



Published from Guntur, Hyderabad, Kadapa, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal

**ವೆಲ: 1.00**

మహిళలపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడితే  
ఉపేక్షించేది లేదు: మంత్రి అనిత

A woman with dark hair, wearing a purple and white saree with a gold border, is seated and speaking into a microphone. She is wearing a gold necklace and a gold bangle. The background is a plain wall with a framed picture of a temple gopuram.

వెంటిలేటర్‌పై ఉన్న ఆర్థిక వ్యవస్థను  
ఐసీయూలోకి తీసుకొచ్చాం: మంత్రి నిమ్మల

**ఏపీ మధ్యం కేసు.. సిట్ ఎదుట  
విచారణకు హాజరైన రజత్ భార్గవ**



కాకినాడ: రంగారాయ వైద్య కళాశాల(%పుంజన్ముఖము  
వసనజమ్మలీ ఎక్సీక్యూటివ్)లో విద్యార్థినులకు లైంగిక  
వేధింపుల ఘటనలో బాధ్యులను సస్పెండ్ చేశామని కాకినాడ  
(%ఖునజమ్మలీ) జిల్లా కలెక్టర్ షాన్ మోహన్ తెలిపారు.  
బాధ్యులపై క్రిమినల్ కేసులు పెట్టామన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు  
జరగకుండా కర్వలు నిలుపుకుంటామని తెలిపారు. జిల్లా సెన్సి  
బిల్డుమాడ్రెస్ కలెక్టర్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ ఘటనపై శుక్రవారం ఉదయం నుంచి మూడు ఫిర్యాదులు వచ్చాయని ఎస్పీ బిందుమాధవ్ తెలిపారు. వన్టౌన్ పీఎస్లో 2, టౌన్లో ఒక ఫిర్యాదు వచ్చిందన్నారు. నలుగురు నిందితులను పుల్డోకి తీసుకున్నామని చెప్పారు. ఎఫ్జెఆర్ నెమాడు చేసిన దానిని అరెస్టు చేపట్టినట్లు తెలిపారు.



రొడీయిజంతో బెదిరించాలని చూస్తే  
ఊరుకునేది లేదు: పయ్యావుల కేశవ్

కోరమాండల్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో పోలీసుల  
తనిఖీలు.. గంజాయి చాక్లెట్లు స్వాధీనం

విజయవాడ: విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్లో కోరమాండల్ రైలులో శుక్రవారం రైల్వే పోలీసులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. గంజాయితో ప్యాక్ చేసిన చాక్లెట్లను తీసుకెళ్తుండగా యువకుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పోలీసులు బృందాలుగా ఏర్పడి తనిఖీలు చేస్తున్నట్లు రైల్వే డిఎస్పీ రత్నరాజు తెలిపారు. గంజాయిని చాక్లెట్ ఉండలుగా మార్చి రవాణా చేస్తున్నట్లు గురించామన్నారు.



“హిందీలో దట్టే అయిన 31 శాతం సౌత్ ఇండియన్ సినిమాలు ఆదాయం తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వ్యాపారానికి హిందీ కావాలి కానీ, నేర్పుకోవడానికి ఎదురుకు ఇబ్బంది. హిందీ నేర్చుకోవడమంటే మన ఉనికిని కోల్పోవడం కాదు. ఇంకో భాషను అంగీకరించడమంటే ఓడిపోవడం కాదు.. కలిసి ప్రయాణించడం” అని పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. వేడుకల్లో భాగంగా దక్షిణ సంచారం పేరిట నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ దివ్యులీ చైర్మన్ హరివంత్, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## భారత్ శక్తి

VOICE OF INDIAN

### వరుస విమాన ప్రమాదాలు...

### శిక్షణ లోపమా

భారత సైన్యంలో ఎయిర్‌ఫోర్స్ ఎంతో కీలకమైనది. మారుతున్న యుద్ధ రీతులతో ఇప్పుడు ఎయిర్‌ఫోర్స్ ప్రాధాన్యత పెరిగింది. గతంలో చేసిన సర్టికల్ డ్రైక్, ఇటీవల పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో నేవీ,ఎయిర్‌ఫోర్స్ కీలకంగా వ్యవహరించాయి. అయితే యుద్ధాల్లో మరణించిన వారిని వీరుడు అంటారు. కానీ, మన పైలట్లు.. యుద్ధం చేయకందానే దుర్మరణం చెందుతున్నారు. ఇటీవలి శిక్షణ విమాన ప్రమాదాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. గడిచిన కొన్ని నెలల్లో జాగ్వార్, మిరాజ్ వంటి యుద్ధ విమానాలు కూలిపోవడంతో సుశిక్షిత పైలట్లు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. 2017?2022 మధ్య 20 యుద్ధ విమానాలు, ఏడు హెలికాప్టర్లు, ఆరు శిక్షణ విమానాలు, ఒక కార్గో విమానం కూలినట్లు ప్రభుత్వం పార్లమెంటులో వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో, సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్న ఒక పోస్టు ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ పాత విమానాలు, హిందుస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్(హెచ్ఎఎల్) నిర్వహణ, శిక్షణ సమస్యలపై కీలక చర్చను లేవనెత్తుతోంది.మిగి?21 విమానాలు భారత వైమానిక దళంలో దశాబ్దాలుగా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. 1963లో ఇంపోర్ట్‌తో ప్రారంభమై, నాసిక్‌లోని హెచ్ఎఎల్ వద్ద ఆసెంబల్ చేయబడిన ఈ విమానాల ఉత్పత్తి 1985లో నిలిచిపోయింది. అయినప్పటికీ, ఈ 40 ఏళ్ల పాత విమానాలను అవియోనిక్స్ అప్డేట్‌లు, నిర్వహణతో ఇప్పటికీ ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ విమానాలు శిక్షణ సమయంలో జరిగిన టైప్ షైట్‌లలో అనేకసార్లు కూలిపోయాయి, దీని వల్ల 170 మంది సుశిక్షిత పైలట్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఒక్కో పైలట్‌ను శిక్షణ ఇచ్చి, యుద్ధ విమానాన్ని నడపగలిగే స్థాయికి తీసుకురావడానికి దాదాపు 50 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చవుతుందని అంచనా. అయినప్పటికీ, ఈ విమానాలను 2025 డిసెంబర్ వరకు సర్వీసు నుంచి తొలగించేందుకు నిర్ణయం తీసుకోవడం, నిర్వహణలో అలస్యాన్ని సూచిస్తుంది.మిగి?21ల స్థానంలో జాగ్వార్ విమానాలు వస్తున్నాయి, కానీ ఇవి కూడా 1979లో ఇండక్ట్ అయిన పాత విమానాలే. హెచ్ఎఎల్ నిర్మించిన ఈ విమానాలు కూడా తరచూ ప్రమాదాలకు గురవుతున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఒక ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువ పైలట్లు మరణించారు, ఇది జాగ్వార్ విమానాల నిర్వహణ, ఆధునికీకరణ సమస్యలపై ప్రశ్నలను లేవనెత్తుతోంది. బదు నెలల్లో మూడు జాగ్వార్ విమానాలు కూలిపోవడం, వీటి వరుస్సు, నిర్వహణలో లోపాలను సూచిస్తోంది.హిందుస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్ (హెచ్ఎఎల్) భారత్‌లో వైమానిక రంగంలో కీలక సంస్థగా ఉన్నప్పటికీ, దాని నిర్వహణ, ఉత్పత్తి నాణ్యతపై తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమ పోస్టులో హెచ్ఎఎల్‌ను ‘హిందుస్థాన్ ఆముదం లిమిటెడ్’ అని వ్యంగ్యంగా పేర్కొంటున్నారు. సంస్థపై ప్రజల్లో ఉన్న అసంతృప్తిని ప్రతిబింబిస్తుంది. హెచ్ఎఎల్ వద్ద తయారైన విమానాలు తరచూ నిర్వహణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నాయి, ఇది ప్రమాదాలకు ఒక కారణంగా చెప్పబడుతోంది. విమానాన్ని అత్యవసరంగా ల్యాండ్ చేయడంతో.. ప్రయాణికుల కోసం ప్రత్యమ్నూరు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని ఇండిగో విమానయాన సంస్థ తెలిపిందికొన్ని రోజుల క్రితమే ఇలాంటి సంఘటనే చోటు చేసుకుంది. ఇండిగో సంస్థకు చెందిన విమానాన్ని పక్షి ఢీకొట్టింది. దీంతో విమానం కొంతమేర దెబ్బతింది. ఈ సంఘటన జరిగిన సమయంలో విమానంలో 175 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. వీరంతా ఇండిగో విమానంలో పట్నా నుంచి కోల్‌కతా వెళ్తున్నారు. ఇక గతంలోనూ ఇలాంటి సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. పక్షులు ఢీకొట్టడం వల్ల విమానంలో సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయని అధికారులు వెల్లడించారు.అదనంగా, 5వ తరం యుద్ధ విమానాలను తయారు చేస్తామని చెప్పడంపై సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.విమాన ప్రమాదాలు ఎక్కువగా శిక్షణ సమయంలో జరగడం ఆందోళనకరం. యుద్ధాల కంటే శిక్షణలోనే ఎక్కువ మంది పైలట్లు ప్రాణాలు కోల్పోవడం, శిక్షణ ప్రక్రియలో లోపాలను సూచిస్తుంది. పాత విమానాలను ఉపయోగించడం, నరైన నిర్వహణ లేకపోవడం, ఆధునిక శిక్షణ సౌకర్యాల కొరత వంటివి ఈ సమస్యలకు కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఒక్కో పైలట్ శిక్షణకు భారీ ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ఆర్థిక, మానవ నష్టాలను కలిగిస్తున్నాయి.

