినట్లు సీఎం ప్రకటించారు. ఇందులో ఒక్క అస్సికిల్

కనీస వేతనాల సలహా మంధలి బోర్డు అండ్ స్కెల్ కార్మికునికి కనీస వేతనం 18009/- రూపాయలు కరువు భత్యాన్ని ఒక్కొక్క పాయింట్ కు 12/- రూపాయలు సిఫార్సు చేశారని గుర్తు చేశారు. దీనితోపాటు 2021 జూన్ 25 న బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 5 జీవోలను జారీ చేసిందని వాటికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గెజిట్ కూడా విడుదల చేయలేదని పేర్కొన్నారు. వేతనాల పెంపు విషయంలో ఏ ప్రామాణికాన్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోలేదని విమర్శించారు. కార్మిక సంఘాలు కనీస వేతన సలహా మంధలి బోర్డు సిఫార్సులను కూడా పరిగణలోకి తీసుకోకుండా మంత్రివర్గ ఉప సభ్యుల పేట కనీస వేతనాల ప్రకటించడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. 1948 కనీస వేతనాల చట్టం ప్రకారం పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా డాక్టర్ ఆట్రాయి ఫార్ములా ప్రకారం శాస్త్రీయంగా లెక్కగడితే కనీస వేతనం నెలకు 32000 /- ఇవ్వాలని దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఒకవైపు చెబుతున్న దేశంలో ఉన్న కార్మిక సంఘాలు కనీస వేతనం 26,000 /- అయినా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నా సీఎం పెంచెవిన పెట్టారని అన్నారు. రాష్ట్రంలో స్కీం వర్కర్లకు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఆఝా, ఎస్.ఆర్.ఇ.జి.ఎస్, ఎస్ ఆర్ హెచ్ ఎం, సర్వ శిక్ష అభియాన్ క్రింద 3 లక్షలకు పైనే కార్మికులు పనిచేస్తున్నారని వీరు ఏ కేటగిరీ కిందకి వస్తారో స్పష్టత లేదని వేతన సవరణను పున: సమీక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు.

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే అద్భుతమైన పదార్థం ఇది.. కానీ జాగ్రత్తగా తీసుకోవాల్సిందే

వేసవి కాలం కావడంతో శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే ఆహారాలు, పానీయాల వినియోగం పెరుగుతోంది. శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే సంప్రదాయ పదార్థాల్లో గోండ్ కఠిరా కూడా ఒకటి. సహజసిద్ధమైన ఈ గమేను చాలామంది శర్మతలు, మిఠాయిలు, కూలింగ్ డ్రింక్స్ తో ఉపయోగిస్తుంటారు. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో, హైడ్రేషన్ మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే గోండ్ కఠిరాను సరైన సమయంలో, సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, గోండ్ కఠిరాను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా మధ్యాహ్నానికి ముందు సమయంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. ముఖ్యంగా వేసవిలో దీనిని రోజులో తొందరగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చల్లదనం ఎక్కువగా అందుతుందని చెబుతున్నారు. రాత్రి సమయంలో లేదా అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మందగించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి ఇది భారంగా అనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

సరైన విధంగా నానబెట్టాలి..

గోండ్ కఠిరా నీటిలో నానిన తర్వాత జెల్ లా మారుతుంది. ఇదే దాని చల్లదనానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఈ జెల్ ఆకృతి కొందరిలో జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే దీన్ని సరైన విధంగా తీసుకోవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. గోండ్ కఠిరాను తీసుకునే ముందు ఒకటి నుంచి రెండు టీ స్పూన్ల మోతాదులో రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలని సూచిస్తున్నారు. తరువాత తయారైన జెల్ లో ఒకటి నుంచి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వరకు తీసుకోవచ్చు. దీన్ని తగినంత ద్రవాలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అయితే పొడిగా నేరుగా తినకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే గోండ్ కఠిరా అందరికీ ఒకేలా అనుకూలించదని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, బిటిఎస్, తరమంగా గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే తక్కువ బీపీ ఉన్నవారు, ఇప్పటికే అధిక పైబర్ ఆహారం తీసుకునేవారు, జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా ఉండేవారు కూడా మోతాదుపై శ్రద్ధ పెట్టాలని చెబుతున్నారు. రోజంతా తక్కువ నీరు తాగి అలవాటు ఉన్నవారికి కూడా ఇది అనారోగ్యం కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.