విజయవాడ, జూలై 11, (

వైఎస్ఆర్సీపీ అధ్యక్షు జగన్మోహన్ రెడ్డి మరోసారి పాదయాత్ర చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఇటీవల కార్యక్రమ సమావేశంలో కూడా ఆయన ప్రకటించారు. ఇప్పుడు వైసీపీ ముఖ్య నేత పేర్ని నాని కూడా ఇదే ప్రకటన చేశారు. కృష్ణా జిల్లాలో జరిగిన పార్టీ సమావేశంలో రెండేళ్ల తర్వాత వైయస్ జగన్ పాదయాత్ర స్టార్ట్ అవుతుంది.. రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామానికి జగన్ గారు వస్తారు.. మీతో మాట్లాడతారని పేర్ని నాని తెలిపారు ప్తీసరీ తర్వాత జిల్లా మీటింగ్స్.. ఆ తర్వాత పాదయాత్ర ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రజలతో నేరుగా సంబంధం బలోపేతం చేయడం, యువతను సమీకరించడానికి జగన్ పాదయాత్ర చేయాలనుకుంటున్నారు. జగన్ ఈ పాదయాత్రను 2029 ఎన్నికలకు ముందు పార్టీని పునరుద్ధరించేందుకు ఒక వ్యూహంగా ఖరారు చేసుకున్నారు. ఈ పాదయాత్ర జిల్లా స్థాయి

## అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు

## అడ్డాగా టిడ్కో భవనాలు..

కాకినాడ, జూలై 11,

కాండకోట గుర్తుంది కదా... గ్రామంలో అదృశ్య శక్తి తిరుగుతుందంటూ తీవ్ర అలజడి రేగడంతో నెల రోజుల పాటు ఆ గ్రామస్థులు కంటిమీద కుసుకులేకుండా ఉన్నారు. అదిగో దెయ్యం అంటే ఇదిగో దెయ్యం అంటూ ఆగ్రామంలో తీవ్ర భయాందోళనల మధ్య ఎవ్వరిని కదిపినా భయపడుతూ దెయ్యం గురించి చెప్పిన వారే కనిపించారు. బోడసకుర్తు టిడ్కో భవనాల సముదాయం అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అడ్డాగా నిలుస్తోందని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం నుంచి ఫ్లాట్లు పొందిన వారిలో చాలా మందికి సొంత ఇళ్లు ఉన్నందున ఇక్కడకు వచ్చి నివాసం ఉండడం లేదని, అయితే వారు అద్దెలకు ఇవ్వడంతో కొంత మంది ఈ భవనాల్లో అసాంఘిక కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారని, అలాగే ఇక్కడ పలు దౌంగతనాలు కూడా జరుగుతున్నాయని, రాత్రి వేళల్లో అపరిచిత వ్యక్తులు కూడా ఇక్కడకు వస్తున్నారని అంటున్నారు.. అయితే దెయ్యం తిరుగుతుందన్న పుకార్లు కొందరు సృష్టించినవా లేక నిజంగా అదృశ్య శక్తి తిరుగుతుండా అన్నది తేలాల్సి ఉంది. అక్కడ లక్షల రూపాయలు ఖర్చుచేసి యజ్ఞాలు చేశారు. జనవిజ్ఞాన వేదిక ప్రతినిధులు వచ్చి ఇవి అపోహ మాత్రమే అంటూ మాధనమృకాలను నమ్మవద్దు అంటూ అవగాహన కల్పించారు.. అక్కడ సద్దుమనిగింది. ఇప్పుడు అటువంటి పరిస్థితే ఓ గ్రామంలో నెలకొంటోంది. రాత్రి అయితే చాలు బయటకు వచ్చేందుకు చాలా భయపడిపోతున్నారు. బాబోయ్ దెయ్యం తిరుగుతుందంటూ ఔంటేలెత్తిపోతున్నారు. అంటేడ్వర్ కోససీమ జిల్లాలో వైనతేయకు ఆనుకుని ఉన్న గ్రామమే బోడసకుర్తు.. ఇది 216 జాతీయ రహదారిని ఆనుకుని ఉన్న గ్రామం కాగా

## తూర్పు ఫ్యాన్ లో పదనిసలు

రాజమండ్రి, జూలై 11

మృడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో వైసీపీకి చాలా పట్టుంది అంటుంటారం. నాయకత్వవరంగా కూడా ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో బలమైన నాయకులు ఉండడం, సీనియర్లు ఉండడం కూడా కలిసొచ్చే అంశం. అయితే ఈ బలమైన నాయకుల్లో ఇప్పుడు నఖ్యత కొరవడి పార్టీ కార్యక్రమాల్లోనే ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు చేసుకునే పరిస్థితికి వచ్చారట. రాజమండ్రి నుంచి అమలాపురం వరకు ఇదే వరుస అంటున్నారు పరిశీలకులు. పైకి ఒకే వేదికపై కలిసికట్టుగా కూర్చున్నప్పటికీ ఒకరిని చూస్తే మరొకరికి విపరీతమైన చిరాక కలుగుతోందని అంటున్నారు. ఆ క్రొద్ది సమయం ఓపిక వడుతున్నారు. ఇలా పార్టీలో ముఖ్య నాయకత్వం నుంచి ద్వితీయ శ్రేణి నాయకత్వం వరకు ఇదే తంతు అంటూ పార్టీలోనే అనహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు కొందరు. ఇలా అయితే ఎలా? పార్టీలోనే సఖ్యత లేదు. ఇక వచ్చే ఎన్నికల్లో ఎలా నెగ్గుకురాగలుగుతాం.? అంటూ అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు..ఒకప్పటి కాంగ్రెస్ పార్టీలో రాజమండ్రి అనగానే వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేది జక్కంపూడి రామోహనరావు ఫ్యామిలీనే. వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో ఆయనకు అంతటి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. ఆయన మరణానంతరం ఆయన సతీమణి జక్కంపూడి విజయలక్ష్మి, కుమారుడు రాజా ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో చురుకైన పాత్ర పోషించారు. ఆ తరువాత వైసీపీలో వచ్చిన జక్కంపూడి కుటుంబం జగన్‌కు అత్యంత సన్నిహితులుగా మారారు. ఈ క్రమంలోనే 2019 ఎన్నికల్లో వైసీపీలోకి ఒక్కసారిగా ఎంట్రి ఇచ్చిన మార్గాని భరత్ పార్టీలోకి వచ్చిందే తదవూగా రాజమండ్రి ఎంపీ సీటు దక్కించుకున్నారు. వైసీపీ గాలిలో ఎంపీగా గెలవడం జరిగిపోయింది. రాజకీయ సమీకరణాలతో జక్కంపూడి రాజాను రాజమండ్రి పక్కనే ఉ న్నటువంటి రాజానగరం నియోజకవర్గానికి వంపించారు. రాజమండ్రి అర్బన్, రాజమండ్రి రూరల్ స్థానాలు టీడీపీ కైవసం చేసుకోవడంతో ఎంపీగా గెలిచిన మార్గాని భరత్‌కు కలిసొచ్చింది.రాజమండ్రిలో అధికార పార్టీ తరపున ఒక్క ఎంపీ భరత్ ఉండడంతో తిరుగులేని పరిస్థితి తలెత్తింది. దీంతో ఒకప్పుడు రాజమండ్రి పరిసర ప్రాంతాల్లో తన అనుచరులకు