సంక్షోభంలోకి నెట్టి ఉచిత సలహాలా

జులై ప్రతినిధి, మే 22, (తరంగాలు): డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ పాలిస్టు రాష్ట్రంలో పాలన అద్భుతం అంటూ ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఊదరగా ఉన్నారు. కేంద్రంలో అన్ని రంగాల్లో పరుగులు పెడుతూ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్వర్ణయుగంలో నడుస్తున్నదని, తొందరగానే ప్రపంచ ఆర్థిక అగ్రగణి దేశంగా భారత్ ఎదుగుతుందని కొందరు మేధావులు విశ్లేషణలతో చెప్పుకొచ్చారు. ఎన్నికల మాయలో పడిన ప్రజలు ఓట్లను వేసి గెలిపిస్తే వారం తిరగకముందే.. మోదీ అసలు సంగతి బయటపెట్టారు. దేశం క్షిప్ర పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నదని, ప్రజలు పొదుపు సూత్రాలు పాటిస్తూ దేశభక్తిని చాటుకోవాలంటూ సలహాలు ఇస్తున్నారు. 12 ఏండ్ల తన పాలనతో దేశాన్ని ఆర్థిక సంక్షోభంలోకి నెట్టిన మోదీ... నమస్కలు పరిష్కారం చెప్పకుండా, ప్రజలకు నీతి వచనాలు బోధించడం విడ్డూరం. దేశంలో అన్ని రంగాల్లో పరుగులు పెడుతూ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్వర్ణయుగంలో నడుస్తున్నదని చెప్పిన వారు, ఇప్పుడు ప్రజలకు షాక్ ఇచ్చారు. మోదీ చేసిన తొమ్మిది సూచనలపై సామాన్య ప్రజలు అగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకం తగ్గించాలని, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కొనుగోలు చేయాలని, బంగారం కొనవద్దని, విదేశీ టూర్లు, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్లపై మోజులు వదిలిపెట్టాలని, మధ్యతరగతి వర్గాలు విదేశీ వస్తువుల పట్ల ఆసక్తిని వదులుకోవాలని, సొంత వాహనాలు వదిలి మెట్రో, బస్సుల్లో తిరగాలని, వంట నూనెలు, ఎరువుల



వెయ్యకపోవటం, ప్రధాని, కేంద్రమంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, రాష్ట్ర మంత్రులు విదేశీ పర్యటనలు నిలిపివేయడం వంటి చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవద్దు? ప్రజల సామ్యంతో విలాసవంతమైన సౌకర్యాలు అనుభవించకుండా వారి నెలవారి ఖర్చులను రాజకీయ నాయకులు తగ్గించుకోవాలి. పూర్తిగా వదులుకోవాలి. పాలకులు కూడా ప్రజారవాణా వ్యవస్థను వాడుకోవాలి. బంగారం కొనుగోలు చేయొద్దంటూ చెప్పడం విడ్డూరం. బంగారం, వెండి, మద్యం, పెట్రోల్, డీజిల్, ఇతర విలువైన విలాస వస్తువుల విషయంలో వాటి డిమాండ్ ఎప్పుడూ తగ్గదు. ఇది కాదనలేని ఆర్థిక సూత్రం. దీన్ని మోదీ ప్రభుత్వం కూడా బాగా తెలుసు. ప్రజల సామ్యము ముక్కు పిండి వసూలు చేయాలని ఆ వస్తువుల ధరలు పెంచింది. ఇప్పటికే దాలితో రూపాయి మారకం విలువ రికార్డు స్థాయిలో దిగజారింది. మోదీ సూచించిన తొమ్మిది సూత్రాలు దేశంలో మరో వివత్సర పరిస్థితికి దారితీయవచ్చు. పెద్ద కంపెనీలు వస్తువుల కృత్రిమ కొరతను కల్పించే ప్రమాదమున్నది. ప్రజల డిమాండ్ కు అనుగుణంగా వస్తు సరఫరా లేకపోవడంతో ధరలు పెంచి లాభాలు పొందే అవకాశమున్నది. దాంతో ద్రవ్యోల్బణం పెరిగి దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, ప్రజల ఆదాయానికి, కార్పొరేట్ కంపెనీల ఆదాయానికి మధ్య తీవ్రమైన వ్యత్యాసాన్ని సూచిస్తూ ఊహించని సస్పెన్సు కలగజేస్తుంది.

వేయకపోవటం, ప్రధాని, కేంద్రమంత్రులు, ముఖ్యమంత్రులు, రాష్ట్ర మంత్రులు విదేశీ పర్యటనలు నిలిపివేయడం వంటి చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవద్దు? ప్రజల సామ్యంతో విలాసవంతమైన సౌకర్యాలు అనుభవించకుండా వారి నెలవారి ఖర్చులను రాజకీయ నాయకులు తగ్గించుకోవాలి. పూర్తిగా వదులుకోవాలి. పాలకులు కూడా ప్రజారవాణా వ్యవస్థను వాడుకోవాలి. బంగారం కొనుగోలు చేయొద్దంటూ చెప్పడం విడ్డూరం. బంగారం, వెండి, మద్యం, పెట్రోల్, డీజిల్, ఇతర విలువైన విలాస వస్తువుల విషయంలో వాటి డిమాండ్ ఎప్పుడూ తగ్గదు. ఇది కాదనలేని ఆర్థిక సూత్రం. దీన్ని మోదీ ప్రభుత్వం కూడా బాగా తెలుసు. ప్రజల సామ్యము ముక్కు పిండి వసూలు చేయాలని ఆ వస్తువుల ధరలు పెంచింది. ఇప్పటికే దాలితో రూపాయి మారకం విలువ రికార్డు స్థాయిలో దిగజారింది. మోదీ సూచించిన తొమ్మిది సూత్రాలు దేశంలో మరో వివత్సర పరిస్థితికి దారితీయవచ్చు. పెద్ద కంపెనీలు వస్తువుల కృత్రిమ కొరతను కల్పించే ప్రమాదమున్నది. ప్రజల డిమాండ్ కు అనుగుణంగా వస్తు సరఫరా లేకపోవడంతో ధరలు పెంచి లాభాలు పొందే అవకాశమున్నది. దాంతో ద్రవ్యోల్బణం పెరిగి దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, ప్రజల ఆదాయానికి, కార్పొరేట్ కంపెనీల ఆదాయానికి మధ్య తీవ్రమైన వ్యత్యాసాన్ని సూచిస్తూ ఊహించని సస్పెన్సు కలగజేస్తుంది.