అన్యాయం జరుగుతుందంటూ జక్కంపూడి రాజా, అతని సోదరుడు గణేష్ ఆరోపించడం, భరత్, జక్కంపూడి ఫ్యామిలీ మధ్య పూడ్చలేని అగాధం ఏర్పడింది. ఈ క్రమంలోనే ఒకరిపై ఒకరు షెనిమిటీలు పెట్టుకుని మరీ ఆరోపణలు చేసుకున్నారు. ఎన్నికలకు ముందు రాజమండ్రి అర్బన్ నియోజకవర్గం భరత్‌కు అప్పగించడంతో ఈ వివాదం మరింత ముదిరింది. ఎన్నికల తరువాత కూడా ఒకే పార్టీలో ఉన్నా మార్గాని భరత్, జక్కంపూడి రాజా సోదరుల మధ్య మాటల యుద్ధం జరుగుతూనే ఉంది. మార్గాని భరత్‌పై జక్కంపూడి రాజా, అతని సోదరుడు గణేష్ పలు ఆరోపణలు చేయడం, అదే సమయంలో -భరత్ కూడా జక్కంపూడి సోదరులపై ప్రత్యారోపణలు చేయడం జరుగుతోంది. రాజమండ్రి తరహాలోనే అంటేడ్వర్ కోససీమ జిల్లా కేంద్రమైన అమలాపురంలోనూ వైసీపీలో అంతర్యుద్ధం తారాస్థాయికి చేరుతోంది. ఇటీవల జిల్లా స్థాయి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశం సందర్భంగా వైసీపీ సీనియర్ నేత బోత్స సత్యనారాయణ కోసం ఏర్పాటు చేసిన స్వాగత ఫ్లెక్సీలో మాజీ ఎంపీ చింతా ఆసురాధ ఫోటో వేయడంపై వైసీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు చిర్ర జగ్గిరెడ్డిపై ఒక్కసారిగా ఫైర్ అయ్యారు మాజీ మంత్రి వీఎస్ విశ్వరూప్. ఆమెకు ఏ ప్రోటోకాల్ ఉందని ఫోటో వేశారని ప్రశ్నించారు. దీనికి ఆయన కూడా గట్టిగానే సమాధానం ఇచ్చారు. ఆమె మాజీ ఎంపీ గనుక వేశానని చెప్పారు. అయితే అక్కడున్న కొంతమంది సర్దిచెప్పడంతో వివాదం నద్దుమణిగింది. కానీ అంతర్యుద్ధం ఆగలేదు. ప్రస్తుతం మరింత ముదిరిందంటున్నారు.అమలాపురం పార్లమెంటు కన్స్టినర్ బాధ్యతలు విశ్వరూప్‌కు అప్పగించింది అధిష్టానం. ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గ బాధ్యతలను ఆయన కుమారుడు శ్రీకాంత్‌కు అప్పగించింది. అయితే ఇప్పుడు నియోజకవర్గాల పునర్నిభజన గనుక జరిగితే అమలాపురం ఆసెంబ్లీ సీటు జనరల్ అయ్యే అవకాశాలు లేకపోలేదు. దీంతో వీరంతా అల్లవరం నియోజకవర్గానికి వెళ్లే పరిస్థితి ఉంటుంది. మాజీ ఎంపీ స్వస్థలం అల్లవరం కావడంతో విశ్వరూప్ కుటుంబానికి అనురాధ పోటీ అవుతుందన్న ఉద్దేశ్యంతోనే విశ్వరూప్ ఇలా వ్యవహరిస్తున్నాడా..? అనురాధ కూడా అల్లవరం నియోజకవర్గంపై కన్నేసిన క్రమంలోనే వీరిద్దరి మధ్య అగాధం నెలకొండా..? అన్న అనుమానం కోససీమ ప్రాంతంలో ఉంది. మొత్తం మీద అటు రాజమండ్రి, ఇటు అమలాపురంలో మాత్రం వైసీపీ ముఖ్యనేతల్లో మాటల మంటలు అంటుకుని తారాస్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి.

స్థానం ఉంది. చంద్రబాబు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి పాదయాత్ర చేయడం ద్వారా 2014లో అధికారంలోకి వచ్చారు. ఆ తర్వాత ప్రతి ఎన్నికకు ముందు ప్రతిపక్ష నేతలు పాదయాత్ర చేయడం కామన్‌గా వస్తోంది. 2009లో చంద్రబాబు పాదయాత్ర చేయ లేదు కానీ.. బస్సు యాత్ర చేశారు. అయితే ఆ ఎన్నికల్లో టీడీపీ గెలవలేకపోయింది. 2014 ఎన్నికలకు ముందు చంద్రబాబు పాదయాత్ర చేశారు. ఆ సమయంలో జగన్మోహన్ రెడ్డి జైల్లో ఉన్నారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డికి బదులుగా ఆయన సోదరి షర్మిల రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ పాదయాత్ర చేశారు. కానీ టీడీపీ విజయం సాధించింది. ఆ తర్వాత 2019 ఎన్నికల కోసం జగన్ పాదయాత్ర చేశారు. ఆయన ఘన విజయం సాధించారు. మళ్లీ 2024 ఎన్నికల కోసం టీడీపీ కోసం నారా లోకేష్ పాదయాత్ర చేశారు. టీడీపీ ఘన విజయం సాధించింది. అదే ట్రెండ్ ను కొనసాగిస్తూ.. రెండేళ్ల పాటు పాదయాత్ర చేయాలని జగన్ నిర్ణయించుకున్నారు.

### జిల్లాల ప్తీ బస్సులతో

### నష్టం రాదా..

ఒంగోలు, జూలై 11,

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం ఆగస్టు పదిహేనో తేదీ నుంచి అమలు కానుంది. గత ఎన్నికలకు ముందు ఉచిత బస్సు ప్రయాణాన్ని మహిళలకు కల్పిస్తామని కూటమి పార్టీ నేతలు ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాది తర్వాత ఉచిత బస్సుకు ముహూర్తం ఖరారయింది. అయితే ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కేవలం జిల్లాలకు మాత్రమే పరిమితం చేయడంపై మహిళలు పెదవి విరుస్తున్నారు. కర్ణాటక, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కొన్ని బస్సు సర్వీసుల్లో అమలు చేస్తుంటే, ఏపీ ప్రభుత్వం మాత్రం కేవలం జిల్లాలకే పరిమితం చేయడం ఏంటన్న ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.. గతంలో ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ కాదు. గత ప్రభుత్వం ఇరవై ఆరు జిల్లాలుగా చేసింది. పది ఉమ్మడి జిల్లాలను ఇరవై ఆరు జిల్లాలుగా మార్చింది. ప్రస్తుతం అవే జిల్లాలు కొనసాగుతున్నాయి. మహిళలు ఉచితంగా బస్సులో ప్రయాణం చేయాలంటే ఉమ్మడి జిల్లాలోని తమ వాళ్లు ఉన్న ప్రాంతాలకు కూడా వెళ్లేందుకు వీలులేని పరిస్థితి నెలకొంది. జిల్లాల కుదించడంతో వీస్పీడం కూడా తగ్గడంతో బస్సు ప్రయాణం చేసే వారి సంఖ్య కూడా తక్కువగా ఉంటుందని ఆర్టీసీ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీనివల్ల ఆర్టీసీకి కాని, ప్రభుత్వానికి కానీ పెద్దగా నష్టం ఉండదు. ఉదాహరణకు ప్రకాశం జిల్లాలోని అద్దంకి బాపట్ల జిల్లాలో ఉంది. కానీ అద్దంకి ప్రజలు ఎక్కువగా ఒంగోలు వస్తుంటారు. కానీ ఒంగోలుకు అద్దంకికి చెందిన మహిళలు రావాలంటే ఉచిత ప్రయాణం కుదరదు. అంటే ప్రభుత్వానికి కూడా పెద్దగా భారం అని పించదు. బస్సుల్లో కూడా తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో మాదిరిగా రద్దీ ఉండదు. బస్సుల సంఖ్య పెద్దగా పెంచాల్సిన పని కూడా ఉండదు. ఎందుకంటే పని ఉంటేనే మహిళలు బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తారు. ఒకవేళ జిల్లా డాటి ప్రయాణించాలంటే షార్జీలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఆటో కార్మికుల నుంచికూడా ప్రభుత్వానికి అసంతృప్తి పెద్దగా ఎదురు కాదు. ఎక్కువగా జిల్లాల్లో గ్రామాల మధ్య ఎక్కువగా షేరింగ్ ఆటోలు తిరుగుతుంటాయి. కానీ జిల్లాలో అయితే పరపాలేదు. కానీ ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన వారు ఆర్టీసీ బస్సు అయినా ఒకటే..ఆటో అయినా ఒకటేనన్న ధోరణి ఆటోమేటిక్ గా కనపడుతుంది. మొత్తం మీద ఉచిత బస్సు పెద్దగా భారం లేకుండా ప్రయాణం సాగిస్తుందని అనుకోవాలి.