చైన్ స్నాచింగ్ కు పాల్పడుతున్న అంతరాష్ట్ర దొంగ అరెస్ట్

టౌన్ ఏసీపీ రమణమూర్తి, అర్బన్ సీబి భాను ప్రకాష్



టౌన్ ఏసీపీ రమణమూర్తి, అర్బన్ సీబి భాను ప్రకాష్

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యారో : ఒంటరి మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని సగరంలో చైన్ స్నాచింగ్ పాల్పడుతున్న అంతరాష్ట్ర నిందితుడిని ఖమ్మం అర్బన్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి రిమోండ్ కు తరలించినట్లు టౌన్ ఏసీపీ రమణమూర్తి తెలిపారు. శనివారం ఖమ్మం ఖానాపురం హవెలి పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ శ్రీ సర్కిల్ వద్ద వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్న పోలీసులకు నెంబర్ లేని పల్లర్ మోటార్ సైకిల్ పై ఓ వ్యక్తి అనుమానాస్పదంగా పోలీసులను చూసి పారీపోతుండగా పోలీసులు పట్టుకొని విచారించినట్లు తెలిపారు. అతను గుంటూరు జిల్లా, నల్లపాడు గ్రామం,అంకిరెడ్డి పాలెం వెండిన అంతరాష్ట్ర దొంగ పట్టాల వెంకట దుర్గ ప్రభు అలియాస్ అఖిల్ 29 సం., జిమ్ ట్రైనర్ గా గుర్తించారు. శుక్రవారం సగరంలోని శ్రీరాం నగర్ రోడ్డు నెం. 7లో ఒక మహిళ ఆటో దిగి నడుచుకుంటూ వెళ్తుండగా ఆమె మెడలో బంగారు చైన్ ను గమనించి ఎలాగైనా లాక్కొని దొంగతనం చేయాలని నిర్ణయించుకుని, తనని ఎవరు గుర్తు పట్టకుండా ముఖానికి ఖర్చీఫ్ కట్టుకుని, తన మోటార్ సైకిల్ గుర్తు పట్టకుండా వుండేందుకు నెంబర్ లేకుండా, పల్లర్ అనే పేరు కనిపించకుండా అట్టి పేరుపై తెల్లటి స్టిక్టర్ అంటించి, మహిళ ప్రక్కనే తన మోటార్ సైకిల్ ను ఆపి,

తెలిపారు. తిరిగి శనివారం మరలా అదేవిధంగా ఒంటరి మహిళలను, వృద్ధులను లక్ష్యంగా చేసుకొని నేరాలకు పాల్పడాలని ఉద్దేశంతో ఖమ్మం కు వస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని భావట్ల జిల్లా కర్లపాలెం,పల్నాడు జిల్లా నర్సరావు పేట, ఒంగోలు జిల్లా అద్దంకి, గుంటూరు జిల్లా పొన్నూరు ఒంటరిగా వెళ్తున్న మహిళల లను లక్ష్యం గా మెడలో నుండి గొలుసులు లాక్కొని పోగా, ఆయా పోలీస్ స్టేషన్లలో కేసులు నమోదు అయినట్లు పేర్కొన్నారు. ఆ ప్రాంతాలలో నిండుతుడిని చూస్తే గుర్తు పడతారని, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఖమ్మం పట్టణంలో ఒంటరిగా వున్న మహిళలను లక్ష్యంగా చేసుకుని వారి మెడలలో గొలుసులు దొంగతనం చేద్దామని ఖమ్మం పట్టణం వస్తున్నట్లుగా నిండుతుడు తెలిపినాడని ఏసీపీ వివరించారు. ముఖ్యం గా తాను దబ్బలు లోనే తీసుకున్న ఈ ఎం బ లు కట్టడానికి, తన కుటుంబాన్ని పోషించడానికి, తన విలాసవంతమైన జీవితానికి తనకు వచ్చిన దబ్బు సరిపోక పోవడంతో నేను ఎలాగైనా సులభంగా దబ్బు సంపాదించాలని అనుకుని ఒంటరిగా వెళ్తున్న మహిళల మెడలో నుండి గొలుసులు లాక్కెళ్లాలని నిర్ణయించుకుని నేరాలకు పాల్పడినట్లు తెలిపారు. ఒంటరి మహిళలను,వృద్ధులు ఇలాంటి నేరగాళ్ళ పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఏసీపీ తెలిపారు.

ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల సమన్వయంతోనే జిల్లా అభివృద్ధి



జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్.టి.ఎస్ ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే ప్రభుత్వ పథకాలు విజయవంతంగా అమలు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో రాష్ట్రంలోనే ఖమ్మం జిల్లా ముందంజ

తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యారో : ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల సమన్వయం తోనే జిల్లా అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్ తెలిపారు. శుక్రవారం స్థానిక భక్త రామదాసు కళా క్షేత్రంలో నిర్వహించిన 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టిఎస్, అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీశాంత కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎస్ మాట్లాడుతూ గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, లక్ష్యాలను ప్రజలకు వివరించేందుకు 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేస్తేనే

మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు విజయవంతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ప్రారంభ సమయంలో లబ్ధిదారులు ఇంటి నిర్మాణంలో అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సహకారం, ఇందిరా మహిళా శక్తి క్రింద బ్యాంకు రుణాలు కల్పన వంటి చర్యలతో పనులు వేగవంతమయ్యాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలు ఖమ్మం జిల్లాలో పూర్తయ్యాయని వెల్లడించారు. ఇటీవల నిర్వహించిన జాబ్ మేళాలో యువతకు పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించినట్లు తెలిపారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయం పనిచేస్తే జిల్లా మంచి అభివృద్ధి సాధిస్తుందని అన్నారు. ఇటీవల ఎన్నికైన సర్పంచులు, మున్సిపల్ వార్డు సభ్యులు ప్రజలకు మరింత చేరువై సేవలు అందించాలని సూచించారు. ఖమ్మం జిల్లాలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్న నేపథ్యంలో ప్రతి ప్రజాప్రతినిధి వేసవి కాలంలో ఎక్కువ సంఖ్యలో చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

రానున్న వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని విస్తృత స్థాయిలో మొక్కలు నాటాలని, పారిశుధ్యాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యంగా తీసుకోవాలని తెలిపారు. పారిశుధ్య చర్యలతో సీజనల్ వ్యాధులను తగ్గించవచ్చని పేర్కొన్నారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని ఇంటర్ వరకు విస్తరించనున్నట్లు, పాఠశాల విద్యార్థులకు అల్పాహార కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించ నున్నట్లు చెప్పారు. వికలాంగ విద్యార్థులకు బ్యాటరీ ఆధారిత వాహనాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని కూడా త్వరలో ప్రారంభించనున్నట్లు కలెక్టర్ వెల్లడించారు. అంతకు ముందుకు ఖమ్మం జిల్లా స్థాయి శాఖల అధికారులు పలు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరించారు. ప్రజలు లబ్ధిపొందుతున్న వివరాలను వెల్లడించారు. రాజీవ్ ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు కలెక్టర్ సంపూర్ణంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మున్సిపల్ చైర్పర్సన్లు, గ్రామ సర్పంచ్ లు, జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిననాయకుడు రాంరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

ఘనంగా జరిగిన రామ్ రెడ్డి వెంకట రెడ్డి 83వ జయంతి డిసినీజ మల్లిబాబు యాదవ్, గుజ్జరపూడి రాంబాబు



తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యారో : పేదల పెన్నిధి బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి, ప్రజా హృదయ నేత ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన మహా నాయకుడు రాంరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అని, వారిని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతి కార్యకర్త స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని కాంగ్రెస్ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం నాడు రాంరెడ్డి 83వ జయంతి సందర్భంగా లింగాల క్రాస్ రోడ్ లోని రాం రెడ్డి వెంకట రెడ్డి విగ్రహానికి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు గుజ్జరపూడి రాంబాబు, డి సి సి బి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, జిల్లా కార్యదర్శి షేక్ పతే మహమ్మద్ టిపిసిసి