### తిరుమలలో వైభవంగా గురు

### పార్ణమి గరుడ సేవ

తిరుమల

వ్యాస పార్ణమి లేదా గురు పార్ణమిని పురస్కరించుకుని తిరుమలలో గురువారం రాత్రి గరుడ వాహన సేవ వైభవంగా జరిగింది. సర్వాలంకార భూషితుడైన శ్రీమలయపు స్వామివారు గరుడునిపై ఆలయ మాడ వీధుల్లో విహరించి భక్తులను కటాక్షించారు.

### శ్రీవారి అభిషేక సేవలో యనమల రామకృష్ణుడు

తిరుమల

టీడీపీ నేత యనమల రామకృష్ణుడు శుక్రవారం కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఉదయం అభిషేక సేవలో స్వామి వారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. దర్శనం అనంతరం రంగనాయకుల మండపంలో వేద పండితులు వేదాశీర్వాచనం అందించగా.. ఆలయ అధికారులు శ్రీవారి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి పట్టు వస్త్రం తో సత్కరించారు.

### ఇసుక డంపులు సీజే

జన్నారం

జన్నారం మండలంలోని బాదంపల్లి గ్రామంలో నిలువ ఉంచిన ఇసుక డంపులను రెవెన్యూ అధికారులు సీజే చేశారు. అక్రమ ఇసుక నిలువలు ఉన్నాయనే సమాచారంతో తాసిల్దార్ రాజ మనోహర్ రెడ్డి అదేశాలతో ఆరేణ భానుచందర్, గ్రామ కార్కర్లర్ని, పోలీస్ సిబ్బందితో కలిసి గ్రామంలో పరిశీలించారు. 9 చోట్ల అక్రమ నిలువలు గుర్తించి వాటిని సీజ్ చేసినట్లు తాసిల్దార్ తెలిపారు. మొత్తం 168 ట్రాక్టర్ ఇసుక ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

=====









# ప్రజల సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా పని చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే నాయిని.

పార్టీలకు అతీతంగా కాలనీల అభివృద్ధి కోసం నిధులు కేటాయిస్తున్నాం.

ఉమ్మడి వరంగల్ బ్యారో(భారత శక్తి)జూలై11:ప్రజా పాలనలో భాగంగా గెలిచిన నాటి నుంచి ప్రతి రోజు రెండు డివిజన్ లలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని వరంగల్ వశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం 4 వ డివిజన్ లోని జ్యోతి బసు నగర్ లో రూ. 25 లక్షలతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్డును, అక్షర కాలనీలో కాలనీ నుంచి ప్రధాన రోడ్డు వరకు రూ.49.90 లతో రోడ్డు నూతన సీసీ రోడ్డు వనులను ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు.ప్రారంభించిన రోడ్డులో వర్షటిస్తూ ప్రజలతో మాట్లాడారు.

అనంతరం ఎమ్మెల్యే నాయిని మాట్లాడుతూ: ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకొని పరిష్కారమే లక్ష్యం ప్రభుత్వం మేము పనిచేస్తున్నాం.. జీ.డబ్ల్యు. ఎం. సి .కుడా సహకారంతో అన్ని కాలనీల్లో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయి. శంకుస్థాపన చేసిన అనతికాలంలో పనులు ప్రారంభం చేసేలా చిత్త శుద్ధితో పనిచేస్తున్నాం. కేవలం గడిచిన 18 నెలల్లో ఒక్క 4 వ డివిజన్ లలో 4.50 కోట్లు కేటాయించినం. విషయ వరిజ్ఞానం లేని వాళ్ళు అక్కడక్కడ మాట్లాడుతున్నారు. అన్ని డివిజన్ లలో మాపై నమ్మకంతో ఓటు వేశారు అభివృద్ధి లో పార్టీలకు అతీతంగా అందరూ భాగస్వాములు

## రామచంద్రాపురం ఇక్రిసాట్ చౌరస్తాలో డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం: పటాన్చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి



రామచంద్రపురం, జూలై 11( భారత శక్తి ):రామచంద్రపురం డివిజన్ పరిధిలోని జాతీయ రహదారి ఆనుకొని డైమండ్ పాయింట్ వద్ద గల డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని రహదారి విస్తరణలో భాగంగా ఇక్రిసాట్ రైల్వే ఫెనింగ్ చౌరస్తాలో ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. స్థానిక

## ఉక్కు కర్మాగార నిర్మాణంపై ప్రభుత్వం దృష్టి: జిల్లా కలెక్టర్ డా.శ్రీధర్ చెరుకూరి

-ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణ రెడ్డి, జేఎస్ డబ్ల్యు గ్రూప్స్ ప్రతినిధులతో కలిసి స్థల పరిశీలన.

జమ్మలమడుగు, జూలై 11(భారతశక్తి) : సీమవాసుల చిరకాల స్వప్నాన్ని చెరచేర్చే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరో అడుగు ముందుకేసి జిల్లాలో ఉక్కు పరిశ్రమ నిర్మాణ పనులపై దృష్టిసారించిందని జిల్లా కలెక్టర్ డా.శ్రీధర్ చెరుకూరి పేర్కొన్నారు.జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గ పరిధిలోని సున్నపురాళ్ళు పల్లె వద్ద జేఎస్ డబ్ల్యు గ్రూప్స్ ఆధ్వర్యంలో ఉక్కుకర్మాగారం శిలాఫలకం వేసిన ప్రాంతాన్ని స్థానిక ఎమ్మెల్యే సి.ఆదినారాయణ రెడ్డి, ఆ కంపెనీ ప్రతినిధులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గం సున్నపురాళ్లపల్లెలో.. రెండేళ్ల క్రితం 3500 ఎకరాల్లో రూ.8,800 కోట్లతో 30 లక్షల టన్నుల వార్షిక ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణ పనులు రెండేళ్ల క్రితం శిలాఫలకం వేయడం జరిగింది. అయితే.. ఈ కర్మాగార నిర్మాణం తొలిదశ కూడా ప్రారంభం కాకపోవడంతో... ఈ ప్రాంతవాసుల కలను సాకారం చేసే దిశగా ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సారథ్యంలో.. రాష్ట్రంలో దేదీప్యమానంగా వెలుగులు నింపే ప్రయత్నం జరుగుతోందని, అందులో భాగంగా జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే సి. ఆదినారాయణ రెడ్డితో కలిసి జేఎస్ డబ్ల్యు గ్రూప్స్ ప్రతినిధులతో కలిసి సున్నపురాళ్ల పల్లె సమీపంలో శిలాఫలకం వేసిన ప్రాంతాన్ని పరిశీలించడం జరిగిందన్నారు. గతంలో జిందాల్ గ్రూపు సంస్థకు గత ప్రభుత్వం డిర్క్టకాలిక లీజు ప్రాతిపదికన భూములను కేటాయింపు, ఒప్పందాలు, ప్రస్తుత పరిస్థితులు, పరిశ్రమ నిర్మాణానికి కావాల్సిన అనుకులతలు, అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, మొదలైన అంశాలపై కంపెనీ ప్రతినిధులతో చర్చించడం జరిగిందన్నారు. కాగా 2019లో ఏపీ హైగ్రేడ్ స్టీల్స్

## పిడుగుపల్లె పంచాయితీ సెక్రటరీ కి ఘన సన్మానం మీ సేవలను మరువలేము సార్ - గ్రామ పంచాయితీ ప్రజలు

పోరుమామిల్ల, భారత శక్తి ప్రతినిధి, జూలై 11: కలసపాడు మండలంలోని పిడుగుపల్లె గ్రామ పంచాయితీ సచివాలయం సెక్రటరీ గుంట్ల మహేష్ బిదిలి పై రంగనమ్మద్రం 2 సచివాలయానికి వెళ్తున్న సందర్భంగా ముద్దంవారి పల్లె గ్రామానికి చెందిన నగిలి డేవీడి మరియు నగిలి జయన్న అధ్యక్షులతో ప్రజలు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో సచివాలయ మహిళా పోలీస్ జరినా మాట్లాడుతూ సెక్రటరీ గొంట్ల మహేష్ పిడుగుపల్లె పంచాయతీలోని గ్రామాలకు సైతం ప్రజలకు



కావాలనే ఉద్దేశ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నిధులను మంజూరు చేయడం జరిగింది. ఆదారాలతో అన్ని మీడియా ముందు ఉంచతూ. గతంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ కార్పొరేటర్లకు పార్టీని చూసి నిధులు కేటాయించలేదు. మేము ప్రజల అభివృద్ధి ముఖ్యమని బీజేపీ,బి ఆర్ ఎస్ కార్పొరేటర్ల వార్డులలో సమాన నిధులు కేటాయించినం. కార్పొరేషన్ సమావేశంలో ప్రజల సమస్యలపై పోరాడకుండా రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కొద్దిమంది మాత్రమే బైకాట్ చేసి వెళ్ళారు. మాకు మూర్తి స్థాయి చిత్తశుద్ధి ఉంది.మీరు కావాలంటే సూత్రప్రాయమైన సూచనలు ,సలహాలు ఇవ్వండి కానీ ప్రతి అంశంపై రాజకీయ ప్రయోజనం చూడకండి అని అన్నారు.

ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ దళిత సంఘాల ప్రతినిధులు, జాతీయ రహదారి సంస్థ అధికారులతో కలిసి విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్న స్థలాన్ని ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మాట్లాడుతూ మియూహార్ నుండి సంగారెడ్డి వరకు చేపడుతున్న జాతీయ రహదారి విస్తరణలో భాగంగా రామచంద్రపురం డివిజన్ పరిధిలోని డైమండ్ పాయింట్ హెూటల్ వద్ద గల బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్ని మరొక చోటుకు తరలించాల్సి వస్తోందని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పుర ప్రముఖులు, ఆయా దళిత సంఘాల ప్రతినిధులతో చర్చించిన అనంతరం విగ్రహ ఏర్పాటునకు తుది నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. అతి త్వరలో విగ్రహం ఏర్పాటుకు శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ రహదారుల సంస్థ డిజి ఈ రామకృష్ణ, సీనియర్ నాయకులు నగేష్ యాదవ్, పరమేష్ యాదవ్, దళిత సంఘాల ప్రతినిధులు రుద్రారం శంకర్, కావలి శ్రీ రాములు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పేరుతో శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. అనంతరం 2023లో స్టీల్ ప్లాంటుకు శంకుస్థాపన చేయడం.. తదుపరి రెండేళ్లు ఎలాంటి నిర్మాణ పనులు జరగలేదన్నారు. అయితే.. రాయలసీమ ప్రజల చిరకాల స్వప్నానికి కార్యరూపం ఇచ్చే దిశగా ప్రస్తుత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అడుగులు వేస్తున్నారున్నారు. ఈ కర్మాగారం నిర్మాణం కార్యరూపం దాల్చితే.. జిల్లాలో నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగ, ఉ పాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక వేత్తలకు ప్రోత్సాహం అందివ్వడం, వేలాది మంది యువతకు మెండైన ఉ పాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు అందనున్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేఎన్డబ్ల్యు స్టీల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ యోగేష్ జేడీ, జిఎం ఏకాన్ కన్వర్, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాజేష్ పూరి, టెక్నికల్ హెడ్ పురుషోత్తం ప్రసాద్, లైజనింగ్ కార్పొరేట్ హెడ్ కనకరావు, హెచ్ఆర్ హెడ్ ఏ. సుదర్శన్, ప్రాజెక్టు హెడ్ షేక్ సూరుల్, ఆర్టివో సాయిశ్రీ, స్వనిక యువనాయకులు భుపేద్ రెడ్డి, ఎపి బిసి జెడెంల శ్రీనివాస మూర్తి, రెవెన్యూ అధికారులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆన్-ఫీల్డ్ శిక్షణ పూర్తి చేసుకుని జిల్లా ఎస్పీ డా: జి. జానకి షర్మిల ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఆర్ ఎస్.ఐలు.



## స్వతంత్ర భారతదేశంలో సన్న బియ్యం పంపిణీని మించిన సంక్షేమ పథకం లేదు

రేషన్ కార్డు ల జారీ నిరంతర ప్రక్రియ. పేదవారికి సంక్షేమ పథకాలు అందించటమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి అడ్లూరు లక్ష్మణ్ కుమార్

సూర్యాపేట జిల్లా బ్యారో(భారతశక్తి) జూలై 11:ప్రజా ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట ప్రకారం సామాజిక న్యాయానికి కట్టుబడి పనిచేస్తుందని రాష్ట్ర నీటి పారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నలమద ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం తిరిమలగిరి నందు జూలై 14 న సి ఎం చేతుల మీదుగా నూతన రేషన్ కార్డులు పంపిణీ ప్రారంభోత్సవం చేసే సభ పై జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ వవార్, తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే మందుల సామెల్,ఎంపీ కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి,ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి అడ్లూరు లక్ష్మణ్ కుమార్ లతో కలిసి రాష్ట్ర నీటి పారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి యన్ ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, సన్మహాక సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ గత 100 సంవత్సరాలలో భారతదేశంలోని ఏ రాష్ట్రము చేయని బి సి కులగణన 1.04 లక్షల ఎన్నామరేటర్ల ద్వారా సేకరించి విజయవంతం చేశామని ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కులగణన చేసి, బి సి లకి స్థానిక సంస్థ ఎన్నికలలో 42 శాతం అమలు కొరకు చట్టంతెచ్చామని, జూలై 10 న నిర్వహించిన క్యాబినెట్ సమావేశం లో బిసి లకి 42 శాతం స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. ప్రజల కోరిక మేరకు ఎస్ సి వర్గీకరణ చేశామని బి సి కులగణన,ఎస్ సి వర్గీకరణ అనే రెండు క్యాబినెట్ సభ కమిటీలకి చైర్మన్ గా నేనే వ్యవహరించానని తెలిపారు. జూలై 14 న 5 లక్షల కార్డులు నూతనంగా ఇవ్వలేతున్నామని,అదసంగా కుటుంబ సభ్యులని రేషన్ కార్డులలో చేర్చుతున్నామని 13000 కోట్ల రూపాయలు ద్వారా 3.10 కోట్ల మందికి 6 కేజీల సన్నబియ్యం ఉచితంగా ఇచ్చి 95 లక్షల కుటుంబాలకి చెందిన పేదవారికి కడుపు నిండా అన్నం పెట్టి ఆకలి తీర్చటం,అర్ధలందరికీ రేషన్ కార్డుల ఇవ్వటం అనేవి నాకు చాలా సంతోషం, సంతృప్తి ని ఇచ్చాయని ఇలాంటి పేదవారికి ఆహార భద్రత కల్పించే సంక్షేమ పథకాలు స్వతంత్ర భారత దేశంలోనే లేవని తెలిపారు.గత పాలకులు ఉప ఎన్నికలు ఉన్నప్పుడే రేషన్ కార్డులు ఇచ్చారని కానీ మేము అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి రేషన్ కార్డులు ఇస్తామని, రేషన్ కార్డులు జారీ నిరంతర ప్రక్రియ అని తెలిపారు.సన్న బియ్యం ద్వారా పేదల ఆకలి తీర్చేందుకు రైతులకి 500 బిసెస్ ఇచ్చి, మిలర్ల ద్వారా మర ఆడించి సన్న బియ్యం సేకరిస్తున్నామని గతంలో ఇచ్చిన దొడ్డు బియ్యం దుర్వినియోగం అయ్యాయని తెలిపారు.ఖరీఫ్, రబీ సీజనలలో 281 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల వరి ధాన్యం పండించిభారతదేశం లోనే తెలంగాణ అగ్రగ్రామిగా నిల్చిందని యాసంగి సీజన్ లో చివరి గింజ వరకు 75 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరించామని అన్నారు. ధాన్యం సేకరణ,సన్న బియ్యం పంపిణీ,రేషన్ కార్డులు జారీ లాంటివి ప్రజలకి ఇచ్చి గ్రామీణ రైతులు బాగుండాలని తెలంగాణ సస్మాశ్వామలం అయ్యేలా ఈ ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని తెలిపారు.జూలై 14 న వీరులు పుట్టిన పోరాటాల గడ్డ తుంగతుర్తి గడ్డ నుండి ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఇతర మంత్రులు చేతుల మీదుగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ చేసే బహిరంగ సభకి వేలాదిగా ప్రజలు తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని అన్నారు.తుంగతుర్తి నియోజకవర్గం బి యన్ ఆర్ లాంటి గొప్ప వీరులు జన్మించిన గడ్డ అని, తెలంగాణ సాయుధ పోరాటం లో భూమి, నీరు కోసం పోరాడిన వీరులెందరో పోరాడినారని అభివృద్ధి