మెంబర్ పుచ్చకాయల వీరభద్రం, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏవూరి మహేందర్, తోటకూరి శివయ్య, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ అరెం రవి తదితరులు పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఎంతోమంది రాజకీయ నాయకులు ఈ ప్రాంతంలో కీర్తితేపులు అయినప్పటికీ రాంరెడ్డి పేరు మాత్రం కొంతకాలం మాత్రమే తలుచుకుంటున్నామని, కానీ రాంరెడ్డి అంటే ఒక బ్రాండ్ లాగా ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకున్న మహనీయుడు మన రాంరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అని, ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచి పోవాలంటే పదిమందికీ ఉపయోగపడే మంచి పని చేయాలిని ఉంటుందని, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మంత్రిగా పదవిని అనుభవించి కూడా సామాన్యమైన జీవితం గడిపిన వ్యక్తి, నిస్వార్థ రాజకీయంతో ప్రజల గుండెల్లో గూడు కట్టుకున్న వ్యక్తి భౌతికంగా మన మధ్య లేకపోయినా వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుని యువత బాధ్యతతో నడవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇమ్మడి రామనాథం, రాయల లక్ష్మయ్య, గ్రామ సర్పంచులు జి రెడ్డా జి భాషా, ఉప సర్పంచులు మేకల మల్లికార్జునరావు కొమ్మినేని శ్రీనివాసరావు, యద్లపల్లి బాబు, అర్. కోటేశ్వరరావు, సుమన్ కోటి, అంబడిపూడి సత్యం, మొగిలి శ్రీను, చల్ల మల్లయ్య పాటిబండ్ల ప్రసాద్ , బాదావత్ నాగరాజు, ఐతన బోయిన విట్టిల్ రావు, ఉప్పగండ్ల భద్ర రావు, దుర్దుకూరు నాగేశ్వరరావు పోట్ల శ్రీకాంత్, ఏవూరి మల్లయ్య సింగం వెంకన్న మాజీ ఎంపీపీ రాంధాస్, బానోతులాల, పుచ్చకాయల అప్పారావు, మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపీటీసీలు సానెటి డైరెక్టర్లు పాలకవర సభ్యులు, రాంరెడ్డి వెంకట రెడ్డి అభిమానులు కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ సుడా చైర్మన్, మహ్మద్ ఖాదర్ బాబా జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ ల అభినందన సభను విజయవంతం చేయండి



జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు నూతి తరంగాలు ఖమ్మం జిల్లా బ్యారో : మే 24 న ఖమ్మం లో అభినందన సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు. నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ మే 24 న(ఆదివారం) న ఉదయం 11.00 గంటలకు పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్ సుడా చైర్మన్, మహ్మద్ ఖాదర్ బాబా జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ ల అభినందన సభ ఏస్సార్ గార్డెన్ లో జరుగుతుందని, జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం

నుండి రాల్చి గా బయలుదేరి ఎస్ ఆర్ గార్డెన్ లో అభినందన సభ కార్యక్రమానికి ప్రేమతో ఆహ్వానిస్తూ ఉన్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిలుగా రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు, రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఖమ్మం జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి , పార్లమెంట్ సభ్యులు రామనహాయం రఘురాంరెడ్డి లు పాల్గొంటారని వీరితో పాటు శాసనసభ సభ్యులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్ లు పాల్గొనున్నారు. కావున జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, అనుబంధ సంఘ అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, ప్రస్తుత , మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమమును విజయవంతం చేయగలరని శ్రేణులను పత్రికా ముఖంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ కోరారు.

వేసవిలో రోజూ పెరుగన్నం తినండి.. ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు

వేసవికాలంలో శరీరానికి చల్లదనం ఇచ్చే ఆహారాలను తీసుకోవడానికి ప్రజలు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అలాంటి ఆహారాల్లో పెరుగన్నం ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంది. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ సంప్రదాయ వంటకం వేడికాలంలో శరీరానికి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా పొట్టుకు కూడా హామీని ఇస్తుంది. అయితే రెండు వారాల పాటు ప్రత్యేకంగా పెరుగన్నం తింటే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయో తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి చాలామందిలో ఉంటుంది. నిపుణుల ప్రకారం, ఇది జీర్ణక్రియ నుంచి హైడ్రేషన్ వరకు పలు ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని చెబుతున్నారు. పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ ఆరోగ్యకరమైన గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల పెరుగన్నం తరచూ తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటంతోపాటు కడుపు ఉబ్బరం, అమ్మత్తం వంటి సమస్యలు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అన్నం వ్యూహముగా ఉండటం వల్ల వేసవిలో సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఫెర్మెంటేడ్ ఫుడ్స్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.. పెరుగన్నం సహజసిద్ధంగా శరీరానికి చల్లదనం అందించే ఆహారం. పెరుగులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతోపాటు పొటాషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్, అలసట సమస్యలను తగ్గించడంలో పెరుగన్నం ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు. దోసకాయ, కరివేపాకు వంటి పదార్థాలు కలిపితే మరింత చల్లదనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా అధిక మసాలా లేదా నూనెతో చేసిన వంటకాలతో పోలిస్తే పెరుగన్నం తేలికగా ఉంటుంది.