## కోపాడ మండలంలో పర్యటించి వివిధ కార్యక్రమాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

కోపాడ శనిగరం గ్రామంలో మరియు తంగాలపల్లి గ్రామంలో నిర్మాణంలో ఉన్న ఇందిరమ్మ ఇండ్లను పరిశీలించి మంచి నాణ్యతతో ఇళ్ళను నిర్మిస్తున్నందుకు అభివారులను అభినందించారు. ఇల్లు మంజూరై కట్టుకోవడానికి సుముఖత లేని వారి నుండి లేఖలు తీసుకొని వారికి బదులు అర్హత ఉన్న ఇతరులకు ఇందిరమ్మ ఇల్లను కేటాయించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఎంపీడివోను ఆదేశించారు.ఇంటిగ్రేడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ ను నిర్మించడానికి తగగళ్ళపల్లి లో రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చే శంకుస్థాపన చేసిన స్థలాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఇంటిగ్రేడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ కోసం సేకరించిన భూమిలో గల చిన్నచిన్న చెట్లపొదలను తొలగించి శుభ్రం చేయాలని, మరియు ఇతరుల కబ్జాలో ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిని గుర్తించి హద్దులు పాటి కట్టా చేసిన వారికి నోటీసులు పంపించాలని రెవెన్యూ అధికారులను, సర్వే ల్యాండ్ ఆదేశించారు.త్వరలో రాష్ట్ర గవర్నర్ కోపాడ మండల కేంద్రంలో వర్తకుల ఉండనున్న నేపథ్యంలో శ్రీ లక్ష్మీ గార్డెస్ ను పరిశీలించి గార్డెస్ మొత్తం శుభ్రంగా తీర్చిదిద్దాలని ఎంపీడివోను ఆదేశించారు మరియు గార్డెస్

భారత శక్తి ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా బ్యారో, జూలై 11: నిర్మల్ జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆర్మీ రిజర్వ్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్లు(ఆర్.ఎస్ ఐ) లు ఆన్-ఫీల్డ్ ట్రైనింగ్ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని, శుక్రవారం జిల్లా ఎస్పీ డా: జి. జానకి షర్మిల ను మరియు అడిషనల్ ఎస్పీ ఉపేందర్ రెడ్డి (అడ్మిన్)ని మర్యాదపూర్వకంగా కలవడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ,“పోలీసు సేవ అనేది ప్రజల రక్షణకోసం, న్యాయం కోసం. క్రమశిక్షణ, జవాబుదారీ తనంతో కూడిన విధులు నిర్వహించడం వలనే పోలీసు శాఖపై ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పొందవచ్చు” అని పేర్కొన్నారు.ఆర్.ఎస్.ఐలు తమ శిక్షణలో నేర్చుకున్న అనుభవాలను పంచుకుంటూ, భవిష్యత్తులో జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగానికి తమవంతు సేవలు అందిస్తారు.

## స్వతంత్ర భారతదేశంలో సన్న బియ్యం పంపిణీని మించిన సంక్షేమ పథకం లేదు

రేషన్ కార్డు ల జారీ నిరంతర ప్రక్రియ. పేదవారికి సంక్షేమ పథకాలు అందించటమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి అడ్లూరు లక్ష్మణ్ కుమార్



కట్టుబడి ఉన్నానని మీ ఎ మ్మెల్యే మందుల సామెల్ ప్రతి రోజు రోడ్డు, ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్, కాలేజీ లు,నీటి పారుదల ప్రాజెక్ట్ లు కొరకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నాడని గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా కనివిని రీతిలో తుంగతుర్తి అభివృద్ధి చేసేందుకు నా వంతు సహాయం తప్పకుండా ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా మంత్రి తెలిపారు.తదుపరి ఇంచార్జి మంత్రి అడ్లూరు లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గత పాలకులు పేదల సంక్షేమం కోసం ఎ పథకం చేయలేదని, పేదవారికి నూతన రేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేదని అన్నారు. కానీ ప్రజా ప్రభుత్వం వచ్చినప్పటి నుండి పేదల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తుందని జూలై 14 న మధ్యాహ్నం 3:00 గంటలకి జరిగే నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని అందరూ సమన్వయము చేసుకుంటూ ఎవరూ ఊహించని విధంగా విజయవంతం చేయాలని సూచించారు.ఎమ్మెల్యే మందుల సామెల్ మాట్లాడుతూ బిసి లకి 42 శాతం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదములు తెలుపుతూ జూలై 14 న నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి 9 మండలాలు,2 మున్సిపాలిటీలు,154 గ్రామ పంచాయతీలనుండి 70,000 మంది తరలివచ్చి సభ ని విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు.ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ భారత దేశం లో ఎక్కడ లేని విధంగా సంక్షేమ పథకాలు తెలంగాణ లో అమలు జరుగుతుందని తెలిపారు. కృష్ణ, గోదావరి జలాలు గురించి మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పిపిటి ద్వారా వివరించి గత పాలకుల పల్ల తెలంగాణ ప్రజలకి అర్థం అయ్యేలా వివరించారాని అన్నారు. అనకట్టలు అనగానే కాటన్ దొర, కే ఎల్ ఆర్ పేర్లు గుర్తు వచ్చినట్లు పెట్టినట్లు ఎత్తి పోతల పథకాలు అనగానే రాజోయే రోజుల్లో ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేరు గుర్తు ఉండేలా నిర్మిస్తున్నారని అన్నారు.ఎంపీ కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నూతన రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని అందరం కలిసి విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు.రాష్ట్ర వ్యవసాయ కమిషన్ మెంబర్ చెవిటి వెంకన్న యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాడు దేశ రక్షకుడిగా,తెలంగాణ సంరక్షడిగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి నిరంతరం పని చేస్తున్నాడని ఈ ప్రాంత కన్న బిడ్డా పేదవారు ఆకలితో ఇబ్బంది పడుతున్నారని సన్నబియ్యం పంపిణీ హాజూర్నగర్ నుండి రేషన్ కార్డుల తిరుమలగిరి నుండి ప్రారంభిస్తున్నందుకు మంత్రికి ధన్యవాదములు తెలిపారు.ఈ సమావేశం లో జిల్లా ఎస్పీ కే నరసింహ, అదనపు కలెక్టర్ పి రాంబాబు, డిఆర్డీఓ వివి అప్పారావు, డిఎఫ్ఓఓ సతీష్ కుమార్, డియస్ఓ మోహన్ బాబు, ఆర్డీఓ వేణు మాధవరావు, తహసీల్దార్ హరి ప్రసాద్, అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు,సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కోపాడ మండలంలో పర్యటించి వివిధ కార్యక్రమాలను తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

పక్కన గల ఖాళీ స్థలంను పరిశీలించి అవసరమైతే హెలిప్లాడ్ వాడుకునేందుకు పిచ్చి మొక్కలను తొలగించి భూమిని సిద్ధం చేయాలని ఆర్ అండ్ డి డిజి ని ఆదేశించారు.కోపాడ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అతనిని నిర్మించి వైద్య మరియు వైద్య సిబ్బంది హాజరు రిజిస్టర్ ను, అవుట్ పేషంట్ రిజిస్టర్ ను పరిశీలించారు. చాలామంది స్టాఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ వర్కషన్ లేకుండా కేవలం లీవ్ లెటర్ మాత్రమే ఉండడం గమనించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసి మెడికల్ అధికారి ముందస్తు అనుమతి లేకుండా సెలవు పెడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. వర్షాకాలంలో వ్యాధులు అధికంగా ప్రభలే కాలం కాబట్టి వైద్య సిబ్బంది వైద్య అధికారులు కచ్చితంగా ప్రభలే కాలం కాబట్టి వైద్య సిబ్బంది వైద్య అధికారులు అందించాలని ఆదేశించారు. అవుట్ పేషంట్ వివరాలను, వారికి అందిస్తున్న మెడిసిన్ వివరాలను ఏరోజు కారోజు ఆన్లైన్ చేయాలని అన్నారు. అవసరమైన పేషంట్లకు రక్త, మూత్ర తదితర పరీక్షలు ఖచ్చితంగా చేసి రోగ నిర్ధారణ చేసి అవసరమైన మందులను అందించాలని అన్నారు.

## అరటి పండుతో కలిపి

# ఈ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకండి

సూపర్ ఫ్రూట్‌గా పేరొందిన బనానా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రముఖ ఫ్రూట్‌గా పోషకాల గనిగా ప్రజల మన్ననలు పొందింది. అరటి పండు ఫ్రూట్‌గా, కూరగాయగానూ, భోజనం వడ్డించే ఆకుగానూ వలు రకాలుగా సేవలు అందిస్తుంది. అరటి పండులో పైబర్, ప్రొటీన్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు, వలు అత్యవసర మినరల్స్, విటమిన్లు ఉంటాయి. అయితే జలుబు, దగ్గుతో బాధపడే వారు, మధుమేహులు అరటి పండు తీసుకోరాదని చెబుతుంటారు.

అయితే అరటి పండును నరైన మోతాదులో మితంగా, తగిన సమయంలో తీసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండును కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం మాత్రం నరైంది కాదని, అలాంటి అలవాట్లను వదులుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బనానాను పాలతో కలిపి తీసుకోవడం మేలు చేయదని అరటి పండు సహజంగా



అమృత్యంతో కూడినది కాగా, పాలు స్పీల్డ్ అని ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణక్రియలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సూర్య భాగవతి తెలిపారు. ఇది సరైన కాంబినేషన్ కాదని పరస్పర విరుద్ధ ఆహారాలను ఒకేసారి కలిపి తీసుకోరాదని అన్నారు. అలాగే అరటి పండును రెడ్ మీట్‌తో పాటు తీసుకోరాదు.

అరటిలో జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా

చూసే వ్యూరిన్ ఉంటుందని అయితే రెడ్ మీట్‌లో ఉండే అధిక ప్రొటీన్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపవేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రెండూ పరస్పర విరుద్ధ స్వభావాలు కలిగిన ఆహారాలను ఒకేసారి తీసుకుంటే గ్యాస్ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఇక అరటిని బేక్డ్ గ్రూడ్స్ జామ, నిమ్మ, దానిమ్మ, ప్రాబెల్రీన్ వంటి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్‌తో కలిపి తీసుకోరాదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## చర్మానికి.. ఇదేం ఖర్చు?

చలికాలం చర్మం పగలడానికి బయటి వాతావరణం ఒక కారణమైతే, చలి కారణంగా తగినన్ని మంచినీళ్ళు తీసుకోకపోవడం మరో కారణం. కాలంతో సంబంధం లేకుండా.. రోజూ తప్పకుండా రెండు లీటర్ల నీళ్లు తాగాల్సిందే. ముఖ్యంగా శరీరంలోంచి చెమట బయటికి పోకపోవడం వల్ల కూడా చర్మం రంగు తగ్గినట్టు కనిపిస్తుంది. చర్మ సంరక్షణలో విటమిన్-ఇ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. బాదం గింజల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. నానబెట్టి కానీ, నేరుగా కానీ రోజుకు పది గింజలు తింటే చర్మానికి కొత్త నిగారింపు వస్తుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా కనిపించడానికి విటమిన్-డి కూడా తోడ్పడుతుంది. అందుకే, విటమిన్-డి ఫోర్టిఫైడ్ పాలు తాగాలి. అందులోని ప్రొటీన్ కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కకు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు అపారం. పగిలిన చర్మం ఇన్‌ఫ్లేక్షన్ బారిన పడకుండా ఇది కాపాడుతుంది. కాబట్టి, దాల్చిన చెక్క ముక్కును నీళ్లలో



నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగవచ్చు. మజ్జిగలో ఆ పొడి వేసుకుని తాగొచ్చు.

గెనుసుగడ్డలోని బీటాకెరోటిన్ చర్మం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది, యవ్వనంగానూ ఉంచుతుంది. నారింజలో లభించే విటమిన్-సి చర్మంలోని కొలాజెన్‌ను పెంచి, సాగే గుణాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది. నెల్యూన్ చేప, వాల్‌నట్స్, గుమ్మడి, వాటి గింజల్లో ఉండే ఒమేగా3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా అవిసె గింజలు నానబెట్టి తిన్నా, పొడి

రూపంలో తీసుకున్నా చర్మానికి మెరుపు ఖాయం. ఆకుకూరల్లో విటమిన్-ఎతో పాటు ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. కూర గాయల్లో క్యారిబ్, బీట్‌రూట్ ఈ కోవ లోనివే. డ్రాక్షలాంటి పండ్లతో పాటు.. సపోట, ప్రాబెల్రీ, మల్‌బెర్రీ మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. చర్మానికి నిత్య యవ్వనాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు.. తేమగా ఉంచేందుకు సాయపడతాయి. కాబట్టి చర్మ సమస్యల్ని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

## ఈ సీజన్‌లో ఇమ్మ్యూనిటీ మెరుగుపడాలంటే..!

న్యూఢిల్లీ : శీతల గాలులతో దేశవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడంతో చలిపులి పంజాకు ప్రజలు వణుకుతున్నారు. వింటర్‌లో చలి వాతావరణానికి తోడు వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వెంటాడుతున్నాయి. ఈ సీజన్‌లో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతంగా ఉండేలా ప్రతి ఒక్కరూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ సీజన్‌లో చలికి తోడు కాలుష్యం ఇమ్మ్యూనిటీని దెబ్బతీయడం ద్వారా పలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో పాటు శ్వాసకోశ వ్యాధుల ముప్పును పెంచుతుంది. ఈ సీజన్‌లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం కోసం వండల్, కూరగాయలు, విటమిన్స్, మినరల్స్‌తో కూడిన సమతుల్యహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్ సీ, జింక్, ఐరన్‌తో కూడిన ఆహారాలు మన రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి.

ఇక ఈ సీజన్‌లో పోషకాలను శరీరంలోని కణాలకు చేరవేసి, వ్యర్థాలను బయటకు వంపే వ్యవస్థ నవ్వంగా పనిచేయాలంటే తరచూ తగినంత నీరు తీసుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్‌కు గురిచేసే మద్యాన్ని మితంగా తీసుకుంటూ రోజుకు కనీసం 2 లీటర్లు పైగా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక వింటర్‌లో ఇమ్మ్యూనిటీ మెరుగుపడాలంటే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలి



న్యూఢిల్లీ : పాలు, పాల ఉత్పత్తులు తీసుకునే కొందరిలో ముఖ్యంగా లాక్టోజ్ పడనివారిలో వీటిని తీసుకున్న వెంటనే కడుపుబ్బరం, వికారం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవడం వల్ల కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు ఎందుకు తలెత్తుతాయి, వాటి నుంచి ఎలా బయటపడవచ్చనే అంశాలను న్యూఢిషన్స్ అంజలి ముఖర్జీ వివరించారు.

పాల ఉత్పత్తులతో కడుపుబ్బరం వంటి

సమస్యలు తలెత్తే వారు ఆహారం నుంచి డైరీ ఉత్పత్తులను తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా మానివేయడం వేలని అంజలి సూచిస్తున్నారు. బాదం పాలు, సోయా పాలు, ఓట్ మిల్క్ వంటి లాక్టోజ్ రహిత పాలను తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. యోగర్ట్ వంటి పులిసిన పాల ఉత్పత్తులు, తక్కువ లాక్టోజ్ ఉండే వెన్న వంటి వార్తాలను తీసుకోవచ్చని, వీటిలో ప్రొబయోటిక్స్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని, జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూస్తాయని

## చింతపండులో ఇన్ని ఔషధ గుణాలున్నాయా ?

చింతపండు లేని భారతీయ వంటకాల్ని ఊహించడం కష్టం. మనవైన షడ్రుచులలో చింతపండు పులుపునకు ప్రతీక. ఆ పులుపే దాని ఔషధ గుణాలకు కారణం కూడా. చింతపండులోని ఫైరాజిన్, లిమనీన్ లాంటి వదార్థాలకు అనేక ప్రత్యేకతలు..

మలేరియా: చింతపండు కషాయంతో మలేరియాను ఎదుర్కొనే విధానం సంప్రదాయ వైద్యంలో కనిపిస్తుంది.

పసరికలు: చింతాకులను మరిగించి, ఆ నీరు తాగితే వచ్చకామెర్లు దూరం అవుతాయని నమ్మకం.

మలబద్ధకం: ఈ సమస్యను సరిదిద్దే గుణం చింతపండులో అపారం. ఇది విరేచనకారిగా పనిచేసి కడుపును శుభ్రం చేస్తుంది.

కాలెస్ట్రాల్: చెడు కొవ్వును తగ్గించి, గుండెను వదిలంగా ఉంచే లక్షణం



చింతపండుకు ఉంది.

క్యాన్సర్: చింతపండులోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు వృద్ధి చెందవు. ఇంతేనా! చింతపండుతో ఇన్‌ఫెక్షన్లు దూరం అవుతాయి. ఊపిరి

తిత్తులు, కళ్ళు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నొప్పులు, జ్వరాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మోతాదుకు మించకుండా, వంటలో భాగంగా వాడే కాస్తంత చింతపండు 100% ఆరోగ్యపరమైన చింతలన్నిటినీ దూరం చేస్తుంది. కాకపోతే, వైద్యుల సలహా తప్పనిసరి.

## హెల్త్ రిజల్యూషన్స్ కొనసాగించాలంటే

### వీటిని పాటిస్తే మేలు

న్యూఢిల్లీ : బరువు తగ్గడం నుంచి ఫిట్‌గా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఏడాది పొడవునా యాక్టన్ ప్లాన్‌తో టార్గెట్ చేరుకోవాలని కొత్త ఏడాది మనలో చాలా మంది న్యూ ఇయర్ లక్ష్యాలుగా నిర్దేశించుకుంటారు. ఓ వారం పదిరోజులు ఆ ప్రక్రియను ఉత్సాహంగా కొనసాగించి ఆపై క్రమంగా రోటీన్‌లో పడిపోయే ఆరోగ్య లక్ష్యాలను అటకెక్కిస్తుంటారు.

కొద్ది మంది మాత్రం తుదికంటూ ప్రయత్నాలను కొనసాగిస్తూ లక్ష్యాలను చేరుకుంటారు. న్యూ ఇయర్ రిజల్యూషన్స్‌లో ఆరోగ్య లక్ష్యాలే అధికంగా ఎంచుకుంటారని వీటిని చేరుకునేందుకు క్రమశిక్షణతో కూడిన కనరత్న, మానసిక స్థైర్యం, తుదికంటూ కొనసాగించాలనే పట్టుదల కీలకమని ఫోర్మిస్ హాస్పిటల్స్‌కు చెందిన మెంటల్ హెల్త్, బిహేవియరల్ సైన్సెస్ అసోసియేట్



కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ త్రిదీప్ చౌదరి పేర్కొన్నారు.

ఏడాది పొడవునా మీ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ప్రస్తానం సాగేలా, హెల్త్ గేమ్ నిరంతరాయంగా కొనసాగేలా పలువురు

న్యూఢిషన్స్ లు, డైటీషియన్స్ టీమ్స్ అందిస్తున్నారు. వ్యాయామం, పోషకాహారంతో కూడిన బ్యాలెన్స్ ప్లాన్‌తో ముందుకెళ్లాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

## మా బాబు ఆరేండ్లు వచ్చినా ఇంకా పాట్టిగానే ఉన్నాడు.. ఇదేమైనా లోపమా ?

మా బాబు వయసు ఆరేండ్లు. మిగిలిన పిల్లలతో పోలిస్తే చాలా పాట్టిగా ఉంటాడు. మా వైపు కానీ, మా వారి వైపు కానీ అందరూ పొడుగే. ఆ ఒక్క లోపం మినహా, బాబు చురుగ్గానే ఉంటాడు. ఇదేమైనా లోపమా? దీనివల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉంటాయి?

పిల్లలు పాట్టిగా ఉండటానికి కారణాలు అనేకం. కొంతమంది జన్మతః పాట్టిగానే పుడతారు. అదే క్రమంలో పెరుగుతూ పోతారు. పుట్టినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు తన ఎత్తు, బరువు మొదలైన 'గ్రాఫ్ చార్ట్' బాగానే ఉంటే.. ఆందోళన చెందాల్సిన వస్తేదు. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కూడా పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపిస్తుంది. పిట్టూటరీ, థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపాలు, జన్యుపరమైన వరిమితల వల్ల ఇలా జరగొచ్చు. గుండె సమస్యలు, పేగుల రుగ్మతలు కూడా ఎదుగుదలను నిరోధిస్తాయి.



సాధారణంగా తల్లిదండ్రుల ఎత్తును బట్టి పిల్లల సగటు ఎత్తును నిర్ధారిస్తాం. దీన్నే మీడ్ పేరంటల్ రేంజ్ అంటారు. కొన్నిసార్లు మొదట్లో పాట్టిగానే ఉన్నా ఆ తర్వాత వేగంగా పెరుగుతారు. ఈ క్రమాన్ని కాన్‌స్టిట్యూషనల్ డిలేగా వ్యవహరిస్తారు.

సమగ్ర పరీక్షల తర్వాత ఈ సమస్యకు కారణం తెలుస్తుంది. ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఎండ్ క్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. పొడుగ్గా లేకపోవడం పెద్ద లోపమే కాదు, కాకపోతే పిల్లల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కొంత దెబ్బతీస్తుంది.

## పాల ఉత్పత్తులతో కడుపుబ్బరం : ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టాలంటే..!

చెప్పారు.

లాక్టోజ్ పడనివారు డైరీ ఉత్పత్తులను తీసుకునేముందు లాక్టోజ్ నష్టిమెంట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. లాక్టోజ్ సరివడకపోవడంతో అంతగా బాధపడని వారు తమ ఆహారంలో పరిమితంగా మిల్క్, డైరీ ఉత్పత్తులను మెల్లిగా తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. శరీరం ఈ ఆహారానికి అలవాటు పడేలా చేస్తే కడుపుబ్బరం, వికారం వంటి సమస్యలను అధిగమించవచ్చు.

